

电子产品成亲子关系的“不定时炸弹”

如何避免孩子沉迷手机等电子产品 家长应该学会正确应对



孙女士在网上刷到了男孩因不让自己玩手机持刀跟家长对峙的短视频,想起了放假就送到爷爷奶奶家的儿子,于是趁着午休时间去探望,没想到进门就遇到了一场争斗:10岁的儿子拿了爷爷的手机躲进了厕所,而爷爷舍不得打孙子拿起棍子敲在桌子上……暑假过半,不少家长开始数着指头盼开学。不说别的,就单单玩手机、平板电脑等电子产品而沉迷网络这一件事,就让好多家庭鸡飞狗跳——怎么把孩子从沉迷手机、平板电脑等电子产品中拉出来呢?



■想要用好习惯替代坏习惯,家长需要进行有效陪伴。新华社发(资料图片)

□本报记者 方小北

不让玩手机 孩子就不开心

孙女士是真没想到网上的段子会在自己家真实上演。更令她焦虑的是,儿子躲进厕所,根本不是因为怕挨揍,而是因为他玩的那局游戏,还有两分钟才结束。

孙女士的孩子上四年级了,学校布置的暑假作业包括书面作业、阅读、劳动、旅行见闻等,内容挺丰富,孙女士还给孩子报了篮球班、游泳班,而且全家还完成了一趟短途旅行,孙女士自认为给孩子安排的暑假生活还算充实有趣,没想到,还是因为玩手机的事儿,有了这么大的矛盾。

孙女士告诉记者,平时主要是他们夫妻两个带孩子,偶尔也会让孩子玩手机游戏,但是时间基本上都在可控范围内。可是暑假送到老人那里之后,孩子常常软磨硬泡缠着老人要手机玩。爷爷奶奶把手机关机藏起来,可是无论藏到哪儿,都能被孩子找出来,刚满10岁的孩子甚至还学会了更改开机密码,彻底掌控了使用权。孙女士还发现,儿子玩游戏的伙伴不仅有半大孩子,还有成年人,一边游戏一边语音,不是埋怨就是吹牛,甚至脏话连篇。

无独有偶,从先生的女儿上小学三年级,到了暑假大部分时间就是跟着家长“上班”,孩子每天刷短视频的时间至少两三个小时,每次制止她的时候,孩子总会噘嘴跺脚连说“讨厌”。

暑假,因青少年长时间使用电子产品而引发的家庭矛盾增多。在记者采访过程中,不少家长表示,除了电子产品大量占据孩子的假期时间外,还担心孩子受不良网络信息影响,无法树立正确的价值观,这种看不见的危害才是更大的安全隐患。张女士也发现,沉迷网游、刷短视频、看直播的儿子,经常参与的聊天、互动中充斥着不良信息,而孩子也明确表示,长大后的梦想竟是要当“游戏主播”“网红”。为此,母子俩每天都为玩手机的问题斗智斗勇。

假期玩手机是否理性 开学表现大不同

虽然大部分的家长对孩子玩手机持反对意见,但是也有一部分家庭有不同的看法。杨先生就认为,现今社会根本不可能跟手机绝缘,所以早点儿接触电子产品,让孩子了解利用网络,并非坏事。

赵先生非常赞同心理学上“未完成事件”的观点。人

们由于一些情感没有被充分体验,因此就在潜意识中徘徊,总是对这个东西或者这件事情惦记着,念念不忘。所以,如果孩子玩手机的体验没有得到满足,只会让他寻求别的方法,比如去网吧、去同学家玩,越是禁止,越想尝试,之后甚至会演变成欺骗行为。

即便是一些公认的学霸,也一样会玩手机游戏。王同学在本年度石家庄市中考中,拿到626分的高分,她的家长就坦言,孩子一直独立使用手机,在课余时间也经常玩手机游戏。中考622分的马同学妈妈介绍说,孩子业余时间也会玩游戏,但好在并不会因此沉迷,并且孩子还喜欢打篮球,业余时间是在游戏和体育锻炼之间自由切换的。

