

开
栏
话

经过一个暑假的放松,中小学生即将开启新的学期。重返校园,有的孩子早已做好了准备,可有的孩子却还沉浸在电子产品的世界里,甚至因为没有完成暑假作业而不愿意重回校园。对此,专家称其为“开学综合征”,家长想要帮助孩子战胜“开学综合征”,真的要提前帮孩子做好“规划”。即日起,我们推出关注开学季系列报道,关注孩子和家长面临开学遇到的问题,并探寻解决之道。

关注开学季系列报道之一

开学在即 你家孩子能放得下手机吗

一些孩子暑假形成了玩手机的习惯 医生支招父母如何帮孩子远离电子产品



近两个月的暑假,一些中小學生已经习惯了与手机等电子产品为伴的生活,刷视频、网络聊天、打游戏……他们沉浸其中,无法自拔。如今,开学在即,家长都觉得孩子和手机等电子产品应该来一场“断舍离”了。



■一位父亲带孩子外出游玩。医生说父母的陪伴对孩子的健康成长很重要。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

手机不离手成暑假改不掉的习惯

“真是头疼,只要一睁眼,她就拿着手机,也不知道在看什么,还一边看一边笑。吃饭的时候看、走路的时候看、晚上不着急睡觉继续看。”昨日,市民周先生说,女儿开学后该上6年级了,整个暑假孩子玩手机上了瘾。周先生说,女儿的这种状态从一放暑假就开始了,有时候他提醒手机玩得太多,孩子就会放下手机,可转眼不到10分钟,就又把手机拿了起来。

眼看就要开学了,看上去孩子还是戒不掉玩手机的习惯。“到现在这个时候了,暑假作业还没写完,真是想想就头疼。我和爱人心里着急,但也不敢说得太厉害,一说就委屈,甚至回到自己房间把门锁上。这要是开学了,上课还不得走神,还不得影响学习成绩啊!”说到这里周先生叹了一口气。

其实有着同样烦恼的不只是周先生,记者在采访中发现,手机、平板等电子产品不离手已成为很多中小学生在暑假改不掉的习惯。

害怕孩子开学后依然心系手机

“6月中考结束后,作为奖励,我给儿子配了新电脑,还买了新手机,没想到却成了他这个暑假每天娱乐的工具,现在想想其实挺后悔的。”市民何女士表示。

何女士说,当时她只考虑到孩子备考的辛苦,却没想到买这些东西给他带来的负面影响,早知道这个暑假他天天玩电脑、看手机,当时就不应该买这些东西。“眼看着就要开学了,而且孩子所上的高中据说还有开学考,可他

每天还是与电脑、手机为伴,一眼书都不看。为此我还对孩子发了好几次脾气,可一点作用都没有。”何女士很是无奈。

这几天,何女士试图限制孩子使用手机的时间,但由于她每天上班,而且孩子大了,时常外出跟同学小聚,也很难做到有效控制。“我特意关注他的手机使用情况,发现好像离开手机会让他产生一种焦虑感,即使手机在充电,也时不时要看一眼,每天洗完澡出来第一件事几乎也是拿起手机,好像怕错过什么一样。”何女士说,她不知道这是否说明孩子已经形成了手机依赖。为此何女士也跟儿子聊过,他给出的理由是,他上高中之后就要住校了,每个月才能回来一次,所以要在开学前将手机和电脑玩到吐。

“我现在最怕就是开学他即使去学校住宿了,身体离开了手机,心也还系在手机上。”何女士说,她现在是一点办法也没有了,不知该如何让儿子远离电子产品。

曾经自律的孩子也被手机“俘虏”

“‘多巴胺’一词曾经一度流行,多巴胺穿搭、多巴胺吃喝是不少人追求的快乐方式,但多巴胺在网络世界中起到的却是负面作用。这是因为,虚拟的网络世界会激发多巴胺系统释放多巴胺,使人感到愉悦,长此以往产生了行为强化作用,致使我们沉迷网络无法自拔。加之我们因为年龄的问题,未形成完整稳定的三观,对新鲜事物的探究欲望强烈以及自控能力不强,导致无法和电子产品‘戒断’。”即将步入高二的宇宇(化名)说,他这个暑假就感受到了和电子产品说再见有多难。

