

# 孩子沉迷,不利于情商培养;家长沉迷,是对孩子“冷暴力” 远离屏幕,回归“不插电”生活

自从电子产品出现,“沉迷”这个词就始终随它前行。人们警惕这些五彩缤纷的新玩意,却难敌诱惑。如今,电视、电脑、电子游戏、智能手机在蚕食着我们的生活。有多久,你没与这个世界对话了?

现代快报记者 王颖菲 郝多

## ? 5天不看屏幕 孩子情商提高5%

最近,美国加州大学洛杉矶分校的科学家选取了105名六年级的小学生为研究对象。这些孩子在每个教学日平均要看4个半小时的屏幕。随后,研究人员让其中一半的孩子参加5天的自然和科学夏令营,其间不接触任何电子产品,其余孩子生活学习照常。5天后结果发现,参加夏令营的孩子在描述各种表达情绪的图画和视频时,正确率提高了5%,而没有参加夏令营的孩子答题正确率则没有变化。

### 全世界都一样,孩子总是扒着电脑

手机、电脑、平板等电子产品,往往能以其鲜亮的画面以及动感的游戏吸引孩子们的注意力。尽管在开发儿童智力方面确有帮助,但人们同样承认,这些“屏幕”的弊端众多。

尽管还只是初步研究,但人们认为,加州大学的这次实验足以说明“在电子设备屏幕前花费太多时间就意味着人与人之间面对面的互动机会相应减少,而情商的培养和大脑的相关发育是要在真正的、人与人之间的互动过程中完成的”。

中国的家长遇到了大洋彼岸同样的问题。家有10岁儿的南京市民顾女士表示,儿子每天一到家,就千方百计地想“扒”着电脑或手机。在玩的过程中,他也会变得不耐烦而且不愿搭理人。只有每年带孩子回两次老家时,这种情况才有所改善,“开始‘像个孩子’一样到处疯跑,而且愿意和大人谈心说话了。”这样让不少爸妈警惕起来,“必须引起重视”“为了孩子的健康,我们也需要改变一下娱乐方式,回归自然健康的生活方式”。

### 南京实验:远离屏幕可以“去中心化”

“虽然不知道具体能提高百分之多少,但远离屏幕,确实对孩子融入社会和集体更有帮助。”南师大教育科学学院副教授殷飞说。在刚刚过去的暑假,他和南京几位教育研究者,共同举办了3期“不插电夏令营”。老师们将数十名孩子带到农村大山中,每天早上6点起来跑步、诵读,然后安排各项活动,比如玩泥巴、到地里除草、徒步、到水

库游泳、义卖、给父母买礼品等。

在这个过程中,孩子们免不了有矛盾。比如住宿时需要合住。一开始,很多孩子上床后的第一句话就是“我不让你睡我这边来”。然而,渐渐地孩子们开始磨合,并相处得越来越融洽,摆脱了原本的以自我为中心的想法。等到夏令营结束,孩子们回到家,父母纷纷反馈,“好像一下子长大了。”

### 真正的快乐,电子世界找不到替代品

在夏令营刚开始时,家长拜托老师帮孩子改善的某些特定问题,比如打游戏、二年级不会系鞋带等,殷飞发现,这些问题其实不存在。家长眼中“沉迷游戏”的男孩说,“我特别开心,终于不用打游戏了。”大家这才知道,他并不是喜欢打游戏,而是暑假里爸妈上班,和爷爷奶奶也聊不到一起去,于是除了做作业,最有趣的事就是打游戏。到了户外,男孩很开心,因为终于可以按照他的想法自由地游戏,接触大自然。这也给了老师们很多启发,“家长往往以为孩子天生希

望玩游戏,实际上他们是在没有其他环境和选择的时候,只能选择这个作为替代品。”至于系鞋带,那个孩子10分钟就学会了,“因为家长没有给他机会锻炼。”

这样的经历之所以给了孩子和家长很大的感触,殷飞认为,是因为它“真实”。“电子产品只是模拟人与人之间的交往场景,模拟学习,并不系统完整。”家长应该明白,电子产品只是教育的手段。更多的时候,应鼓励孩子进入社会的自然场景,并获得社会能力、语言能力、人与人交往的能力。



漫画 雷小露

## ? 只顾玩手机的爸妈 你给孩子“冷暴力”了吗

前几天的一则新闻,让人啼笑皆非。一位“手机控”老爸,因为一路玩手机,差点“玩”丢儿子。在谴责这位老爸没有责任感的同时,其实很多自己还是“大孩子”的父母并没有想到,自己有时也会因为手机等电子产品,忽视孩子。实际上,这对于孩子来说,就是一种“冷暴力”。

