

# 放假了,你用摄像头监管娃吗

□秦志

装摄像头监管宅家娃是时下的一种育儿新手段。有些人认为很好用,有些人持保留意见。你是怎么看待这件事情的?



孩子放了寒假,上班的家长们既担心他们的安全,也操心他们的学习。

近日,一位外婆接受媒体采访时表示,学校放寒假后,8岁的外孙独自在家:“虽然孩子很懂事,我们还是在家里安装了8个摄像头,可以随时监看孩子的情况。”

8个摄像头听起来还挺吓人的,但很多家长说,安装摄像头是无奈之下流行起来的管娃方法。

“我家倒没有装8个,只装了1个,就在孩子书桌那里。因为报了网课,怕她不好好上,只顾玩了。”

“孩子一个人在家,我们家长很担心。装了摄像头,随时能看到孩子,我们也安心了不少。”

“我们是从上小学一年级开始就装了摄像头。孩子太皮,老人的话不听,我们下班晚,有了摄像头可以随时监控。”

“我们只留摄像头和Kindle。这样,孩子可以收心,好好读书、写作业。”

“我家孩子定不下心,没有压力根本不愿意写作业。后来装了摄像头,他离开座位上厕所我们都知道得清清楚楚,而且加上即时通讯,感觉还是很有用的,值得推荐。”

那孩子们是什么想法?他们喜不喜欢摄像头这个玩意的陪伴?

“就像孙悟空的紧箍咒,哪敢动啊!幸好,写完作业就可以玩。”

“挺好的,我觉得爸爸妈妈可以从这里看见我,我觉得不那么孤单了。”

## 要让孩子学会说“不”

□据金民

很多家长从小注重培养孩子乐于分享的品质,但同时也会走进一个误区:只谈分享,不说拒绝,导致孩子不懂得合理拒绝别人不当的要求。

孩子不懂合理拒绝,一味满足别人要求,会变得没主见,形成讨好型人格;心里压抑,负能量郁结于心下,得不到同伴的尊重……因此,家长需要教会孩子说“不”。

提供选择项。营造民主宽松的家庭氛围,不要事事由家长做主,有些事情家长可以圈定范围,提供几个选择项,帮助孩子分析选项的利与弊,把选择的最终权交给孩子。此时要着重指出的是,当孩子没有选择家长期望的选项时,要尊重孩子选择,不要强行剥夺他选择的权利。

这里建议分享的三原则。

分之有度:分享要有限度,并不是事事都可以分享,分享次数也不是越多越好。分之有愿:遵从孩子的意愿,有些东西不想分享,不要逼迫孩子,瑞士著名儿童心理学家让·皮亚杰说过:“被迫的无私、分享,对于孩子而言,通常是以牺牲自

“说心里话,挺烦的。感觉他们太压迫人了,把我当犯人。”

“上有政策下有对策,摄像头也有管不了我的时候。”

“我觉得自己每天都在上演真人秀。”

这种摄像头监管孩子的做法,对孩子的发展有什么影响?我们也询问了一些和儿童一起工作的心理咨询师。

“我认为家长在安装摄像头时的心态很重要。是希望保护孩子,遇到问题时家长和孩子可以有一个联结的渠道;还是因为焦虑,总想掌控孩子?如果是前者,孩子的压力不会太大;如果是后者,我想,坐在摄像头下面的滋味恐怕不好受。”

“父母希望孩子能更加认真地写作业和学习,但是用摄像头来监管,会给孩子一些暗示——你是不自律的,需要我来监管。这对一个人自律的发展其实是有阻碍的。”

“摄像头变成了父母的手,技术没有真正地减轻人们的焦虑,只是提升了父母对孩子的掌控感。但是,孩子总是要长大的,他们正在完成离开父母、独立成长的任务,摄像头很可能把父母和孩子捆绑得更紧,日后的冲突或许更激烈。”

“装摄像头不是问题,问题是我们怎么看待孩子过寒假这件事情。孩子可以拥有无所事事的权利吗?从心理健康的角度来看,如果一个人既可以选择努力、拼搏,也允许自己拥有无所事事的权利,那么这个人的精神会更放松,心理会更健康。”

我需求而终结的。很容易让孩子潜意识里认为自己的心理需求不重要,导致孩子自我价值感低……”分之有力:引导孩子与人分享要量力而行,不要超越自己的能力去无限制地帮助别人。

培养物权意识。让孩子知道自己是物的主人,自己的东西自己做主。当别人对自己的物品提出过分要求时,孩子应当有权拒绝。同时也告诉孩子尊重别人的物权意识,不经别人允许,不随便拿人物品。

培养底线意识。提高孩子明辨是非的能力,弄清什么可以做、什么不可做,心里要有底线。告诉孩子,如果别人提出的请求超越自己的底线,应当拒绝。

传授拒绝技巧。巧设情境,和孩子演练。比如有同学要玩游戏让孩子代做作业,可以委婉地拒绝:“这样不太好吧?被老师发现会严厉批评我们,不如先做作业再玩。”再比如孩子刚买了新玩具,小伙伴就要借回家,可以教孩子:“我先玩几天,再借给你。”拒绝别人的不当要求,要说出合适理由,可以用委婉的语气。

