



读懂孩子的“社交世界”

真诚对话,做孩子的“圈内人”

■ 本报记者 马晓冰

“我一靠近,孩子就息屏,不知道她手机里面藏着什么不能告诉我们的‘小秘密’。”家长王莉表示,女儿今年10岁,不知从什么时候起,她的朋友圈屏蔽了自己,母女之间也渐渐从“无话不谈”变得“有所保留”。

担心孩子交到“坏朋友”,又怕冒犯边界,希望融入孩子的“社交圈”,又担心存在代沟,与王莉有着同样困扰的家长不在少数。如何读懂孩子的“社交世界”?怎样走进孩子的“社交圈”?本期,我们与专家、家长、孩子共同探讨。

理解孩子那扇“关上的门”

“之所以叫作‘朋友圈’,而不是‘家庭圈’,就说明我发布内容的对象是我的朋友们,而不是家长或长辈。”谈及朋友圈是否会向家长公开,正在读小学六年级的皓文(化名)斩钉截铁地说,“不给他们看是因为他们不仅不会理解我们的世界,还会按照自己的想法指手画脚。”皓文回忆起某次发朋友圈忘记分组的经历:妈妈看到他分享的游戏战绩后,严厉批评他“不务正业”“心思不在学习上”,接着他失去了整整一个月的“游戏自由”。

初一学生敏敏(化名)和皓文持同样观点。她表示,不仅朋友圈不会向家长开放,自己的社交媒体账号也不希望被家长发现。因为“有些话不适合被家长看到”,诸如对老师、同学的吐槽,生活中的烦恼与感慨,对热门剧集的讨论、评价等等。敏敏认为,“代沟”并不是自己不向爸爸妈妈开放“社交大门”的主要原因,这样做是不希望他们“视监”自己。“他们会徒增担心,还会小心翼翼地试探我,这样我在发布内容时也会有诸多顾虑,变得很不自在。”

对于正处于小学高段及初中的青少年而言,朋友圈、QQ空间、社交媒体账号等,具有很强的“私人领地”属性,有孩子形象地将其称作“自留地”——一个可以自由发表言论、表达观点、抒发情感的线上空间。他们对内容的发布与互动拥有绝对的主导权与掌控权,不希望受到来自家长的干涉与评价,即便只是“被看到”,也会带给他们“隐形的压力”。

“我家有两个孩子,小儿子今年五年级,他的朋友圈目前是向我开放的;大儿子在读中学,他很坦诚地告诉我,他‘部分性’屏蔽了我。”国家二级心理咨询师、四川省心理学会应用心理专委会副秘书长魏抒笑着说道,“被孩子设置分组,是很正常的现象,有时我还会开玩笑地和大儿子说,‘感谢你偶尔给我看看部分内容’。”

魏抒表示,“信任孩子”是她不对此过度焦虑的原因之一。即使没有时时看到孩子的每条动态,她也清楚地知道孩子的网络行为不会“越界”。相应地,孩子平时也注重遵守与妈妈共同制定的规则与约定,在做好自我管理的同时,相信妈妈不会窥探自己的隐私。在相互尊重的氛围里,家长和孩子找到了和谐相处的“边界感”。

就像家长并不会将“与同事、朋友的人际交往”百分百展现给孩子看,孩子也希望有自己相对独立的“社交圈子”。魏抒指出,家长不应想方设法进入孩子的朋友圈、全方位监督孩子的社交动态,而是要做好“把关人”的角色,在保持良

好亲子关系的基础上,畅通沟通渠道。当孩子遇到问题或产生困惑时,自然会敞开心扉向家长求助。

看懂青少年的社交“新玩法”

“我们儿时交的朋友,都是住在一起的邻居,从小在一个院子里玩。彼此知根知底,家里大人也不会担心。不像现在的孩子,出生在网络发达的时代,社交花样繁多。有时,他们新加的好友完全是陌生人,还天天在线上聊天,这让我很担心。”王莉坦言,自己希望了解女儿的社交圈,也是因为孩子年龄尚小,信息筛选、辨别能力不足,容易受到不良影响。

现实中,王莉的担忧并非多虑。以常见的儿童电话手表为例,其初衷本是便于亲子联络、保障安全,却在设备升级迭代中衍生出日益复杂的社交“玩法”。不少孩子沉浸在“腕上小屏”里,不仅能“碰一碰”秒加好友,在“好友圈”发布动态,甚至因品牌不同形成了各自的社交圈层,一套套复杂的“圈内规则”也应运而生。

