

# 孩子与手机



孩子在使用手机(王强 摄)

为保护学生视力,让学生在学校专心学习,防止沉迷网络和游戏,促进学生身心健康发展,近日教育部办公厅印发了《关于加强中小学生手机管理工作的通知》。如何处理好孩子与手机的关系,家长、老师都有话说……

作为班主任,我唯有希求,能够通过多肯定鼓励,来让学生逐渐恢复学习上的自信;多进行前途与目标的引导,来让他们眼界更长远,恢复人生的斗志,最终让大家彼此无愧于自己的努力。

## 引导更重要

■王 艳

自从决定做班主任,我就下定决心要把学生的手机使用问题管好,可是现实却远没有想的那么简单。我的班主任生涯里写满了与学生的手机管理斗争史。

上高中了,孩子们长得比父母还高,可他们心智却还不成熟。我所带的班级正处在高二,高中学习的关键阶段。为了管理学生手机,接到这个班级后我在家长微信群里强调的第一件事就是建议家长配合班主任管好孩子的手机,使孩子的手机使用处于理智、可控状态。在高二第一学期开学之前,对于班级孩子的手机管理,我要求通校生的手机由家长管理,从周日晚上开始返校参加晚自习,到周六上完课的时间,自律意识不强的孩子手机要上交交给家长管理。而住校生为了放学后接送与家长联系方便,可以在周日返校时将手机上交班主任代管,周六放学时再拿回去。这样可以满足学生的手机需求,让他们在不上学的时间可以拥有手机,适当地使用手机;又不至于绝对不让孩子触碰手机,引起他们的强烈反抗。同时又能保证学

生在学习过程中少受干扰,能够专注投入地学习。应该说,绝大多数的家长和孩子都能够配合管理,因为这些明事理的家长和孩子知道其中的利害。

要是班主任一强调,所有的事情都能如期待的那样,就不至于那么辛苦了。事实上,班上有几个学生的手机瘾比我们班主任和家长以为的要大得多。上课抓现行的,偷偷跑角落玩的……本以为经过反复的教育和与家长的沟通,孩子能够洗心革面,没想到高二下学期开学不到一个月,再次在课堂上被发现使用手机,只好再次请父母到校来进行沟通。对于手机已经成为心魔的学生,班主任很无奈:严了不行,他会想尽一切办法去弄手机;松了也不行,否则他晚上玩手机,白天上课睡觉,根本不学,课堂上你管他,他撑起来,你不管他,更不行。看着沉迷于手机的孩子,父母也觉得心力交瘁,管他,天天斗智斗勇,天天爆发“家庭战争”;不管他,孩子的前途堪忧。对于家长和班主任来说,你让他自律,他做不到;你来管他,你管得了一时,管不了长远。孩子沉迷手机将是他们内心永远的痛。

作为班主任,我唯有希求,能够

通过多肯定鼓励,来让学生逐渐恢复学习上的自信;多进行前途与目标的引导,来让他们眼界更长远,恢复人生的斗志,最终让大家彼此无愧于自己的努力。也不是没有这样的学生,以前教过的一个学生,也是在高二阶段手机玩得控制不住。到了高三,我把他找过来,进行了一次长谈。那一次的长谈,让他彻底转变。当时我也不批评他,只是把他晚上玩手机,白天上课睡觉,根本不分班前与他成绩不相上下的好朋友在高二一年的成绩与他的成绩进行对比,让他看到差距,也看到他一年手机玩下来的后果。我问他:“自己就甘心比原本不相上下的朋友差上那么大一截吗?高三只有一年,人生之路只走这一次。如果继续手机玩下去,不是成绩比朋友差多少的问题,是你不甘心因为玩手机而自毁前途。如果能够悬崖勒马及时管住手机,用高三一年的时间来努力,人生或许还有翻盘的机会。为了长远考虑,你觉得选择哪条路对自己的未来更有利?”他没想到我这次的谈话不批评他,而是心平气和地跟他聊前途,他想了想说:“人生前途还是要的,选择放下手机学习起来,恐怕才是正确的做法。可是我到现在还来得及吗?”我告诉他:“你头脑本

来聪明,只不过先前不肯下功夫,时间都花在了手机上,但要学的知识虽然真正巩固落实的不多,但并不是完全不理解,只要你自己下定了决心,把这些该做的做起来,一切都还来得及,一开始可能进步不明显,但是越坚持,成绩进步会越快。男子汉,要有担当,要为自己的未来负责。人只有为自己的人生拼搏过,才无愧无悔啊。”他听后点点头,话没有多说,但从他后来的行动来看,他是真听进去了。上课不再打瞌睡,回答问题也更积极,作业做得也更认真。虽然偶尔也看得出他有苦闷,但我也看到了他的认真和努力,就及时地肯定和表扬他。

