

爱上戏剧 拒绝网瘾

——浅谈戏剧心理辅导对网瘾少年戒除网瘾的帮助

王盈盈

(重庆市南岸区新市场小学校 重庆 400000)

[摘要] 我们是在互联网时代的背景下谈帮助网瘾少年戒除网瘾的。2018年4月,教育部办公厅发布《关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》,对各地教育行政部门、学校提出工作要求,教育、引导学生认识沉迷网络的症状及危害,了解网瘾成因、预防措施及自我治疗方法。在此背景下,“净网”“护苗”等专项行动有序推进,各类网络游戏沉迷系统也相继投入使用。而戏剧,因其意境的美、舞蹈的美、音乐的美、美术的美、语言的美以及气韵的美等特点,走进了我们的视野,成为了戒除网瘾心理辅导的又一新途径。

[关键词] 戏剧;网瘾;心理辅导

随着高新科技的广泛运用,网络新媒体为未成年人学习和娱乐开辟了新途径,手机和电脑已经成为了未成年生活中必不可少的交流工具,互联网时代已经到来。中国互联网络信息中心(CNNIC)近期发布的第43次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2018年底,我国网民已达到了惊人的8.29亿,其中学生群体最多,占比达25.4%。10-19岁群体占整体网民的17.5%。

网上的信息良莠不齐,一些黄色淫秽、暴力信息的管控、整治速度远远赶不上其传播速度。作为成年人,我们很多人都无法抵制其诱惑,更别说是思想尚未定型,生理、心理发育尚未健全的未成年人了。而这样的不良信息无疑会对这些未成年人产生极坏的影响。比如《王者荣耀》未成年人玩家占54%,其内容混淆历史常识,颠覆历史观,对青少年的认知造成极大伤害。

一、网瘾成因调查分析

2018年1月—2019年1月,我们采用问卷法、采访法、个案法、教育总结法等调查方法,对重庆市南岸区在校中小學生进行了网瘾调查。经调查,我们发现,10岁以下群体占南岸区整体网民的4.1%,比上一年同期高0.8个百分点。小学生使用手机的比率大概为55%,中学生使用手机的比率大概为89%,利用手机玩游戏、QQ微信聊天、刷抖音视频等情形在学生中早已成为普遍现象。

青少年学生沉溺网络,并患上网瘾,其原因是多方面的。从心理学角度分析,主要有以下六大因素:

(一) 缺乏家庭教育。有的家长“懒”,把手机、电脑丢给孩子来解放自己的时间。有的是孩子因为情感的缺失,不能从父母和家庭中获得亲情的理解和支持,才转而迷恋网络和游戏。有些是因家中父母感情不和,有的本身就是单亲家庭,还有的存在着与父母沟通的障碍、染上“网瘾”就是为了远离父母等。

(二) 缺乏人际关系。许多青少年越来越不会与人交往,缺乏朋友就会缺乏重要的感情支持,导致自我意识发展迟滞。而互联网提供了时空的延伸性,创造了为人们结识朋友的机会,吸引一批又一批在现实生活中少朋友的人。

(三) 缺乏正面游戏。父母陪伴时间少、邻里之间交流减少、同龄儿童缺乏共同活动、校内外自由活动时间不足等,都会导致青少年正面游戏的时间减少,并进一步导致他们将心理需求满足和心理发展倾注在网络上。

(四) 缺乏自控能力。青少年身心发育尚不成熟,暂不具备良好的自我管理能力和其易上网游瘾的主观原因,他们的认知能力有限,面对网上新奇、刺激的信息极易受诱惑。

(五) 缺乏认可归属。选拔式的教育,很容易造成青少年学业的失败感。而游戏中的交互式活动是一种实时活动,它能给予即时的反馈和承认,使游戏者能很快地看到自己的成功,于是他觉得游戏中的认可感、归属感足以弥补他在现实中的失败感到来的痛苦体验,就迷恋上了网络。

(六) 缺乏压力疏导。现在青少年的学业压力、人际压力等比较大,渴望以一种合适的方式排除内心巨大的压力。如果此时家庭或朋友没有及时给予帮助,使他们顺利走出压力的包围,那么互联网的出现,正迎合了他们强烈的内心需要。

二、戏剧心理辅导帮助网瘾少年戒除网瘾的实践

通过上述分析,我们得知青少年学生沉溺网络,并患上网瘾主要与其心理状态有关。如果孩子能够从学习中获得成就和快乐,他们又何苦沉迷于网络世界呢?我们陷入深思:适合未成年人的专门网络阵地还不健全、不丰富,各相关部门的网络新媒体工作阵地在形式和内容上的创新程度不够,没有真正从未成年人喜闻乐见的角度出发去挖掘兼具教育和娱乐功能的内容,对未成年人的吸引力不足。那么如何帮助未成年人戒除网瘾,成为阳光自信好少年呢?通过长时间的思考、摸索和实践,我们认为,与其堵不如疏,让青少年儿童从网络世界里走出来最好的方式是给他们一个更有趣更广大的世界。于是,戏剧心理辅导走进了我们戒除青少年网瘾的实践之路。

