

别让手机成为亲子之间的“一道墙”

开学后这样合理引导孩子使用手机

转眼又是新学期,假期把手机当做“哄娃神器”的家长,是否正在苦恼如何将手机“收回”?既然无法杜绝手机的影响,那么孩子为什么会手机沉迷?开学后如何引导孩子合理使用手机?家长有必要知道。



(视觉中国/图)

手机依赖背后是深层次的心理需求

关于手机上瘾,有很多的研究显示,来自家庭、朋友社会支持较少的人成瘾行为明显。当个人无法在生活中得到足够的人际支持与安慰,就可能借助手机扩大自己的社会支持来源。在手机依赖的背后,可能隐含深层次的心理需求。抱怨孩子沉迷手机的家长们可能没有意识到,自己也整日关注着手机的屏幕,孩子可能是在模仿父母的行为,也可能是在手机当中寻找现实中得不到的快乐与关注。

手机的存在是利有弊的,能在孩子面前做到不玩手机的家长是极少数,更多的是希望家长可以在孩子向你发出“我想你陪我玩”“我在跟你说话”的信号时,果断放下手中的手机,认真投入地陪伴孩子,认真倾听他们说的话。有时,孩子并不是真的沉迷于电子产品,而是除了屏幕之

外“无事可做”。

孩子依赖手机的原因也不尽相同:

1、社交型依赖

表现为手机通讯录里有许多好友,微信朋友圈里有许多好友,QQ各种群里面还有无数好友,这么强大的人脉关系让孩子难以割舍。

2、游戏型依赖

表现为手机里面的网络游戏特别多,在长期的战斗中积累下来的功勋和经验使得孩子成就感爆棚,倍感满足。

3、娱乐型依赖

表现为手机里面好友不多,游戏不多,全部都是电影、音乐、照片,弄得孩子心猿意马,不想写作业总想摸手机。

如果孩子特别依赖手机,作为家长,最好先分析一下自己孩子到底是属于哪一类的,然后再对症下药,找到应对方法。

引导孩子使用手机可以这样做

1、在家里设置“手机专区”

很多父母自己也是手机重度使用者。如果自己频繁用手机,再去教育孩子不玩手机就难有效了。父母可以跟孩子商量,互相监督使用手机情况。孩子放学或者父母下班后,统一把手机放在一个地方。真的必须要使用手机的话,需要向对方提出申请。

2、家长少在孩子面前玩手机

对于成人来说,手机已经是必不可少的工作和生活联系工具。但是还是建议父母少在孩子面前使用手机。比如可以趁孩子睡觉或者写作业时,发完所有该发的短信和邮件。在陪孩子出去玩或者家庭晚饭时间,最好把手机收起来,没有一个孩子喜欢父母在陪自己的时候经常被手机打扰。

3、不要把手机作为奖赏孩子的工具

手机被一些家长喻为“哄娃神器”,手机里一部动画片就可以让孩子安静很久。世界卫生组织建议,一岁以下的孩子不应该有任何屏幕时间,包括电视、影片,以及玩电脑游戏;而两至四岁的孩子每天最多一小时,愈少愈好。

4、帮孩子提前筛选接触的内容

网络上的信息鱼龙混杂,对于没有辨别能力的孩子们来说,家长更应该扮演好“把关人”的角色。

以动画片为例,其实真不是什么动画片,都适合孩子看的,比如有些视频只看封面图,以为是童话故事,其实点进去,都是血腥暴力的场面。所以,家长需要对孩子接受的信息做一些筛选。

5、多陪孩子参加户外活动

父母只要有时间,就要多带孩子出去玩,一定要走出家

门参加户外活动。逛公园、跑步、跳绳、打篮球……让孩子有更多的时间去呼吸新鲜空气的同时,也是让他的精力得到充分释放。

孩子的天性就是爱玩,只是智能屏幕制约了孩子本有的活泼和玩耍。电子产品给孩子带来的快乐是暂时而非持久的,更不是发自内心的那种快乐。当孩子在真实世界里得到了快乐,哪有心思会沉迷电子产品呢?

