

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“他们不是在玩手机,而是在寻找呼吸口”

——解码“屏幕依赖”背后的情感诉求

■ 本报记者 马晓冰

现实失意,手机成为“避难所”

升入初中后,小沛(化名)越发爱玩手机游戏,父母多次与其协商未果,已经到了家里要安装监控的地步,刘绍英便是在这时接触到了小沛。在她的记忆中,刚打开话匣子,小沛的眼泪就多次决堤。原来,小沛在小学时经历了一次转学,环境的变动令他感到不适,他向父母倾诉,但并未被重视,只能靠自己努力克服。很快,小沛升入了初中,环境再度变化,过去的朋友也因聚少离多而疏远,这些使小沛的内心更加孤独、无助。

刘绍英表示,小沛的父母也在努力适应新的工作环境,希望能给孩子提供更好的物质条件。但这份付出,往往裹挟着对小沛各种表现的更高要求。“在他们眼中,‘别人家的孩子’好像都比小沛更努力、更优秀,这使他们更难接收到孩子发出的求助信号。”

小沛的失落、孤独无处消解,他选择了手机游戏作为暂时的“避难所”,“其实我在游戏里的段位一直不高,对一起打游戏的网友也并不了解。”小沛告诉刘绍英,他无法戒掉游戏的主要原因是享受和朋友一起打游戏的温暖,喜欢这种有人陪伴的感觉。

对手机的沉迷也发生在高中生宸宸(化名)的身上。她是一个成绩优异、个性要强的女生,却不知怎么迷上了“线上剧本杀”,在剧本设定的“世界”里,宸宸可以扮演不同的角色,感受情节的跌宕起伏,体验应对挑战的刺激。“孩子出现了一种认知的错乱,有时会分不清虚拟和现实。”刘绍英在咨询中了解到,宸宸的情况是精神压力较大导致的。在虚拟的剧本里,她不仅能够逃避现实,还能通过与线上社群的互动找到存在感,缓解现实焦虑。

刘绍英指出,长时间“沉迷”于虚拟世界中,并没有使宸宸感觉良好,反而令她的自我评价更低了,因为一旦“下线”,她还是回到无法掌控的现实生活中,那些成就感与愉悦感很快就荡然无存。



找到理解孩子的“通关密码”

“他们不是为了玩手机,而是在找一个‘呼吸口’。”刘绍英回顾近年来因“手机问题”前来咨询的案例谈道,“很少有孩子单纯地为了追求游戏的刺激而上瘾、沉迷。大部分案例中,存在着家庭、社会导致的综合问题。与其说是手机诱惑、祸害了孩子,不如说是手机承载了孩子未被满足的情感需求。”

站在家庭心理治疗的角度,刘绍英认为解开症结的关键在于懂得孩子、理解孩子。而落实到现实生活中,这对于很多家长却是一件“知易行难”的事。每个家庭面临的实际情况不同,家长在选择处理方式、思考改进方向时,也各有区别。

比如,小沛家长的问题很大程度上来源于他们工作繁忙,忽视了对孩子情感上的陪伴,在做出改变时,他们就需要更多地关心孩子,拉近亲子距离,给予孩子家的温暖;而另一些家长则是因为“跟得太近”“管得太紧”,在亲子关系中缺乏边界意识、干预过多,导致孩子迫切地想要逃离掌控,才使得社交媒体、电子游戏成为他们寻找自主空间的不二之选。

客观分析、合理归因,这要求家长既不能把问题全然归咎于孩子,给他们贴上“网瘾少年”等不好的标签,也不能笼统地“套用公式”,企图“速战速决”。刘绍英建议,当孩子出现手机依赖、沉迷游戏等状况时,家长可以先尝试“与孩子站到同一战线上”,让他们愿意接受来自家长的帮助。严密监控、反复唠叨只会让孩子感到不被信任、产生逆反心理,使亲子关系愈发紧张。“家长应该跟孩子一起战胜困难,而不是跟困难一起打败孩子。”刘绍英说。

“孩子往往不是主动‘摆烂’的,家长需要倾听孩子内心的声音。人只有被信任和尊重才能真正成为对自己负责的人,家长只有看到孩子内心的真实需求,才有可能帮助他们走出困境。”刘绍英进一步指出,“说出来,问题便解决了一半。敞开心扉交流,能促进家庭成员间的换位思考,在相互映照中,实现积极、正向的情感流动。”

以情感支持重建现实连接

面对处于青春期,或是更低年龄段的孩子,家长需要承担起身为“成年人”的责

任。刘绍英强调,这种责任不仅是物质层面的“养育责任”,还包括情感上的支持与包容。“家长需要有向下包容孩子情绪的能力,但他们常常会因为生活琐事、社会压力而自顾不暇,难以做到这一点。”刘绍英理解为人父母的辛苦与不易,“家长是最不愿看到孩子出现问题的人,我们不能过度要求家长,或以旁观者的视角指责家长失职。”

