

臺北市立 松山工農



陪孩子好好談情感

~ 青少年網路使用危機與預防 ~

王智誼 諮商心理師

113.10.14

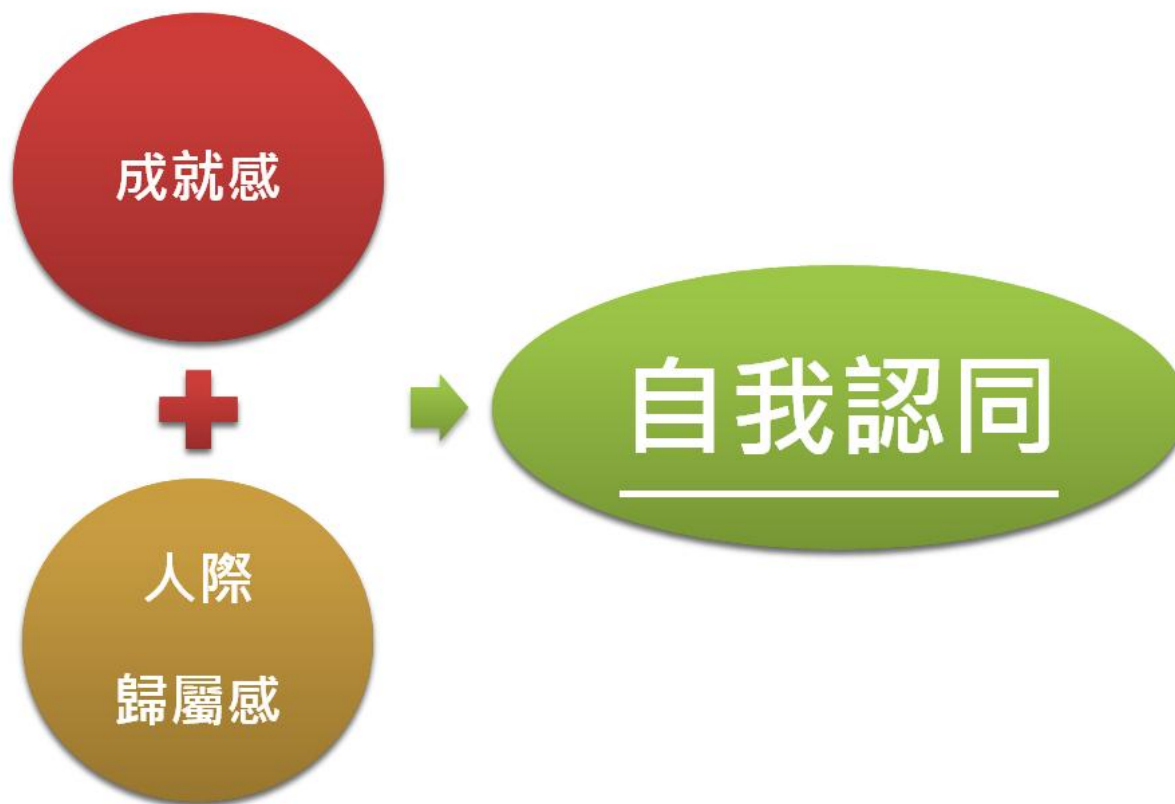




週一下午，感謝家長的參加

- 感受到家長的用心，也顯現出我們的擔心...
- 1.如何建立孩子的手機自律？
- 2.如何了解孩子的網路交友情形？
- 3.孩子已經沉迷於使用手機和網路了，家長可以怎麼辦？
- 4.如何與孩子對話才能減少親子間因為使用3C產品的衝突？

