让学生远离手机游戏的策略探究

张雪佳
余姚市第二中学

智能手机时代,手机游戏风靡天下,从“消消乐”到风靡的“王者荣耀”“吃鸡”,本该专心学业的学生无心上课,辛勤耕耘的老师愁肠百结。热门游戏一茬又一茬,收割着孩子为数不多的休息时间,甚至抢占学习时间。本文将分析孩子手机成瘾原因、探求解决策略,以帮助沉迷游戏无心学习的学生迷途知返。

1 存在问题

1.1对学生成长的实质危害

手机游戏是把双刃剑,把控好了,会成为学生放松消遣的娱乐方式,也会发展出电子竞技这样的高水平行业;但把控不好,就会像毒瘤一样影响学业,危害身心健康。而考虑到目前年龄段学生的自我约束能力,手机游戏对学龄期孩童产生的影响更多还是弊大于利。

其最大危害,首先是游戏成瘾。而成瘾的实质其实是自我逃避与麻木。现实中学业、人际交往等方面的挫败使孩子沉迷在虚拟世界,在封闭的成就中享受个体对身心的自由操控。久而久之,造成人际交往障碍、抗压能力弱等身心塌陷行为。从另一方面看,省下饭钱买手机、同学间倒买倒卖、互相包庇、欺骗长辈等都是由游戏成瘾引发的后续问题。

1.2折射出一定的社会病症

在这个全民智能手机的时代,手机带来了支付便捷、分享全球化等优点,但它所形成的情感冷漠等问题也时常为人们诟病。今天的人类是在困难重重的现实世界中学习、工作,却在虚拟世界沉溺以获得心理上的自我满足。也正因如此,中小学生沉溺游戏现象已经存在很长一段时间,人们知道其危害,但迟迟得不到有效解决。

2 研究分析

冰冻三尺非一日之寒,沉迷手机游戏也绝不是一朝一夕形成的,在解决问题之前,还是应该先找出问题形成的原因,从而对症下药。我认为原因主要有以下几点:

2.1中考后的过度放纵

中考过后,很多家长都给孩子新买或升级了手机。看看高一前的暑假,学生没有任何书面作业,也没有暑假过后的作业检查、返校考试等压力,很多家长也觉得孩子经过三年辛苦学习,可以适当放松。孩子们更是抓住这个难得的机会尽情放纵。绝大多数学生就是从这一时期起沉迷游戏,无法自拔。

2.2游戏中的心理满足

在游戏中,孩子们得到了空前的心理满足。都说世间最后悔的是时间一去不复返,最痛苦的是人生中的失败与挫折。但是这一切,在游戏这个虚拟世界里都不复存在。只要你肯花时间、花金钱,你会得到更好的装备,取得更好的成绩或排名;你甚至可以一次又一次死而复生,再创辉煌。在游戏的世界里,没有老师的批评、家长的唠叨,更多的是每局过后的奖励与赞美。因此,学业上不理想的学生往往选择在手机游戏的逃避中寻找安慰。

2.3同伴效应与社会环境

根据心理学原理,人们普遍有一种“从众”心理,就像中国式过马路,本是一件错误的事情,但做的人多了也不觉羞耻。学生玩手机游戏也正是如此,很多学生都能对沉迷手机游戏的危害侃侃而谈,为自己玩游戏影响成绩而自责,但看到周边同学都在玩,甚至家长在玩、全社会都在流行,也就不觉得惭愧了。随着同学对其高超游戏技巧的赞美与高积分的羡慕,不少游戏成瘾者的羞愧仅限于被谈话后的极短时间,更多的还是被同学追捧后的得意。

2.4亲子关系与家庭管理

目前,虽然很多学校为全日制寄宿制中学,学生大半时间都在学校度过,但回家后的学习效率也至关重要。高中阶段的学生虽然日渐成熟,但其自律性依然不强,需要家长监督与管理。但调查显示,由于工作繁忙、关系疏远等原因,绝大多数家长对孩子周末管理并不到位。有些父母虽然知道孩子沉迷游戏,但始终没有有效的制止措施。

3 解决策略

3.1设立预警机制,规范处理制度

我们都深知沉迷手机游戏的危害,因此从学校到班级都有规范对待手机的态度以及处理手机游戏成瘾学生的方式。作为班主任,我从开学第一天就通过观看视频、分析案例、邀请毕业前辈分享学习心得等方式告诫新生手机游戏的危害。同时还在班规中明确规定对携带手机到校学生的处理政策,由批评教育、手机上缴、家长到校、上报政教处、校通报批评等手段层层深入、循序渐进。有了这样的预警与铺垫,对将来犯错的学生进行指正与辅导也有理有据。

