

數位時代的兒少危機

在現今社會，有許多對什麼事情都提不勁、缺乏動機，且看起來鬱鬱寡歡的孩子；成天除了電玩或手機外，對什麼都不感興趣，嘴裡直嚷著：「好無聊！」大人常以為是孩子意志不堅、好逸惡勞，所以沉迷 3C 手機或電玩；卻不知道真正的原因出在，孩子從小就感到孤獨。

孤單、寂寞是什麼心情，你應該不陌生。這背後的心理機制，是缺乏有意義的關係連結，歸屬感的需求未被充分滿足。青少年轉而到社群媒體上取暖，但問題只會更糟。

青少年面對的數位危機

- 1、3C 育兒與孤獨童年：疲憊的大人長期用螢幕餵養孩子，幼童在被數位內容安撫的同時，也因為缺乏真實的人際互動，造成種種身心發展上的落後。即使有螢幕相伴，孩子的內心仍感孤單與空洞。
- 2、過早自行擁有智慧型手機：孩子吵著要手機，大人便買給他，卻沒顧慮到孩子是否已具備充分的自我控制能力，也就是「上得去也要下得來」。接下來常常就是使用過量或網路失控，親子之間也為此衝突不斷。
- 3、娛樂型短影音衝擊大腦發育：娛樂型短影音具有高度吸引力，大人小孩都難以抗拒。孩子在長期接觸下，慢慢改變大腦的運作，變得更容易分心、缺乏耐性、懶惰思考、對螢幕以外的生活無感。
- 4、網路社群互動引發過度焦慮：社群媒體不斷推播用戶想看的內容，同時也引發羨慕、嫉妒、焦慮與自卑等負面情緒。同時，孩子的人際困擾從線下延伸到線上，放學後仍然關注網路上同儕的動態，內心的不安缺乏緩衝的時刻。
- 5、用大量上網因應現實困境：生活中缺乏成就感與歸屬感的孩子，特別容易躲進網路世界中尋求慰藉。在電玩遊戲、社群平臺裡，找到片刻的內在滿足。同時，也更不願意回到現實生活中，進而沉迷其中、無法自拔。

師長可以一起努力的部分

- 1、避免 3C 育兒，與孩子有大量的真實互動；若真要接觸螢幕，也應該一起使用，而非各玩各的。
- 2、晚一點再給孩子自行保管使用的手機；在此之前，僅提供孩子電腦、平板等大螢幕載具；並與孩子約法三章，要求孩子僅能在規範的時間內上網。
- 3、限制孩子接觸娛樂型短影音，同時，在日常生活中養成大量及深度閱讀的習慣。
- 4、關注孩子在社群媒體中的動態與身心狀態，必要時要求孩子暫離網路，讓內在焦慮得以緩解。
- 5、給孩子高品質的陪伴，營造良好的親子關係。親子關係夠好，孩子比較不

會有網路成癮的風險。

資料來源

陳志恆(2024)。電玩成癮只是假象，真相是內在孤獨與空虛。

陳志恆(2024)。數位時代的兒少危機。