



请扫码关注
“家庭教育之声”

去自然真实的成长环境里找“快乐因子”

家教主张

一个孩子认真地问爸爸 为什么你的童年比我的更有趣?你们可以在林间奔跑,可以在树屋附近捉迷藏,还可以骑马穿过沼泽……

儿子的问题让爸爸陷入了沉思。儿童天然亲近大自然,但如今科技在进步,自然在后退。童年与大自然割裂,孩子失去了什么?

这位爸爸叫理查德·洛夫,他把自己对儿童与自然关系的思考写成了《林间最后的小孩》,书中提出了一个里程碑式的概念——“大自然缺失症”。它不是一个医学名词,但却引发了全球对儿童身心健康持续关注。科学家们纷纷提供证据,认为由于缺乏与大自然的接触,如今的孩子出现了一系列令人担忧的问题,包括儿童肥胖、注意力缺陷、多动、孤独、抑郁、哮喘等。

这种“去自然化”的童年,造就了作家三毛笔下的“塑料儿童”——从小被电视、可乐、零食、动漫包围,只知道上课、补习,对室外游戏、夏夜星空、月光下的山峦毫无兴趣——三毛认为他们失去了大自然赋予人类的灵性,已经无法与自然和谐共存。

威斯康星大学教育心理学教授威尔逊认为,大自然能赋予儿童敏锐的感受力,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。而这些都是创造

力的基础。

自然带给孩子的是一个更为广阔辽远的世界,能丰富孩子的精神世界,给孩子以心灵的滋养,使孩子永保好奇心与创造力。

日本诺贝尔物理学奖得主江崎玲于奈对此深有感触,他说:“一个人在幼年通过接触大自然,会萌生出最初的、天真的探究兴趣和欲望,这是非常重要的科学启蒙教育,是通往产生一代科学巨匠的路。

“去自然化”还与今天越来越普遍的儿童过敏有关。据中国城市婴幼儿过敏流行病学调查结果显示,2岁以下的婴幼儿中,约有40.9%的家长自报孩子曾发生或正在发生过敏性疾病症状。

为什么儿童过敏会成为流行病?目前人们普遍接受的有两种观点,一是环境说,工业化带来的污染会影响儿童的免疫机制。最近的30年里,工业化国家过敏性疾病的发病率增加了200%—300%,发达国家的过敏率普遍高于发展中国家,城市地区通常高于乡村。另一个是菌群说。人类一直致力于对抗各种微生物,家长们更是努力清除孩子可能接触到的各种细菌。孩子接触不到微生物,免疫系统没练过兵,分不清敌友,对外来刺激过度敏感。

伦敦大学学院的医学微生物教授鲁克认为,随着卫生条件的提高,很多家庭都无法“培养”出维持儿童健康所需的丰富菌群。

那小石

正常情况下,人体从头到脚,里里外外都覆盖着细菌。自然环境中的细菌和病毒能减少孩子过敏或患上自身免疫系统疾病的概率。生活得太“干净”,反而对孩子的成长不利。

《早教的秘密》一书中说 孩子的心智具有一种发展序列,首先是触觉,然后是嗅觉、味觉、听觉、视觉……皮肤是生命最具灵性的部分,除了母亲的抚触,让孩子的皮肤可以尽早亲近大自然的阳光、风、草、石、溪水等是必需的。

有同事就说她家娃小时候,由于对触觉的培养不够重视,以至于孩子现在对脏脏的黏黏的东西很不适应。没娃的同事不解 这似乎没毛病哦?踩坑’的老母亲惋惜地直拍大腿 麻烦大了,将来他生了孩子,谁给婴儿擦屁股?总不能找机器人吧?

这还真不是杞人忧天,童年早期落下的适应和生存课,将来会很难弥补。

一个在城里长大的女孩,第一次回农村过春节,憋得直哭也不肯上厕所。孩子不肯蹲茅坑的背后,隐藏的是生存和适应能力的缺失。世界是多元的,这个世界上肯定还有比茅坑更简陋的设施。试问,一个连茅坑都不敢蹲的孩子,放到野外,能发展出生存能力吗?

现在的孩子一出生就开始和电子产品、网络游戏打交道。有家长抱怨孩子沉溺虚拟世界,孩子反驳说:“我一生一世就是这样的啊!你让我去户外活动,可你带我出去爬过几

次山,踢过几回球?”

