

# 8岁娃娃整天痴迷“电子玩伴”

## 专家:丰富生活减少电子产品依赖



暑假里,电子产品成为不少孩子的“玩伴”,一天到晚,电子产品不离手。对此,家长们看在眼里,急在心头,既担心电子产品占用学习时间,又担心影响视力。对此,心理专家表示,家长除了要以身作则外,还应丰富生活,减少孩子对电子产品的依赖。

□ 苏会军 季云冈 记者 马冰璐

### 8岁娃痴迷“电子玩伴”

最近,家住合肥市浅水湾社区的李女士很苦恼,因为8岁的女儿整天抱着iPad玩个不停,“不是看动画片,就是玩游戏。”经常写着作业,又忍不住玩儿会儿iPad。“外出吃饭的时候,她也会抱着手机玩个不停。”

李女士觉得,女儿如此沉溺于电子产品,不仅占用学习时间,还影响视力。为此,她特地向社区关工委的工作人员咨询求助。

据了解,电脑、手机、iPad等电子产品,已成为学生视力的“杀手”。特别是孩子的自控能力差,上网聊天,玩游戏,甚至在坐车、走路或在被窝里都一直玩个不停,长时间上网、玩游戏,都可能使视力严重受损。

如今,电子产品已成为孩子们最亲密的“电子玩

伴”。而打电话、发微信等则变成他们和同学、朋友沟通的主要方式。国家二级心理咨询师周金妹提醒,儿童长时间与电子产品接触,容易患上“电子产品依赖症”,会给儿童的身心健康带来不利影响,一方面,长时间过度使用电子产品会造成儿童视力下降、颈肩综合症、“鼠标手”等,还会因久坐不动导致身体肥胖、腰酸背痛;另一方面,与电子产品亲密接触而疏于和小伙伴的面对面交流,会造成孩子现实感的缺失和社会交往能力的退缩,甚至导致抑郁症。

### 丰富生活减少电子产品依赖

周金妹认为,当孩子对电子产品产生依赖后,无事可做时便会去寻求电子产品的陪伴,而不会自己积极主动地思考,主动进行探索或创造其他活动。时间长了,孩子对生活产生惰性,不喜欢主动思考,课余生活也越来越单一,成为潜在的“宅男”“宅女”。而且,这种惰性也会导致孩子在其他活动上难以激发浓厚的兴趣,产生被动学习的问题,从而使孩子庸庸碌碌,很难达到优异。

周金妹说,在日常生活中,智能电子产品在小学

生群体中不是不可用,但家长要监督孩子少使用游戏、上网这些功能,或者注意控制时间。“可以多用来听音乐、听故事或下载一些电子书或学习工具,从而减少使用需要用眼的功能。”

怎样才能让孩子不再沉迷电子产品?周金妹认为,最主要还是家长要以身作则。

### 方式一:父母别在孩子面前玩游戏

现在很多父母自己对于游戏的掌控力都达不到收放自如。这样给孩子的心理暗示就是,手机就是用来玩游戏的,而且可以“爱不释手”。

如果父母能控制住自己,不在孩子面前玩手机玩游戏,在手机里少装一些游戏,这样就能很好地给孩子一个心理暗示:手机只是用来方便沟通联系的,不是游戏机。

### 方式二:要多花点时间陪陪孩子

一些父母下班回家后不愿意带孩子,他们发现手机或其他电子产品,能让自己不用陪孩子玩那些“幼稚”的游戏,就让孩子由着性子玩。其实,只要家长愿意多花点时间陪陪孩子,让孩子多接触大自然,孩子自然而然地就对手机游戏失去兴趣了。

### 方式三:要让孩子接触新鲜事物

孩子必须要有各种实践的机会,让他们接触各种新鲜事物,而不是局限在某一手机游戏中。

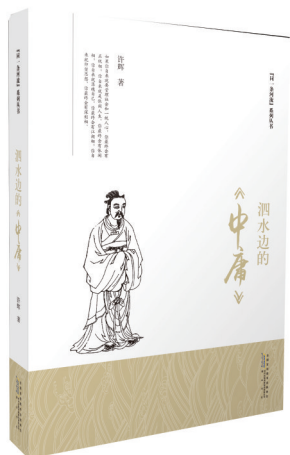
儿童心理学表明,其实学龄前儿童很希望帮助父母做家务,不仅可以让他们从劳动中实践,也可以让他们有一种像大人一样的成就感。潜移默化中就能培养孩子的责任感和家庭意识。如果这时家长再适当鼓励,就更能提升他们的自信心,远比打游戏过关得到的成就感大。

### 相关链接:

电子产品依赖症是指长时间使用电子产品导致对正常生活中一些认知能力的下降的症状。儿童由于自制能力不强,最易发生以上症状。具体表现有:手机依赖症、聊天工具依赖症等。

## 新书推荐

### 泗水边的《中庸》



定价:29.80元  
作者:许辉 著  
出版社:黄山书社

内容简介:《泗水边的〈中庸〉》是安徽省作家协会主席许辉先生以淮河文化解读儒家经典《中庸》的著作。全书分为三部分,《中庸》之内、《中庸》边缘和《中庸》之外。《中庸》之内是对《中庸》原典进行的解读和阐释,是对《中庸》的三十三个章节依次进行的系统阐述,既有对生僻、疑难字词的随文注音,又有严谨而准确的注释,还有原汁原味的翻译。《中庸》边缘是将儒家经典学说中庸思想和古今中外历史上的方方面面进行恰到好处的结合,阐发了作者的文化思考。《中庸》之外将中庸思想具象化,体现了作者对淮河文化的钻研和探索。此外,还有若干漫画,有对字形变迁过程的描绘,有对《中庸》的片段化思考,还有对中庸思想的描述,寥寥数笔,富有哲思,给人启迪的同时也加深了对《中庸》及中庸思想的印象。

## 缘来 有你

●M.7116男,合肥在编大学教师,46岁,1.70米,未育,博士,英俊沉稳,综合条件好素质高,经济待遇优。诚觅42岁左右,1.60米以上,大专以上,在肥工作稳定,温柔端庄娴慧的单身女士牵手。

●M.7265男,合肥省直公务员,30岁,1.75米,本科,未育,品貌好,沉稳重情,家境优越。因工作繁忙,诚觅30岁以下,性情温和,职业稳定的知识女士相识相知。

●M.7872男,合肥三甲医院医生,29岁,1.80米,硕士,儒雅谦和,文理兼通,真诚重情,未婚,住房经济优越。诚觅年龄相仿,1.65米左右,本科及以上,温柔清秀,旨趣相投的未婚小姐共话人生。

●F.8876女,合肥事业单位,25岁,1.66米,未婚,本科,温柔貌美肤白,家境好。诚觅32岁以下,综合素质好,有稳定职业富爱心的未婚先生,共建美好人生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民郭女士:今年是我大学毕业15周年,前段时间,我去参加了大学同学聚会,发现不少同学都实现了事业家庭“双丰收”,这让我感觉自己的工作和生活都不尽如人意,我该如何调节这种失落的情绪?

心理专家:在这个世界上,每个人的生活都不容易,只不过有的人表现出来,有的人选择隐藏。不要拿自己的不足和别人的成功比较。幸福没有标准,就如孩子,成功在外的孩子与陪伴在父母身边随时能送来自己做的食物的孩子,又怎么衡量哪个成功,哪个幸福。所以要学会享受和满足现状。

□ 记者 马冰璐