

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁一周
热话题主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/段宣 杨蓉

儿童网络社交再次引发关注。日前,澳大利亚联邦参议院投票通过了对该国16岁以下人群实施社交媒体禁令的法案。根据这一法案,16岁以下未成年人即使获得家长同意,也不能使用社交媒体平台,对存在系统性违规的社交媒体平台,最高可处以4950万澳元,约合2.3亿元人民币罚款。该法律将在一年后生效实施,澳大利亚将成为全球对未成年人使用社交媒体立法最严的国家。

此举引发热议。不少当地家长觉得这是好事,可以避免孩子沉迷网络社交;但也有家长对于法案的具体实施力度存怀疑态度,担心孩子即使不玩社交媒体,也会玩游戏,游戏之中一样可以交友、组团,防不胜防。

社交媒体如微信、抖音等对青少年到底有何影响?家长到底要如何介入和干预?如何培养孩子的自我管理能力,健康科学地上网?

1

沉迷网络社交会有更多情绪困扰与行为偏差

网络作为一种生活工具,为我们的生活带来诸多便利的同时,风险也接踵而至,对于心智尚未成熟的青少年而言尤为突出。“一旦孩子陷入社交网络的沉迷状态,网络所带来的便是更为紊乱的自我认知,以及更多的情绪困扰与行为偏差。”深圳中学梅香学校学生成长中心(小学)主任段宣表示,沉迷网络社交,对孩子的成长有以下严重影响。

1. 让自我认知受阻。美国著名心理学家埃里克森曾指出,青少年的核心任务在于构建自我同一性,即塑造稳定的自我,通俗来讲,就是拥有一个稳固的内在核心:明晰自身优缺点,并予以全然接纳与开放包容,不为外界评价所干扰。段宣强调,自我同一性的构建离不开基于真实生活的稳定、积极且多元的评价,尤其是来自父母、同伴等重要他人的评价。“但对于沉迷网络社交的青少年来说,他们要么难以获取真实的外界评价,要么会完全屏蔽这些评价。再者,鉴于他们过度沉迷社交网络的行为偏差,在现实生活中极有可能无法收获令人满意的真实评价。所以他们的自我认知常常处于混乱或低价值状态。诚然,在网络世界里,沉迷其中的青少年易于获得支持与肯定,从而收获积极评价与反馈。但是,网络世界的虚拟性、匿名性与隐蔽性,注定了在网络中构建的自我形象不够全面、准确与稳定。”

**2. 丧失思考
与探索的能力。**
美国麻省

理工学院社会学教授雪莉·特克尔在《群体性孤独》一书中指出,互联网的发展无法消解孤独,反而会使其加剧。段宣解释道,互联网的快速便捷宛如“电子毒品”,当孩子遭遇痛苦时,打开互联网,似乎痛苦瞬间消散,实则是饮鸩止渴。“网络降低了我们对痛苦的承受阈值,使人愈发难以忍受孤独,无法接纳生活的留白。而痛苦恰恰是成长的养分,丧失与痛苦共处的能力,便等同于失去思考与探索的能力,问题只会不断累积。”

沉迷网络社交的青少年鲜少有时间深入思索自我、探索自我,因此,对于他们而言,自我同一性的稳定构建近乎成为一道难以逾越的难题。而自我是心理健康的核心与根基,仿若大树之根。当一个人的自我认知模糊不定,便会引发一系列情绪与行为问题。诸多实证研究也证实了这一点,沉迷网络社交的青少年相较于普通学生,确实存在更多的情绪与行为问题。

3. 对青少年的社交能力发展产生严重阻碍。在网络世界中,交流往往是通过文字、表情符号等相对单一的方式进行,与现实中面对面的人际交往有着本质的区别。长期沉迷网络社交的青少年,可能会在真实的社交场景中变得愈发羞涩、木讷,难以准确地解读他人的肢体语言、面部表情和语音语调背后的情感信息,进而导致沟通不畅。例如,在团队合作、课堂讨论或朋友聚会等场合,他们可能会表现出不合群、难以融入集体的现象,进一步加剧了他们对网络社交的依赖,形成恶性循环。

孩子沉迷网络社交
家长该怎么办?

