孩子“乐在其中”,家长“忧心忡忡”

儿童电话手表如何“回归正轨”

手表一戴,实时定位尽在掌握,视频通话随时接通。不少家长对孩子戴上儿童电话手表表达出有了“永不失联的安全感”,历经数次更新换代的各式手表更是具备了防水、楼层定位、陌生区域预警等功能。然而,这些“加法”中还多了许多与安全无关的功能,加好友、拍照、发朋友圈……引发家长吐槽。

原本守护安全的“神器”产生了“副作用”,现在的儿童电话手表到底“是敌是友”?对此,新华每日电讯记者进行深入调查。

(网络图)

“困”在电子手表里的儿童

清晨,电话手表的闹钟响起,李梓萌(化名)醒来后第一时间打开手表里的音乐软件,伴随着歌声开启一天的生活。梓萌今年10岁,暑假里每天都有电话手表24小时陪伴。

打羽毛球时特意将手表戴在挥拍的右手,“这样运动打卡积分更多!”她说,积分可以用来换“表盘”,即手表显示屏的壁纸。梓萌演示,只需点击手表,就能给好友发语音或文字。看书、写作业时,碰到生僻字或费解的段落,用手表也能轻松解析。

到了晚上,随父母到附近餐厅。一上菜,她便用手表拍照并马上发布“朋友圈”,期待好友点赞为她增加积分。

当下,像梓萌一样的“手表达人”并不鲜见,这些孩子对电话手表功能的使用率较高,生活中使用场景较丰富。中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第52次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2023年6月,我国网民规模达10.79亿人,其中10岁以下网民占比为3.8%。

有别于孩子的“乐在其中”,一些家长和老师对此却“忧心忡忡”,所有的担忧都指向沉迷问题。“现在的电话手表实际上就是一台手机,很多App都能下载。”受访家长和老师说。

不当使用电话手表对眼睛的影响也不容小觑。电话手表的屏幕小,往往需要凑近才能看清。记者调查发现,有的学生电话手表中还安装了不少特别“费眼”的App,如剪辑软件、拼图软件,还有各种“一刷就是半小时起步”的小游戏。

长时间、近距离用眼易导致近视的发生。“儿童发育期眼球巩膜胶原纤维未成熟,长期近距离刺激会使眼轴延展性增加,促进近视发生发展进程。”广西医科大学第一附属医院眼科主任黄敏丽说,小屏幕在环境光下易反光,瞳孔需反复调节适应亮度变化,增加动态视觉负荷和视疲劳。

电话手表还对一些孩子的消费观、金钱观产生了影响。最近几年来,各品牌电话手表的价格整体一路走高,价格从数百元到两三千元不等。受访小学老师和家长普遍反映,许多孩子对于手表的价位较敏感,会引发攀比心理,个别孩子甚至称“‘低配款’像‘老人机’,都不好意思露出来”。

孩子与家校间的“猫鼠游戏”

对于电话手表,许多中小学主动加强了管理,要求上课期间或在校期间不得使用。尽管如此,一些手表引发的不良影响仍在校园里显现。

“白天上课没精神,一查多半都是半夜玩手表闹的。”小学五年级班主任刘思彤(化名)说,她在上课前要求学生上交手表,一到放学时间他们总会第一时间讨要,还有个别学生只要不戴表就会心不在焉。

刘思彤说,她时常叮嘱家长要加强对孩子手表的管理,做好防沉迷,“但有的孩子会抵触‘管理’,和大人‘斗智斗勇’”。

一名高年级小学生向记者透露:家长要是设置了限制下载App、限制加好友,那就趁他们不注意时,拿他们的手机改设置,实在不行就去找数码店“刷机”恢复出厂设置……

这在孩子中已不是秘密,相关的“教程”很容易找到。“爸妈管得严,我的手表里只有一个电子宠物的游戏,而且也不允许我玩很久。”8岁的张钰滢(化名)说,她只能抓紧课间、路上的时间“偷偷玩”。

刘思彤观察发现,在严管之下,有的孩子“偷偷玩”的行为会更趋活跃,“躲厕所玩、躲被窝玩,感觉像一发不可收拾的‘瘾’”。

此外,记者调查发现,电话手表商家已将幼儿列入了用户群。无论是线下柜台还是线上客服,对于“幼儿园孩子能不能用”的提问都回复“可以”。某品牌柜员还特地说明:“虽然腕带对幼儿来说偏大,但还是可以自行调节。”

电话手表对幼儿的影响有别于中小学生。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说,幼儿通过触摸、奔跑、观察实物来认知世界,而电话手表的屏幕交互会减少他们接触真实环境的时间,可能导致感官统合能力发展不足。

让家长与老师忧心忡忡的“手表沉迷”,到底算不算心理问题?

“需要区分孩子对电话手表是‘正常需求’还是‘依赖’。”广西壮族自治区江滨医院临床心理科主任医师戴剑说,如果孩子只是用电话手表实现与家长、同学的基础社交,以及通过手表的App“应急”解决问题,都属于满足“正常需求”的使用。

戴剑介绍,若达到“依赖”的程度,通常表现为使用频率远超“正常需求”,如在非必要时频繁查看、主动发起无意义互动,如反复给家长或同伴发消息、刷手表内置App,即使无回应也持续发送。更严重的“依赖”表现为手表没电、损坏或被暂时收走时,立刻表现焦虑、哭闹、暴躁等情绪,甚至拒绝参与原本感兴趣的活动。

帮助孩子形成“掌控感”

当问及会否因这些问题而选择不用电话手表时,受访家长几乎都给出了否定的答案,“只要能让孩子不失联,其他的缺点都是‘瑕不掩瑜’的”。

家长们在用实际的购买行动“投票”。近年来,儿童电话手表已成为可穿戴设备市场中细分领域的佼佼者。有市场监测报告显示,2024年儿童智能手表总销售额高达38.4亿元,销量接近863.7万台。

对于种种影响,不少家长将其归结于花样百出的功能。有家长直言:“手表只保留通话和定位功能,就不会有这些烦心事了。”

对此,专家认为是“治标不治本”。“防止‘手表沉迷’的本质,其实在于孩子的课余生活应如何被‘填满’。”雷灵说:“有的家长陪伴孩子时间太少,孩子对陪伴和关爱的需求、对高质量活动的需求都得不到满足,只能‘投奔’电话手表里各种好玩的功能。手表玩不了,还会有手机、平板。”

“治本”的解法,实则在于管理和引导。

“给孩子配电话手表不应‘一买了之’,还需‘售后管理’,引导孩子合理使用。”戴剑说,要逐步引导孩子在学习和生活中用好手表这一工具,帮助孩子形成对工具的“掌控感”。

首先要明确电话手表的“工具定位”,要和孩子约定好手表的核心用途是“安全小助手”。第二,尽可能减少“附加功能”的使用。例如,娱乐功能可设定仅在周末或假期等特定时段,与此同时,积极采用多种有趣活动替代手表。第三,要用“规则感”替代“强制管控”,与孩子共同制定并遵守“使用公约”。

(据新华每日电讯)