孩子的话没错,如果生活中有比网络游戏更好玩的事情,就算你给他手机和电脑,他也不会沉溺其中。

想让孩子摆脱网络游戏的捆绑,最主要的是给孩子提供一个真实健康的成长环境。有父母陪着好好玩、经常去户外活动、快乐充满内心的孩子,不需要到虚拟世界里寻找满足感。

让家庭教育回归真实自然的最好方式就是运动,尤其是户外运动。运动能刺激人体产生多巴胺,也就是大脑里的“快乐因子”。无论是打球、爬山,还是随便疯跑,都会让孩子快乐起来。接触大自然既能给孩子的大脑发育提供各种丰富的刺激,还能保护孩子的视力。

有些网络游戏,吸引孩子的其实是社交功能。孩子沉溺其中,是因为需要社交。如果父母能在现实生活中满足他的社交需求,他就不需要到虚拟的世界里去交朋友了。

孩子接触网络游戏时,家长一定要当好“守门员”,要知道他在玩什么,为什么喜欢,这样才能跟孩子搭上话,才能提供指导性的建议。很多家长痛恨孩子玩游戏,但当细问孩子在玩什么,家长却答不上来,当然无从下手了。

游戏不是洪水猛兽,完全禁止孩子玩游戏也不现实。家长应努力为孩子提供自然真实的成长环境,让孩子体验到丰富多样的快乐。

【作者单位 爱贝睿(北京)科技有限公司

问题微观

孩子沉迷网络是个果,如果不想结出这个果,就得从因上努力。成人世界就是结出这个果的因,其中包括社会、学校以及家庭。而在所有要素之中,家庭这个因是离孩子最近的。努力经营好夫妻关系、融洽家庭生活氛围、看见孩子的需求等正向做法,有利于孩子对网络形成正确的看法,从而懂得正确面对网络世界。当然也期待政府、社区、学校能够形成一股合力,努力营造出适合孩子身心成长的氛围来。(广东省汕头市龙湖区外砂蓬中华侨小学 谢月贤)

防止孩子沉溺游戏,责任在家长。家长一是要做好表率,要求孩子少玩游戏,家长自己切不可抱着手机或在电脑前玩个不停;二是要营造家庭民主氛围,蹲下身来与孩子平等协商,假期要完成哪些学习任务,如何适当安排玩游戏的时间,都与孩子约法三章;三是要经常与孩子沟通交流,发现孩子的兴趣和特长,并加以引导和强化,转移孩子玩游戏的注意力。(湖南省学校文化建设促进会 熊振鸿)

大自然是孩子最好的去处。家长帮孩子寻找玩伴,让孩子与小伙伴在大自然(社区或体育场等地)中玩耍,孩子有小伙伴的互动游戏,就会淡化对网络游戏的沉迷。小朋友们在一起可以玩捉迷藏(楼道里玩)、比赛跑步(小区或体育场里玩)、玩砸卡游戏(楼下玩)、踢足球(社区空地或体育场里玩),冬天还可以玩滑冰、打雪仗等游戏。孩子有了玩伴,既与小朋友建立深厚的友谊,还可以在 game 中提高人际交往技能。(山东省肥城市老城街道百尺小学 洪艳)

开动脑筋,开展活动,吸引孩子,远离游戏。游戏规则越详细越好(比如在孩子按时完成作业、家务劳动和锻炼项目后,在假期可以允许每天玩一个小时,并且不能晚于10点钟上床睡觉)。一旦商定好之后就要写下“协议”,注重仪式感,而不能随意改变,让孩子得到足够的尊重。当孩子严守规定之后,家长要给予各种新鲜有趣的奖励,鼓励他们坚持下去。当然,如果孩子有意违规,也要让他们明白犯错的后果。在假期里,要让精力充沛的孩子过得愉快,父母高质量的陪伴和参与是十分重要的。(山东蒙阴第一实验小学 邱言贵)

“父母给孩子最好的榜样,就是你奋斗的模样”。作为老师,女儿小时候,我和她一起放假,一起制订计划,一起跑步锻炼,一起去图书馆和新华书店,一起旅游,一起下象棋玩五子棋,一起写作业一起学习。女儿稍大后,利用假期学点儿特长,和同学相约外出游玩,再帮我做做饭干家务,背背古诗读读经典,时间就在不知不觉中消逝,电子游戏就被现实生活无声无息地挤走。忙碌而快乐,光明就不会虚度。(河南省济源市太行路学校 曹玲)

玩是孩子的天性,孩子本来就是玩童。孩子沉迷网络游戏是多种因素造成的结果:一些家长在孩子面前玩游戏,没起到榜样作用;有的家长发现孩子玩网络游戏没有及时规劝;有的孩子经不起诱惑,陷入其中无法自拔。面对这样的孩子,家长要学会换位思考、因势利导,决不能采取简单粗暴的方式强制孩子不玩游戏。可以探索有效的疏导方法,比如可以,利用暑假带孩子去大学游玩,去博物馆研学等,做到在学中玩,在玩中学,使孩子自己认识到玩网络游戏的危害,从而自觉远离游戏。(河北省武安市第六中学 秦延涛)

