



解压玩具,你家娃“上头”了吗?

要帮助未成年人养成更科学的解压方式

每个人的情绪，都需要一个合适的宣泄口，未成年人也不例外。

前有指尖陀螺、萝卜刀、鼻吸能量棒，眼下又有捏捏乐、小木鱼、手串，未成年人解压玩具花样翻新，不少家长直呼很“上头”。

如今，无论在电商平台还是学校附近的商店，都能看到它们的身影。这些玩具引发大人孩子追捧，却暗藏隐患、令人担忧。

记者走访发现，解压玩具的消费群体很广泛，尤其在未成年人圈里，商家也在造型、材质等方面持续推新。市中心医院精神科主任、主任医师方向明提醒，我们应该关注到，这股热潮的背后其实是未成年人释放压力的需要，在允许孩子适当玩解压玩具的同时，应该思考如何给予其更多关注与引导，帮助他们养成更科学有效的解压方式，保障他们健康成长。



小学生：痴迷盘手串

近来,市民陈女士有些心烦,因为上小学六年级的儿子六六(化名)迷上了盘手串。

上周,六六上课时盘手串被科主任老师发现,老师批评了,还告诉了班主任。班主任把六六的手串暂没收,让他以后不要把手串带到班里。

让陈女士生气的是,今年以来,六六买手串上了瘾,每两天就要买一两串。最近,他更像着了魔似的,写作业时盘,吃饭时盘,和爸妈出门时左右手交叉着盘,甚至上厕所也盘。

“你能不能把手串放下!”面对妈妈的呵斥,六六暂时放下手串,可没一会儿,他又拿起了手串。六六委屈地告诉陈女士,盘手串的声音让他

感到很舒服,在学校里,很多同学都在盘,女孩儿爱玩儿,男孩儿也爱玩儿。

然而,在陈女士眼里,盘手串是许多中老年人热衷的爱好,没想到却在孩子中间流行开来。那些看上去十分简单的手串,还被孩子玩出花样。一到周末,六六会和小区里住得近的同学相约,把手串拿出来互相交换着玩,甚至约在一起进行比赛。

陈女士和其他学生家长交流时发现,不少家长对孩子痴迷盘手串的行为比较担心,认为盘手串类似玩手机和网络游戏,是孩子不认真学习的一种表现,不仅浪费时间,还会影响身心健康,应该明令禁止。

家长：担心孩子“玩物丧志”

连日来,记者走访大型商城、中小学周边商店发现,除了手串,市面上还有一些解压玩具,深受孩子喜欢。

“每次都跟我说缺学习用品,到了文具店,才发现像走进玩具店,要这要那停不下来。”家住北苑街道的袁女士表示,才上小学三年级的儿子最近看了抖音视频后,喜欢玩一些稀奇古怪的解压玩具,一开始是萝卜刀,现在要买小木鱼,说比较“佛系”,网上也有这样的表情包,做作业烦躁的时候敲一下,就能“烦恼-1”“开心+1”。袁女士说,这些玩具一般售价为十几元,也就迁就了孩子,不过怕孩子“玩物丧志”影响学习。

与袁女士一样忧心忡忡的,还有赵先生。他告诉记者,女儿读小学二年级,最近受同学影响,开始玩捏捏乐,说捏起来非常解压。

“之前他们流行解压‘叉烧包’,形状、色泽就如真正的包子,现在玩法又升级了。”赵先生说,这种玩具是将一段纳米胶剪裁对折,然后再放入吸管,吹成一个有弹力的透明小球,就

能随意地挤压揉捏。让他哭笑不得的是,现在这种玩具有了进阶版,孩子聚在一起会互相交流心得,比如如何将装饰材料包制作成更精致的样式,有时还交换对方心仪的款式。“每天回来要先玩过瘾了才肯写作业,有时候写作业都忍不住捏两把。”赵先生说。

记者在北苑街道某大型商城生活杂货直营店看到,小木鱼、捏捏乐和手扣都放在同一区域,不少小玩具制作成钥匙扣的配件。捏捏乐外包装上写着“万能、解压、多用途”等字样,店员介绍,购买这些玩具的大多是小学生,店里卖的都是十几元的平价亲民款,家长买了也不会心疼。“现在捏捏乐倍受孩子热捧,款式更新也很快,经常要补货。”

采访中,部分家长对孩子玩解压玩具持中立态度,有的家长表示,孩子玩捏捏乐相当于培养了动手能力,不失为一种放松的方式。但也有家长道出担忧,市面上一些解压玩具,种类繁多、价格低廉,材料成分标识不全,如果和嘴巴间接接触,存在安全隐患。

