

进入数字时代后，网络素养成为人们需要具备的基本技能之一，如何培养未成年人的网络素养？所有的电子游戏都不适合孩子玩吗？听听专家和家长的建议吧。

如何培养孩子的网络素养？



邵怡明 绘图

张先生 网络架构工程师 儿子16岁

利用职业优势帮助孩子培养网络素养

进入数字时代，孩子在学习的过程中必然离不开电脑、手机等终端网络设备。如何引导孩子正确利用网络设备健康成长，我一直在与孩子一起探索。

我孩子从小学起就需要使用手机来接收老师布置的作业和传达的通知等信息，用电脑做PPT等实践作业。孩子年龄小，我就在他的手机和电脑

上做了设置，App都使用青少年模式，并在小视频、小游戏等娱乐软件上设置使用时间，每天使用10分钟后自动关闭。

同时，引导孩子合理利用资源。有的App对于孩子学习有帮助，比如听书软件，可以让孩子多听传统文化、历史故事等，对于语文、历史的成绩提高有很大帮助，我就允许孩子适当

收听。加上我从事网络开发工作，空闲时间也会教孩子开发一些简单的小程序、给网络打补丁等，培养他良好的网络素养，如今他在这方面兴趣越来越大，制作了好几个像样的小程序，还受到老师的夸奖。

玩是孩子的天性，对于网络游戏不可能完全禁止，但如果把大量时间用于玩网络游戏，势必会影响生活、

学业，所以要对时间上进行管控。我规定孩子每周末可以玩半个小时的网络游戏，其他时间完全禁止，也不允许他在游戏上花费金钱。孩子上高中后开了窍，成绩提高很快，而长时间沉溺于网络的同学成绩则逐步下降。因此，他逐步认识到远离网络游戏的重要性，自控力逐步增强，这对他今后的成长非常有利。

孙先生 程序员 儿子9岁

鼓励孩子从兴趣出发有效利用网络资源

我发现儿子对计算机编程充满兴趣，便以此为契机，培养他的网络创新能力与学习能力。

首先，根据孩子的兴趣和年龄，我为他挑选了适合初学者的在线编程课程，如Scratch或Python基础。学习期间，我与孩子一起制定了详细的学习计划，包括每日学习时间、学习目标和复习安排，确保学习既有趣又高

效，在趣味操作中掌握编程基础，目前看来，效果还是不错的。

在学习过程中，我还鼓励儿子动手实践，自己设计一些小游戏或动画项目，而不仅仅是被动观看视频和阅读教程。我引导他从简单项目开始，如设计一个小球弹跳游戏，随后逐渐增加难度，鼓励孩子尝试自己编写规则，设计角色和场景，比如结合喜爱

的动画片角色设计互动故事；或者利用编程技术为家里的智能设备编写控制程序。

当孩子遇到难题时，我不是直接给出答案，而是教孩子如何有效利用网络资源，如搜索相关教程、加入编程社区、参与在线问答等，自主寻找解决方案。这样，孩子在解决问题的过程中不仅锻炼了网络学习能力，感

受到编程的乐趣，还培养了创新思维和解决问题的能力。

此外，我还非常注重与儿子的沟通和反馈，定期与他一起回顾学习成果，分享彼此的想法和感受，并及时给予肯定，也鼓励他向家人和朋友分享自己的作品，让孩子在展示中建立成就感和自信心。如今，儿子已经成为班里的编程小达人。

石先生 职业经理 女儿11岁

家长注意引导孩子打破信息茧房

首先，孩子获取信息的渠道很多，家长们要做的功课就是确保孩子使用的各种工具“干净”。这方面在孩子小的时候，家长一定要当好“守门员”，确保孩子手机、学习机下载的各种软件是健康安全的，适合孩子的，这方面的软件平台比较多，家长可以选择几款学习软件就好。我家闺女小的时候，我就给她买了不同的课包，让

她在平板上看。她每天都看一会儿，既不会对视力影响太大，也不会让孩子对看动画等产生强烈的欲望。

等孩子学了拼音能很好的认识字的时候，她就逐渐摆脱了我提前给她设置好的条件，这时候我的策略是与孩子保持亲密关系，发现问题及时提醒。这时候，家长还有一个重要的任务——帮助孩子打破信息茧房。因为

