

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:保靖县教育和体育局

主持单位:保靖县小学心理健康教育

尚云名师工作室

主持人:彭菲 田军 全妹澜 杨瑞宇 王兴

家长有『约』,『堵』不如『疏』

保靖县教育和体育局科学研究所 周水特

暑假这几天,表妹8岁的儿子子铭整天抱着手机不放,那天表妹做好晚饭喊他吃饭,一连喊了几遍,他都没听见一样,一气之下表妹就把手机砸了。

漫长的暑假,家长和孩子因手机发生的“战斗”估计不少,焦虑的家长经常向我咨询,我觉得家长必须明确两个观点——

家长要认识到,如今的信息社会,要让孩子完全隔绝手机,这几乎是不可能的。所以我们的目标应该是教会孩子合理的使用手机,而不是简单粗暴的“一刀切”;如果孩子有手机依赖的倾向,我们需要透过现象看本质,了解孩子在使用手机时都用来做什么,他又有一些什么样的心理需求。

我和子铭聊天,聊他最爱玩的俄罗斯方块游戏,再聊到妈妈砸手机的事。子铭控诉道:家里又不是他在玩手机,爸爸妈妈用手机玩游戏、逛淘宝,爷爷奶奶用手机刷抖音、看短视频。大家都在玩,我为什么不能玩?

了解子铭的心理活动后,我建议表妹采取以下办法试试:

首先,制定规则。我建议她和家庭成员坐下来聊一聊,制定手机使用的一些规则,签订家庭契约,比如什么时间段可以玩,可以玩多久,有什么样的奖励和惩罚措施,用规则来约束大家的行为。

其次,以身作则。和孩子在一起时,家长要主动地放下手机,创设丰富多彩的家庭文化活动,如五子棋、象棋、围棋等。

第三,为孩子安排丰富的活动。利用假期培养和发现其兴趣爱好,让他在闲暇时有喜欢的事情可做,如游泳、爬山等。

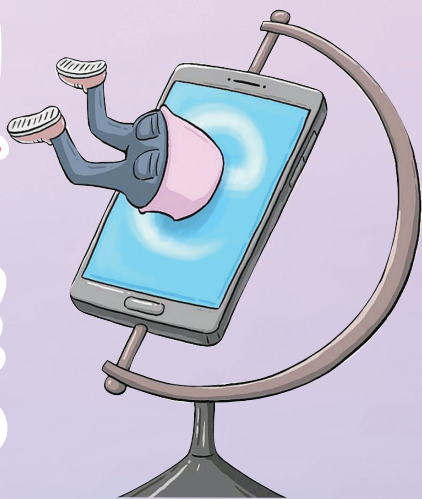
听完我的建议后,表妹若有所思。

再后来,表妹打电话告诉我,一家人制定了家庭手机使用规则,并且已经坚持了一个月。

学生

机不离手

如何破?



暑假期间,手机的使用是家庭教育面临的诸多“痛点”之一,由于抵制不了诱惑,孩子整天抱着手机,不学习、不出门、不沟通。如何让沉迷手机的孩子摆脱手机的诱惑呢?看心理老师如何支招——

爱玩背后,藏着他们的心理需求

保靖县岳阳小学 尚云

周三,我正在咨询室整理资料,六(2)班王老师打电话说:“江湖告急!你快给我们班的林林做个咨询。”

没多久,我就看到一个健硕的老人拉扯着一个瘦弱的男孩走过来,“这个孩子快被手机毁了!”老人气急败坏地说。奶奶介绍,孩子以前只是偶尔用手机接打电话和看动画片,去年他爸爸换新手机,把旧手机扔到家里了,林林就偷偷拿着玩,一发不可收拾。

林林默认了奶奶的控诉,也说出了自己的苦衷:上学期请了一个月的病假,老师讲的课听不懂,回家没有人辅导学习。爷爷奶奶年纪大了,总是在耳边唠叨,无聊了才玩手机,一开始只是听歌和看剧,后来在网上认识了一些朋友,迷上了玩游戏。

作为一名资深的心理老师,我知道孩子的这些偏差行为只是症状,要透过现象看到本质:孩子的内在需要没有得到满足。林林的问题比较复杂,但主要原因有三点:一是关系出了问题,他与父母关系疏离,没有什么朋友,爷爷奶奶也很难与他有效沟通。二是学业上挫败后形成的习得性无助,对学习丧失了兴趣,产生了退缩行为。三是沉溺于虚拟的网络世界无法自拔。他觉得在网络里才能成为自己喜欢的样子,也最放松和快乐。

为了给孩子营造一个良好的成长空间,我先做家长的工作,提醒父母平时多关心他;爷爷奶奶多带他到青少年活动中心和体育馆玩,让他培养自己的兴趣爱好。同时,请王老师有意在课堂上给林林发言的机会,多鼓励、表扬他,让他找到归属感,并找一些成绩优秀的学生和林林结成学习对子。我也每周给林林做一次个体心理咨询,引导他建立正确的价值观,并和他共同约定了使用手机的频次和时间,由爷爷奶奶监督执行。

经过两个多月的努力,林林像变了个人似的,各方面有了很大改善。

适当妥协并懂得延迟满足

保靖县碗米坡中学 吴庭萱

宇鑫是一名初二学生,成绩一直名列前茅。然而,随着手机在同龄人中的逐渐普及,宇鑫也慢慢陷入其中。

起初,手机只是宇鑫与家人、朋友联系的工具。但后来,他在周末会花数小时在手机上打游戏、刷短视频。我多次发现他在课堂上心不在焉,甚至有一次,他谎称要联系家人,从我这里拿走手机,然后一直找各种借口不想上交。宇鑫对手机的依赖已经严重影响了他的学习。

我决定对他进行一次个别辅导。在辅导中,宇鑫表示,手机带来的快乐和放松让他难以割舍。他还说,当他感到学习压力大或心情低落时,手机成了他逃避现实的工具。

在心理学上,玩游戏、刷视频是一个即时满足,即立即玩立即得到满足,就像我们吃糖一样,只要放在嘴里就感觉到甜。与之相对应的是延迟满足,就像我们把面粉变成馒头,然后再去吃。这个过程就是一个延迟满足。

为了帮助宇鑫,我和家长商量,共同制订了一系列计划。针对他对即时满足的依赖,我反其道而行,对他进行延时满足教育,即鼓励他参与需要持续付出且感兴趣的活动——绘画。不仅如此,宇鑫的父母还轮流陪他去上课。

我还教他用正念技巧来识别和管理情绪。他告诉我,这些技巧让他在面对学习压力时更加从容,而不是立即求助于手机。

此外,我们帮助宇鑫理性看待社交媒体的信息洪流,建议他每天限制社交媒体的使用时间,并筛选出对他真正有价值的信息。他逐渐意识到,保持在线并不能提升生活质量,而专注于自己感兴趣的事物,才能带来更多的满足感。

保靖县教育和体育局党组成员、副局长田军:保靖县教育和体育局始终坚持“五育”并举,重视“三全育人”,近年来,通过加强心理健康教师队伍建设和强化教师心理健康教育培训、配齐心理健康设施设备,不断推动学生心理健康工作提质增效,促进学生身心健康发展。



扫码看详情