

过度沉迷,与现实世界脱节,影响身心健康……

孩子没完没了刷短视频怎么办

“你怎么又在刷短视频?”“不刷短视频你就Out了!”“你也不看看自己成绩怎么样!”……

这是四川成都王女士家经常会出现的对话。王女士告诉记者,她儿子小鹏正在上初中,近段时间十分沉迷刷短视频,放学回家第一件事就是刷短视频,晚上睡觉后还偷偷蒙被子刷剧,导致学习成绩一落千丈。

记者采访发现,像小鹏这样沉迷刷短视频的未成年人不在少数,不仅严重影响学习成绩,还容易对身心健康造成不良影响,让很多家长头疼不已。

2022年3月至6月,中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对我国29个省(自治区、直辖市)3万多名10岁至16岁的中小学生进行调查显示,33.4%的青少年不同程度地对“我不能忍受没有手机”表示同意。这表明这部分青少年可能已对手机产生心理依赖。同时,有超过1/3的青少年可能因使用手机而影响了学习和生活。

对此,近日接受记者采访的专家认为,未成年人过度沉迷短视频,可能导致与现实世界脱节,从而影响其身心健康。在未成年人媒介素养的培育与提升中,不仅需要学校和专业人士的参与,更需要家长在日常生活中注意培育和引导。同时,还应该提高青少年模式的吸引力,量身打造、专门定制更多优质的内容,满足未成年人多元的使用需求,共同为未成年人健康成长保驾护航。

孩子沉迷刷短视频 成瘾容易戒瘾很难

“天天回到家就刷短视频,有的时候接他放学,在回家的路上也看个不停!”王女士抱怨道,尤其是一些短视频App的沉浸式界面,让孩子看不到手机状态栏的时间,“一看起来就没完没了”。

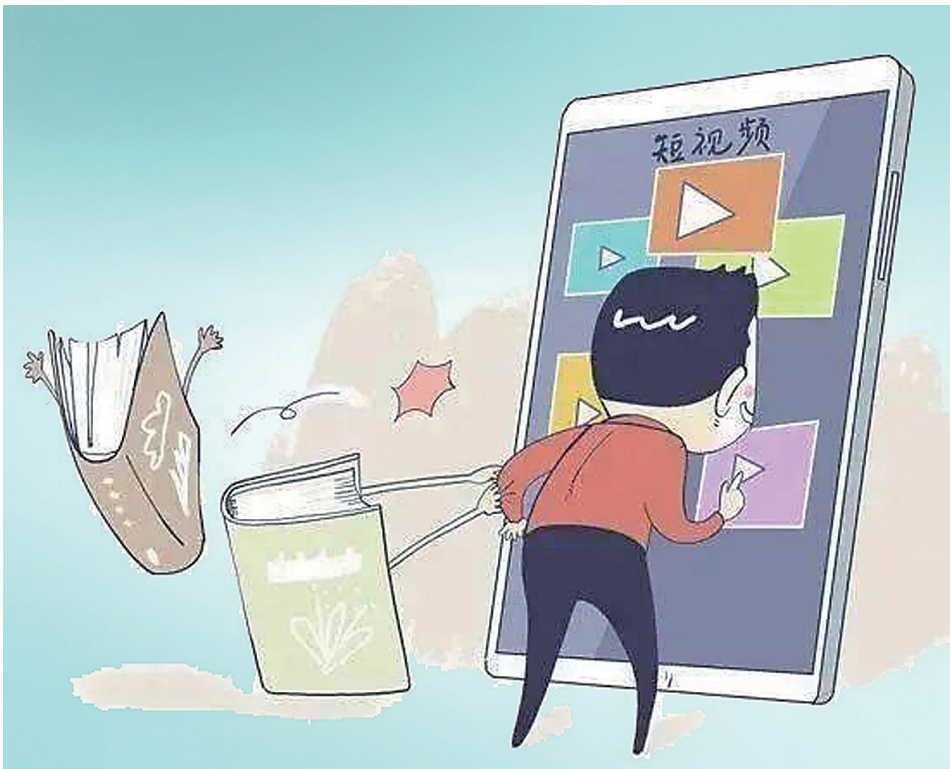
“有时候跟我说就看一会儿,结果等我出门买完菜回来,他还在看。”王女士说,现在孩子写作业的时候,要随时去他屋里检查一下,好几次抓到他边看视频边写作业。

