

她从孩子手里夺过手机的那一刻,气得掉了眼泪;他做了40多年教师,如今却拿爱玩手机的外孙没有办法;她把手机设置了青少年模式,却没想到密码被儿子一次次破解……

家长和孩子的“手机争夺战”

本报记者 张丹

3月9日上午,刚到单位的张玲,就被同事发现气色不好。同事刚一问怎么了,张玲就掉了眼泪。原来,是因为早上孩子玩手机,她刚在家和孩子发了一顿脾气。

与孩子争夺手机是近年来许多家庭常见的场景,孩子对电子产品的依赖困扰着许多家庭。

迷恋手机 4岁孩子给她出难题

32岁的张玲,家住运河区御河新城小区。

因为工作忙,孩子出生6个月,张玲就把他送到了农村的公婆家。

每个周末,张玲和爱人都会到公婆家去看孩子。

孩子两岁多时,张玲看到了她不愿意看到的一幕:婆婆正在和几位邻居打麻将,孩子在一旁看手机。

原来,这是婆婆跟邻居学的“高招”,遇到孩子哭闹,给孩子个手机,孩子立马就不闹了。当发现这个方法奏效后,张玲婆婆就经常用这个方法哄孩子。

张玲意识到事情的严重性,跟婆婆讲了孩子看手机的危害:不仅对眼睛不好,一旦对手机形成依赖,将来对学习等方面也不好。

婆婆满口答应,实际上并不完全认可儿媳的说法。

孩子快满三周岁时,张玲和爱人把孩子从老家接回来,送到了幼儿园。幼儿园放学比较早,张玲和爱人没有时间接,婆婆从老家来到市区帮他们接孩子。

尽管张玲再次和婆婆强调,别让孩子玩手机,可张玲还是发现每次回家孩子都在玩手机。那一刻,张玲真的是欲哭无泪。

“因为孩子看手机习惯了,所以我们一下给他完全断掉是不可能的。”张玲说,她给孩子规定,每天看20分钟手机。虽然孩子每次都答应得好好的,但真到规定时间,张玲想从孩子手里拿回手机时都要经过一番斗争。要么是张玲哭着不给,要么是张玲抢过手机后,孩子躺在地上打滚、哭闹。

“每天想到这件事,都有种心力交瘁的感觉。”张玲说。

无能为力 老教师输给外孙

65岁的王德军,曾是一位教师,教龄40多年,他深深了解孩子沉迷于手机的危害。可现实是,他虽然曾管住了自己的学生玩手机,但现在却管不住自己的外孙。

用王德军的话说,自己的外孙浩浩,一回家就“掉”进手机里了。

女儿生二胎,在刚刚过去的



沉迷电子产品的孩子

这个寒假,10岁的外孙浩浩被送到了王德军家里。

可没过两天,王德军开始觉得不对劲了:浩浩每天白天写作业时,都没精打采的,有种睡不醒的感觉。

凭着做了多年初中班主任的经验,王德军觉得,浩浩是熬夜玩电子产品了。

果然不出他所料,在一天接近午夜12点时,王德军进行了“突击检查”,发现浩浩正在玩一款手机游戏。

作为曾经的老教师,王德军知道简单禁止是没有什么效果的,他想带着孩子进行锻炼,转移孩子的注意力。

王德军制订了一个每日活动时间表,按照表里规定的时间,带着浩浩出去打羽毛球、乒乓球,孩子对他提议的这些活动却表现出一副无精打采的样子。

王德军又尝试着用电脑教浩浩下棋。结果他上个厕所的工夫,浩浩已经在电脑上玩起了游戏。

有一次,王德军外出办事,为了防止外孙在家玩游戏,王德军专门修改了电脑和手机密码。

结果,没过多长时间,王德军的老伴打来电话,说浩浩因为打不开电脑和手机急得大喊大叫。

王德军回家后,任凭孩子软磨硬泡坚决不告诉他密码,可他没想到,10岁的孩子居然暴躁地自己打自己。

王德军老两口感觉在外孙身上无能为力了,他们只能通知

女儿和女婿把孩子接走。

密码无效 妈妈选择“躺平”

43岁的王晓静,是市区一事业单位的工作人员。

同时,她也是一位初二男生的妈妈,经过和儿子多次争夺手机,她坦言,她和爱人商量了一下,决定“躺平”了。

王晓静发现自己手机密码和平板密码被破译,是孩子上初一的时候。

初一暑假,王晓静把儿子送到母亲家。怕孩子在姥姥家玩平板时间太长,王晓静给平板设置了青少年模式,每天允许孩子使用半个小时。

一天,王晓静随手打开平板,一串提示让她心里一惊:“过去的一周,您的设备平均每天使用时间在6小时以上。”

