

親子關係的雙重打擊：

當孩子出現網路成癮與對立反抗

文 | 王意中 臨床心理師

轉載自王意中部落格2022-10-11(<https://blog.xuite.net/atozwyw/blog/590578687#>)

在兒童青少年心理諮商與治療工作上，常常會面臨有兩類型的孩子沒有病識感。一是網路成癮，一是對立反抗。

尷尬的是，這兩類孩子都與親子關係和教養產生高度的連動性。

我常常說孩子網路成癮，反映的是親子關係的問題。

我們這麼來看，3C、孩子和父母就像是三角形。

孩子想要，父母不給，但孩子吵，孩子鬧，最後 3C 就往孩子這邊靠。父母再怎麼要求、孩子不買單就是不買單，父母妥協了。孩子把父母的話當作耳邊風，使用 3C 往往逾時。想玩多久，全憑自己來決定。

這時，你會發現網路成癮的孩子，很明顯的，老早就伴隨對立反抗了。

面對網路成癮，當我們仔細探究原因，這時父母的教養態度是不容被忽視的。

孩子網路成癮，正反映親子關係已經壞了好長一段時間。

我們必須重新來檢視自己與孩子的關係。是否自己總是容易妥協，總是下達無效的指令。

對自己來說，平時我不囉嗦，但當我真的要開口，我必須先說服自己，這樣的要求是否合情合理。同時，當要求下去，除非孩子可以說服我，否則一切就得要堅持下去。

當孩子沒有病識感，正反映著孩子並不覺得自己長時間使用網路、手機、平板、電腦等，無論是造成自己在態度、情緒、作息、學業表現以及對週遭事物的漠視，或造成近視或姿勢的不良。孩子不認為自己有什麼問題，當然也不需要改變。

而對立反抗孩子也不會有想要改變的動機。為什麼我要改變？當我生氣，易怒，大人就得按照我的意思來做，樂而不為。

對於孩子網路成癮，爸媽很無力的是，自己很希望孩子可以尋求協助。然而因為缺乏病識感，也讓這些孩子抗拒接受協助。

我們不能期待這些孩子來按鈴求助，「媽媽，救救我！爸爸，救救我！」頂多我們可能聽到孩子說，「媽媽，WiFi 能不能借一下？爸爸，行動電源能不能借一下？」

正在閱讀這篇文章的你，請仔細的解析自己與孩子的關係。別輕忽平時良好關係的建立，以及必要的堅持，和下达指令的有效性。

讓孩子知道「**你有多自律，就有多自由。**」同時，讓彼此之間說服對方，而不是情緒勒索。

少了對立反抗，讓孩子在3C使用上，有了自律。這時，就可以預防孩子不至於掉進網路成癮的陷阱裡。