面对孩子下降的考试成绩,王女士倍感焦虑。为此,她曾多次苦口婆心地与孩子谈心,希望能通过沟通让孩子戒掉刷短视频的“瘾”,但收效甚微。

对此,来自河南新乡的刘云(化名)也深有体会。“我弟弟放学回家第一件事就是拿出手机刷短视频,连吃饭时也舍不得放下手机,作业也不着急写。放假的时候,几乎一整天都在看,我们都拿他没办法了。”

据刘云介绍,他弟弟是一名三年级的学生,由于家里长辈比较宠着他,所以他要玩手机就会给。弟弟经常看一些搞笑视频,并且学视频里的博主说话。“现在注意力越来越难以集中,写作业总是走神,动不动就蹦出几句短视频里的热词,或者边写作业边哼网络神曲。”

同样被孩子沉迷短视频问题困扰的,还有河北邯郸的郝女士。郝女士的女儿目前正在读高中,“她之前数学成绩不太理想,其他科目成绩都还不错,但沉迷短视频后,各科成绩都下降了不



少”。

郝女士告诉记者,女儿现在住校,只有周末才回家,但是只要从学校回来就躺在床上刷手机。“比起成绩的下滑,我更担心她的身心健康。一放假就在家刷短视频,也不跟同学出去玩,人变得内向了很多,视力下降严重,体重飙升到了160斤,再这样下去可怎么办啊?”

江苏南京陈丹(化名)的孩子今年才3岁,迷上了短视频之后连最喜欢的童话故事、动画片都不看了。“从前我一回家,她就让我陪她看书、搭积木,最近可闹腾了,非缠着我要手机玩,真让人担忧。”

《青少年蓝皮书:中国未成年人互联网运用报告(2022)》显示,未成年人上网普及率已近饱和,近半年内的上网率达99.9%,显著高于73%的全国互联网普及率。其中,除了玩游戏、上网课,刷短视频也是未成年人上网的主要内容。

记者在调查中还发现,大部分未成年人在刷网络短视频时并不会打开青少年模式,部分未成年人为“戒掉”短视频,曾尝试开启青少年模式,但没坚持多久就不了了之了。

“因为它限制了我看的时间,时间太短了,而且开启青少年模式后,里面的内容也不好看了。我背下了父母的身份证号,躲过青少年模式对我来说一点都不难。”一名来自河北保定的初中生告诉记者。

绕过青少年模式后,一些不适龄的、暴力的、低俗的短视频内容,给未成年人身心健康带来的负面影响不容小觑,甚至还存在被诈骗的风险。

短视频不良内容多 严重影响身心健康

为什么未成年人会沉迷刷短视频?

在北京师范大学法学院教授刘德良看来,现在沉迷短视频是很普遍的社会现象,因为短视频本身短小精悍,能够在创作上抓住不同人的兴趣爱好,并根据

算法进行针对性的推荐。它不仅对未成年人,对成年人也很有吸引力。

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕说,未成年人沉迷短视频的主要原因是,在现实生活中,某些需求没有得到满足,比如在同伴关系中没有感受到支持或者温暖等,而刷短视频在一定程度上弥补了这种空缺。同时,短视频有及时反馈的特点,而学习是个漫长的过程,不会得到及时反馈。久而久之,就会导致他们更愿意把注意力投向短视频。

那么,长时间观看短视频会对未成年人心理健康造成哪些影响?

张昕说,长时间刷短视频会使未成年人习惯于及时反馈,而忍受不了延迟反馈,对未成年人的注意力会造成比较大的影响。此外,对于一些不适宜内容,未成年人可能没有办法去辨别,导致他们更容易受到短视频的引导,影响他们的价值观。

北京市盈科律师事务所律师杨敏认为,长期观看短视频,会让未成年人沉浸在这种舒适、简单的环境中,而不愿努力学习。同时,短视频的创作者往往为了更多的流量而创作博人眼球的主题和内容,数量庞大的短视频,制作水平参差不齐,信息量大、多、杂,长此以往,会影响未成年人树立正确的价值观。

大成律师事务所中国区科技、传媒及通讯全球行业组牵头人刘骥律师说,短视频通常采用快节奏和刺激性的内容,容易使未成年人上瘾,忽略学习、运动等其他有益的活动。同时,长期观看短视频可能会导致人们的注意力难以集中,影响学习和工作。

“过度沉迷短视频,忽视面对面社交与互动,可能导致与现实世界脱节,使未成年人变得孤独。此外,短视频中还可能包含暴力、血腥或色情等内容,这些内容还会严重影响未成年人心理健康。”刘骥说。

