

小朋友過分沉迷手機遊 家長要如何處理？

2023-03-06



資料來源：家庭動力婚姻及家庭治療師、催眠治療師黃思明

電話發出光芒與聲音，總會吸引小朋友玩過不停。有些小朋友無論甚麼時候，不論是吃飯、搭車和上學，都機不離手。家長可以如何解決這問題呢？

首先，大家要明白小朋友的反應是必然的，手機可以提供很多感官的刺激，也沒有 **gameover**，可以重新開始，有成功感，也可以遠離父母、學校的壓力和挫敗感，根本就是無敵。從生理學來說，玩電子遊戲是會令大腦釋放大量的多巴胺，給前額葉皮層令人興奮、刺激，並漸漸會失去了自我控制能力，所以有很多成人都不能夠控制，何況小朋友呢？

小朋友也會不自覺被吸引，造成現在香港大部分父母的惡夢。我看見很多父母和小朋友，都陷入一個無窮的鬥爭和挫敗。如果不加以控制，不單止對小朋友的學習有影響，更嚴重是會影響他們的專注力、腦袋的發展、健康和眼睛的疾病。因此手機成癮也將會像酒和毒品一樣，被列為其中一種心理成癮病。



事實上我曾見過一個初中生，他沉迷打野戰遊戲「食雞」，他時時要在地上執起一些物資，但這些物資有時候會有陷阱會爆炸的。他入醫院的原因是甚麼？

是他不能用手拿著東西，他可以碰下碰下，他會很緊張。因為只要他用手指拿東西就會很害怕。所以你現在發現問題，便可以早些處理，避免出現以上情況。

家長比孩子有更加多經驗、智慧及資源，你不可能會輸的，你唯一的弱點就是你太愛他。你會心軟，要知道給很容易要收卻很難，所以家長應該要先和小朋友協商一個合理可行的方案，譬如一日可玩 30 分鐘，但要先完成家課。

至於控制小朋友，首先要選擇適合的戰場，不要在公眾場所，最合適的就是在家中。即使收也要盡量避免身體接觸，好像搶、拔電線這些應該要盡量避免，因為會傷感情。家長要先用溫柔肯定的語調，警告他很多次。如果他還不肯交出，你便要提醒孩子他已經同意的後果，到最後他睡了你一定可以收到的。但就要堅持堅定執行後果，沒有商量的餘地，這些就是較為負面的策略。



更正面的是為小朋友提供，可以吸引他離開手機的機會，例如和小朋友一起進行戶外活動，提供一個家庭環境，給小朋友有得選擇、有成功感、有重新開始的機會，建立他的自信和能力。

最後很多父母因為其他小朋友有手機，如果自己的沒有，擔心小朋友有比較

甚至會引起自卑，有些擔心小朋友會比其他人學得慢，將來可能會影響他的發展。因此我知道現實是不可能不給小朋友接觸手機的，所以我提議愈小愈應該避免使用手機，盡量拖遲他們進入這個世界。

同時家長也要把握機會小心處理，不可以掉以輕心。只要父母夠創意，多些和小朋友有互動和陪伴，夠堅持便可以改變小朋友。