

你可以善用網路科技，避免網路成癮

暑假將至，各位家長是否已經幫孩子規畫好暑假活動？每年暑假過後，孩子視力不良的情況會較上學期來得嚴重。東興國小 111 學年度下學期視力不良的統計如下：一年級 45.20%、二年級 55%、三年級 60.60%、四年級 42.90%、五年級 47.60%、六年級 60.70%。視力不良比例之高，著實令人擔心，當然大量使用 3C 產品占了相當大的比重。

玩網路遊戲或電腦遊戲，孩子從遊戲中可以獲得正向益處的機會，讓孩子能自我節制更是家長所關心的。如果孩子無法自己管理自己，整天沉溺於網路世界，無法自拔，可能會成為網路成癮。

若父母親發現孩子有以下行為表現，便需要高度警覺，孩子可能陷入網路成癮，例如：

1. 情緒行為的改變。2. 夜間會熬夜玩遊戲。3. 半夜爬起來玩遊戲。4. 開始對其他活動變得不感興趣。5. 開始出現為了遊戲說謊的行為。6. 有其他精神心理困擾。7. 使用非法物質。8. 自傷意念與行為表現。

「預防勝於治療」，家長該如何有效控管孩子使用網路以預防孩子網路成癮？專業的心理醫師提出以下幾點作法：

1. 建立與維持其他替代性活動：

最好從小在孩子還未養成電玩已是其唯一樂趣來源前，就能同時培養孩子進行其他活動的習慣。例如：玩積木、閱讀、打球、聽故事等。

2. 協助孩子練習自我控制玩網路遊戲頻率與時間：

事先與孩子討論讓其練習自我控制的方法，當孩子能做到時，能夠提供正向的酬賞方法。例如：作業完成後，給予半小時上網時間。

3. 調整物理環境，降低刺激孩子想玩的衝動

學生是否這麼小就需要手機？家長不應該以送手機來當作獎勵，也不要太早給孩子手機，就可以避免孩子想玩的衝動。

4. 父母親自身作為典範，身教大於言教

父母親在家要能自控，要減少自己一直滑手機或玩遊戲的情況。孩子會模仿或跟父母親比較，覺得父母親標準不一，這些部分是父母親要注意的。

根據教育專家研究，高成就和低成就孩子的差異，主要是在課後時間是否能善用。東興國小網站首頁有許多學習網站，例如：飛閱雲端、數位讀寫網、彰化縣國際教育暨英語教學資源中心、均一教育平台、教育雲等豐富的學習網站，內容多樣而生動活潑。小朋友，拋開線上遊戲誘惑，善用你的網路，利用暑假的課後時間來加緊學習，讓高低成就間的鴻溝可以快速弭平。