宇宇说,这个暑假他没有报任何补习班,而是选择在家上网课。“从小学到高一我的成绩一直都算不错,而且也是别人眼里较为自律的孩子,所以父母便给我买了一

部新手机,以便我能随时上网课和查阅所需学习资料。”宇宇说,这样一来,他自由支配手机的时间就比较多,刚开始的时候他做得还算不错,手机只是用来学习,可以控制住其他想法。“可时间一长,就开始在学习累了之后刷一下视频、看看喜欢的美剧,有时候正在做题的时候就会忍不住拿出手机刷社交网站。”宇宇说,也许是网络养成了他不断追求新鲜资讯的习惯,注意力也被切成一小块一小块,感觉慢慢已经很难集中大段时间去完成一件事情,基本上每隔几分钟就想去看一下手机。

宇宇说,最后发展到,很多时候,他拿手机本来是为了搜集一些学习资料,但一拿起来就忍不住去看微博热搜上有什么有趣的事,小红书上有什么好玩的地方,或者惦记着微信上有没有人给自己发消息,想着要不刷会儿抖音吧……一圈下来,大半天的时间往往就那么滑走了。

宇宇被自己的状态吓到了,他发觉自己这样的情况好像已经持续很久了,沉迷电子产品给自己带来的短暂“多巴胺”快乐,让他很少再长时间专注地思考了。“我现在已经将手机交给了父母,而且告诫自己高考结束前都不能再碰了,必须要给自己和手机来个酣畅淋漓的‘断舍离’。”说到这里,宇宇语气中满是坚定。

父母要学会如何帮孩子远离电子产品

“中小學生正是处于缺乏自控能力的年龄阶段,电子产品很容易让他们沉迷其中。”河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨说,青春期身体和心理发育的冲突、学业的压力、不和谐的家庭氛围以及不良的社会风气等,都可能让他们无可适从,于是选择逃避,渐渐迷恋上虚拟的网络世界。

如今,中小學生沉迷网络,长时间使用电子产品,已经成为家长最头疼、最焦虑,甚至最无奈的问题,而漫长的暑假更是容易让他们深陷其中。“在即将开学的时候,家长要好好利用这个机会。趁着新学期,孩子对未来充满憧憬和期待的时候,和他们心平气和地交流,开诚布公地讨论,共同制订电子产品使用规则,可以制订一个家庭手机公约,这个公约对所有家庭成员都有效,无论谁违反了都应该被‘惩罚’。”李昕雨说。

李昕雨说,面对很多孩子对电子产品的过度依赖,家长千万不要简单粗暴解决,而是要尽量了解孩子内心的需求,引导孩子在沟通和共同规划中科学使用电子产品,在细心的陪伴中成就孩子的健康人生。必须避免简单粗暴的解决方式。家长需要知道,大多数过度依赖网络的孩子,并不是一开始就这样的。

“或许,最初孩子只是把互联网当作现实的补充,当作现实之间沟通联系的扩展。如果父母方法得当,是很有可能将孩子‘拉’回现实,成就健康人生的。但如果家长简单粗暴地禁止,孩子很可能会坚决站在对立面,转而过度依赖网络来保护自己的‘精神领地’。”李昕雨提醒。

在李昕雨看来,家长一定要了解孩子的实际需求。想要解决孩子对电子产品的过度依赖,家长需要了解和分析孩子真正需要的是什么。电子产品依赖的背后一般都有更深层次的心理因素。伴随着对电子产品的依赖,往往还有其他的问题,比如感情问题、人际关系问题,等等。正确的做法应该是正确面对,认真了解孩子内心的实际需求,用适当的方式帮助孩子克服对网络的过度依赖,实现健康生活。

“用心陪伴,健康人生。父母,尤其是父亲要多陪陪孩子,不仅要关心孩子的生活和学习,还要关心孩子的内心感受和未来发展。父母应该花更多的时间陪伴孩子,包括学习、阅读、运动和社会实践等,让他们尝试和体验更多自己感兴趣但与互联网无关的事物,让他们发现更广阔、更美好的外部世界,帮助他们迁移兴趣爱好,填补内心的空白,在健康快乐的精神生活中度过每一天。”李昕雨说。