

从屏幕到心灵:

寒假期间亲子沟通的桥梁与界限

寒假期间,孩子们电子产品的使用呈现出普遍且过度的状况,这对亲子间的沟通交流产生了一定冲击。为此,松江区融媒体中心邀请复旦大学副教授,中国社会心理学理事,松江区未成年人心理健康辅导与家庭教育指导中心特聘讲师丁敬耘,就寒假期间电子产品对亲子沟通的影响,以及如何搭建亲子沟通的桥梁,把握沟通界限为家长进行解答。

青少年拥有自己的智能手机或平板电脑如今已经十分普遍,而寒假期间,孩子们使用电子产品的时长更是急剧增加。丁敬耘介绍,电子产品对亲子沟通的影响主要体现在三个方面:一是沟通时间碎片化。孩子们在玩游戏、看视频时常常全神贯注,家长的交流尝试经常被忽视。原本温馨的家庭聚餐、亲子共处时光,因电子产品的介入而变得缺乏情感交流。二是沟通质量下滑。孩子们在与家长沟通时,心思往往还停留在游戏或视频内容上,致使亲子间的沟通变得生硬、低效。长期沉迷于电子产品还会影响孩子的语言表达能力和面对面沟通技巧。三是引发亲子冲突。家长们出于对孩子视力、学习及身心健康的考虑,通常会限制孩子使用电子产品的时间和频率,但孩子往往难以自觉遵守,从而引发冲突,破坏亲子关系的和谐。

面对电子产品带来的挑战,松江的家长该如何

搭建亲子沟通的桥梁呢?丁敬耘建议,首先要制定明确的电子产品使用规则。寒假开始前,家长可组织召开家庭会议,与孩子共同讨论并制定电子产品的使用规则,包括使用时长、使用时段等。在制定规则时,要充分尊重孩子的意见和需求,让他们切实参与到规则的制定过程中,提升对规则的认同感和遵守的自觉性。同时,还需建立明确的奖惩机制。随着寒假的推进,家长要定期与孩子一起回顾规则的执行情况,根据实际情况进行调整。

其次,家长要积极参与孩子的电子产品使用。主动了解孩子在电子产品上喜欢的游戏、观看的视频等内容,与孩子一起玩游戏、观看视频,走进他们的虚拟世界,从而找到与孩子沟通的共同话题。在参与过程中,家长要适时引导孩子树立正确的价值观,将电子产品的使用转化为教育和沟通的契机。此外,丰富线下亲子活动也是促进亲子沟通的有效途径。

在搭建亲子沟通桥梁的过程中,把握沟通界限也至关重要。丁敬耘强调,家长要尊重孩子的隐私和个人空间,同时要理解孩子随着年龄增长而增强的独立意识,给予孩子一定的自主决策空间。此外,家长还要避免过度控制和指责。当发现孩子过度使用电子产品时,要以温和、理性的方式与孩子沟通,了解事情的原委,共同寻找解决方案。在与孩子沟通时,要简

洁明了地表达自己的观点和期望,然后给孩子一定的时间去思考和调整。尽量以引导代替命令,让孩子更容易接受。

家长自身的情绪稳定和行为示范至关重要。在面对孩子电子产品使用问题时,家长要学会控制自己的情绪,在冷静的状态下与孩子沟通。同时,家长要合理使用电子产品,保持良好的生活习惯,为孩子树立一个良好的榜样。

若孩子沉迷电子产品难以自拔,或因电子产品引发亲子冲突等特殊状况,家长可以考虑寻求专业心理咨询师的帮助。通过专业的方法和技巧,帮助孩子认识到沉迷电子产品的危害,并引导孩子逐步摆脱对电子产品的依赖。同时,增加孩子的社交活动,培养新的兴趣爱好,也是有效应对这些问题的方法。

【链接】民生访谈节目《直播松江》的播出时间为每周一到周五上午10时到11时,欢迎拨打热线电话33552255,或下载上海松江App点击首页,收看直播,给主持人留言、互动。也可通过首页点击云电台之《直播松江》进行回看。

主播、编导、视频 | 詹晓珍
责编 | 王颖斐
主编 | 朱少石



扫码看节目

掌上

瑞蛇迎春闹集市 新春游园年味浓

本报讯(记者 朱颖宏)瑞蛇迎春“闹”集市,九亭镇社区文化活动中心日前举办了一场新春游园会,多家“食品铺子”联盟组成迎春集市,还有书法和手工艺老师为市民写春联、剪窗花,现场由居民区文艺团队表演的节目更是为市民营造了一派喜庆祥和的新春氛围。

“洪湖水呀浪呀浪打浪啊……”九亭镇社区文化活动中心内场传来春晚合唱团悠扬的歌声,《洪湖水浪打浪》《蝴蝶泉边》《万水千山总是情》《星星之火》等近10个精彩的文艺表演节目将市民过节的气氛感拉满。外场则人山人海,十分热闹,来伊份、欧露食品、财治食品、王力咖啡百姓义工、益递链助农创业、邻里小铺等多家食品企业和公益机构组成迎春集市,还有面包糕点、零食炒货、应季水果、新鲜农产品等物美价廉的商品供市民挑选。“年味满满,我买了好多年货,价格公道!”市民周女士笑着说。

