

我拿爱玩手游的儿子怎么办?

扬子晚报心理圈Q友求助,心理专家开出破困之法

Q友倾诉

六年级的儿子一天玩4小时手游

扬子晚报心理圈Q友尹木(化名),有一个正上六年级的儿子。她最近觉得儿子似乎有点进入青春期的节奏,不仅不再像以往那样爱依偎在妈妈身边,语言沟通也愈发减少,开始要求有自己的空间。最近,母子之间因为手机爆发关系危机。

尹木以前时不时会翻翻儿子手机,大致了解一下儿子在关注什么。可最近,儿子给手机设置了面容识别,妈妈无法自行开锁。但是尹木可以从自己的手机QQ上监测到他玩游戏的时间,发现他上个星期

玩了16个小时的游戏。最多的一天竟达4.5个小时。尹木有点崩溃,就找儿子谈话,先是交心模式:妈妈也是从这个年龄过来的,知道你们现在自控能力一般,其实大人也都有控制不住自己的时候,这都没关系。妈妈可以帮你控制啊,手机不能玩这么长时间,既耽误学习,又伤眼睛。

儿子不言语,也不交出手机。尹木数次沟通未果,又怕孩子除了游戏外,在网上看到不合适的内容。焦虑之下,她做了一件粗暴的事情——把手机拿去做了恢复出厂设

置处理。做完之后,内心也十分忐忑,还有些后悔,可是也很无奈:这种不经过孩子同意就清空他手机的行为无疑是对他自尊心的一种打击,孩子又处在敏感时期,很担心母子关系僵化。可是怎么办呢?孩子拒绝沟通和妥协,走进他的世界太难了。

“其实不只是手机,在生活中,很多事情都是这样,看着孩子犯错却无可奈何。人生有多少试错的机会啊,做父母的心就这样煎熬着。”尹木感叹,并向记者求助,“我该怎么办?”

专家开方

尝试走进孩子的精神世界

尹木的问题,其实并不是个例。南京市第五高级中学心理教师、南京市心理学科带头人杨静平告诉记者,这位母亲,遇到问题乐于求助,其实是最好的学习方式。孩子不是不可沟通,而是母亲的焦虑+灾难化想法令自己乱了阵脚,失去分寸。建议尹木珍惜这次与孩子正面冲突的破局机会,来重新理一理自己与儿子的站位。

1、孩子正在另一个平行空间迅速长大,父母的功能需要丰富。

最近不少家长都看了电视剧《都挺好》、电影《风雨哈佛路》、《小偷家族》、《何以为家》吧?片中的父母都有各种值得声讨的缺陷,但却让我们看到了父母更真实的一面。也就是说,父母功能包括生育(生下来)、养育(活下来)、精神引导(活出真心本性来,让孩子成为他自己)。大多数的父母可以发挥第一、第二功能,第三功能都需努力。尹木正卡在精神引导这个功能上。

2、精神引导四步法:寻善、长善、完善、从善。

六年级的孩子12岁,还处在埃里克森心理社会发展阶段的“勤奋—自卑”的人生阶段,孩子们通过暂时专注于某一方面的

学习,比如游戏,以获得这方面的胜任感,从而在游戏圈的小伙伴中获得认同。因此,当母亲知道孩子就在自己眼皮底下地下工作做得如此出色,成绩应该没有太下滑、老师、同学也没投诉,挤出这么多时间来钻研自己的爱好,应该暗中高兴啊。

寻善:吾儿是个活人,能自己找到为之醉心的事情。会合理安排时间,会坚持不懈,可以不需报酬的付出。

长善:这孩子这么喜欢游戏,干脆找一高手与他过招一下,正式测试这孩子在游戏、信息技术等领域是否真有天赋。如果是,提供各种支持,如更好的老师、更好的设备、参加中小学信息技术的奥林匹克竞赛,为国家储备一个未来的信息技术人才。

完善:当家长看到、理解、肯定孩子的探索是有价值的,孩子就不再需要偷着、藏着,而是可以自然与家长交流自己的需要、想法与梦想。这时,家长在肯定、理解的前提下,提醒孩子平衡好眼前学业、健康与爱好之间的关系,孩子就能听得进去。任何批评、建议、提醒,都在前两步做到后就可以实施。信任关系没建立,直接说或假心假意,孩子就不会买账。

从善:当孩子觉得自己有权利探索,自

己的爱好得到理解,还可以得到名师指导,有很大的发展前途,这时候,要孩子做进一步的努力,改进,都是听得进去的。这已经从爱好发展到志向、专业、事业的高度。孩子会自动自发去平衡好生活的方方面面。

3、立即道歉并真正聆听孩子

尹木要消除自己的内疚与忐忑,应该立即道歉。诚恳地对孩子说,随着你的年龄长大,你离妈妈越来越远。我总是想关心你,担心你学坏,才会未经你同意,鲁莽中做了那些事。其实,我也知道,你在学校是一个怎样的孩子(肯定优点),在家里是一个怎样的孩子(肯定优点),我就是心急。我其实可以再耐心一点,希望你能原谅我。儿子,你以后有什么事,什么爱好,可以与我谈,在合理安排好的前提下,我们其实会支持你的。放心吧,孩子比家长更能原谅。不打不相识嘛。