## “角色扮演”寓教于乐

□欣明

我小时候特别爱扮家家。如今,我的儿子三岁,喜欢舞枪弄棒。只是,女孩子的扮家家无伤大雅,而这男娃娃则隔三岔五地以打翻水杯、撞痛别人或者误伤自己收场,有时候在小区里玩到兴起,免不了毛手毛脚惹哭了小伙伴。

如何既不抹杀孩子的天性又导之有方呢?眼见儿子快到入幼儿园的年龄了,看来我亟需将如何处理矛盾这个课题提上议事日程。

寻思了几天,我从儿子爱看的《巴巴爸爸》丛书中获得了一个灵感,开始等待一个契机,准备尝试“投其所好”地来场全新“扮家家”。

一个周末,我与同学相约带着孩子们一同在公园玩耍野餐。

父母们坐定下来摆开各色瓜果餐食,年龄不一的男孩女孩们则已围着一个足球摩拳擦掌。儿子自小喜欢球类运动,常常在家和爸爸练习传接球,此时自是不甘示弱,虽然年龄偏小却已然加入争抢行列。只见他为了抢到球,奋力奔跑,丝毫未察觉到一个小姐姐恰在他面前“横穿”道路。只见小姐姐刹那间被撞得人仰马翻,顿时哭得梨花带雨,儿子驻足不知所措。我一个箭步上前,递给儿子一张纸巾,请他给小姐姐道歉拭泪。小姐姐并不记恨,接过纸巾擦了擦,加之父母们及时赶到安慰,便也慢慢止住了哭声。

回到家,我逮住这个机会,向儿子提议一起玩扮演游戏。我“克里克里克里变”(《巴巴爸爸》丛书变身前的经典台词)成他,再指着儿子“克里克里克里变”成小姐姐,重演了一遍白天的“意外事故”,并且带领他慢慢热身。儿子果然十分热衷在垫子上装作被我撞飞,笑成一团,要求我不断重复。他玩够了,我便顺势引导:“接下去,姐姐哇哇大哭啦!”他配合地干嚎了几声,我随即拿着纸巾体贴地为“姐姐”又是递纸巾又是查看伤口,又一个劲地说:“对不起,是我跑步没看见你,下次一定更小心一点!”末了不忘问一句:“你还疼吗?愿意原谅我再跟我一块儿玩吗?”“姐姐”乐在其中地回答道:“好的,我们再一起玩吧!”

表演完毕后,儿子竟主动要求角色对换,指着我说:“克里克里克里变,妈妈变成姐!我变回自己!”我心中窃喜,惊觉这是换位思考的好时机。虽然他学我之前的突发事件应对台词只有五成像——只是草草拿着纸巾说了一句“对不起,你不要哭了”,但我深深地感到欣慰。

从此,发生各种冲突后,如若我在场,一定做个有心人回到家中与他“复盘”。儿子起初总是更津津乐道于各种冲突重现,渐渐地,次数多了,我察觉到了他的成长:把我撞疼了,会第一时间说“对不起,妈妈,我下次注意不弄疼你!”我还发现他有时会在发生“意外”后,主动拉我玩角色扮演的“扮家家”游戏,仿佛向我探寻解决问题的方案。

跨出矛盾处理的第一步,意识到问题并临场应对后,我想接下来我和儿子要面对的是更深远的课题:如何学会查找到症结点并换位思考,从而有效改正错误,减少矛盾的发生。好了,让老母亲再深思熟虑一番,争取与你共同成长吧!

## 寒假里如何科学护眼

□刘俊

寒假来临,受疫情影响,儿童青少年户外活动时间可能减少,近距离用眼时间相对增加,近视防控面临新的压力。教育部组织全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团专家提出中小学生和幼儿护眼要诀,引导广大中小学生和幼儿在寒假期间合理安排学习、生活,科学健康护眼。

一、眼鼻口手要管住,严防病毒来侵入。

疫情期间为防止病毒侵入,出门要戴好口罩,尤其要注意手、口卫生,坚持“7步洗手法”,尽量不揉眼睛。

二、体育锻炼要保证,沐浴阳光不耽误。

在疫情低风险地区,坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼,尽量做到中小学生每天2小时以上,幼儿每天3小时以上。即使居家隔离,也要通过阳台、窗边、庭院等尽量多接触阳光。

三、读写姿势要正确,一尺一拳加一寸。

阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。不要躺在床上或沙发上学习。

四、纸质读物要选好,字体大小要适当。

纸质阅读材料的字体不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

五、采光照明显要注意,台灯位置须关注。

阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时,可通过台灯辅助照明,台灯要摆放在写字手的对侧前方。

六、线上学习要大屏,安全距离把眼护。

尽量避免使用手机进行线上学习,要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕要3米以上;使用电脑时,眼睛距离屏幕应不少于50厘米。

七、视屏时间要节制,家长一起来督促。

家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间,年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20—20—20”法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒钟以上。

八、饮食营养要均衡,睡眠时间要充足。

家长要督促孩子保持健康规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食,注意营养均衡,多吃水果蔬菜,少吃零食和油炸食品。

九、视力检测要重视,健康档案留记录。

时时关注自己的眼健康,如有视物模糊等现象及时进行视力检查,建立自己的视觉健康档案。即使居家隔离也可通过对数视力表进行自我检测,做到早发现、早预防、早干预。

十、防控方法要科学,迷信广告把病误。

一旦近视,务必到正规的医疗机构就诊,进行科学矫正。切不可病急乱投医、迷信近视可治愈的虚假广告。