(一) 巧设游戏,激趣启思

戏剧心理辅导是以故事和戏剧为载体,突破时间、空间、经验的限制,探索生活百态,通过体验式学习,充分使用想象力、同理心去应对境遇中的冲突与问题的一种方法。面对网瘾少年喜欢网络游戏这一现状,我们可采用戏剧心理辅导的方式,将网络游戏戏剧化再搬上校园的舞台,巧设游戏,激趣启思,通过戏剧游戏,让网瘾少年一步步放下抵御的防线,开始愿意亲近并参与活动,从而从网络世界脱离出来;并在戏剧游戏中,引导孩子在角色中认识自己、研究自己与社会与世界的关系,从而促使他们建立正确的价值观,认识到网瘾的危害,在现实生活中找到让自己感兴趣的生活学习方式,从而走上正确的道路。例如《逆境求生——超越自己》游戏,我们设计了这样一个场景:假设大家来到了一座孤岛,这里只有信纸和漂流瓶。我们将信纸发给每一位同学,邀请他们写下自己最头疼最想解决的问题,无论是生活、学习、人际交往等;然后让这张纸在全班“漂流”。每位同学都要对漂流而来的求助信献计献策。在逆境求生的游戏中,很多少年都打开了心扉,对陌生的对方放下了心理防线,坦诚的吐露自己的烦恼和痛苦。戏剧游戏,就是破冰利器,并且会让网瘾少年一步一步爱上这样不同的各种各样的游戏。

当然,为了更好的让网瘾少年感知生活的成就感和愉悦感,学校、家庭、社会也应该联合起来,给网瘾少年搭建一个面对社会的舞台。比如,此次我校便与重庆市川剧院等联合,组织戏剧少年参观川剧博物馆,前往川剧艺术中心观看川剧表演,定期邀请川剧艺术家到校指导戏剧少年展示,将他们排练的剧本有计划有步骤地安排出演,让他们在无聊的生活中找到更多的乐趣和自我成就感。在学校、剧院演出的时候,这群原本沉迷于网络的孩子,分别充当了编剧、导演、演员、剧务等工作,繁忙的工作加上对成功的渴望,这是在网络世界里得不到的真实存在感。

通过戏剧这种有趣的方式,不仅能为网瘾少年打开不一样的新世界,让网瘾少年正确认知虚拟的网络世界,同时还能引起他们的关注和兴趣,从而调动起他们学习、生活的积极性,逐渐远离虚拟的网络。

(二) 课程创新,身心合一

戏剧是“人”的艺术,将我们人类生活中的问题重现,然后让我们不断去反思。我们看到的所有戏剧都讲述着人的喜怒哀乐、生老病死。所以我们提倡的戏剧心理辅导,是能带着孩子去探索这个世界的镜子,让他们知道原来世界是这样的,这才是戏剧之于孩子的意义。将传统的戏剧教育与以生活为原型的戏剧创作相结合,这创新的课程指向性更加明确,更能有效的解决青少年在成长阶段中出现的问题。在课程创新研究中,我们总结了这样两个有效的方法:

(1) 情景设置,角色朗读。戏剧心理辅导则是指把依据语言、表情以及肢体动作表演的戏剧,作为一种戏剧化的手段渗透到学科的教育之中,目的是为了能够借助戏剧的生动形象提升课堂的参与性,达到戏剧与教育的授课任务。教师在对网瘾少年的问题解决过程中应该运用戏剧表演的技巧或者动作,引发网瘾少年的学习兴趣。具体而言,教师可以安排学习国内外文学性强烈、剧中角色人物语言生动、性格鲜明的名剧,让少年分角色有声朗读其作品并表演,以此体会剧中角色的实际情感和内心活动。通过让少年在生动可感的学习情景中学习,可以让少年产生直观的学习感受,能够身临其境并在学习的过程中得到存在感和参与感,从而增强学习的动力。当学习有关生命的价值与网瘾的关系时,教师可以将课堂设定为网吧的情景,让少年自主安排角色、动作和对话等,使得学生和教师能够充分参与创作过程,并且以戏剧表演的形式将教育的内容表现出来。

