

慧妈手记 家庭教育·成长改变类栏目

## 孩子沉迷游戏，只因你没“叫醒”他

慧妈简介 &gt;&gt;

汤馨敏

长沙人，曾在《黄金时代》、《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。

“我是一个经常被孩子带着疯玩的妈妈！”



经常有人羡慕我，觉得我遇到桔子这么一个自觉的孩子，小小年纪就知道自己要做什么，学习和练舞都不需要去管，真是幸福极了。事实上，这只是生活的一个部分。还有另外一个部分，是下面这样的——

桔子是一个小孩，那些引诱别的小孩的东西，也一样不落地引诱着她。

抖音是今年第一个诱惑她的东西。疫情期间她要上网课，当时我有两个手机，为了省事就把一个给她用，那会她对网络的使用仅限于看班级群的消息，以及听英语和看芭蕾舞视频，我想放权应该出不了什么乱子。

结果很快打脸。她拿起那个手机的时间越来越长，还时不时露出诡异的微笑，我是在后来才知道，她悄悄下载了抖音，并且在极短的时间里关注了诸多芭蕾舞界的网红大咖，每天以刷他们的抖音为乐，不仅如此，她还拍摄和发布了好几条抖音，居然还吸了十几个粉丝。

有一天她在趴腾时拿着手机刷抖音，一刷就刷了二十分钟，我看了火冒三丈，告诉她网络上这些五花八门的信息会毁掉她，看功容易练功难，如果她沉迷于观看别人练功，而不是踏踏实实练好自己的功，考上舞校的希望十分渺茫。这家伙倒是痛快，一点也没迟疑，立即把手机拿过来，在我的眼皮底下下手一滑，瞬间就把抖音删掉了。

那之后，我重新制定家规，这个手机的控制权回到了我的手里。抖音退场后，彩泥又开始引诱她。桔子是疫情结束后，在小伙伴的影响下开始接触泥巴的，最开始并不过分，也就是每周玩一次，我也没当回事。直到有一天，被我抓了个现场。她坐在她的房间里玩泥巴，旁边放着一堆瓶瓶罐罐，数量之多，品种之丰富，让我大吃一惊。

我当时直冒火，但还是压着火气装糊涂，问她这是怎么回事？这家伙应变能力很强，见穿帮了索性都招了，一五一十承认这些泥巴是用她的零花钱陆陆续续买回来的，平时藏在我不知道的某个地方，她也知道沉迷玩泥不好，但这段日子她就是时不时地被泥巴诱惑，心里老惦记着这些东西，她对此感到无能为力。

然后我们俩一起寻找对付这些泥巴的办法，最后是她果断地拿了主意：“你把这些泥巴都收走，放在我不知道的某个地方，别再让我看见！”

这是求没收啊，趁她还没改变主意，我赶紧去拿了一个袋子，把所有战利品装了起来。最开始几天，她还惦记着那些泥巴，每天都要提醒我一下：“妈妈你一定要藏好了，不要被我发现了！”过了几天后就忘了这事，再也不提了。

彩泥这一页翻了过去，是不是就彻底安宁了？不是的。还要跟没完没了的懈怠作斗争。有一天她在临睡前埋怨我：“刚才练舞

时我喊你到书房看书你为什么不过来？”

“我为什么要过来啊？”“我今天有点偷懒，希望你过来吓唬吓唬我。”呵呵，我这么温柔可爱的老母亲，被她看重的功效，居然是关键时刻坐在那里镇宅，像母老虎一样发个威。好吧好吧，既然她有这么奇特的需要，以后我就不客气了。

“我以前沉迷玩泥真是愚蠢透顶的事，浪费了很多时间。”某天，她从一本书上抬起头，发出懊悔的感叹。

那会，我知道她是醒着的。她心里那盏摇曳不止的灯，经过几次风的吹拂，终于穿越了昏沉，变得亮堂起来。那会她的心是清明的。她知道自己在哪里，要到哪里去，当下要做什么。

当她的生命状态是清醒和澄澈的时候，她看到的书，遇见的老师，得到的机遇，才能够在她身上真正产生作用。

我和桔子经常会交流和讨论各自的生命状态。有时，我整个下午都窝在火炉边看书，一看就是十几万字，有时会看一部电影，有时写篇文章，有时琢磨某个选题，这些下午让我感到非常充实，但是，偶尔也会有某个下午，我烦躁不安效率低下，翻翻淘宝看看微信，日暮黄昏什么都没干成，这时我就会坦率地告诉桔子：“今天你妈妈真是混账，浪费了一个下午，我对自己感到沮丧和失望。”

我一览无余地，向这个孩子展示我的生命状态，我对时间和意义的定义，以及对生命质量的判断和把控。我向她展示我的软弱和坚强，我的妥协和坚守，我的懊悔和补救。所谓的家庭教育，我想大约就是这个过程吧。

