

孩子玩手机是“堵”还是“疏”？

大家来支招，一起冲破假期“网笼”

本报记者 杨凯 王军 实习生 李若希

一到假期，孩子们就开始“放飞自我”：晚上不睡，白天不起，没有课后作业，闲暇时间大把，于是手机、平板电脑等电子产品不离手，养成坏习惯。

对孩子来说，平时要学习不能玩手机和平板电脑也就罢了，难道假期还不能实现手机和平板自由？而家长的忧虑则是，不给怕影响亲子关系，给了怕影响孩子成长。给与不给每个假期都会在各个家庭反复上演。

那么，假期到底要不要给孩子玩手机或平板？家长应该如何做，才能让孩子远离游戏呢？



家长给不给？

“智能手机和平板电脑让孩子沉迷，已成引发我家庭矛盾的导火索。”接受记者采访时，杨先生第一句话就开门见山地说出了他对“要不要给孩子玩手机”话题的态度。

杨先生家有一个14岁的儿子，由于生意忙，在孩子小时候疏忽管教，为了让孩子“听话”，经常把手机当成“哄娃神器”，上学期间还好，现在暑假不给孩子玩手机，孩子就会大声吼叫，甚至以不吃饭与父母对抗，让他们头疼不已。

与杨先生同样头疼的还有赵女士，因为她发现自己10岁的儿子以交作业为由借走手机玩游戏，趁自己不注意的时候，为买游戏皮肤用她的微信支付了5000元人民币。为此她已哭过几次，母子关系在这个暑假变得更僵了。

“放假在家，每天拿着电话手表玩，连走路都要拿着它听故事。”市民陈先生说，寒假期间，他多次提醒儿子不要一直玩电话手表，最后他一怒之下就把手表砸了，因为他发现，儿童智能手表内置了短视频App和浏览器

App。孩子可以刷到一些娱乐性强，甚至带着性暗示的短视频和直播，还有一些暴力照片或信息等儿童不宜的内容不时弹出。

另一位学生家长张家华告诉记者，他家有俩孩子，大儿子读初二，小儿子上小学，两个孩子都因放暑假在家，每天都会玩一两个小时的娱乐游戏。“上学的时候学校对学生进行管控，周一至周五是以学习为主，完成作业任务后就安排时间休息，没有给他们玩游戏的时间。”

同样针对孩子上网娱乐游戏的问题，高三学生家长罗女士这样认为，高一和高二期间，孩子处于学业过渡期，性格叛逆，自控能力较差，除了玩手游，有时还会偷偷去网吧玩，现在高三了，面临升学的关键时期，作为家长，只能晓之以理，动之以情，劝其以学业为主。

家长罗文科说：“现在中国电竞行业发展得还不错，如果我的孩子有这方面的天赋，我也会顺从他走这条路，但是如果他没有电竞天赋，就要把握好度，好好学习，考上理想大学，学习立身之本。”

学校允不允？

尽管很多家长都反对孩子过多接触电子产品，但是从时代的发展，还是个人的发展来说，禁止孩子使用电子产品，都是不现实，且不可能的。为此，学校又是怎样做学生“收心”工作的？

“随着智能电子产品的普及和移动网络的无处不在，学生接触手机已经成为日常生活中不可或缺的一部分。我校50%左右的小学生拥有手机或电话手表，而且网络‘铁粉’日趋低龄化，近四成小学生过度依赖智能手机。这引起了学校及家长对孩子正常生活是否受到干扰的担忧。”贵阳市龙井小学教导主任黄雪莲用数据说明，学生在日常生活中广泛接触手机，并且存在过度依赖现象。手机中的游戏和不断开发的新功能，也让学生难以自拔，进一步加剧了他们对手机的依赖。

“我们学校是半寄宿制学校，住校生的手机是由学校宿管办统一管理，在校期间一般不得使用手机，但走读生中的留守儿童比例较大，一部分是缺少监管或者隔代监管，还有极少部分任性孩子的家长不敢大胆管理。”沿河土

