

怎样让孩子远离手机?

在教育孩子的过程中,玩手机肯定是大家都绕不开的一个话题,尤其是随着年龄的增长,孩子的自主意识越来越强,如何劝孩子不沉迷于手机,这是一桩很考验家长智慧的烦心事。今天的分享者是一位高中生家长,看她如何让孩子远离手机。

分享者:宁波市正始中学高三(2)班 吴其然 家长



教育是一项宏大的工程,从孩子出生那天起,每个家长都在摸着石头过河。

相较于很多家长,我跟孩子的爸爸算是比较佛系的人,因为儿子从小身体不好,所以在小学阶段我们的关注点几乎都放在健康上,很少“鸡”娃。当同龄的孩子一个个奔赴在培训班路上的时候,我们一家每周末都在山水间汲取着阳光和新鲜的空气。

在学习上,我们一直抱着对孩子充分信任的态度,很少去干预,我们也一直相信他是一个自律的孩子。但有时,信任却是一把双刃剑,尤其是到了青春期,让孩子做到真正的自律真的很难。

初三那年,原先学习还不错的儿子,成绩莫名其妙下滑。事出反常必有妖,于是,我们查看了他手机的浏览记录,发现里面都是各种游戏的直播。因为要查资料,儿子平时在家都

是自由使用电子产品的,而我们则以为他在房间里认真写作业,也没有引起注意,没想到过度的信任差点酿成大错。

戒游戏是一个特别伤脑的过程。与孩子爸爸商量后,我们决定和儿子先面对面地交流一下。儿子承认了自己平时经常玩游戏的事实,说是因为学习压力太大,需要玩游戏来减压。为了让他觉得我们是理解他的,我们首先表扬了他在学习上的努力,但同时也表明了我们的观点,减压的方式有很多种,我们可以选择更健康的方式,比如去打打他喜欢的篮球,也可以培养其他兴趣爱好,这样既锻炼了身体,又愉悦了身心,岂不两全其美。虽然儿子没有反对我们的建议,但要真正让他远离电子产品还是很难。

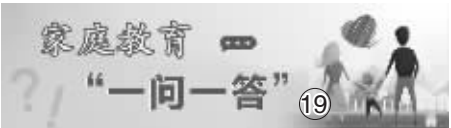
戒掉游戏谈何容易,我们知道很多事情不能一蹴而就,得一点一点慢慢来。正所谓知己知彼百战不殆,当务之急要先了解他平时最喜欢的游戏。他说他不喜欢“王者荣耀”,喜欢玩“七日杀”,里面都是关于生存的技能,比如在野外怎么寻找食物、水源,怎么利用知识制造各种工具和武器,其间还

涉及很多化学知识。这个游戏听起来似乎没那么糟糕,于是,我建议他跟爸爸一起玩,但时间必须控制好,且保证不能自己偷偷摸摸玩。儿子听了很兴奋,欣然答应了。

接下来的日子,爸爸一边陪玩游戏,一边想着怎么去引导并转移儿子的兴趣爱好。

孩子的爸爸工作之余最喜欢健身、运动,经常参加各种马拉松,他希望儿子也能爱上运动。家里原先有一套练腹肌和臂力的运动器械,爸爸经常有意识地邀请儿子一起锻炼。为了激发他的运动兴趣,两人还经常以竞赛的方式练习卷腹、俯卧撑,作为妈妈的我偶尔也会加入,我的角色是充当垫底者,以激发他的自信心。

当儿子出现腹肌的时候,运动带来的成就感慢慢替代了虚拟世界带来的快乐。此后,家里又陆陆续续出现了拳击沙袋、杠铃全套,儿子的肱二头肌、肱三头肌也慢慢地出现了,当他在镜子前满意地数着一块块隆起的肌肉,测量着日益粗壮的臂围时,我们才发现,不知从什么时候起,电子游戏在他的生活中已经渐行渐远了。



问:要不要陪孩子写作业,怎样陪?

