



得如何在线下交往。

在网络世界体验珍贵的“自由”

待到孩子上小学了,家长突然发现自家娃课后时间除了捧手机之外,啥都不会。课业荒废,废寝忘食。如此这般,如何是好?于是出现家庭中父母一轮轮怒吼,采取种种办法,只为了达到一个目的——让孩子交出手机。

近期,崔丽娟课题组课题《父母心理控制与青少年问题性手机使用的双向关系:一项四波段纵向研究》(The reciprocal relations between parental psychological control and adolescents' problematic mobile phone use: A four-wave longitudinal study)在国际知名学术期刊 Addictive Behaviors(成瘾行为)发表。这个研究采用四

个时间点的追踪设计,聚焦于个体层面探讨父母心理控制与青少年问题性手机使用之间的双向关联,并进一步分析不同心理控制策略的具体作用。

“我们的研究发现,父母采用心理控制并不能有效减少孩子的手机使用,反而会导致这一问题更为严重。”崔丽娟向记者感慨,“特别是现在的青少年,自我意识强,追求自主。他们感觉到在现实世界——无论在学校还是家庭里,总是被控制的——无论是老师还是家长,往往能通过一句话就要求孩子干什么不干什么。而在网络空间,却不如此。孩子自我感觉自己在网上才能满足自主需要。”

但略微长大一些的孩子,比如进入小学中高年级后,会感受到家长的管教越来越严格,千方百计不允许孩子使用手机。“研究发现,家长大致有三种具体的心理控制策略:其一,诱发内疚;

其二,爱的剥夺;其三,施加权威。由此引导孩子不去碰手机,但控制的结果,往往适得其反,孩子会产生逆反心理。”崔丽娟说。

崔丽娟提醒家长,在与孩子沟通的时候,应该用“我信息”沟通,即“我的担心、我的焦虑,我的不安,我的看法……”,让孩子感受到父母在与之平等交流,而不是指责、评价。不要用“你信息”沟通,“你怎么,你怎么……”。

崔丽娟坦承,互联网发展到今天,让孩子不接触网络,一定也是不可取的,也做不到了。崔丽娟说:“其实,孩子的教育,在于度的把握,而那个度在哪里?我经常把这个度比喻成孩子小时候的学步车,学步车的作用是什么?就是给孩子一定的自由,又不无限地放纵。”

在崔丽娟看来,不管互联网发展到怎样的时代,现实中的交往,尤其家人之间的爱与陪伴,都是需要的。家长可以通过重要节日的仪式感,增加跟孩子的现实交往,并让孩子感受和学习现实交往中真切的爱与被爱。其实生活也是需要仪式感的。“要让孩子们的生活丰富多彩起来这样,留给手机的时间就会减少。”

崔丽娟总结说:“单调的生活,很容易把孩子推向网络;网络可以是生活的一部分,但不应该是生活的全部。”



左图:孩子在户外活动的机会越来越少。图为山东省青岛市一所小学,学生在课间玩“穿针引线”游戏。