后来高考结束,他对我说:“老师,谢谢你那時候让我及时放下了手机,不然也不会有我现在的高考成绩。衷心谢谢你,老师。”我告诉他:“还有什么比看到浪子回头,看到你取得令自己满意的成绩更让人高兴的事呢?进入大学后继续努力吧,把自己的聪明才智给荒废了!干出一番成绩来,你有这个潜力。”后来他每次放假回来,都会来学校看看我。看着他越来越意气风发的样子,我在心里想,哪里还有当年沉迷手机游戏时桀骜不驯的样子。

网络与手机问题一直是家长与孩子关注又头痛的问题,这是一个任重而道远的问题。比交流更重要的是:在尊重女儿的情况下和她沟通和表达,保留她的尊严,增强她的自信。

## 前提是悉心维护彼此尊重

■高 莉

女儿今年高三,高考即将在眼前。作为高三的家长,我不知道除了做好后勤保障,外加偶尔的鼓励外,其它还能做什么?

女儿读在外地,一开始是住宿的,学校属于半封闭式管理模式,平常学校禁止学生带任何电子产品进校园。而我们每次过去看望,女儿总要借我们的手机来“解解瘾”,看她最喜欢的动漫片。有的时候,女儿会用手机查看一些学习资料,她说,要给她留一定的时间上网,网络与她而言,就像老鼠与大米的关系。平常,我们在学校外面租了一套房子,每周五晚上赶过去和孩子团聚。

春节后,是高三的第二个学期,学校在开学前上网课。女儿说,家里都是闲书,于她学习不利,于是,连忙赶到空荡荡的出租房,装上电脑,拉上网线,给她布置了一个适合其学习的空间。开学后,女儿申请了不留宿,正好她同学由于身体原因也想搬出学校宿舍,于是,我们两户家长就轮流过去照顾孩子。

比起一味地禁止孩子使用手机,不如让他们学会如何合理地安排学习、生活与娱乐,只要找到一个好的方式,手机也可以与孩子和平共处。

## 属于我们的“3+X”模式

■王 萍

在儿子刚读幼儿园的时候,我们经常使用手机和平板电脑进行趣味学习或是玩益智小游戏,久而久之,就使他对手机这类电子产品产生了依赖,甚至养成了离开电子产品就不能专注学习的坏习惯。

这件事可成了家里的大烦恼,作为家长的我首先进行了自我检讨并付诸行动,放下手机多给孩子有效的陪伴:陪伴阅读、陪伴运动、陪伴学习……慢慢地,孩子的注意力就从电子产品上面转移到了妈妈身上,做什么事都要找妈妈陪。

家里的烦恼其实并没有真正解决,只是换了一种形式。这可怎么办呢?

“我也不是非要玩手机,但我也不知道干嘛呀。”

“妈妈,你总是让我做你想要我做的事情。”

在一次交谈中,我倾听到了孩子心底的声音,也仿佛找到了答案。

那个时候,孩子最大的喜好就是搭乐高玩具,我们约定既然是喜欢的事,就要坚持并且独立去做。学着自己做图纸,自己组装颗粒,拼错了也得自己找问题。在这个过程中,儿子的动手能力和专注力都有了明显的提高,使用手机的次数也少了。

我以为尊重孩子的喜好,让他对自己的选择负责就是答案。

后来发现,并不止于此。

在一次浏览B站的时候,儿子和我无意间看到了一位叫冯羿的少

年开始在用尤克里里悠然自得地弹奏歌曲的视频,孩子像发现了新大陆一般,对这个叫尤克里里的乐器产生了兴趣。当决定要学尤克里里的时候,我和儿子约定,既然学了就不允许半途而废。事实证明,乐器的学习过程,是枯燥和辛苦的,一首完整动听的乐曲背后不知要下多少苦功。庆幸的是,孩子坚持了下来并且开始享受弹奏带来的快乐。看来只要正确地利用手机,它也能成为我们学习的工具与渠道。

在进入小学之前,孩子已经通过兴趣爱好的学习养成了专注和坚持的好习惯。为了提高他的社会实践能力,丰富课余时间,在周末,我就会带他参加“青少年公益课堂”或是志愿服务活动,从一开始的抗拒,到愿意来参加,逐渐地能够主动融

