

處理子女沉迷「上網」、玩 MSN、Facebook 等問題

子女升中後常沉迷上網，父母常因擔心影響學業而想禁止他們，是無可厚非的，然而父母可能因不能分辨他們用電腦是爲了學習或玩樂，又或是不想造成衝突，影響親子關係，於是落在矛盾中。建議當父母發現子女上網時間有增加的趨勢，影響其他要處理的事情時，可以平和開放的態度問子女：「你覺得自己有否過度上網的感覺？」在得到他們的認同後，便抓緊機會與他們討論避免過度上網的方法，並共同訂定使用電腦的時間，切勿用「切斷電源」的強硬手法以致產生衝突。

事實上，有家長視電腦爲妨礙子女學習的「最大敵人」，有家長則爲視之爲挽留子女在家的「最大恩人」，因此電腦的好壞在於父母如何善用，因不少調查顯示青少年人上網能有助人際關係、擴闊視野、甚至提升對文字創作的興趣。因此家長應抱開放態度，接觸子女的網絡世界，了解子女網上活動的內容，並嘗試利用它成爲親子溝通的橋樑。但還有一樣重要的事，便是家長須提醒子女別隨便向網友透露個人資料，另家長亦可購買特別軟件以防止電腦接駁到色情網頁，又要加強子女對網上罪行的警覺性，這一切都有賴家長主動的付出。

最後更重要的是，多培育子女其他方面的興趣，爲他們安排不同的群體活動/團體生活，當他們在真實生活中變得多姿采時，自然不會從虛擬世界找尋心靈上的滿足。