

# 正确引导帮助孩子摆脱“网络”诱惑

## 肖淑静为家长支招:多参加科普活动减少玩游戏频率



如何引导孩子正确使用电子产品,摆脱不良网络游戏诱惑?近日,高级家庭教育指导师、市家庭教育讲师团讲师肖淑静做客“德行珠海·亲子讲堂”,带来主题为“新一代人工智能技术背景下,家长如何帮助孩子摆脱网络游戏诱惑”的讲座。她从要把“科普”融入亲子活动当中讲起,建议家长掌握亲子科普技巧、用巧妙方法帮助孩子摆脱网络游戏诱惑。



肖淑静老师做客亲子讲堂。



家长们认真聆听。

采写:本报记者 廖明山 苑世敏  
摄影:本报记者 赵梓

## 掌握合适教育方法 远离游戏诱惑

从事十多年家庭教育工作的肖淑静对家庭教育中遇到的困境深有感触,她结合时代发展与家庭教育的关系展开讲座。“家庭教育方式也要根据时代变化而变化,要紧跟时代脉搏,让家庭教育回归生活,这样家长才能更好地陪伴孩子成长”,肖淑静说。

讲座开始,肖淑静引用多个真实案例指出网络游戏成瘾对孩子的危害,同时指出家长不恰当的管理方式不

仅不能帮孩子摆脱网络游戏诱惑,还不利于亲子关系培养。肖淑静说:“一些孩子玩手机会上瘾,这对他的学习、生活等都会产生影响。有的孩子看书的时候注意力不集中,这有可能是受到网络游戏的影响,他沉迷其中,很难对其他事情产生兴趣”。肖淑静认为,很多家长以为不给孩子配手机,孩子就会跟不上时代,这个观点是不对的。孩子用手机玩游戏和

培养他的计算机能力等并没有直接关系。

肖淑静说:“当今时代科技飞速发展,家长也要跟上社会发展步伐,思考如何将科技知识运用到教育当中来。”她建议家长可以多利用业余时间陪孩子,把学习科普知识融入亲子交往内容中,用这种方式培养孩子对科普活动的兴趣,从而让孩子放下手机、远离网络游戏诱惑。”

## 多参加科普类活动 激发孩子好奇心

“这个世界变化太快了,十年前我们无法想象的很多新科技都已经出现在我们生活中。在教育孩子的过程中,从小给他们进行科普教育,孩子会更容易理解并能够更从容应对这个瞬息万变的世界,也能更好地保持对世界的好奇心。”肖淑静说。

那具体要如何做科普教育呢?“建议在孩子科普教育问题上父亲发挥主要作用,因为相较于女性,男性可能对科普类知识有更宽的知识

面,这样在教育孩子的过程中也能更好发挥作用。”肖淑静说,“这也有利于亲子关系的培养。一项研究成果表明,每天陪伴孩子多于1小时的爸爸们更了解孩子的喜好,更容易和孩子建立亲密关系。”

此外,肖淑静提醒:“科普教育要始于孩子们的问题,在孩子们提出问题家长答不出的时候,一定不要不耐烦也不要应付性回答,而是要跟孩子一起寻找问

题的答案,寻找答案的过程也是亲子共同学习的过程。”她表示,在科普教育过程中,身边的很多资源都能提供帮助,家长要多引领孩子观察生活。家长也可以多带孩子参加科普类活动,比如观看无人机飞行等,这样孩子有了新的兴趣爱好,就会减少玩游戏的频率。家长要多思考,在孩子完成学习任务的情况下,给他们的生活增加一些科普带来乐趣。

## 培养孩子正面兴趣爱好 享受亲子时光

除了多引领孩子参加科普活动,肖淑静还建议家长注重培养孩子阅读兴趣:“有资料显示,有网瘾的孩子,他们的阅读几乎为零。此外,人类的网络成瘾是有一定的生理心理机制的,人们一般可通过完成复杂的任务,获得成就感,大脑就通过‘奖励机制’分泌多巴胺。阅读对孩子摆脱网络游戏成瘾有帮助,很多适合孩子的读物都可以拿过来用。但面对孩子不想读书的情况时,家长要注意引导和陪伴。”

随后,针对网络游戏成瘾的孩子不喜欢阅读的问题,她讲到了自己培养孩子阅读兴趣的例子。“当孩子不想读书的时候,家长可以采用激励、陪伴的方法帮助孩子展开阅读。比如可以跟孩子说‘我先读这本书的前十页,然后你接着读后面十页’,这样比让孩子自己读书更能激发孩子的兴趣,最终结果是原本一页也不想读的孩子最后完成了几十页的阅读。这样孩子自己会有成就感,也锻炼了他们的阅读能力。”

同时,肖淑静建议家长少用手机,“即使是要用手机工作,家长也要规划好用手机时间,并且尽量选择孩子不在旁边的时候用手机。”肖淑静说,“当孩子在

身边的时候,家长要尽量多陪伴他们,这样孩子会感觉到成长的快乐和被陪伴的幸福。”

肖淑静引用科研成果指出家长陪伴孩子成长的重要性:“美国心理学家用了三年时间对两万名未成年人的调查表明,能常将日常生活中的事向父母倾诉的人,出现吸毒、酗酒或学业成绩欠佳等现象的可能性较小。”

此外,肖淑静建议家长多带孩子出去走走,开阔视野。“家长在带孩子出去游玩的时候也可以提前做一些功课,看能否在旅游过程中给孩子一些启发和教育。”肖淑静说。

讲座最后,肖淑静对“网络游戏诱惑”进行分析:“有权威媒体称‘我们要防的是沉迷,而不是网络游戏’,2017年首届高等学校电子竞技专业开始报名招生,这也可以说明正确地使用网络是可以产生积极效果的。孩子网络游戏成瘾也不是玩一两次游戏的结果,而是一个长期的过程。家长要多关注孩子,首先要从小培养孩子好的用网习惯,不要把‘玩网络游戏’作为奖励孩子的方法。当发现孩子有网络游戏成瘾的苗头的时候,家长就要多摸索解决问题的方法,多尝试,最终帮助孩子摆脱网络游戏诱惑。”