

沉迷電腦不願停 堅持原則勿妥協

孩子最近迷上了電腦，一玩就不肯停下來，大人要他關機，他大發脾氣，哭鬧起來。怎麼辦？

5、6歲的小朋友，日常生活應已有一定的規律，並需嚴加遵守，但他們往往會想挑戰父母的底線，例如大發脾氣，這時父母不應妥協。

像以上的例子，若已有時間表限制玩電腦的時間，只是孩子太沉迷而大發脾氣，父母應堅持規則，勿理會孩子的哭鬧。父母亦應檢討，孩子在日常生活上遇到不如意便發脾氣，是否自己太易妥協，讓孩子有機可乘。其實，孩子偶然哭鬧，沒傷害性行為，是正常的渲泄。

若未訂規則，父母可在孩子玩電腦前，先跟他商量訂下雙方都能接受的時間表。但記着，玩電腦是娛樂之一

5-6 歲

資料提供：香港基督教服務處親職教育中心
註冊社工廖李耀群

，觀看VCD、去公園玩沒分別，容許孩子太沉迷，只會傷害眼睛及荒廢學業，並失去其他娛樂。故跟孩子協議玩電腦安排時，不應訂為每天都玩，而是跟其他娛樂輪流進行，如周一、三、五晚玩電腦，周二、四、六晚到公園踩單車、跟小朋友玩，讓孩子有正常的社交活動。

此外，電腦應放在大人觀察到的地方，而不是孩子的房間，讓父母易於控制。孩子玩電腦時，父母要給予關機預告，例如每天只可玩10分鐘，差不多到時間先給孩子提示，這樣孩子便沒機會發脾氣。而關機就真的關，不要拖延，否則孩子下次會試探你的底線。