入,再到现在化身一名小小志愿者去帮助他人,这样的点滴进步,对孩子和家长而言,都是成长路上的一份礼物。现在儿子已经是一名小学生了,每天除了完成课堂作业,依然在发现并坚持做喜欢的事,譬如学架子鼓,打篮球,一有空就会去参加社会实践。在家里,我们把这种学习模式叫做“3+X”,即作业、兴趣、社会活动,基于此他可以再选择一样想要干的事。儿子会不假思索地说:“我想要玩平板电脑,看会儿动画片。”

比起一味地禁止孩子使用手机,不如让他们学会如何合理地安排学习、生活与娱乐。手机并不是只有坏处,它也可以是学习的有益工具,只要找到一个好的方式,手机也可以与孩子和平共处。

知道女儿有时候要用电脑查资料,有时候还要上网课,但我们规定她只有在我们在的时间使用电脑。那一个周六的晚上,给女儿准备了水果,短促的敲门后我迅速推开了门,于是,我看到女儿正在津津有味地看动漫,来不及关掉界面。

女儿恼羞成怒,说敲门时间太短,我们不尊重她。而我也火气很大,高考就在眼前,同学都在争分夺秒学习,女儿竟然浪费时间看动漫。于是,笔记本电脑当场没收。后来通过路由器发现,女儿天天晚上在网上看动漫小说。女儿她爸很惊讶,女儿原来是电脑高手,每次“作案”都小心地清除了痕迹。

公正地说,网络并不是个坏东西,它能帮助我们撑起一个高科技的天空,但事物都有正反两方面的作用,由于女儿自制力缺乏,沉迷于动漫中导致成绩下降。网络是逃避高三压力最有效的避风港,让女儿不由自主地放松和松懈。我知道,帮助女儿处理网络问题非常有必要,就像指导女儿处理现实中的各种问题一样重要,女儿的自制力还不强,强行禁用电脑不是合适的方

孩子与手机间的相处之道,就在于正确看待手机的利弊,让“管”与“教”并存,用一颗豁达敞亮的心去处理孩子与手机之间的事。

## “管”“教”并存

■王 晓

近来一则教育部办公厅印发的《关于加强中小学生学习手机管理工作的通知》刷爆了宝爸宝妈们的微信朋友圈,也瞬间引出了孩子与手机这一现象级话题。当下的手机绝不单纯指拨打电话、收发短信的通信工具,更是通往信息世界的入口,更胜于一台电脑、游戏机、放映机……如何让孩子拿得起、放得下、管得住、用得手机成了教育的一大难题,但亦是契机。

作为一名小学教育工作者,面对孩子普遍使用手机这一现状,我相当明白教育部出台本通知的出发点在于更好地保护孩子的视力,防止他们沉迷于网络和游戏而耽误学业,促进学生身心健康发展。本通知的出台,在一定程度上也给我们科学有效地加强学生手机管理提供了有力支持与指导。

从我的立场来说,加强管理并不是一刀切地禁止使用手机,更不能当甩手掌柜,将一纸通知当作禁令,彻底扼杀学生合理合规使用手机的权利,而是必须要科学审慎地领会通知精神。毕竟从时代的长远发展来看,当下正确、合理地使用手机,也是信息化时代人们必备的基本素养。因此我尝试和孩子们在道德与法治课上以一种轻松的氛围聊一聊手机的话题,并在课前以网络问卷调查的方式充分了解学生在家使用手机的频率和时长情况。基于学生使用手机的普遍性,我开始挖掘教育的契机,并向孩子们提出自己的建议。课后,我便有了自己的观点。

从实践需要来看,我们的小学生并不需要手机带入校园,故不存在校园管控手机的烦恼,而焦点在于如何杜绝孩子在家随意玩手机的念头。我想任何能让人短时间内获得快乐体验的事物都能牢牢吸引我们,久而久之陷入这甜蜜的“负担”中,手机亦是如此。所以我们要充分认识到快餐式快乐不应麻痹我们的学习精神,要学着和手机做一对有距离感的朋友。要在用手机查资料、网络学习的时候,充分利用好手机的便捷功能。周末时,偶尔在父母的授权下玩儿益智类游戏,也是一种可行的休闲模式。自然一切要遵循“张弛有度”的原则,做到该放时就要学会及时放下,让手机成为你的良师益友。

做规则的制定者和遵守者。小学生在家使用手机,我想更多的该是由家长和孩子一起商定。从很大程度上来说,孩子自己参与到规则的制定中,更有利于他去主动遵守规则。而规则一经制定,就需要家长和孩子共同配合执行好,在实践中加以强化。一段时间之后,孩子的规则意识也就慢慢形成了。最关键之处也在于家长要时刻关注孩子是否出现玩手机上瘾的苗头,要及时理性干预,加强管理,及时疏导孩子的心理。

