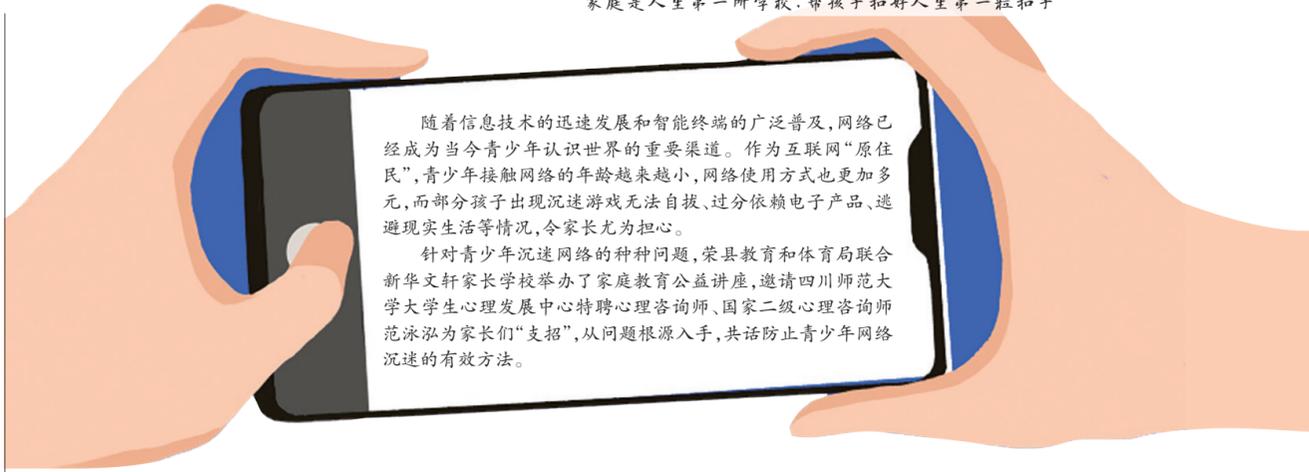


家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

拒绝沉迷,和网络做「有距离」的朋友

■ 本报记者 马晓冰

不贴标签
回应孩子的内心需求

“怎么又在玩手机?再这样下去,你迟早变成一个‘网瘾少年!’”看见孩子津津有味地捧着手机,很多家长忍不住发出诸如此类的警告。同样作为妈妈的范泳泓,对这些家长的担心、着急深有同感,不过她并不建议家长随便用“网瘾少年”或“手机控”“低头族”等标签化的词语定义孩子。

以“网瘾”为例,根据《中国青年健康教育核心信息及释义(2018版)》的定义,网络成瘾是指无成瘾物质作用下,对互联网使用冲动的失控行为,它表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。它不仅是一种行为表现,还被纳入了疾病范畴。同时,相关行为持续一年以上才能被称作“成瘾”。“负责的家长不应随意用泛化的标签定义孩子,明确相关概念,对孩子的‘网络沉迷’程度有清晰的判断,才能更好地去帮助孩子。”范泳泓指出,“瘾”由“隐”字与“疒”字头组成,说明这是一种从内到外的控制,“网瘾”就像一个让人明知故犯的“陷阱”,令人不知不觉间沉浸其中,最终受到伤害的是失去自控力的自己。

所谓的“网瘾少年”并不只是爱打游戏、爱玩手机如此简单,网络成瘾的青少年往往有着较重的情绪焦虑,还会因长时间上网、精神高度紧张而无法规律睡眠与饮食,阻碍身体发育。有时,还会引起植物神经紊乱、神经衰弱等症状,干扰正常的学习与生活。当孩子过度沉浸于线上的虚拟世界,将变得越来越封闭,逐渐脱离现实生活,不利于人际关系的发展。

