

1

不玩够手机
就不做作业

天昊(化名)是小学四年级男生,父母离异,他跟妈妈住。但是妈妈工作很忙,经常晚上加班,赶回家做晚饭吃了后就回去加班,家里就他一个人。玩手游,就成了天昊最大的爱好。妈妈临走前叮嘱:“赶紧做作业!”妈妈走后,他做了一会儿,心里就痒痒了。放下笔,拿起手机,开始玩。玩了一个多小时,反应过来——“作业!”又回头拿起笔,结果没做多久,又管不住自己。就这样,到晚上11点,作业也没做完。

妈妈加班回来,听见门上锁响,天昊马上做出认真做作业的模样。妈妈进门一见,觉得儿子这么努力,很心疼。但“要想人不知除非己莫为,”没多久,天昊露馅了,因为过于痴迷手游,妈妈回来都没听见,被撞个正着。妈妈终于明白:儿子为啥每天做作业这么晚,但是学习成绩还是上不去,睡眠也不足,整天呵欠连天的。但是怎么办?妈妈没办法天天守着,天昊也是每天都有负罪感,却无法管住自己!

2

见缝就插针
魂都搞没了

“只要有空,哪怕只有两分钟,他拿着我的手机就玩开了!他玩我的手机下的游戏,我都找不到在哪里!”提起儿子梓涵,妈妈杨女士一脸的光火和无奈!

梓涵读初一了,本来成绩不错,自从跟同学玩了手游王者争霸后,他就像入了迷一样,一有空就玩手游,成绩直线下滑,沦落到全班倒数几名!听了孩子班主任的话,妈妈收了梓涵的手机,但是收效不大。回到家,只要妈妈在忙,他就拿起妈妈的手机,两只手抱着,随便在一个角落,两眼直勾勾盯着手机,喊都喊不应,仿佛没听见。

终于,妈妈和他来了一次深入谈心。梓涵说了心里话:“家里经常吵架,爸爸对我也是板着脸,从来没好气,太没有意思了!只有手机才让我心里踏实些!”

听了儿子的话,妈妈心里很苦,她和丈夫的关系一直很僵,没有办法缓和,为了孩子,大家携手提供好的氛围?但丈夫和她,一开口就没好话,只能不说,咋办嘛?



如何判断玩手机上瘾

- 1、每天都要玩!
- 2、不能玩就烦躁不安或易怒!
- 3、不能控制玩手机的时间或每天玩的时间超过3个小时!
- 4、为了玩手机宁愿牺牲社交或运动的时间,对日常活动没有兴趣!
- 5、为了玩手机不肯或不能按时完成作业!

你家的娃娃
是这样的吗

据相关调查显示,在500名中学生中,平均每天玩手机1小时以内的仅占10%,玩1至2小时的占到12%,玩2小时以上的占到8%,剩下的70%则是选择“随时想起来就用”。

“别看手机了!”“别再拿着手机玩游戏了!”“把手机放下!”……不知道从什么时候开始,这些“口头禅”成了家长对孩子每天重复得最多的话。

手机游戏,从古老的贪食蛇开始,到现在的王者荣耀等等,就像贵阳老话讲的“猫抓糍粑——脱不了爪爪!”让很多人欲罢不能,更成为许多少年郎的勾魂神器!娃娃些咋这么着迷?本期,我们一起看看孩子沉迷手机的各种情况,听听专家又有啥好办法,帮他们脱离手游的“魔爪”?



3

手机成治“病”神器

雨轩读小学六年级了,一直是外公外婆的掌中宝。从读书起,妈妈爸爸在外地工作,把他送到贵阳,住在外公家。从此,雨轩生活在蜜窝里,衣来伸手饭来张口不说,上学放学,外公接送,还给背书包。回到家,就像少爷一样。

为了方便联系儿子,妈妈给他配了智能手机,这却又方便了雨轩,和同学网上聊天不说,玩手游更爽。父母后来发现影响了孩子学习和休息,要求外公外婆严加管理,除了和父母联系,手机都收管好。但是,父母不在身边,遥控无效!因为雨轩完全控制了外婆外公,一撒泼,就能如愿。最有效的办法是装病——浑身没劲,或者肚子不舒服。不吃药,只要拿到手机玩就好。

为何会这样,雨轩一天无意中说出了心里话:“回到家除了吃饭就是做作业。外婆和外公只是给我负责吃的,穿的,和我根本聊不到一块儿!闷死啦!手机多好!”

