

如何帮孩子从网瘾中脱困

□本报记者 张帅

让孩子有正常的兴趣

寒假期间,受疫情防控影响,孩子们到户外活动的时

短,网络的使用时间越来越长,如在网上学习、聊天、看视频、玩游戏、听音乐、看小说等。

网络过度使用问题(俗称网瘾)也就逐渐显现出来。例如有的孩子晚上不能按时入睡,继而影响正常的学习活动,甚至厌学等。孩子沉迷网络,家长应该怎么办?

家长除了关注学习,更要关爱儿童青少年心理需求,让孩子有正常的兴趣。

“现在很多孩子,没有任何兴趣。平时除了学习,甚至没有基本活动时间。现在由于网络的普遍应用,有时候孩子不得不使用到手机、电脑,这种现象在疫情期间尤为明显,要事先做好手机使用的约定与管理。”福建医科大学附属福州儿童医院心理科副主任医师黄红生说,如果发现孩子已经有了过度使用、沉迷的迹象,尽早干预。

黄红生提醒,儿童青少年由于心理发展尚不成熟,自身控制游戏行为的能力较弱。切记不要把手机等作为奖品奖励给孩子,临床中,因为孩子表现好,奖励孩子手机,最后沉迷的例子不少见。

作为家长要先找自身原因,改善家庭关系与亲子沟通能力,抽出时间与孩子互动,引导孩子“玩”,让孩子用正常的兴趣替代网络,而不是粗暴生硬地不让玩。

沉迷网络的常见原因

2019年5月25日,世界卫生组织审议通过将“游戏障碍”作为新增疾病,网络成瘾有了其官方的名称。

黄红生说,在临床中发现,孩子沉迷网络,常见于学习压力、环境适应、人际关系等困扰,在现实

生活中产生孤独感,网络的链接吸引着儿童青少年在网络中逃避现实,以减少不良的情绪,进一步导致其在现实中的孤独感不断被放大,形成恶性循环。

青春期青少年,有很强的逆反心理,有回避大人监视的意识,越是管控型家长的家庭越明显,网络是最好的躲避环境。部分孩子对新鲜事物又充满了好奇,不受限制的网络,可以满足其对异性的幻想与渴望。

家长要从自身找原因

孩子沉迷网络,家长没有以身作则,在孩子学习的时候,家长玩游戏、刷视频,觉得只要自己不出声就不会影响孩子学习。还有的家长认为,使用电子产品可以提高孩子的逻辑思维能力,鼓励孩子在业余时间进行网上娱乐活动。

跟孩子沟通不到位 家长和孩子沟通不够充分,只关注孩子的日常生活和学习成绩,对于孩子在想什么一概不了解。所以在孩子感觉有压力的时候,甚至是出现了情绪问题,家长仍不能及时觉察。有的孩子提出自己的情绪可能出现问题了,家长依然认为孩子没有那么严重,只是关注到孩子晚上睡得比较晚,不能完成作业,白天没有精神。



有的父母长期与子女疏于沟通,对于孩子玩手机不闻不问,直至孩子出现不写作业、不学习的时候,才采取简单、粗暴、强制性的管理——没收手机,导致和孩子的冲突不断升级。在孩子以自伤相威胁的时候,则因



为害怕孩子出事,不再管理。

个人信息管理不妥当 目前部分网络游戏平台限定未成年儿童的游戏时间不超过两个小时,但是由于家长对于自己的身份证件、信息管理不到位,导致孩子使用父母的身份证号或者微信号登录游戏,借此来摆脱游戏平台对于未成年儿童游戏时间的限定。

对于网络成瘾的判断,作为家长要谨慎

经常有家长一到门诊就劈头盖脸地说“我孩子沉迷网络,有网瘾”,黄红生非常不赞成这种做法。她认为,直接给孩子“贴标签”,会伤害孩子的自尊心,甚至可能产生更严重的逆反心理。同时临床上大部分沉迷于网络的孩子,经过临床访谈会发现都存在着一定程度的家庭关系与亲子沟通不良,或者人际关系(在校园多是同学/师生关系,以及校园霸凌)及学业问题。

