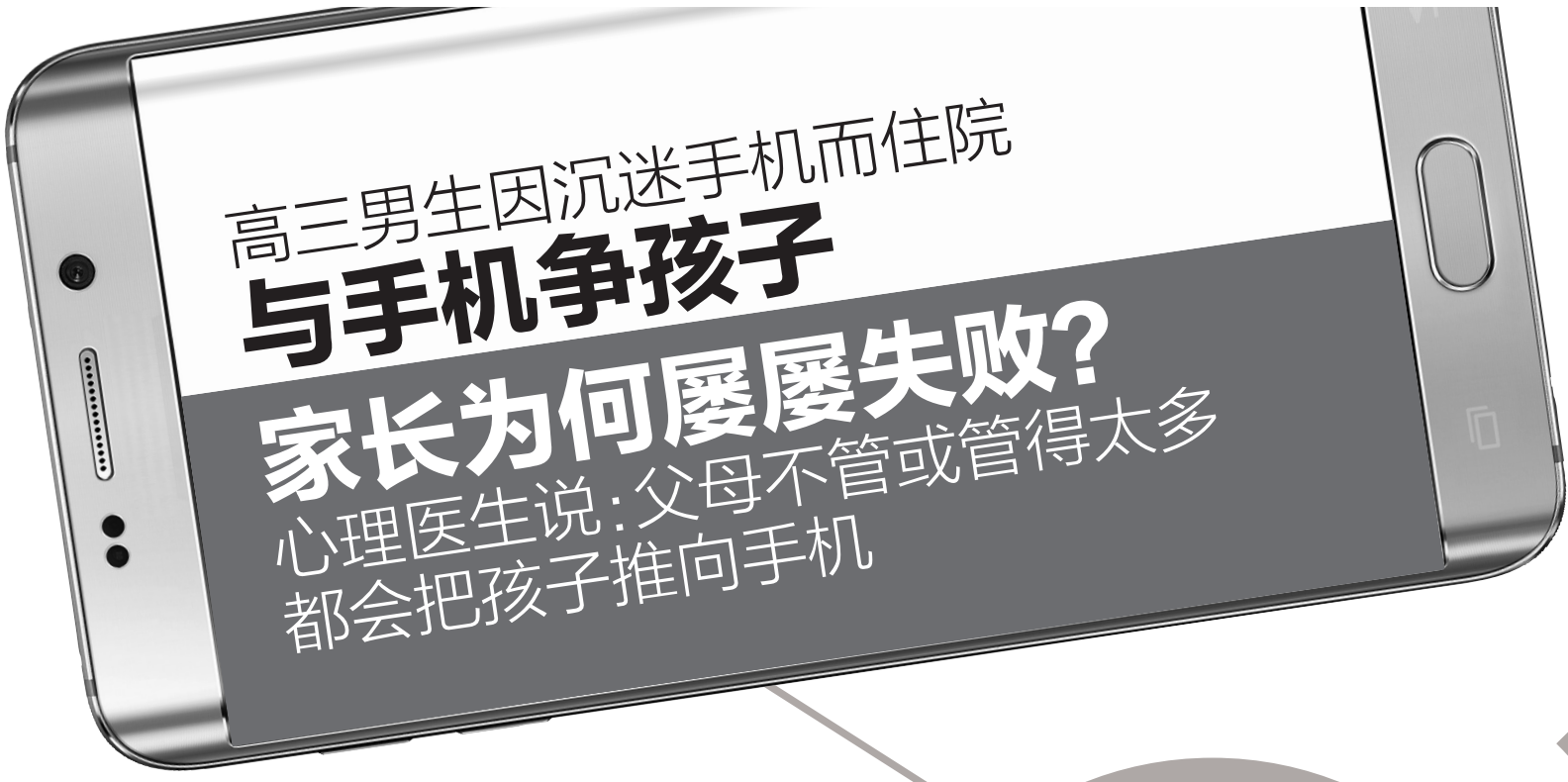

高三男生因沉迷手机而住院
与手机争孩子
家长为何屡屡失败？
心理医生说：父母不管或管得太多都会把孩子推向手机

四川绵阳某中学生，因玩手机被父母责骂而跳河，幸被救回；杭州滨江15岁女孩，因玩手机被父母发现，双方起了争执，女孩从19楼跳下当场身亡；河北廊坊13岁女孩深夜玩手机，妈妈一气之下抢过手机摔了，女孩离家出走至今未归……

近日，手机引发的家庭悲剧频频发生，让人唏嘘之余又不禁思索：为什么手机会让亲子关系如此紧张？为什么孩子会沉迷手机而无视父母的苦口婆心？与手机争孩子，父母为何屡屡失败？

昨天，记者围绕相关问题采访了宁波市康宁医院儿少科医生程芳。程医生表示，问题看似出在手机上，其实不然，手机正成为现代家庭教育问题的替罪羊。只有抽丝剥茧，找到根源，才能挽回“变心”的孩子，让家庭重回正轨。

故事1

当初把孩子“让”给手机，如今抢不回来了

在宁波市康宁医院及其下属的宁波市心理咨询治疗中心，医生们碰到过许多因为手机问题前来求助的家长。孩子还小的时候，他们忙于工作，孩子要玩要抱，他们就扔给孩子一部手机，以求得半小时一小时的“太平”。等到孩子大了，该好好学习了，却还是一心想玩手机，让家长头疼不已。

