

家校合力让孩子走出网游沉迷

李朋飞

当今社会，人们已经很难完全离开网络而生活，现在的孩子也是一出生就不由自主地成为“网络原住民”。网络给我们的生活带来了极大便利，但也带来了不少弊端。比如不少父母因为孩子的网络游戏（以下简称“网游”）成瘾问题困扰不已，这些孩子因为沉迷网游，伤害了身体，耽误了学习，对个体的正常社会交往及健全人格发展也带来了不利影响。

如何让孩子合理而有节制地使用网络，如何避免孩子网游成瘾，如何帮助他们建立健康的学习生活节奏？这是很多家长和教师都关注的问题。结合多年的班主任经验和对学生的了解，笔者认为不妨从以下三方面着手，即“家校合力、兴趣并举、疏导结合”。

家校合力，是指家庭和学校都要尽到自己的责任，共同配合，防止孩子出现沉迷网游的情况。一旦发现孩子已经出现了这种情况，也要保持家校之间的沟通，让孩子能及时得到来自家庭和学校的关注与帮助。

家庭在孩子的人格形成和习惯养成中发挥着最重要的作用。家长

自身要在日常生活中以身作则，给孩子做好自律的榜样，不要一边让孩子远离网络游戏，一边自己却抱着手机不撒手，这会大大降低自己在孩子心中的权威性，也让孩子觉得不公平。学校也可以适当开展一些主题活动，让学生了解网游成瘾的危害。

另外，家长和教师需要用心观察和发现孩子对网游上瘾的原因，再对症下药来帮助孩子走出困境。比如有的孩子可能是因为不擅长人际交往，希望通过网游寻求归属感或缓解孤独感，那么家长一方面要让孩子多感受家庭的温暖，另一方面有意识地创造机会，让孩子建立与同龄伙伴之间的友情。有的孩子是因为学业成绩不理想，而网络游戏可以带给他现实中难以获得的成就感，那么家长就可以和学校加强联系，让老师了解孩子的情况，在学校多给孩子一些鼓励和增强自信的机会。家校共同努力帮助孩子在学习上取得进步，获得自我价值感，他就不用再通过沉迷网游这种错误的方式来逃避现实压力。

兴趣并举，是指通过培养孩子的兴趣爱好，丰富孩子的生活体

验，让孩子有更丰盈的内心和更广阔的视野，他自然就不会过度沉迷于网络游戏的世界。

比如多让孩子参加体育运动，就是一个可以让孩子远离网游的好方法。尤其是对于身体处于快速成长期的青少年，积极引导和帮助他们热爱体育运动，一方面可锻炼身体增强体质，另一方面还可通过运动来释放青春期的躁动，宣泄内心的情绪和压力。尤其是可以多带孩子参加户外的体育活动，比如徒步、骑行等，让孩子感受大自然的美好，还能保护视力放松心情，实在比总是捧着手机有意思多了。

学校也应多创造一些让孩子到户外活动和锻炼的机会，让孩子的青春活力得到充分的展示和迸发。对学生也不要只采用学业成绩这一个评价标准，多去发现每个孩子身上的特长和亮点，让每个孩子都能有展示自己获得自信的机会。

疏导结合，是指帮助和引导孩子建立规则，合理有效地使用网络。在现实生活中“一刀切”不是解决问题的办法。为防止沉迷网游而让孩子完全不接触网络，是不现实也是不理智的做法。一方面现在

很多作业需要通过网络完成或提交，电子设备已经成为中小学生学习不可或缺的一个工具。另一方面，孩子也有自己的社交圈，他的朋友们在交流网络相关的话题时，如果孩子完全无法参与互动，他肯定会有失落感和显得不合群。

因此堵不如疏，家长不妨提前和孩子沟通，双方经过协商定好使用网络和电子设备的规则，并严格执行。比如对于玩网游，可以约法三章：定时、定量、守约。定时，即约定可以玩游戏的时间段；定量，即每次使用手机或玩游戏的时间长度；守约，即按照事先约定执行，如在不需要使用电子设备的学习时间，手机等电子设备需要上交或放在学习房间之外的空间等。还可以制定一些奖惩措施，如果孩子与控制网游上有进步，可以有一定奖励，如果违反了规定，也要承担相应的惩罚。

