

## 如何让孩子正确使用手机



“我妈天天拿着手机疯狂购物、刷刷,我刚拿起手机跟同学聊天她就开始唠叨!”“我爸没事就教育我玩手机是不务正业,要好好读书,自己却窝在沙发上刷短视频停不下来。”“你们天天手机不离身,上厕所都要拿着,为什么我就不能玩?”……在咨询室,原本带孩子来戒网瘾的林女士,面对12岁儿子的“灵魂拷问”顿时失语。

暑假,又到了孩子和家长因为“网瘾”问题引发矛盾、激战的爆发期。笔者认为,应科学看待孩子用手机上网的行为,制定需要全家人共同遵守的正向使用手机的规则,尝试把孩子对网络的依赖转化为促进亲子交流的工具。良好的亲子关系,才是解决问题的根本。

### 孩子为什么放不下手机

“不要怪孩子为什么沉迷手机,先问问家长能不能放下手机?”答案是未必能放下。

手机是目前接触网络最便捷的渠道。对孩子而言,父母对手机的依赖,给孩子形成的是一种非正向的示范作用。成人尚不能完全抵制网络的诱惑,沉溺在短视频里任时间流逝,何况正处于开始尝试自己做决定的青少年,网络正是他们寻求新鲜感的一个通道。

对学生而言,手机不仅能用于玩游戏、刷短视频,还能当字典、学习工具,更是朋友之间交流的工具。当一个少年听不懂热门游戏里的专业名词,他就会觉得无法融入集体,甚至被孤立。还有些孩子在现实中遇到挫折,如遇到父母有矛盾、成绩不好、跟同学的社交出现问题等,他们沉溺游戏是希望通过游戏里的胜利获得自我肯定,找寻共同话题的群体、能够倾诉的对象。

所以,关于孩子沉溺玩手机的问题,家长不能一味围追堵截或者闹铃式的监管,而是要正确引导孩子使用手机。对于存在逆反心理、故意和家长对着干的孩子,家长要优先改善亲子关系,然后再解决孩子沉迷网络的问题。

### 允许孩子有规则地玩手机

想让孩子适度玩手机,家长先要建立一个良好的沟通机制,制定使用手机的奖惩规则,并且全家共同遵守、互相监督。通过奖惩机制强化孩子遵守规则的行

为,从而让孩子继续保持。比如,信任并允许孩子,在完成课后可以有30~40分钟的手机自由使用时间,到时间自动将手机放在规定的地方。孩子能做到,就奖励孩子第二天可以继续使用手机。如果孩子超出了规定时间,那次日的使用时间就对应缩减。

当然,家长可以设置孩子使用手机的屏幕时间,并跟孩子沟通,让他主动遵守约定。这么做除了让孩子感受到被信任,还能培养孩子的规则感和自控力。

### 在网络轨迹中寻找共同话题

除了对孩子使用手机的时间进行控制,家长还要了解孩子的网络活动轨迹。网络同样是家长的情报员”。如手机里安装了什么软件,在哪些软件的停留时间长,如微博、短视频App等社交媒体。

为了让孩子更健康地使用网络,家长们也可以通过这些信息了解孩子的兴趣及关注点,孩子情绪的波动和变化,从而寻找共同话题,促进亲子交流。比如,发现孩子喜欢漫画,那可以陪孩子一起逛漫画展;孩子喜欢打游戏,那不妨和孩子一起玩,让孩子“带你”,让他和你分享玩游戏的心得。

### 不玩手机还能玩什么

暑期作业做完了,使用手机的限定时间用完了,孩子还能干点什么?鼓励孩子发展自己的兴趣爱好,让他的生活变得丰富多彩。运动是一剂良药。家长可以让孩子选择自己喜爱的运动方式,享受运动带来的愉悦。家务劳动也是一种运动,可以增强孩子对家庭的责任感和归属感。

鼓励孩子多和同学、朋友交流,积极参加各项活动或社会实践活动,通过现实生活中的正常人际交往获得积极的心理支持。这样孩子在遇到困难时会寻求同伴的帮助,而不是在虚拟的网络空间中排遣。

假期,很多家长带孩子出去旅游,这时不妨让孩子参与进来,例如选择出行目的地、制定旅游攻略、购买机票、制定行程等,都让孩子参与完成,让他有主人翁的意识,还能培养孩子的自理能力。

(来源:《健康报》文:福建省心理咨询与健康教育研究会林榕发)

## 关注老年人心理健康,我们要怎么做?

进入老年期,不少人容易出现心理问题,如孤独、恐惧死亡、抑郁等,而记忆力减退和情绪问题是老年人常见的两个心理问题。老年人出现心理问题,有哪些警示信号?家属又该如何应对?

