

株洲日报记者 成建梅
通讯员/蒋吉平 实习生/贺鸣萱

“整个暑假,对于我家来说就是一场灾难。”高二学生张家其(化名)的妈妈有些愤怒,但更多的是伤心与失望。

暑假过去大半,儿子一直蜗居家中,陪伴儿子的就是电脑游戏和手机游戏。

一项数据显示,青少年过度依赖互联网比例接近10%,游戏成瘾的患病率约为27.5%。沉浸在以电子产品为终端的虚拟世界,对青少年视力造成严重损害。

近日,湖南省教育厅等八部门联合出台《综合防控儿童青少年近视实施方案》,其中要求严格控制电子屏幕产品使用,家长陪伴孩子时应当以身示范,不使用或尽量少使用电子屏幕产品。孩子非学习目的使用电子屏幕产品单次不超过15分钟,每天累计不超过1小时……

8月20日,记者采访暑期学生和家,探求智能产品和生活的密切程度,期待孩子在假期之末和即将到来的秋季学期,逐步学会“断电”。

无助母亲: 儿子一直和同伴网上“游戏”

张妈妈的愤怒,不是一日而至。

儿子张家其在城区一所示范性高中就读,“真是挺聪明的一个孩子,以前成绩一直在班级名列前茅,也一直是我们的骄傲……”

张妈妈和丈夫在同一家公司从事销售工作,平常很忙,孩子也听话爱学习,也就很少操心。

变化从家里“弄了个缴费套餐”开始。张妈妈说,一次丈夫在一家电信公司办了网络和手机缴费的套餐服务,“就是一年费用全包,老公就让儿子的智能手机也可以随时上网,觉得很划算。”

慢慢地,张妈妈发现,儿子无时无刻不在盯着手机看,开始在手机上玩游戏,后来发展到在手机上和电脑上同时玩游戏,没日没夜,直到逃学。

“在网上约人玩游戏,儿子兴奋得很,一个人可以大喊大叫几个小时,完全进入忘我状态。”张妈妈说,每次听到儿子卧室发出的游戏声音和兴奋的喊叫,她就觉得世界末日到了。

这样下去可不行。暑假开始,张爸爸规定,每日晚上11点全家关灯。

“好了几天,有一次我深夜起来发现他房间还亮着灯,推门进去他在玩游戏。”张爸爸说,他当时也气疯了,儿子竟然用一个软件接上了网络,玩得欢着呢。

很多日子,除了吃饭和晚上几个小时的睡眠,张家其唯一做的事情,就是打网络游戏。

看着原来优秀的儿子沉迷于游戏不能自拔,张妈妈也想了不少办法。

“我们也找过心理医生,在心理医生面前他根本不承认沉迷于网络游戏,反而说是我们父母窥视他,影响了他的生活。”张妈妈说,儿子是个能言善辩的孩子,每次在心理医生面前,反而觉得他受了很大的委屈。

为了让儿子远离游戏,张妈妈也在社区给他找了些服务的工作,比如帮助打扫卫生之类。“你让他去做,他也做得很好,但几个小时回来,他又恢复了原样,在网络游戏里玩得疯狂。”

心大父亲: 把“抓鸟”变成亲子时光

暑假期间,有多少孩子沉迷于电子游戏?记者对此进行了问卷调查。

“孩子上网时间有多长?”“孩子几岁开始接触智能手机?”“家长也常用智能手机和玩游戏吗?”“孩子的视力情况”……调查显示:暑假玩游戏的未成年人比例非常高,占总数的七成以上,这些孩子有的是用智能手机玩,有的是在电脑上玩大型的网络游戏,假期家里孩子玩电子游戏,平均时长为4小时。