何謂自我認同：我是一個怎麼樣的人？



網路世界能同時滿足青少年的兩大心理需求
特性：立即回饋滿足.同溫層社群性.便利.聲光刺激

為何不要再說「你很聰明」



現狀成績不好

你很聰明

只是不讀書而已

我認真讀書

成績還是不好

推翻「我很聰明」

我不就是「笨蛋」

為了維持我很聰明

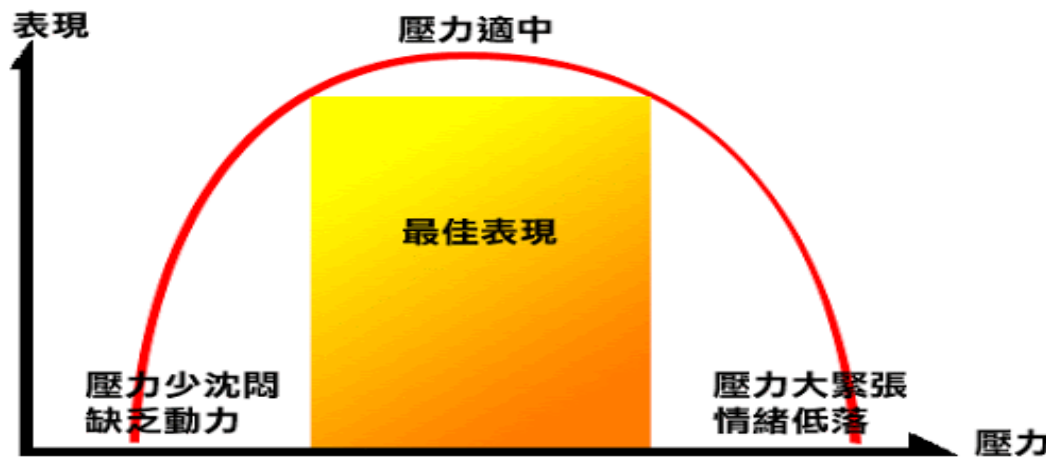
繼續不讀書

千萬不要疏忽管理網路使用這件事...

- 不要立刻拔掉網路線！(Wifi分享器.app設密碼.電信商設時段)
- 跟孩子「討論」後約法三章，以身作則!!!
- 公用上網區的設置，電腦不要裝在孩子的房間
- 現實人際關係、興趣的培養!!!
- 有現實生活中的挫折？跟學校老師的溝通與合作
- 隱匿行蹤與點數課金流向需要留意
- 觀察孩子的網路使用習慣與行為
- **親子關係不決裂，解決青春期問題的基礎**
- **親子管教不是比「輸贏」，是創造「雙贏」**

轉大人階段，更需注意

- 挫折 VS 逃避：大多數沈迷網路的主因
- 信任 VS 放任：只有一線之隔！
- 規律有重心的生活(睡覺作息時間與自我負責)
- 不要相信孩子意志力，要協助迴避誘惑情境
- 放任(沒壓力)或權威(壓力大)，都容易繼續沈迷





何謂正向溝通？

- 絕對不是講道理！**身教大於言教：分享勝過說教**
- 若要罵孩子，盡量精簡，**減量限制**取代剝奪沒收
- 陪伴.接納.認同.引導.支持**不會輸在高中這一端**
- 孩子願意你閒話家常五分鐘，都是良好的溝通基礎
- **影響是潛移默化與停留在腦海裡的...**





面對孩子的感情問題

- 若以傳統的「限制」、「權威」的管教方式，孩子可能會對您說「善意的謊言」！
- 保持彈性，鬆動自己、會很掙扎沒錯！
- 不是鼓勵现在就交往，而是表現出：
- 我是 你的後盾、智囊團、支持陪伴 的角色
- 未來，當孩子不知所措時，最後一步願意回來找爸媽商量，就是好的親子關係！



「陪伴成長」 攻略：放風箏理論

- 有拉有放，只要線不斷，關係永遠都在！
- 大禹治水為何成功？
- 「**疏導**」代替「壓抑、蓋提防」
- 「**嘗試錯誤**」的必要性！
- 「**時間自主管理**」的重要性！
- 或許成績不如預期，但不能**放棄學習**
- 孩子若求助無門,還有想到您,**願意跟您商量**就是正向的親子關係



謝謝各位家長的投入

- 問題與回饋
- 在孩子成長的路上，共勉之!!!

