

# 寒假里,孩子的手机瘾怎么破

我国青少年网民(19岁以下)近1.7亿,约占全国网民的22.5%。我国儿童触网低龄化趋势明显,平均有超过29.1%的学龄前儿童(3~6岁)每天使用网络的时间在30分钟以上,此后,随着年龄的增长,网络使用时间逐渐增加,到了14岁,已有60.8%的儿童网络使用时间超过30分钟。

被称为“数字原住民”的00后、10后和被称为“网络移民”的父母在家中遭遇,他们之间的不协调便演变成了“手机争夺战”“网络保卫战”,甚至还出现过“小学生玩网游和长辈一言不合跳楼”的惨剧。寒假期间,这样的战争势必更加白热化。

很多家长都以为跟儿子的战斗就是跟游戏的战斗,只要隔离了游戏就是战胜了手机、战胜了网络。但是对于00后、10后这些“数字原住民”来说,网络和手机绝不等同于游戏。他们在网络上娱乐、在网络上交往、在网络上学习,还在网络上表达自己。对孩子们来说,虚拟的世界其实也是一个完整的世界。但是,家长们对此有着深深的误解。家长的这种误解不仅造成了和孩子之间的矛盾,同时也让孩子们远离父母。而当孩子有意远离家长时,家长对孩子的影响就微乎其微了。

儿童数字化成长有三个显著的

关键年龄:5岁、10岁和14岁。他们从一个互联网的“小玩家”变成了“小用户”,最终成长为一个能很好利用网络的“小创客”。

而在14岁这个年龄段上,孩子们在互联网世界超越了父母,成为比父母懂得多的人。

一位多年关注儿童媒介素养的专家举了一个例子:成年人因为以往学习习惯的固化,使他们在网络的使用上遭遇了瓶颈,比如同样是学习制作PPT,成年人的学习方式可能是找一本教材,而小孩子很可能在第一次做PPT的时候把页面上的每一个“菜单”都拉下来试着使用一下,“这样做

完了第一次PPT之后,他们就几乎完全掌握了要领,而成人则很可能要经过很多次才能学会”。

不少家长选择逃避,孩子和家长之间的数字鸿沟日益明显。

其实,每一代亲子间都存在代沟,填补这个鸿沟的关键人物是父母。与其把网络这把双刃剑交给孩子,不如把柄抓在家长自己手里。家长越是远离网络,我们的孩子就越有可能被网络上那些负面的东西绑架。家长只有和孩子一起学习,跟上科技发展的最新脚步,及时理解潮流文化,才能有效帮助孩子。

樊未晨

## 【育儿速读】

### 寒假作业

近日,成都体育学院一辅导员为学生布置了一项特别的寒假作业:“算一算你的亲情账单”,让学生和家长一起核算从出生到步入大学的各项开支,以此培养孩子的感恩之心,这引来了各路网友“打call”。

不少中小学生的寒假作业也是五花八门,有让学生用步行的方式游览大街小巷,以感受其中文化的;有让学生自己做旅行计划,来锻炼筹划能力的;还有让学生自荐作业,也就是根据学生需求,布置了诸如“每天跳绳”“发现家中的红色元素”等寒假作业的。不按套路出牌的老师们让教育有了更多的包容和温度。

宋旭辉

### 寒假攻略

俗话说,寒假待在家,亲妈变后妈。妈妈们有各种“嫌弃”,同学们总结了一下,就是“在家嫌你懒,出门嫌你乱,素颜嫌你丑,化妆嫌难看,吃得多嫌你胖了难看,吃不了又嫌你浪费饭……”

在家朝夕相处,两代人生活方式的不同所造成的各种小冲突、小摩擦也就冒了出来。父母们心里“恨铁不成钢”,同学们被爸妈们念叨得“有苦难言”。有同学为此总结出寒假避免“被嫌弃”攻略:手机离身,没事看书,家务全包,不留剩饭,随叫随到,早起早睡,她进我退,保持微笑。

