



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2024 年 09 月

## 擔心孩子嚴重遊戲成癮，怎麼辦？ 認知科學家告訴你如何判斷原因、 提早預防

作者：李瑟基(韓國認知科學專家)

遊戲成癮，可能影響到孩子的學習、社交，還有各種身心發展，家長想限制孩子的遊戲時間，又常得到孩子叛逆的回應，甚至造成親子關係破裂等適得其反的後果。韓國認知科學專家李瑟基跟家長分享策略，先了解是什麼讓孩子成癮，再從平時建立起合適的管教方式。

「孩子整天只想玩遊戲。」

九歲的秀勳時時刻刻抓著爸媽的智慧型手機，沉迷在遊戲裡頭，媽媽為此很憂心。如果不讓孩子玩遊戲，他就大發脾氣或耍賴哭鬧，與媽媽起衝突。孩子從小就很會操作智慧型手機，媽媽覺得這模樣很神奇，所以一直隨他玩，但或許因此釀成禍根，媽媽感到十分自責。

### 遊戲：讓孩子玩也擔心，孩子不懂玩也擔心

現在的孩子很容易接觸到影片形式的遊戲，許多父母為遊戲成癮問題而苦惱。明知學校其他孩子都在玩遊戲，很難一味禁止孩子玩，心裡也會考量是否應該某種程度允許孩子玩遊戲，才能與同儕打成一片。另一方面，父母又常常在無意中看到遊戲裡的暴力或刺激場面，嚇得立刻把智慧型手機搶走，然後責備孩子。雖然遊戲已經深入孩子的日常生活，但父母還是很難理出頭緒，

不知該怎麼做。

如果孩子**遊戲成癮**，不僅可能**對學習或交友關係等其他領域失去興趣**，**大腦的發展也會受到負面影響**。原因在於，長期暴露在遊戲帶來的強烈刺激下，孩子的大腦蒙受一種形式的「虐待」，成長也會受到妨礙。尤其，相較於同齡兒童，難以控制衝動的孩子更可能只專注在遊戲帶來的刺激，而把無聊的學習拋在腦後。因此，為了不讓孩子深陷刺激性的遊戲，父母的策略性指導有其必要。

### 孩子為何沉迷遊戲？5 大因素判斷孩子遊戲成癮的原因

要指導孩子遊戲，首先必須知道為何孩子會沉迷。惟有了解遊戲成癮的因素，才能有效指導。遊戲成癮性可用下列五類因素為基準來確認：

#### 1. 故事鋪陳因素

遊戲過程中的內容鋪陳，與電影或漫畫一樣有趣。故事的構成是為了讓人對於下一階段的情況與發展感到好奇，所以孩子很難自我克制。這類遊戲常有起訖不明確的情況。

特別是「模擬」(simulation)類型的遊戲，在設定上感情會移入主角，在打開遊戲的瞬間，內容延續之前的故事，**遊戲的起訖並不明確**。因此，**孩子自己控制遊戲時間時會遇到嚴重困難**。實際上，從小學高年級到成人都常有成癮的情形。

#### 2. 感官華麗的視覺效果

與日常生活中接觸到的自然環境相比，遊戲畫面對於大腦的刺激更強烈。就像原本只吃米飯的孩子，接觸到刺激性的速食或零食，就會一直想吃一樣，遊戲的刺激也是同樣道理。這類遊戲通常屬於「角色扮演」、「動作」類型，直接檢索孩子玩的遊戲，就能確認是什麼類型。通常**小學生很容易陷入華麗畫面、刺激性的衝擊聲音中**，稍有不慎就可能因為強烈刺激而誘發痙攣或嚴重的間歇性抽動症狀，需要特別注意。

### 3. 賭博性質

遊戲難過關時，可以透過「付現」(用禮券或手機付款等加值購買遊戲道具的行為)輕易進入下一階段。過度投入遊戲的孩子，常有在實際學校生活遭遇困難或自尊心低下的情況，所以想透過遊戲角色獲得心理補償。但在這種情況，面對付現晉級的誘惑，只會更加脆弱。尤其，透過付現讓角色戴上別人得不到的道具，在聊天室裡可以大吹大擂，獲得各式各樣的肯定，所以許多孩子還來不及想到要承擔的後果，就用盡各種辦法付現。

### 4. 緊張感和現場感

遊戲帶來的極度現場感和緊張感，會讓孩子沉迷於遊戲。此一現象在「第一人稱射擊遊戲」(first person shooting game, FPS)中尤為突出。這類以第一人稱視角展開的遊戲，會讓孩子將遊戲的情況等同自己的經驗，靠著輕易體驗刺激快感，緊緊抓住孩子的心。最近孩子們常玩的「絕地求生」(PUBG: battlegrounds)或「鬥陣特攻」(overwatch)就是其中的代表，這兩個遊戲皆因煽情性和刺激性而有年齡限制。若孩子沉迷遊戲，最好向專家尋求諮商。

### 5. 凝聚感

大規模多人線上角色扮演遊戲(massive multiplayer online role playing game, MMORPG)以同時多人連線而產生凝聚感為特性，有時可能導致過度投入。由於是與多人同時連線，即時聊天玩遊戲，所以不僅會投入遊戲本身，也會投入對話之中。

尤其，這類遊戲會組成「公會」(遊戲成員之間結夥展開聯合作戰)同時進行遊戲，國高中生的孩子對於公會的歸屬感，可能比對學校還高。如果不考慮這些因素，一味禁止玩遊戲，從孩子的立場來看，只會將父母或老師視為企圖拆散自己與朋友的人物。