比如,在“小天才圈”,账号等级是社交能力与个人影响力的重要体现,主观点赞数、权益卡数量、账号活跃度成为衡量账号价值的主要指标。由此甚至催生出大量二手平台的账号买卖行为,在某购物平台上搜索“小天才账号”,根据不同账号等级,售卖价格在几十元到近千元不等,且绝大部分交易会“背着家长”进行,在缺少监管的情况下,可能导致孩子吃“哑巴亏”。

“孩子在社交媒体上发布动态、照片,包括点赞、评论、留言,其实都是打造‘人设’、进行人际交往的过程,这需要家长辩证看待。”魏抒从心理学角度分析,孩子们在社交媒体上的互动行为,背后藏着他们寻求身份认同、群体归属、自我认同的需要,是正常现象。但如果因盲目攀比而寻求认可上瘾,过度依赖外部评价衡量自我价值,就容易引发社交焦虑,导致交友“只重数量、忽视质量”,不利于健康人际关系的建立与身心发展。

“孩子今年上二年级,他的电话手表主要用于与家长通讯。”家长范女士提到,“有趣的是,他用手表记录运动时,遇到了一位一起跳绳的‘绳友’。他们素不相识,但孩子每天都会惦记着与‘绳友’比拼,运动积极性大大提高。”

魏抒指出,要理性看待当代青少年社交方式的变化:从过去以面对面社交

为主、线上社交为补充,到现在线上社交成为青少年的主流交友方式,社群与圈子的建立突破了时间、空间的限制,变得越来越细分与多样。同时,人群划分更多以“兴趣、能力”为主导,不再局限于年龄、职业等固有标签,即便年龄尚小的青少年,也可以凭借个人能力与兴趣发展成为某一领域的“意见领袖”。长期伙伴与“流动性”玩伴并存,让青少年社交形态更加丰富。

“家长需要做的,是帮助孩子理性认识圈子中的关系维系与价值交换,拒绝‘为融入群体而刻意讨好’,避免选择朋友的标准变得肤浅化、表面化。”魏抒说。

做好孩子的“社交引路人”

怎样的朋友才算“真正的朋友”?在敏感敏心目中,日常在社交媒体点赞、互评的朋友,只能算“泛泛之交”,即便不熟悉,也会在线上“礼尚往来”地互动;而真正的朋友,是可以放心互诉心事、遇到困难愿意伸出援手,有分歧、有争吵却不担心被“背刺”的人。

“真正的朋友需要互相信任、互相支持,能分享喜悦,也可以患难与共;尊重对方、包容差异;不计较得失,经得起时间考验。”魏抒表示,家长需要引导孩子理解“真正的朋友”是什么样的,教会他们如何选择朋友、如何与朋友相处。比如,可以用自己与朋友交往的经历给孩子举例。友谊的表达方式或许会随时代变迁,但内核不会改变,领悟了友谊的真谛,也能有效避免孩子为“讨好他人”而伤神。

在青少年的社交场景中,因为不够“潮”、性格内向、身材高矮胖瘦等原因被排除在社交圈之外的情况较为常见,魏抒将其称为“社交排斥”。她表示,孩子天然害怕不合群、不被同伴认可,害怕成为被孤立的对象。有些孩子遭遇“社交排斥”时,会表现出情绪低落、沮丧,或焦虑、愤怒。如果没有及时引导或干预,他们很容易陷入“我很糟糕”的片面认知,从而向内否定自己,甚至攻击自己。

“当孩子出现茶饭不思、睡眠不调、社交回

避、情绪剧烈变化等情况时,家长需要提高警惕,这些可能是他们遇到社交问题的‘危险信号’。”魏抒建议,家长在弄清事情来龙去脉、共情理解孩子的同时,要多用肯定与鼓励的方式帮助孩子看见自己的闪光点,避免其陷入长期的消极情绪中。若发现孩子遭遇网络欺凌或陷入不良社交圈,家长则需有“保护证据”的意识,及时与老师、学校沟通反馈,判断孩子身心是否受到伤害,秉持公正负责的态度直面问题、详细复盘,在沟通中寻找最优解决方式。

“聚焦日常生活,孩子的媒介素养培养、价值观塑造是家长需要重点关注的。”魏抒指出,家长若想“非侵入式”走进孩子的社交圈,功夫要下在平时的亲子相处中,良好的亲子关系能让孩子愿意向家长倾诉、遇到问题主动求助。而读懂孩子的社交“暗语”,需要家长有分寸地“听”、有边界地“导”。

