

# 让孩子像沉迷游戏一样沉迷学习

## 专家建议:找到沉迷游戏“病因” 充分用好激励机制

孩子玩游戏上瘾,说好了就玩一会儿,结果到了时间依然兴致勃勃,不愿放下手机,学习成绩直线下降,这样的案例层出不穷,不少家长为此伤透脑筋,到底应该怎么办呢?近日,广东省名班主任、市家庭教育研究会讲师团讲师陈冰做客“德行珠海·亲子讲堂”,与现场家长探讨如何让孩子像沉迷游戏一样沉迷学习。

在陈冰看来,家庭教育引导方式,是决定孩子能否像爱游戏一样爱学习的关键。家长要关注孩子心理,了解孩子沉迷游戏行为背后的真正原因,要向游戏的开发者学习,了解怎样的激励机制才能激发孩子学习的动力。

文/本报记者 宋一诺  
图/本报记者 程霖



陈冰。

## 孩子沉迷游戏 父母应先反思

“想让孩子像沉迷游戏一样沉迷学习,家长首先要明白,是什么让孩子沉迷游戏。”陈冰认为,家长不必妖魔化游戏,应对游戏保持中立和客观的态度。孩子沉迷游戏,有游戏的原因,有家庭的原因,也有孩子自身的原因。

就游戏本身而言,精美的画面、魔幻的情节是吸引孩子的因

素,但并不是关键因素。游戏的吸引力还来自于对孩子心理需求的满足,比如,让孩子从中收获认同感、成就感。游戏作为一个虚拟世界,其中的成就感相比现实世界更易获得,而且游戏程序设计本身就极大地强化了这个特点。

“责怪孩子沉迷游戏之前,父

母应该先反思一下亲子关系、家校沟通是否出现了问题。”在陈冰看来,一些孩子沉迷于网络游戏,也许是家庭不和谐或者父母对孩子的陪伴过少,也可能是孩子存在社交障碍等多种原因。如果父母只是简单粗暴地采用断网、不给零花钱等方式对待孩子,反而可能会引起反效果。

## 通过游戏来了解孩子的内心需求

陈冰建议,家长不妨去了解孩子沉迷的游戏,了解哪个环节最吸引孩子,继而分析孩子在现实生活中是否缺少相应部分。有些孩子成绩平平,在学校表现并不突出,很少受到老师和家长的重视和表扬,而在

游戏里,每一次通关升级都会获得奖励,孩子从游戏得到了现实生活中没有的鲜花和掌声,这类孩子往往缺乏认同感。此外,随着年龄的成长,儿童的归宿感从家庭向同伴转移,从同学中得到友谊、支持和

尊重成为他们的重要需求,如果孩子生活中没什么朋友,不被同学喜欢,比较孤单,而在游戏里,可以认识很多网友,并和他们组团打游戏,只要游戏打得好,就可以获得队友的认可,会让孩子找到团队归属感。

## 巧用游戏激励机制 激发学习动力

面对孩子沉迷游戏,家长该怎么办?陈冰建议,首先要理解和尊重孩子,多真心实意地赞美孩子,表扬孩子,鼓励孩子。总而言之,要让孩子感受到父母爱他,无条件接纳他,要让孩子在父母那里收到价值感、成就感,他才愿意回到正常的生活和学习中。

当孩子已经沉迷于游戏,不少家长会先讲道理,然后指责,甚至打骂。陈冰提醒广大家长,

应坚持非暴力沟通原则,停止指责甚至打骂孩子,主动发现孩子沉迷游戏行为的背后需求,引导孩子认识到沉迷于游戏的坏处。

游戏往往有每日登录奖励,这些奖励不是唾手可得,也并非难以得到。为了留住孩子,游戏的开发者制定出激励机制,让孩子得到了这个奖励,同时又为了下一个奖励而继续玩游戏。“游戏善于引导孩子,父母也应该懂得引导自己的孩子。”陈冰指出,就

像游戏对孩子的满足感一样,孩子学习的外部动力同样来自于荣誉感以及获得奖励。从这个角度来看,家长需要向游戏的开发者学习他们制定出的激励机制,并灵活运用对对孩子学习的激励中,让孩子获得学习的动力。

例如,孩子想玩游戏,家长可以先给他定一个容易实现的目标——每门成绩都要上80分,或许让孩子每天背一定数量的英语单词。

## 教育孩子 宜“疏”不宜“堵”

陈冰认为,教育孩子宜“疏”不宜“堵”。“疏”就是在理解孩子需求的基础上,找到好的方法来解决孩子的问题。“堵”就是很多家长在跟孩子交流过程中,没有给孩子选择的权利,大部分是命令式的对话,导致孩子产生逆反、不想顺从的心理。聪明的家长会凡事主动跟孩子商量规划,提出双选方案让孩子选择,最后与孩子共同探讨出一个双方满意、合理的方案。

