

随着信息化时代的到来，电子产品走进千家万户，孩子接触电子游戏的频率和比例越来越高。电子游戏究竟是不是“洪水猛兽”？家长应该怎么对待孩子玩电子游戏，完全禁止是否管用？来听听家长和专家的看法吧。

孩子迷上电子游戏 家长应该如何应对？



邵怡明 绘图

高女士 私企员工 儿子8岁

想办法让打电子游戏的时间变成亲子时光

“我家孩子就爱玩平板电脑，有什么好办法控制？”如果想和陌生的家长聊天，这个问题准能让对方打开话匣子。当下，电子产品俨然已成为生活中的一部分：拍照晒图、搜索美食、移动支付……电子产品每天充斥在孩子生活的细枝末节，他们自然会产生好奇，想要尝试一下。既然无法避免，我们要做的就是引导孩子和电子产品“和谐相处”。

家长首先要摆正心态，电子产品不是“洪水猛兽”。拿我家来说，我儿子非常喜欢玩电子游戏，拿起平板电脑就不撒手，每次都要冲他大吼才肯停下，亲子关系一度十分紧张。后来，邻居家的娃妈给了我启示：小孩子爱玩游戏是正常现象，家长要做的是帮助他们把关游戏内容，控制游戏时长。

后来，我甚至给孩子买了一台游戏机，别人也许很难理解，可我的切

身体会却是只要合理利用电子产品，作用绝对是利大于弊。

孩子上小学后有了自己的“小世界”，一家三口同在一个屋檐下也总是各干各的。可游戏机就像一个粘合剂，把我们三人牢牢固定在客厅的沙发上，“马里奥赛车”“马里奥派对”等经典游戏让我们其乐融融，愉快地度过周末的午后时光。电子游戏不仅给我家带来和谐欢快的氛围，在游戏闯关的

过程中也激发了孩子的竞争欲，他会开动脑筋，尝试使用不同的方法争取游戏中的最终胜利。

还有一点让我感触颇深，以前陪孩子在家玩线下游戏，只有孩子很嗨，大人可能更多的是用责任在应付，但是一起玩电子游戏则不同，大人和孩子都能乐在其中，而一个良好的家庭氛围，对孩子的成长有着至关重要的作用。

宋先生 私企负责人 儿子15岁

“我在处理孩子玩电竞一事上心力交瘁”

我在处理孩子玩电子游戏一事上心力交瘁，走了很多弯路。

我的工作很忙，顾不上管教孩子，都是他妈妈管。儿子从三年级开始接触电子游戏，起初在手机上玩，很快就发展到电脑上联网打游戏，一玩就是一个通宵。这孩子每次半夜开电脑都会把门关上，还拿衣服堵住门缝，戴着降噪耳机，我们起夜路过他

房间门口听不见动静，直到两个月后他的成绩下降明显，老师找家长谈话我才知道这事，把我气坏了。

我先是和他苦口婆心地说电子游戏的危害，让他写保证书不再玩，过了两周发现这样做没用，就没收了他的银行卡和游戏账号，没钱看他怎么玩。结果这孩子居然找同学借钱，还拿压岁钱购买游戏装备，钱不够就把

我给他配备的学习用具转卖了。迫于无奈，我又把家里电脑设置了防沉迷系统，每天晚上不定时进他的房间“查岗”，结果到了寒暑假，他说去同学家做作业，其实是去网吧打游戏。等我知道了已经晚了，他的成绩从前十名滑落到年级末尾，很难追了。

回想起那3年和儿子斗智斗勇的过程，太累了，不比管理一家企业简单

多少。到了孩子上初二时，我实在没辙，就在老家找了一所武术学校把他送进去。没两个月，儿子打电话给爷爷奶奶求援，老人找我又哭又闹，逼着我儿子接回来。

现在，我又给他在河北找了一家私立学校，学校管理严格，学生不许带手机，日常住校周末回家，我每月给他固定的零花钱，其他事走一步看一步吧。

首都师范大学学前教育学院副教授、硕士生导师 刘肖岑

堵不如疏，家长要及早科学引导孩子玩电子游戏

我所在的学院曾经做过一次调查，结果显示，6岁前玩过电子游戏的孩子大概占到96%。电子游戏确实有不好的一面，包括长期久坐会引起肥胖、肌肉疼痛、视力听力下降、睡眠不足、光敏性癫痫等问题；认知上会引起注意力涣散、学习成绩下降；玩一些暴力游戏可能让孩子变得更加暴力，有攻击性，长期玩游戏还会变得焦虑、抑郁、孤独、人际关系变差、易冲动，产生一系列问题。

