

孩子玩手机、游戏成瘾的背后是什么?



主持人:刘艳,心理咨询师,一个对人性和生命充满探索欲的人;尤为关注青少年心理健康、亲子关系与家庭教育。如果你想成为心中有爱、眼里有光的父母,请来晚报“心灵茶座”小憩。

里每次都听得心惊胆战,这个时候,网络游戏就是我的救星。

我爸经常趁我不在家的時候偷偷进我房间,东翻西找;我也知道他会在半夜站在我房间门外偷听我有没有打游戏……我真是越来越反感他。

他做任何事情都从来不征求我的意见,好像我就是任他扯线的木偶,所以,他说什么我就偏要跟他对着干!

因为,我要证明,他错了!

心理学告诉我们:人类天生需要感情的纽带和联系,如果不能得到满足,就会转而寻求那些可以给我们带来安慰的东西,不论是游戏、手机还是赌博。我们总要和一些东西建立纽带,因为这是人类的天性。

所以,任何物质成瘾的背后,一定会有不良的亲子关系、家庭关系或者是人际关系。

现实生活中,当青少年得不到关心、鼓励和认可,他就会到网络游戏中去寻找缺失的这部分。

在学校里被老师差别对待的孩子,会沉迷于网络里体现的公平;

被家长不停批评埋怨的孩子,只有在游戏里才能获得成就感;

在班上人际关系受挫的孩子,也只能在游戏里才能跟好友组队,体验到归属感和被需要;

在现实中不知道该怎么释放负面情绪的孩子,只有躲进网络才能暂时忘记心理上的痛苦体验……

那些迷失在网络中的青少年,往往都是在经历了现实生活的不如意之后,才逃进了网络世界这个梦境中。

这份不如意,有些是父母在不经意间亲手制造的,比如不尊重信任孩子,处处控制孩子;或者当孩子经历了不开心的事情,当他回家期盼父母能雪中送炭时,父母却只会无情地往伤口上撒盐。

每次只要出现负面情绪,他就会惯性思维向网络寻求安慰和寄托,时间一长,最终成瘾。

我们总喜欢把孩子迷恋网络归罪于游戏,归罪于电子产品。其实,就算全世界断网——如果没有一个良好的亲子关系和家庭关系做支撑,孩子大概率依然不会好好学习。

他不会游戏成瘾、手机成瘾,他可能会抽烟、酗酒、赌博,他可能会跟社会上的不良青年“网”在一起,他可能还会离家出走,他也可能会发展成抑郁、强迫等心理疾病,哪一样都不会让父母省心。

就像小K说的,“如果我爸要强行收走我的手机,我一定会跟他断绝父子关系,我一定会让他后悔!”

无法想象小K最终会作出什么举动,但青春叛逆期的孩子的重要特征就是“容易走极端”,这也是有生理学研究基础的。

大脑前额叶要在28岁左右才能最终发育完毕,青春期易冲动就是这个阶段的生理特点。

所以,如果你家孩子已经沉迷于手机或者网游了,父母光是生气发火毫无益处。

这只会让亲子关系更加糟糕,同时也会逼得孩子更加想逃进网络不出来。

父母能做的,首先就是改善亲子关系,同时改善夫妻关系(不和谐的家庭关系是大部分孩子出问题根源)。

记住!没有好的亲子关系和夫妻关系,孩子真的很难从网络里走出来。

有的父母经常会跟孩子说,“大人之间的事儿,你莫管,你只要专心读书就行。”

住在同一个屋檐下,你们吵得天翻地覆,或者天天黑着脸冷战,家里的气氛要么一点即燃,要么冷如冰窖,孩子能心无杂念好好念书吗?

再来说亲子关系——不少父母很头痛,跟娃儿说啥子他都没兴趣听,真的不晓得该怎么来改善亲子关系。

当你跟你的领导或者客户在一起的时候,你会绞尽脑汁聊啥子话题?

肯定是对方感兴趣的话题对不对?

所以,娃儿喜欢网游,喜欢电竞,你就跟他聊这个。有的父母一张口就是,“玩电竞就是不务正业,没得前途!”