现在迷网的孩子很多，除了家长的疏忽，一个重要的原因，是孩子的心智还没有被唤醒。他们没有看到更有意义的存在，所以容易被肤浅的外物引诱。

如果我们的家长和学校一直逼迫着孩子考高分，而不能提供多元的有说服力的、足够让孩子们振奋的长期目标，被网络被电子产品诱惑的孩子只会越来越多。我们需要在家庭范围内探索更大的可能性，探索更多更个性更小众的成长之路。如何成为想要成为的人，如何搭建自由和快乐的人生，如何在大学毕业前赚到一百万，如果家长根据孩子的特性，经常把孩子带向这些有趣的课题，养育也许会变得不一样。

如果我们有幸看到，一个孩子在跟他的昏沉搏斗，这是一个很有意义的过程。也许他需要我们踹上一脚，把他踹到清醒地带，也许，他自己就能走回来。那些及时“醒”过来的孩子，他们积累的关于如何抵抗昏沉如何厘清自己的生命体验，毫无疑问会使以后的人生受益。

人的一生，就是在无数的昏沉和清醒之间，循环往复。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育

比心

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



## 10岁孩子怕黑不敢一个人睡怎么办

倾诉：强强妈妈

我儿子强强10岁了，却还不敢一个人睡。他从小就一直跟我睡，眼看孩子大了，我故意跟他分开睡，想让他慢慢适应一个人睡。可他硬是嚷嚷我跟他睡一头，或者开灯睡觉，跟他好说歹说也没用。我也吓唬过他，如果再嚷嚷，就把他丢卧室外面关门，让他一个人待外面，结果他哭得稀里哗啦看样子是真的很恐惧。我

也试过先陪他睡着再离开，可他半夜一醒来，只要发现我不在身边，就会惊声尖叫。

我们还试过鼓励和奖励的办法，白天说得好好的，但一到晚上就不行，再大的奖励诱惑都没有用。其实，强强并不是一个胆小的孩子，平时去游乐园还最喜欢玩各种惊险刺激的项目。可就是到了晚上睡觉就怕黑，怎么鼓励安慰都没用，这可怎么办才好？

## 孩子怕黑不是胆小，先给他绝对的安全信念



亲子专家：王建平博士

暗的这种恐惧更多是心理因素所导致。这是一种糟糕的条件反射，一到黑暗环境中孩子就自然联系到了危险，容易出现心跳加速，呼吸急促的症状。如果是这种情况，建议不要让孩子坚持呆在黑暗里，要先给他绝对安全的信念。家长可以陪伴孩子先在较暗的室内活动，尽量做孩子喜欢的游戏，让他放松下来，多几天适应了，可以让他自己在这个地方玩一会，再选择更暗一点的环境，同样先陪他，再让他自己独自适应。

独自睡觉对大多数孩子来说都是成长中一个不大不小的考验。孩子们怕黑并不是真的胆小，而是孩子，特别是三四岁左右的孩子会把所有的事物都视为有生命和有意义的东西。而且他们想象力丰富，当夜幕降临，窗外、床底下就是另一个陌生、未知、让人畏缩的恐怖世界，所以说，孩子对黑暗和鬼怪的恐惧是正常的。

当孩子哭着说怕黑不敢一个人睡时，父母跟孩子说“要勇敢一点”或者说“没什么好怕的”，并不能消除孩子的恐惧感，和孩子共情才是最好的安慰。你可以对孩子说，“妈妈跟你这么大的时候也怕黑的，但是妈妈慢慢地长大了就不害怕了。”原来妈妈也曾经是怕黑的，让孩子体会到你是理解他的感受的，千万不要再去恐吓孩子。

还有，我们可以给孩子看一些像《我怕黑》《我的床下有鬼吗》等相关绘本，缓解孩子怕黑的心理。

很多时候由于种种原因孩子可能还会继续害怕黑暗，比如孩童时期在黑暗中被吓到过、看了恐怖电影、经常一个人在家里等等原因。孩子对黑

刚开始，让孩子独自一个人睡觉时，到了睡觉时间不要直接把孩子送到房间里，而是要循序渐进。先陪他读故事，再陪他睡一会再走。几天之后，陪他读故事到睡着就走。再过一段时间可以试着读完故事让他自己睡。完全适应了之后，可以让他自己读故事自己睡觉，之后慢慢地把关灯的时间提前。当然，这可能有一个漫长反复的过程，家长一定要有耐心。

另外，我建议孩子在三岁前最好和父母分床不分房睡，3岁以后开始尝试分房睡，当然这是推荐的年龄，并不是刻板不变的，家长们可以根据孩子和家庭的实际情况来安排。起初分房睡时，你们睡的房门最好开着，让孩子感觉自己离父母很近。如果，孩子偶尔跑过来睡也不要拒绝，可以跟孩子商量，让他和爸爸妈妈睡10分钟，再自己回去睡，或者等孩子睡着了再抱过去。总之，父母们如果能够温柔宽容，帮助孩子缓解怕黑的恐惧心理，那么孩子将会在爱和理解中渐渐养成独自睡觉的习惯。

欢迎关注凤网辣妈联萌微信公众号（ID搜索 fengnemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……