但是很多心理学家做了一系列实证研究，发现适时适度玩内容适宜的电子游戏，有利于儿童发展，比如可以提高孩子的灵敏度、视觉追踪能力、动作协调性和准确性，训练注意力、空间认知能力、协调能力、多感官操作能力等，孩子可能会表现出更多亲社会行为，对人际关系也有好处，而且可以帮助孩子提升意志控制能力。

很多研究表明，一些电子游戏可以在实践中应用，比如驾驶、手术和军事训练等，帮助学习者提高技能，对一些特殊孩子或者特殊病症起到好的疗效。

若孩子玩完游戏很开心，没有一直沉迷，表现出好的行为，有一些好的认知，这就是适合孩子的电子游戏，比如体感游戏、合作游戏，还有俄罗斯方块、打地鼠等一些益智游戏。

电子游戏其实是一把双刃剑，时

代决定我们不可能把孩子完全置于一个去电子化的游戏真空中。所以家长可以先帮孩子筛选一下游戏，看看适不适合这个年龄段，也问问孩子的兴趣。

对于年龄小的孩子，应该在家庭的公共区域玩电子游戏，方便父母对孩子进行监管，一方面可以了解孩子在接触什么样的电子内容，另一方面可以适时参与孩子使用电子设备的过程，彼此有更多互动。

跟孩子沟通协商玩游戏的规则，是一个有来有往的双向过程，不是家长下命令要求孩子遵守，而是应询问孩子想在哪儿看iPad，再问问孩子想玩什么游戏，想玩多长时间，把范围控制在合理区间内。

当孩子不能遵守规则时，家长要跟孩子一起解决问题，比如可以说“今天的游戏时间差不多了”，适当提醒一下孩子；当孩子能够完成规则时，应及时表扬“刚才真棒，我们商量的事情你都做到了”。家长对待孩子时如果用温和的态度，孩子会更愿意接受，如果一味严肃批评，孩子就不愿意听话。

如果孩子大一点，在他们有自己的电子设备前，家长应该跟孩子提前约法三章，设置一些硬规则，告诉孩子“爸爸妈妈任何时候都有权知道这个设备的密码，我们可以不使用，但需要知道”“把设备的屏幕时间功能打开”“不要在网络中欺骗或者伤害

别人”“使用手机搜索时只能搜得体的信息，不能发送或接收有身体隐私部位的照片”“没有经过父母允许，不可以输入家庭或个人信息”等，告诉孩子“如果你因为上网让自己的学习或生活变得很糟，那么我们就有权收回你的上网设备”。这些规则应该在给孩子电子设备前提前说好，是不能违反的，这是对孩子很好的保护。

玩电子游戏其实是一种精神性的奖励，或者说是经历性的奖励，与之相对的物质奖励存在边界递减效应，次数多了孩子慢慢就没有感觉，很难再起到激励作用，而且会降低做事的内部动机，让孩子产生认知失调，以为做这件事情是因为家长给物质奖励，所以物质奖励不一定能发挥很好的效果。

家长在奖励孩子时，要注意表达奖励的是孩子的态度，而不要奖励成绩。比如父母不要跟孩子说“你这次考了满分所以我奖励你”，应该换个角度，比如“这段时间你学习得非常认真”“遇到挫折没有放弃”等，要奖励孩子努力的过程，而不是奖励最后的结果。

家长可以询问孩子想要什么，如果想要玩电子游戏，就根据之前制定的规则跟孩子协商时间；如果孩子说没想好，家长可以提供一些选择，比如带孩子一起出去户外活动，给孩子

读绘本，一起做手工等；或者奖励一朵小红花，积累到五朵就带孩子去游乐场玩。当孩子能够把想要的东西积累到一定时间后再去满足心愿时，是对自控力很好的锻炼。

如果孩子一直玩电子游戏，规定时间到了还没有停下。家长应该温和而坚定地执行双方商量好的规则，但态度不要过于严厉，注重情感引导，去理解、共情孩子，慢慢走进他的世界里，把他带出来。尝试寻找一些有趣、有价值的代替物。比如孩子对某个地理游戏感兴趣，家长可以拿出地球仪和孩子一起玩找国家的游戏，用新游戏代替电子游戏，容易转移注意力。还可以借助一定的时间管理工具，比如沙漏，这种可以看到时间流逝的倒计时工具对孩子是非常形象的，用它来提醒孩子也很管用。

本报记者 任洁 张晶



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。