

孩子爱手机,家长怎么办?
●可以使用手机 ●只拥有使用权
●不能影响睡眠 ●不占用运动时间
●不能带到学校 ●不进行大额购物

她和儿子订下《与手机“和平共处”》合约 这些班主任的“招术”值得家长借鉴

“约法三章”很重要 全家人一起执行更重要

孟淑莉在送给儿子手机的同时,还送上一份《与手机“和平共处”》的合约,部分内容如下:

- 1、这部手机是妈妈买的,你只拥有使用权;
- 2、手机绝不允许带到学校去,在家的时候你可以使用,但每晚8点半要及时将手机交给妈妈或爸爸,不能让手机影响你的睡眠;
- 3、如果手机掉马桶里、摔地上或者丢了,你得用自己的零花钱或者压岁钱去维修或购买新机;
- 4、不能让手机侵占你的运动时间;
- 5、不准用手机链接成人网站或大额购物,只能搜索那些你可以在父母面前拿得出手的问题和信息;

这份合约赢得全体嘉宾的点赞。黄和林也曾与外甥就手机的使用“约法三章”:一、不打大型的没完没了的过关游戏;二、不偷偷摸摸打手机游戏。可以光明正大地玩,但要遵守时间管理的约定;三是不上不良网站。

“手机使用不当对孩子的危害,就像新冠肺炎和病人的关系,谁不做好预防,谁就会中招。”黄和林说,和孩子订一份使用手机的合约,就是一种很好的“预防”。

合约订好后,执行到位当然更重要。“制定的规则不执行,那就是纸上谈兵,孩子甚至会因这样的经历而在以后的人生中漠视规则,造成很坏的影响。”高海军补充说。

培养孩子的兴趣爱好 让他有比手机更感兴趣的东西

除了订合约、守规则,嘉宾们也谈到亲子陪伴和家长自己不成为“手机控”的重要性。

班主任龚迪颖是一个四年级男孩的妈妈,她很理解家长的种种感受。“当我们因为工作太忙没时间陪孩子,或是因孩子吵闹无法工作时,就给孩子一个手机,瞬间便能让孩子安静下来。这样贪图方便最终换来的是孩子沉湎手机。将孩子推向手机的,是家长的冷漠与不作为。”龚迪颖说,“一家人吃晚餐时,可以多交流日常生活、时事新闻等,家长应该把手机收起来,给孩子好榜样。养育孩子从来都是辛苦的,孩子的教育是10多年的耐力赛,其中的快乐,只有经历了足够的辛苦才能得到。你给他的爱和鼓励,还有品格与毅力,会让他在之后的人生中得到更好的平台。”

十来岁的孩子是最需要爱、需要陪伴的年龄,也是好奇心、求知欲、探索欲最强烈的年龄,如果他只爱玩手机或看电视,那肯定是亲子关系出问题了。好在孩子的可塑性很强,一切都来得及,家长唯一的法宝就是:多花时间把欠缺的爱和陪伴补偿给孩子。

在亲子陪伴的过程中,嘉宾们建议家长培养孩子广泛的兴趣,发展他的特长,如运动、音乐、美术、棋类等。试想一个孩子打羽毛球或乒乓球特别好,他可以在球场上获得肯定、赞赏、认同,他一定会更愿意待在球场上。

黄和林最后建议家长,多和孩子谈谈未来的发展规划,让他自身有内驱力。唯有强大的内心,才能应对人生中的所有挑战。

育儿经

3月26日晚,第二期“班主任茶座”在甬上APP和宁波大学园区图书馆的微信平台上同时播出,“孩子爱手机,家长怎么办”这一话题吸引众多市民“围观”,四位优秀班主任高海军、吴锡植、孟淑莉、龚迪颖,以及点评专家黄和林,在深入分析中学生为什么会迷恋手机的同时,也给出很多实用的招术,让家长们受益匪浅。互动区里留言频频,当天在线观看人次逾20万,点赞数超8万。

“班主任茶座”由宁波市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、宁波市班主任专业发展指导中心和《现代金报·宁波教育》承办,就家庭教育中的热点、难点、痛点,请我市优秀班主任进行线上线下的分享,为广大家长提供公益性的家庭教育指导服务。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅 通讯员 傅卫平

本期“班主任茶座”嘉宾

主持人:高海军
(慈溪市浒山中学副校长)
班主任:吴锡植
(慈溪中学教师)
班主任:孟淑莉
(慈溪市实验高中教师)
班主任:龚迪颖
(宁波市慈湖中学教师)
点评专家:黄和林
(宁波教育学院副教授、心理学博士)

孩子喜欢手机很正常 学霸们也玩手机

“我是高中班主任,同时也是一个11岁男孩的妈妈,去年夏天,儿子跟我说想要一部智能手机。理由是他的小伙伴都有手机,小伙伴谈论的话题他不懂,没人和他玩。我想,该来的还是来了。这事回避不了,经过考虑,我决定送儿子一部手机。”班主任孟淑莉的亲身经历获得嘉宾们的一致认同,现代人不可能没有手机,孩子想要手机的理由很正当。

孩子喜欢玩手机很正常。中学生学业压力大,放学后玩一会手机,是一种放松,而且玩手机游戏能让孩子获得一种成就感,能体验到成功的快乐,学习成绩的进步需要经过持久的努力,而在游戏中获得成功则要容易得多,“还有一点,家长们可能没意识到,玩手机游戏是孩子们的一种社交方式。我在和学生的交流中得知,他们有时会组团打游戏。比如《王者荣耀》,就有‘五人开黑’一词,我原先不知道这啥意思,后来了解到,是五个人一组作为一个阵营,去和另一个阵营对战。因此,如果有四个小伙伴已经约好‘开黑’,邀请的第五个小伙伴是一定会去的。”嘉宾们互相补充,道出孩子们喜欢玩手机的深层次原因。

那么是不是成绩优异的学霸自律性强,玩手机相对会少一些呢?事实并非如此。慈溪中学的班主任吴锡植透露,他班上的学生玩手机游戏也比较普遍,“我有一个学生,他爸爸是我同事,每次放假回来,他都会向我抱怨孩子一放假就捧着手机玩个不停,他也挺苦恼。其实在我看来,他孩子对手机的使用还是可控的,学习成绩也挺优秀。”

高海军、黄和林认为,如果一个学生能够从手机中选择对自己身心发展有益的活动,如查资料、听书、有意义的交流、适当放松等,能提升自己,是非常好的。手机只是工具,关键是如何合理使用。



从左往右依次为:高海军、龚迪颖、吴锡植、孟淑莉、黄和林。