摒弃分数至上的功利思想,摒弃完美孩子的塑造教育,直抵孩子内心的兴趣与需求,就会发现他们看似不可理喻的行为,只是心灵安放与最基本的兴趣需求。“以孩为本”,与他们平等对话,心怀童趣、童趣、童味,而不是剪掉想象的翅膀,而是帮他们丰翼振翅。有了更为广阔的真实世界,虚拟网络便不再有吸引力。(湖北省长阳县磨市镇中心学校 向常霄)

为预防孩子沉迷网络,父母要切实做好以下三方面工作:一是现身说法。特别是与孩子在一起时,坚决不登录网站,除非工作需要才打开网络。二是打造绿色网络文化阵地。找专业人士给家中的电脑安装具有屏蔽过滤功能的软件,屏蔽不适合孩子接触和浏览的网站内容,删除各种游戏软件。三是规定上网时间。每天总时长不能超过2个小时,如果超出,将减少下次上网时间。(天津市蓟州区下营中学 张国东)

从小就要注重孩子自制力的培养,尤其要从孩子最喜欢的事物开始尝试。既让孩子懂得“再好的再有益处的东西吃多了、玩多了也会伤身”,又让孩子产生“条件反射”,明晰哪些一定要做,哪些可不做。培养好孩子的自制力后,若孩子提出玩游戏的想法,父母不要强制拒绝,不妨既约法三章又随时关注,带着孩子正确地使用游戏来放松。(江苏省靖江市城北小学 鞠隽)

孩子沉迷网络游戏怎么办?

本报记者 杨咏梅



热点聚焦

暑假开始,孩子们开始放松,很多父母却开始发愁了,因为有一样东西勾着孩子们的魂儿、揪着家长的心,这个东西就是手机,就是网络游戏。家长提到孩子玩网络游戏几乎没有不皱眉头的,但在游戏设计者对玩家心理的精准把握面前,家长的监督和阻断几乎完全没有抵抗力,收获到的往往是无奈、无力和挫败感。

6月28日,中国教育报家庭公开课“今天,我们怎样做父母”邀请两位嘉宾做客直播间,一位是中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳,一位是高中时沉迷网络差点辍学的“问题少年”,今天专门帮助沉迷游戏少年的“和润万青”青少年成长首席导师贾语凡。通过调查数据和真实经历,两位嘉宾解读游戏沉迷的本质、破解“网络游戏沉迷”的症结,提出在家庭教育中实现与网络游戏和解共赢的路径。

走出误区:是合理需求,不是玩物丧志

哪个年龄段是孩子接触网络游戏的高峰时期?类似“国家应尽快立法禁止16岁以下孩子使用智能手机”的建议可行吗?孙宏艳引用中国青少年研究中心发布的《中小学生网络游戏的认知、态度、行为研究报告》指出,76.3%的学生从小就开始接触网络游戏,超过九成学生认为网络游戏使业余时间更愉快,近七成认为网络游戏带来幸福生活的能量。“青少年触网低龄化是不容回避的现实,这是网络时代原住民成长环境的特点,用禁止的方式让孩子完全脱离网络游戏,显然不可行。”

网络游戏是洪水猛兽吗?家长对网络游戏为何充满负面感受?孙宏艳认为,根源就在于家长对儿童的游戏权缺乏认知,大多数家长不了解联合国《儿童权利公约》,不知道“儿童享有休闲、娱乐和玩耍的权利”。所以调查显示,给孩子推荐游戏的家长不到1%。“事实上,家长支持上网的家庭,孩子有网瘾比例的达1.7%,不支持的反而达到9.9%,放任不管的达到11.7%。”可见,家长要改变自己对游戏的功利化态度。

回忆起自己作为网络少年时玩游戏的感受,贾语凡说:“特别爽!现实生活中,父母这也要干涉、那也要限制,在游戏中,我是真正的主人。”

孙宏艳也指出,今天孩子们的虚拟社交和真实社交已悄然发生变化。“很多孩子会把网络游戏作为跟同伴沟通的语言,组队一块上网玩,买装备、比等级、打团战等,通过游戏产生话题、交朋友。”

“我当时最烦父母说两句话,一句是‘你要是拿出玩游戏的劲头学习就好了’,一句是‘你只要好好学习就行了,别的都不用管’。”贾语凡认为,太多父母都希望孩子的业余时间只用在读书学习上,把游戏当成了学习的敌人,甚至有的父母把学习成绩当作允许孩子玩游戏的筹码;“不但不可能禁止孩子玩游戏,反而招致孩子反感。”