王晓静开始有意无意地跟儿子说这件事,结果令王晓静没想到的是,儿子根本没有否认,还跟王晓静说了这么一句话:“妈,你就别设密码了,你设的密码我都能破解,这已经不是我第一次破解密码了。”

王晓静说,那一刻自己竟有些无言以对。

为了防止玩电子产品对孩子的学习产生影响,王晓静和儿子的班主任进行了交流。

在和老师交流的过程中,王晓静了解到,在上网课期间,有

的学生网课账号在线,人却在床上玩另一部手机;有的学生还会在电脑上“分屏”,一边挂着网课账号,一边在游戏里“激战”。老师说,儿子在学校状态不错,成绩也不错。

听到老师这么说,王晓静的担心和焦虑少了一些。

毁掉孩子 就给他一部手机

“要毁掉一个孩子,就给他一部手机。”采访中,许多老师和家长发出如此感叹。

沧州市心理咨询师杨文峰说,曾有一名心理学家做了一个调研,他选取了100名14岁孩子,平均分成两组,一组对玩智能手机和电子产品进行管控,另外一组对玩电子产品不节制。5年后,那50名对手机等电子产品无节制的孩子里只有两位考上了大学,而另外50名对手机进行管控的孩子中有47人考上了大学。进一步调查发现,对手机进行管控的3名孩子之所以没考上大学,是因为家庭原因选择在家帮工。考上大学的47人中,有16名拿到了奖学金。

“当然不是简单说考上大学就是成功,考不上就是失败。但这项研究表明,无节制地玩电子产品,对孩子的学习能力和自控力有很大的副作用。”杨文峰说。曾有眼科大夫对记者说,孩

子仅仅一次连续玩20分钟手机,视力就能下降到近视状态,但这种近视很快就会恢复,但天长日久,孩子视力就会成为真性近视。另外,连续玩20分钟手机等电子产品会造成泪膜破裂时间缩短,频繁眨眼,造成干眼症。

有研究表明,过度使用智能产品会导致儿童的大脑皮层变薄,出现感官衰弱等问题。

解决难题 从家长放下手机开始

现在,智能手机使用低龄化趋势明显。最近有机构对1000名0—5岁幼儿的父母进行调查,其中小孩的智能手机使用率高达80.4%,3岁就开始玩手机的孩子达到32.5%。

王晓静并没有真正“躺平”,她想做什么能最大化减轻玩手机给孩子带来的危害。她向一名做青少年心理辅导的朋友求教,朋友建议她对于青春期的孩子,别采用太武断的方法,因为青春期的孩子大多有比较强的逆反心理。

王晓静开始“化敌为友”,她装作饶有兴趣地跟孩子聊游戏。王晓静从孩子的口中得知,他们班同学基本都玩游戏。他们组建了一个游戏群,全班50多个学生,有40多个学生都在群里,这个群用于大家交流游戏装备与升级技巧。“玩游戏、聊游戏、赠装备,这成为学生间的一种社交方式。”王晓静说,她现在只期望孩子的学习成绩不受太大影响。

“很多家长每天捧着手机看着咯咯笑,小孩子哪里还挡得住诱惑。”王德军说。

王德军的这句话,也确实道出了一些孩子玩手机的原因。

杨文峰说,家长是孩子的第一任老师。孩子开始并不知道手机、iPad是什么,因为父母总在玩儿,所以好奇的孩子也想看看吸引父母的的东西是什么,然后他们便学着父母的样子这里划一划,那里按一按,渐渐被里面的新奇所吸引。

每当父母在用手机时,孩子要玩的意愿往往会更加强烈。所以,想要孩子少玩电子产品,父母的榜样作用尤其重要。杨文峰建议,和孩子在一起,爸妈们请将手机和iPad等放一边,好好地陪伴孩子游戏和玩耍,这是戒掉孩子手机瘾的最理想途径。比如用玩具吸引孩子,跟孩子来一场家庭游戏、给孩子讲有趣的故事,跟孩子画画、带孩子逛公园等,都是不错的注意力转移法。孩子之所以沉迷电子产品,很大原因是在于没人陪同玩,甚至是父母主动给孩子提供“电子保姆”所致。

要让孩子健康成长,不痴迷手机,家长请从自我做起,放下手机。