

教育笔谈

“孩子手机不离身、使用时间很长,不知道他在用手机干什么。”对于孩子的手机使用,家长存在着各种各样的担忧。青少年较早接触网络已经成为这个时代的趋势,孩子的手机使用和管理问题变成了家长的一大困扰。甚至有家长反映,为了让孩子减少玩手机的频率,自己试图做好榜样,一看见孩子从房间出来自己赶紧放下手机。久而久之,手机成为“管理家长”的工具,然而许多举措却对孩子毫无效果。

孩子手机成瘾? 家长这样应对

北京市八一学校 钟佳燕 陈颖

孩子使用手机的四种需求

家长首先要看到孩子的需求,理解孩子为什么会依赖手机,在看到和理解的基础上再谈沟通和策略才是有效的。家长想要理解孩子,需要站在孩子成长的环境和背景中,去看他的行为表现和行为背后的内在心理需求。那么,孩子需要利用手机满足自己的哪些需求呢?

1. 社交需求:孩子们正处于一个迫切需要和同伴进行交流,

找到归属感的年龄。很多孩子通过手机微信、QQ等聊天工具进行社交活动。也有孩子热衷于组团打游戏进行社交,一起讨论一些属于同龄人的话题。

2. 认知需求:孩子处于一个求知欲旺盛的阶段,他们需要通过手机获取各种信息,满足自己的好奇心和认知需求。

3. 娱乐活动需求:打游戏、刷短视频、听音乐……孩子们

需要通过这类方式来放松自己,缓解学习压力。尤其是现实生活中学习压力较大、又没有可以放松的娱乐活动时,孩子更会去网络世界中寻找。

4. 学习需求:孩子在写作业时,往往会遇到一些困难或疑惑,会利用手机查找相关资料、答案或者向同学请教。有些孩子会利用手机进行学单词打卡,或搜网课学习某部分知识。

协助孩子管理手机的五种方法

看来,孩子对手机依赖只是一个表象,其背后有很多不易被觉察的复杂原因。那么,身为家长,可以怎么去协助孩子呢?

1. 关注亲子关系

当孩子过度依赖手机时,家长总是想方设法地去改变孩子,其实最需要改变的是家长和孩子的关系。随着青春期的到来,亲子关系已经从权威指导,逐渐变为通过关系影响。孩子愿意听从家长建议、信任家长教育的前提是有一个好的亲子关系。如果家长的沟通和行为以关注亲子关系为前提,用心倾听、用心陪伴,孩子会从亲近网络慢慢地走向亲近父母。

2. 用替代取代禁止

心理学上有个“禁果效应”,指越是禁止的东西,人们就越要想办法得到。孩子对手机的态度也是如此:家长越强硬禁止,孩子的反抗情绪就越强、越渴望玩手机。家长如果一味地禁止孩子玩手机,在孩子看来,是专制和打压,是“只许州官放火、不许百姓点灯”的霸道,根本不觉得家长是在为自己好。因此,家长要停止强制禁止的方式,学会智慧地用其他活动去替代。在日常生活中,可以多带孩子体验不同的事情,鼓励他们发

现兴趣,用兴趣活动代替玩手机。当孩子从其他事情里也能获得玩手机的感受时,自然就不再对手机念念不忘了。

3. 共商“屏幕时间”

在维持良好亲子关系的前提下,家长可以和孩子商议签订一份“手机使用合约”,里面包括手机的所有权、平时如何使用、如果违约了该怎么办、做到了有什么“权益”等等。每一条都由家长和孩子认真讨论,达成共识后写进去,最后以合约的形式进行确认,父母与孩子都签字。这份合约可以张贴在家中显眼的位置,帮助孩子认真对待这件事。最重要的是,当孩子违约的时候,他也能比较服气地接受惩罚。

4. 肯定积极一面

如果孩子说他控制不住玩手机,家长是听到了“控制不住”,还是“想控制”?家长要从话语中听到孩子“想控制”的这个部分,和孩子探讨需要父母多大程度的帮助。比如,和孩子探讨是否需要放在一个够不着的地方,请父母帮忙监督;当孩子成功自律时,是否需要给予一些支持辅助孩子去犒劳自己。家长需多看到孩子积极尝试的一面,即使尝试没有成功,也要及时肯定孩子的哪怕一点

点进步,帮助孩子激发内心中更好的自己。家长要注意到对于手机依赖难以自控的孩子,内心依然有自我成长的渴望,他们也希望自己的生活、学习都能够越来越好。

5. 接纳孩子的反复

有家长经常会头疼,明明和孩子都协商好了,但孩子依然做不到。渐渐地,家长会失去对孩子的信任,一旦多指责几句又容易引发亲子关系的紧张。这时候,家长要以宽容的心态看待此事。身为成人,我们都经常会有明知要赶紧完成任务,却依然忍不住玩手机的时候,更何况孩子呢?在与手机依赖斗争的过程中,孩子的停滞不前和情绪反复是正常现象。家长要有足够的耐心和宽容,不断鼓励孩子去重新面对。逐渐地,孩子的反复就会越来越少,状态也会往越来越好的方向发展。

在孩子的手机使用和管理中,家长要牢记主体始终是孩子,家长的定位只是协助。把使用和管理手机的压力和责任交还给孩子自己,孩子才能在自律的路上走得更远。同时,家长需要在日常生活中多关注和理解孩子的需求,用爱、尊重和信任来协助孩子处理手机问题。

开卷有益

语文学习中,阅读十分重要,然而有时学生想在家中提升一下语文阅读能力,却不知如何下手。现代教育出版社副总编辑王春霞推荐了一套陪伴学生进行文本细读的好书,让阅读成为一件轻松的事儿。

《名篇悦读·激活语文学习力》系列



吴钟铭 主编

本书以部编版初中语文教材为蓝本,从中选取经典的、学生不易理解的名篇进行文本细读。全套共五本,包括自然篇、叙事篇、怀人篇、哲理篇、古文篇。每本书的内容包括“教材原文+文本细读”、音频微课、阅读思维引导三个板块。“教材原文+文本细读”板块包括课文原文和文本细读两部分,文本细读以轻松、优美的解读语言使学生感悟文本语言的意蕴,收获细读文本的经验、情绪和感受;阅读思维引导板块设在篇章页,以此开篇,为学生提供阅读思路的指引;音频微课板块侧重作品的背景介绍和阅读方法提示,以二维码形式呈现,扫码可听,使阅读更加“立体”。

推荐理由:

本书着眼于语文核心素养“文化自信、语言运用、思维能力、审美创造”四个方面的培养要求,对教材经典名篇进行文本细读,拉近学生与名篇的距离。全书营造了无压力的阅读氛围,引导学生轻松阅读名篇,使学生爱上阅读,提升阅读力,激活语文学习力。

家教信箱



疑问:孩子胆子太小,对自己没有信心,怎么办?

答疑:孩子胆子小,对自己没信心,对此家长要做反思,是否溺爱、娇惯,是否大包大揽甚至独断专行。这个年龄段的孩子已有自己的独立思想,家长应鼓励孩子多接触朋友,放手让孩子独立解决一些事情,遇到困难也不要包办,而要让他自己想办法解决。哪怕孩子的解决方式达不到家长心中预期,也不要责怪孩子,否则孩子会更加胆怯,缺乏自信。孩子的自信和胆量都是在一次次锻炼中不断增强的。

(本期答疑人:徐锡政 顺义区社区教育中心)