

做好这些 帮孩子远离游戏成瘾

孩子爱玩网络游戏在生活中很常见。尤其暑假期间,有些孩子更是喜欢用手机玩网络游戏。碰到这种情况,家长首先应该反思,自己是不是经常在孩子面前玩手机。这种行为对于孩子游戏成瘾有着潜移默化的影响。家长应该如何做,才能让孩子与游戏成瘾说再见呢?



游戏成瘾对孩子的危害很大

心理问题 游戏成瘾是一种慢性精神行为障碍,核心的表现是无法控制游戏行为,会给患者的心理造成广泛的不良影响。例如,在现实生活中迷失自我,自我约束力下降,诱发焦虑、抑郁、

敌对等负性情绪。

躯体问题 患者可出现视力下降、眼底病变、睡眠不足、昼夜节律紊乱、营养不良、胃溃疡、肥胖等问题。严重者可因久坐形成下肢静脉曲张,甚至引发

肺栓塞而猝死。

社会功能受损 如果孩子把大量时间用于玩网络游戏,势必会影响生活、学业。此外,游戏成瘾者在玩游戏上花费大量时间,往往缺乏社交活动。长期

脱离社交活动会使孩子对社交过程中的非言语信息(如表情、动作)的敏感度降低,从而使其在现实生活中建立和维持关系的能力受到影响,例如家庭冲突增多、重要关系受损等。

怎样判断孩子是否游戏成瘾

当出现以下情况时,提示孩子可能出现了游戏成瘾,家长需要带孩子到专科医院进一步诊治。

1.孩子对玩网络游戏行为、频率、时

长、场合等失去控制。

2.孩子喜欢玩网络游戏优先于其他生活兴趣和日常活动。

3.尽管已经因玩网络游戏产生了负

面后果(如与家人关系紧张、学业成绩下降等),但是孩子依然沉迷于玩网络游戏,甚至增加了玩游戏的时长和频率。

4.孩子玩网络游戏的时间越来越长,

在玩网络游戏上花费的金钱越来越多。

5.如果停止玩网络游戏,孩子可能出现发脾气、烦躁等。不玩网络游戏的时候,孩子仍想着与游戏有关的事。

如何帮助孩子远离游戏成瘾

了解爱玩是孩子的天性。玩网络游戏能给孩子带来快乐、促进同伴关系。玩网络游戏可能具有提高孩子的认知能力、丰富知识等作用。

了解自家孩子玩网络游戏背后的心理需求。比如,处于青春期的青少年,身心都处于快速发育中,渴望别人认同,同时又面临学业压力加大等多重挑战,玩网络游戏可能就成为孩子的情绪出口。

言传身教 父母身体力行,就是给孩子做了最好的榜样。如果要求孩子控制用手机玩网络游戏的时间,父母也要适时减少玩手机的时间。

避免在孩子玩网络游戏的关键时刻进行制止。因为玩网络游戏能满足孩子的成就感需求,如果家长在关键时刻没收手机或者关闭电脑,会引起孩子强烈的情绪反应,甚至可能引发肢体冲突。如果孩子说想再玩一会儿网络游

戏,家长此时可以适当延长孩子玩网络游戏的时间。事后,家长应心平气和地与孩子讨论未按照约定时间放下手机的补偿措施,如缩短下次玩手机的时间或减少一次用手机玩网络游戏等。

给孩子以尊重。对于青春期的孩子,家长要尊重孩子的自主性,给予孩子更自由的空间,与孩子达成双方都认可的游戏规则。家长在与孩子一起确定规则的过程中,也满足了孩子的自主

性心理需求,即“我的事情,我做主”。

重视亲子关系。在与孩子沟通过程中,家长如果发现孩子正处于不良情绪中,明确表达了拒绝沟通的意愿,应该再找机会与孩子沟通。家长与情绪激动的孩子沟通,往往会破坏亲子关系。

(来源:“健康中国”微信公众号《做好这些,帮孩子远离游戏成瘾》作者 北京回龙观医院成瘾医学中心副主任医师 杨清艳)

(上接5版)

专家支招

注重劳逸结合 提高安全意识

心理医生： 做好监护 适当干预

不同年龄段的孩子应该如何安排暑假生活?针对这个问题,市第三人民医院副院长应美艳给出了建议。

“对低龄段孩子而言,暑假是一个培养良好生活作息规律的好时机,家长可以利用这个时间去引导。此外,现在暑托班课程也很丰富,可以选择孩子感兴趣的课程去学习。比如,之前市关工委开展的‘青少年五金品格研学’夏令营活动就很有意义。”应美艳提到,低龄小朋友的安全意识培养也很重要,家长要做好暑期监护。

此外,对初高中特别是刚结束中考、高考的青少年,应美艳建议家长要适当干预,注意电子产品对孩子的影响。她表示,家长可以利用假期时间带孩子多出去走走。

应美艳还提到,目前社会上针对

高中毕业学生的相应培训课程很少,但其实处于该年龄段的青少年正是迷茫的时刻,需要正确引导。

“可以增设一些如心理指导、人际关系、生命教育、职业生涯规划等这类能够帮助他们更全面地了解社会现实的培训课程,让他们对自己的人生有主动的规划能力。”应美艳建议。

初中老师： 运动学习两不误

初中英语老师陈珂则表示,希望学生暑假期间能够劳逸结合,运动学习两不误。

“暑假作业记得完成,放假回家可以买一本字帖,多练练字。”7月18日下午,陈珂为小升初暑托班上完最后一节英语课,向同学们布置好假期作业并提出“主动学习”的期望。

陈珂告诉记者,小升初的学生刚

好可以利用暑假了解相关知识,熟悉课本内容,后续回归课堂后能够学得轻松一些。“除了学习之外,孩子也需多外出运动提升个人身体素质,或者可以和父母朋友出去旅游。”陈珂说。

救援人员： 从源头抓好防溺水

炎热的天气使得人们在选择外出游玩时更倾向于选择“玩水”项目。7月19日,水域救援专业人士应航航应邀参与防溺水宣传视频录制,对着镜头提醒大众重视暑期安全。

应航航建议,防溺水应该从源头抓起,成年人要学会敬畏水域,并对家中未成年人尽到监管义务,大人在水库池塘看到独自玩水的小孩一定要及时提醒和制止。预防溺水、减少溺水事故发生需要社会各界的努力。

记者手记

暑假“不被定义” 遵从内心即可

不知不觉间,暑假时间已经过半,怎么样的暑假才算有意义?

记者曾向受访者提出该问题,得到的回答都不一样,孩子说想要随心所欲,大人却说要按照家长的规划进行。应美艳说,暑假应该是值得期待的,是快乐的,是属于孩子的。假期如何安排应该尊重孩子自己的选择,让他们自己参与到规划中去,家长更多的是起到正确引导作用。

利用假期时间“重启”爱好、在实习中突破“迷雾”找到人生意义、在假期实现运动梦……每个人对假期都有自己独特的期待,过分追求“意义”反而使它失去色彩。遵从自己的内心,过一个“不被定义”的暑假,才能实现假期的价值。

融媒记者 王珂铮 邵思民 童鹏翔