

如何引导孩子管理手机?

“不拿手机父慈子孝,一拿手机就开始‘六亲不认’。”一位沉迷手机孩子家长的自述引起了大家的关注,很多家长都纷纷跟帖表示家中有“同款”的孩子。信息化的时代,手机成了一柄双刃剑,一方面手机能够帮助孩子学习成长,另一方面,手机里又充满了各种各样的诱惑,掌控不好的话反而影响孩子们的身心健康。那么家长到底该如何引导孩子管理好手机呢?下面就让我们听听家长和专家怎么说。

讲述人简介:

石女士 某公司设计师 儿子14岁

与孩子协商共管,和手机保持安全距离

在儿子12岁的时候,我就给孩子买了一部智能手机,一方面是因为孩子提出要求,说同学们都有,就他没有,不方便跟同学们联系,另一方面我觉得孩子也长大了,有一定的自控能力,我认为他有一定的自律能很好地管理手机。同时,手机也是一个了解世界的窗口,让孩子多一个角度看社会。买手机之前,我依然跟孩子约法三章,善意地提醒他不要过度依赖手机,要做手机的主人。这时儿子答

应得好好的,坚定地表示不影响学习。谁知道,买来手机没多久,孩子就成了手机的“俘虏”。手机购物、聊天、看视频、手游……儿子一下子离不开手机了,之前约定晚上九点之前上交手机的规定也形同虚设。每次找儿子要手机,他都暴跳如雷,我们母子俩的关系也一下子紧张起来了,而且只要一聊到手机,立马就雷。恩威并施的方法一点都不起作用,当时我真不知道怎么办了,很后悔给孩子买

手机。后来无意间跟一位同事聊这件事的时候,她跟我说,她已经跟手机作斗争好多年了,告诉我不能心急,要一步步来,只要不影响生活、学习就成。之后,同事传授了我很多经验,我根据孩子的情况尝试了不同方法,最终找到了我、孩子、手机的平衡点,现在应该还算是人机可以和谐相处了。

其实正确使用手机不仅是孩子需要面临的问题,也是我们家长需要面对的,所以我、他爸、儿子成了战友,

我们把手机放在桌面上,一起探讨手机,什么时候使用,怎么使用,儿子完成作业后玩多长时间,我们家长一般在什么时间用手机,如何保管手机等等。为此,我们还专门买了个好玩的保险箱,增加了锁手机的乐趣,与手机保持合理的距离。开始实行制度的时候,大家都挺自觉,相互监督,后来慢慢就成习惯了,彼此的沟通的时间也多了。在现在的社会中,完全不用手机不现实,只要不依赖就好。



邵怡明 绘图

讲述人简介:

刘女士 公司中层管理人员 女儿15岁

全家每天留出“不玩手机”时间

随着智能手机的普及,现在很多学校作业都需要通过手机完成,孩子接触手机的时间和机会越来越多,这到底是好事还是坏事呢?一方面,通过手机各类搜索,孩子能获得很多新鲜的知识,开阔视野,另一方面,良莠不齐的信息内容,势必对孩子会产生各类影响。

女儿现在上初中,学业压力越来越大,因为只有一个女儿,所以我和孩子

的爸爸对孩子寄予了太多的期望,希望她能各方面都发展得很好。但是上学后,经过了很长时间的的努力,我发现孩子的成绩也就只能维持中等水平,孩子的老师也经常布置很多作业,都需要通过手机拍照、提交。孩子也会趁我不注意的时候看会儿手机,也会用手机玩一些小游戏或者刷抖音,我曾经在发现孩子沉迷手机后,也曾大怒过,也训过

孩子。但是结果呢,孩子用手机看电视剧或玩游戏会越来越隐蔽,有时候上面放着书本打掩护,偷偷在底下玩手机。

我也曾经反思过,可能是因为我们父母每天大部分休闲时间都拿着手机看,所以孩子也有样学样,加上相比学习,手机里面丰富的内容确实要更有吸引力一些。我和孩子的爸爸也一致认为“身教重于言传”,所以下班回家后,我

们相约把手机放下,然后一家人聚在一起看看书、逛逛公园、打打球,也尽可能丰富孩子的业余生活。慢慢的,孩子的爱好越来越多,就没那么爱玩手机了。对于玩手机,我也是引导为主的态度,让孩子自己养成有节制的生活态度,就是每天完成作业,可以玩一会儿,但是半个小时或一个小时候,就要放下手机,做一些其他有意义的事情。