答:(宁波大学家庭教育研究中心、宁波市家庭教育研究指导中心专家库成员 范树怀)要不要陪孩子写作业,应当依据孩子不同年级而采取不同的方法。孩子在小学一、二年级,是从幼儿园玩耍到学校学习的过渡时期,要顺利完成这一过渡,需要家长陪伴,陪伴就是引导孩子更好适应学习生活,形成良好的学习习惯。

到小学三年级,孩子良好的学习习惯形成了,就没必要陪伴了。若再陪伴,就无形中成为孩子学习的“拐杖”,家长陪在孩子身边,孩子也难以集中精力思考分析。

小学初期陪伴,主要目的是引导孩子形成良好的学习习惯,比如珍惜时间提高学习效率、写字要坐姿端正、作业做好后仔细检查、考试后认真分析失分原因、时间安排要有计划等。

中国太平洋人寿保险股份有限公司宁波分公司以下人员执业证书声明注销

姓名	执业证号	姓名	执业证号	姓名	执业证号	姓名	执业证号	姓名	执业证号
罗鑫萍	02000233020080020190304792	范平飞	00001533020000002024000446	邹晓容	00001533020000002023006902	郭娟英	00001533020000002023002675	洪昌寿	00001533020000002022000145
邵全载	02000233020080020181201502	曹 斌	00001533020000002024000411	王慧君	00001533020000002023006871	皇雨叶娜	00001533020000002023002587	胡旭东	00001533020000002022000016
郑云章	02000233020080020181200044	周 挺	00001533020000002024000399	郝惠敏	00001533020000002023006863	王春梅	00001533020000002023002579	华新岳	00001533020000002021022504
王桂芳	02000233020080020181104425	袁姣芬	00001533020000002024000307	杨单单	00001533020000002023006855	胡成科	00001533020000002023002554	王瑞娥	00001533020000002021022449
王齐聪	02000233020080020181104100	李 娜	00001533020000002024000270	励 凌	00001533020000002023006767	张 红	00001533020000002023002546	张彩香	00001533020000002021021995
陈亦锋	02000233020080020181103750	戴海军	00001533020000002024000261	余洁雨	00001533020000002023006759	傅舜杰	00001533020000002023002520	李倩清	00001533020000002021021278
王文婷	02000233020080020181011218	严冬芬	00001533020000002024000237	袁雪飞	00001533020000002023006742	程香香	00001533020000002023002423	徐霞飞	00001533020000002021019324
汪妃波	02000233020080020181004042	全明霞	00001533020000002024000157	张乐贞	00001533020000002023006654	叶亚丽	00001533020000002023002388	陈爱芳	00001533020000002021017062
刘 诚	02000233020080020181002096	龚长振	00001533020000002024000149	张喜玉	00001533020000002023006540	罗晓庆	00001533020000002023002273	周丽芳	00001533020000002021014457
史红菊	02000233020080020181027672	高小姐	00001533020000002024000052	陈 玮	00001533020000002023006531	叶敏	00001533020000002023002257	金 爽	00001533020000002021013585
俞慧妙	0200023302008002018024393	胡晓玲	00001533020000002024000023	褚森楠	00001533020000002023006453	董彩影	00001533020000002023002125	施凯晴	00001533020000002021013163
刘飞达	0200023302008002018027389	陈海英	00001533020000002023009509	余 林	00001533020000002023006404	褚珊珊	00001533020000002023002128	徐美云	00001533020000002021012007
张红英	0200023302008002018021651	柯 彦	00001533020000002023009494	马澳旗	00001533020000002023006236	沈红玲	00001533020000002023001939	朱增辉	00001533020000002021007860
唐永芬	0200023302008002018021635	陈东梅	00001533020000002023009478	陈霞君	00001533020000002023006172	马叶波	00001533020000002023001883	陈慧君	00001533020000002021006682
欧阳虎	0200023302008002018020909	潘红芬	00001533020000002023009443	周 黎	00001533020000002023006092	张 丽	00001533020000002023001369	范琳琳	00001533020000002021004478
林蒙蒙	0200023302008002018014319	王可慧	00001533020000002023009402	陈君君	00001533020000002023006068	张 涛	00001533020000002023001746	骆映霞	00001533020000002021003705
