

《电子产品成亲子关系的“不定时炸弹”》追踪

# “锦囊妙计”引导孩子合理使用手机

## 心理学教授就如何引导孩子合理使用手机给家长支招

□本报记者 方小北

本报8月12日刊发的《电子产品成亲子关系的“不定时炸弹”》报道,引起不少读者的关注。很多家长致电本报,新学期眼看就到了,孩子还沉迷于游戏,咨询如何解决孩子对电子产品的依赖。为此,记者采访了河北师范大学教育学院副院长,心理学教授、博士生导师贾宁,就如何引导孩子合理使用手机给家长支招,切实帮助家庭建立良好的亲子关系。

贾宁教授表示,手机确实已经将功能渗透到各个方面,孩子的生活和学习都离不开手机,离不开网络,所以没有必要完全禁止孩子接触手机和网络。假期也快结束了,作为家长需要思考的是如何引导孩子合理使用手机。这些“锦囊妙计”就是贾宁教授送给广大家长的。

习惯养成要有耐心,别忘鼓励进步。“眼不见,心不想”——减少线索和诱惑。想要孩子少玩手机,首先就是让孩子尽量远离手机。孩子看不到手机,或者避免一些线索让孩子想起玩手机,这样就能减少孩子玩手机。其实有些情况下,是家长促使孩子养成了爱玩手机的习惯。我们经常看到很多家长为了让孩子不再烦他,就觉得给孩子手机就能让孩子安静地玩,这种不负责任的做法,渐渐促使孩子手机依赖或者网络成瘾。还有的家长一回家就拿着手机不放,孩子也跟着模仿,而孩子的自制力更差,更容易成瘾。

“做自己的主人,说到做到”——建立亲子契约,进行自我管理。可以考虑亲子契约法来限定孩子玩手机。比如可以规定手机的功能,例如可以玩游戏,可以搜题目解题思路,可以看朋友圈等。规定玩手机的限定时间。限定一些附加的奖惩条件等。

“打破定式,玩出新花样”——开发手机和网络的良好功能。不要将手机固化为一个游戏机,而是作为现代信息传输的设备。家长和孩子一起学会利用手机和网络来进行有意义的活动,例如旅游之前做攻略、搜索一些知识问答、看视频学英语等。其实网络资源非常丰富,亲子共同探索,充分发挥其良好功能。

“偷梁换柱”——好习惯替代坏习惯。从心理学的角度看,消除坏习惯的有效途径,就是建立一个替代坏习惯的好习惯。如果孩子出现了手机依赖和网络成瘾。这种坏习惯不是一天养成的,也很难短时间内就消除。其实,消除坏习惯是很困难的。但是如果用好习惯来替换坏习惯,是相对容易的。举个简单的例子,有的孩子一上厕所就习惯拿手机。如果我们简单禁止他拿手机,他就很别扭。但是我们可以说,你一去厕所就拿本书,可能就容易替换掉拿手机的坏习惯。习惯的养成需要耐心,要多鼓励孩子的进步。

“叩开心门”——亲子沟通是关键。家长应该多与孩子沟通交流,了解他们的兴趣喜好,能与孩子共同度过有趣的时光。在与孩子的沟通中,希望家长要“能听会说”。“能听”就是能够真正倾听孩子的心声,“会说”则是指家

长要善于表达,掌握技巧,一定不要以简单的批评和否定结束一次沟通,而是把鼓励 and 希望作为结尾。

家长主动学习,才能给孩子更好的陪伴。贾宁教授表示,想要引导孩子合理使用手机还得是有效陪伴。在孩子成长的教育过程中,需要学校和家庭的共同配合。在2019年《全国家庭教育指导大纲(修订版)》,特别强调了家庭教育指导工作应坚持“家长主体原则”,即“确立为家长服务、提供支持的观念,尊重家长意愿,坚持需求导向,调动家长参与的积极性;引导家长注重提升自身素质,注重家庭建设和良好家风传承,促进亲子互动共同提高。”2022年1月1日,我国正式施行《中华人民共和国家庭教育促进法》,该法案中“家庭教育”的定义是指父母或者其他监护人为促进未成年人健康成长,对其实施的道德品质、知识技能、文化修养、生活习惯等方面的培育、引导和影响。家长应该改变教育理念和责任意识:首先,学校教育重“智”,家庭教育重“德”,家庭教育与学校教育是相辅相成、各有侧重的。家长是家庭教育的主体,需要主动学习家庭教育的知识和方法,掌握先进教育理念,对孩子进行科学恰当地教育。

贾宁教授认为,家庭教育是最能实现个性化教育的。每个孩子都是不同的,家长应该充分了解自己的孩子,在家庭中增加多样的亲子活动,减少各自玩手机的时间,进行更多亲子互动,增进亲子和谐关系,才能从根源上降低孩子对电子产品的依赖,促进孩子身心健康成长。

