



## 暑假“新四防”

□小益

“神兽”暑假放假在家，家里俨然成了天堂。想吃吃，想睡睡，饮食自由，出入自由，关键还能实现电子设备自由。

要说现在手机、平板电脑、电脑网络，各种电子设备无孔不入，令人防不胜防。电子设备的危害，不言而喻，引起眼疲劳，加深近视度，破坏专注力……种种危害，不一而足。

因此，在暑假期间，除了要注意防火、防盗和防溺水等危险，作为家长还不能袖手旁观电子设备的危害，更需要严防电子设备的侵袭。

首先，手机无疑是近视的“头号杀手”。面对孩子屡屡提起购买手机的念头，我坚决予以拒绝。儿子不甘心，于是经常趁我们不留神的时候，偷偷拿手机刷小视频。为了解决这个问题，我和他爸购买了一个锁屏装置，让他只能看到手机的外壳，无法解锁。至于学习方面，我严格限制使用时间，一到规定的时间，他必须立刻放下手机。

其次，就是平板电脑了。我规定儿子每周只能玩一次游戏。为了避免小子找到平板电脑，我把它藏了起来。可是，儿子的眼睛可真尖，无论我将平板电脑藏得多么隐秘，他却依然不费吹灰之力能找到它。于是，我找到了一个绝对的解决办法，就是每周一至周五，我把平板电脑带到单位去，让他无处可找。

再次，就是电脑和网络了。我设置了登录密码，只有我和他爸才知道。如果他完成作业，需要放松一下，我会规定他的玩耍时间。

本以为这样层层封锁，小子就没有机会用电子设备逃避学习了。可没想到，居然还有一个漏洞。

有一天，英语老师告诉我，孩子的作业中出现了他们还没学过的单词，她觉得很好奇，是不是孩子用手机查出来的。这个单词居然是高中的词汇，而我儿子

才上小学。我当时觉得不可能，因为手机、平板电脑和网络我全部给他禁用了，他怎么可能知道这个单词呢？英语老师把作业拍照给我看，我当时感到非常纳闷。为了解开这个谜团，我装了一个监控器，有时间就去观察他写作业的场景。结果，让我大吃一惊。原来他在用一支电子词典笔查英语作业的答案！明明我是为了帮助他快速查生字生词才买的电子词典笔，结果他却充分利用它来查作业答案。这让我非常生气。我不动声色，关闭了监控，然后默默地把电子词典笔也带到了单位。

儿子发现电子词典笔靠不上了，于是动起了天猫精灵的脑筋。没事就瞅一瞅，有事就问一问，天猫精灵成了他最后的“武器”。我是哭笑不得，总不至于把天猫精灵也带到单位吧？

儿子花样百出，我防不胜防。我琢磨良久，堵不如疏，想要防止他对电子设备的依赖，必须得想出一种有效的防范方法。于是，我请教专业人士，希望能够得到一些解决方案。经过专业人士的指导，我开始认识到，单纯地禁用电子设备并不是解决根本问题的办法。相反，应该关注孩子的心理需求，帮助他找到更健康的方式来满足自己的兴趣和需求。

我和儿子一起商量，制定出了一份合理的时间安排表。每天安排充足的学习时间和娱乐时间。什么时候可以使用电子设备，什么时候需要进行户外活动，什么时候进行阅读，把生活安排得满满当当。

另外，我积极扶持他的兴趣爱好，丰富他的业余生活。儿子对美食感兴趣，尤其喜欢做甜点。我大力支持，积极采购工具和食材，在制作的时候，我愉快地配合着他的指示，俨然成了他的忠实小助手。每当一道甜点制作完成，儿子都会骄傲地将它们展示出来。我们一家人围坐在餐桌旁，品尝儿子亲手制作的美味甜点，气氛温馨而融洽。

暑假期间外出旅游，饱览祖国大好山河那是免不了的。我带儿子游大山、赏乐水、看展览、逛博物馆，让他通过亲身体验，发现生活的多样性和美妙之处，拓宽他的眼界，增长他的见识。