孩子接触智能手机的年龄调查显示,最小的只有1岁。“我儿子1岁就知道用小手指在手机上来划去,你说聪明吧。”一名家长还为此骄傲。八成家长的回答是,孩子接触智能手机的

年龄在6岁左右。

调查显示,八成以上家长常用智能手机或者在电脑上玩游戏。一些家长坦诚表示,很多时间是当着孩子的面在智能手机上看新闻或者玩游戏。家长杨阳说,因为自己喜欢玩一个“抓鸟”的游戏,也带着孩子玩。因为游戏还需要到不同的地方“抓鸟”,他还带着儿子经常到楼下四处“抓鸟”,认为是“亲子时光”。

长时间盯着电子屏幕,对孩子视力损害成为必然。问卷调查显示,孩子玩电脑时长和孩子视力下降情况成正比,也就是说,孩子玩电子游戏年限越长,视力情况越差。

以身作则: 家长不使用或少使用电子屏幕产品

过度使用电子产品,除了给孩子身心造成严重伤害之外,对视力损害也不容忽视。

市中心医院一名五官科医生介绍,孩子看20分钟的投影,视力平均下降到10.4度近视状态;连续看20分钟液晶电视,视力平均下降到18.8度近视状态;连续玩20分钟平板电脑,视力平均下降到41.7度近视状态;连续玩20分钟手机,视力平均下降到43.8度近视状态。

8月1日,湖南省教育厅等八部门关于印发《湖南省综合防控儿童青少年近视实施方案》的

通知,指出不少孩子喜欢玩手机的坏习惯与家长密不可分,家长陪伴孩子时应当以身示范,不使用或少使用电子屏幕产品,同时严格控制孩子特别是学龄前儿童使用电子屏幕产品。

与此同时,学校要科学合理使用电子屏幕产品,严禁学生将个人手机、平板电脑等电子屏幕产品带入课堂,带入学校的应实行统一保管制度。

“断电”行动: 暑期活动让孩子在实践中成长

8月14日上午,石峰区田心街道泉塘湾社区举办“爱的陪伴”暑期青少年活动,由心理活动课程专家谢喻老师开展的《查理的一天》拉开了序幕。

老师通过“查理”的故事,引导孩子们逐渐发现心理的问题,学会正视自己,友善地与他人交往;在正面管教环节,引导孩子们学会缓解自己的情绪,关注他人情绪,更加正确地处理与他人的关系。

随后,陶静老师带来了一堂生动的“有趣的汉字”课程。通过对象形文字的认识,带领孩子们感受文明的魅力。对于从来没有接触过的象形文字,孩子们发挥自己的想象,天马行空,在陶老师的带动下,课堂气氛非常活跃。

8月14日至16日,天元区文家冲社区第五届同心少年夏令营活动中,辖区内35名8岁至12岁的学生一起度过丰富多彩的3天时光。孩子们收获最大的,是学会了垃圾分类。

开营后的第一堂课,是由文家冲社区工作人员刘豆老师给大家讲解有关垃圾分类的知识,让孩子们充分了解垃圾分类的作用。孩子们将120个垃圾进行分类,锻炼动手能力。

景弘中学学生陈妍,在假期则开始了她的韩国抱川之行。

“8月5日,是我终生难忘的日子,期盼已久的第九届中韩青少年国际文化交流活动——韩国抱川之行开始了。记得头一天晚上,我在爸妈的关注下整理好去抱川的行李,然后一直处于兴奋之中。”

经过近3个小时的飞行,陈妍见到了在株洲认识的韩国朋友朴嘉宽。

在接下来的日子里,来自中国株洲、中国淮北、泰国、韩国抱川四个不同地方的学生,一起参观韩国的名胜,一起体验韩国的风土文化,一

起活动,相互交流,还有更加难忘的入住韩国家庭体验。

“8月9号,是我们分别入住韩国家庭的日子。韩国爸爸、妈妈非常热情地接待了我,尤其是韩国妈妈,看到我有点拘谨,虽然语言不通,沟通只能靠简单的英语或借助翻译软件,但她一直很耐心、亲切地与我交流,我也慢慢地放松开来,开心地与她聊天、交流。晚饭后,韩国爸爸、妈妈带着我们来到了首尔南山塔,站在塔上,首尔的夜景全部映入眼帘,城市的灯光如天上的星星,一闪一闪地,美不胜收。开营后的第一堂课,是由文家冲社区工作人员刘豆老师给大家讲解有关垃圾分类的知识,让孩子们充分了解垃圾分类的作用。孩子们将120个垃圾进行分类,锻炼动手能力。”

