



心灵护航



萍心而论
一周婚姻观察

“史上最严”网游新规出台 家长终于可以“松口气”了? 心理健康专家:让孩子真正脱离网瘾还需多方合力

全媒体记者 余依萍

近日,国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》,这项被称为“史上最严”的防止未成年人沉迷网游新规明确——所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日的20时至21时向未成年人提供1小时服务,其他时间一律不得向未成年人提供网络游戏服务。

新规出台后,相关企业纷纷响应,目前已有腾讯、网易等50余家单位通过官方渠道以公告、通知等方式,表明态度,回应关切。

对此新规,也有不少家长在高兴之余也提出了自己的担心:如果孩子一时间接受不了,家长咋帮孩子脱离网瘾?9月8日,义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师费春梅接受记者采访时说,预防未成年人过度沉迷网络游戏,监管部门和游戏企业起着至关重要的作用。但同时也要清楚地认识,预防网络游戏沉迷工作是一项系统工程,需要社会各方面的共同努力,尤其是家长,要承担起相应的责任。

家校联手,跟网游“抢”孩子的未来

未成年用户仅可在周五、周六、周日和法定节假日的20时至21时进行游戏;8月31日更新后,单机模式玩法暂时关闭……这几天,市区某中学学生方豪(化名)在打开王者荣耀游戏时,看到了“王者荣耀防沉迷措施升级公告”。

“其实,即使不升级措施,我也没时间玩,开学后太忙了。但我要是玩,还是有办法的,我的账号是我爸身份信息注册的,不影响。”方豪说。

此次被称作“史上最严网游防沉迷规定”的“时间新规”,设置了“物理”隔断,迈

出了筑牢防止未成年人沉迷网游“高地”的关键一步。在费春梅看来,接下来的每一步中,家庭、学校双方都需要持续在线,跟网络游戏争分夺秒“抢”未成年人的未来。

“一些未成年人使用家长身份信息或购买成年人身份信息绕过实名认证,突破身份限制,使得时段时长限制无法发挥作用,成为影响防沉迷效果的一个重要原因。”费春梅说,这个问题的解决,迫切需要家长加强监督督促,学校加强教育引导,更好地帮助指导未成年人了解掌握法律规定,严格执行相关要求。

另据中国青少年研究中心发布的《中小学生及其家长网络游戏认知与态度研究》报告显示,亲子关系对孩子网络游戏成瘾有很大程度影响,亲子关系越好的家庭,孩子正常使用网络的比例越高;亲子关系越差,越易导致孩子形成沉迷网络游戏的行为。

“良好的亲子关系有助于孩子合理使用网络游戏,形成良好的网络使用习惯。”令费春梅感到担忧的是,现实生活中,很多未成年人的家长和监护人并不具备使用网络的能力,更不具备引导未成年人健康上网的能力。

亲子关系越差,孩子越易沉迷网游

其实早在国家新闻出版署印发通知之前,就有很多家长通过市社会矛盾纠纷调处化解中心“亲青帮”工作室咨询学生沉迷游戏的问题。

今年暑假,有位妈妈拨打110电话求助,自己的孩子沉迷网游不愿意出门,她在门外敲了两个小时的门,孩子却在房间里无动于衷,无奈之下她只好报警。接到报警后,正在“亲青帮”工作室值班的心理咨询志愿者第一时间与这位妈妈

取得了联系。经过交流,志愿者得知这位妈妈为了孩子的事,已经不是第一次拨打110了。为了让孩子好好学习,不要老是玩手机,这位妈妈甚至当着孩子的面,吞服很多精神类药物以死相逼。经过疏导,妈妈的情绪舒缓了下来,孩子也敞开了心门。

然而,就在开学前夕,这位妈妈再次拨通了志愿者的电话,“老师,明天开学了,我的孩子说什么都不肯不去学校报到,这可怎么办好?”