## 遊戲也有正面積極特性？

遊戲成癮可能會對孩子的大腦發展和日常生活產生不良影響，但遊戲本身並非壞東西。適當節制的話，有助於提升孩子的空間知覺能力或注意力。「當個創世神」(Minecraft) 是利用積木建造建築物或冒險探索廣闊世界的一款遊戲，有助於發展同理知覺能力與創意，被瑞典小學用於正規課程。

散漫孩子傾向沉迷於多樣刺激。因此，遊戲或媒體可能管制不易，但透過媒體程式，反而可以讓孩子保持高度專注力，擁有能夠創意運用的潛能。與其認為孩子散漫，擔心孩子暴露在媒體下而阻礙學習，不如將孩子的特性視為優勢，支持孩子取得更具成效的結果。

電腦程式設計是很吸引人的工具，可以讓孩子盡情發揮創意。為了學習程式設計，孩子自然得做數學思考或邏輯推論。所以學習程式設計時，學校的課業成績也會同時進步。最近有很多程式設計學院從小學三、四年級開始教授電腦語言。

重要的是，管教者的正確指導和介入。不只遊戲，孩子們小時候面對的各種刺激，可能是藥，也可能是毒，這取決於管教者的正確指導和介入，請務必謹記。

## 如何協助沉迷遊戲的孩子？給家長的 5 個小撇步

### 1. 滿四歲以前請完全制止

請完全制止滿四歲以前的孩子暴露在遊戲中。四歲以前，調節與抑制衝動的額葉尚未發展成熟，若在這個時期經常暴露於刺激性的遊戲中，長大之後遊戲成癮的可能性會升高。許多父母擔心如果不讓孩子玩遊戲，孩子會嚎啕大哭或鬧脾氣，但請忍耐一個星期左右就好。這個時期的孩子們自然而然會重新找到有趣的玩耍對象，時間過去就沒事了。

### 2. 請仔細查看孩子玩什麼遊戲

孩子成長到某個階段，完全禁玩遊戲可能很勉強。這時，請仔細確認平時孩子愛玩和常玩的遊戲。務必透過網路了解孩子玩

的遊戲之相關資訊。任何遊戲都有適用年齡，有些孩子不知情，瞞著父母偷偷把朋友玩的遊戲安裝在手機上。與其關掉手機不讓孩子玩遊戲，不如先掌握孩子玩的遊戲種類，再考量是否許可。如前所述，必須仔細掌握是否含有成癮性強的故事情節、是否含有刺激性的沉迷要素、畫面構成是否具刺激性等。

### 3. 平時進行遊戲相關對話

如果孩子太常玩遊戲或無法節制，要向孩子說明必須制止的理由。原因在於，如果一味不讓孩子玩遊戲或每次玩遊戲就訓斥孩子，孩子會產生很大的反抗心理。不管父母怎麼阻止，孩子都必將找到自己的手段。實際上，由於遊戲成癮而前來諮商中心的孩子，大部分都是瞞著父母偷偷從朋友那邊取得手機，躲在廁所裡玩遊戲。管制終究無法解決問題，重要的是教孩子自行調整。

到了七歲或小學生程度，對於自己為什麼要玩遊戲，孩子們都有各自的理由。請認真聆聽孩子為什麼想玩遊戲，再配合孩子的理解能力，說明成癮時對於身心發展的可能危害等。在此重要的是堅決地訂定原則。

### 4. 將遊戲時間決定權交給孩子

如果是小學低年級以下的孩子，請讓他們自己訂定一天玩遊戲的時間。平時玩一小時遊戲的孩子，可能看父母眼色而縮短時間答道：「只玩三十分鐘。」這時，為了讓孩子能夠訂定符合現實的目標，可以對孩子說：「三十分鐘就夠了？玩一小時吧。」透過此一過程，父母與孩子達成共識，孩子就能自行節制，預防遊戲成癮。

若是小學高年級或國中生，請用勸誘的方式。青春期的孩子很容易對父母的介入感到不耐煩，覺得受到壓迫。請退後幾步觀察，說話簡潔明瞭。然後，還是把選擇權交給孩子，讓他們自己決定玩遊戲的時間。如果孩子不能遵守，就沒收手機一天不能使用，第二天再歸還。

許多父母並未立即處理遊戲問題，而是採取「媽媽什麼話都沒說，只是靜靜盯著一段時間，然後說孩子無法自制，得拿走手



機」之類突襲式的管制方法。就孩子的立場，這種方式是難以接受的控制手段，最重要的是，這會剝奪孩子自主決定與養成負責習慣的機會。

打罵看似是簡單的解決方法，用這種方式，孩子就會安安靜靜，很容易讓人誤以為管教有效，但成癮性強烈的問題絕對無法用這種方式得到解決。給予孩子機會和等待孩子，才是父母該做的事。

### 5. 父母要掌握遊戲時間

父母在能夠掌握情況的週末，要了解孩子玩遊戲的時間有多久。孩子帶著自制力在有限時間內玩遊戲或看電視是很困難的事。所以在父母能夠指導的週末，請限制玩遊戲的時間。從小開始受到適當的限制，之後上國中出現問題的機率就會降低。

如果遊戲成癮或社交媒體成癮問題長期持續，將來遇有問題或自我控制困難的機率較高，所以務必儘早介入。

作者：李瑟基(韓國認知科學專家)

專攻融合腦科學、心理學、語言學、哲學、人工智能的認知科學，特別關注與大腦機能發育相關的語言 - 情緒發展，面訪在專注閱讀、傾聽他人說話或向他人傳達自身想法等社會生活方面所需注意力不足的孩子們。

本文章轉載自親子天下雜誌網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5093216>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！