# 记者搭桥 独居老人午餐有了着落

## 社区爱心食堂解决老人就餐难题

本报讯(首席记者 杜慧 实习生 朱一凡)“老伴去世后,我吃饭就成了问题。”前不久,耄耋老人王先生给记者打来求助电话,诉说高龄独居老人吃饭难的窘境。8月15日,记者走访发现,如今有越来越多的社区联合日间照料中心、社工组织、辖区单位食堂等,办起爱心大食堂,专门为老人提供助餐服务。

王老先生住新华区北二环附近,常年来都是老伴做饭、他刷碗。前不久,老伴因病离世,他的一日三餐也就没了着落。“两个孩子都在外地工作,他们说要给我雇个保姆,可家里要是住进个陌生人,我特别不习惯。我现在生活能够自理,就想着能不能找到一个社区或机构提供就餐服务?”王老先生常年订阅《燕赵晚报》,看到本报关注过裕华区青三社区的“幸福食堂”,便抱着试试看的心情,给本报记者打来咨询电话说,“就近最好!远一点能提供送餐也行,只要干净卫生、价格实惠就好。”

随后,记者联系了老人附近的社区,得知明珠花苑社区有个爱心食堂,专门为辖区老人提供助餐服务。明珠花苑社区爱心食堂位于明珠花苑南区23号楼附近,目前只提供午餐。“这里的饭菜不仅荤素搭配,而且价格实惠,还是明厨亮灶,我们吃得挺放心。”8月15日中午,到明珠花苑爱心食堂就餐的刘阿姨笑着说。

据悉,该爱心食堂是明珠花苑社区联合日间照料中心共同开办的,也是赵佗街道最早开办的爱心食堂。“目前每天能为30多人供应午餐,60岁以上的老人6元/份,60岁以下的老人8元/份,食物偏清淡软烂,符合老人饮食

需求。食材都是当日采购,保证新鲜和质量。”社区负责人李瑶告诉记者,对于困境老人、行动不便的老人等特殊人群,该爱心食堂还提供免费就餐、送餐上门等服务。

“我们的爱心食堂有十几个志愿者,大家会尽最大努力满足老人多样化的助餐诉求。”爱心食堂负责人说,他们欢迎王先生来爱心食堂就餐,“如果老人不方便,我们可以提供送餐服务。”当天,记者将这一消息转告王先生,对方再三表示感谢。

记者获悉,新华区星河御城社区、裕华区青一社区也都联合社工组织、辖区单位开办了助老食堂。“我觉得自己特别幸福啊,不花钱就能吃到午餐,比我自己做的还好吃。”在赵陵铺路街道星河御城社区“小社助老公益餐厅”,80岁的张阿姨和姐妹们用完餐,感到很满意。在星河御城社区,像张阿姨这样子女不在身边,身体状况欠佳,常年独居的老年人不在少数。

赵陵铺路街道社工站的社工精心策划并打造的这个公益餐厅特色项目,以“专业社工+公益慈善+志愿者”为运营机制,通过链接社会慈善资源注入,社工督导规范模式,志愿者执行等,为辖区特殊困难老人提供了公益助餐服务。

为了解决辖区独居、空巢老人就餐问题,裕华区青一社区则借助辖区单位食堂开办起助老食堂。这个助老食堂位于裕华路173号院,为方便老人用餐,对外增设了自助和外卖服务,“我们提供早中晚餐,早餐6点半开餐,午餐11点20分,晚餐5点半,深夜我们还提供宵夜。”该食



■明珠花苑社区的爱心食堂。

堂负责人吴先生告诉记者,他和一家养老机构合作还为辖区老人提供爱心盒饭营养餐。

“凡是65岁以上老人和本社区居民到助老餐厅用餐,一律八折。”青一社区居委会负责人张先生告诉记者,该社区多是老旧小区,没有场地专门做助餐服务,便整合辖区资源,为老年人提供助餐服务,“特别感谢这些爱心人士加入,让辖区老年人能吃上热乎可口的饭菜,实实在在解决了他们的生活难题,也解决了不少子女的后顾之忧。”

### 声明公告

◆微信办理 13011578201  
wb99ok  
◆广告咨询 8862 9347

### 服务信息

◆微信办理 13011578201  
wb99ok  
◆广告咨询 8862 9347

### 粉刷装修

旧家装修,老房翻新  
粉刷门窗 防水铺砖水电  
无需搬家 83536856

旧房翻新 局部修补  
水电维修 房屋改造  
免费看活 88811143

资源回收 利国利民  
回收利用 绿色环保

### 疏通服务

红马甲疏通高压清洗  
专业水电暖、安装  
空调加氟维修 15832176896

### 敬告

本版分类信息仅供参考,请交易双方严格  
查验对方手续和证件,如发生纠纷,本刊不承  
担法律责任。

任栋梁机动车驾驶证丢失,证号:  
130123198304037511,档案编  
号:130102020721,特此声明。

8月1日,我单位在巡查过程中,发现长安区中  
山东路与东二环交叉口东行200米路北,有一根医  
养水跑电杆,存在较大安全隐患。自即日起7个工  
作日内,请有关产权单位及时与市城管局市政科联系  
处理,电话:80721229,如过期无人认领,将按无主设  
施进行处理。特此公示。  
石家庄市城市管理综合行政执法局