目前还没有针对网瘾(游戏障碍)的特效干预手段。而从娱乐性的游戏行为发展成为网瘾是有一定过程。因而避免网瘾,强调预防为主。

如果孩子是因为学业或者人际关系的问题逃避于网络,则给与学业或人际方面的帮助,同时也需要学校方面的支持,尤其是霸凌问题等。

一旦发现孩子已经有情绪调控、认知偏差、人际交往等方面的问题,尽早求助于专业心理干预。

□本报记者 邓剑云

近日,一名年约五旬的阿姨抱着她2岁的孙子急匆匆跑到三明市中西医结合医院急诊科,小男孩手上还抓着一把塑料小方凳。

原来,小男孩趁奶奶在洗衣服,把右手拇指塞进了凳子的孔里,结果手指被紧紧地卡在里面。到院时,他的右手拇指肿胀、皮肤已经发黑了。由于塑料太硬,医院只好紧急拨打了“119”消防救援。

消防人员用大剪刀、老虎钳、锯片等工具小心切割,花了十几分钟才将患儿的手指解救了出来。

此前已发生过孩子的手卡在了马桶的下水道、孩子被卡在防盗网,甚至还有的被易拉罐卡住等等。

怎么预防小孩“入坑”?

医生建议,家长平时教导孩子不要尝试着将手脚插入较小的孔洞;家中有较小孩童的,尽量不要购买带孔洞的凳子,家里的一些孔洞尽量用海绵、塑胶袋等暂时封堵,以防意外发生。

孩子被“卡”,怎么急救?

万一出现孩子被“卡”的情况,家长一定要冷静处置,尽快拨打120或119求救,切勿自行处理,延误最佳救援时机可能对小朋友造成不可挽回的伤害。

万一孩子头部被卡,尤其要注意。如果孩子身体悬空,第一时间将孩子的身体托起,以免压迫呼吸道导致窒息。施救过程中尽量安抚孩子的情绪,不要让孩子乱动,以免卡得更紧。由于有的孩子头部往往比较大,身体反而很瘦弱,头被卡时如果“拔”不出来,可以鼓励孩子将身子钻过去,不要贸然采取“破坏解救法”。



“康维多”荷兰蕊婴儿配方奶粉 检出禁用香精

市场监管总局近日发布的食品抽检不合格情况的通告显示,“康维多”荷兰蕊婴儿配方奶粉(0~

6月龄 1段)(原产国:荷兰)(规格型号:900克/罐)(生产日期:2019/8/19),经广州检验检测认证集团有

限公司检验发现,其中香兰素含量、乙基香兰素含量不符合食品安全国家标准规定。(中国质量新闻网)

爷爷摔跤,压破孙女膀胱

□本报记者 廖小勇

通讯员 王永超 夏华珍

那天是妈妈的生日,小恬特别兴奋。睡醒后连厕所也没上,就缠着爷爷带她去妈妈公司玩。孩子拉扯着爷爷的手下楼梯时,在楼道拐弯处一不小心摔倒了,爷爷稳不住身子,被顺势拉扯着摔坐在小恬的肚子上,他赶紧起身并牵起孩子,当时以为就是一个很小的意外,没当回事。

不料1小时后,小恬开始喊肚子闷闷痛,而且渐渐加重,家人才重视起来,急忙将她送至厦门市海沧医院就诊。这一查让小恬全家和医生们都大吃一惊:盆腔、腹腔大量积液!插了尿管后发现尿液呈淡红色,进行膀胱注水试验(泌尿外科膀胱破裂的常用诊断方法)也是阳性,而膀胱造影也显示孩子有创伤性膀胱破裂。

种种证据都指向一个情况:

小恬出现创伤性膀胱破裂。

该院泌尿外科拥有全套先进小儿微创设备,也有丰富的小儿微创技术。李超主任团队决定全程采取微创:行微创尿道膀胱镜检查+腹腔镜探查+腹腔镜下膀胱破裂修补术,手术历时一小时,仅用三个微小通道。

一周后,小恬复查膀胱造影,膀胱破裂已完全修复,出院回家。

为何伤情如此严重?

爷爷是个成年人,体重是孩子的好几倍,突发性地施加到孩子身上,是一个很大的压力。而最关键的原因在于,孩子早起后,没及时上卫生间,膀胱里充盈着尿液,这意味着膀胱本身已经在较大的压力下,当突然又遭受暴力挤压,那膀胱压力又瞬间增大,膀胱就被挤爆了;如果膀胱排空,压力就小,加上小孩的膀胱空间也小,被撞击后,膀胱破裂的情况会比较少发生,但很大可能发生骨盆骨折。

链接