



丽水少年



处州晚报小记者



家长如何帮助孩子合理使用手机

来听听家庭教育专家支的招

□ 记者 吕恺

信息化时代给我们的学习、生活、工作带来了许多便利,但也给未成年人带来了许多冲击,部分未成年人因为控制力不足沉迷网络,从而引发拒学厌学、人际关系紧张,甚至是亲子关系冲突等问题。暑假正是这些问题的高峰期,那家长如何走进孩子的内心,让孩子合理使用手机呢?记者采访了浙江省心理咨询师、丽水市家庭教育讲师、丽水市学科带头人邱筱妍,看看她为家长们带来什么建议?

走进孩子内心 理性看待手机这把“双刃剑”

假如一周不能使用手机,会对你有什么影响?你在什么时候容易沉迷手机?你觉得自己手机成瘾了吗?对于这三个问题,相信各位家长都有自己的看法,那我们该如何理性看待手机呢?

邱筱妍说,手机是一把双刃剑,给我们生活带来方便的同时也影响着生活,特别是面对风靡的抖音类短视频,但家长可以从抖音中找到很多激发孩子成长的内容。

“好的抖音号不仅可以娱乐,还可以拓宽孩子知识面,是很好的老师。现在知识类博主越来越多,比如模“型师老原儿”、“地球村讲解员”、“科学旅行号”、“无穷小亮”的科普日常等这些科普抖音号都是不错的。”邱老师说,过度使用手机确实会对身心、学习、人际关系带来一些影响,但是玩手机不等于手机成瘾。

邱老师介绍,手机依赖的形成包括三个部分,一是孩子尝试用手机逃避当前碰到的一些困难。其次是孩子在玩手机中得到了满足。三是孩子的耐受性、戒断问题出现,如果家庭缺乏约束力,家长缺乏处理技巧,很容易出现家庭冲突升级。

家长如何判断孩子是否手机成瘾了呢?如果孩子出现上述三种情况,并出现一些烦躁等戒断的症状,同时对孩子的人际、学习、身心等方面造成了不良影响。

“每个孩子对手机产生依赖的原因不尽相

同,主要有社交型依赖,微信、QQ等社交软件里有成百上千的好友;其次是游戏型依赖,在网络游戏中,孩子对长期积累下的功勋和经验感到很满足;还有就是娱乐依赖型,手机里都是电影、音乐、照片等,弄得孩子心猿意马,总想摸手机。”邱老师说,如果孩子特别依赖手机,作为家长,最好先分析一下孩子到底是属于哪一类。

邱老师说,孩子沉迷手机的背后主要有六大心理需求:一是价值感和成就感;二是存在感和掌控感;三是培养试错的勇气;四是心理营养的供给;五是人际关系的构建;六是情绪的释放宣泄。家长可以根据孩子的侧重点对症下药。

多元解决策略 让孩子们生“机”盎然

面对孩子喜欢玩手机或者手机成瘾的情况,家长们该如何从孩子的成长规律出发,帮助孩子解决沉迷手机的问题呢?

邱老师说,首先得从改变思维模式、确定问题开始。例如在确定问题中,家长可以把“怎样才能让孩子不玩手机?”改变成“怎样才能帮助孩子提升对手机的自控能力?”“这个问题是正向、积极的,自控能力可以怎么去体现,比如今天孩子玩手机1小时,明天只玩了50分钟,我们就可以去夸他,夸他的自控能力有了进步,可量化地去表扬孩子。”

其次要打破思维定势——寻找问题的“例外”。什么叫“例外”呢?就是某一天孩子不怎么玩了,是什么原因呢?需要家长去细心观察,一旦“例外”出现,就要及时表扬和认可。比如孩子爱玩赛车游戏,那就带他去玩现实版的卡丁车,孩子肯定会立马放下手机跟你出去玩,这就是“例外”,给孩子一些现实感的活动,这样就不容易沉迷于手机。

那家长该如何给孩子制定解决策略呢?

“家长可以模仿游戏去制定策略,根据不同等级来制定,在最简单的等级中,可以让孩子减少触发,关闭信息提醒和信息推送,如果是普通的等级,家长可针对网络沉迷的不同程度,采用‘三招九式’。”邱老师介绍,“三招九式”中的第一招是针对一般沉迷程度的孩子,家长可以用

亲子联盟法(亲子协商,共同制定手机使用规则,相互监督提醒);固定时间法(提醒孩子确定一个固定使用手机的时间,由他自己去决定,也可进一步提升孩子的自控力);最后就是自我隔离法(提醒孩子做作业、睡觉时,就把手机放在一个伸手够不着的地方,让他和手机实现一个隔离状态)。

第二招是针对中等沉迷程度的孩子,家长可使用替代活动法(比如亲子桌游、户外采风等活动,让孩子放下手机和父母一起玩耍);限制时间法(时间的限定不能由孩子自己决定,家长一定要和孩子提前约定时间);场所隔离法(家长需要在孩子不使用手机时,把手机、电脑收藏起来)。

第三招是针对较高沉迷程度的孩子,就是坚决不用。可使用手机托管法(把孩子的手机彻底保管起来)、父母榜样法(父母以身作则,跟孩子在一起的时候不拿手机)、积极暗示法(通过不同方式鼓励孩子)。

此外,邱老师还表示,不同年龄的孩子需要不同的方法。

1-3岁:尽力不让接触电子产品,尤其是手机。包括父母尽量不在孩子面前玩手机,不让孩子接触手机,建立孩子对手机用途的正确认知。

3-6岁:尽力不让孩子接触各类软件。父母家人尽量隐藏各类会吸引孩子的APP,积极培养孩子的阅读习惯,丰富孩子的生活经历。

7-12岁:针对手机问题不宜强势打压。与孩子协商规定玩手机的时长、次数、场合,家长要意识到自己的情绪和动机,家长要试着理解孩子的感受。

13-18岁:适当干预、引导孩子合理使用手机。给予孩子一定的个人空间,与孩子一起协商制定使用手机的规则,引导孩子合理利用手机的正面效应。

“家长在执行策略的时候也需要有效跟进,通过简单明了的话语及时提醒,若孩子对家长的提示无动于衷时,家长可给予无声提示,让孩子产生一种错觉,当孩子有进步时要给予赞扬,这样才能事半功倍。”邱老师说。