一句话就把天直接聊死,亲子关系跌到零点。并且也没看到哪个孩子因为父母这样说就马上“痛改前非”的。

事实上,现在很大一部分12——18岁的男生心中都揣着一个滚烫的“电竞梦”,他们热衷电竞喜欢电竞,认为这是一项有意义的事。

不管家长们承不承认,反正电子竞技的确是一种正经职业,早在2003年11月18日,国家体育总局就正式批准,将电子竞技列为第99个正式体育竞赛项目。

作为父母,你如果真的关心孩子,就好好去了解一下他们喜欢的东西,这是最基本的尊重。

有的父母会说,玩电竞要玩出名堂太难了,而且这个是吃青春饭,以后年龄稍微一大就要被淘汰,下半生就惨了。

当然,这个是可以跟孩子讨论的,但讨论的前提是:第一、对电竞不带任何成见;第二、你要拿出大量真实可信的依据。

你的孩子如果想把电竞作为以后的职业方向,你至少要能跟孩子探讨:目前全国有哪些靠谱的专业学校可以去学去练,基本的要求和门槛是什么,以后的收入和出路怎样,如果过了年龄黄金期又能怎么转型……所有资讯摆出来,有理有据,供孩子参考。

他大概率会知难而退,那你就如愿以偿了;如果孩子选择迎难而上,趁机挑战一下他的意志力和抗压力,也不是坏事。

总之,与其盲目反对,不如跟孩子站在一条战线上,共进退。

孩子感受到你是真心实意在帮助他,亲子关系不就自然而然地得到改善了吗?

你要能把全世界排名前十的电竞大神的人生经历记得滚瓜烂熟,孩子还不得对你仰慕崇拜啊!

话说回来,人家既然能成为电竞大神,应该也有很努力很励志的故事,这些不也是能激励孩子的正能量吗?

人本主义心理学代表人物罗杰斯认为,人类具有天生的学习愿望和潜能,这是一种值得信赖的心理倾向,它们可以在合适的条件下释放出来;当学生了解到学习内容与自身需要相关时,学习的积极性最容易激发;在一种具有心理安全感的环境下可以更好地学习。

手机、网游是新时代的新产物,父母应该永远保持学习的心态,多元化地去接纳孩子,不要把所有的问题都归结到孩子身上,相信孩子自身的向阳力,跟孩子一起面对问题、解决问题,所有问题最终都将成为浮云。



心

灵

茶

座

“看到娃儿耍手机,我就冒火!”“恨死发明网游的人了!”“我家娃儿耍起游戏饭都可以不吃,爹妈老汉都不得认!”

提起玩手机、耍游戏,10个家长估计有8个都是满腔怒火,恨不得把手机砸了!把平板扔了!把家里的网线掐了!把全世界的网吧都关了!才解恨……

15岁的男生小K从初二开始迷上网游,如今初三了,网瘾越来越大,有时候晚上能玩到凌晨三四点钟。

小K小升初考上了一所重点中学,父母也不惜重金从初一一开始就给他报了各种补习班,但小K成绩一直平平;从初二迷上网游以来,小K的成绩更是大幅下降,跟父母的关系也越来越恶化,尤其是跟父亲之间随时剑拔弩张。

“孩子身高180cm,体重140斤,又高又壮,说他两句,他呼啦一下站起来,恶狠狠地把你盯到起,那气势简直……”

小K的父亲坚信,网游就是让孩子步入歧途,破坏亲子关系的罪魁祸首。

“我每天辛辛苦苦工作,自己舍不得享受,把钱都投入到娃儿的学习上了,但可能全部要打水漂,真是想起都心口痛。”

以前希望小K中考能考进重点中学本部,但现在父母的期待从“上重点到至少要上普高”一步步在降低,“我们担心他考不上普高,每天焦麻了,他还是照样耍游戏。”

小K为什么会如此沉迷网络游戏?小K的父亲埋怨,“全都怪娃儿妈妈,是她纵容他,给他买了手机,结果一发不可收拾。”

是这样吗?小K玩手机和网络游戏成瘾的背后到底是什么?如果没有手机,小K就会听父母的话,好好学习吗?

我们来走进小K的内心世界,听听他的真实想法。

“我爸爸眼里只有成绩和分数,他要的是一个学习机器,而不是一个活生生的儿子。”

这是小K说的第一句话。

我清楚地记得,我初一的时候,有一次月考突然胃痛,汗水都痛出来了,考试考得很差。

回到家,我爸就冷笑着说了一句,“平时不努力,现在来找这些借口,那些成绩好的考试为啥子不胃痛呢?”

我当时心一下子就凉了,饭都没吃就冲进我自己的屋里,我爸冲我吼了一句,“考试考差了脾气还大得很,饿死算了!”

考试考砸的阴影,加上爸爸的不理解,生气+委屈+难过,眼泪不由自主地就流了出来,书完全看不进去(反正我努力了你也总说我想偷懒),当时的情绪我真的不知道该怎么处理,太难受了!

只有打游戏才能让我暂时不用去想这些烦人的现实!

小K说,我爸平时经常出差,一回来就对我和我妈各种看不顺眼,说我成绩差都是随我妈。于是,我妈就开始跟他吵架。

他们只要一吵架就会摔东西,我在房间