

家有“网瘾老人”怎么办

前几天,网上有一条视频:一位70多岁的老年人因为沉迷于玩手机,测出了2300度近视。这让网友们忍不住“晒”出自家老人每天玩手机的样子——老爸刷手机“赚钱”上瘾,老妈迷上“霸总”小说短剧,爷爷奶奶每天听“故事”,几乎从早刷到晚,机不离身。

老年人为何迷上“刷手机”?家有“网瘾老人”该怎么办?

—

“不要总是看手机”这句话,以前他们对孩子说,现在轮到孩子对他们说,“怎么说,都不听,还嫌我烦”。

与其让老人嫌自己烦,不如先听他们的说法。

“还不是为了跟上你们年轻人的脚步”。退休前是护士的老妈,如今沉迷于网络养生帖,花钱买各种保健品。女儿不能理解,“学医的妈妈为何信‘伪医学’”。

老妈说,“现在医学进步这么快,我是在学习。我身体好了,不也是在给你减轻负担”。曾经教育自己“打游戏是不学好”的老爸,如今却深陷其中,对游戏战术的研究甚至超过儿子。社交平台上的爷爷奶奶,评论、点赞、表情包,一套丝滑小连招,各种网络流行语张口就来。

赶上潮流的想法驱动着他们触网。借助网络,他们了解年轻人的爱好、思想、表达,也学着网购、求知、自我提升。他们试图消弭代沟,融入年轻人的世界,也想着能少给孩子们添麻烦。

“闲着也是闲着,找点事干、赚点零花钱”。家庭群变成“砍一刀帮帮团”,每天要通过“种树”“刷视频”“听小说”等方式“领金币”。以某平台的规则为例,看一个20秒的视频得8个金币,1万个金币兑换1元钱。意味着需要看1250个视频,耗时25万秒,需要将近7个小时才可以得到1元钱。

这种时间投入与收益比会劝退绝大多数年轻人,但很多老人却乐此不疲。你若问他们,这么耗费精力何必呢?他们会笑着回应,“闲着也是闲着,找点事干,还能赚点零花钱”。

看似轻松的话语背后,实则隐藏着许多老人退休后,因为失去靠劳动证明价值而引起的不安情绪。再加上老一辈人长期以来形成了节俭的习惯,觉得动手指既贴补了家用,又发挥了余热,何乐不为?

“他们理解我,说的话很温暖”。一位热衷于在直播间买保健品的老人说,“我也知道直播网购的保健品可能不好,也知道可能会受骗,但那些主播说的话挺温暖,为了支持他们,我得买”。

生活中,子女忙于工作,能够陪伴老人的时间少之又少,而主播们嘘寒问暖,一口一个“干爹干妈”“爷爷奶奶”。这样细致入微的关怀,精准拿捏老人心里最柔软的角落,对于内心渴望陪伴的老人而言,有着难以抗拒的魔力,让他们在不知不觉中放下了防备。

二

长期沉迷网络,会对老年人的身心健康产生诸多负面影响。长时间盯着电子屏幕,容易导致眼睛干涩,视力下降,飞蚊症、青光眼、白内障等眼部疾病也随之而来。过度沉迷网络使得老年人减少了与现实生活中他人的交往,社交圈子逐渐缩小,孤独感进一步增强。由于辨别能力下降,老年人容易轻信他人,陷入网络诈骗陷阱,给人身财产安全带来巨大风险。

那么究竟该采取怎样的方法,才能让老人们心甘情愿地放下手机,回归到更健康、更有温度的生活中呢?

听见他们的声音,理解他们内心的需求。我们能够轻易理解孩子们贪玩好动的天性,给予他们足够的包容。然而,对于老人的上网需求,我



们却往往无法真正的理解。

比如,我们想当然地认为,人上了年纪就该侍弄花草、含饴弄孙,吃饱穿暖、身体康健就够了,却忽略了为生计操劳了大半辈子的他们,内心同样有着情感的缺口,渴望被爱与关怀填满。他们也有着未竟的梦想,期待重拾那些曾经被迫放弃的兴趣与追求。

还有人觉得,老人既然拥有大量的闲暇,完全可以去培养一些有益身心的爱好,何必耗在手机上?其实,对于赋闲在家的老人来说,手机所带来的即时满足和轻松愉悦,让人难以抗拒。他们也需要在别人的点赞中获得自己的满足,在网络文学、短视频中将自己代入全新的人生,用网络游戏填补日常的琐碎时光。

而他们的这些需求,或许也是我们的需要。因此,不妨设身处地地为老人着想,去理解他们作为独立个体的复杂需求,走进他们丰富多彩的内心世界,给予他们真正需要的关怀与陪伴。

好好说说话,好好陪陪他们。2024年末,我国60岁及以上人口超过3

亿人,其中空巢老人占比超过一半,部分地区甚至超70%。越来越多的子女与长辈分居两地,对父母以经济支持为多,情感上的陪伴则较少。

避免大道理式的说教与指责。对于老人,更需要给予足够的共情与支持。常常有人表示自己费尽口舌劝父母少玩手机,“为了你的身体好”“你应该多出门转转”“你再玩手机,就罚你”……各种好话赖话都说遍了,父母一句“别管我”,拿起手机就往屋里钻的样子让自己很无奈。

其实,调换位置,如果这些话是父母对我们说的,我们多半也不会愿意听。面对严肃的说教、指责,大家难免会不耐烦,而和父母的对话更要兼顾尊重、关心、轻松等元素。

不妨和他们分享工作中遇到的新鲜事儿,关心他们日常生活中的点点滴滴,哪怕是那些看似琐碎的小事,也要给予他们足够的关注和尊重,帮助他们自然而然地放下手机,回归到更有温度的生活当中。

一起把生活变得充实。有网友感慨:“原以为把父母接到身边一同生活,能让他们不再孤单,可没想到事与愿违。”细想之下,的确如此。父母在家乡时,因子女不在身边,难免思念;而来到城市后,虽然空间距离拉近了,却依然很少能与子女相处,同时还离开了他们熟悉的生活环境,告别了曾经的社交圈子。

陪伴不仅仅是物理空间的靠近,更是心灵的贴近与共鸣。不妨带他们熟悉周边环境,结交新朋友,扩大社交圈;安排一些野餐、郊游等家庭活动,让亲情在大自然中升温;鼓励他们走出家门参与社区活动,培养新的爱好,让他们的生活更加充实……这些都能帮助父母在新的环境中找到归属感,从而逐渐减少对手机中虚拟情感的依赖。

曾经,父母牵着我们稚嫩的小手,引领着我们一点点探索世界的斑斓。如今,他们的步伐不再轻快,甚至有些无所适从。让我们紧紧握住他们的手,给予他们力量与陪伴,一同领略信息时代的精彩。

(转自青岛宣传)

