

孩子沉迷短视频怎么办

教育专家和医生给你支招

又是一年暑期,孩子们迎来了假期时光。然而,随着智能手机的普及和短视频平台的兴起,许多孩子陷入了手机、游戏和短视频的“漩涡”中,难以自拔。根据中国青少年研究中心发布的《中小学生短视频使用特点及其保护》调查报告显示,高达65.6%的未成年人观看过短视频,其中20%的青少年“几乎总是”在看短视频。面对这一现状,如何在享受假期的同时,引导孩子健康使用手机,戒除游戏与短视频成瘾,成为广大家长关注的焦点。



孩子沉迷短视频无法自拔

“上课的时候想起刷到的搞笑短视频容易走神,也会因为碰到历史人物就联想起游戏教学视频里的内容,然后就听不进去老师讲课。”五年级的赵同学在谈及短视频给她学习带来的影响时说。赵同学表示,有时自己写作业会无意哼唱短视频的爆款音乐,甚至晚上睡觉前脑海中也会自动播放。

家住西安的王女士发现,自己

的孩子在接触短视频之后变得没有耐心,不能静下心来阅读学习,“我给小孩买了一柜子书,之前的阅读习惯很好,从开始看短视频后她就很少看书了,最多也就是看看漫画书,还坚持不了多长时间,很担心她上课能不能集中注意力……”王女士无奈地说。

家庭教育专家、西安市第六中学党支部书记赵江社表示,短视频

因其“短平快”的特点“出圈”。流量时代,注意力即资源,为抓人眼球,越来越多的视频风格都偏向于短篇幅、平文风,快节奏,配上动感的音乐或深刻的画面,很容易给观众留下记忆点。研究表明,碎片化、强刺激的娱乐消费会缩小青少年的注意力范围,从而减弱其深度思考的能力,让集中精力学习变得困难。

高质量陪伴可抵万难

“暑假期间,亲子相处的时间变长,孩子若缺乏父母的高质量陪伴,处于教育方法消极粗暴的成长环境,会更容易迷恋刷短视频。”西安市精神卫生中心张海艳分析,“孩子得不到家长足够的理解与尊重、关爱和认同,就会把短视频平台当作精神的‘休息站’,甚至是逃避现实生活的‘避难所’。”

父母要为孩子定规则,但一味

强制约束会影响亲子关系的和谐。对此,张海艳表示:“定规则的时候,不能‘只管小孩’,家庭成员要共同遵守,不应出现‘双重标准’。”

“孩子短视频上瘾的现象其实折射了生活的方方面面。”张海艳说,“不要把电子产品使用习惯和其他生活习惯的培养‘割裂’开来,这是一个‘系统工程’,家长要自小从细微处给孩子立规矩,形成自律意

识,成为自己生活的‘掌控者’。”

家长需要时刻关注孩子的情绪变化和心理状态。如果孩子已经出现了手机成瘾的迹象,比如频繁地查看手机、情绪波动大、影响学习和生活等,那么家长就需要及时介入。可以通过与孩子谈心、寻求专业心理咨询等方式,帮助孩子认识到手机成瘾的危害,并引导他们逐步戒除。

如何帮助孩子走出困境

张海艳认为,培养孩子的兴趣爱好是一个很好的方法。家长可以鼓励孩子参与各种有益的活动,比如阅读、运动、音乐、绘画等,让孩子在多样化的活动中找到乐趣和成就感。这样,孩子就不会把所有的时间和精力都放在手机上。

另外,家长还可以给孩子安排一些有意义的活动和学习任务,充

分考虑到孩子的兴趣和需求,同时也要有一定的挑战性,让孩子在完成的过程中感受到成长的快乐。

赵江社表示,家长要认识到,孩子生活在网络时代,要让孩子彻底远离手机和网络游戏及短视频是不可能的,家长要有这样一个思想,才能够以平和的心态去处理。他建议

家长可以了解并且和孩子一起看短视频、玩游戏,在这个过程中,引导孩子学习积极的方面,让孩子在家长陪伴下健康成长。同时,家长自己在家也不要做手机控,不要整天刷短视频,要给孩子树立一个好的榜样,可以和孩子一起看书、做运动等,给孩子一个示范作用。

本报记者 王伟伟 实习生 赖佳乐



燃气安全知识送上门 孩子认真听用心记

暑期来临,家长们上班外出,孩子们独自在家,用气安全要注意。7月17日,西安秦华燃气集团有限公司工作人员变身“家教”,将安全课堂“搬”进用户家中,为家长和孩子讲解燃气基本常识、使用事项、安全检查、应急处理等方面的知识。

“这个是家里的总阀,假期要是跟爸爸妈妈出去旅游,记得要提醒他们把总阀关上。”在缪家寨小区住户家中,秦华集团安检人员王浩向五年级的肖俞静介绍着燃气安全使用注意事项。肖俞静一边认真倾听,一边用心记忆,不时提出自己的问题。“万一发现天然气泄漏怎么办?”“平时做饭时发现溢锅把火浇灭了,但是气还没关该怎么办?”对此,王浩一一解答,并详细讲解各种常见问题的处理方式。

随后,王浩又来到正苑小区,为这里的用户讲解燃气安全相关知识。在王女士家的厨房灶台前,王浩向家长和孩子演示了使用天然气



▲工作人员为孩子讲解燃气安全知识。



扫码看视频

正确的操作规范,接着跟王女士的孩子刘瑞宸开始了问答互动,巩固“课堂”的教学成果。

秦华集团城南分公司翠华路综合服务站副站长肖瑞鸿介绍,此次暑期燃气安全课堂入户旨在增强学生安全用气意识和防范能力,加强燃气安全宣传工作,普及燃气安全

用气常识。在此提醒大家,如果计划外出旅行,长时间不在家,切记提前关闭好燃气、表前阀门,不要紧闭窗户,保持用气房间通风良好。如果有独自在家孩子,请提醒孩子一定不要操作燃气设备设施。