范泳泓表示,指出沉迷网络带来的一系列不良后果,并不是为了呼吁家长给孩子“断网”“禁网”,而是希望大家能静下心来思考孩子行为背后的逻辑与原因。

“中学阶段往往是青少年网络沉迷的高发期,此时孩子进入青春期,也进入了学业发展、同伴交往关键期,如果关系处理不当,孩子很容易把网络世界当作‘庇护所’,越是感到压力,越是不想走出虚拟世界。”范泳泓认为,家长需格外关注青少年心理需求,如孩子的自我价值感、自我效能感。那些习惯性挑剔、指责或者“标签化”的批评,会带给孩子不被接纳、不被认可的负面感受,当他们融入家庭和集体的需求得不到满足,便会转而寻求其他渠道,而网络就是其中的一个工具。

发到群里的视频,我赶紧发送热烈鼓掌的表情包,还没有休息的其他亲友看到了,也相继为阳阳喝彩。

第二天,女儿在亲友群里看到了“掌声雨”,好奇地翻看聊天记录,然后一脸严肃地跑来问我:“妈妈,如果我也遇到这样的难题,你会允许我犯几次错?”我一听这话就脸红了,因为就在昨天晚上,她在做卷子时看错了一道题,我还把她“批斗”了一通:“又犯粗心的老毛病了!跟你说过多少次了,做题时一定要细心,再细心,一边做,一边把关键的地方画出来,你什么时候才能不让我这么费心!”

女儿默默改完错题,一声不吭地去洗漱,往常习惯跟我说过“晚安”才休息的她,直接回自己的房间去了。我回想自己对女儿

的严厉,再想想表妹对阳阳的花样鼓励,感觉自己这个妈妈实在不合格。……于是,我握住女儿的手,说:“妈妈错了,我也是第一次当妈妈,我以后尽量少犯错,你来好好监督我。”女儿的小脸上终于有了笑容,她问我:“妈妈,还记得一年前,你学做水煎包的事情吗?”我当然记得,那时,因为回老家时在大姐家吃到了一次美味的水煎包,我也想自己动手做。可厨艺欠佳的我,刚开始做水煎包时,有时火候不到,有时又全都煎成了黑乎乎的一团。记不清尝试了多少次,就在我绝望到要放弃

以身作则,构建良好的亲子关系

“家长可以通过改善教养方式,防止孩子把网络作为价值感的来源。”范泳泓说。以网络游戏为例,游戏中有竞技、奖品、升级,还有同伴,通过“打怪升级”能被赋予更高的地位,体验成功的快感。而在现实中,这样畅快的成功却少之又少或来之不易,如果家长经常“打压”孩子,不看重他取得的进步,一味地“高标准、严要求”,就会带给孩子很深的挫败感,游戏世界就成为了他们精神世界的“安慰剂”。

范泳泓建议家长学习用孩子能感受到的方式去爱孩子,其中最重要的是抛去“以自我为中心”的权威说教,把孩子作为一个成人来对待,语气平和地与他沟通交流。“家长的教养方式对

孩子的人格发展影响深远,比如,有的孩子因为希望快点化解矛盾,而常常委屈自己,长大后可能会形成讨好型人格;有的孩子靠攻击外部来保护自己,情绪稳定性越来越差。”范泳泓用“角色扮演”的游戏告诉家长将心比心、换位思考的重要性,希望家长能学会了解孩子的处境,先关注他们当下的感受,再谈如何解决具体问题。

在网络上,家长不能“以身作则”也是孩子养成不良习惯的重要诱因。有的家长要求孩子有空了就要多读书,自己却一下班回家就躺在沙发上刷短视频,“说一套,做一套”,孩子自然不服管教。“千万不要忽视了榜样的力

量。”范泳泓说,“不仅仅是孩子,许多成年人对手机也有很强的依赖性,拿起就放不下。”家长作为成人尚不能很好地管住自己,在对孩子进行劝导时又怎会有说服力呢?

