

“捏捏乐”让5岁孩子“上头” 直播间拍乌龟欲罢不能

是解压治愈还是情绪消费?

据《北京晚报》报道 色彩鲜艳、造型可爱的“捏捏乐”，无论被捏成什么形状，最后都能复原；直播间里，“乌龟盲袋对对碰”，219元“拍1拆9”，最后也许能带回家好几只夜光小“乌龟”玩偶……近两年，五花八门的“解压神器”受到青少年甚至儿童的追捧。那么，这些“神器”真的具有解压作用吗？孩子们真的需要这些“神器”来解压吗？

现象1 初中生买“捏捏乐” 一个月花费上千元

“孩子上了幼儿园之后特别爱玩‘捏捏乐’，她说捏着很解压。4岁的孩子有这么大压力吗？”前段时间，一位网友在社交平台上的发帖说出了不少家长的心里话。

“捏捏乐”，又叫“捏捏乐”，是一种硅胶材质的回弹玩具，其造型有动物、食物、卡通形象等，因为可爱的外观、鲜艳的色彩和绵软的手感受到儿童、青少年的喜爱。最重要的是，无论怎么被揉捏、挤压，“捏捏乐”都能慢慢恢复原来的形状。

肖娜的女儿今年5岁半，“捏龄”已有半年。她告诉记者，女儿第一次玩“捏捏乐”，是跟同学学的。那天放学的时候，女儿就一直念叨着自己也想买，于是肖娜带着女儿到文具店买了两个。“几块钱一个，也不是什么过分的要求，我就满足了。”肖娜琢磨着。没想到，从那之后，女儿就经常让她带着去买“捏捏乐”。肖娜问过女儿，为什么这么喜欢玩“捏捏乐”。“她跟我说，这个能解压。”肖娜有些哭笑不得，“一个5岁的孩子，知道什么是压力、解压又是怎么回事儿吗？”

记者注意到，“捏捏乐”线上销售十分火爆。在某短视频平台上，多家销售“捏捏乐”的电商销售量高达几万件，有的甚至超过10万件。线下实体店，“捏捏乐”也吸引了许多孩子的目光。海淀区文慧园路附近的一家文具店，大量“捏捏乐”摆放在店门口最显眼的地方；北三环中路辅路附近一家文具礼品店，解压类玩具也被集中摆放，放学时间，不时有学生进店选购商品，大多数孩子路过都会上手捏一下。

“大家都有零花钱，我周围玩‘捏捏乐’的同学大部分一个星期花50块左右吧，也有特别喜欢的，一个月能买一两千块钱。”初三学生小璐说。

记者也在某社交平台上注意到，不少显示为初中生、高中生的网友发帖留言，称热衷于买“捏捏乐”。“本初二生4个月买了6k+(6000多元)”“初升高正是需要解压的年纪，3个月快5k(5000)，还有一堆没发货。”



现象2 直播间里拆盲袋 攒了一屋子“乌龟”玩偶

“乌龟盲袋对对碰，18.9元，拍一拆九”“许愿颜色，碰上再送两包”……“乌龟盲袋对对碰”是现在网络直播平台上非常流行的盲袋游戏。盲袋外包装都一样，每个里边装了一只树脂小乌龟，卖家通常会设置不同价位的套餐，比如“9.9元4包，13.9元6包”等。消费者先购买数包盲袋，并许愿一种颜色，下单后，直播间的主播现场开袋，如果有和消费者许愿颜色一样的，或是有两只相同颜色的乌龟碰上了对，则加送一次开袋的机会，继续与此前没有对碰的乌龟组合，直到没有对碰为止。最终，所有拆开的盲袋都归消费者所有。

家长担忧 到底是在解压还是让人成瘾

无论是解压玩具，还是直播间开盲袋游戏，这些五花八门的解压方式备受儿童、青少年的欢迎，但是许多家长对此表示担心。

“一方面是质量问题，很多‘捏捏乐’的质量都太一般了。”肖娜说，给孩子买过很多种类的“捏捏乐”，有从实体店买的，也有网购的，“有的一打开包装就是特别刺鼻的香精味，还有那些网店号称博主手作的，一个透明袋封着就来了，标签都没有，这算不算‘三无’产品？”