### 改善认知有办法

很多老人感慨,随着年龄增长记忆力越来越差。那记忆力减退是怎么回事呢?记忆力减退是老年人随年龄增长而发生的一种常见的现象。大多数记忆力减退是良性健忘,经过提醒,老年人也能回忆起来。有的老人经过提醒都不能很好回忆,甚至坚持己见(尤其是坚持错误的记忆),可能就要考虑认知功能方面的问题了。二者在临床上鉴别有一定的困难。

一般在医学上通过即刻记忆、近记忆以及远期记忆来进行初步评判。

**即刻记忆**就是在短期内保留少量能立刻回忆的能力。

一般使用数字广度的方式进行测验,检查者按每秒一个字的速度说几个数字,并让被检查者立刻重复,数字个数由少到多,一般平均数字广度为7~8个。一般老年人差1~2个可以接受,差得太多,即刻记忆认知下降的可能性就有所增加。

**近记忆**近记忆也就是记住新信息的能力,有时也称为短时记忆。

一般是给予被检查者一些(新的)信息(或者是刺激、知识,这种信息是患者以前不知道的),告知其需要记住,并且片刻后需要让其回忆出来。一般是给予3~4个不相关无规律的字词,比如:大树、自行车、电视机、零件、钢笔等,先让被检查者重复几次,然后中间穿插一些其他检查,待5~10分钟后,再让被检查者重复刚才提到的字词。一般情况,60岁以上老年人可以回答出3个左右,而有近记忆障碍的老年人可能一个都答不出来。

**远期记忆**也就是回忆过去记得信息的能力,也被称为长期记忆。一般可以询问被检查者上学年龄、结婚年龄、工作年龄、过去发生的大事、孩子出生的情况、退休的年龄等。通过这些最简单的询问,家属可以尝试了解老人是否有记忆下

降的可能,当然还有更复杂,甚至需要专业的医务人员进行测试的检查,还包括需要通过采集血液、使用仪器进行的测试。

### 情绪问题巧应对

老年人因为所处的年龄阶段会面临退休、身体疾病、外伤、活动受限、感知觉下降、社交群体改变、经济下降、环境改变、家庭成员故去、各种原因导致的独居等情况。

各种各样的因素单一或叠加出现时,会让老年人产生不愉快的感觉,加上老年人随着年龄增加,个性上也会出现孤僻、被动、依赖、固执等改变,还有的有内分泌等指标的改变,严重的也会出现情绪方面的疾病,均需要提高警惕。

老年期情绪问题常见的有抑郁状态、焦虑、失眠等。老年人会描述自己心烦意乱、忧郁、悲伤、觉得没意思、老是觉得乏力,提不起精气神,反应变慢,甚至连最基本的吃饭、生活、睡觉都觉得力不从心,对外界好的、坏的、新奇的事物都没有太多的反应,回避社交、讨厌吵闹。

有些老年人会觉得自己老了,没有价值,甚至会用灰暗和消极的眼光看待自己和周围的情形。最严重的是想到自伤、自杀,觉得死了才能解脱。

但是老年人常常不能很好察觉到自己的情绪反应,认为老年人就应该稳重,啥事都要处不惊,或者不承认自己有情绪问题,把出现的问题归结为身体的疾病,更愿意跟家人和医务人员谈及自己是“心慌、乏力、腿脚不好、气紧、尿频”,甚至完全用躯体症状来与外界对话,见到医生不停述说身体不舒服。

上述两种疾病是老年阶段容易发生的心理疾病。一旦发现老年人出现上述症状,家属要提高警惕,密切观察。症状严重者需要及时送医治疗,选择合适的对症治疗药物。患者在药物治疗的同时,必要时还要配合心理治疗、物理治疗。药物使用也不是一个短期的过程,有的药物需要维持治疗。

(来源:健康中国 作者:四川大学华西医院、华西天府医院心理卫生中心 罗亚 叶嘉璐 郑耀宗)