都是玩手机,但孩子是节制使用,还是沉迷,开学后的表现还是有很大不同的。从教30多年的高级教师赵明芹告诉记者:“沉迷电子产品的孩子,假期生活作息大概率会规律性不强,比较难适应开学后的学校生活。还经常用游戏中的方式来处理生活中的一些问题,不知道感恩,不会宽容,不会社交,缺乏生活体验,成为游戏中的兴奋者、生活中的萎靡者,也就成为了学校里的被动儿。就家庭而言,这种沉迷游戏的孩子,往往会引发父母的不理智语言和行为,进而形成一个恶性循环。而合理使用电子产品的孩子则有明显的不同,他们会用更多的时间去和伙伴玩耍,和家长一起体验生活,一起锻炼、一起劳动,从生活的点点滴滴体会生活和学习的美好,并且是善于和人交流的,开学后也就更容易融入到学校和班级的大集体里,在新学期更快地进入状态,家庭的幸福也利于他们在学校里有更美好的学习体验,进而形成一个良性的成长环境。”

过激行为不可取 家长应学会正确应对

进入8月中旬,距离开学已经不远。一面是沉迷电子产品的孩子,一面是束手无策的家长,该如何行动呢?不妨听听专家的建议。

河北师范大学教育学院副院长、心理学教授、博士生导师贾宁认为,暑假因为青少年长时间使用电子产品引发的家庭矛盾增多,实际上还是平时家庭关系不良的体现,是一个警示。所以,做父母的还是要先反思日常亲子关系的问题,暑期出现亲子冲突也不完全是坏事,问题暴露出来,也是一个改善亲子关系的契机。想要孩子健康成长,先得有家长改变观念、积极学习、踏实陪伴。

贾宁说:“电子产品已经成为获取信息非常重要的途径,学生的核心素养中就强调了要有信息意识,学生能明

确自己的信息需求,有效获取、处理、判断、分析、评价和应用信息;主动适应‘互联网+’等社会信息化趋势,具备与信息化社会相适应的安全意识、社会道德与伦理行为。所以面对电子产品,家长在家庭教育中一定要培养孩子的信息意识。”

认识到电子产品的应用是不可回避的,贾宁表示还要认清网络对未成年人认知方式和学习成绩的不良影响:“网络信息很多是碎片化的、短期刺激的,这种信息的呈现会影响孩子的认知方式。孩子如果习惯于快速、易得地获取知识,是难以达到真正的学习要求的。而沉迷网络的成瘾行为,会让孩子接触的信息渠道变窄。另外,网络给孩子带来的更多是即时的感官刺激。孩子沉迷于网络,就会减少现实社会的人际沟通,导致个性与社会化的发展迟滞。所以面对网瘾孩子,家长需要反思的是为什么青少年会长时间使用电子产品?孩子玩电子产品的时候,家长在做什么?如果不让孩子玩电子产品,他们能做些什么?要减少青少年玩游戏、刷视频的时间,就先要思考如何填补孩子这部分空闲时间,让他们有事可做。青少年正处于寻求刺激的阶段,能否找到其他事情来替换,是能否让孩子摆脱沉迷网络的关键。”

对于在使用电子产品过程中亲子关系出现的过激行为,贾宁教授说家长的处理方法很重要。他解释说,青少年的额叶还未完全发展成熟,自我抑制能力还有待提高。处于儿童期和青春期的孩子,批判性思维还未成熟,对事物的接受和理解比较容易受到情绪、直觉等非理性因素的影响。所以,一旦因为使用电子产品产生争执,家长的强硬措施随着孩子年龄的增长,效果会越来越小,用暴力处理问题容易让孩子也学会用暴力应对。所以在情绪爆发时,家长一定要先控制情绪,再处理问题。家长应对孩子进行理解和换位思考,也可以先说出自己的感受和理由,并引导孩子在叙述和表达中从情绪转移到理性思考,这样就容易从过激的情绪和行动中脱离出来。

贾宁教授提醒说,比解决短期矛盾更重要的是日常习惯培养,从沉迷网络中摆脱出来是一个长期工程,缩短电子产品使用时间的计划最好让孩子来参与制订,想要用好习惯替代坏习惯,家长需要进行有效陪伴,要少说多听多看多用心。

互动

开学在即,您家的孩子是不是还在每天拿着手机刷视频、玩游戏,而难以自拔?对此,您是怎么看待的?有哪些心里话要说?欢迎致电燕赵晚报新闻热线96399参与讨论。