“父母是孩子的镜子,父母做的所有事情,孩子都会反馈给你,有一句古语‘君子反求诸己’,你变孩子就变。如果父母总是对孩子发脾气,逼迫孩子,那么孩子的性情也会受影响,会表现出很多的情绪和行为上的问题。”这名志愿者说,在深入了解后,她发现在这户家庭中,孩子并非对游戏有多么强烈的兴趣,只是现实中不知如何面对母亲用生命威胁自己好好学习,逃避在网络世界里,另一方面也从中获得部分成就感。

家长要以身作则,与孩子多沟通

无独有偶,今年年初,还有一位初中生的母亲也曾来“亲青帮”工作室咨询孩子网络沉迷问题。

据母亲讲述,孩子在初一时成绩名列前茅,从2020年疫情期间开始玩手机、刷视频、看小说,使用母亲的手机时,会清理完浏览痕迹再还给母亲。在暑假期间用手机较多,有时玩到凌晨四点。当家长强调不能再看手机时,孩子会发火,“为什么你们自己都可以玩手机,我就不可以?”为孩子戒掉网瘾,他

们还曾跟孩子说:“如果不能断掉手机,就退学。”

费春梅说,遇到这种情况时,家长首先要辨别孩子在家玩手机的内容有无明确的指向性,其实刷视频、看小说多半只是无聊时的消遣,而非沉迷。未成年人自制力不足,家长可以跟孩子沟通双方都可以接受的使用手机的时间限制,同时帮助孩子转移闲暇时间的注意力。因与孩子沟通关于手机问题产生冲突时,也可以考虑寻求专业的心理咨询师帮助。

记者在采访时了解到,现在

有很多孩子觉得父母对自己好是因为成绩好,并不是因为爱自己,所以就出现了“叛逆”“焦虑”等情绪。“其实部分孩子沉迷游戏是因为经常得不到父母的关心,让他们不得不去网络世界找到安全感。这时家长应感情投入地倾听孩子的回答。告诉孩子自己很关心他,很在意他。”费春梅也提醒家长,在帮孩子脱离网瘾的过程中,自己也要以身作则,如果家长整天手机不离手,无论吃饭还是睡觉都在玩手机,却声嘶力竭地要求孩子远离手机,那么效果可想而知。



孩子沉迷网络的问题让很多家长都感到非常头疼。对此,家长该怎么做呢?费春梅提出了一些专业的建议。

“从一开始的沉迷网游到现在的一周只能玩三个小时,这个跨度对于孩子来说是很大的,他们必然会出现情绪上的波动,家长这个时候切忌打骂孩子,游戏可能已经成为孩子的精神支柱,家长所要做的,就是帮助孩子建立一个游戏之外的新的精神支柱。”费春梅说。

想要帮助孩子脱离网瘾,就要先知道为什么网络游戏容易让人上瘾。她说,从心理学的角度来分析,游戏过程可以补偿现实生活中不能满足的愿望,发泄在现实中不被接受的危险冲动,逃避现实的强制和约束。

在游戏的虚拟的世界里,比如过关成功,系统就会及时发出“你真棒!”的鼓励,随之便有升级或者打赏的奖励。如果失败了,系统会说:“没关系,再来一次!”尤其是那些初中、高中的孩子,心智发育还不是很成熟,在面对生活中的压力与挫折的时候,不能有效地排解压力,如果现实世界会让孩子无处安心,此时,游戏的魅力就会显得越来越大。

消除心理依赖,这是解决沉迷网络问题的关键。教育观念、教育手段以及教育评价标准的单一,将孩子们困在了“重重围墙”之中。“填鸭式”“唯分数论”的教育可以催生“小镇做题家”,却不利于孩子们培养探索世界、探索人生价值的自主意识。