总之,随着孩子的成长,孩子越来越有自己的主张、想法与小动作后,家长不惊慌不害怕,不在具体事情上分对错,而是要看到转折点,看到孩子是否要进入一个全新的阶段,因此,家长与孩子互动的方式就要随之调整。祝天下父母都能读懂孩子,做孩子的精神知音。



“一位六年级男生,和妈妈因为手机使用时长爆发矛盾。妈妈一怒之下将手机做了恢复出厂设置处理。做完之后,这位妈妈内心也十分忐忑和无奈,感叹孩子拒绝沟通和妥协,走进他的世界太难。”这是扬子晚报心理圈(群号:830080119,加群请标注:心理周刊)Q友的故事。记者代为咨询心理专家,专家表示,家长要珍惜与孩子正面冲突的破局机会,来重新理一理自己与孩子的站位。读懂孩子,才能做孩子的精神知音。

扬子晚报/扬眼记者 王睿

扬子晚报/扬眼记者 王睿



岗说

爱是最好的护航

我一直记得她银铃般的嗓音和笑声,记得她在八楼窗口挥手唤我:“文岚,来啦?!这里呢!在这里呢!快上来!”那年,我已经来到南京工作,得知她生宝宝,假期回南通便和老同事约了去家里探她。

七个月后,她就从那个窗口毫不犹豫地坠下,抛下深爱的丈夫和宝贝女儿。X的离去也如一记闷棍,打得当年的我们愣在原地,回不过神。她是我做教师时的同事,那是一个多么美好的女子啊,教学好,为人好,从领导、同事到学生,没有一个不钦佩她又深深喜欢她的。在我心里,她工作努力又淡薄名利,活得通透又热情洋溢。

在她离去后,人们找不到一件确凿的、会直接导致她作出那样绝然决定的原因。直到后来,我开始学习心理学,方才知,一定是“妊娠忧郁症”,把她越带越远,带去了另一个维度,让她不再恋生,一心只求解脱。

二十多年后的今天,想到她,我还是心痛难当。当年,很少有人有心理的角度,其实,只要有一个人最初时期告诉她,她担忧烦恼的事情,只是激素波动所造成的情绪困境,是生理原因导致的心理病态,甚至只要有人和她说说“妊娠忧郁”这个词,也许结局,就不一样。

觉知,还是无明,导引不同的方向。因为孕育的需要,怀孕期间,女性荷尔蒙激素和黄体酮增长十倍。而在生产后七十二小时,荷尔蒙水平迅速降低,快速恢复到孕前水平。激素的过山车让人吃不消。常说,物质决定意识,那么,一个重荷的身体,一定会有一个飘摇的精神。

只是,这一切,都是在不知觉中发生,创伤和变化的隐秘性,让产妇难以得到直接的帮助。

生产的重创尚未愈合,哺育的任务已经降临,没有训练、秒变母亲。担忧没有奶水,又或忽然奶水太多,乳腺堵塞、疼痛难当。最为痛苦的是,从此再无整觉睡,虽然天天躺在床上,但极度疲惫。

同时,初遇全新小生命,母兽护仔本能升起,排斥、不信任外人,加剧了带娃的辛苦。心理的焦虑,常担忧孩子生病,困扰重重。

漫长的孕产期,好友渐渐少来探望,有与世隔绝的孤寂感受,同时,外形的肥胖浮肿,让人顿生强烈的自卑和失落感。

此时,也许婆婆来照顾月子,不同的生活习惯,养育理念上的分歧,婆婆和丈夫的亲密,也会让妻子备受冷落,从婆婆角度看,来到新的城市,人生地不熟,儿媳妇还给自己脸色看,矛盾由此产生。

这是多么热闹又孤独的床头啊,终日躺着,亲戚朋友探望、孩子大哭小叫、拉屎拉尿,而丈夫却渐渐疏离。因为怀孕和哺乳,男人也会拒绝或较少与女人亲近,孩子所带来的全新生活的压力也让男人变得深沉。女人会因孤独而猜疑,他是不是不爱我了。女人情绪波动,常会与男人产生冲突,会被视为“作”。生理的痛苦、心理的孤苦,让女人渐渐缄默。这张月子床如一艘孤舟,晃悠悠,离真实的生活越来越远……

调查显示,50~75%的女性都将随着孩子的出生经历一段蓝色情绪,情绪低落,遇事焦虑、注意力难以集中、健忘、悲伤、失眠、对婴儿过于担心。约10%左右的产妇产

况变得强烈,出现“产后抑郁症”,以至想要放弃生命。严重者一定要寻找专业的医治与帮助。

这是一片被喜事的红色烟幕遮蔽的隐秘地带,这是在现实维度里的另一次元。人们从这一区域无视地走过,听不到当事人的寂寞、无助、恐慌、挣扎。听不到她们在不同频道的呼号!

对产后抑郁和抑郁症多一份了解,就对孕产多一份理解。丈夫,请多在妻子的床边逗留,多与太太说说外面的世界,也听她说说她的担忧苦闷、寂寞无助,再伸出双臂给她长长的、深深的拥抱,给她满心满怀的信任和爱护吧!

只有爱能让人走出灰色地带!只有爱,是最好的护航!



文岚 江苏广播FM997金陵之声著名情感心理DJ,二级心理咨询师。被誉为“南京上空最温柔的声音”。

B叠出版公告

周一	网罗天下
周二	心理周刊
周三	成长周刊
周四	声色周刊
周五	锐读周刊
	微史记
	环球博览
周六	电视周刊
	扬子鉴藏
周日	名医团
	法治周刊