



教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第89期 总第3854期



家教周刊

2023年9月16日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办



教育导报
微信号



教育导报网

生活百科

孩子使用网络时,做好这10点安全防范

在日常生活中,涉世未深的孩子有可能不知不觉中便在网上透露了个人信息,被违法犯罪分子利用,更有甚者被金钱诈骗或被套入“校园贷”等圈套之中。请各位老师、家长把以下提醒告诉孩子:

一、微信朋友圈禁止陌生人查看照片

即便不是微信好友,你的10条朋友圈也会被陌生人尽收眼底,导致自己隐私的外泄。以朋友圈为例,在“设置”中,选择“朋友权限”,点击“朋友圈”,点击关掉“允许陌生人查看十条朋友圈”的隐私设置。各位家长也可以选择为孩子打开“青少年模式”。

二、小心微博相册、签到、足迹

晒快乐的同时别忘了保护自己隐私,不要在微博上泄露出游时间、人数等信息。如果要发布的话最好也是对现实好友分组可见。

三、慎用公共场所免费网络

一些不法分子在公共场所用一台电脑、一套无线网络及一个网络包分析软件就能搭建一个不设密码的Wi-Fi。如果使用该Wi-Fi,不法分子就可以盗取手机上的资料。1.在使用免费Wi-Fi的时候,要看准Wi-Fi的提供者。2.在一些公共区域,尽量不使用带有个人账号和密码信息的软件。

四、不乱扫二维码

可以在手机上安装二维码检测工具,这类工具可以自动检测二维码中的信息,从而判断其是否含有安全威胁。

五、小心恶意软件

在下载软件前先做好调查,不要搜到哪个就点击哪个,避免进入不合法的软件站点下载。恶意软件的主要危害中,资费消耗、隐私窃取和恶意扣费位列前三。它们可以在后台收集用户的位置信息、通话记录及短信等信息并将其上传至指定服务器,造成难以估量的危害。

六、禁用游戏内置收费项目

玩游戏时也有几点要注意:首先,不要把银行卡跟账户相关联,从根源上断绝扣费的问题。其次,去官方商店下载游戏,有些扣费代码是内置在游戏中,不用通过用户审核便直接扣费,用户也不会收到提示消息。

七、不外借手机和儿童手表

有些不法分子会利用孩子乐于助人的品德,借来手机、电话手表后趁机换走手机卡。被盗走的电话卡会被犯罪分子利用,实施违法犯罪活动。

八、网络购物应谨慎

享受网购便利的同时不要忘记以下几点:一定要通过第三方交易平台支付;认真核查卖家信誉度,不要被刷出来的高信誉所迷惑;不要被低价迷花眼,要牢记天上不会掉馅饼;票据、聊天记录要保存;收货后要当面拆开确认。

九、防范山寨APP

不少的山寨APP通过使用与热门应用相似的名称获利。1.要在可信度较高的官方商店下载。2.仔细识别下载量及用户评论。3.认真查看开发者资料及其所属的其他产品。

十、游戏装备要小心买

在游戏中交易装备等物品时,应尽可能采取“一手交钱一手交物”或“先收货再付款”模式,尤其要警惕先行支付押金、保证金等情形。注意核对支付平台或网上银行的相关网址,避免登录钓鱼网站。(本文转自中国教育报,有删减)

与焦虑和解是当代家长的必修课

■ 实习生 田利华

学会与焦虑和谐共处

缓解育儿焦虑的大前提,是家长拥有良好的心理状态。如何应对焦虑?每个阶段都有每个阶段焦虑的来源,不可能完全地和焦虑“一刀两断”,因此,我们要做的不是克服焦虑,而是与焦虑和谐共处。

韩佩玉指出,焦虑并不完全是坏的,在《焦虑的意义》一书中写道:“焦虑使得我们创造和赋予生命想象力的需求,变得敏锐异常。”活动现场,韩佩玉展示了一幅“焦虑水平—表现水平”曲线图,直观地展现出适度的焦虑非但不会影响表现水平,反而还能提高表现水平。育儿焦虑亦如此,适度的育儿焦虑能够让孩子感受到父母对自己的重视,从而发奋学习。

那么,如何改善焦虑状态呢?韩佩玉分享了几种方法:

第一,学会放下。如果你一直拿着一杯水是很累的,但如果你放

下再拿起就会好很多,所以适时地放下是非常好的方法。

第二,专注当下。即当时不杂,过往不恋,不要一直沉溺在过往的遗憾中,要向前看。

第三,增加掌控感。现场,韩佩玉给大家介绍了贝斯宾格法则,这个法则说的是10%的必然发生事件,它发生后,会不会引发蝴蝶效应,关键在于后面的那90%。她举例,一个爸爸要洗手,将手表放在了洗手台,妈妈看到后害怕水淋湿手表,就将手表放在了茶几上,但是恰巧那个位置离孩子的玩具很近,孩子为了拿自己的玩具不小心将手表摔在了地上,因为后面那90%,没有掌控在自己手里。