### 就连“老同志”,也因为手机被子女“吐槽”

近日,河北的一位老爸,就因为手机的问题,遭到无数网友吐槽。前段时间,李先生带8岁的儿子坐公交车外出。从上车后就开始玩手机,到站时匆忙拎着东西下车,以为儿子一直跟在后面,结果下车后才发现儿子不见了。幸好司机及时发现,帮忙联系上李先生,这才避免更严重的后果。

这种莽撞和迷糊,让不少网友诧异,“为了手机都不管小孩了?”实际上,这样的“无心之失”,却有着强大的“群众基础”。据英国《每日邮报》报道,一项科学统计,人们平均每6.5分钟就会看一眼手机,如果按普通人每天清醒时间为16个小时计算,那么人们一天要看150次手机,因此也有人为这种痴迷取了个名字——手机依赖症。但是对于子女来说,父母这样的“病症”,

在无意间,就会让他们很受伤。

“似乎有时候是只顾着一个人翻手机,小孩吵闹还会发火。”王女士是70后,女儿刚上小学二年级。“看到这条微博后,我已经开始反思自己了。”王女士说,因为工作的缘故,经常回到家后,还要一直通过手机和电脑进行工作。

“女儿正是需要陪伴的时候,也特别喜欢倾诉,但每次看到我在摆弄手机,她就不说话了,后来我发现,哪怕我只是看一眼手机,她就立刻中断自己的说话,默默回到自己房间里去。”王女士说,“现在回想,我那时的确伤害到她了。”

随着智能手机的普及,越来越多的中老年人也进入了“迷人”的社交网络,因此,年轻人中也不乏有这样的对父母的吐槽。例如,28岁的南京姑娘小李经常抱怨,被玩

手机的父亲“伤”到了。“自从我爸开始玩微信后,我感觉整个人都不好了。”小李说,如今全家3口人中,玩手机玩得最厉害的就数59岁的老爸。“吃饭看,睡觉看,走路也看。”小李回忆,父亲是去年换了智能手机后,开始玩微信的。“他不像我妈,不愿意玩这些年轻人玩的东西,他很潮。”后来,无意间接触了微信后,小李的父亲“一发不可收拾”。

“他现在每天的状态是,至少有一大半的时间是抱着手机,一条一条认真地看朋友圈,就差拿笔记下来了。”小李说,有时候手机没电了,老爸还要插着充电器看,“废寝忘食,看到不睡觉,看到颈椎疼。每天吃饭要喊十多遍才能放下手机过来,听我妈说,睡觉也是要催促N多遍才行。”

### 手机、游戏、麻将……别让这把孩子推远

小李说,她觉得最不高兴的就是和父亲的交流变得越来越少。“原来我和爸爸的感情很好,每天下班回家,都在饭桌上和他说说我当天工作的事,现在我说话的时候,他也都是一边看手机一边听,还对我说,‘没事我听着呢。’”

小李说,以前看新闻,说一桌子年轻人吃饭时玩手机,长辈很气愤。“现在感觉是反过来了,但也证明了任何人过度玩手机,对他们的亲人来说,都是冷暴力。”小李说。

“其实从大的范围来看,无论是父母子女,还是同事朋友,和任何人在一起,不看手机、手表、电脑等,都是起码的尊重。而放到亲子关系上来说,当孩子有沟通欲望的时候,父母只顾玩手机,孩子就有被忽略的感觉。”

南师大教育科学学院副教授殷飞表示,实际上,手机只是一个载体,过去人们常说,家长不要只顾着看电视、打游戏;再往前推,就是不要整天忙着打麻将或和其他成年人说话,归根到底,都是在提

醒父母,既然在家,就应该多花些时间陪伴孩子,不要因为自己的懒散而把孩子推远。

至于手机或电视,并不是让父母从此不用、不看,“不需要回避,但应该有节制。”殷飞指出,家长应该自己先意识到,谁是工具谁是主体,不要被媒介控制。以自己的言传身教,带给孩子这样的观念——手机、电脑等,只为自己了解知识、获取信息所用,而不是把生活全部寄托于它,更不能把它作为消耗大好时光的方式。

#### 贴士

当父母在忙碌,孩子只能由老人照顾时,应该怎样让老人“管起来”?殷飞给出了一个小建议:从“三心二意”,到“一心一意”。所谓“三心”,是父母、老人、孩子三方,“二意”,是老人和孩子双方。

父母虽然不在家,但应该起到主导作用。在托付给老人以前,可以通过三代人的“家庭会议”先进行沟通协调,形成可行的、系统的生活安排和规范。当老人照顾孩子时,就能按照这样的规范,和孙辈一起安排生活。