

網絡使用的管與教

劉嘉成
資深心理輔導員
戒癮治療師（加拿大）



分享內容

01

網絡世界為何
如此吸引

青少年子女
的需要

02

如何管？
如何教？

管教不只是管教

03

自律與自勉

培養自制能力
一勞永逸

04

答與問



01

網絡世界為何 如此吸引

**你對子女上網、打機有何觀感？
按你了解，
他們為甚麼這麼喜歡上網和打機呢？**

討論問題

網絡世界為何如此吸引

青少年在成長階段面對諸多需要學習的任務，好讓他們能順利過渡到成年的階段。

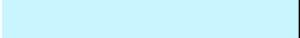
- 學習獨立自主
 - 學習與人相處
 - 學習承擔担責任
 - 學習管理情緒
 - 學習面對壓力
 - 學習建立自信
- 功課追唔追得上？
 - 朋友鍾唔鍾意我？
 - 阿爸阿媽覺唔覺我有用？
 - “唔使有壓力”都會成為壓力

所以，他們須要減壓，放鬆心情。

網絡世界為何如此吸引

網絡世界給予青少年自由選擇他們喜歡的或是他們擅長的遊戲、短片、應用程式、劇集、音樂及其他玩意，從中建立興趣和成功感，因此對它樂此不疲。

所以，他們須要自主和成就感。



網絡世界為何如此吸引

網絡世界給予青少年的回饋一般十分快速，在專注力和耐性還在成長階段的他們而言，無疑十分符合他們的狀態。



所以，幫助子女解決使用網絡的問題，不是只叫停他們，更重要是幫助他們解決由此情況所反映出來的需要。

請記得



何謂沉迷？

何謂網絡沉溺/成癮與其他癮好的定義相似，表示因為過度使用網絡而影響到日常的生活起居，導致身、心、人際關係各層面受到破壞。

- 使用網絡的時間和頻密程度不斷增加
- 有越趨依賴網絡的傾向不易停止
- 導致身體出現不適，如頭痛、眼睛疲勞甚至失眠
- 如停止，心情不穩，容易煩躁不安
- 漸漸減少社交生活

如情況嚴重，應尋求專業人士協助。



02

如何管？
如何教？

管教子女真的是**XX**



當你見到子女又再打機上網唔停時，
你會如何處理？
結果如何？

討論問題

處境一

- 你打咗多耐機喇，好停喇。
- 得啦！知喇！
- 成日話得啦、知喇，又唔見你停？
- 都話知咯！你好煩呀！
- 仲話我煩，你識得自動自覺，我使話你？我話你我唔晒氣架！
- （走入房大力關門）
- （漸漸唔話，忍忍忍）

無論那一個處境，會變的都不是子女打機上網的情況得以改善，而是彼此關係變得更緊張。

處境二

- 你打咗多耐機喇，好停喇。
- 得啦！知喇！
- （還在打，見到，唔再出聲，乾著急，好擔心。）

你認為有效管教的目的是甚麼？



我們不希望子女過度上網打機是因為.....

- 我唔想子女荒廢學業，想他們有好的前途；
- 我唔想子女唔識諗，想他們識諗，懂得分輕重；
- 我唔想子女唔識停，想他們做事有節制；
- 我唔想子女不識好心人，想他們知道自己的苦心；
- 我唔想子女態度唔好，想他們懂得待人接物。



所以，管教的目的不只是叫停他們，
而是幫助他們成為更好的人。

請記得



你認為有效管教的
基礎是甚麼？



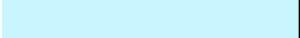


為甚麼子女會願意接受我們的管教？

因為我們有良好的關係。建立關係是管教的基礎，也是最重要的一步。



管教第一步：建立關係



要建立良好的關係，就要讓子女感到我們是與他們同一陣線，而不是站在他們的對立面，我們嘗試了解他們喜愛上網的原因就是開始建立同一陣線的關係。



管教第二步：傳遞了解

處境一

- 我唔想返學。
- 無端端為咩唔想返學？
- 唔想就係唔想
- 咁都要有理由架，唔可以無端端唔返學，曠課！
- 我唔想講呀！
- 咁你唔使諗可以唔返。

處境二

- 我唔想講呀！
- 你覺得慘？你覺得我逼你？
- 你成日都逼我架啦。
- 原來你覺得我成日逼你，咁樣，你一定因為唔開心，所以先唔想返學。
- 嗯
- 不如你慢慢講發生咩事，我哋一齊諗吓辦法。



管教第二步：傳遞了解

同理心就是：

- 了解子女的心情和想法
- 讓他們知道我們知道

如此，有助於子女的情緒，有機會保持溝通，教導他們成為更好的人。



要傾玩幾耐，有何能嗎？



管教第三步：訂立界線

訂立協議是一個雙向合作的過程，期望可以雙贏，所以，我們要保持平起平坐的心態，用同理心溝通，了解子女的想法，關心他們的關注，同時分享我們的想法和關注，有耐心地商討。

- 我們要有自己的想法，並且具體。（不要講：做得掂啲功課就可以喇。）
- 聆聽子女的想法。（功課多，做完再打機一定夜啦。）（有壓力，想放鬆）
- 提出關注的問題。（打機太夜瞓，擔心影響健康。）
- 找出彼此的關注，尋求共識。（放鬆重要，休息也重要。）
- 肯定子女明白協議目的（放鬆休息兩兼顧。）

子如唔想傾，點算好？





管教第四步：貫切執行

明白訂立協議是讓子女學習節制的過程，未必能一蹴而就，所以，需要我們堅定而溫柔地執行協議。

- 重複法
 - 適當地彈性
 - 不放棄
 - 同理心
 - 肯定子女的努力
- 



03

自律與自勉

**學會節制自律是否你對子女的期許？
你為此曾付出多少呢？**

討論問題

如何培養子女自律？

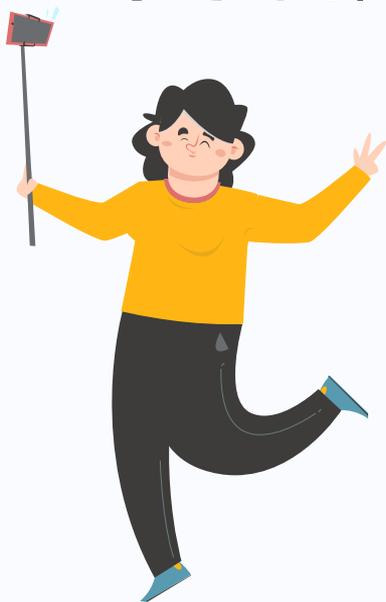
自律是一個將他律內化的過程，須要日積月累潛移默化才能養成，作為父母，在這過程中提供協助：

1. 建立良好的關係（01和02）
2. 建立子女的自信心（03）
3. 以身作則



為父為母可以是十分累人的，
你累是因為你努力。

累了就休息一會，跟著繼續陪子女成長。





04

問答時間

謝謝聆聽!



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**