在这个过程中，既要信任孩子，也不能撒手不管。要把握好这个分寸，的确不是一件容易的事情，但只要家长和老师有充分的爱心和耐心，掌握好方法，一定能取得好的效果。

（作者系北京市大兴区第二中学教师）

亲爱的焯焯：

一转眼你已18岁了，学校贴心地为你们举办了成人礼，就让这封信作为妈妈给你成人礼的一份祝福吧。回想这18年有太多美好的记忆。你在爸爸妈妈的陪伴下，从一个初探世界的萌娃，成长为一个有思想、有追求、有能力的朝气蓬勃的年轻人，未来的广阔道路正徐徐向你展开，天地之大可供你自由翱翔，充满无限可能的世界等着你去探索。看到这一切，爸爸妈妈何其欣喜！

从小，爸爸妈妈就坚定地为你创造最自由、最宽松、最能激发创造力的氛围和环境，立志让你的童年生活倍感幸福和温馨，为你的一生打下坚实的基础。我们不要求你一定要去上各种课外班，但我们也高兴地看到你在自己喜欢的事情上的执着和努力。在钢琴学习上你有着坚韧的意志力和浓厚的兴趣，这条道路并不轻松，但你一步步坚定地往前走，不知不觉间达到了业余选手中的最高等级——钢琴演奏级！

孩子，你未来的人生道路正如你儿时的钢琴学习，做事时不带功利性的目标，但只要有兴趣和内在动力，让自己全身心投入，不计较当下的成绩，只求每一步有成长有收获，如此“无为”的状态，反而能达到“无所不为”的境界。孩子，加油！

从上小学开始，爸爸妈妈就告诉你，学习成绩不是人生唯一的重要目标，人生还有很多比成绩更重要的内涵，比如基于热情的投入、乐观的态度、包容的心胸、感受幸福的能力等。你明白了这个道理，一直在践行。你凭着自己的努力考上了理想的高中，你的体育也很出色，你还在繁重的课业之外投入到你喜欢的化学竞赛中，这不只是一种选择，更是一种可贵的勇气和对热爱的坚持。

18岁是人生的重要里程碑，从发展心理学角度看，一个人此时的生理、思维和人格都已发育成熟。因此，从18岁开始，你已是一个成熟的人，当然人生的道路很长，这条路上你会让自己一步步成长，变得更成熟，更有人生的智慧。在这里，爸爸妈妈有一些希望想与你分享：

第一，做一个有理想的人。有人说理想已过时，有人说理想无用，但坚定的信念和理想是一个人在顺境逆境中都能勇往直前的巨大动力，如同人生的“锚”，让你可以承受得住各种风吹雨打，也能让你找到人生的意义。没有理想的人容易得“空心病”，年轻人就应该在最好的年龄一步步为实现自己的理想而努力而奋斗。

第二，做一个独立的人。独立意味着独立思考，独立做决定，不依附他人和权贵，在任何情况和境遇中都活出独立的人格和精神境界。当然，独立与寻求他人的支持并不矛盾，越懂得寻求支持的人越有可能活出独立的人生。

第三，做一个自信自爱的人。人生难免有起起落落，无论何种境遇中都要做一个自信自爱的人，接纳自己的独一无二，看到自己的意义和价值。每一个人来到这个世界都有其使命，把自己的潜能充分地发挥出来，去完成自己的使命，履行对社会的责任，就是人生最大的意义之一。

第四，做一个懂得把控自己情绪的人。情绪对一个人的发展非常重要，“得情绪者得天下”，这话一点儿都不为过。要学会掌控负面情绪，不要当情绪的奴隶，要做情绪的主人；更要学会享受和培

永远爱你的妈妈

（作者系高校教师，“乐平”为笔名）

用“四心”帮孩子平稳度过青春期

高闰青



夏山 绘

青春期是孩子逐渐走向成年的过渡期，是一系列生理、心理、行为的突变阶段，也是继婴儿期后人生第二个生长发育高峰期。作为父母，无法预知孩子的青春会以什么方式呈现，无法预知在这段时间亲子关系将面临什么挑战，但父母也不必对待孩子青春期如临大敌，只要用心积极应对，也可以将这个过过程变成一段陪伴孩子摸索和成长的难忘旅程，既帮助孩子平稳度过青春期，同时父母自身也收获更多的育人智慧。

有同理心:保持情感共鸣

对于青春期孩子的父母而言，需要有同理心，与孩子保持心理上、情感上的共鸣。

一是与孩子“同在”。《为青少年立界线》一书提出，无论孩子在青春期中有怎样的叛逆，都需要父母在情感上与他“同在”——“同情他觉得无助的恐惧感、他对无法控制朋友的反应而有的挫折感，以及担心失败的忧虑感……”告诉孩子：在经历这个过程时，我可能会生气或受伤害，但我不会走开，无论如何我都会在这里”。这不仅可以让孩子感受到父母的理解与支持，同时也感受到父母的界线与原则。

