

编者按



生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期,聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育
品牌

亲子专家 王建平博士

四成家长认为青少年模式效果不明显

据人民日报客户端,2022年11月30日,共青团中央维护青少年权益部、中国互联网信息中心发布《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》,“青少年模式”使用率低等问题受到社会广泛关注。报告显示,有91.6%的家长知道青少年模式,但设置过此模式的未成年人和家长不到五成,其中有四成家长认为效果不够明显。有家长表示,部分平台的青少年模式“拦”不住孩子接触网上各类信息。此外,对于熟悉数码产品的孩子来说,结合家长习惯破解密码不是什么难事。不少家长认为,青少年模式不但要“能用管用”,还要“好用爱用”。假期,如何让孩子合理接触网络?

5个建议帮孩子假期合理使用手机

长假期间,孩子沉迷手机是个普遍性的难题。引导孩子科学健康使用手机,父母应该怎么做?我提5个小建议。

1. 限制孩子对电子产品的接触,但不要严格禁止。在孩子学习和活动时,将电子产品放置在看不到的地方,物理隔离在一定程度上能够帮助孩子减少干扰。但限制接触不能过于严格,更不要没收手机,否则容易引起亲子矛盾,不利于问题解决。家长可以和孩子商量好时间,允许他用手机玩耍或浏览社交网站。

2. 如果孩子有自己的电子设备,可以通过“屏幕时间”、时间锁等软件和自带功能,帮助孩子统计屏幕使用时长,设定对不同网站和平台的使用时长,到时间后屏幕关闭,孩子就要去做其他事情。

3. 如果是年龄较小的孩子,需要父母提供更丰富的假期生活选项,理顺孩子的情绪。如果是大一点的孩子,可以和他一起对不同的手机使用目标进行分类,帮助其认识自身需求,寻找替代选项,比如娱乐需求,可以通过其他户外活动代替;比如社交需求,可以鼓励孩子与朋友增加线下接触,拓展友谊。

很多孩子沉迷手机娱乐的一个重要原因,是他没有在学习和生活中找到乐

趣,甚至学习让他充满了挫败感,所以他愿意逃到手机的虚拟世界里寻找快乐。如果你的孩子也是这样,对学习没兴趣,对游戏有兴趣,那么,就要帮他找到感兴趣的学习方向,并且把孩子的兴趣引入他对当下的学习状态当中去。

4. 如果平时孩子接触不多,假期才发现其有严重的电子产品依赖,各位家长也不要惊慌,尤其不能粗暴干预。可以趁假期选择一个好时机与孩子聊一聊,很多时候,手机问题只是表象,其实质往往指向孩子内心的缺失——有时是因为缺少家人陪伴,有时是因为缺乏学习动力,有时只是觉得生活无聊,缺乏兴趣,或者干脆是不想写作业,缺乏开始的勇气……只有帮助孩子解开这些心结,沉迷手机的问题才能逐步得到纠正。

此外,父母要做好榜样,在孩子面前尽量少拿手机。特别是年纪小的孩子,他们会观察身边其他人的行为进行社会学习,观察和模仿家长的行为。孩子手机成瘾问题,不仅仅是孩子自己的问题,跟父母的教养方式、家庭学习环境以及学校、社会环境都息息相关。父母少玩手机多读书,合理安排自己的作息时间,营造良好的家庭氛围,孩子就会容易养成好习惯。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

记忆、习题、应试,帮孩子理清几个关键点

慧妈简介 >>



廖从城

廖从城,一线教师,从教七年。在家庭里是个“长不大的孩子”,被女儿称为“妈妈姐姐”,喜欢带着女儿观四季变化,品生活之乐。相信爱孩子,就要懂孩子。



扫一扫看更多精彩内容

1 抓住孩子记忆知识的最好的时机

曾有朋友跟我吐槽,“双减”前刚上一年级的孩子作业特别多。比如每篇课文的生字需要写三遍,组两个词语。每天中午写一次,课后服务时间写一次,晚上回家再写一次。还有每天阅读打卡、朗读打卡,各种打卡,孩子每天完成这些作业都很晚才睡。

