

# 青少年網路成癮?



超感動繪製

## 網路成癮可能的表徵

註：網路成癮泛指對於網際網路的過度使用，以致影響日常生活。

整天想著網路上的活動，無法控制上網的衝動。



沒有網路時易產生焦慮、生氣、注意力不集中，需接觸網路後解除。



你好奇或了解你的孩子在網路中獲得什麼嗎？

被接納？  
認同感？  
歸屬感？  
被愛？  
陪伴？  
成就感？



※不要急著給建議，先從瞭解開始。



## Tips 網癮因應小秘訣

### 運用正向的溝通方式

- 先表達關心與擔憂，而非急於禁止網路使用。
- 陪伴並聆聽當事人對於網路使用的想法。
- 避免批判網路使用行為。



溝通

聆聽

&