二是与孩子共情。青春期的孩子大都希望拥有畅想、规划未来和“我的青春我做主”的自由，极力想摆脱父母的控制。他们特别渴望得到父母的理解与认可，希望父母能认同他的观点、体会他的感受，能

了解他内心的矛盾挣扎。父母要设身处地理解孩子的心情，当孩子向你表达某种感受时，不仅要学会倾听，还要主动回应，当听明白事情的原委与孩子内心的想法后，再进行引导。回应时尽量避免用观点代替事实，可以用孩子的原话进行回应，表示对他此时此刻感受或观点的认同，让孩子感觉自己不是孤独无助的，从而达到与孩子共情的效果。

三是与孩子同频。父母与青春期孩子沟通的一个很大障碍是不在同一个频道上，没有共同语言，甚至出现相互防备的现象。父母也经历过青春期，只是岁月的流逝让他们慢慢忘记了自己青春期的种种艰难和心灵的挣扎，也或许因为时代的变迁让当今处于青春期的孩子有着与父母当年不同的表现。父母不妨多一些换位思考，可以回忆一下自己青春期的心路历程、发生的变化和获得的成长。这样可以加深父母对孩子在这个阶段情绪与行为的接纳、理解和包容，从而也能与孩子进行更顺畅的沟通。如果父母能与孩子分享一下自己青春期的“糗事”，也会拉近与孩子的距离，加深彼此之间的信任。

有信心:滋生向上力量

青春期是孩子进行自我形象建构的重要时期，信心对他们来说格外重要。作为青春期孩子的父母，首先对自己和孩子都要有信心，一

是相信孩子有向上成长的愿望和蓬勃的生命力，二是相信孩子在父母的陪伴和引导下可以顺利度过人生这段艰难而多彩的时期。来自父母的信任和鼓励能给孩子带来莫大的勇气，并促使他们以一种积极愉快的心态去探索世界，去应对生活的挑战。父母只有先信任孩子，孩子才会信任父母，彼此也才能建立良好的亲子关系。

总之，孩子到了青春期，出现一些反常的或特立独行的行为，都是正常的，父母不要因此过于焦虑或担忧。即使孩子出现一些情绪或行为上的问题，父母也不要自己先乱了阵脚。孩子毕竟在心智上还不成熟，父母如果能在他们遇到困难时给予他们信心和依靠，相信他们会变得越来越好，孩子也会拥有更多直面挑战和改变自己的勇气。正如弗洛伊德所言：“一个为母亲特别钟爱的孩子，一生都充满身为征服者的勇气，这种成功的自信，往往可以导致真正的成功。”

有耐心:沉着应对叛逆

面对青春期孩子情绪的起伏不定，的确很考验父母的耐心。父母可能需要忍受孩子对你权威的挑衅，要忍受他的坏脾气和强词夺理，还要忍受在你看来荒唐的行为，比如怪诞的发型、服饰、行为举止等。面对叛逆心理十足的青春期孩子，家长要冷静地分析其叛逆的原因，再寻找合理的应对策略，一

引导孩子顺利平稳地度过这个时期。

当孩子告诉你他的一些不切实际的想法时，请多一点儿耐心和等待，不要马上否定他，允许他有“胡思乱想”的自由；当孩子遇到难题，请多一点儿真诚的沟通，在孩子表达需要的时候，给他合适的建议与帮助；当孩子犯错时，不要以咄咄逼人的态度把孩子置于孤立无援的境地，而是以和善、坚定、尊重的态度告诉孩子：我会永远和你站在一起；当孩子有所进步时，请不要吝惜你的鼓励，肯定他的努力和付出，他会有前进的动力。正如美国儿童心理学家约翰·汤森德博士所言：“即使你的孩子抗拒你一切的努力，而你也看不到对方有任何改变，仍然不要放弃你的努力。因为那最后几个礼拜或几个月里，他（她）至少尝到了一些不同的体验，能将之内化，不会那么容易忘怀的。因为在那段短暂的时期里，爱、责任、自由、后果，会以健全良好的方式实行在你孩子的生活里。”

