

面对『指尖诱惑』

家长如何『收放』有度

□策划 杨维捷 记者 李蕊

暑假到了,孩子是不是又迷恋上了手机、平板,家长因此频繁与孩子“交锋”,亲子关系开启“紧张”局面,怎么办?面对“指尖诱惑”,家长和手机、平板陷入博弈。



资料图片

假期里,手机、平板成亲子教育的“重灾区”

暑假里,暂时离开校园的孩子们迎来了“自由”时光。为了方便生活,家长给孩子一部手机,或者一个平板,但是却给了孩子可乘之机。

“手机问题真的很难管。”市民李女士向记者倾诉了她的暑期烦恼。马上就要上初中的女儿,平时除了上课,就爱拿着手机,吃饭看,

上厕所看,连走路也在看,有时候会冒出个网络热梗,搞得李女士一头雾水。李女士说,完全禁止孩子玩手机根本不可能,假期有时候带女儿出去,双方都有手机还是比较方便的。特别是上班族,白天家里没人监督,不给手机不方便随时“查岗”,可给了手机,又担心孩子抵挡不住短视频和游

戏的诱惑,这让她一度陷入了两难境地。

说起如何管控手机问题,家长们一脸愁容。市民朱女士家的二宝,才三岁多就知道刷手机。自从幼儿园放暑假,二宝在家不是看平板,就是看手机,有时候还看电视,总之一天盯着屏幕的时间绝对超过5个小时。“二宝一安静准是在

看电子产品。”朱女士说,她要想在家工作或者做家务,就只能给孩子打开电子产品,这样才能避免孩子打扰,“因为二宝还小,认识的字不多,不会自己看书、玩玩具,有时候也是不得已才给孩子看电子产品的。”朱女士说,她现在很担心二宝的远视储备没有了,长期下去,二宝早早就得戴上小眼镜。

孩子玩手机该不该管

“孩子对手机的依赖和上瘾,已经是当今社会家长和老师共同面对的难题。”有着10多年一线教学经验的王敏说,她也是一位母亲,深知家长的“难”,因为家长们很难像学校那样,明令禁止孩子不接触手机,因为有时候家长越禁止,孩子反而越去做,越对手机充满兴趣,越拿着手机不放手,甚至会背着家长玩手机。

那么孩子玩手机该不该管?

答案是肯定的,当然要管。王敏说,不管的话,长此以往,首先损害的是孩子的视力;其次,孩子长时间看手机,久坐不动,对身体健康也不好;再次,时间长了,养成习惯,不利于孩子思维习惯的形成,因为手机上的短视频等都是很直观的东西,孩子长期刷短视频,失去思维习惯,对世界上的其他事物,比如看书、学习、思考,可能很难再提起兴趣。在不断的刺激、脱

敏和敏化过程中,大脑前额叶功能退化(这是人与动物进化过程中所不一样的那一部分),最终出现无法控制的行为,甚至由于一系列的连锁反应,会出现精神失常、紧张、神经衰弱、抑郁、行为无法自控等症状。

手机本身没有好坏之分,真正要避免的,是短视频、小游戏这类玩起来就停不下来,但其实什么都没学到的快餐信息。短视频、小游

戏等上手容易、无门槛、界面设计新颖、感官刺激强烈,乍一看不用浪费多少时间,但一旦入坑就层层升级,产生连锁反应,让孩子无事可做时就想玩一会儿手机,有事可做时心里也惦念着手机。对于青春期的孩子,一旦习惯了刷短视频,网络上一些不良视频传递的负面能量还会影响其“三观”的形成,对孩子今后的心理健康不利,这才是智能手机带来的最大痛点。

电子产品宜疏不宜堵

数智时代,手机不是“洪水猛兽”,完全禁止孩子接触手机、平板等电子产品并不实际。电子产品为生活带来了不少便利,适度使用也能让孩子获取一定的信息。如何平衡管控与合理使用手机,成为当下许多家长亟须破解的难题,也考验着家庭在假期里对孩子的引导与教育智慧。

专家将青少年玩手机的行为分成四大类。被动消费:看电视、阅读、听音乐;互动消费:玩游戏、浏览网页;沟通:视频聊天和社交媒介;内容创作:用电子设备进行

音乐或艺术创作。其中的多数行为还是有益的,所以对于手机的使用,建议合理管控,宜疏不宜堵。

只有让孩子下水才能学会游泳,手机的使用管理也是一样的。学会正确使用手机是一门必修课,也是当下教育的一部分。专家表示,要把手机使用管理当成对学生开展教育的契机,充分挖掘其中蕴含的教育价值。

厘清价值观,和孩子沟通取得共识,让孩子使用手机前这么问自己:我需要使用手机做什么?(解决

目标问题)我会受到什么影响,给我带来什么结果?(坚持结果导向)我可以用什么方法控制自己,而不是让自己被手机控制?(明确自控策略)通过这三个直击本质的问题,引导孩子澄清手机使用的价值。使用的目标是什么,如果是放松,那多长时间够?如果是查资料,需要什么步骤?手机使用与假期的目标有怎样的关系,会起到什么影响?把目标问题解决了,就不会无限延长使用时间,因为有更重要的事要去做。自控的策略因人而异。

跟孩子一起制定公约和规则,建立信任关系(这对家长是个更大的挑战,共同约定、共同遵守,家长需要提高自己的掌控力)。约定每天使用手机的时间限制;规定“无手机时间”“无手机区域”、使用手机的前提条件(必须先完成作业、帮忙做家务)、避免碎片化使用、违反公约的惩罚性措施。

此外,和孩子一起用手机拍摄作品;找有意义的事情,关注手机以外的生活;父母要以身作则,不要时刻做低头族。

合理安排假期时间

暑假有两个月的时间,为了避免手机充斥整个暑假,成为占据孩子假期生活的“主角”,家长应该有效引导孩子合理做好假期安排。

王敏建议,制订假期计划时,一定要根据孩子的特点(计划应具体、具有可操作性)。在制订计划之前,要对孩子有个评估,看看他有哪些成长中的优势是值得发扬的,

有哪些成长目标是希望在暑假达到的,根据孩子的实际情况来进行。

在两个月的暑假里,学习是绝对不能丢掉的,否则开学后就会很被动,所以要制订相应的学习计划,可以有针对性地查漏补缺,也要对接下来的科目进行预习,做到“承前启后”。不过好在假期里,孩子可以不再遵循每天以上课和学

习为主的时间安排,这是全面发展的大好机会。因此,在制订孩子的暑假计划时,要尽量考虑内容的多样性,把一些平时因时间限制无法实施的行动安排到暑假中来完成。比如可以阅读一些课外读物、名著,增长知识。

此外,列计划时,学习、运动、休闲娱乐都要在其中,交替进行。

比如可以看看电影,启迪心灵,引起情感上的共鸣。多运动,学习一门新的体育技能等,都是很有意义的规划。也可以根据爱好,列出心愿清单,比如“假期里我最想做的三件事”,学习与圆梦相结合。不过,既然列出了计划,那么最重要的就是不折不扣地执行到位,这样才能保证效果。