(2) 故事推动,设身处地。以推动故事教育为目的进行教学是指通过符合教育主题情景的语言和行为来发展故事。通过访问剧中角色、探索故事发生时间线、学会分析以及研究焦点人物、重现重大事件和老师的加入参与等具体措施,来实现以推动教育故事发展的教学方式。网瘾少年可以以自己或者剧中角色的身份,来与其他学生所扮演的任务进行交流甚至于质疑,教师则在一旁旁听,并指导表演者就网吧剧情和剧中人物展开交流讨论,并通过推动故事的后续发展。这中教学形式,可以让少年设身处地地体会到故事所发生的网吧里网瘾少年的无奈、困惑、焦灼以及短暂快乐、自我的麻痹,从而以一种多元的心态认识这个世界,重新树立自己的人生观、价值观。

这样的课堂创新研究,不仅有利于网瘾少年戒除网瘾,于教师,也是一种专业成长。在这个信息技术时代,上课的模式不仅

仅局限于教师、书本与黑板,现在有了多媒体技术,教师可以利用戏剧心理辅导,开启上课的多彩性。戏剧心理辅导是一个快乐轻松的授课方式,让学生能够在轻松欢乐的课堂中感受到戏剧的魅力。只有在对戏剧的理解过程中加入自己的主观认识以及情感投入,才能在别人的理论知识中创造出自己对知识的特殊理解。

戏剧表演的过程中需要与剧中的角色进行深入交流互动,既要求角色之间在特殊情境中模仿交流,能够加入剧本以外的自己的特殊理解。当老师把一个个原本就一看就懂的课文内容,转化为戏剧表演,当学生能把自己的生活经历改编为一个一个的戏剧故事,就会形成最有影响力的教育形态。通过创新的戏剧表演,教师也能感受到有力量的教育方式,从而促进自身不断进步。

(三) 亲子互动,融洽情感

中国含蓄内敛的个性,导致了很多中国家长不懂得如何去表达爱,以至于让很多网瘾少年以为自己不受父母爱护和关注,进而产生逆反心理;也有一部分家长表达爱的方式错误,自以为是的爱反而成为了网瘾少年身上的桎梏,让他们拼命地想摆脱;加上快节奏的现代生活,家长的工作也越来越忙,有些网瘾少年一天到晚都难见父母一面,即使见了面也难有时间交流,造成了亲子间的交流沟通障碍,使网瘾少年无法理解父母的良苦用心,从而更想在游戏的世界里去寻求安慰和快乐,进而沉迷于网络。

在成人世界里,最普通的沟通媒介是语言表达,但在儿童的世界中,他们的媒介是游戏活动。而戏剧心理辅导,则为爱提供了一个沟通媒介,让爱在戏剧里表达。它把很多看似无厘头的做法变成戏剧中有理有据的对白,那些不能出声的嘶吼,那些压抑的愤怒,那些不被理解的痛苦,都能在一句句对白、一个个动作中去发泄,去解决。在一个剧本中,家长可以和网瘾少年一起以自己的生活为原型,创作剧本,表演剧本,发泄情绪,交流情感。一场戏剧课下来,很多家长和孩子之间的问题都通过表演得到了暴露和解决,亲子关系也更加融洽了。亲子戏剧,能增强家庭的幸福感。

三、结语

戏剧教育是一种人格教育、素养教育,能从自我、学校和家庭三方对网瘾少年戒除网瘾提供帮助。在看似轻松欢乐的每一堂戏剧心理辅导课程里,不仅蕴含着丰富的传统文化,还潜移默化地渗透着成长要素的培养和训练,能帮助孩子找到新的兴趣。通过戏剧心理辅导为孩子们制定一份长期成长计划,特别是陷入网瘾泥潭的孩子们,能够针对性地为他们解决成长中的困惑和疑难,让他们有机会摆脱游戏走上舞台绽放自我,使孩子逐渐自信、自立、自强地开掘他们无限的潜能。

(上接第49页)

参考文献

- [1] 邱淑慧. 班级管理与班主任工作技能 [C]. 广州: 暨南大学出版社 2011: 987-7-81135-732-5.
- [2] 张作玲, 宋立华. 班级管理 [C]. 北京: 清华大学出版社 2010: 978-7-302-35992-0.
- [3] 谢云. 中学班主任班级建设之道 [C]. 北京: 中国轻工业出版社 2016: 978-7-5184-0938-9.
- [4] 熊华生, 李慧. 班级管理智慧 [C]. 上海: 华东师范大学出版社 2011: 987/7-5627-8312-2.

- [5] 赵坡. 班级管理实战指南 [C]. 上海: 华东师范大学出版社 2013: 987-7-5675-0556-8.

- [6] 阿黛尔·法伯、伊莱恩·玛兹丽施. 如何说孩子才会听, 怎么听孩子才肯说 [C]. 安燕玲 译. 北京: 中央编译出版社 2007: 978-7-80211-527-9.

- [7] 阿黛尔·法伯、伊莱恩·玛兹丽施. 如何说孩子才肯学 [C]. 雷雨佳 译. 北京: 中央编译出版社 2008: 978-7-80211-635-1.