写春联、剪窗花的摊位前挤满了人,书法老师精心写“祥瑞”,手工艺老师巧手剪“彩头”。现场有许多市民双手高举刚写好的春联穿梭在人群中,等着晾干毛笔字迹。“大家都希望过年能有个好寓意。”九亭镇党群服务中心副主任俞俊说,希望新春游园会既能弘扬中国传统文化,又能丰富市民的精神文化生活。今年的非遗闹春、年味集市和乐享村晚给市民“眼前一亮”的感觉,未来也将在形式和内容上继续创新,增加居民的参与感和节日氛围感。



扫码看全文



夕阳映照着我爱的大地

摄影:黄申彝



泗泾老街年味浓

摄影:袁健

随手拍



松江电视台 节目预告

2月10日 星期一

- 09:01:47 《茸城之光573》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国19》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(103)(首播)
- 17:00:00 《民生实验室》(7)(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国7》
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(15-16)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(24-25)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《灿烂的季节》(26)

2月11日 星期二

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国20》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国8》
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(17-18)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(27-28)
- 21:47:00 连续剧《灿烂的季节》(29)

2月12日 星期三

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国21》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(103)(重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国9》
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(19-20)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(30-31)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《灿烂的季节》(32)

2月13日 星期四

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国22》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(103)(重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国10》
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(21-22)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(33-34)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《灿烂的季节》(35)

2月14日 星期五

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国23》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(103)(重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国11》
- 18:10:00 《童心总动员》(90)(首播)
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(23-24)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(36-37)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 周末影院《靠近我一点》

2月15日 星期六

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 09:40:00 连续剧《灿烂的季节》(36-37)重播
- 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国24》(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国12》
- 18:10:00 《童心总动员》(90)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(25-26)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《一周新闻集锦》(首播)
- 19:47:00 连续剧《灿烂的季节》(38-39)
- 21:47:00 周末影院《困兽》

2月16日 星期日

- 09:01:47 《一周新闻集锦》(重播)
- 09:40:00 连续剧《灿烂的季节》(38-39)(重播)
- 纪录片《远方的家——山河锦绣看中国25》(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国13》
- 18:10:00 《童心总动员》(90)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《百变布鲁可》(27-28)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《茸城之光573》(首播)
- 20:02:00 连续剧《灿烂的季节》(40)
- 连续剧《传家》(1)
- 21:40:00 《茸城之光573》(重播)
- 22:12:00 连续剧《传家》(2)

温馨提示:打开IPTV频道主页面,使用遥控器按“信息”键,就可收看松江广播电视台综合频道。

电视节目预告仅供参考,以电视台当天播出为准

点赞榜

抖音

为特定灾区送去旧物清流
松江企业年前加急生产捐赠定日

6台慈善智能捐赠系统
的新颖冰设备已描述清楚
年后还计划生产一系列
供水系统设备捐赠定日

@上海松江

设备捐赠区 供水保障民生#上海松江

抖音

G60沪昆高速错峰出行显现
即将迎第一拨离沪高峰

松江交警部门提醒
若遇车辆抛锚或突发事故
切记
车靠边、人撤离、即报警

@上海松江

G60沪昆高速错峰出行显现 即将迎第一拨离沪高峰#上海松江

抖音

“田心有礼·昭通印象”展销馆
在松江开馆

占地总面积268平方米

@上海松江

“田心有礼·昭通印象”展销馆开馆#上海松江

上海松江短视频矩阵数据统计 (0120-0126)

日期	时长(秒)	标题	抖音		快手		微信视频号		哔哩哔哩		小红书		总获赞	总评论	新增粉丝数			
			播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量						
2025/02/19	238	《在路上》#上海松江	32252	624	132	12	61	1	0	24	13785	245	100	46454	882			
2025/02/14	45	G60沪昆高速错峰出行显现 即将迎第一拨离沪高峰#上海松江	11243	67	4581	27	510	9	953	7	1287	0	63	8133	21	193	309	4
2025/02/14	36	设备捐赠区 供水保障民生#上海松江	6009	47	609	12	625	5	643	5		0		3486	8	70	11442	77
2025/02/13	41	“田心有礼·昭通印象”展销馆#上海松江	5396	31	507	12	34	2	412	3	452	0	5	9346	24	89	16241	72
2025/02/19	50	传统文化孩子的历史#上海松江	3352	17	456	12	464	5	230	1	838	0	15	1909	14	100	7584	49
2025/02/13	43	南方小年非遗艺术惠民进社区老人送“暖心包”#上海松江	3073	18	488	12	479	3	281	1	509	0	16	2672	15	77	7575	49
合计	215		29,073	180	6,621	75	2,112	24	2,519	17	3,086	-	99	25,546	82	529	42,931	251

说明:上海松江1月20日至1月26日,在抖音、快手、今日头条、微信视频号、小红书、哔哩哔哩、快手等平台进行发布,累计发布28条视频,全网累计获得32万点赞量,3297次点赞互动,此前全网总获赞661766个,增粉81个,抖音平台点赞量最好的是【在路上】(1月20日)点赞量2.7万,点赞量2.4个,快手平台点赞量最好的是【在路上】(1月20日)点赞量2.4万,点赞量2.4个,视频号平台点赞量最好的是【在路上】(1月20日)点赞量1.4万。