家族自治县第四中学党委书记杨承波介绍，该校学生在校期间使用电子平台必须是在老师的监管下进行，学生在家期间使用电子平台必须得到家长同意并由家长严格监控，并利用假期“千师进万家”活动，积极与家长和学生进行沟通，管控好手机。同时，学校还利用班级家长微信群与家长进行交流互动，在每个假期结束精心设计好开学第一课，做好对学生的收心及鼓励工作，还会在开学第一周根据学生听课状态，进行学生谈心谈话工作和家长访谈工作。

“学校有专门的手机管理制度明确规定学生在校期间禁止使用手机对特殊情况需要携带手机的学生须家长同意并填写申请书向学校提出申请，学生每天使用电子产品不得超过30分钟。”贵阳市花溪小学大队辅导员陈欣表示，为了让学生“收心”，该校还制定了回顾假期生活、调整生活作息、检查作业完成情况、制定新学期计划和目标、关注学生心理等家校合作形式，在假期结束后帮助学生调整心态、迅速恢复学习状态。

专家建议

遵义师范学院心理学副教授谢光金：给孩子有限制的选择

手机可以随时拿起，孩子却不能随意放下。我们生活在一个电子产品时代，尤其是人手一部的手机，已经成为我们生活中不可或缺的助手，孩子对电子产品的使用，是堵还是疏，对此，遵义师范学院心理学副教授谢光金给出了建议。

沉迷电子产品对孩子的危害有哪些？

- 1.影响注意力。很多游戏、视频有频繁的视觉和听觉变化，会干扰大脑的自然防御机制，影响大脑集中注意力。
- 2.导致成瘾行为。有些手机内容可能会通过改变大脑的电脉冲频率，阻碍正常的心理过程，对大脑产生催眠效果，导致成瘾行为。
- 3.影响正常的社交生活。世界上最远的距离，就是我在你面前，你却却在网上的陌生人聊天。
- 4.影响身体健康。过度使用手机容易造成视力下降，熬夜刷刷睡眠不足，长期躺着看手机还容易造成脊柱侧凸，还可能造成昼夜节律紊乱、营养不良、胃溃疡、肥胖等问题。

怎样引导孩子正确使用手机？

1.给孩子有限制的选择。和孩子约定好手机使用时间，并且严格执行。比如，约定好假期每天可以玩一个小时手机，到时间就把手机收走，态度要和善而坚定，形成规律后孩子就不会一直吵了。

2.对孩子手机使用进行监管。要了解孩子玩的什么游戏，看的什么视频，最好是陪在旁边

以便于指导和监督。当视频中出现暴力或不合适的场景时，要及时切换，并且引导孩子正确看待不良视频。

3.帮助孩子列出一份他们喜欢的活动的清单，以便他们无聊时能够找一些其他事情做，而不只是刷手机。

4.要和孩子谈谈手机和视频游戏会上瘾，会损害视力，让他们知道你为什么担心并希望限制他们看手机和玩视频游戏。

5.在吃饭时，要关掉电视，不看手机，一家人聊聊天，增进感情。

6.以身作则管理手机使用。如果家长控制不住整天刷手机，就不可能让孩子心甘情愿地放下手机。

谢光金认为，应给孩子以尊重，让他们自己来做决定。同时，家长阐明自己的立场，并监督孩子执行他们的手机使用计划，适时鼓励积极的手机使用行为，相信手机就会成为孩子成长的良师益友，而不是牵绊孩子成长的“损友”。

陪伴是最有效的教育。家长一边刷手机一边陪孩子的行为，很可能让孩子对正常的交流等失去耐心。父母的陪伴能够让孩子更好地与人建立亲密关系。这正是因为，有效陪伴能减少孩子的孤独感、增加安全感，从而形成稳定、积极的心态，能更勇敢也更从容地面对他人、面对人生、面对世界。

放下手机，陪孩子一起冲破假期的“网笼”。



声音

贵阳市龙井小学副校长李艳：戒网收心回课堂

暑期即将结束，又到了学校对学生准备开展“收心”工作阶段，同时也是帮助暑期回来的孩子突破“网笼”的最好时机。为此，贵阳市龙井小学副校长李艳分享了该校的“收心”方法。

