

陪孩子时,你在玩手机吗?

专家:边陪孩子边玩手机也是种“冷暴力”

一边玩手机,一边看孩子,这样的画面在不少家庭中经常出现。等车时刷屏、吃饭时刷屏、聚会时刷屏,不少“手机控”父母在陪伴孩子时也会不自觉地掏出手机“刷屏”,时间一长往往会忽略了身边的孩子。这种行为究竟会给孩子带来哪些影响?就此话题,记者进行了相关采访。

本报记者 瞿秀丽 刘婷

● 事件:日记里的“秘密”

“爸爸对我说,小朋友不能玩手机,可他自己总是在玩手机,真讨厌。”“每天都盯着手机屏幕,一会哈哈大笑,一会唉声叹气,我想让妈妈陪我去商场买东西,可是妈妈说可以在网上买。”“我最大的心愿,就是

希望爸爸妈妈放下手机,好好陪我一天……”近日,刘先生微信朋友圈上公布他8岁女儿萌萌写的日记,立即引发了朋友圈年轻父母们的一番激烈讨论。不少父母纷纷跟帖反思自己,“我真得没注意到玩手机对

孩子会有这么不好的影响。”“太大意了,没想到我们在孩子心中就是这样的形象。”

在萌萌的心中,自己的爸爸妈妈可能有点“手机依赖症”,而这一情况,她的大多数同学都会遇到:无论在

干什么,手里都会攥着一部手机。

刘先生坦言,自从家里安上无线网络后,自己和老婆总忍不住打开手机刷微博、玩微信,卧室里,马桶上甚至看电视时也“机”不离手。“现在想来,挺后悔的。”

● 调查:多数家长在陪伴孩子时玩手机

身处移动互联网的时代,亲子时间刷屏,是很多年轻父母的“通病”。在记者的随机采访中,大部分家长都坦言,会陪伴孩子一起读书学习,但陪伴孩子的时候玩手机或者平板电脑也是常有的现象。

“吃饭时,我们总忍不住看手机刷新闻或看视频,

有几次惹怒了女儿,她一下把手机抢过去,说要么你们不再看手机,要么允许我也可以一边吃饭一边看动画片”,家长王女士不好意思地承认,5岁的女儿常常抱怨说,爸爸妈妈光顾着看手机,玩电脑,不陪她。

“孩子在学习的时候,我会在旁边看书,偶尔也会

看手机,玩游戏比较少,有时候会看微信和新闻,我也能意识到在孩子身边玩手机会影响孩子学习,以后尽量避免在孩子学习的时候在旁边看手机。”家长刘先生说。

“在孩子身边是有经常玩手机和平板电脑的现象,但有时候也意识到陪孩子

一起学习的重要性,所以也会和孩子一起读书。当我玩手机的时候,孩子还经常告诉我得多读书。”家长林女士说。

有调查数据显示,近七成父母在陪孩子时玩手机,手机等移动设备成为影响亲子互动乃至引发亲子冲突的重要因素。

● 专家:边陪孩子边玩手机也是种“冷暴力”

临沂樱飞心理咨询中心心理咨询师王可认为,当父母只顾玩手机时,孩子容易产生被忽略感。父母边玩手机边陪孩子说到底就是父母的心思没有完全放在孩子身上,在陪孩子的过程中心里还惦记手机上的信息,这个过程父母的心情是

很浮躁的,既不能安下心来陪孩子,又不能全身心的关注手机信息,最后导致自己心烦意乱,影响到亲子关系。而孩子在这个过程中学会了父母的行为,在关系相处中不尊重他人的存在,或漠视他人的存在,既一边玩其它一边与人相处,这样导

致的后果就是容易心理受挫,因为关系相处是相互的,所以快乐的机会就会大大减少。另外父母边玩手机边陪孩子的过程中给孩子感受就是爸妈不爱自己,在这种感受下孩子会容易产生愤怒、失落、难过、伤心等情绪,如不加以及时积极

引导,就会在孩子长期的个性形成中造成很大的心理隐患,如:攻击、压抑、讨好等行为。

王可建议,父母们要合理调配自己的作息时间,在陪孩子的时候一定要全身心投入,哪怕只是10分钟。

● 记者手记:心的陪伴更幸福

世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起,你却在玩手机。这是网上流传很广的一句话,当这句话成为现实时,多少会有一些悲凉。说起“冷暴力”,我们不免想到夫妻吵架后互不理睬的情景。但当我们只顾玩手机,忽视了身边人的时

候,实际上与故意不理睬的“冷暴力”没什么区别。

边陪孩子边玩手机,或者更进一步地因为沉迷于玩手机而减少了陪孩子的时间,虽然人在但心不在,对于孩子要陪伴做游戏的愿望都只是敷衍了事。这样的情形在孩子看来可能会

觉得自己不好,所以父母不愿意跟TA玩耍,久而久之,这种自我否定会让孩子变得不自信。又或者,看到父母关注手机而忽视了自己,孩子会对手机和游戏产生好奇,这也增加了孩子染上网瘾的可能。

几年前,赵本山与宋丹

丹的小品“有人花钱吃喝,有人花钱点歌,有人花钱雇我陪人唠嗑”,道出了一条通往老人的心灵之路,对待孩子更是如此。通过聊天,你能知道他们的喜怒哀乐,也能知道他们的身体状况。用心灵去陪护远比只有人在旁边温暖。



《唤醒半睡的自己》



作者通过爱的修行术引导我们处理好自己与父母、自己与配偶、与孩子、与工作及世界的关系,通过有效的情绪管理和沟通技巧训练,寻找自己的人生使命和梦想。

《每个孩子都能爱上阅读》



让孩子爱上阅读,家长是需要一些技巧和方法的,本书根据孩子的心理特点,介绍给家长一些最能激发孩子阅读热情的方法,让孩子爱上阅读其实很简单。

《关注孩子的目光》



非常适合初为父母的家长阅读,书中纠正了长期以来错误观念。“孩子要在和人的交往中长大”等内容会给家长更直接有效的帮助。(书目由临沂书城提供)
购书热线:8231 326
本报小记者本人持小记者证购书9折优惠
记者 瞿秀丽