以与自己孩子的相处为例,魏抒总结了3个关键点:一是保持诚恳、开放的态度接触孩子的兴趣点,不用父母权威否定孩子,以讨论的方式处理不同意见;二是通过“约定”构建规则,比如周一到周四不使用手机,相信并允许孩子自我监督;三是与孩子平等探讨各类话题,以案例的形式引导其思考原则性问题,帮助其领会为人处世的道理。

“家长的言传身教,能有效帮助孩子树立健康的交友观和价值观,增强其抵御不良社交影响的内在免疫力。”魏抒表示,与此同时,学校应加强校风、班风建设,为家长提供相关课程指导;社会层面,各类平台需优化内容推荐机制,减少未成年人对成人化内容的接触,加强正向引导与监管,开发更符合青少年成长需求的好友型产品。“只有家庭、学校与社会协同努力,才能共同构筑起保护青少年健康成长的良好社交生态。”

“春秋假能错开高峰带娃出游吗?”近日,浙江全省落地“中小学春秋假”引发热议,四川省自贡市、宜宾市随即开展试点,湖北、广东等地也加入探索。新增假期让孩子欢呼,家长却喜忧参半。面对这一变化,家长需转变观念,抓住亲子陪伴这一核心,才能让春秋假真正成为助力亲子“错峰成长”的契机。

推行春秋假,核心是为了增加假期的多元性,方便家长错峰带娃出行,更为亲子交流互动创造了充足时间,助力孩子综合素养的提升。它不是简单的“假期增量”,而是教育优化、家庭需求与社会协同的系统性调整,既呼吁家长从盲目焦虑的“补课内卷”中抽离,转向理性规划孩子的假期,也打破了“课堂学习”的局限,为实践教育、亲子共学提供了时间保障。

部分家长担心,新增春秋假会不会挤占学校原有的教学进度?这种顾虑大可不必。各地的春秋假多为2-3天,且多与周末相连,形成小长假。如自贡市明确春假2天衔接“五一”假期,秋假3天固定为每年11月第二周的周三至周五。而且,中小学校历本就预留了一周以上的机动时间,即便新增假期,学校教学、复习时间依然充足,更不会压缩寒暑假时间,家长无需为“影响学习”过度焦虑。

春秋假的核心意义,在于平衡“休息放松”与“成长体验”,而实现这一平衡的关键,正是高质量的亲子陪伴。家长要避免陷入“要么补课、要么宅家”的误区。一些家长急于求成,习惯用“补课班”“特长课”填满孩子的假期,即便短短几天的春秋假,也希望“见缝插针”地安排学习任务。殊不知,放假的初衷并非为了“多学一点知识”,而是让孩子在放松调整中积蓄能量。适度的休息能让孩子以更饱满的状态回归课堂,而亲子共同参与的实践活动,更是培养孩子自理、自律能力的绝佳契机。

那么,如何在春秋假中实现高质量亲子陪伴?若家长能协调出时间,亲子出游无疑是最优选择之一,或在祖国的大好河山中游荡心灵,或于名胜古迹前感悟优秀文化的魅力。对于无法远行的家庭,“家门口的假期”同样能充满乐趣:一起去田野体验耕种,沿着城市绿道来一场亲子骑行,到敬老院开展志愿服务……都是书本之外最生动的教育。

若无法协调时间,“托管+自主”的组合模式也能让亲子陪伴不缺席。白天让孩子参与学校或社区的托管活动,傍晚和周末的时间则可以充分利用:一起到公园野餐,参观科技馆,或在家里尝试烘焙、手工等。无论选择哪种方式,核心都是让孩子感受到家长的关注与陪伴,而非独自度过假期。

此外,家长还可以引导孩子参与假期设计,根据自身兴趣选择活动内容,在自主安排的过程中,学会时间管理、更投入地享受假期。即便只是简单的休闲度假,也可以通过“旅行日记”“自然笔记”等形式,让放松与观察、思考相结合。

虽然春秋假落地初期存在区域差异,但“弹性灵活、家校协同”已成为共识。家长应清晰地意识到,无论什么假期,亲子陪伴才是核心,把握这一要义,才能真正助力孩子“错峰成长”、推动亲子共同进步。

亲子陪伴,让春秋假期成就『错峰成长』

■ 钟兴茂

家教周刊

家教周刊

本版图片均为资料图片