从更具建设性的角度出发,刘绍英认为这些问题并非无法解决,而是可预防、可避免的。其中最重要的一点是关系的构建。无论是亲子关系,还是夫妻关系,都与“爱与归属感”的建立紧密相连。良好的关系和健康的互动模式,能为孩子提供更完善的社会支持系统,使他们在遇到困难时不会感到孤立无援。父母相信孩子,孩子也会更相信自己。

此外,家长还应重视“积极心理品质”的培养,帮助孩子养成积极、乐观的心态。如“乐观”的归因方式,会令人相信逆境只是暂时的,阳光总在风雨后;而拥有较高“心理弹性”的人,可以更好地进行压力调节,更快地从负面情绪中抽离、恢复。除此以外,还有感恩、善良、勇敢、成长型思维、坚毅等需要长期发展的心理品质。部分家长以“抓成绩”作为对孩子负责的表现,其实在学习成绩之外,家长更应该重视孩子身上的这些积极品格和能力的发展,它们是孩子建立正确自我认知、应对生活挑战与未来不确定性的关键要素。

刘绍英还建议家长,可以和孩子一起建立一种健康的生活方式,它包括良好的生活习惯、礼貌的行为举止、适当的休闲与娱乐、长期坚持的兴趣爱好等。“跑步、舞蹈、绘画、乐器等爱好可以帮助人们进行情绪的宣泄,从积极、健康的活动中找到快乐,给予自己正向反馈。”刘绍英表示,这一点对于家长与孩子而言同样适用,在良好互动中探索共同爱好,能够更有效地拉近亲子关系,减少代际隔阂。用爱充盈原本枯燥的生活,让孩子感受现实世界的幸福与美好,孩子便不会想逃进屏幕里。

本版图片均为资料图片



儿子与手机的“斗争”

儿子两岁时就会解锁手机屏上的图形密码,拨打电话,3岁不到就学会了用手机下载游戏、观看动画片。起初,我认为玩手机有助于提高孩子的动手能力,就由着他的性子来,只要他想玩,从不会制止。可万万没想到,时间一长,小家伙竟然上了瘾。

他每天醒来第一件事就是玩手机,不是打游戏就是看动画片。吃饭时要把手手机支起来,边看边吃;上厕所时只有拿着手机,才肯坐到马桶上,手机成了他形影不离的伙伴。对于孩子迷恋手机,我没太在意,可等上了幼儿园,问题就跟着出来了。

一天,老师突然找到我,说孩子在学校不喜欢说话,也不愿意与其他小朋友一起玩,经常独自坐在凳子上发呆。末了,老师还嘱咐我,幼儿园是孩子社会化的关键时期,如果任由这样发展下去,孩子的性格会变得越来越孤僻。

老师的话让我震惊。平时,孩子由他奶奶带,每天他不愿出门,就喜欢待在家里玩手机。作为家长,我每次看到孩子玩手机,认为他只要不吵不闹,就是一个听话的孩子。而我每天下班后,也喜欢坐在沙发上玩手机,忽视了与孩子的情感交流,导致他渐渐失去了与人交往的乐趣和能力,只会手机中寻找快乐。

为了让儿子摆脱对手机的依赖,我严禁禁止再给他玩手机。这激起了儿子的不满,他噘着小嘴,皱着眉头,直嚷嚷:“我要玩手机,还我手机!”可任凭他怎么叫喊,我都无动于衷。见这招不灵,他干脆玩起了绝食,一天下来什么都不愿意吃。看着孩子倔强的样子,我既生气又心疼,但为了孩子能戒掉对手机的依赖,我咬咬牙,决定再坚持一天。

第二天,孩子奶奶看不下去了,做了儿子最爱吃的菜,可儿子眼泪汪汪的,就是不吃。“这样下去可不是个办法,非把孩子饿坏了不可,不如把手机还给他吧!”见母亲心疼得直掉眼泪,我也感觉这样僵持下去不是个办法,不得不把手机还给了他。

见来硬的不行,只好来软的。我决定通过转变生活方式来改变孩子对手机的依赖。每天下班后,不管工作多累,我不再抱着手机刷朋友圈,而是陪着儿子一起看电视、做游戏,与他聊学校里发生的有趣事情;碰上周末,我们也不再宅在家里,而是和儿子一起外出游玩,让孩子有机会亲近大自然。这招还真挺灵,很快,我发现儿子有了改变:以前在家里手机不离左右,现在变得有节制了;过去,他沉默寡言,现在却喜欢与我们沟通交流了。

一个周末,我问儿子:“今天你愿意和爸爸一起去逛公园,还是想待在家里玩手机?”这时,儿子毫不犹豫地回答道:“当然是愿意逛公园了!”看着他天真灿烂的笑容,我感觉儿子与手机的这场“斗争”,取得了阶段性的胜利。

■ 许海利

从手机到世界

在这个信息爆炸的时代,智能手机如同一把双刃剑,既为生活带来便捷与乐趣,也悄然改变着孩子的成长轨迹。我的儿子小宇曾是个活泼开朗、成绩优异的孩子。但随着年龄的增长,他逐渐沉迷于手机的魔力中。这不仅导致他学习成绩下滑,视力下降,也让他变得内向、沉默,不愿与人交流。