4

上行下效,玩成一堆

有一天,9岁的涵涵到楼下丢垃圾时,突然发现爸爸的车停在小区里,再仔细打量,哟!爸爸一个人在车,还传出清晰的游戏音乐声。涵涵拍开车门,爸爸关上手机十分惊讶而尴尬惭愧地解释说:“爸爸下班累了,在车里休息一下!不要告诉妈妈啊!”

涵涵没有告诉妈妈,但从此,他也迷上了手游,甚至吃饭的时候都拿着手机玩,被妈妈一顿呵斥。实际上,妈妈也是手机控。吃完饭后,妈妈就拿着手机笑呵呵地刷,还和网友语音聊天,或者追剧。涵涵第一次玩手机被妈妈说了后,就抵嘴说:“你还不是天天玩?”妈妈一下子很懵,接着的解释和爸爸一样:“妈妈上班那么累,回家不是得休息一下?”涵涵又说:“我上学也很累啊!晚上还有作业,更累!”这下妈妈没话了。爸爸在旁边,因为软肋被儿子抓住了,不说话。就这样,涵涵迷手机,父母根本管不了,几次被班主任请家长配合教育也没效果。

长时间玩手机
危害有点多

- 1、引发很多眼部疾病,导致近视成灾,影响就业。
- 2、孩子经常玩手机到深夜,上课睡觉不听课,学习成绩下降。
- 3、上网会使孩子变得越来越孤僻,不愿与外界交往,交际能力差。
- 4、玩手机替代了孩子的玩耍,导致孩子活动减少,进而影响到孩子的身体发育。
- 5、玩手机限制了孩子的感觉体验,易使孩子分不清虚幻和现实。
- 6、游戏里打打杀杀,容易使孩子性格暴躁。

5

沉迷手机的他
如何走出误区

罗女士家儿子晨晨,读小学4年级时也沉迷于手机游戏,和梓涵一样,见缝插针地玩。后来,她和丈夫专门讨论后认为,这应该是儿子的生活过于单一造成的。

于是,每逢节假日,一家人都会出门,不是上公园,就是进书店,看展览。寒暑假期间,更是带着儿子周游全国,临行前,让儿子做旅游攻略,带着爸妈旅游。

同时,还让儿子上机器人班,渐渐地,儿子不再迷手游,电脑技术非常好,没事就上网学习相关知识。现在,儿子还在存钱,准备买无人机。

另外,只要晚上儿子在做作业,罗女士和丈夫就会安静地看书,或者做家务,绝对不玩手机和游戏。儿子从小学四年级就不需要家长监督了,现在读重点高中的高二,学习成绩一直保持全年级前列,有空就去游泳和骑自行车。

三个小建议
不妨试一试

南明区苗苗学校的资深教师黄瑞认为,孩子是否沉迷游戏,首先家长要做好榜样,不能在他面前玩手机或者游戏,说道理是没用的,孩子只学家长的榜样,不会听道理,你想让孩子成为什么样的人,你自己首先得成为那样!

其次是转移注意力。父母在家里多陪伴,一起读书、讨论,一起玩要。然后还要带他见识广阔的自然和丰富社会生活,眼界拓宽了,就不会只喜欢游戏。因为,真实和鲜活的世界,更让孩子沉迷!孩子之所以沉迷玩电子产品,很大的原因是由于没人陪同玩,或者父母少陪伴,甚至是父母主动给孩子提供“电子保姆”所致。

第三是规定时间,对犯规有惩罚。我们认为,孩子玩电子产品,无论是过度放纵还是严格禁止都是不理性的,把握好分寸才是正确的做法。爸妈可以给孩子规定玩的时间,比如每次玩不能超过半小时,如果这次按时归还下次就还可以玩,如果这次不按时归还下次就不得玩,按照规矩来做,慢慢地孩子也会习惯于遵守。

记者 聂俊