孩子的生活空间被所谓的“标准答案”填满了,但社会生活没有绝对的标准答案。当孩子们找不到人生的答案时,就会陷入“价值迷失”,沉溺于容易获得“虚幻满足感”的网络世界当中。因此,限制未成年人接触网络游戏之外,更要引导孩子们找到生活的意义,培养其探索世界的自主能力,才是从根本上解决问题的积极之法。

家长们不妨多一些丰富的亲子活动,比如到户外踢踢球,爬爬山,逛逛公园等,高质量的陪伴,让孩子互动变得丰富起来,孩子也能从中学会更多样的方式放松自己。



图片来自网络

孩子沉迷网络,家长可以这么做

◆咨询师观点

一个人的付出 撑不起两个人的婚姻

全媒体记者 余依萍

前段时间,晓娟(化名)又和丈夫施伟(化名)大吵了一架。原因是:老公下班回家吃饭,她精心准备的菜肴被老公挑三拣四,还说她一天到晚在家带孩子,连顿饭都做得不好……

老公一番苛刻的言辞,晓娟听了后心里很不爽,当即情绪爆发,两个人就吵了起来。

“现在我们已经提出离婚,但财产该怎么分一直都没有谈拢。”施伟说,他和妻子相差5岁,因为当时自己快到而立之年,家里催得特别紧,通过相亲认识了晓娟,很快就步入了婚姻的殿堂,并有了两个孩子,现在大儿子6岁,小的2岁。

结婚之初,由于双方的原生家庭条件都不太好,婚房是租的,结婚时都是怎么省钱怎么来。晓娟也挺能吃苦的,为了能更好地工作,等孩子出生后,施伟的父母就从老家赶来给小两口看孩子,他们也得以在各自的领域拼事业。

虽然家境不好,但夫妻俩都很努力,慢慢地,手里也有了积蓄,于是就在镇区买了一套房子。“当时想着房子的地理位置并不好,小孩长大要上学,还得再买一套学区房,为了拿到最佳的政策补贴,买的第一套房子就写了我父母的名字。我父母非常开心,觉得我俩都很孝顺。”施伟说。

有了自己的房子后,夫妻俩更加努力地工作。晓娟除了自己的工作外,还兼职做了一份工作,虽然工资不高,但这项收入正好是家里一个月的生活费,这样下来,夫妻俩每个月都可以存下不少钱。

小日子越过越有奔头,3年前,一个小生命也悄然而至。可是,得知妻子怀孕后,施伟却显得有些烦躁,“讲真,我们都没有准备好迎接二胎,因为压力一下子又大了,而且我们刚刚付完首付又买了一套房子,首付的钱我出了一半,晓娟的娘家出了一半。”

更甚的是,二胎孕早期的时候,晓娟的孕反应特别大,没办法正常上班,于是一家人在一起商量后,她就辞职在家安心待产。

这下,一家子人的生活全指望施伟一个人的工资,他感到“压力山大”。看着晓娟在家无所事事地躺着,施伟心里生起了无名火,在父母面前一顿抱怨,全家人都觉得晓娟越来越娇气。父母卷进来之后,一家人的矛盾愈演愈烈。

等新房子一交付,晓娟挺着个大肚子,自己与设计公司对接装修,生下小孩后,就与公公婆婆分开搬进了新房。“二胎生下来后,晓娟说啥也不让我父母照看,她就在家看孩子,也不提上班的事。”施伟说,家里有了两个孩子,没车不方便,于是夫妻俩又贷款买了一辆车,贷款也是由他来还,每个月除了还房贷、车贷,还要负责两

个孩子和晓娟的学习生活费,“我真的不敢乱花一分钱,连烟都戒了。”施伟说。

在施伟眼里,自己不堪重负,晓娟却理所当然地享受着,不体恤丈夫压力大,生完孩子对上班赚钱的事却只字不提,有时候老人来看孩子,也会提让她去上班,但晓娟装傻,一声不吭,看着就气人。“她就照看个孩子能有多累?我希望能有一个跟我一起奋斗的人,而不是我自己孤军奋战,她在家里享福!”施伟抱怨。