青少年对外部世界有着强烈的好奇心与求知欲,注意力也很容易被新兴事物吸引,实时更新、互动多样的网络世界对青少年自然有着很大的诱惑。范泳泓建议家长率先垂范,做孩子的好榜样、好朋友,空闲时多花时间陪伴孩子,及时回馈他们的情感需求。尤其在孩子幼年时,不能偷偷把亲子陪伴的责任丢给手机、平板电脑等“电子保姆”,以防“恶习难改”。

科学管理,预防沉迷“堵”不如“疏”

是正确认识网络。网络是把“双刃剑”,合理使用能对生活产生积极正向的影响,如实时在线学习、便捷的信息检索、获取新闻咨询、丰富文化体验等,善用网络,不仅不会带来沉迷的危害,还能更好地与时俱进,丰富现实生活。

“家长可以和孩子一起订立‘家庭手机使用守则’,如吃饭、睡觉、走路时不能使用手机等,网络什么时候能用、用多久、用来做什么,都互相知悉,一起遵守,公开透明。”范泳泓表示,这样的“君子协定”也能有效培养孩子的时间管理意识、自我控制能力,用相互监督代替单方面管控。

范泳泓表示,孩子沉迷网络,电子产品无外乎是“追求快乐,逃避痛苦”,如果家长能让他们替代活动发挥同样

的作用,孩子便不会将网络作为唯一选择。听完讲座后,家长税利有感而发地说:“玩电子游戏只是孩子众多放松方式中的一种,平时,我们要常常带着孩子一起旅游、运动,或者多让她和小伙伴一起玩。预防沉迷,家长要让孩子感受到,屏幕外的世界也是很丰富的。”

比起明令禁止,防范沉迷更好的做法是科学管理、合理使用,其前提便

这道美食时,女儿从那锅黑糊的包子挑出了一个相对“白嫩”的,用力咬了一口,又笑着把它递给我:“快尝尝吧,这个包子很好吃,至少有一个成功了!”正是因为女儿的“不嫌弃”,我最终克服挫败感,慢慢也把水煎包做成了我家的王牌美食。

在我做美食屡遭挫败时,女儿给我的不是否定,而是鼓励,我在面对她的学习时,为什么不能采取同样的心态呢?我在反思之余,对女儿保证:“假如你和阳阳一样遇到了难题,也不要怕,万一第十四次还做错了,妈妈陪你尝试第十五次,多试一次,就距离正确的答案又近了一步。”

我知道,对于一向急躁气的

我来说,要想实现这样的承诺相当有难度,但我也深知,为了女儿的成长,我必须努力去做,绝不能因为害怕失败,而放弃尝试。因为,我的每一次尝试和改变,都将成为女儿成长道路上的一盏明灯。我希望能以更加开放和包容的心态,去接纳她的每一次尝试和每一次失败。因为,失败并不是终点,而是通往成功的必经之路。我愿意给女儿第十五次,甚至更多次机会,让她在失败中汲取经验,在尝试中不断成长。同时,我自己也会不断尝试新事物,挑战自我,用行动告诉女儿,人生就是一个不断学习和进步的过程。我相信,通过我们共同的努力,我们都能成为更好的自己。

版图片均为资料图片

张军霞

等待孩子“花开”

■ 张炎琴

女儿新买了风筝,想去公园玩。我让她先完成作业,答应她10点出门,结果11点了,女儿还没做完作业。我进房一看,她还在看课外书,我生气地没收了她的课外书,跟她说:“再不写完,妈妈不带你去放风筝了!”女儿听完“哇”的一声哭了,边哭边说:“妈妈说话不算话,说好带我去的,我新风筝都买好了。”我生气地说:“谁叫你写作业磨蹭,说好10点出门,你看看现在几点了?”“你走!”女儿不满地把我推出了房门。

我到阳台上透气,一眼望去,樱花、海棠、梨花已姹紫嫣红,万般娇嫩艳丽。低头一看,昨日还枝头茂盛的樱花,今日已掉落一地,一阵风吹来,直下花瓣雨。我一阵怜惜,这么快就花谢了。忽然想到,花开花落自有时,花有花期,即使花期短,但它也绽放得绚丽。而我教育女儿的过程中,是否也应该多一些耐心和理解呢?