渐渐地，儿子逐渐改变了对电子设备的依赖，主动寻找其他更加有意义的活动。作为家长，我终于意识到，禁止和限制电子设备完全无济于事，关键在于用幽默的方式教育和引导，让孩子明白电子设备的优点和缺点，知道过度使用的坏处，然后学会学着法子合理安排时间，参加些更有意思的活动。暑假“新四防”终于在我家悄然退场了，留下一段难忘的回忆。

总第7217期 配图 李海波  
投稿邮箱: essay@cmb.com.cn

## 青春期 vs 更年期

□张炯

“无论青春期的孩子表面上如何高冷，装得多么不需要我们，父母仍然是他们的天，家仍然是他们内心最需要的安全港湾”——书上都这么说，自嘲也是一个读书人，如临大敌地积极应对孩子的青春期，查阅资料做笔记，上网百度找热搜，以为仰仗自己的学识可以妥妥地搞定一切，直到真实体验了一把青春期的母亲角色，才发现纸上得来终觉浅，青春期比想象来得猛烈。

自打孩子上了初中，除了拔穗般疯长的个子之外，还有日渐肆意的脾气，仿佛内心住了一个混世小魔王，一改以往的温顺和听话。有经验的妈妈们告诉我，那就叫青春期，而且还特别叮嘱：孩子就那么一次青春，别刚、别杠、别扛，让他顺利度过这段成长期。而进入四十不惑之后，我的脾气也更急躁，于是，家里变成了先生口中的“双期效应”：青春期+更年期。

笑谈之后，剩下的都是日常的一地鸡毛。

每个经历过青春期孩子的父母内心肯定充满了各种纠结：莫名其毛地被拒之门外，甚至会因为一句普通的话语被噎得半死，孩子“领地”意识日渐强烈，我的房间、我的朋友、还有我的隐私……这些成为每个神圣不可侵犯的领地。哪怕自己也是这么经历过来的，还是不能接受孩子突然间的长大、突然间的叛逆、突然间的人高马大。经常吃饭的时候，说着说着就成功地把话题转移到学习成绩，就忍不住开始唠叨，要不是先生暗示，我还觉得自己论点正确、论据充分，全然不顾孩子脸上复杂的神情，再不收住就要成为“全民公敌”了。

有次集体外出游玩，我兴高采烈地负责开车，热闹过头结果把前面的车追尾了，孩子也吓蒙了，我更着急，再加上前面车主的指指点点，脾气就上来了。明明是我的责任，哪怕在交警大队还是绷着脸。最后，忍不住冲着孩子发火了：“如果你不打扰驾驶员怎么会碰上前面的车呢？”——结果孩子一顿理论，感觉也是论点正确、论据充分，其实也是自己没有控制好情绪。就这样吵吵闹闹地消耗着青春，甚至为了避免内部斗争，暑假报名让孩子去外地学画画，以为这样能稍微缓和下。

刘称莲在《陪孩子走过初中三年》说，莫名其妙的偏执、终日紧闭的心门、偷偷进行的恋爱……这些看似叛逆的背后，蕴含的却是成长的力量，孩子的自我意识萌芽了，他们急于证明，我已长大。我也觉得在理，可是真的面对孩子的各种情绪，包括剑拔弩张的愤怒，紧张甚至无力的时候，我发现自己的情绪更加糟糕，心里却还在计较为啥上学期还好好地和我说话，今个变成了混世小魔王？不是因为对立，而是一以贯之的掌控感的消失。孩子终须长大远离，只是父母没有做好准备。

暑期班临行前，我一脸忧郁地看着孩子，他却一片光明灿烂奔向前途的样子，言谈间也多了几分松弛和和谐。努力想要找到处理亲子关系的解药：是转身离开？是对峙不下？直到在网上看到一句话：我希望我爱你的方式，不是拼命拉住你说不要去不能去，而是给你准备最耐穿的鞋子，备好雨伞，告诉你第二个路口地很滑，第五条街道上有小偷。告诉你，去吧，回来家里有饭。

心里已经有了答案。