

本期嘉宾

海曙区广济中心小学办公室主任、国家二级心理咨询师
宁波市青藤书院小学德育主任、班主任
海曙区石碶街道江上小学校长、浙江省特级教师
周静珠 丁立占 周蓉



暑假里，别让手机成为孩子的“保姆”



随着暑假的来临,小学生们有了更多闲暇时光。有的家长说,孩子假期里要用手机等电子产品查作业、检索学习信息,手机实在是少不了,但也容易导致孩子面对手机刷起小视频、打起游戏来,真是夸都夸不下来!

7月8日,在宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心联合甬派APP特别推出的访谈节目中,嘉宾们指出,暑假里,切忌让手机成为孩子的“保姆”,孩子沉迷手机,家长需要反思自身在教育、陪伴和引导方面可能存在的不足。记者摘取以下观点和建议,以飨读者。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭



周静珠



周蓉

孩子爱玩手机、沉迷网络的原因,是多种多样的,背后藏着孩子的心理诉求。那么,孩子沉迷手机怎么办?作为家长我们该如何正确管理孩子的手机使用?

确实,手机使用不当,会带来很多困扰。有部分家长会认为,索性让孩子跟手机绝缘,坚决不让碰!嘉宾们指出,这样的想法是有待商榷的。在信息化时代,让孩子学会合理使用电子产品,是一种必然趋势,更是他们应具备的信息化素养与能力。比如运用电子设备学习资源丰富,通过信息检索为自身学习拓展更多知识,方便与家人、朋友和老师进行交流,增进感情,及时解决学习和生活中的问题。

家长们要全面客观认识电子产品,明确电子产品对孩子成长发展具有两面性,既不排除孩子在日常生活中接触电子产品,同时又要对电子产品的使用进行限制,引导孩子合理使用电子产品。

家长可以和孩子进行丰富的家庭活动,鼓励孩子参与其他有益的活动,如户外运动、阅读、绘画等,分散孩子对手机的注意力,切忌让手机成为孩子的“保姆”。

家长要在尊重孩子意愿的基础上,与孩子协商制定电子产品的使用计划,包括每天接触电子产品的时长、频率、内容等方面。

家长需要以身作则,如果家长自己刷手机,而要求孩子不能碰手机,这时候孩子会产生一种强烈的不平衡感。所以家庭一起商量并制定明确的手机使用规则,应该包括父母自己,这个规则对于全体家庭成员应该是一视同仁的,这样孩子才能服气和认可。



丁立占

2 切忌让手机成为孩子的“保姆” 合理使用电子产品

1

也许背后是日渐荒芜的现实生活
孩子为什么会沉迷手机?

有家长说:我家孩子除了网上游戏,其他都不感兴趣。现实中,也不乏出现家长为图省事,以玩手机作为安抚孩子的手段。孩子们为什么这么爱玩手机,从中是不是能找出一些原因呢?

嘉宾周静珠说,在成人的世界里,放松的时候就想刷一会短视频,说好只刷5分钟,结果一个接一个根本停不下来,这是一种常见的现象。一方面是游戏和短视频呈现“酷炫美”的视觉画面,甚至配上洗脑的网络神曲,像是一颗颗精美的“糖衣炮弹”,有独立判断能力的成人也深陷其中不可自拔,更何况还不具备独立能力的孩子。另一方面,短视频、游戏具有持续性的高强度刺激,玩游戏、刷视频让人感到愉悦,这就使得人对一般的刺激无感了,只想玩手机。

嘉宾丁立占指出,孩子沉迷手机,从家庭教育层面来看,可能存在以下原因:一是缺乏陪伴,家长工作繁忙或因其他事务疏于陪伴孩子,孩子为了填补内心的空虚,容易转向手机寻求安慰和乐趣;二是错误示范,家长自身过度使用手机,在孩子面前频繁玩手机,给孩子树立了不良榜样;三是教育方式不当,家长对孩子使用手机的监管过于宽松或严苛,没有制定具体明确的合理的规则,导致孩子要么缺乏约束,要么因过度压抑而产生强烈的逆反心理。

嘉宾周蓉从心理学的角度进行了解释,玩手机停不下来,本质上是一种“瘾”。人是一种情感动物,需要跟其他人的连接,需要高品质的亲密关系,需要精神支柱,需要信任、价值感、成就感,但是如果在现实的世界当中只有创伤、疏离、挫败,那么很有可能转而去寻找其他的寄托。如果对手机的依赖越来越严重,那么问题的根源很可能不是手机,而是家庭内对孩子疏于陪伴、日渐荒芜的现实。

3

当孩子不按约定交出手机
家长一定不能走开

也有家长说,谈计划的时候母慈子孝,而当收手机的时候就鸡飞狗跳了。比如当家长和孩子约定使用手机半小时,当时间到的时候,家长开始隔空喊话,一遍比一遍音量高,最后演变成手机争夺大战,家长和孩子都愤怒万分,遇到这种情况怎么调整呢?

嘉宾们指出,当约定玩手机的结束时间到了,家长可以走到孩子面前,平静地陈述事实:“宝贝,我们约好的半小时已经到了,你是不是应该把手机交回来了?”

到这时,会立马交上手机的孩子肯定不多,因为他正玩得开心,这时候一下子让他离开手机肯定有困难的。

面对这样的情况,嘉宾们给家长支招:这时候家长一定不能走开,一走开基本就前功尽弃了,而是要坚持站在旁边,不要指责,就静静地等着。再过三五分钟,可以再次提醒:“已经又过了5分钟,你可以关上手机了吗?”这个时候,家长在旁边等着,孩子玩游戏其实就不那么轻松了。家长一定要坚持等到孩子自己把手机交上来为止。当孩子自己把手机拿出来时,这就代表着他的自我控制能力又有了进步。

孩子沉迷手机的背后,隐藏着他们的心理需求,他们渴望社交、娱乐和自我表达,有着强烈的好奇心。作为家长,不仅要关注孩子的手机使用行为,更要深入了解背后的心理需求,掌握科学的方式方法,引导孩子合理使用手机等电子产品。