何林骏	0200023302008002018001187	王子晔	00001533020000002023009363	张水玉	00001533020000002023005887	徐茶花	00001533020000002023001465	裘霞珍	00001533020000002021003551
马叶双	0200023302008002017070397	徐亚萍	00001533020000002023009355	姚丽丽	00001533020000002023005879	张 丽	00001533020000002023001369	范琳琳	00001533020000002021003502
厉世娟	0200023302008002017054548	陈 颖	00001533020000002023009267	陈红萍	00001533020000002023005782	李雪芬	00001533020000002023001336	陈宏平	00001533020000002021001461
黄春亚	0200023302008002017021469	江海燕	00001533020000002023009259	毛君素	00001533020000002023005731	岑迎阳	00001533020000002023001310	张吉美	00001533020000002021001172
张国芬	0200023302008002016030208	陈朝晖	00001533020000002023009226	王海霞	00001533020000002023004804	储瀚宇	00001533020000002023001264	陆 芳	00001533020000002021003448
张爱莲	0200023302008002016039176	王 城	00001533020000002023009218	张 锐	00001533020000002023005629	周宁宁	00001533020000002023001221	江 玲	00001533020000002020035911
李 凌	0200023302008002016034839	吴丹丹	00001533020000002023009200	苏成武	00001533020000002023005532	陈 慧	00001533020000002023001002	肖 岐	00001533020000002020035472
张圆芬	0200023302008002015004695	李方方	00001533020000002023009154	陈昌勤	00001533020000002023005127	鲍安娟	00001533020000002023008087	胡庆芬	000015330200000020210022335
李玲玉	02000233020080020150228394	杨晓燕	00001533020000002023009138	黄礼根	00001533020000002023005022	陈超书	00001533020000002023000796	李鸿霞	000015330200000020210021694
舒丽群	0200023302008002016027204	程才柳	00001533020000002023009074	邵 可	00001533020000002023005356	章红娟	00001533020000002023000770	陈亚萍	000015330200000020210002071
梁智华	0200023302008002016014878	叶玲娇	00001533020000002023009031	蔡小兰	00001533020000002023005186	郑丹丹	00001533020000002023000753	吴红波	00001533020000002020011086
陆美仙	0200023302008002016012649	李方方	00001533020000002023009015	郑海芝	00001533020000002023005127	赖亚芬	00001533020000002023000593	刘燕青	00001533020000002020008662
翁维亚	0200023302008002016010498	江秀娟	00001533020000002023008924	周 玲	00001533020000002023005098	张 丹	00001533020000002023000569	胡赛丽	00001533020000002020008105
鲍珍珍	0200023302008002016010414	马欢迎	00001533020000002023008836	卢文芳	00001533020000002023005047	贝秀珍	00001533020000002023000413	欧丽红	00001533020000002020002690
林盼盼	0200023302008002016009740	罗非非	00001533020000002023008692	杨彩红	00001533020000002023005039	于淑静	00001533020000002023000333	王静叶	0000153302000000202109039375
胡丽娟	0200023302008002015023994	杨晓燕	00001533020000002023008668	郑 河	00001533020000002023005022	罗芳芬	00001533020000002023000202	王月红	0000153302000000202109037277
刘 静	0200023302008002015021958	戴宁江	00001533020000002023008650	周莉华	00001533020000002023004958	张静飞	00001533020000002023000034	赵连宗	0000153302000000202109035677
王夏玲	0200023302008002015020768	陈朝霞	00001533020000002023008633	王亚琴	00001533020000002023004931	张上白	00001533020000002022006744	侯常夫	0000153302000000202109034395
王省桔	0200023302008002015004656	赖婉何	00001533020000002023008447	王少杰	00001533020000002023004804	陆雨虹	00001533020000002022006710	林若珍	0000153302000000202109029540