想到这儿,我偷偷打开了女儿的房门,看她正在奋笔疾书,我又轻轻地关上了门。不一会儿,女儿拿着作业本让我签字,我边签边说:“小舜,妈妈之前脾气不好,说话语气重了,你不要生气,妈妈只是想让你快点做好作业,多一点时间去外面放风筝。”女儿抱着我,说:“妈妈,我也不对,我不应该三心二意。”我说:“小舜,知道错在哪里就好了。喜欢看课外书是好事,我们要把时间分配好,这样看书、写作业、出去玩都不耽误了。”

女儿听完开心地跑去整理书包,我和她一起去公园放风筝。看着女儿在奔跑中绽放的笑容,我心中充满了满足和幸福。那一刻,我深深地感受到,作为母亲,我所期待的并不是女儿成为花中牡丹,而是她能够健康、快乐地成长,绽放出属于自己的光彩。

回家后,我们制定了每天放学回家做作业的时间表,按时完成作业,我就会奖励她小红花,让她贴在时间表里。经过一个月的努力,女儿现在做作业的效率更高了。写完作业,我们一起画画、讲故事、唱歌、跳舞、看书,我和女儿的关系也更融洽了。

每朵花都有各自的花期,值得我们等待和珍惜。作为母亲,我需要更多耐心和坚持,用心呵护女儿的成长。

孩子的航模梦

■ 杨力

我家二宝刚上小学,看见他哥哥大宝玩航模,最近还加入了学校组建的航模兴趣小组,便嚷嚷着也要玩航模。

孩子妈见二宝很执拗,便准备了一叠A4纸,在书房找了一个角落,放上一张小桌,让二宝动手折纸飞机,还告诉他,如果他能折出多种机型,离实现航模梦就近了一步。

二宝是一个肯动脑的孩子,通过反复摸索练习,很快就学会了好几种飞机的折法,甚至还能用A4纸折出漂亮的火箭。二宝趁机邀功,孩子妈拿出事前准备好的纸条与宣纸,叮嘱我陪孩子一起做纸飞机。二宝不依,孩子妈哄他:“风筝也是一种‘飞行器’。折纸飞机、做纸风筝,就是航模梦的开始。”

不管二宝听没听懂,但他确实对做纸风筝产生了兴趣,经常在小桌上捣腾他的活儿,先搭好风筝骨架,糊上宣纸,又自行在纸条上打孔,绑上风线,兴冲冲拿到户外放飞,结果没跑两步风筝就一头栽了下去。反复实践几次后,二宝才明白做风筝是个技术活,怎么搭骨架、怎么糊宣纸、什么地方打孔都有讲究。

等二宝的风筝梦实现了,孩子妈接着鼓励他,不仅承诺等他小学三年级时帮他实现航模梦,还给他准备了拼图和积木做奖励。有时候,拼图或搭积木不成功,二宝也会气馁,但孩子好奇心重,又不服输,很快他又会在小桌前专注地忙碌起来。我想,这个时候,作为家长,我们只需做两件事:一是多鼓励;二是在关键地方做好引导,让孩子永远保持对新鲜事物的求知欲。

又过了一段时间,孩子妈在窗台上架了一副天文望远镜,让我这个外行没事引导大宝、二宝观察星空。两个孩子一开始很新鲜,神秘的星河引来他们的大呼小叫,但看久了就索然无味了,千篇一律的夜空,对小朋友来说似乎没有什么新意。

一天,孩子妈给大宝、二宝讲科学家祖冲之的故事。祖冲之找到自己感兴趣的,潜心研究,成为中国古代杰出的数学家、天文学家的故事,让大宝、二宝听入迷了,我也趁热打铁,告诉他们不仅有祖冲之,还有像郭守敬、张衡,以及张钰哲一样的天文学家。银河中还有以他们名字命名的小行星呢。……

现在,从一个孩子的航模梦,到专为两个孩子设置的科创角。孩子们乐在其中,我们也乐此不疲。窗台上的望远镜也许暂时发现不了什么,但从小培养求知的好习惯,保持探索未知领域的好奇心,可能会改变和影响孩子的一生。