

美國研究：孩子用社群時間越長，未來憂鬱症風險升高 作者：天才領袖團隊

隨著數位時代的迅速發展，孩子們可能在年紀尚小時就開始接觸手機，滑動螢幕看YouTube、抖音，用IG、FB、LINE與朋友分享生活，社群媒體漸漸成為他們日常生活的重要一環，但也容易導致孩子過度沉迷、危害身心健康。

當心！社群成癮助長兒童憂鬱傾向

最近，加州大學在《JAMA Network Open》期刊發表一項研究，針對12,000名小學生進行長達3年的追蹤調查，發現孩子社群使用時間越長，憂鬱症狀也隨之上升！在過去3年期間，這些孩子每日使用社群媒體的時間從7分鐘成長至73分鐘，憂鬱症狀也上升了35%，這證實了長時間使用社群媒體的確造成青少年身心的負面影響。

為何常用社群會致使憂鬱症呢？研究指出可能跟網路霸凌有關！不像傳統霸凌可能只發生在特定地點或時間，網路霸凌的訊息和影響長期存在、且容易快速傳播，因此遭受網路霸凌的青少年，1年後出現自殺意念的機率高出兩倍多。

家長該怎麼做，才能引導孩子自律使用手機？

大人該如何協助孩子自律使用手機平板，而不是被3C產品所綁架，沉迷線上遊戲、看Youtube影片、滑FB/IG，甚至瞞著爸媽偷用手機，可以參考以下這些方法：



1、時間約定法：

爸媽可以使用內建的兒童安全設定，也可以下載時間限制的APP，控制孩子玩手機平板的時間，也可以控制他們觀看內容。（被系統關機比較不會發脾氣，被爸媽關機比較會生氣）

2、自我管理法：

讓孩子自己設鬧鐘，第一段響鈴時提醒還剩5分鐘、第二段響鈴則結束使用手機。如果孩子繼續討價還價、耍賴，可以再次引導孩子情緒控管及時間分配的能力。

3、感統遊戲法：

多帶孩子到戶外跑跳、玩盪鞦韆、玩踢接球，活動中不只能刺激感統發展，還能訓練孩子多項能力，有效增進親子關係，最重要的是能減少孩子對3C產品的依賴。

4、家庭約定法：

孩子會模仿或是跟大人比較使用3C的時間，所以爸媽可以每週訂出一個時間，全家人放下電子產品，好好的陪伴孩子，不管是玩玩具、念繪本、玩桌遊都是非常棒的～

5、工具改變法：

如果孩子要上網查資料，盡量多用桌上型電腦而非手機，避免他躲在家長看不到的地方上Youtube、滑臉書、或玩線上遊戲等，減少網路對孩子的誘惑，讓數位環境單純化。

6、桌遊取代法：

當孩子無聊想要找手機時，那麼就需要協助轉移注意力，例如陪孩子玩桌遊或其他活動等，在互動的過程中，多給孩子正面鼓勵的話，例如：「我相信你可以不玩手機，玩這個桌遊也玩得很開心！」引導孩子發現除了手機，還有很多事情會讓自己開心，並增加成就感及自信。

另外，青少年及兒童由於前額葉尚未成熟，本來就難自制，倘若誘惑物一直在自己眼前出現，這勢必讓僅有的自制力耗損更快，因此在孩子面前，大人也要以身作則、盡量少使用手機喔～