图/视觉中国

心事
问诊

您有任何心理困惑都可以发
往邮箱:15820292586@126.
com留言,我们将邀请专业的心理
老师来为您答疑解惑。

惠州市教育科学研究院心理健康教
研员、心理健康教育高级教师 袁建群
惠州仲恺中学专职心理老师 罗嘉仪



关注自己的容貌,也是自我探索的一部分

学生提问:我是一名初一女生,最近一年不知道是不是身体发育的原因,我长胖了很多,脸上也长了青春痘,跟小学时人见人夸的漂亮相比,我现在真的丑了很多,也越来越自卑,走路都不敢抬头挺胸。我好想减肥,好怀念那个漂亮自信的我,但是妈妈却总是让我多吃一点,说现在学习很辛苦,要多补充营养。我到底该怎么办?

袁建群:亲爱的同学,爱美之心,人皆有之,正处于青春期的你,对自身外貌的关注是再正常不过的事情了,这也是自我探索的一部分,关注自己的容貌,渴望自己漂亮,被认可和关注是一种正常的心理现象。而在青春期的年龄长青春痘、身体易发胖又是常见的发育表现,很多同学都会有类似的情况和困扰,所以不要自我怀疑。

你要对健康饮食有科学的认识。健康的饮食是均衡摄入各类营养素,而不是简单地多吃或少吃。均衡饮食是健康生活的基石,它不仅有助于维持身体健康,还能提升生活质量。均衡饮食和锻炼,可以显著改善体型。追求完美身材需要在科学饮食、适度锻炼与积极心态

之间找到平衡。

在了解了健康饮食后,你还要明白,漂亮和自信的关系。体型和青春痘不是评价一个人的决定性因素,我们要通过内在修养来展现个人魅力,比如干净整洁的形象,与人交往时展现出的善意和温柔,在学习中专注、自律,在生活中保持良好的生活习惯等等,这些都能让人感觉到更加干净、漂亮、自信和有吸引力。部分自媒体宣传“白幼瘦”的审美标准,但这并不符合现实生活、学习和工作的需要,反而引起了大众的容貌焦虑。对此,我建议你可以适当调整对相应内容的关注,客观看待网络文化。

在理解了这些客观事实后,你还要跟妈妈进行开放而诚恳的对话,表达自己想要减肥的原因和感受,以及因为长青春痘带来的困扰,通过沟通得到家长的理解和帮助。比如,您可以让妈妈陪你去医院看专科医生,和妈妈一起共同制订健康行动计划,包括合理的饮食和适量的运动,设定合理健康的目标,比如增加运动量、改善饮食习惯等,而不是单纯关注体重。

家长提问:我的女儿现在读小学三年级,她老说自己在学校过得不开心,原因是有几个同学总是针对她,有时候甚至不让其他同学跟她玩。我感觉女儿是被霸凌了,但我们不知道该如何跟班主任沟通,万一被那几个同学知道了,会不会更加针对我女儿呢?女儿甚至提出不如换一个班,重新结识新朋友。我们到底该怎么办呢?

罗嘉仪:对于小学生来说,同伴关系是他们获得归属感的重要来源,当他们被同伴接纳和认可时,会产生强烈的归属感,这种归属感可以帮助孩子形成积极的自我概念,发展沟通与合作能力。与此相反,长期处于被孤立与被排挤的状态,会使孩子对他人产生不安与不信任感,引发焦虑、抑郁等负面情绪,并让他们产生自我否定与怀疑。情绪上的困扰也会分散孩子的注意力,使其难以专注于学业,甚至产生厌学、辍学等问题。因此,家长需要重视孩子提到的人际问题。那面对上述问题,家长可以怎么做呢?

