

# 幫助孩子放下手機，遠離成癮！

青少年使用手機的目的，以紓壓、人際關係為主，因此喜歡打電玩遊戲、上社群網站聊天或自拍。但一旦失控成癮，就很難拉回來。不要小看這種「癮」的威力。研究顯示，沈迷於熱門電玩「魔獸世界」的人，在開始新回合遊戲時，他們的大腦狀態，跟剛吸食海洛因的人，幾乎一模一樣，「大腦同樣會釋放多巴胺」，也就是說，行為成癮和物質成癮，兩者非常相似。

手機成癮有幾個警訊，包括常半夜躲在棉被裡玩手机，不但失眠，也很傷眼，近視易加深；常上社群網站，有時會多出一些來路不明的朋友。

學者專家提醒家長，若發現孩子有失眠、近視加深、沒手機就焦慮等情況，就可能已手機成癮，除限制使用時地、避免上網吃到飽，也要教育正確使用網路，並啟發學習欲望，透過運動、閱讀等其他休閒活動轉移注意力。

智慧型手機的「斷、捨、離」，根據專家學者的建議，歸納了幾點幫助青少年放下手機的方法，供家長參考：

## 1. 將手機從孩子的寢室抽走

研究顯示在寢室注視螢幕時間愈長，風險愈高。特別是睡眠失調。就算是成年人，睡前使用手機也與失眠有關，更何況孩子比大人更需要睡眠。

## 2. 與孩子共寫一份手機使用合約

要和孩子明訂使用規範，愈小的孩子愈限制使用時間、不能上網吃到飽。這些規範可能包含，不在餐桌上用手機，或是放學後使用社群媒體不超過1小時等等。如果孩子違背這些規則，就可能遭受一陣子無法用手機的懲罰。

## 3. 父母樹立健康使用手機的榜樣

父母要當個「教練」，教育如何正確使用網路，不能自己也整天黏著手機；且要啟發孩子的學習欲望，投入運動等其他休閒活動。如果父母也是智慧型手機中毒者，便不能期待孩子有什麼不同。事實上，孩子也會觀察父母在網路上的互動。如果你在臉書上批評別人、或是在社群媒體上抨擊別人的政治信仰，孩子也可能跟著做。

智慧手機 依賴程度量表	
▶	早上起床第一個念頭就是用手機
▶	手機不能用的時候感到不安
▶	用手機的時間越來越長
▶	手機已對生活產生負面效益，使用時間卻沒減少
▶	有人說我花太多時間用手機
▶	過度使用手機後，背部或眼睛不太舒服



#### 4. 教導孩子跟他的手機保持距離。別當手機奴，拿回主控權！

而當孩子漸漸長大後，父母不可能無時無刻在旁約束他，此時便要養成其自我監控的習慣。提醒孩子手機最好放遠一點。如果一定要把手機帶在身邊，最好關掉那些非必要的通知和鈴聲，「不要讓手機告訴你要看，而是由你自己決定，什麼時候要看手機，你必須拿回主控權。」把最容易上癮的那些app，藏到手機螢幕第三、第四頁的某個資料夾裡，減少誘惑，等需要看時才找出來打開。



#### 5. 建立「停止規則」

我們一定都聽過孩子說，「我看一下手機，很快就好。」但這一下早就過了一個鐘頭，然後又想「再看一下」……，完全不可自拔。所以，應該協助孩子事先建立某種干預的機制，才不會欲罷不能、一直看下去。例如，在下次滑手機前，預先設定倒數計時，讓孩子意識到「天啊，已經一個鐘頭！」若孩子有在用手機追劇，提醒「不要一次追劇超過兩集！」



#### 6. 每天都要「暫時遠離科技」

每天都應該訂出三、四個小時的無科技時間。也許是下午五點到晚上八點，把手機放在一個很遠的抽屜裡，去跟其他人、跟大自然互動，或是去做想做的任何事情。從小若能培養孩子健康正向的休閒活動，在面對網路世界的吸引力時，也才不會忘記在虛擬世界之外，還有一片精彩的真實世界等著他去探索與體驗！



參考資料: 許家齊 (親子天下)2017-11-14智慧型手機愈用愈憂鬱? 5建議幫助孩子放下手機  
吳怡靜 (天下雜誌 623 期) 2017-05-24 還在盯著螢幕? 六招戒掉科技癮