文/图/视频 本报记者 文晨
实习生 罗田欣



暑假来了

近年来,以“云认养”为代表的“认养经济”悄然兴起。相较传统的“认养经济”,“云认养”在认养对象、认养模式、营销手段、所涉产业结构等方面均取得一定突破。不过,对于“云认养”,一些消费者和业内人士也提出了自己的担忧和顾虑。

“我认养了一块农田,不仅可以在线上看到实时监控画面,还能到线下参与插秧、种菜、养鸡、捞螃蟹等活动。”日前,李立荣在河北省唐山市海北镇认养了一亩农田,体验到了“赛博农场”带来的快乐。“孩子们能了解粮食是怎么来的,还能吃到绿色食品。”李立荣说。

进入暑期,“云认养”迎来一波新热潮。专家指出,借助互联网平台,“云认养”打破了地域限制,实现了消费者与农业生产之间的远程连接与多维互动,有助于促进一二三产业融合发展。

“云认养”兴起 消费者热衷当线上农场主



花3888元可“认养一亩田”

手机屏幕上,绿油油的水稻在河边长得郁郁葱葱。李立荣9岁的外孙女孜孜在位于长春的家里,拿着手机观看农田的实时监控画面,负责托管农田的师傅正在给果蔬打药、施肥。

“认养一亩田,一年费用是3888元。”去年3月,李立荣经朋友介绍,通过手机小程序开始在线认养农田。在认养页面,她可以选择认养农田的面积、类型和周期,并通过24小时视频监控查看农田画面,随时与农场管家在线沟通需求。

在认养农田的这一年里,李立荣和家人不仅能吃到田里的玉米、大米、稻蟹和农场的鸡蛋等,预计

到明年3月,她还能收到屠宰分装后寄到家里的鸡肉。

“可以选择‘线上托管’或者‘线下参与’。”李立荣告诉记者,自己购买的项目主要包含网络检测、农事溯源、农事体验等10类服务,认养过程中可以获得600斤稻米、10斤稻蟹、10斤玉米糝、10斤柴鸡蛋、1只公鸡等10类食品。

“消费者还可以购买‘认养卡’,自己使用或转赠亲友。”李立荣使用的小程序“海北有农田”的工作人员在采访中介绍,认养农田可以实现“私人订制”,每块认养田均配备认养标牌,可由认养者自行选择头像和名称,工作人员负责制作和安装。



重塑消费体验 促进产业融合发展

近年来,随着数字经济和信息技术的发展,出现了“云认养”模式。相较于传统的“认养经济”,“云认养”在认养对象、认养模式、营销手段、所涉产业结构等方面均取得一定突破。

“云认养”同时重塑了消费体验,促进了一二三产业融合发展。家住郑州的张清云选择在某景区旁的农场认养了一只鸡。“每年支付199元,能分期领到寄来的100颗鸡蛋,并在认养结束后收到一只3斤-5斤重的公鸡。”张清云表示,自己会在工作之余开车到农场亲自养鸡,还会约上朋友去周边景区旅游。

记者梳理多个“云认养”平台的认养项目发现,当前,消费者可

参与认养的对象不仅有蔬菜、水果等农作物,还有鸡鸭、牛羊等动物,同时可参与认养古树、古民居、海洋生物等无实物收获的公益项目。例如,一些年轻人选择认养自然保护区的一棵千年古树,期待“让它替自己好好晒晒太阳,当自己内心困惑时去看看它”。还有人和其他人共同认养一只海豚,在线看它在大海中自由游弋。

“新的认养机制非常灵活,可以实现从田间到舌尖的有效衔接。”江西省信丰县“聚橙优橙”品牌创始人袁经礼表示,消费者在参与“认养一棵脐橙树”项目时,“可以选择一年一认养或十年一认养,认养果树的数量与树龄也没有限制。”



“认养经济”应避免陷入“真空状态”

对于“云认养”,一些消费者和业内人士也提出了自己的担忧和顾虑。

“当前的‘云认养’消费,主要集中在高端消费群体,受众面相对较小。此外,对于农户来说,运营成本较高,数字软件和生产监控追溯设备都需要在前期有大量投入。”浙江大学公共管理学院及中国农村发展研究院特聘研究员郑淋议分析。

作为曾经开展果树“云认养”项目的果农,江西省寻乌县忠诚果业的创始人曹春最终放弃了认养模式。“我这边的地理位置不在城市周边,果树品种比较小众,宣传方面也对使用互联网社交平台不太了解,导致认养的人不多。”曹春说。

“与消费者建立信任是‘云认养’的难点。”袁经礼表示,信任度

需要通过长期累积,“模式都是摸索着做,不断累积认养客户。”

避免“云认养”陷入缺少消费者线下参与的“真空状态”,是推动其创新发展的关键举措。在曹春看来,如果没有消费者实地体验的环节,单纯依靠线上认养,效果和影响力都可能欠佳。

郑淋议认为,要推动“云认养”长远发展,可以从三个方面着力:一是发展多元化的认养模式,有针对性、分层次地推出满足不同类型消费者的认养项目;二是政府有关部门进一步完善“云认养”各个环节涉及的公共基础设施并建立公共认养平台,增强生产方参与动力及消费者信任度;三是可以考虑建立认养企业黑白名单等机制,保护消费者合法权益。

据《工人日报》