

小学生沉迷手机怎么办？ 这些方法或许可破解

记者 王敏

如今,智能手机已成为日常生活的一部分,而小学生群体中的手机依赖问题也日益突出。许多孩子除了用手机完成作业外,还会花大量时间刷短视频、玩游戏,甚至影响到正常学习和社交。国家二级心理咨询师赵煜指出,孩子沉迷手机往往并非单纯的自控力不强,其背后可能隐藏着未被满足的心理需求。家长若想帮助孩子“扔掉”手机,关键在于理解孩子这些心理需求,并提供更健康的替代方式。



资料图片

手机依赖背后的心理需求

●案例:

12岁的银川男孩小沛(化名)最近让父母操碎了心。自从转学后,他每天回家就抱着手机打游戏,成绩直线下滑。直到心理咨询师赵煜介入后,大家才知道,这个看似“游戏成瘾”的孩子,其实是在用手机填补内心的孤独——在新学校没有朋友,父母又忙于工作,游戏成了他唯一的慰藉。

类似的情况也发生在六年级女生小雨身上。期中考试失利后,她开始疯狂刷短视频,有时甚至看到凌晨。“每次打开手机,那些搞笑视频能让我暂时忘记作业和考试的压力。”小雨在咨询室里告诉赵煜。但这样的逃避反而让她陷入更深的焦虑漩涡。

●专家分析

“这些案例都说明,手机不是问题的根源,而是孩子应对现实困境的一种方式。”赵煜分析说,孩子们沉迷手机通常有以下几种深层的心理动因。

逃避现实压力:当学业或人际关系遇到挫折时,手机提供了一个暂时的“避风港”;

寻求成就感:在游戏中升级、在短视频平台获赞,这些即时反馈弥补了现实中的挫败感;

渴望社交连接:特别是对于独生子女或转学生,虚拟世界成了他们建立关系的替代渠道。

赵煜强调,对于孩子沉迷手机的行为,家长若一味禁止或指责,可能适得其反。她建议先耐心倾听孩子的真实诉求,“你最近玩的这款游戏,最喜欢它什么地方?”这样的对话往往能揭示孩子内心真正的渴望——可能是需要父母的关注,或是渴望交到朋友。只有找到“手机行为”背后的情感缺口,才可能有效引导孩子转向更健康的替代活动。

家庭环境调整:从“控制”到“共建”

许多家庭陷入“手机争夺战”,父母越想管控,孩子越是反抗。赵煜指出,更有效的方式是改善亲子沟通和家庭氛围。赵煜分享了一个案例,在一场家庭教育活动中,心理咨询师指导家长将指责性语言转化为共情表达。比如,将“别再玩手机了!”转化为“我发现你最近花很多时间刷视频,是遇到什么有趣的事了吗?”这样的语言表达,在无形中降低了孩子的防御心理,促成了良好的沟通氛围。

另一个关键点是父母以身作则。赵煜提到,如果家长自己都离不开手机,却要求孩子远离屏幕,孩子自然会感到不公平。她建议设立“家庭无手机时间”,比如晚餐后一小时共同阅读或户外散步,让孩子

感受到和父母面对面的互动乐趣。此外,夫妻教育方式的一致性也至关重要——有孩子曾因父母管教冲突而加剧情绪问题,直到家庭治疗帮助父母达成统一的教育策略,情况才显著改善。

帮助孩子减少手机依赖并非一蹴而就,而是需要长期的心理建设。赵煜强调说:“最终目标不是让孩子彻底不用手机,而是帮助他们建立平衡的数字生活习惯。当孩子能从现实世界获得足够的快乐、成就感和情感支持时,手机自然会回归其工具属性,而非精神避难所。家长若能以理解取代批判,以共建取代对抗,就能更有效地陪伴孩子走出‘屏幕依赖’,迈向更健康的成长之路。”

心理咨询师的建议

小贴士

- 1. 兴趣探索时间:**家长每周固定2~3个下午带孩子尝试新活动(比如轮流去篮球场、陶艺馆、科技馆),像约会一样认真对待这段时间。
- 2. 手机充电站:**在家设置固定位置摆放手机,告诉孩子:“手机也需要休息,我们给它建个‘小窝’。”
- 3. 15分钟规则:**当孩子想玩手机时,家长可以先说:“我们先一起做15分钟其他事(比如拼图、跳绳、种多肉),然后再决定要不要玩手机。”很多时候孩子最后会忘记要手机。
- 4. 成就展示墙:**把孩子的绘画、手工作品、运动照片贴在家里显眼处,比游戏段位更值得炫耀。
- 5. 家庭游戏夜:**每周三晚上全家一起玩设计好的家庭游戏,准备些小零食,让孩子期待这个特别时光。

写在最后的话

赵煜最后提醒:“改变需要时间,就像教孩子骑自行车,要扶着走一段。开始时孩子可能会抗拒,但当他从篮球进筐的兴奋感中,从完成手工作品的成就感里,找到比手机更真实的快乐时,转变就会自然发生。记住,我们的目标不是消灭手机,而是帮孩子打开更多扇通往快乐的窗口。”



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

用“替代满足”重建兴趣

●案例:

“以前天天因为儿子玩手机发火,现在倒要提醒他练球别太晚。”家住金凤区的王女士笑着说。她的儿子小乐去年沉迷手游,成绩一落千丈。转机出现在参加校篮球队后,“第一次看他为早起训练定闹钟,我才明白孩子不是没自制力,是没找到真正喜欢的事。”

对此,市民李先生也深有同感。李先生的女儿雅静曾经沉迷手机,经常刷短视频到深夜,直到参加了学校的Cosplay社团。“现在周末都忙着做服装道具,手机经常忘在一边。”李先生发现,女儿不仅减少了沉迷手机的时间,性格也开朗了许多,“和社团小伙伴一起创作,比对着手机傻笑强多了。”

●专家分析

家长引导孩子作出了积极改变,这是非常值得点赞的案例。赵煜解释说:“孩子们不是‘戒掉’手机,而是找到了更有意思的事。”

作为心理咨询师,她经常建议家长:要带孩子尝试不同的活动,就像“试吃”一样帮他们找到兴趣点。“把决定权交给孩子,是选择篮球还是绘画,让他们感受到自主权,同时设置合理的过渡期,比如允许孩子每天完成作业后玩半小时手机。”赵煜解释说,“替代满足之所以有效,是因为它顺应了孩子的心理需求。游戏给人即时反馈,运动艺术同样能给人带来成就感;短视频能提供新鲜感,手工创作同样充满惊喜。当现实生活足够精彩时,手机自然就变成了工具,而不是全部。”