

浅谈如何面对孩子手机上瘾

吕敏¹ 王钦儒²

(1. 潍坊市潍城区永安路小学 山东 潍坊 261000;

2. 潍坊高新双语学校 山东 潍坊 261000)

[摘要]身处信息化时代,几乎人人都成为了网民,人人离不开网络,尤其是新生代的青少年们更是如此。他们沉浸于各种手机游戏、短视频,甚至也有不少同学痴迷于追星等等。

[关键词]信息时代;孩子;手机;上瘾

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2293

其实,这样普遍的现象离不开家长的参与。为孩子们提供手机、电脑、平板电脑等支持的是家长,为家里提供网络的当然也是家长。甚至仔细回想一下,孩子最开始接触用手机等设备看动画片的时候,是不是因为家长外出聚会或者在家无暇陪伴而选择的“绝招”呢?

但是,翻转过来,一些家长对于孩子玩手机已经难以接受了。因为他们看到和感受了——有的孩子开始无时无刻不在玩手机,有的孩子学习、玩乐、饮食、休息的规律毫无节奏。甚至有的孩子宁愿不吃不喝,也把心思留在了玩手机上。生活里就不乏这样的案例:一位家长发现自己的孩子每天总是无精打采的,直到一次偶然的机,在孩子熟睡后去他房间取东西,结果发现盖的严严实实的被窝竟然有亮光点点。原来,孩子大半夜的不睡觉而是偷偷的在被窝里玩手机。

一、玩手机造成的危害

首先,规律的生活节奏被打破了,孩子的身体健康出了问题。人的健康应该依托合理的饮食与规律的作息,健康的生活对于青少年时期尤其意义非凡。如果长期打破健康的生活规律,势必形成诸多不可估量的恶果:有的孩子会产生营养不良,因为心不在焉及不规律的饮食而形成了肥胖或者消瘦。另外,近年来大家非常关心孩子的视力问题。而有的孩子因为长期在不合适的环境下看手机,形成了视力障碍,小小年纪就不得不带上了眼镜。还有很多显性和隐性的问题:弯腰、驼背、耸肩,冲动易怒、精神涣散等等,每一个问题都让人隐隐心痛。

其次,孩子的精力跟不上了,影响了学业和心智的发展。在一天的24小时当中,玩手机的时间无限扩大了,一定挤占了其他的时间。人的精力在恒定的时间内是有限的,大量的用在玩手机上,甚至挤压了休养的时间,那学习成长的质量不可避免就受影响。很多的案例显示,当老师反馈孩子在上课的时间哈气连天、昏昏沉沉,作业也糊弄,与家长一沟通,往往最终发现,是孩子放学期间玩手机惹的祸。

最后,学生的品格受到更为复杂的影响。非常多的手机内容是优秀的,对于学生的健康成长肯定有帮助。但是难免有部分的手机内容就是无营养的,浪费时间肯定就是浪费生命。威力最大的一类恐怕就是有害的内容。孩子正在逐渐形成自己的人生观、世界观、价值观,有些不良的价值导向在成年人这里尚有很多免疫力,因为大部分人都有了自己的价值体系和相应的思维判断能力,但是孩子们就很独善其身。也不缺这样的案例,家长偶然间发现沉迷于手机玩乐的时候,孩子已经加上了社会闲散人员的好友,接触了不良团体的负面影响。

二、手机问题的本质

手机本身不是问题,我们的网络、电脑等等同样如此。人类社会整体的进步是我们下一代的正在享受的成果。他们也势必为国家为社会新的更好的发展贡献自己的力量。

手机游戏和其他的玩乐也不是问题。放松心情,获得相应的成就感和幸福感;甚至有一些小知识、小技能,甚至了解了一些优秀的文化浸润,也是当代教育的丰富资源。

手机上瘾才是一个问题,真正的问题是上瘾。无节制、不自主的上瘾结出了诸多恶果,正如前文所述。

那究竟是什么让我们上瘾?心理学家马斯洛提出过需求层级理论,发现人有五个不同层级的需求。其中如今的孩子们生活条件大多优渥,最基本的生理需求不是问题。但是第二基本的安全需求却很有可能缺失——家人的陪伴到底有多少缺失?是家长工作太忙?还是忙于享受大人自己的时光?还是忙于照顾幼小的三宝、二宝而忽略了大孩子?第三层级归属和爱的需求就非常鲜明了——孩子是否感到家庭生活的温馨和充盈,是否有自己优秀的亦师亦友的一群伙伴。

当孩子最基本的需求没有得到满足,乘虚而入的手机、网络世界成了需求的替补,那孩子对于手机就有了依赖。

三、解决手机问题家长可以这样做

首先,正面对问题,这已经是所有解决方法的一半了。冷静判断一下,孩子是否有这样的问题。尚未成为问题的话,怎样做可以给孩子更好的引导。如果程度有点重的话,你是否在积极应对,换句话说,你是否在接纳和包容。一味的拒绝、抵制甚至由此而来的对孩子的不断批评和攻击,恐怕会取得相反的效果。只要心诚情真,最合适的方法从来都不会缺席。

第二,明确上瘾的本质,给孩子的成就感和幸福感培植机会。生活中哪些事情是给学生以成就感和幸福感的?

比如,一个温暖的家庭是孩子幸福感的源泉。家人之间互相关爱,需要经常深入而有效的沟通。尤其是二孩三孩家庭里,对老大的关注不能缺失。要让每一个孩子都充分感受到是被爱着的。另外,家庭任务给孩子积极分担的机会,每一个人都是被需要的。一场坦诚布公的家庭会议、一场汗流浃背的家务劳动大会或者一场热闹温馨的大家庭聚会,往往成为孩子美好的童年回忆。

丰富的生活蕴藏着无数的成长与成就。生活不止于眼前的手机,还有很多远山和大海。尤其是亲子陪伴的活动,更是这生活海洋里的朵朵美丽浪花。搜一个亲子活动的心愿清单,在幸福的时光里慢慢实现孩子的无数梦想,也留下美好的家庭生活印记。

第三、孩子精神世界的丰盈和强健是对手机上瘾的坚固壁垒。在家多交流,互相关爱,分担家务;有机会走出去,研学游玩,分享喜悦。而培根数基的好习惯就更多了,比如让阅读成为孩子生活的基础色,为孩子营造一个书香之家,给孩子阅读正向的引导、足够的选择权、舒心悦意的分享机会等等。毕竟,一个内心丰盈强大的孩子,面对手机和其他诱惑的时候,应该有几分更多的自制。

当然,手机问题和家庭教育的其他问题一样,没有最好的方法只有最合适的方法。给孩子和更多优秀的孩子作伴的机会,给孩子发展特长、培养爱好的机会,给孩子在丰富的生活实践中接触优秀品格的机会等等,只要心诚情真,最合适的方法从来都不会缺席。

参考文献

[1]张永欣,丁倩,周飞.父母低头行为与儿童手机成瘾的关系:自我损耗理论的视角[C]//第二十二届全国心理学学术会议摘要集.2019.

[2]刘律廷.未雨绸缪,避免手机成瘾需从娃娃抓起[J].妇女生活,2019,000(002):52-54.