此外,提升应有的信息素养也很必要。对于生于“网络”、长于“网络”的当代小学生来说,合理使用手机也是一门提升学生信息素养的必修课。教会孩子文明使用手机更有利于学生信息素养的形成。比如孩子在利用聊天软件聊天时,让孩子学会使用文明语言进行交流;在面对各种弹窗广告时,让孩子学会分辨真假信息,更能提高孩子对网络虚假信息、诈骗信息的分辨能力,练就一颗遇事沉着冷静的心……凡此种种,让孩子在虚拟与现实的中地带闯荡,给予理性的指导,何尝不是在帮助孩子提升必要的信息素养呢?

孩子与手机间的相处之道,就在于正确看待手机的利弊,让“管”与“教”并存,用一颗豁达敞亮的心去处理孩子与手机之间的事,让手机的益处闪耀出应有的本色,让手机可能导致的弊端自觉消失于孩子的心间,那么一切难题就将迎刃而解。

多培养孩子兴趣爱好,养成健康生活习惯,让孩子心中不缺爱,生活有乐趣,他们自然不会沉迷于手机。

## 心中不缺爱 生活有乐趣

■徐登峰

随着科技的快速发展和互联网的普及,智能手机的功能越来越强大,在给人们带来各种便利的同时,也引发了各类社会问题。比如过度依赖手机,以至于电量不足和信号不好成为人们出门在外最害怕出现的两种情况。人们面对手机的时间大大超过面对亲友的时间,造成人际关系的疏远、亲情的淡漠等。很多成年人在手机面前都难以自控,那么对于心智尚未成熟的孩子,手机对其的不利影响就更为明显。

我们小时候没有手机,一放学,就和小伙伴们撒开脚丫子在田埂奔跑,去河边钓龙虾,上山挖竹笋,下海抓螃蟹,享受着大自然新鲜空气与和煦的阳光。反观如今的很多孩子,一闲下来就躺在沙发被窝,掏出手机开启“战斗”模式,真可谓“忘了睡觉,误了饭点”,严重影响处在生长发育阶段的学生健康。如今学生体能测试不达标、军训频频晕倒,与手机有着莫大关系。

通过网络,孩子们在虚拟中寻找满足感,势必造成心灵的空虚,感受不到现实生活的快乐,各类心理问题层出不穷。拿起手机,孩子们忙于和遥远的陌生人建立关系,却忽视身边人的感受,对父母的嘘寒问暖漠不关心。缺乏与父母的沟通交流,一旦发生矛盾,就会造成亲子关系的紧张甚至崩溃。很多父母都感叹手机夺走了他们的孩子,使他们变成了最熟悉的陌生人。

作为一名老师,我深刻感受到手机对学生学业的不利影响。要知道,学习的过程本身是需要专注的,需要集中精力排除各种干扰因素,克服自身的惰性去掌握知识。而此时有一只手机在兜里,有多少学生能抵制其诱惑?学习也是一件细水长流、精益求精的事,需要不断花时间去钻研去提升。一些搜题软件打着辅导学习的旗号大行其道,殊不知缺乏思考的过程,既不利于学生掌握知识,也让学生失去了解题的成就感和学习的动力,更是一种知识的“偷窃”……老师、家长忧心忡忡却又无可奈何。

孩子是祖国的未来,教育更是民族振兴、社会进步的基石,引导孩子合理使用手机迫在眉睫。对此,国家教育部今年发布《关于加强中小学生学习手机管理工作的通知》,明确指出中小学生学习原则上不得将个人手机带入校园及相关规定,要求各学校加强学生手机管理。我市各所学校纷纷制订学生手机管理措施,对学生手机进行严格管控,对违反规定的予以处罚,同时加强家校合作,形成合力。

父母是孩子的第一任老师,其行为对孩子有着重要的影响。特别是家里有低龄段孩子的家庭,父母更要在各方面作好表率。在孩子面前少玩手机,多陪孩子进行户外活动和各类亲子活动,像我家的图书馆、体育馆、文化馆、绿道、各公园,都是父母陪伴孩子的好去处。多培养孩子兴趣爱好,养成健康生活习惯,让孩子心中不缺爱,生活有乐趣,他们自然不会沉迷于手机。

少年强则国强,茁壮成长少年,怎能被手机摆布?祖国强大的脚步,怎能被小小的手机阻挡?