

寒假将至，什么样的家庭，孩子更容易沉迷手机和游戏？（请各位家长自查）

钱志亮 中国教育报 5 天前

受疫情影响，不少中小学调整了寒假放假时间，孩子们陆续进入寒假的节奏。今年寒假和以往有很多不同，外出的时间少了，宅家的时间多了，有的孩子就开始玩手机，不和家里人说话，说起游戏头头是道，对现实世界漠不关心.....

孩子沉迷手机和电子游戏，是许多家庭绕不开的大问题，父母担心孩子的健康和学业，看到孩子的不良表现难免忧心，但深究问题的根源，可能就在家长自己身上！

“孩子在我不知情的情况下，给游戏充了钱。”

“我是他爷爷，他父母不在身边，我管不了他呀。”

“孩子上网课需要手机，我不知道他拿手机玩游戏。”

这是某游戏平台客服工作中最常接听到的求助电话，每通电话里，都有一个无助的家长。

孩子沉迷手机只是一个表象，背后的家庭和教育占据很大一部分因素。以下三种家庭，孩子会更容易沉迷手机和游戏 ↓↓↓

第一种家庭 **给孩子的肯定和认同太少**

有人说，一个孩子成绩不好的主要原因是沉迷游戏。恰恰相反，很多孩子因为在学校和家庭里找不到学习的自信，才跑到游戏里找自信、找成就感。

沉迷游戏是成绩不好的一种结果，而不是根本原因。

在我的工作经历中，曾遇到一个 14 岁的男孩，爱打游戏，不爱说话，成绩也在班级里垫底。父母为了帮他戒除对游戏的沉迷，用尽一切方法，软的硬的都试过，孩子却丝毫没有改变。

直到去年，男孩妈妈生了一场大病，男孩被突然的变故吓到，在妈妈住院那段时间里，表现得比以前懂事很多。

生病中的妈妈也放弃了和孩子的剑拔弩张，尝试着和孩子聊天，她想知道孩子究竟是怎么想的。

在她的努力下，孩子终于吐出心声：“**在您和我爸的眼里，我就是一个学习不好的傻瓜，可是在游戏里，却有很多人羡慕我打得好，我在游戏里面有好多朋友，他们都认同我，他们不会因为成绩看不起我。**”

听到孩子说到“看不起”这三个字，妈妈才意识到，每一次对孩子学习上的不满和打击，孩子表现出的“不屑一顾”都是内心受伤的掩饰，他一直渴望着父母的肯定。

男孩这段话，也是很多喜欢玩游戏的孩子内心的声音。

游戏之所以让孩子那么着迷，不单单是自控力差的问题，在生活中得到肯定太少才是大问题。在家里缺乏价值认同，精神需求长期得不到满足，孩子自然会到虚拟世界中获取。

从某种程度上来说，游戏比大人更懂孩子的心，每闯一关的奖励；过关斩将的痛快，正面且及时反馈孩子的每一点进步；游戏里的朋友也多，拿起手机，他们就可以一呼百应，所有的委屈和压抑都能在游戏中释放，成就感得到巨大的满足。

这种成就感，是他们在家里、在学校里体会不到的。因为一回到家，他们就是那个成绩差、一无是处、让大人头疼的孩子。这种落差，让孩子很难抵抗游戏的诱惑。

第二种家庭

陪伴和沟通太少，亲子关系不好

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：

孩子沉迷游戏行为与亲子关系密切相关，亲子关系越差，越易导致孩子形成沉迷网络游戏的行为。反之，父母与孩子的亲密度越高，越关爱孩子，孩子越不会沉迷于网络游戏。

在一段不良的亲子关系中，都会引起孩子的逃避甚至是逆反心理，进而去游戏里寻找快乐。

比如忽视：

在我们身边，带孩子玩手机，是最常见的现象之一，一些妈妈一旦忙起来，就把手机丢给孩子，孩子瞬间安静下来。

《少年说》中，小学生叶子健委屈大喊：“你们大人总是这样，为了图现在的安静，用手机稳住我们。等我们长大了，沉迷于手机，你们又会觉得，是手机耽误了我们。可是你们有没有想过，在小的时候，是谁把手机塞到我的手里？又是谁，放弃了对我的关爱和陪伴？”

如果家长与孩子之间的互动太少，加上父母的坏榜样，孩子爱上手机只是时间问题。

再比如专制：

有一位爸爸对孩子特别严格，每天给孩子的日程安排得满满的，孩子稍有出错，就要被他唠叨甚至打骂，像手机这样的东西，更是不让孩子碰，他甚至学网上的家长，在家里安装了一个摄像头，监督孩子学习，让孩子对他又怕又恨。

这种密不透风的控制，换来的是孩子更为严重的叛逆。

孩子今年上了高中，受同龄人的影响，对游戏产生了极大的兴趣，背着父母，偷偷在学校借同学的手机玩，还用平时省下的零花钱，买了一部二手手机，从此一发不可收拾。

亲子关系缺失和冲突，都很容易将孩子推向网络虚拟世界去寻求安慰。

第三种家庭

父母经常吵架，家庭氛围不好

综艺节目《老师请回答》里，也有一个喜欢玩游戏的 15 岁的少年，高一上了一年学以后就停学在家里打游戏，梦想成为一名电竞选手。

做父母的，自然是不会同意孩子选择这样一条路。他们用各种极端的方法阻止孩子，断网、没收电脑、手机，没想到得到的结果却是更激烈的反抗，孩子将家里的电脑电视都砸了。

然而，老师在帮助孩子的过程中发现，少年并不是一开始就对游戏有很大兴趣，在他开始喜欢游戏的那段时间，正是父母感情不和、闹离婚的时候，他的家庭中充满不安，与父亲的关系也如履薄冰。

当家庭一旦出现问题，手机里的世界，都成了孩子的“避难所”。很多沉迷网

络的孩子本身并不是被游戏所吸引，而是来自家庭的压力太大，让他们想逃

离。游戏的出现，某种程度上成为他的宣泄，也被他用做逃避现实中不想面

对的事的工具。

一项研究显示，在稳定的家庭中，孩子沉迷手机的风险就越低，相反，**家庭越动荡，比如父母离婚、单亲家庭、家庭气氛压抑，都会加剧孩子对游戏的上瘾程度。**

在这样的家庭中长大的孩子，内心常常感到孤独、压抑和失败，而玩游戏的时候就是短暂喘息放松的时刻。

有人说，沉迷手机的孩子就像活在气泡里的孩子，里面的孩子不想出来，外面的大人也进不去他们的世界。

沉迷手机和游戏的孩子，表面上看难以管教、偏执，其实他们的内心都有一个黑洞，没有游戏的时候，被迷茫和无助所占据。

我们总想方设法地去改变这样的孩子，其实最需要改变的是家长自己。

改变我们和孩子沟通的态度，改变我们陪伴孩子的方式，改变家庭的不和谐的氛围，用爱填满孩子内心的空虚。

爱和陪伴给足了，孩子就会有你想象不到的变化。