

暑假才开始 有妈妈把孩子的iPad 摔了……

对抗屏幕依赖不是“禁止使用” 而是用充满成就感的现实体验 填补孩子心理需求

“一睁开眼就拿 iPad,上个厕所要一个小时,一门心思扎进游戏里。”暑假刚开启,宁波市民赵女士和儿子小王,就因平板使用问题爆发多次争吵。7月9日,几番劝导无果后,情绪崩溃的赵女士当场摔碎孩子的平板电脑。

这个场景,在其他家庭也有发生。一边是孩子被屏幕困住的假期,一边是“80后”“90后”当年无手机无平板的纯粹夏日,两代人的暑假反差,引发众多家长感慨与反思。

□现代金报 | 甬派
记者 万建刚 马亭亭

儿子平板不离手 妈妈气得把 iPad 摔了

赵女士的儿子小王今年小升初,放假已有一两个星期,作息与生活完全被游戏占据。

“早上醒来第一件事情,不是洗漱,不是整理床铺,而是拿起平板,耳机一戴,钻进了游戏的虚拟世界。”赵女士说,孩子为了玩游戏,可以不吃饭,不洗澡,一直保持着同一个姿势。

“每天洗澡都是我催了又催,他总说‘马上马上’,谁知道这个‘马上’是什么时候。”赵女士说,儿子上厕所也带着 iPad,一坐就是一个多小时,“有时候恨不得把门砸了,把他从马桶上拎起来”。

“一整天除了游戏什么都不管!”在一次次耐心劝说、反复叮嘱全部落空后,忍无可忍的赵女士情绪崩溃,摔碎了孩子的 iPad。

情绪宣泄过后,看着地上碎裂的平板,听着孩子撕心裂肺的哭声,赵女士渐渐冷静下来,只剩下无尽的疲惫与懊恼。

“摔破了总没得玩了吧。”她的语气里带着一丝无可奈何。

记者在多个家长社群了解到,类似冲突并非个例。不少家长反映,假期缺少了校园的刚性约束,孩子极易沉溺短视频、网游,作息颠倒、不愿出门、拒绝沟通,平板、手机俨然成了割裂亲子关系的“导火索”。

“80后”“90后”的暑假 是这样过的

电子产品成瘾,正在成为困住孩子假期、撕裂亲子关系的一大难题,如何平衡娱乐与成长、管束与包容,成为部分家长的难题。那么“80后”“90后”没有手机的暑假,他们又是怎么过来的呢?

在记者的采访中,不少为人父母的“80后”“90后”提到,他们的童年暑假中没有智能手机、平板,却拥有一整个夏天鲜活热闹的线下快乐。

黎先生是“80后”,孩子上初三。“我们那时候放暑假,上午趁着天气凉快把暑假作业做好,九、十点钟就会约上好朋友去村子后面的竹林玩,在竹园里绑起一个床或者秋千,小伙伴们就在那里一起玩。”黎先生说,竹园里凉快,有时候还会从泥土里挖出一堆鞭笋回家,“那味道不要太鲜美哦”。

同样是“80后”的李女士也表示,女生扎堆跳皮筋、跳房子,一根细绳、几块碎石就能玩上一下午;男生痴迷滚铁环、弹玻璃珠、拍公仔纸,在巷弄、空地追逐奔跑,满身汗水也乐此不疲。

胡先生的童年记忆则是河边玩耍的乐趣。“我们那时候太阳下山了,小伙伴们就人手一个脸盆去摸螺蛳,等到天渐黑,大人们工作回来,我们往往已经是满满一脸盆螺蛳了。”

“我钓鱼可厉害了,有时候奶奶要准备午饭了,我拿起渔竿就能钓上一碗。”回忆起小时候的趣事,胡先生一桩一件讲得停不下来,“晚上我们去捉萤火虫,然后放在蚊帐里挂起来,感觉拥有了整个星空”。