6、睡前1小时不接触电子设备

每天晚上睡前使用手机会干扰睡眠质量。睡前使用手机会抑制人体褪黑激素的分泌,从而减少深层睡眠的时间。事实上,深层睡眠对人体具有修复性,有助于“清洁大脑空间”,巩固学习成果。睡前1小时不再碰手机,看看书有助于更快入睡。

(人民教育、连云港教育)

为师者说

“没心没肺”的他哭了以后

“朱老师,小叶同学不肯打扫卫生!”“朱老师,小叶同学哭了!”一向调皮捣蛋,“没心没肺”的小叶竟然会哭?我有点不太相信。我走出教室,发现小叶同学正趴在走廊的窗台上,眼睛红红地看着窗外。

“小叶同学,你为什么哭?有什么伤心的事?”我问道。他没有作声。“你是不想值日吗?不对呀?平时你不是也很勤快的吗?”我又问。他仍然没有作声,眼睛却一直盯着窗外校门口方向。“谁欺负你啦?你告诉我,我会帮你做主的。”我又问道。“我忘了告诉外婆,我今天要值日……”哦,原来是怕外婆在校门口等着急了。我顿时惊讶极了,原来看起来“没心没肺”的小叶情感也如此细腻。“你先回家吧,下次值日多

帮其他组员做一点。”听到这话,他停止哭声,向校门口奔去。我望着他远去的身影,心中暗暗感叹,这孩子虽然调皮却很纯真,他拥有着世界上最宝贵的东西,那就是善良和孝心。

渐渐地,我发现小叶还有许多优点:他的记忆力特别好,从来不记回家作业要求,却从来不会少写漏写;他有一个聪明的脑瓜,数学计算总能又快又准,作业完成很快,正确率也很高;他读书很多,语感很好,写起作文来总可以文思泉涌、笔走如飞。于是,我决定“投其所好”,让他“有事可做”,努力把他的“小聪明”引向“正道”!

我主动优化自己的课堂,尽量把一些有一定挑战性的问题留给小叶同学。果然,小叶对这些问题很感兴

趣,上课还频频举手要求发言。我的课堂也似乎有序了许多。我暗暗告诉自己,不仅课堂上要收住他的心,还要不断改掉他的各种坏习惯。对了,他最喜欢看书,于是我想到了一个好办法。我主动跟小叶和解,并与其约定只要其完成课堂作业就可以找我借课外书看。他果然买账,读书的时候非常投入。突然间,我觉得教室里也安静了不少。

又过了一段时间,小叶有了进步。瞧,又开始了:“下一个词语‘金蝉脱壳’。”“偷跑、偷跑……”一个细碎的声音从第一排传了出来!我循声望去,小叶右手在默写词语,嘴里还不停得发出“偷跑、偷跑”的声音。“不错,金蝉脱壳的比喻义就是用计逃脱而不被人发现,用最口语化、最直白、

最没有文采的表达方式就是——偷跑。”我故意把“最没有文采”五个字说得特别响亮。听了我的话,小叶瞬间捂住了自己的嘴巴!显然,他明白了我的意思。我补充强调,有时候“三缄其口”比“脱口而出”更显得有涵养……

而今的小叶虽然偶尔还会耍些小聪明,但已不再我行我素。我也不再要求他能够“循规蹈矩”,因为我深刻领会了龚自珍《病梅馆记》的含义,我们不应该扼杀孩子的天性,把他们培养成“木头人”。每个孩子都有自己的个性,小叶就好比那梅花,他独一无二、无可替代。作为园丁,适时地浇水施肥,让花儿开出自然的美,我又何乐而不为?

(无锡市新吴区旺庄实验小学 朱露露)

如何办好融合教育 两岸专家共商讨



近日,台湾东华大学组成的锡台融合教育合作项目专家组专家团队参访无锡市洛社中心幼儿园。现场专家就幼儿园融合教育的推进情况以及困惑等进行了交流。近年来,惠山区大力推进融合教育资源中心建设,围绕特殊教育优质融合发展,坚持政府主导、特教特办、完善各种相关制度,不断提高融合教育质量水平。下阶段全区各校将细化项目合作方案,创设融合环境,学习融合教育的先进理念与优秀经验,提高融合教育实施水平,开创无锡融合教育的新局面。

(顾晓寅)