10岁的小劲（化名）就是一个典型。他的爸爸是医生，妈妈是护士，工作都很忙，一家三口难得聚在一起吃顿晚饭。小劲两三岁的时候，手机小游戏就玩得很溜了。等到大一些，为了方便联系，父母早早给他配了手机。后来父母发现，儿子一部手机竟能玩一整天。

妈妈为了管好儿子，放弃了一线临床工作，结果却适得其反。妈妈一说小劲，他就发脾气不理人，到最后妈妈还得看儿子的脸色，想跟儿子讲讲道理，还得观察他心情好不好。小劲甚至跟父母提议：“别管我了，就让我玩个够，我玩腻了就会好好学习的。”妈妈当然不同意：“手机游戏一个比一个火，玩得腻？就算有玩腻的那天，那时候眼睛也坏了，成绩也垫底了，烂摊子怎么收拾？”

于是，父母拉着小劲来找心理医生了，他们迫切希望孩子能远离手机。

故事2

因为沉迷手机，高三男生住院了

高三男生小斌（化名）因为沉迷手机，在市康宁医院住院已有一周了。入院前，他每天要玩十多个小时的手机，入院后减少到4小时。

据小斌的妈妈描述，儿子以前成绩很好也很听话，近半年来不对了，好像得了抑郁症，除了手机，什么都不感兴趣。

然而据医生观察，小斌并没有抑郁症，也不属于手机成瘾。“判断是否成瘾，非常重要的一点就是当事人有无戒断反应。”程芳医生说，小斌虽然在之前几个月的时间里手机玩得很疯，但脱离手机后，并没有太大的情绪波动，相反他很配合医生的治疗，每天时间一到，就主动上交手机。

医生认为，问题更多是出在妈妈身上。小斌的妈妈是全职主妇，多年来心思全放在儿子身上。孩子幼时确实很需要妈妈，这样的相处模式并没有什么不妥，但孩子大了，尤其是进入青春期以后，他的关注点就会在同龄人而非父母身上了，这时候妈妈的“全情投入”会让他吃不消。

“这个孩子后来告诉我，他知道妈妈爱他，但这种爱让他感到压抑，在家的时候总觉得有双眼睛一直盯着他，只有在玩手机的时候他是放松的。他一玩手机，妈妈就拿他没办法，甚至为了让他‘变好’，妈妈的态度还发生了很大的转变，于是他变本加厉地玩手机了。”程医生表示。

此次小斌同意入院，一方面是为了纠正自己长时间玩手机的习惯，另一方面也是为了联合医生一起治好妈妈的“病”。

观点

父母不管或管得太多都会把孩子推向手机

在相关门诊，医护人员发现，孩子沉迷手机的根源多半在父母。

有的父母和小劲的父母一样，在孩子幼时当“甩手掌柜”，经常把手机、iPad等当作“带娃神器”，导致孩子陷入一小块电子屏幕不愿意出来。有的父母本身就是手机党，孩子则有样学样。

还有的父母则像小斌的妈妈一样过度关注孩子，孩子感到压抑，于是寄情手机换取轻松自在。

针对类似小劲父母的情况，专家表示，亲子陪伴本就不是一件容易的事，家长需要爱心、耐心、知识和规划，当初埋了坑，如今只能一点一点弥补，“孩子迷上手机，是因为手机带给他快乐，但能带给他快乐的并不是只有手机，这时候家长必须帮孩子找到可替代手机的事物，比如运动、阅读等。而且这一次，家长必须参与其中，不能再缺席了。”

针对类似小斌妈妈的情况，专家提醒，孩子成长的同时父母也要成长，与小小孩的相处之道不能延续到大小孩身上，许多家庭矛盾都是家长不懂、不肯放手所致，“每个人都有向好、自我完善的本性，孩子也不例外。给他一定的空间，相信他能做好，孩子偶尔没做好，家长也要学会忽视，这样一来孩子感受到了家长的信任，亲子关系才会进入良性循环。”程医生表示，门诊中碰到的情况往往相反，孩子一有不对，家长着急上火立刻责怪干预，孩子的逆反心理一下子就上来了，最终双方剑拔弩张势同水火，形成了恶性循环。

建议

有什么方法可以不让孩子沉迷手机？

时下一些父母对于手机是严防死守，有的把家里的网线拔了，有的给孩子配备老年机，但这些做法收效并不理想。“就像大禹治水一样，堵不如疏。可以让孩子玩手机，但怎么玩、玩多久，家长和孩子要事先说好。”程医生建议。

眼下正值暑假，家长不妨问问孩子：我同意你一天玩1到2个小时的手机，你怎么看？孩子肯定会挑2个小时，而家长内心也同意2个小时，给个范围不过是让孩子觉得自己有选择权，这样他会更加乐意接受和执行。

孩子玩手机，家长要监督，但不能2个小时一到，孩子玩得正起劲时，不由分说就没收手机，而是应该在半小时前就提醒孩子时间快到了。孩子实在要超时，就跟他说，最多预支明天的半小时，明天就要少玩半小时了。这样有商有量，不至于让孩子反感。

最重要的一点是，家长不能自己沉迷手机。“家长边刷手机边监督孩子学习，孩子怎么可能好好学习呢？”程医生表示，家长也该适当放下手机，捧起书本，用行动告诉孩子，手机是很有趣，但世上还有更多更有趣的事物有待你去发掘。

记者 童程红 通讯员 孙梦璐

停水通告

因轨道4号线管道移位施工，8月7日22时至8日6时，鄞州下应街道史家码村、河西村、河东村、东升村、下应派出所以及培罗成、美康等企业停水。

清泉热线 96390

宁波市自来水有限公司
NINGBO WATER SUPPLY LIMITED COMPANY