我不得不感慨,现在的小孩子真不容易,现在的家长真难当。

实事求是地说,学语文免不了抄抄写写的作业。不动笔想把语文学好,也是不可能的。不过,我个人认为,还是要根据学情,要讲究方法。

我在教一年级时,学生是没有书面作业的。回家以后做的就是阅读和锻炼。我常跟家长聊,每个孩子到了高中,再到工作,到最后拼的都是身体底子。身体永远是1,其他才是1后面的0。

我们的生字书写主要在课堂和课后服务时间。课堂上讲观察方法,书写要点,然后写语文课本上的生字。课后,语文书上的书写我会一一面批过关,过关了的孩子下午课后服务就可以练习写写字帖。我对孩子们在书上写字的要求也很简单:你要尽量写得跟书本上的范字一模一样。

我看很多老师真的很负责、很用功。花了很多时间给孩子的作业本一本一本地打样,让孩子跟着写。我不明白,书本那么好的材料,为什么不好好用。写完字的第二天我会听写词语。根据艾宾浩斯遗忘曲线来说,对知识的记忆是先快后慢,那么第一印象、第一次学习就尤为重要,得抓住孩子记忆知

识的最好的时机。

2 靠做练习册长大的孩子,是没有文化底蕴的

关于课外的亲子阅读,在一年级我是没有强求的。我不要求打卡,也不强制读课外书。

我当然知道,亲子阅读的意义不仅仅是识字认字、增加阅读量那么简单。日本松居直先生的观点我非常认同,他认为亲子阅读的价值其实是和孩子建立信任,是培养良好亲子关系最好的纽带。在小时候有良好的亲子阅读习惯的家庭,一定会给孩子留下最美好最纯真最温暖的记忆,会治愈孩子的一生。

这些,我都和家长认真交流过,但我们也得考虑到家长情况。说实话,一些家庭生活都有一些困难,维持简单的生活已是艰难。所以,在前期我只做倡导和引领,不做要求。所谓“看米下锅”,我们都得综合考虑到各种各样的实际情况。

但我们老师可以去影响孩子。在完成教学任务后,可以偶尔带一两本绘本进入课堂,抽一些间隙时间读给孩子们听。可以让文化层次水平高的家长读给自己孩子听,又让孩子去带动孩子读。总之,千方百计想方设法地让低年龄段的孩子建立对书的亲近感和喜欢,这是第一位的。

那些传说中的读写绘的作业我有吗?也有的。不过都是我自己带着他们读,带着他们做,不会扔给家长。有时候我们要清楚地知道,教师是具有专业性的。现在二年级了,随着孩子们识字量的增多,我开始规定阅读

任务,因为他们自己也可以完成。我一直认为,靠读书长大的学生,才有可持续发展的后劲。靠做练习册长大的学生,是没有文化底蕴的。

3 教孩子“应试”的方法和诀窍

我一般也不辅导后进生做练习题。我觉得后进生最大的问题是没有内驱力。当一个孩子自己内心想要学好的时候,他会自己想出很多办法,比如上课认真听老师讲课,下课请教同学,课后请求妈妈爸爸帮助,甚至是自己去翻一些资料。只要孩子想,没有他做不到。所以我想的最多的是,如何激发孩子的内驱力。

每个孩子喜欢的东西,能够受到鼓舞的方式是不一样的。有的孩子喜欢足球,有的喜欢画画;有的孩子需要老师的鼓励,有的孩子需要的是家长的陪伴,有的孩子需要方法的指导……这需要细心观察,多方了解。最给力的“情报员”是班级里的同学。同学最了解同学。

教书这几年,我一直知道,考试能力不等于学习能力,阅读能力不等于做阅读题的能力,虽然在几年前还有些抗拒“应试”,但这两年我逐渐转变了心态。接受考试,接受应试,在学生的发展和应试之间寻找平衡,是我这两年来尝试的。考试前好好复习,做做试卷,有针对性地做练习题,最关键的是,教孩子“应试”的方法和诀窍。

语文作业中,写是万万少不了的。得有个度。总之,少做那些无意义的作业,要思考方法。