孙庆玲

### 反思决裂

王猛(化名)从小成绩数一数二,地级市高考理科状元,被北大生物专业录取,本科毕业后又前往美国排名前50的大学读研……然而,光环背后却是王猛和父母的决裂:12年前,他不再回家过春节;6年前,他“拉黑”了父母所有的联系方式。他将自己与家庭决裂的根源归结为父母从小对自己的“过度关爱”。他从小到大几乎所有的衣服都是按照父母的意愿和审美来置办的……如此大包大揽,极易造就外表极其光鲜、内心非常脆弱的“茶杯”式孩子。哈佛大学心理学家丹·肯德隆将这种具有极强优越感而又时常焦虑的孩子,形象地称为“残废的皇族”。

胡欣红

### 爱心早餐

日前,一位妈妈在外卖平台上订了十份鲜汁大肉包、香菇青菜包和黑米粥,并备注:“今天我刚满百日的女儿100天!天冷为女儿送份爱心。”她请外卖配送员将这十份套餐配送给就近的环卫者和流浪者。

比起金额巨大的捐款,这份爱心毫不逊色。它属于日常,位于每个人伸手可达之处。它来得极其自然,是一种对自己生活的欣喜,由内而外地溢出,奔向了他人。它不需要被赞美,不需要谨慎地设计每一个细节,只需要一颗真心,就可以在这个寒冷的冬季传递出让人温暖的力量。

胡宁

## 【育儿论坛】

### 70后爸妈00后的娃

前不久,4名中国的00后组队来自亚太地区各个国家的200余支队伍展开角逐,最终举着中国国旗站上2018年赛季VEX世界机器人锦标赛之亚太锦标的领奖台。

孩子的成长,凝聚了父母的智慧。张钰晨的母亲罗燕在孩子目标的制定上很讲究柔性策略,“比如她喜欢机器人,我就给她讲哪所大学有机器人专业,然后她选了麻省理工,那就根据这个目标去告诉她怎么努力”。

虽都提倡平等与尊重,不会在成绩上施压,但这四位家长有个共同点,即在孩子的品行方面严格要求,罗燕认为,“很多习惯都是在年纪小时养成的,这时候严格了对她反而是好的”。

胡建斌在儿子胡壹杭五六岁时就开始教他做饭,现在的胡壹杭是个小学生,但经常像个“小大人”一样为父母做早餐、料理家务等。

对于孩子的未来,这几位70后父母都很坦然,“孩子本身在学校中的压力就已经很大了,我们都是在减压”,“我相信现在她有目标有计划地去努力,结果不会太差”。

孙庆玲

### 《奇迹男孩》教你育儿

各种育儿经总是告诉我们怎么做才能将我们家的普通孩子培养成超常的少年儿童,继而成为哈佛女孩或者耶鲁男孩。电影《奇迹男孩》奥吉妈妈传授给我们的,则是如何让一个被基因“欺骗”的男孩,能够平安长大,能够进入普通学校接受所有孩子正在接受的教育——却原来,化特殊为寻常,竟是如此困难重重。

一个事业有成的绘本插画师,一个正为学位做最后冲刺的女人,因为生育了一个天生残疾的孩子,不得不搁置自己的事业,全身心地养育起儿子来。“我们不能一直保护他……我们必须帮助他学会处理问题,不能逃避问题……”这才是问题的正解。为了这个正解,她花费了比在家教奥吉多得多的心血和烦恼。而奥吉的姐姐维娅受到冷落,情绪失控,去看看孩子他妈是怎么处理这一问题的吧,那简直是家庭教育的教科书。

吴玫



## 扎克伯格:不爱当富豪,就爱带娃

Facebook创始人扎克伯格是富豪里的一股清流:他不住豪宅,不开豪车,没有绯闻,家庭永远排第一位。

自从大女儿Max出生后,他果断放弃“一分钟几十亿美元上下的生意”,休了2个月陪产假,与此同时,还公布了新政策:规定Facebook所有初为人父的男员工们,都将拥有为期4个月的带薪陪产假,让全球1.1万名员工都跟着受益。