林丰非	0200023302008002015013521	沈瑞婕	00001533020000002023008502	屈春红	00001533020000002023004693	张 艳	00001533020000002022006525	邱敏芝	0000153302000000202109025538
陈 鸣	0200023302008002015006766	武 娟	00001533020000002023008480	毛任超	00001533020000002023004644	顾 敏	00001533020000002022006486	王洪良	0000153302000000202109006140
陈玲飞	0200023302008002015004506	林丽娟	00001533020000002023008447	徐白兰	00001533020000002023004516	张素琴	00001533020000002022006322	陈雪珍	0000153302000000202109006088
史芝亚	0200023302008002015003293	金莲莲	00001533020000002023008414	周 波	00001533020000002023004597	王仁娜	00001533020000002022006193	俞雪雅	0000153302000000202109002109
王定梁	0200023302008002015001464	侯晓宏	00001533020000002023008295	章彩芳	00001533020000002023004548	袁彩芳	00001533020000002022006125	林 莉	0000153302000000202109002071
崔文平	0200023302008002014015761	范明雅	00001533020000002023008287	兰丽琴	00001533020000002023004521	张美贞	00001533020000002022006187	麻洪莉	0000153302000000202109001987
陈玲利	0200023302008002014015171	郑春莲	00001533020000002023008203	应珍珍	00001533020000002023004492	陆振娟	00001533020000002022006120	唐春倩	0000153302000000202109001956
陈 鑫	0200023302008002014011189	章耀升	00001533020000002023007948	陈同兵	00001533020000002023004468	汪素珍	00001533020000002022006007	陈英倩	0000153302000000202109001228
俞燕琴	0200023302008002014010766	陈亚萍	00001533020000002023008140	陈亚萍	00001533020000002023004450	金秀利	00001533020000002022005676	唐爱华	0000153302000000202109001034
赵浩男	0200023302008002014008026	宋美儿	00001533020000002023008107	陈萍婷	00001533020000002023004441	李炯俊	00001533020000002022005633	王孝芬	0000153302000000202109000554
王雅春	0200023302008002014001016	顾叶红	00001533020000002023008061	王 莺	00001533020000002023004433	顾美玲	00001533020000002022005586	任学孝	000015330200000020240003114
江小玉	0200023302008002013027723	伊人尹	00001533020000002023008012	陈 琪	00001533020000002023004378	吕阳洋	00001533020000002022005560	谢家豪	00001533020000002024002736
王美君	0200023302008002013013275	姚静静	00001533020000002023007964	秦荣琴	00001533020000002023004343	吕阳洋	00001533020000002022005560	徐淑君	00001533020000002024000698
蒋战清	00001533020000002024000719	毛卫军	00001533020000002023007462	苏小语	00001533020000002023004298	何婊姐	00001533020000002022005367	胡晓平	0000153302000000202109029540
夏佩珍	00001533020000002024002419	姜林君	00001533020000002023007892	甘 倾	00001533020000002023004255	李 冬	00001533020000002022005300	邱敏芝	0000153302000000202109025538
唐殊凤	00001533020000002024001535	励赛君	00001533020000002023007786	沈美娟	00001533020000002023004222	郑爱菊	00001533020000002022005166	王洪良	0000153302000000202109006140
岳 震	00001533020000002024001211	毛卫军	00001533020000002023007761	卢 东	00001533020000002023004134	张永平	00001533020000002022005053	陈雪珍	0000153302000000202109006088
俞 点	00001533020000002024001061	陈爱亚	00001533020000002023007655	唐玲娟	00001533020000002023004020	王 华	00001533020000002022004484	谢建立	00001533020000002023009195
唐东恩	00001533020000002024000884	成雪莲	00001533020000002023007639	陈永平	00001533020000002023004020	岑 玲	00001533020000002022004735	王 萍	00001533020