面对青春期孩子心理的动荡不安、情绪的跌宕起伏、行为的变化莫测，父母不仅需要足够的耐心，更需要爱和智慧，才能做到沉住气、不放弃。父母需要从一开始的忍受慢慢转变为接受，再到接纳与认同，这个过程的确非常不易。

有平常心:积极调整心态

青春期的情绪波动或者叛逆心理是大部分孩子成长中必然经历的过程。遗憾的是，一些父母的认知并没有与孩子发生的变化同步，仍然以往的不恰当的教育方法对待身心已经发生巨变的孩子，这是导致不少青春期孩子问题迭出的一个重要原因。因此，父母需要学习青春期的相关知识，把握青春孩子生理与心理的特点和规律，掌握科学的教育方法与沟通技巧，加强与孩子在情感上的交流。

父母需调整自己的心态，以尊重、平等、信任 and 宽容的态度对待孩子。一是要放平自己的心态，尽量以平和、包容的态度面对青春期的孩子，让他们的情绪有一个安全的出口；二是要放手让孩子成长，让孩子多一些自己做主的机会，不要包办代替；三是要放下心中对孩子的过高期待，不要总是用“听话”“顺从”的标准来要求孩子，更不要把自己的意志强加在孩子身上，希望完全按自己的想法来掌控孩子的人生。

如果能用“乱云飞渡仍从容”的心态来面对孩子的青春期，父母们不会再有那么多困扰和烦恼，而是可以陪伴孩子一起安然度过这段美好的、难忘的人生旅程，成为孩子成长的参与者 and 见证者。

（作者系焦作师范高等专科学校教授、焦作市家庭教育研究与指导中心主任）

发现优势唤起成长内驱力

徐莉娜

“嘀零零……”中午12点，熟悉的铃声准时响起，我知道又是住校的儿子从学校打来的电话。“妈，我们今天学了《爱莲说》，您学过没有？我背给您听……”晚上10点，铃声会再度准时响起，儿子又会跟我在电话里聊起学校里的各种趣事……

这样的情况已持续了至少两周。起因是某一天，孩子发现我的情绪有点儿低落，我告诉他是因为想念不久前过世的老父亲。即将返校的孩子突然给了我一个承诺：“那我每天给您打电话聊聊天吧，可能您会好受一些。”于是，接下来的每个中午和晚上，我都会接到儿子的电话，平时在我眼里不善与人交往的儿子却是这样善解人意，让我倍感温暖。

其实，每个孩子都是上天给我们的礼物，他们有着各自的天赋和性格优势。但在日常生活中，父母总会不知不觉将自家孩子不擅长的地方与别家孩子的优势比较，或者与自己身上的特点比较。当父母只盯住孩子的不足时，很容易对孩子做出负面论断，诸如“你连这个都做不好，还能做什么！”“我怎么生出你这么笨的孩子！”等等，造成孩子自信心的丧失、掌控感的降低，进而影响孩子健全人格的发展。

回想几年前，我就常常不理解，我是个很有活力、擅长人际交往的人，为什么孩子却在这方面一点儿都不像我？那时的我动辄以自己的标准要求孩子，孩子做不到时就加以批评，这样的做法曾经一度将

亲子关系推向崩溃的边缘。学习心理学的相关理念后，我知道了每个人都有不同的天性和特点，我的优势并不一定是孩子的优势，但孩子一定他有擅长的方面和他的优势。

比如我家儿子拥有很多美好品格：善良、正直、谦逊、好学、有责任感，而在人际交往、自控力等方面则相对较弱。当我们能接纳孩子的所有特点，并懂得欣赏他的优势时，他的价值感和幸福感都会与日俱增。

儿子乐于助人，好几次他与我们聊起，因为帮助同学复印试卷等事情而耽搁了做作业的时间，不得不牺牲自己的休息时间完成作业，他的语气里没有一丝抱怨，反而充满了助人悦己的价值感。我们也不会责备他“为什么不把学业放在首位？”而是对他的助人精神表示赞赏。孩子在发挥他的性格优势的过程中，逐步建立起自信心和自我效能感。他的学习内驱力也在逐步增长，学习状态也变得越来越积极并能享受学习的乐趣。

很多研究发现，真正能助力孩子未来发展并引领他们活出精彩生命的，往往是其天赋优势。作为父母，一方面要了解孩子的优势，另一方面要学会欣赏孩子并有针对性帮助孩子发挥自己的优势，唤起他们积极向上的内驱力，让每个孩子都能活出自信而蓬勃的生命！

（作者系贵阳市新世界学校学生家长）