我尝试过许多方式,试图减少他对手机的依赖,但效果甚微,每一次劝阻都会引发激烈的冲突。小宇辩解道:“我只是想放松一下。”看着他倔强的眼神,我知道简单的禁止并不能解决问题的根本,必须找到能够激发他内心动力的方式。

一个偶然的契机,我在一本杂志上读到了一篇文章,讲述了博物馆作为教育场所的重要性及其对孩子认知发展的积极影响。受到启发后,我决定带小宇去参观当地的自然历史博物馆。

出发那天,他显得有些不情愿。“去看那些古老的东西,多无聊啊。”尽管如此,我还是坚持带他去了。踏入博物馆的大门,馆内的陈列立刻吸引了他的注意力,每一件展品都仿佛在述说着动人的故事。“哇,这个恐龙化石好大呀!”小宇的声音里充满了惊喜。看着他专注地阅读展品名牌、倾听讲解的样子,我不禁感到欣慰。这次参观不仅开阔了他的视野,更重要的是点燃了他对自然科学的兴趣。

回到家中,小宇主动要求参观其他类型的博物馆,并且积极参与学校组织的各种科学活动。为了进一步巩固这一变化,我还鼓励他参加户外运动和社会实践活动。这些经历不仅丰富了他的课余生活,也为父子之间的感情交流搭建了一座桥梁。

家长是孩子的第一任老师,如果我们日常生活中总是低头玩手机,那么,很难要求孩子做到自律。因此,我和妻子以身作则,减少不必要的电子设备使用时间,积极参与家庭活动,发展个人兴趣爱好。与此同时,我们全家达成了共识:每天晚上7点至9点为“无手机时间”,期间,全家人都要放下手中的电子设备。我们围坐在一起聊天、玩游戏,或者读一本书,体会面对面交流的愉悦,也让家庭氛围变得更加和谐、温馨。

随着时间的推移,小宇变化明显。他不再像以前那样整天抱着手机不放,而是更多地投入到现实生活中,他的成绩也逐渐回升。“爸爸,我发现当我专心学习的时候,效率特别高。”听到这话,我心中满是感动。更让我高兴的是,他变得越来越开朗,愿意与家人分享自己的想法和感受,与同学的关系也更加融洽。

刚刚过去的假期里,我们一家人进行了一场充满挑战性的徒步。当站在山顶俯瞰壮丽的景色时,我们心里充满了成就感和满足感。“原来世界上有这么美好的事物等待我们去发现。”小宇感叹道。我知道,这场从智能屏幕到浩瀚世界的迁徙,才刚刚开始。

■ 江志强

让孩子远离“电子保姆”

小区里的几位妈妈正在交流孩子们的学习情况,聊得火热。一位八九岁的孩子走了过来,要走了妈妈的手手机,看了看短视频。妈妈们觉得这很正常,继续聊孩子们的学习。

随着手机的普及,孩子接触电子屏幕的年龄越来越小。一些家长觉得手机很先进,可以获得各种知识,还有好玩的内容,便纵容孩子玩手机,如今,一些不到3岁的孩子也捧着手机不肯放下。孩子在医院输液,哭闹时,拿出手机屏幕晃一晃,他就不哭了;晚上,孩子不肯上床睡觉,用手机给他听故事,一会儿他就睡着了;孩子哭闹不愿意吃饭,打开电视或手机看动画片,一边吸引他的注意力,一边喂饭,饭就吃完了……“电子保姆”的作用真大。

我们这代人是随着媒体方式的丰富发展而长大的,小时候,家里的电视是我们接触外界的媒介,长大之后,手机让我们的生活和工作更方便,玩手机还成为了我们重要的娱乐方式。因此,我们对于媒介的态度常常是顺应和接受,但这种顺应迁移到孩子身上,便会引发令人担忧的现实。

事实上,“电子保姆”对孩子的危害,不只是伤害视力。孩子学习需要专注力,手机短视频刷多了,会导致他们注意力无法集中,甚至没有耐心看完一个完整的故事或一整本书;短视频会根据人的喜好推荐相应内容,让人不断分泌多巴胺,进而沉迷于此,无心做其他事;如果吃饭时看电视或手机,还会分散孩子的注意力,可能引起消化系统疾病;低龄孩子缺乏与世界真实的互动,缺少通过感官来接触世界的体验,还会影响孩子的认知发展。……如果吃饭、睡觉、玩耍都是手机全方位陪伴,日后,孩子回忆童年时,能回忆起哪些温暖的亲子瞬间呢?

让孩子远离“电子保姆”,需要家长提高亲子陪伴的质量,也需要家长以身作则。我们可以多和孩子聊天,多带孩子去大自然;陪伴孩子玩耍的时候,认真关注孩子的感受;孩子写作业的时候,我们也放下手机,在一旁看书或者练字;陪孩子一起探索世界,假期里带孩子旅行,看祖国的大好河山。

童年不长,不要让“电子保姆”吞噬孩子的童年,让我们用亲身、温暖的点滴陪伴,为孩子播下幸福的种子。

■ 陈颖