这时候，孩子已经能正常自己与同学联系了，经常会刷视频，或者打游戏。我发现由于大数据的原因，它会在无形中给孩子推荐同质视频和游戏，导致孩子在相同内容中浪费了很多时间，却没有太多的收获。这时候，家长就需要介入。我一般会打着让女儿陪我的旗号，带着孩子一起做一些事情，防止时间的荒废。

此外，家长还要及时提醒孩子要合理使用上网时间。我一般会提前列计划，这一周要干什么提前制定好计划。比如我看孩子正无聊没事干的时候，我一看计划，这周还没有运动，我就说：“宝贝，我们出去打羽毛球吧。今天天气不错。”女儿平时也喜欢打球，通常会同意。这样就很好的避免了孩子没事干刷一些没有营养的视频了。

中国互联网发展基金会项目部防青少年网络沉迷项目专家李倩

数字时代要培养孩子具备数字素养

上网是一件积极正向的事情，网络是工具不是玩具，网络素养是21世纪人才，尤其是“00后”“10后”的必备生存技能之一，不光孩子需要提升，家长也一样。孩子对网络内容没有那么强的辨别能力，所以家长自己应选择积极向上的网络内容，给予孩子正向引导和良性影响。

要重视网络安全，不能随便下载应用软件和有风险的内容，以免病毒植入，隐私信息也不能随便透露。这样做才能给孩子积极的影响，只靠说教孩子根本听不进去。孩子大了再用说教的方式，不仅不会产生应有的效果，还特别容易激化矛盾。

数字时代培养数字素养的方式，可以简单概括为培训、安全、健康和

创新。首先，“培训”是最重要的手段。既然孩子不喜欢各种禁令，家长就不能用禁令方式去培养。孩子最喜欢的是家长和学校有关上网的专业指

导，包括与网络认识和网络安全有关的网络素养提升培训内容，与编程游戏技术、短视频制作有关的课程等。孩子喜欢规范的教育和培训，通过正规渠道学习互联网数字工具的使用。

“安全”就是要培养孩子筛选和评估信息的能力，网络安全教育和信息安全教育都得跟上。培养孩子的批判性思维也很重要。孩子要有质疑能力，质疑后去查询、求证，这样上网才是安全的。

“健康”包括健康的网络使用习惯，包括健康地使用社交媒体，做好隐私保护，规避风险等。

互联网可以激发人的创造力，所以要好好开发网络创新能力。

家长以为学习成绩不太好的孩子上网只玩电子游戏，成绩比较好的学生上网是忙于学习。但是调研发现，未成年人上网时间只要超过一小时，基本上八成在看网络视频、短视频，第二才是玩网络游戏，第三是听网络

音乐，第四是社交应用，第五才是使用在线教育。所以家长要关注孩子上网的内容是什么，看看他爱看什么。

游戏是儿童的天性，各种类型的游戏孩子都可能喜欢玩，家长不需要太过焦虑，有一些游戏孩子可以适当接触。2020年，中国音像与数字出版协会发布《网络游戏适龄提示》团体标准，孩子想玩电子游戏的话可以找适合年龄段的。

练习打字和学古诗等功能性电子游戏对学习有帮助，某些适合的游戏可以预防老年痴呆，因为电子游戏可以调动大脑很多功能区，健康的游戏可以锻炼孩子的打字能力、想象力、创造力等多方面，选择合适的内容和时间玩游戏就可以。重要的是父母一定要帮孩子筛选，衡量孩子的兴趣和接受程度、游戏内容以及是否安全，把关后再设定合理的使用时间，可以培养孩子良好的网络使用习惯，尽量避免网络使用失控的情况发生。

筛选电子游戏要进行个性化定制，家长不能说网上看哪个好就给孩子拿来用，要筛选适合自己孩子的。关键是你得知道孩子在什么时间上网，他看的是什么内容。要是孩子上网总是背着你，这个可能会有一些风险。如果你不排斥、不禁止孩子上网，反而对孩子是安全的。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



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。