景弘中学学生陈妍,在假期则开始了她的韩国抱川之行。

“8月5日,是我终生难忘的日子,期盼已久的第九届中韩青少年国际文化交流活动——韩国抱川之行开始了。记得头一天晚上,我在爸妈的关注下整理好去抱川的行李,然后一直处于兴奋之中。”

经过近3个小时的飞行,陈妍见到了在株洲认识的韩国朋友朴嘉宽。

在接下来的日子里,来自中国株洲、中国淮北、泰国、韩国抱川四个不同地方的学生,一起参观韩国的名胜,一起体验韩国的风土文化,一

开学校园: 八成以上家长赞成“拒绝手机”

拒绝手机进入校园,株洲一些学校早已开始了尝试。

九方中学校长谢学宁说,智能手机在给人们带来便利的同时,也在无形中成为危害学生心智、影响学生学习的罪魁祸首。为了营造良好的学习氛围,今年春季学期,学校在校内开展了“珍惜学习时间,远离手机诱惑”为主题的行为规范教育活动。

学校建立了家长QQ群,加强学校与家长的沟通,并发放“全面禁止手机进校园告家长书”,对学生携带手机进校园的行为进行处分。“发现学生在上课、自习或者课余时间玩手机,由任课老师和班主任没收交学校发展中心严肃处理,在征得家长同意下当场销毁手机,并对学生给予处分。”学校发展中心教师刘强介绍。

马家河中学校长刘小波介绍,学校早就明令禁止学生将智能手机带进校园,“中学阶段,重要的是培养学生好的学习习惯,强制举措可以起到一定的作用。”

记者了解到,市二中、九方中学、马家河中学、淞南中学、禄口区五中、白鹤小学等众多中小学校,已经明令对智能手机说“不”。

秋季开学后,面对严禁个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂的新规,学生和家如何看?

八成以上家长赞成新规。“当然举双手赞成,未成年学生的自制力较差,对手机中各种各样的信息缺乏甄别能力,长时间玩手机有害学生身心健康,校园禁止手机,有利于培养孩子良好的学习习惯。”家长肖工说。

一名学生也认为,如果学校实在不让带手机进课堂,对自己喜欢刷手机的习惯也是一种约束。

心理专家: 家长应帮助孩子数字化时代成长

蒋吉平,心理健康教育硕士,担任南方中心心理老师。

面对学生在家庭等课外时间,怎样与电子产品“友好相处”的难题,他的观点是:手机不但是孩子当下的心理需求,也是孩子未来的发展需要,不能一禁了之。家长应该帮助孩子建设性地使用手机,帮助孩子数字化时代成长。

“在家庭教育中,很多家长发现,即使自己做了很多努力,都无法达到让孩子远离手机的目的。”家长应该怎么办?

蒋吉平建议,校园之外,家长要尊重和理解孩子对手机的渴求,同时引导孩子建设性地使用手机,帮助孩子数字化时代成长。

“从心理角度分析,家长首先应该理解手机是孩子联系同伴的工具。以前大家住得近,大门是敞开的,孩子想要找玩伴,可以很容易到家里喊出来。而现在大家住得分散,大门紧闭,即使是成年人,如果没有事先手机联系,都不会串门,孩子更加不能去串门。所以,手机,可以让孩子跟同学保持联系,可以通过QQ空间或其他方式了解同学的状态,可以与同学共享不能让家长知道的小秘密。同时,以前大家住得近,孩子可以很方便地在户外玩游戏,培养友谊。而现在,孩子之间很难见面,在户外活动也不是很方便。如果拥有手机,孩子可以在网上组队玩游戏,培养友谊,也可以在见面说游戏的时候能够相互理解、能够插上话交流。如果没有手机,孩子会有一种与外界隔绝的感觉。”