校方：不如全身心投入校园生活

记者随机采访了几位中小学教师,他们发现,一些学生偷偷将网红解压玩具带进课堂,有的包装成书包挂件、文具,难以察觉。

“通过观察学生使用情况,我们能侧面感知学生压力,但更多时候,这类玩具打着解压的名号进入学生学习生活,分散注意力,影响课堂听讲。”在赤壁初中教师陈荣看来,与其使用所谓的“解压神器”,不如全身心投入缤纷多彩的校园活动。

为了帮助学生及时宣泄情绪、释

放心理压力,在义乌,越来越多的学校有意识地将各类心理健康主题活动融入校园生活,除了常规班会,还通过家校社联动,为青少年心灵构筑守护屏障。2022年起,市妇联开设幸福e家课堂,以每周一个家庭教育短视频、每月一场家庭教育直播的形式,为家长提供线上家庭教育心理指导服务,把相关部门家庭教育数字资源有序整合,形成共建共享共推机制。

我市各小学还会在课程设计中

安排一些解压小活动,将“心育”与“五育”有机融合,让学生学习生活更加张弛有度。如享亭小学学生可在校内非遗馆体验篆刻、茶道、木工等非遗项目,在欢笑追逐中释放孩童天性;苏溪镇第三小学以“三和”成长课程为平台,定期开展系列活动,引导学生在劳动中适应环境,培养韧性,形成健康向上的生活态度;绣湖小学“红领巾广播站”每周三定期播出《绣小心灵之声》,为学生播送心理常识、小故事、放松曲等,提供有效的心理健康防治知识等。

◆ 咨询师观点

从根源上减压、增加心理韧性更重要

采访中记者发现,不少孩子在购买解压玩具时,更多的是因为猎奇、跟风,别人都买,同学们都在用,自己也不能没有。然而,所谓的解压玩具成为孩子一时的“心头好”,除了能满足孩子别人“都有”“都用”的心理外,真的能解释来自学业上的焦躁、压力吗?

方向明表示,当今社会飞速发展,人们压力越来越大,解压玩具首先能够让人在焦虑紧张时转移注意力,放松肌肉,躯体上先舒展开。其次,人压抑的情绪和压力需要释放,很多解压玩具有很好的释放攻击性、宣泄情绪的作用。

“压力在短期内通过解压玩具可能会得到释放,但如果长期没有解决

压力源与应对方式,解压玩具也会治标不治本,所以我们要从根本上学会自我减压、增强调节情绪的能力。”方向明解释。

那么,如何从根源上减压、增加心理理性呢?

1. 正确识别压力,关注情绪变化。家长应该加强对孩子解压方式的引导和教育,培养他们多样化应对压力的能力。未成年需要了解,解压不能仅仅依赖于某个物品或方式,它必须持久且可持续,可以选择从与家庭、学校和朋友的良好沟通、情感关系中寻求。

2. 选择更加安全合理的宣泄方式。解压玩具只是其中一种方式,运动、绘画、音乐等也能帮助舒缓孩子的

情绪,转化他们的压力,这些活动会更加安全有效。

3. 培养健全人格,增强应对能力。家长应该注重培养孩子的健全人格,例如积极的情绪管理、良好的沟通技巧、宽容与合作的品质等,从而帮助孩子建立积极向上生活态度和价值观。



扫一扫
看新闻



心理答疑

室友不讲道理怎么办？

问：大学室友总是以自我为中心，从不顾及他人感受。以熄灯睡觉为例，她自己睡觉不许别人吵，别人睡觉却不管不顾地吵闹。最近谈了男朋友，老是半夜还在床上煲电话粥，提醒了好几次依旧我行我素，好话也说了，翻脸也翻了，遇上这么不讲理的室友怎么办才好？

答：首先，你需要理解并接受每个人都有自己的性格和情绪。室友可能因为各种原因表现出这样的行为，例如压力大、情绪不稳定等。以下是一些建议：1. 沟通。尝试以关心和理解的态度与他交流，问问他是否有什么困扰或压力，并表示你愿意提供帮助。有时候，感到被理解和接纳就足够缓解一个人的负面情绪。2. 保持冷静。无论室友如何发脾气或挑衅，你都应该尽量保持冷静。不要轻易被他的情绪带动，这样你才能更理智地处理问题。3. 设置界限。明确告诉他哪些行为是可以接受的，哪些是不可接受的。4. 寻求外部支持。如果问题持续存在，你可以向宿舍管理员或学校辅导员寻求帮助，也可以与家长或心理咨询师沟通。他们会给你提供更有针对性的建议，帮助你处理这种问题。5. 换宿舍。如果其他所有方法都无效，这可能是最后的解决方法。但在决定之前，请确保你已经尝试过所有其他方法，并考虑过这是否真的对你的心理健康最有利。无论室友的行为如何，都有应对方式供你选择。尽量保持积极、开放和解决问题的态度，不仅有助于你处理当前的困境，也有助于你未来更好地应对类似的情况。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和