讲述人简介:

张女士 出版社编辑 女儿8岁

父母以身作则,树立榜样

现在是电子信息时代,手机等电子产品已经融入生活学习中。让孩子要学会控制,并不是不用,而是有效的引导。首先,家长要以身作则,要用实际行动让孩子知道,你在干工作或者重要事情的时候,一定不能玩手机,玩手机也是偶尔放松或者和亲朋友们有事联系。比如说,在陪伴女儿写作业时或者陪她玩耍时,我们作为家长也是认真地陪伴,如果没事索性就不拿了,也就是说尽量不让手机暴露

在孩子眼前,保证陪伴是一心一意的。这样既能够让孩子感受到对她的关心,也给孩子培养一种责任心,让她学会做事情要专注。

当然,学会控制用手机,还要让孩子们知道其中的利弊,需要家长循序渐进地教导。比如,我经常告诉女儿不能在走路、吃饭、卧床时使用手机,以及在晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下使用电子产品,以保护视力、颈椎等,还能保证安全。

女儿一直想长大后去当兵,我就和她讲,如果现在不学会注意,身体条件不过关,当兵就没有机会了。有朋友说,我的教育方法给孩子压力了,我倒觉得,小孩子早点懂得生活、学习生活对她自身是有好处的。

此外,为了防止孩子贪心偷玩游戏,我们在女儿的手机和电脑里都没有安装游戏软件。在规定时间内她需要玩的时候,都是使用我们家长的手机。我觉得,这样既可以帮孩子去除

“手机瘾”,养成健康的作息习惯,也可以增加和孩子的沟通,比如,她有时候想换个游戏,也会讲明理由,我们来帮助取舍,也是一个学习的过程。

所以,我觉得最好的做法,就是父母在孩子面前,多做和多引导做一些有利身心的事情。比如,多看纸质书籍,多去户外做运动等等,或者适当做做家务,都可以减少孩子玩手机的时间。

专家点评:

清华大学附属中学校长 王殿军

坚持“管”与“教”结合,化危为机

正确、合理使用手机,是信息化时代个人须具备的基本素养。最近教育部出台《关于加强中小学生手机管理工作的通知》,为学校科学有效加强学生手机管理提供了有力支持与指导。

学生手机使用管理要因人而异、因时而异、因地制宜,其中蕴含了很大的教育价值,主要包括四个方面:

第一,培养自制力和自我管理的能力。我们希望学生能学会控制和调节自己的情绪和举止,针对手机使用,要在不该用的时候管住自己,该用的时候正确使用。同时,让学生树立立

时间看电子屏幕会危害健康,尤其是影响视力的意识,做到非必须不使用。

其二,培养规则意识。学生使用手机,学校和家庭要制定管理规则,不能放任自流。规则不能由大人说了算,要全班师生或全家人一起讨论,并形成公约,制定规则的本身也是一个教育过程。学生在家使用手机的要求跟在校尽量保持一致,规则一经制定,就要严格遵守执行。良好习惯要从小做起,在发现学生有手机成瘾的苗头时,学校和家长要及时矫正。

其三,提升信息素养。作为数字

化时代的未来公民,学生如果不会正确使用手机,将来可能会面临更多问题。家长在指导学生正确使用手机时,要教育引导提高学生提高对网络虚假信息、网络欺诈的辨别能力,提高在网络虚拟环境下交友的警惕性,分清网络世界与现实世界的区别,对网上各种言论要有正确认识的能力。

其四,掌握网络礼仪。大人要教会学生如何文明地使用手机,做有礼貌、有修养的人;如何使用规范的语言和标点符号,如何用表情传递情绪、体现语气。只有每个人都尊重基本的

网络礼仪,才能让网络空间变得清朗。

当然,未成年人难以杜绝发生一些违反手机使用管理规则的行为,大人要有一定的心理预期和包容度,讲究批评教育艺术,不能简单地制订和选择惩罚措施。可以采取比较柔和的措施,比如积分制,即积够一定的正向分数就可以获得奖励,或者积够一定的反向分数要接受相应处罚,但相关处罚不能伤害孩子的身体和自尊。

学会正确使用手机是一门必修课,也是当下教育的一部分。必须坚持“管”与“教”结合,化危为机。

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平 博雅采写