家长更关心的是，这些解压玩具真的能起到解压的作用吗？会不会反而给孩子们带来不好的影响？

徐女士的孩子今年8

岁，有一次给孩子整理书包时发现了一个能打针的“捏捏乐”，就是用类似注射器的东西给“捏捏乐”打气。“那个注射器还挺逼真，但我觉得不安全，而且扎个针就解压了？那孩子会不会拿着针扎自己、扎同学？这种引导不太好。”

刘女士则担心孩子沉迷开盲袋无法自拔，“连大人都很难自控，更何况孩子呢？”与刘女士的担忧类似，一位妈妈接受采访时也提到，本来想让孩子解解压，适当放松一下，但现在感觉孩子成瘾了，每天就惦记着看直播、开盲袋，“这不是又成了新的心理问题了吗？花了不少钱不说，还影响到学习了。”

专家观点 玩具解压的效果因人而异

北京市青少年法律与心理咨询服务中心国家二级心理咨询师艾梦瑶表示，类似“捏捏乐”、按压板、史莱姆这类减压玩具，可以起到一定的减压作用，但是效果因人而异。

“所谓减压玩具，通常是通过手指的接触、拉伸、挤压、揉捏等一系列物理动作反馈刺激大脑释放内啡肽等化学物质，从而达到一种即时的满足感，起到降低压力的效果。”艾梦瑶说，一方面，这些玩具利用转移注意力的原理，让孩子们沉浸在玩游戏的体验中，可以暂时从紧张焦虑的情绪中解脱出来，忘却烦恼和压力；另一方面，减压玩具本身色彩鲜艳、外观可爱，还有糯叽叽的手感，都有可能吸引孩子们的注意力，可以起到一定的减压效果。”但需要注意的是，减压玩具只能在一定程度上帮助孩子们转移注意力，效果因人而异。

北京市海淀区伍月青少年事务发展中心主任宋璞皓认为，类似“乌龟对对碰”的盲袋游戏会吸引孩子，也是因为盲袋的不确定性带来的刺激感，“其实和大人总是想要开出盲盒隐藏款类似，是一种期待中奖的心理。”而每一次成功“对碰”，心理上就得到了一次满足，就更容易上瘾。

对于当下这些五花八门的解压方式、解压玩具，宋璞皓认为，应当理性看待。“这种游戏、玩具的存在，不是绝对的坏事，但是要掌握好度，可以作为儿童、青少年的一种娱乐方式，但不要过度沉迷。”



缓解压力首先要找到压力源

艾梦瑶认为，想要为孩子缓解压力，关键是要帮孩子找到压力的来源。首先，可以跟孩子一起坐下来，梳理一下孩子目前的压力源，并逐一拿纸写下来，一条条写得越细越好，跟孩子一起想办法逐一分析和解决，“帮助孩子真正学会解决压力的办法，才是缓解压力最有效的方式。”

同时，运动也是缓解压力非常有效的方法。户外运动及室内有氧运动相结合，可以帮助孩子们释放多巴胺，增加体内的“快乐因子”，从而起到缓解压力的作用。“也可以借助一些减压的音频、视频，缓解当前的压力和紧张感。”艾梦瑶说，如果孩子面临比较大的困难和压力，家长也可以带着孩子一起寻求专业心理咨询的帮助。

“无论对哪个年龄段的孩子来说，走出家门，多去户外活动，哪怕只是散步，都是最好的放松心情、缓解压力的方式。”宋璞皓说。



哈地铁9号线一期工程征求意见

哈西站乘地铁 快速直达机场



连续降雪后

冰城菜篮子 量足价稳



采头冰 炖江鱼 冰雪市集……

哈尔滨采冰节 周六燃情启幕

02

虚假优惠 未公示价格……

哈市立案调查 涉旅价格违法

04

哈尔滨天气预报

3日	夜	多云	-13℃	西南风3-4级
4日	夜	多云	-17℃	西南风2-3级
5日	夜	多云	-10℃	西南风3-4级
		晴	-17℃	西南风2-3级
		多云	-9℃	西南风2-3级
		多云有降雪	-21℃	西南风2-3级



更亲 更近 更懂你



报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网