孙宏艳曾做过中美日韩4国高中生的比较研究,发现中国孩子的学习时间最长、学习压力最大,中国家长最不爱表扬孩子、孩子取得进步时最少露出笑脸。“网络就像空气一样渗透到孩子生活的方方面面,做作业、同伴交往等都离不开网络。玩游戏不是原罪,问题的关键是孩子的闲暇活动太单调、没有时间玩、不会玩,所以才会把网络当作玩具而不是工具。”



贺雅馨 绘

廓清本质:满足了孩子无法实现的价值需求

哪些孩子容易沉迷网络游戏?沉迷网络游戏的本质是什么?有资深游戏设计者直言不讳,商业化的网络游戏,设计目的就是为了让玩家沉迷。游戏设计者比父母更懂得抓住青少年的内心需求,很多玩法和设计都源于生活,甚至比现实更清晰、更容易实现。这些现实和需求的缺失,给了孩子沉迷网络最好的理由。

中国青少年研究中心的调查显示,4类家庭的孩子容易上网过度,即亲子活动少的家庭、父母抗拒网络的家庭、教育粗暴的家庭、父教缺位的家庭。孙宏艳分析说,这4类家庭的共性是采取了忽视型、专制型的教养模式,导致父母与孩子亲密密度降低,父母看不见孩子的需求,孩子又认为父

母不理解自己,“父母越冷漠、越严控,越容易导致孩子沉迷网络”。

“游戏满足了孩子内心深处最渴望的社交需求。”说起自己当初沉迷网络的痛苦经历,贾语凡说,父母经常吵架造成了自己的“逃离”心态,家庭如战场,年幼的自己感受不到爱和亲情,痛苦无处释放,没有动力、没有目标。“结果就是逃到游戏中去,越沉迷越开心,在游戏中逃避现实的空虚。”

孩子容易上网过度的,还有专制型家庭。孙宏艳指出,专制分两种:一种是强调孩子都得听我的,批评多过表扬;一种是给孩子提供各种离不开家长的条件,试图让孩子觉得离不开他。“这种控制越严,越

让孩子产生现实中的挫败感,继而转投网络世界去寻找自我的成长。”

同龄人中哪些孩子基本不会沉迷网络呢?贾语凡总结这些孩子的共同特点是:在现实生活中很自信,社交好,和父母的沟通也好;“当真实的社交乐趣远远大于网络虚拟中的乐趣时,当孩子在现实生活中的价值需求被看到、被接纳、被肯定、被满足时,游戏的吸引力才会慢慢淡化,甚至被更有意义的事情取而代之。”

作为专业的家庭教育工作者,现在贾语凡帮助孩子走出网络沉迷的方法,就是引导家长在现实生活中改善亲子关系、重建家庭的天伦之乐;“这是孩子自己主动从网络世界走出来的最大动力”。

破解有方:改善教养方式和有效监督相结合

么问题就会主动跟家长说。”

中国青少年研究中心的调查发现,尽管“父母对孩子的规定、监督、限制远远高于对孩子的支持,但学习好的学生在玩网络游戏方面能获得更多的支持”。对此,孙宏艳提醒说,家长不要把成绩好坏当作保障孩子最基本娱乐权利的标准;“唯成绩论并不能改善亲子关系,不能把孩子和游戏隔开,主动去发现孩子兴趣点并积极引导,才是更智慧的做法”。贾语凡坦言,自己走出游戏沉迷是因为家庭环境开始改变,父母不再只盯着成绩而开始重视他的感受,让他产生了对美好生活的追求;“这是最重要的转折点”。

丰富多彩的亲子活动有利于建立良好亲子关系。孙宏艳认为,平时的阅读、运动,闲暇时去电影院、博物馆游玩或者去餐厅享受美食,在家里一起打扫卫生、做顿饭,节假日一起外出旅游……这些经历都能带给孩子愉悦感、美感、成就感、冒险感

和刺激感;“孩子在现实中得到真切的满足后,就不会去寻找网络上那种虚拟的快乐了”。

暑假里也许有很多孩子独自在家,12岁以下的孩子单独待在可以随意上网的环境下有什么风险?贾语凡表示,未成年人的三观还在形成中,很容易受到网上不良信息的影响;“父母就好像孩子的免疫系统,免疫系统如果遭到破坏,危害就会侵入,最终造成破坏”。孙宏艳强调说,暑假是孩子陷入网瘾的高危时段,家长要提前做好丰富的暑假生活,或者给孩子找几个玩伴,或者四老家换一下生活环境,尤其不要把孩子关在家里。

接触电子产品既然不可避免,两位嘉宾建议家长要给孩子从小就养成好习惯,每天可以玩多长时间,什么条件可以玩,一开始就要从起点上给孩子立好规矩,帮助孩子培养拿得起、放得下的自律意识。