但细细审视,这一代家长的童年也并非完全“线下”。“90后”忻女士回忆,在没有电脑的日子里,暑假里看《绿光森林》《王子变青蛙》《武林外传》《还珠格格》《西游记》等电视剧,看央视的“大风车”动画片栏目。有电脑后,她会先打开 QQ 音乐,刷 QQ 空间、抢车位,在 4399 和 7K7K 的 Flash 小游戏里流连忘返。“80后”张女士也坦言,家里有电脑后,她同样会被单机游戏深深吸引。

无论是哪个时代,电子娱乐对孩子的吸引力始终存在。只不过,当年是电视机和单机游戏,其成瘾性和获取便捷度,远无法与今日精准推送的短视频、网游和即时社交相提并论。

屏幕娱乐该堵还是疏? 家长各执一词

不少年轻父母坦言,完全禁止孩子玩电子产品并不现实。当下学业压力繁重,游戏、短视频是孩子释放压力、维系同学社交的渠道,“一刀切”的粗暴禁止极易激发逆反心理。

“我们小时候没有电子产品,可现在孩子的社交、课余放松都绕不开网络,完全隔绝会让他和同学脱节。”家住鄞州的“95后”妈妈周女士表示,问题不在于平板本身,而在于无节制、无规则的沉迷。当下数字产品用算法精准抓取注意力,低门槛、强刺激极易让未成年人上瘾,孩子自控力薄弱,需要家长主动建立边界,不能放任自流。

多位“80后”家长更共情赵女士的焦虑。在他们看来,长时间沉浸屏幕,正在剥夺孩子感知现实的能力。

“一整天抱着平板,不愿出门运动,不愿与人交流,动手能力和专注力持续下降,视力和作息全都受影响。”市民徐女士说,摔平板虽方式过激,但背后是家长深深的无力感。小孩子尚未建立成熟的自控力,若放任自流,他们会慢慢丧失线下兴趣与社交勇气。

■专家支招 用陪伴与规则替代强制管控

面对孩子沉迷屏幕,家长常常急于寻找“怎么管”的答案,却忽略了更前置的问题:孩子到底为什么离不开手机?

浙江师范大学应用社会心理中心副主任李新宇教授从脑科学与心理学角度分析,给出了以下原因:

第一,青少年大脑中掌管理性判断、自我控制的前额叶皮层要 25 岁左右才发育成熟,而负责情绪冲动、本能反应的杏仁核已趋于成熟,这意味着孩子面对诱惑时,本能远强于自控,不是“不听话”,而是生理上就难以对抗冲动。数字产品精准利用了多巴胺奖赏回路,高频刺激让大脑持续处于高唤醒状态,久而久之便形成行为成瘾倾向。

第二,也是最核心的,当孩子在现实中缺乏成就感、归属感和自主感,屏幕就成了填补心理空缺的“避风港”。

第三,社会学习与榜样效应,家长的行为模式会被孩子直接模仿,如今“全民低头”已是普遍现象,很多成年人在工作、休息、陪伴家人时都离不开手机,却要求低自控力的孩子做到绝对自律,这种双重行为标准会让孩子产生强烈的心理不平衡。

李新宇教授认为,榜样的力量远胜于说教。要求孩子放下手机,家长首先要以身作则,若自身终日沉迷屏幕,教育便丧失了说服力。

他建议家庭建立全员适用的无屏规则,比如用餐时间全家收存设备,用聊天、运动、阅读等高质量互动代替空洞管束。对抗屏幕依赖不是“禁止使用”,而是用充满成就感的现实体验去填补孩子的心理需求——当孩子在户外、同伴和兴趣中感受到价值,虚拟世界的吸引力自会减弱。

教育终究是“育人”而非“管物”,唯有看见屏幕背后孩子的孤独与渴望,用尊重、陪伴与榜样,才能真正帮他们建立起健康的屏幕边界。