

“一放暑假，孩子每天捧着手机玩”

手机使用问题成假期亲子矛盾焦点
医生：家长更要关注背后的原因

暑假里，很多家长都为孩子沉迷网络苦恼，更有不少家庭为孩子手机使用问题吵翻天。宁波大学附属康宁医院儿少心理科胡长舟主治医师介绍，手机使用问题往往是亲子矛盾的一个焦点，在假期里表现得尤为明显。



胡长舟在和患者沟通中。资料图片

1 一放暑假，孩子要求“手机自由”

小云(化名)下学期读初三，一年前确诊为抑郁症，病情稳定。

刚放暑假没几天，父母又忧心忡忡地带着小云来到胡长舟的诊室。母亲抱怨：“一放暑假，孩子每天捧着手机玩，学习也跟不上。之前的抑郁症也是玩手机玩出来的。”

小云很委屈。她说自己努力学习了，可数学和科学成绩就是上不来，很受挫。她对学习也没太高要求，过得去就行。“抑郁症不是玩手机玩出来的！在网上，我有很多朋友，我们都是相似的处境，和他们聊天有共同话题。”

今年一放暑假，小云就坚持要求“手机自由”，不然就不配合父母的学习安排。母亲自然不同意，她要求：“暑假不要碰手机，好好学习。”这引起了小云的强烈反弹。母亲认为，都是手机惹的祸，让女儿的抑郁症又严重了。

详细询问沟通后，胡长舟认真梳理小云的病情，让小云的母亲明白，孩子的抑郁症并非手机导致。和网友聊天，对小云来说，也确实有宣泄情绪、共情的作用。某种程度上，合理的网络交友对抑郁症“康复”提供了一些助力。

2 参加社会实践后自然而然放下手机

在暑假安排上，胡长舟建议小云和家长平心静气地协商。

小云提出，想参加社会实践。母亲一口否决：“没必要。你不要玩手机，好好学习就可以。”

在和孩子及家长充分沟通后，胡长舟建议小云的父母在保证孩子安全的前提下，可以让小云试试看。“孩子暑假里有事情可做，可以减少对手机的过度依赖，我们应该鼓励孩子去参与一些有趣的活动。社会实践能丰富生活体验，还能拓展人际交往能力，更能增强成就感

和自信心。这对抑郁症患者有很大帮助，特别能缓和抑郁症导致的长期休息在家造成的社会功能退缩，挺好的。”

回去后，小云在家附近的超市找到了社会实践的岗位，变化在一点点发生。小云很喜欢这个岗位，颇有成就感；每天下午3点回家后，她会主动写作业；玩手机的时间明显少了……

这次来复诊，小云的母亲开心地说：“社会实践加写作业，很忙的，自然而然就不玩手机了。晚上10点后肯定不玩了，不然第二天起不来。”

3 手机是假期亲子矛盾的焦点

胡长舟说，手机是暑假亲子矛盾的焦点。孩子期盼能通过手机丰富假期生活，父母则担心电子产品对学业和健康造成影响。

胡长舟认为，让孩子完全不使用电子产品并不现实，可以根据孩子的年龄来合理管理电子产品使用。

对于小学阶段四年级及以前的孩子，应该由父母主导管

理。等孩子到五、六年级，可以父母和孩子共同管理。初中以后，可以尝试以孩子自我管理为主，父母提供辅助。

“我个人建议父母在暑假期间可以适当放松对孩子使用手机的管理，比如增加一些使用时间。”胡长舟也提醒，在使用手机前，父母可以和孩子协商，根据孩子的年龄、学习任务等来约定使用手机的时间。

4 家长和孩子发生冲突时不要先指责

“家长不要只盯着孩子沉迷手机，更要去关注背后的原因，尤其关注孩子是不是在现实生活中遇到了困难。”胡长舟说。

笑笑(化名)最近刚从该院儿少科出院。入院的一个重要原因是抑郁症，父母认为她因为乱用手机导致抑郁。

治疗过程中，胡长舟了解到，笑笑在老家时曾遭遇校园霸凌，父母又不在身边，难以在现实中得到情感支持，逐渐发展为抑郁症。在网络上，有同病相怜的朋友可以抱团取暖。时间长了，她一点点“陷”到网络中，不肯上学，不肯吃饭，没日没夜地沉迷于网聊。

这次住院，笑笑的手机被医护人员收起来，限时使用。一开始，她很不适应，没有手机就如同百爪挠心、坐立不安。慢慢地，她在病房交到了朋友，参与各种团体活动，还学习起了画画……出院时，笑笑的抑

郁症状有了明显的好转，对手机的依赖也已经明显减少。

“当孩子有成绩下滑、厌学、抑郁等表现的时候，父母往往认为是使用手机导致的。”胡长舟说，事实上，孩子往往因为在现实中遇到了困难，在网络中找到了乐趣、帮助、成就感，才会一点一点上瘾。比如，有些孩子学业上低成就、低自尊，很容易在游戏中寻找成就感；而人际关系不好的孩子，往往会寻找网络上的认同感。

胡长舟建议，当家长和孩子因为手机等电子产品发生冲突时，不要先指责，而是要尽量去理解孩子是否有现实困境，并提供力所能及的帮助。

如果孩子过于沉迷电子产品，影响到正常生活、学习，家庭内部调整无效后，可以及时寻求专业人士的帮助。

记者 王颖 通讯员 张瀛