学校的开学收心工作需要教师、家长和学生三方面的共同努力。通过科学的方法和有效的措施，可以帮助学生顺利过渡到新学期的学习状态，提升学习效率和心理适应能力。

沟通家长方面：

- 1.定期召开家长会，专门就网瘾问题进行讲解和讨论，让家长了解网瘾的危害、表现和成因。
- 2.建立一对一的沟通机制，通过电话、微信或面对面交流，及时向家长反馈孩子在学校中与网络使用相关的行为表现。
- 3.为家长提供专业的教育资料和讲座，帮助家长提升对网瘾的认知和应对能力。

引导孩子方面：

- 1.开展心理健康教育课程，引导孩子正确认识网络，培养健康的网络使用习惯。

2.让同学们共同探讨网瘾的危害，营造良好的舆论氛围。

3.对于有网瘾倾向的孩子，安排老师进行专门的辅导和谈心，了解他们的内心需求和困惑。

4.制定合理的校园网络使用规定，约束学生的上网行为。

5.鼓励孩子参与丰富多彩的课外活动，转移他们对网络的过度依赖。

教师层面：

以身作则，率先“收心”
教师自身要精神抖擞，率先从假期状态中调整过来，为学生树立榜样。

通过积极的教学态度和良好的精神状态，激发学生的学习兴趣，引导学生快速进入学习状态。

检查作业，督促“收心”
假期作业要做到有布置、有检查、有批改、有讲评、有总结。

开学后，教师要将学生的作业——批阅，共性问题课堂上集中讲评，个性问题进行个别辅导，要求学生将错题逐一更正。

通过这种方式，让学生纠正错误知识，进行复习，并尽快进入学习状态。



编后感

堵不如疏

信息时代，手机已成为现代人身体的一部分，无法或缺，不能割舍。所以，自己已活网中央的成人，怎么能让对智能设备完全隔绝。

平板和手机焦虑，已成为中国国家家庭焦虑排名靠前的焦点，网络不能断，手机收不回？怎么办？影响学习也就罢了，还影响身体，眼睛近视、脊柱弯曲，同时影响心理，不会不愿和不屑与现实中的人交往……

如果你是班主任，我相信你一定有听过很多家长极度无奈地抱怨求助：“拿起已经无法了，平板都砸了几个了。”这是上个月和贵阳一个初中班主任聊天时，她苦笑着说的：“这个家长的‘砸了几个’，就证明就是砸了又买了呗。”家长很无赖，班主任也没有特别有效管用的统一办法。

网，是不是笼，也许不能一概而论。在《乔布斯传》中，乔布斯生前计划将下一步的发展重点放在教育领域。所以，他已经看到，通过网络的学习，必定是未来的发展方向。在“笼”中的莘莘学子，可以通过世界之“笼”的便捷，得到世界之广的教育资源。

所以，既然堵不住，索性不堵。从孩子触网开始，就让他建立“手机和平板首先是工具”的概念。现在有很多订阅号和APP，都越来越成熟，无论是内容选择还是画面设计等，已很丝滑地将娱乐性融入其中。同样是玩，玩的东西不一样，玩的结果必定不同。如果你一直都是刷低级没营养的短视频，你怎么能吃得惯高级的营养餐，如果你一直习惯生活在垃圾堆中，怎么可能辨别欣赏钻石。所以，既然已经“困在网中央”，那家长和老，干脆充分利用网络，筛选优质网络资源，充实孩子的暑期之网，也慢慢锻炼他学会自己“去粗取精”的能力。这种能力，并非一朝能练成，暑期的“网笼”生活是个好机会。信息爆炸的时代，搜索筛选整理是种“超能力”。伴随这种能力成长的孩子，他们更有能力走上快捷的赛道，更因这种适应时代的能力，一不小心就可能就跨入了成功的“窄门”。

我们更期待的是政府部门能出台相应的监管措施，严格限制未成年人上网时间、上网渠道、上网类型等，帮助引领孩子触网、用网、因网受益，减少社会性焦虑。