这一年来,夫妻俩的分歧越来越大,家里俨然是一个没有硝烟的战场,吵架多了,彼此也累了。施伟私下也联系了律师,咨询离婚后财产分割事宜。

◎记者手记>>>

谈恋爱时,我们总是容易倾尽自己所有,为爱的人付出,殊不知,当爱情的激情退去,所有热情溶解在生活的柴米油盐当中时,才是最考验两个人感情的时候。

但婚姻中的大多数情况是,两个人之间的角色互动,参与感都是非常低的。老公没有带孩子的参与感,所以就体会不到老婆在家带孩子的辛苦。而老婆也没有站在老公的角度,去思考老公上班时是否有什么糟心的体验,自然就忍受不了老公的苛刻言辞。这时候一场战争就很容易爆发。

就像故事中的施伟,从他对婚姻的描述中得知,虽然两人是因别人介绍而结合,但婚姻的最初,他们为了家并肩进退,共同面对困难和问题,生活也算过得风平浪静,看似“幸福”。但我看到的是施伟的不担当、不负责任,在他眼里,晓娟的所有付出都是理所应当,字里行间没有看出施伟的感激和感恩之情,自我意识严重,只看到了别人的不足,是一种向外求困的人格。

这样的案例在我们身边其实并不少见,如:丈夫不体谅妻子的辛苦,又带孩子,又上班,一天忙下来,身体和心灵都已经非常疲惫了,临睡了,想和自己最亲密的抱怨一下自己的辛苦,非但没有得到安慰,还要忍受枕边人一些难听的说辞,这时候不爆发情绪,更待何时?

夫妻说到底就是一种利益共同体,在这个共同体里,若一方要破坏这个契约,家庭就会到了分崩离析的地步。好的婚姻需要彼此用心经营,如果我们都能够多站在对方的角度,去考虑对方的感受,加强自己生活中各个角色的参与感,也许这才是对用心经营最好的诠释。

两个人既然选择了最终相守在一起,那么就一定要学会相互扶持,相互成长,这样才能让婚姻变得更加幸福,更加牢固。

很多时候,当你学会放下抱怨后,你得到的爱,就会变得越来越多。

◆以案说法

婚后得知丈夫患病 法院判决撤销婚姻

案例:张梅(化名)与林远(化名)于2020年登记结婚,婚后仅一月有余,林远向妻子张梅坦白,称其在婚前便患有梅毒。张梅得知此事后,陪同林远进行治疗,但至今未能治愈,且医生表示该疾病可能对生育后代存在一定影响。张梅考虑再三,认为该疾病属于不适宜结婚的重大疾病,遂向法院提起诉讼,请求撤销二人婚姻关系。

法院审理后认为,缔结婚姻关系应建立在双方彼此相互了解信任的基础上。本案中,被告承认其早于办理结婚登记前患有梅毒,但未向原告履行婚前告知义务,且梅毒系我国传染病防治法中规定的乙类传染病,属于医学上认为影响结婚和生育的传染病,对于原告作出结婚的意思表示是否真实完整具有重大影响。

基于此,法院依据民法典“可撤销婚姻”条款,一审判决撤销张梅与林远的婚姻关系。

法官说法:尽管民法典删除了我国婚姻法第10条的规定,患有医学上认为不应结婚的疾病不再是婚姻无效的事由,但考虑到一方当事人婚前已患有重大疾病的情况对于另一方当事人是否愿意结婚有重大影响,因此民法典增加了规定夫妻一方负有重大疾病婚前告知义务,一方未如实告知的,另一方有权请求撤销婚姻。这样的修改是为了最大程度保障公民婚姻自主权。类似本案这种情况,张梅可以自主选择撤销或者不撤销婚姻关系,也就是说,如果张梅愿意接受林远的缺陷,则可以选择撤销婚姻关系,那么二人的婚姻关系就还是有效婚姻。