

怎么让孩子顾不上玩手机 封堵不如引导,鼓励社会实践

刷抖音、玩游戏……暑假期间,许多家庭爆发了大人和孩子的“手机争夺战”。一些家长担心孩子沉迷手机,便试图借助高科技来掌控孩子对手机的使用,结果发现收效甚微,反倒丧失了彼此的信任。而另一些家长则选择采取积极策略,带孩子融入社会,参与实践,让孩子主动放下手机。身处信息化时代,究竟该如何看待孩子玩手机?家长又应在其中扮演怎样的角色?

A 与其封堵,不如正面引导

“对于沉迷游戏的学生来说,游戏的刺激太强了。而社会、学校的交往和学习,如果无法提供对等的刺激,自然对他们不具有吸引力。”已有10年教龄的米老师说,如果学校为孩子提供参与校园生活的成功体验,家长给予孩子关心陪伴及一些积极的刺激,比如:旅游、打球、唱歌、画画等有趣味的活动,就更容易把孩子的注意力从网络世界拽回到现实生活。

对此,北京市呼家楼中心小学校长马骏深有同感。她认为,与其封堵,不如正面引导,倡导学生积极参与实践活动,与现实社会发生联系。“10年来,我们寒暑假从不给孩子留大量的作业。我们的作业,都是实践、体验项目,而且是家庭亲子项目,引导家长陪伴孩子一起做有意义的事情。”

“我们学校总结归纳出了PDC理念。这是英文project(项目)drive(驱动)create(生成)的简写,强调通过项目驱动方式,达成育人目标。”马骏解释说,“这样的理念,就是希望学生从课堂走进生活,重在培养孩子的实践能力和创新精神,学以致用;希望学生从学校走进社会,重在培养孩子的生活能力和社会适应力。”

比如,为了让垃圾“华丽变身”,“垃圾去哪儿”项目组的同学们为垃圾设计出了多种出路:制作创意垃圾桶,用破铜烂铁做乐器、做饰品,转化成再生纸、酵素……还有的项目组,研究汽车咋安家,旨在解决停车难问题;或开办超市,了解商业运行逻辑等。通过这些实践项目的引导,同学们便很难沉迷于游戏。

马骏还表示,现在的孩子都是网络原住民,防沉迷不能因噎废食、把他们与互联网的联系彻底屏蔽。“我们正在共同做一个项目——‘互联网+我的阅读之旅’,引导孩子更多地发布阅读任务,展示学习成果、创作文学作品,同时可以建立书友圈、交朋友。通过这些,来提升孩子们的阅读素养、人文素养。”她说,“网络并不都是风险,它还可以让孩子们学到很多东西。”



B 增强参与感,让孩子自己制定计划

面对这个暑假,家长赵子悦并没有太多焦虑,“他也玩过我的手机,但更多时候觉得没多大意思,因为外面有足够多吸引他的事情要做。”期末考试一结束,9岁的儿子便主动提出要制定自己的假期计划,“从他上幼儿园开始,我就尽可能地给他创造机会,让他更多地参与到决策中来,小到出门穿什么衣服,大到报什么兴趣班,都由他来选择,他很喜欢这种感觉,也愿意跟我分享自己的想法,听听我的意见。”

在儿子的计划表上,除了完成暑假作业外,大量时间留给了参观和运动,“包括科技馆、天文馆、自然博物馆、首都博物馆和故宫等等好多个地方,还有游泳和篮球。”对于这样的决定,赵子悦并不意外。去年暑假,儿子还参加过汽车博物馆的暑期体验营,“有汽车机器人创客夏令营、3D打印免费公开课、小小讲解员暑期培训班、麻辣脱口秀等很多活动,可算是过了把车瘾。”

能够参加如此多的活动,赵子悦要感谢自己的一帮好邻居,“像我这样的上班族,其实跟很多家长一样,头疼暑假没有足够时间陪孩子,好在我们小区里有个家长群,互相可以帮着组团带孩子玩。”

在这个群里,既有户外经验丰富的妈妈,可以带孩子们去做拓展活动,也有理工科出身的爸爸,张罗大家一起动手做小实验,还有时间灵活的全职妈妈,轮流组织孩子们各处参观,“在这个过程中,既解决了我们时间不足的问题,也给孩子提供了玩伴,他们每次在一起都有说有笑,到处跑跑看看,哪还顾不上玩手机?”

经验

心理医生妈妈“解毒”爆款手游 妈妈深度陪玩王者荣耀

据媒体报道,一位心理医生妈妈也遭遇了儿子酷爱手机游戏这一难题。“敌军还有5秒到达战场……”如今,这句从《王者荣耀》中衍生出的游戏术语,41岁的心理医生王晓丽也能信手拈来。她从事心理咨询治疗十多年,经手过大量游戏成瘾的青少年,她原以为自己已深谙治疗游戏成瘾之道,不过,最近她发现自家10岁的孩子对这款游戏入了迷,为了搞清楚游戏的吸引力,这位母亲自己也开始成为“陪玩”,并尝试找出预防沉迷之道。

在她看来,所有网络游戏都是一个人人与人之间沟通的话题,而依托着微信和QQ两大平台的《王者荣耀》更加占据着社交渠道的主动权。“这两大平台本身用户量就非常大,即使是成年人,大家聚在一块,如果唯独你不会玩,就会参与不进去,变成多余的旁观者。”

王晓丽说,自己的儿子今年小学四年级,和同龄人一样,孩子身边的很多同学都玩《王者荣耀》,“所以孩子经常就嚷嚷着要玩游戏,对家长来说这都是可以理解的。”为此,她特意给孩子设立了一套玩游戏的管理办法——用孩子的表现积分来兑换游戏时间。

儿子年纪小,没有买手机,父母规定儿子每周五可以玩1小时,周六可以玩3小时,平时上课时间绝不能玩。“这些属于每周基准的游戏时间。”这些时间要根据儿子的表现的变化而定,比如周五完成不了作业,那周六玩游戏的时间相应就会减少。

王晓丽说,要培养儿子尊重规则,更要让他学会自己选择,“比如这次期末考,我说如果有3科95分以上,暑假每天的游戏时间就由你自己安排。”她说,让儿子自己安排,也是让儿子自己做出抉择,如果他能做好自己的事(学业),就能选择自己想做的事(游戏)。结果,这次的期末考试小孩只有2科达到95分,“所以他就没有选择权了,由我来规定他每天玩游戏的时间,这样说清楚孩子还是接受的。”

■来源:人民日报、北京晚报、广州日报

