

e世代健康支援網絡

2024年1月 家長通訊

建立良好親子關係 讓子女不再迷『網』 新一年與孩子共同成長

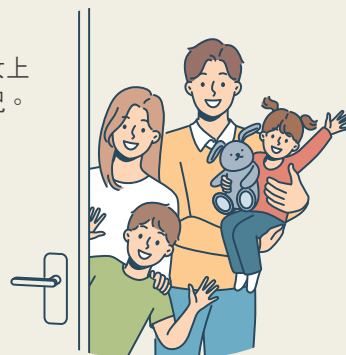
相信不少學童在長假期裏，都會比上學日花更多時間上網消閒，考試在即，相信不少家長正在苦惱如何令子女不再迷『網』。根據香港遊樂場協會於2023年3月至6月對香港中小學生進行的調查發現，大約五分之一的受訪者在假期期間平均每日上網用在娛樂、遊戲或交友等的時間超過7小時或以上，當中與父母關係越惡劣的，網絡成癮傾向越高。

進入子女的網絡世界了解子女

父母若要進入子女的網絡世界，第一步就是要與子女建立良好的關係，家長緊記保持好奇心，見到子女上網時，可通過參與子女的網絡活動，包括網上觀看影片或手機遊戲等，了解子女的需要及使用網絡狀況。家長們可以運用六何法去開展相關話題。

- 何人(who)：你最喜歡和誰一起玩這遊戲？
- 何時(when)：甚麼時間玩會較合適？
- 何地(where)：你在哪裏搜尋到這段影片？
- 何事／物(what)：可以告訴我這些是甚麼嗎？
- 為何(why)：為何你會喜歡看這影片／玩這遊戲？
- 如何(how)：這遊戲如何玩？如何獲得勝利？當中有何吸引力？

一個簡單的對話是一切的開始，在對話中開展雙方的話題，家長可認識更多網絡世界的變化，深入了解子女的網上世界及內在需要，更重要的是增加彼此之間的溝通，是建立關係之重要基石。



先理解和聆聽、後判斷和評價

子女觸碰電子產品，往往很容易就觸發到家長神經，部分家長會將使用電子產品與玩樂掛鉤，家長應避免在未弄清子女使用電子產品的目的前就作批評。即使發現子女使用網絡的用途或時間，並不合乎自己的心意，但都要謹記不要因情緒而直接作惡意批評或否定，要先了解，並根據之前協商的使用網絡規則與子女討論。要子女「聽教」，想和子女溝通，就要與子女有良好的關係，而建立良好親子關係的首要條件，就是父母願意真正的聆聽。

在父母「聽」的時候，子女才會「講」。

在聽的時候請緊記：

- 不否定
- 不批評
- 不分析
- 不建議
- 不教誨
- 不打岔



薩提爾「冰山理論」是什麼？如何應用薩提爾在親子教養上。(2023, February 18). 1號課堂.
<https://classone.cwgv.com.tw/post/51-yi-ci-kan-dong-sa-ti-er-bing>

子女行為的背後，總有其原因／需要，家長需要花時間去理解子女，找出核心原因才能對症下藥！

若家長發覺自己在類似情況很容易感到憤怒，或可平伏情緒後反思一下原因，或者思考一下有甚麼較合適的方法去表達感受，以保持良好的親子關係，與子女建立互信。

如以往的管教方式與孩子相處未如理想，讓你和子女的關係產生衝突／疏遠，令大家都感到困惑、失落、傷感、焦躁等負面情緒。請緊記先處理心情，後處理事情。並不妨讓自己多一點聆聽、多一點理解、多一點陪伴，對於解決問題十分重要。

若情況使你感到無助，已經不知可以如何處理，「e世代健康支援網絡」可為你提供支援。

熱線電話 / WhatsApp / WeChat : 6617 6613

服務時間：上午9：30至晚上9：30星期一至六(公眾假期除外)

服務對象：中小學教師、學生及家長



了解更多



esafety.hkpa.hk