“家长、学校、社会和社交平台各方应该联合起来,为保护未

成年人免受不良内容的侵害而共同努力。”刘骥说,制度层面应加强对未成年人的保护,加强监管、违法必究。社交平台应加强自我监管,制定更加严格的规则来限制不良内容的传播,减少对未成年人的侵害。学校和社会应加强对未成年人的教育,帮助未成年人更好地认识沉迷短视频的危害。最关键的还是家长,应该以身作则,多阅读、少看手机、不刷低俗短视频,引导未成年人选择适合的内容。

刘骥建议,家长应该认真监督孩子观看短视频的时间以及内容,并在必要时指导他们如何选择适合自己的内容。例如,在家庭中设定一个特定的观看时间段,以避免孩子过度使用手机和其他数字媒体。同时,利用各种工具来限制孩子的屏幕时间,如设置手机应用程序、浏览器插件等。最核心的还是培养孩子的自制力,教育孩子如何控制自己的冲动,更好地管理自己的行为和习惯。

清华大学新闻与传播学院副教授、智媒研究中心副主任蒋俏蕾同样认为,在未成年人媒介素养的培育与提升中,不仅需要学校和专业人士的参与,更需要发挥家庭作为未成年人成长重要环境的作用,需要家长在日常生活中注意培育和引导。

青少年模式待完善 家长更应以身作则

记者了解到,为了保证平台内容有利于未成年人健康成长,各大平台也在积极推出相应举措。

抖音相关负责人告诉记者,抖音未成年人守护专项工作组从事前预防、事中监管、事后处置等环节严密监测、防范,通过上线多种风控模型策略,深入挖掘清理侵害未成年人权益、危害未成年人身心健康的违规内容、话题及账号,对相关内容、话题进行事前拦截、下架删除等处罚,对相关账号进行相应处罚,严格处置可能影响未成年人身心健康的不良内容。此外,抖音

在寒暑假等重要节点,还针对不良价值观、无底线追星、诱导打赏等内容开展专项治理行动,确保未成年人健康上网、安全上网。

早在2018年7月,抖音就推出青少年模式实验版。2021年9月起,抖音推出平台史上最严防沉迷措施,14岁以下实名用户全部进入青少年模式。此后,陆续推出合集功能、适龄推荐、语音搜索、识万物、护眼提醒等独家特色功能,满足未成年人身心发展和探索世界的需要。

微信视频号青少年模式通过搜一搜的指尖搜索即可快速开启“青少年模式”。现在,只要在聊天页面发送“#微信青少年模式”或“#青少年模式”等,点击蓝色字样即可跳转进入微信“青少年模式”的专题页,做到了一键便可开启青少年模式。

开启青少年模式后,微信已具备全员弹窗、监护人授权、独立密码、时长限制、禁止消费、限制互动等能力,覆盖视频号全场景,为未成年人增设多重保护。“时间锁”由平台自动开启,防止未成年人沉迷网络。同时,视频号还在行业创新推出“直播授权”功能,即在微信青少年模式之下,孩子只需向监护人提交申请,获得“同意”之后,即可尽情享受阳光、丰富的直播内容。

其他含有短视频平台的青少年模式与抖音和微信视频号类似。记者逐个打开短视频平台发现,页面都会提示是否开启青少年模式。进入短视频平台青少年模式后,推荐的内容与成年人的内容有很大区别,可以看到平台推荐的都是动画片、教育类等适龄内容。

但记者调查发现,很多孩子都是用家中长辈的手机刷短视频,让青少年模式的效果大打折扣。

“不少未成年人用家长的设备、家长的账号去上网,如果家长没有做好这方面的管控,那么平台的举措也很难有用。现在的问题是连家长也沉迷短视频,家长的言行对未成年人起到不好的示范作用,家长方面的管控才是最有效的。”刘德良说。

“提高青少年模式的吸引力,根本上是要了解未成年人的短视频使用习惯。”蒋俏蕾说,未成年人不是低龄的成年人,青少年模式也不应是“简配版”的短视频应用。现有的青少年模式出于保护的考量,大多采取了“做减法”的思维模式,从现有内容中剔除可能对未成年人存在风险的内容,保留下适合未成年人群体的健康内容。然而,白水虽然健康,但也可能索然无味。

蒋俏蕾认为,保护并不意味着限制,保护应该与发展并重。因此,与其“做减法”,不断地对未成年人说“不”,不如换成“做加法”的思维模式,为未成年人量身打造、专门定制更多优质的内容,满足未成年人多元的使用需求。唯有如此,才能真正提高青少年模式的吸引力。

“期待青少年模式进一步迭代完善,成为吸引未成年人爱用、家长积极开启、亲子家庭共用的视听创意学习成长空间。”蒋俏蕾说。

据《法治日报》