

# 让孩子们暑假摆脱“束缚”焕发活力

## ——周口中心城区部分学生沉迷电子产品现象调查

记者 邱一帆 刘华志 文/图

近日,一段孩子哭闹不止找家长要平板的视频在网络平台上迅速传播。视频中,孩子找不到平板崩溃大哭:“放哪了?放哪了?给我拿平板!”家长懊恼不止:“作为妈妈,我觉得好悲哀。为了一个平板,孩子真是疯了,就像吸毒一样。”

暑假期间,孩子们捧着电子产品(主要是手机)看书、学习、娱乐成了许多家庭的一景。不少家长向记者反映,暑假期间,自家孩子存在沉迷电子产品的现象。许多孩子在享受电子产品带来的愉悦和便利的同时,也面临着视力下降、网络依赖与不良信息侵蚀等问题。

孩子为什么离不开电子产品?如何让孩子合理适度使用电子产品,防止孩子沉迷?对此,记者进行了采访。

### 家庭中的“不和谐”

最近,周口中心城区准高一新生迪迪(化名)与妈妈的关系有点僵。

“中考结束后,孩子就天天躺在沙发上刷抖音,也不出门。我检查他的账单,发现他经常付费买短剧看,一气之下把他的手机没收了。”对此,张女士很生气。在她看来,大人在外累死累活工作,回到家里,孩子既不帮忙做家务,又不提前预习一下高中功课,只是一味玩手机,令人失望。

“初三多累啊,我就想着在暑假里好好歇一歇、上网放松一下。”妈妈的指责令迪迪感到很委屈,“她检查我的手机,侵犯我的隐私,让我觉得不被尊重。”

手机被没收后,迪迪开始了与妈妈的斗智斗勇。“她把我的手机没收了,我还可以用压岁钱在网上租一台平板。”迪迪透露,如今,许多平台都可以租平板,价钱也不高。

和迪迪一样,周口中心城区学生13岁的博博(化名)也爱玩手机。“他迷上玩手机小游戏,放暑假了,更肆无忌惮,有时候还会打着上网课的幌子玩游戏。”博博的妈妈吴女士说,“长时间玩小游戏会损伤视力,还会导致学习成绩下降。我与他约定,每天完成学习任务后,可以玩半个小时。”

在吴女士耐心沟通下,博博终于接受。



孩子们尽情玩耍,释放天性。



家长陪伴孩子在湖边戏水。



孩子们积极参加体育活动。

### 沉迷其中原因多

如今,许多工作需要借助电子产品完成。不少成年人上班时紧盯电脑屏幕,下班了更是手机不离手,收信息、刷视频、购物……

采访中,不少孩子反映家长也沉迷电子产品。“妈妈一到家就玩手机,有时还会熬夜追剧。她自己玩手机都不克制,怎么能要求我呢?”迪迪说。

“父母是孩子的第一任老师,父母的一举一动孩子都看在眼里。如果父母不树立榜样,孩子也会有样学样。”周口市六一路小学校长左健说,“要想让孩子不迷恋手机,家长要做到少在孩子面前玩手机,让自己成为孩子的榜样。”

孩子沉迷电子产品后,很多家长都会哀叹,电子产品让孩子“变坏了”。

对此,周口市文昌中学教师张煜坤表示,孩子沉迷电子产品可能是在现实生活中遇到困难了,想在虚拟的世界里寻求慰藉。

“我遇到很多沉迷电子产品的孩子,有的是因为缺乏关爱,有的是因为考试失利……”张煜坤介绍,“如果这些问题得到及时解决,孩子自然不会沉迷于虚幻的网络世界。”

此外,记者注意到,孩子使用手机,有时候是因为要在班级群打卡,有时候是因为要在作业APP上聆听讲解。

“作业APP有助于孩子提高学习效率,但过度依赖,容易加大孩子的学习负担,造成孩子沉迷电子产品的后果。”采访中,家长们纷纷道出各自的担忧。

### “堵疏结合”防沉迷

采访中,许多家长对孩子沉迷电子产品表示担忧。如何让孩子适度使用电子产品,防止沉迷其中?不少家长或协商、或规劝,各显神通。周口市文昌中学校长徐其运表示,既要“堵”又要“疏”。“堵”是指家长应帮助孩子树立合理使用电子产品的意识,制定电子产品合理使用规则。

“家长在电子产品的使用上应以身作则。家长自己玩手机,却不允许孩子玩手机,这让孩子觉得不公平。”徐其运说,“在电子产品的使用时段、时长等问题上,家长可与孩子平等协商。让孩子参与规则的制定,他会觉得被尊重,也更愿意遵守。”

怎么“疏”呢?徐其运介绍,家长和孩子可共同参与户外活动,减少电子产品的干扰,促进面对面交流。家长要耐心倾听孩子的声音,通过有

效沟通,深入了解孩子的内心需求、兴趣和想法,并给予积极反馈。亲子关系融洽了,孩子沉迷电子产品的问题就能迎刃而解。

此外,还可用电子产品的“替代品”,降低电子产品对孩子的吸引力。许多孩子离不开电子产品是因为没有好的娱乐活动。

如何让孩子摆脱电子产品的“束缚”?周口市第一高级中学心理健康教师樊明瑞有着独到的见解。

“完全禁止孩子使用电子产品不太现实。暑假里,家长可陪孩子一起阅读、运动、旅游,给他们足够的关爱,在孩子心中种下兴趣广泛、热爱学习的种子。这样,孩子就会逐步摆脱电子产品的‘束缚’,充分享受快乐假期。”有着多年授课经验的教师樊明瑞给众多家长开出“良方”。②22