3.2关注学生心理、积极沟通,帮助调整认知

任何事情的解决,主观能动性是至关重要的,解决问题最终还是需要学生自己认识到错误,愿意去改正。

我积极与学生谈话,尝试从个人理想、职业规划、回报父母等多个角度畅谈,归结出学习的重要性、沉迷手机的危害性,当他们愿意尝试克制自己欲望,在各方面有一点点小进步的时候,要及时鼓励、鞭策。这样的谈话一定要注意语气与技巧,每个孩子都希望得到他人认同与表扬。对于刚接手的高一新生,我们还是应该先给孩子一个改过机会,给予他们更多信任与鼓励。每个孩子都愿意知错能改,但又往往不能持之以恒,这就需要我们老师耳提面命,不断提醒、鞭策他们。我几乎从一开始的每周到后来的每月都与他们定期交谈,时刻关注变化。

3.3丰富班级活动,转移兴趣,创设有利氛围

很多学生虽有心戒掉手机游戏,但起初效果并不明显,除了自身毅力之外,外界影响也不容忽视。我经常能在课间的走廊、教室里听到几个学生对游戏高谈阔论。我甚至在开学初以借学生“王者荣耀”账号购物优惠的名义,套出了班上学生打游戏的情况。结果是令人震惊的,全班46名学生,无论男女个个打游戏,个个是高手。试问在这样的环境下,还有谁会去戒掉呢?对此,改变环境、转移兴趣就尤为重要。

除常规班主任讲话、案例教育外,我首先想方设法在班级营造“谈游戏色变”的高压环境。课间经常在教室、走廊、寝室查访,听到有关手机游戏话题,趁机与孩子进行学习习惯、校园生活的谈心。无论何种形式,老是被叫去谈话,学生心里总是不舒服的,很快学生在校园里谈游戏就没有那么肆无忌惮了。

同时,我也以特有的方式给予游戏爱好者一定发挥空间。班队课是不错的选择,通过安排辩论赛“玩手机游戏的利与弊”让学生自己明白其中优劣,在课后制定出自己玩游戏的具体安排,劳逸结合。针对班上的游戏高手,我安排让他们写具体游戏攻略,批改后在班会上将打游戏技巧分享给其他爱好者。这样,有些学生提高了语言逻辑表达能力,更多学生则因为发现玩游戏也像学习一样有了负担而渐渐疏远了它,慢慢将时间转移到了学习上。

威逼利诱,毕竟不是长久之计,关键还是转移孩子兴趣。虽然高中生作业多,压力大,但孩子不可能时刻埋头于学习中,他们依然喜欢在闲暇聊自己喜欢的事物,与其让他们大谈游戏,不如由老师给他们提供有意义的话题或活动。我坚持充分利用每一节班队课,提倡班队课人人参与。在班会课上,由学生自己设计,开设形式多样的活动,如观看视频《朗读者》《中国诗词大会》《主持人大赛》等,在班中进行文化熏陶;进行学科知识趣味竞赛、辩论赛等活动,既巩固课堂所学,又锻炼自身能力;班级十佳歌手评选、诗歌朗诵比赛、话剧《雷雨》表演等,培养学生兴趣,挖掘学生潜能……加上学校的校园文化艺术节、读书心理节、运动会等各类活动的开设,班上孩子虽偶有谈论游戏的,但慢慢被更为丰富的校园活动所吸引。不少学生最终发现:原来生活并不只有手机游戏,原来学习也并不只有作业与考试。

3.4家校配合,树立榜样

最后,我还与学生父母深入长谈,取得了他们配合。要知道,学生在学校学习后,回家势必会想放松,若周末两天都花在玩乐上,那么学校里的努力都将前功尽弃。在我的建议下,不少家长尝试与孩子进行促膝长谈,尽量减少并控制孩子在家玩游戏的时间,同时,父母自身坚持在孩子面前做好榜样,少玩手机,以身作则。

对于班上的一个“病入膏肓”者,我与家长深入合作。在我们共同努力下,孩子同意将手机放在我这里,由在校与在家表现决定周末是否带回手机。当然,我们绝不是从一开始就完全杜绝其接触手机,而是慢慢引导他远离手机游戏。在我们的约束下,该生渐渐把注意力转移到学习上去,当他完成一次次之前从不能完成的默写、听写作业后,慢慢地,他来拿回手机次数越来越少。

手机游戏成瘾,已不仅仅是学生的问题,更是一个全社会的问题,需要引起我们重视。作为教育者,我们在探明问题实质后,更应该深入思考,探求帮助孩子远离手机的最佳方法。我还是认为,可以恩威并施、“宜疏不宜堵”,以身作则,帮助孩子转移兴趣。只要用心与坚持,必能见彩虹。

【参考文献】1.胡泳 电子游戏:卧室里的大象【J】。读书,2006(5):3-11 2.李敏 卧室里的大象:手机游戏成瘾现象【J】。班主任,2018(2):55-57