蒋吉平分析,随着孩子渐渐长大,交流的同伴由父母转向同学,课余生活会特

别难以接受没有手机的日子。

“就像曾经的词、曲,是当时不入流的、没营养的符号,后来成为一个时代文化;就像甲壳虫乐队、猫王、琼瑶及金庸小说、魔兽,可能都是当时很多父母担心、禁止的东西,可是却成为新的时代记忆。一个没有玩游戏的孩子可能对自己所处的时代有陌生感。”蒋吉平说。

人类已经全面进入数字化时代,个体需要顺应数字化时代的发展,才可能在未来的竞争中立足。那么,家长如何帮助孩子数字化时代成长?

蒋吉平看来,很多家长属于数字化时代的难民,对于手机的使用主要是刷朋友圈、购物、看视频、玩游戏,家长如此做,孩子也如此做。家长需要建设性地使用手机,以向孩子示范。

他举例。比如说学习上,家长在带孩子外出时,用“形色”软件与孩子一起认识更多的花,增长生物知识;与孩子一起用VOA学习外语;在“网易公开课”上观看世界名校的讲录视频;用思维导图整理学习资料……

再比如说生活中,在旅行前与孩子一起用百度地图计算路线,用美团挑选酒店,对时间和费用进行预算,消费后用“挖财”记账;在路途与孩子一起查找目的地的文化、历史、经济等资料,不但看眼前的景观,而且学习更多的知识;学习如何用手机拍出更美的照片;旅行后制作美篇……

即使是关于游戏,也可以帮助孩子收获更多。比如,王者荣耀是怎么开发出来的,火爆的原因是什么,为什么要每日签到,怎样进行团队协作……

手机、平板电脑等电子产品带入课堂
我省出台新规:今年秋季开学后,严禁学生将

孩子,该『断电』了!



图片说明

图1、图2、图3、图4:创设丰富活动,让孩子到户外实践中成长。

株洲日报记者 成建梅 摄

图5:暑假,景弘中学学生在韩国抱川交流。株洲日报记者 成建梅 通讯员/陈星伊 供图

记者手记

“断电”,不能“甩锅”给孩子

2008年,美国一位心理学家启动了一项专门研究手机对孩子影响的科学实验。

他从全美不同地区的中下层家庭中挑选出100名孩子,将他们分成了两组:第一组50名是接触不到手机的孩子,第二组50名是对手机痴迷的孩子。然后对这两组孩子进行了长达10年的跟踪调查。

2018年,也就是10年之后,他公布了自己的调查结果:第二组50名痴迷手机的孩子中,只有2名考上了大学;第一组50名接触不到手机的孩子,几乎全部考入大学,只有其中3名孩子在高中毕业后,自愿选择打工帮家里减轻负担。而那些考入大学的

孩子,其中有16位获得了学校的全额奖学金。

一个孩子过早地沉迷以电子产品为终端的虚拟世界,教育的目标便很难达成。

采访中,我看到很多成年人,不论在等车时间,还是在商场,或是在走路时,低头看手机的人不在少数;走进家庭,孩子和父母各自看手机玩游戏的场景也不鲜见。很多成年人,离书本越来越远,却和智能手机成为“亲密爱人”。

因此,舆论每每讨论到未成年人沉迷游戏的问题,往往忽略了一个大前提:防止未成年人沉迷游戏,本质上是一个教育问题,而未成年人教育,家庭的责任举足轻重。所以,在防止未成年人沉迷游戏方面,一定不能忽略的是家长的示范与监督,甚至可以说,在这方面家长应该负主要责任。

秋季开学后,新规要求家长不使用或少使用电子屏幕产品,做家长的,最起码在孩子面前要做到这一点。

进入数字时代,“断电”看似反社会潮流,但它还原的却是教育规律,是一个孩子成长的正确轨迹。

制图/赵强