扎克伯格的小女儿August出生后,他休了一个月的陪产假,现在他把剩下的一个月陪产假也补了,一家四口带上爱狗去了夏威夷度假。

翻翻扎克伯格的Facebook,很多都是和女儿在一起玩耍的照片,尽管每周工作五六个小时,他坚持每周都要给孩子洗三次澡,带她去体验游泳;用360度全景相机,拍摄下女儿的各个时刻做纪念;还给孩子读《量子力学》。扎克伯格表示,身为人的父母,比起希望孩子赢在起跑线上,更希望他们的童年是快乐的。

宋旭辉

# 今年寒假,带孩子学习贵族运动

## 马术

在欧洲有句古语“会骑马的不一定是贵族,但贵族一定会骑马”。作为当今西方文明载体的三大组成部分之一,日耳曼骑士精神基本包含了几乎所有的西方价值观,比如,独立精神、挑战精神、契约精神、忠诚、荣誉感、一天一妻制、尊重女性的绅士传统等等。而骑士精神与马的文化和马的历史有着千丝万缕的联系。

孩子骑马前应在相关人员的帮助下,检查马鞍到缰绳等马身上的装备是否有损害。骑马所戴的头盔材质为玻璃钢。套马的缰绳非常粗糙,很容易会擦伤皮肤,应选择耐磨并且舒适感好的手套。马裤的样式以胯部宽松、腿部收紧为主。在没有长马靴的情况下,可以戴上护腿恰卜斯,起到耐磨并且保护腿部的作用。孩子初学时必须穿上防护背心,以保护腰背脊椎等部位。普通骑乘使用短鞭。

学习马术的关键不在于从很小的年纪开始骑马,更重要的是让孩子能够从小在牧场接触马。孩子是最纯真和无畏的,在小的时候接触马能够让孩子感受到马的习性和情感。

我国奥运历史上第一个正式亮相的马术三项运动员华天给孩子的建议是花50%的时间在骑术的训练上,花更多的时间来学习如何照顾马,与马建立最基础的信任会让你体会到比驾驭马更多的快乐。只有你真正的热爱,才能跟马建立亲密的关系。

## 壁球

壁球是一项跨越了九个世纪的绅士运动,击球者自己击完球后需躲闪,以保证对手有足够的挥拍空间,如因对手阻挡无法挥拍可判为和球,击球的一举一动都折射出英伦贵族的优雅风度,其文化核心便是对对手随时随地的尊敬与气度。

《福布斯》杂志推荐的十项最有益健康的运动中,壁球位列第一。打30分钟壁球相当于走了10公里的运动量。壁球运动和象棋运动极其相似:控制中心区域,必要时摆正姿势做好防守,进攻前做好规划,利用不同的手段束缚对手。经常打壁球有助于训练注意力、反应力、判断力和空间逻辑,因此被誉为“高速运动的国际象棋”。

壁球按弹性大小依次分为蓝点球、红点球、白点球和黄点球。红点球、蓝点球适合初学者。壁球拍介于网球和羽毛球之间,长度不能超过686厘米,拍头绷弦面积一般不得超过500平方厘米。运动护目镜采用防碎塑胶镜片与侧面护罩的运动护目镜,可以避免球击中眼睛。步法的变化多样是壁球运动的特色,因此需要鞋身柔软,鞋跟有防震能力,鞋边有左右承托厚边等功能性。

如果孩子进场时另一人已在场内热身了,这时要告诉他必须在另一人击球间歇时才能开门进场,表示对对方的尊重。

开始前热身时,一般都是两人交替击球,不能长时间单练而把对手晾在一边。壁球运动是唯一一项两个人在同一场地竞技的小球运动,因此要熟悉避让规则,以有效避免和同伴相撞造成伤害。

如果今年寒假你带孩子出境旅游,在阿依达邮轮上,在埃及金字塔旁边,在英国金丝雀码头,都有壁球馆,纽约中央火车站的壁球场更是可以让你和孩子打球壁球等火车。

刘军