

青少年網路成癮？

超感動◎繪製

網路成癮可能的表徵

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絡中獲得什麼嗎？

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。



桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan

桃園市社區心理衛生中心

Taoyuan Community Mental Health Center

關心您

廣告