1. 安抚孩子的情绪。首先,家
长需倾听与共情,要让孩子详细地

叙述具体的事情,包括时间、地点、事情经过、涉及的同学名字等,了解这些问题是否是孩子的行为或者认知偏差导致的,还是真实存在的现象,让她感受到被重视和支持;其次,给予孩子充分的情感支持,告诉她无论发生什么事情,家人都会站在她这边保护她。家长可以陪孩子一起做她喜欢的事情,比如看电影、玩游戏,缓解她的不良情绪。

2. 与班主任沟通。首先,跟班主任预约面谈。见面时,礼貌且诚恳地向班主任说明女儿在学校被部分同学孤立和针对的情况,列举孩子所描述的具体情况,请班主任帮忙了解情况。接着,明确向班主任提出希望这件事情在处理过程中能够保密,家长可以试着这样对“老师,我知道您在处理学生问题上很有经验,我们也特别信任您。希望在您调查和解决这个事情的过程中,能尽量保护我孩子的隐私,不要让其他同学知道是她的家长来反映的,以免给她带来更多困扰。”

3. 对孩子后续的引导。鼓励孩子发展自己的兴趣爱好和特长,无论是绘画、音乐还是体育等,

这个过程中让她收获成就感,提升自信心;同时支持孩子参加学校的社团活动、兴趣小组等,帮助她结识更多不同班级、不同性格的同学,扩大社交圈,减少因被小团体孤立而产生的心理压力;同样重要的是,教给女儿一些应对同学不友好的行为的策略,例如被言语攻击了,要勇敢地说“请不要这样跟我说话,我不喜欢”,然后离开现场并及时告诉老师。

4. 对事件后续的关注。与班主任保持定期沟通,了解事情的处理进展和孩子在学校的状态变化,但不要过于频繁地打扰老师,一般一周左右询问一次即可。在家中留意孩子的情绪、学习状态、社交意愿等方面的变化,若发现有异常情况,及时调整应对策略或再次与班主任沟通协商。

总之,孩子在小学阶段的同伴关系问题不容忽视,家长要积极关注,通过家校合力,为孩子营造一个健康、和谐的成长环境,帮助孩子在校园中重拾快乐与自信。



东莞市市长镇中山小学
心理老师 麦雨诗

让孩子的优势
在勇敢尝试中
熠熠生辉

碎碎念

每个人都有天赋,但不是每一个人都能把天赋发展为自身的
优势。优势的发展不仅需要我们
知晓自己的天赋,还需要不断刻
意练习,勇敢尝试,才能有效发挥
自身优势。

家有小学生,父母可以从发
现孩子的兴趣点入手,例如观察
孩子在日常活动中对哪些事情表
现出特别的喜爱和专注,父母除了
及时给予积极的关注和支持,也
可以为孩子提供相应的学习资
源,让他们有机会深入探索自己
的兴趣。而中学生已经有了一定
的自我认知和独立思考能力,父
母可以引导孩子通过自我分析
了解自己的优势和不足,鼓励其
参加各种社团活动和竞赛,在实
践中检验和提升自己的优势。在
孩子对优势进行探索和尝试的过
程中,必然会面临挫折甚至失败
的时候,父母需要及时接纳孩子
的负面情绪,待其情绪平稳后再
从失败中吸取教训,帮助孩子更
好地坚持下去。

绘制优势雷达
点亮成长之路

1. 材料准备:大白纸、彩
笔、直尺、圆规和便笺纸。

2. 头脑风暴:给每个家庭
成员发放便笺纸和笔,让大
家静下心来思考并写下自己
所具备或希望进一步发展的
优势,写完后进行简单的分
类。

3. 绘制雷达图:使用圆规
在白纸绘制一个圆形,并将其
等分成若干个扇形区域,每个
区域代表一个优势类别,如学
习能力、艺术才华、社交技能、
运动天赋、品德修养等。让孩
子选择不同颜色的彩笔,根据
每个优势类别的发挥程度标
记出不同的刻度,然后将这些
刻度连接起来,形成一个封闭的
多边形,即为孩子的优势雷达图。

4. 分享与展示:邀请孩子
向家庭成员展示自己的优势雷
达图,并详细解释每个优势区
域所代表的含义以及自己对
这些优势的认识和感受。其他家
庭成员认真倾听,给予肯定、鼓
励和补充未来的发展计划。

温馨提示:每个孩子都是独
特的个体,当孩子表达优势时
父母应以引导和鼓励为主,帮
助孩子在轻松自由的氛围中探
索自我。

