

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第三冊，第四期

2004年12月

家庭中的互聯網：讓它為您和您的孩子效力

互聯網可以成為孩子們觀察世界的一個窗口。他們可以和其他志趣相投的孩子聯繫；他們可以就自己正在學習的課題進行調查研究；他們可以發現有關全世界各個地方的有趣事實。父母和孩子可以分享互聯網體驗，一同娛樂。但是，這也有不良的一面。互聯網也包含一些危險、色情以及其他不合適的內容。要想知道如何保護您自己以及您的孩子免受互聯網不良一面的影響，需要花費時間以及進行思考，但您和您的孩子最終會有更多的安全感。下面是一些需要考慮的事項：

□ 接觸不良內容

父母應當儘可能對自己孩子上網所接觸的信息類型進行監控，就像監控他們看電視或電影一樣。不要讓電腦教會您的孩子您不想讓他們在沒有您的指導下學習的東西。您可能感覺您親自傳授有些東西很重要，諸如道德或宗教問題，而某些站點可能不適合您的特殊要求。

□ 過度使用互聯網來進行探索/與他人聊天

對於很多孩子來講，作為溝通工具，電腦已經取代了電話。交談和瀏覽可能會成癮，並使孩子心不在焉，無法完成每天要做的事情，諸如家庭作業、家務甚至上床睡覺。孩子花在電腦上的時間應當得到控制和監督。研究表明，如果孩子花在上網聊天的時間過多，則可能會在現實生活的社會交際中遇到障礙。

□ 所聯繫的人可能想傷害孩子

孩子上網可能遇到的談論且公佈最多的一個問題就是，有人想出於自娛自樂的目的讓孩子接觸不適當的內容，甚至在網上與孩子見面以求發展不正當關係。一定要千方百計弄清您的孩子正在瀏覽的網站，他們所使用的聊天室，以及他們所接收的郵件種類。

家庭指導原則

□ 建立家庭規則

幫助您的孩子理解建立電腦使用家庭規則的必要性，並與他們一同貫徹執行。要明確一些事情，諸如禁止查看的內容，他們可以與誰聊天，他們使用電腦的頻率以及時長。應當堅決地聲明，不得建立任何私人關係和秘密使用電腦。並且解釋，互聯網與電影、電視和其他媒體不同：互聯網上沒有任何管製性網絡和審查，並且任何人都可以不受約束地提供信息。

□ 將電腦置於住宅的中心位置

電腦應放在房屋的公共區域，而不是放在孩子的房間，以便您能夠看到正在發生的事情。這樣，孩子就更有可能遵守家庭規則，並且對自己所查看的網站負責。保護自己的孩子不受不良影響是您的責任，而對孩子上網的內容以及時間進行監控是個好辦法。

□ 建立牢固的規則，明確不能上網提供的信息

許多正當網站向孩子詢問信息，但是也有很多不當網站精心隱藏和偽裝以獲取個人信息。為避免麻煩，要明確孩子不得上網向任何人提供的信息，諸如他們的全名、地址、電話號碼、信用卡號碼以及其他可能會將您的孩子（以及您）置於危險境地的個人信息。另外，透露此類信息還可能會導致收到大量的垃圾郵件，無論是在網上還是在家中。

□ 選擇適當的方法進行監控和限制

一旦要通過監控您的孩子所瀏覽過的網站和聊天室，弄清他們上網所作的事情以及所查看的內容。有時這可能比較困難，因為很多孩子比他們的父母更熟悉電腦，可能會將自己的行蹤「隱藏」起來。幸運的是，電腦本身可以幫助您監控孩子的活動。許多互聯網服務提供商(ISP)提供「家長控制」功能，從而您可以對孩子能夠訪問的網絡進行取捨。例如，America Online 這家 ISP 可以設置家長控制以及其他控制，使您能夠通過限制在線時間，避免不想要的電子郵件，從而對您孩子的上網體驗負起責任。如果您覺得這些控制功能不能提供足夠的安全，那麼有許多「架售」軟件程序可供購買。多多瞭解一些，成為素質較高的消費者，並為盡力保護自己的孩子而感到欣慰。讓您的孩子知道您可以監督他們的所作所為，但是要強調：您這樣作是為了保護他們，而不是威脅他們。

由哲學博士阿尼塔·古萊恩 (Anita Gurian) 和紐約大學兒童研究中心職員撰寫和製作

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為有一定症狀和年齡的人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話 (212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。