

教我如何不打機？

〔心理學家文章系列一〕

「我的孩子每天一放學就嚷着要打機，一打就是兩、三小時，根本沒有時間做功課和溫習。我曾經要求他要完成功課才可打機，他便在學校草草了事，然後一回家就開電腦。我亦想過終止家裏的網絡服務，但他又說要上網找資料做功課。我試過把家裏的滑鼠及鍵盤收起，反而使他流連網吧。因為打機的問題，我們經常有磨擦，我真不知如何是好。」

有沒有可能不讓孩子接觸電腦、互聯網呢？不可能，因為這的確是現代生活中不能缺少的資訊工具，有不少孩子是從互聯網獲得書本以外的知識，有學習的功能。打機，是孩子可以在朋友面前炫耀一番或互相交流心得的好題材，有社交的功能。打機之所以吸引，是它在過程中給予玩家明確的目標及即時的回饋和獎勵，尤其對於自制力弱，以及在現實中經常面對困難及挫敗（如學習困難）的孩子來說，有着強大的魔力。

家長要處理的，並非是可否打機的問題，而是如何訓練孩子的自制力。家長宜引導孩子想想行為背後的問題，想想沉迷打機如何「壞自己的大事」。一般家長想制止孩子打機，大多數的做法是叫停，但這樣做卻令孩子倚賴外

來因素，未能發展自我控制能力。所以，家長應訓練孩子做事前「停一停、想一想」，靠自己抗拒誘惑，抑制玩樂的衝動。很多青少年問題如沉迷上網、濫藥、賭博，都源於缺乏自制力，未能為長遠的目標而延緩滿足即時的需要及欲望。自制力能幫助孩子抵擋誘惑，並履行自己作為學生和子女的責任。沒有誘惑，反而沒有機會發展孩子的自制力。家長不妨嘗試視打機為訓練孩子自制力的起點。

更重要的是，家長應嘗試了解孩子需要的不是「不打機」，他需要的是明確的學習目標及適切的回饋；他需要的是能力感，令他相信自己能在學業上更進一步，從中獲得滿足感；他需要的是擴闊眼界，發展多方面的興趣；他需要的是你的諒解、你的關愛及與你良好的溝通。滿足了這些需要，事情就好辦得多了。

東華三院臨床心理學家
葉盈芝姑娘

歡迎讀者就文章內容向東華三院提供意見
或查詢 (enquiry@tungwah.org.hk)

《交心集》逢周三於教育版刊登