第四,放松训练。可以采取深呼吸放松法、想象放松法、渐进式肌肉放松。

第五,转移与宣泄。选择合适

的方法进行转移和宣泄,比如运动、唱歌、旅游、看电影、找人倾诉等。

当然,过度的焦虑需要及时就医,向专业人士寻求帮助。

怎样避免将自己的焦虑情绪传递给孩子呢?韩佩玉给出了几点建议:第一,做到减少以爱之名的伤害。很多时候父母自以为的关爱,对孩子而言是一种无形的压迫,与令人窒息的过度掌控。孩子也需要自我空间,父母如果干预太多,很可能造成逆反心理,将话语权还给孩子,不要让孩子对父母产生发自内心的恐惧。第二,做到及时牵手,适时放手。张弛有度地对待孩子,给孩子一定的成长空间,既要让孩子感受到温暖,又要给他自由。第三,做到“不教而教,不学而学”。言传身教,父母是孩子最好的导师,一言一行都潜移默化地影响着孩子,孩子起跑线的高度取决于父母的高度和格局。

放下焦虑,做孩子的欣赏者和鼓励者

此外,不给孩子制造焦虑,帮助孩子缓解焦虑情绪,也是家长的功课。韩佩玉表示,父母都对孩子寄予了厚望,但面对孩子的教育,一定不要照搬,每个人的频率不同,不要急于求成,给孩子带来心理压力。很多时候,适合学霸的学习方式跟节奏并不适合普通的孩子,依葫芦画瓢不如帮助孩子找到适合他的方式。

更不要攀比,不要将孩子与别人进行对比。过度的攀比会对孩子的心理产生极大的压力,甚至会让孩子产生自卑心理,“为什么我没有他厉害,我真笨。”孩子就会自我否定,从此听到家长的攀比就烦,从而产生逆反心理,严重的话还会对孩子的心理产生不可磨灭的影响。

“每个父母的心里,都住着一个理想的孩子。但回头想想,谁不是在成长中极力摆脱这样的期待,想

要被看见,被理解、被接纳。”韩佩玉说。

儿童教育专家孙瑞雪在《爱和自由》一书中写道:一个儿童,在刚出生的时候,他是跟他的精神胚胎在一起的。婴儿出生的时候,他并不知道自己要干什么,那他怎么能知道他今天要选择的东西能让他高兴,能适合他呢?是精神胚胎在起作用,精神胚胎告诉他,他将选择只对他的生命有帮助的事情,而排斥其他。当成人告诉他无数个“不可以”时,在无数次的“不可以”的强制中,就把儿童和他的精神胚胎分离开了,他必须要听成人的,他跟精神胚胎的分离越来越大,他就把自己丢掉得越深。可见,家长应该给予孩子一定的自由,不要过度束缚孩子,使其失掉自我。

韩佩玉说,孩子渴望得到他人,

尤其是父母的欣赏和认可,这不仅能让让他们感到快乐和满足,还能促进他们的成长和发展。就像樊登育儿语录中的一段话:“孩子像一片森林,森林是有生命体的复杂系统,不能把孩子简单地拆解,机械性地养育。简单的体系是靠挑错,复杂的体系是靠寻找亮点。所以父母应善于发现孩子做得好的部分,并及时向孩子表达。”

韩佩玉说,育儿焦虑并不可怕,可怕的是你察觉了却不去解决它,影响亲子关系,破坏家庭和谐。她提醒所有家长,与焦虑和解,接纳孩子和自己才是最重要的,“希望每个家长都能认识孩子独特的特点,接受孩子的不完美,尊重孩子独立的想法,支持孩子合理的决定,欣赏孩子努力的成果,呵护孩子敏感的心灵,和孩子一起快乐成长。”韩佩玉说。

家长陪玩游戏,是放纵还是理解?

■ 剑阁县金仙小学校 张小军

七日谈

近日,一个名为《退网一年,我妈把我的号干到了119级》的视频迅速登上了多个平台的热搜榜。视频中的学生为了更好地备战高考,戒掉手机一年,但是又舍不得荒废掉自己打了多年的游戏账号,妈妈便主动提出帮忙照看孩子的游戏账号。高考结束后,孩子从妈妈手里拿回账号时惊喜地发现,自己的账号不仅还在,而且妈妈已经帮他把手游的级别打到了第119级。网友纷纷在视频下留言:“这是什么神仙妈妈!”

高诱惑、易沉溺加上高普及率,让很多父母将手机游戏视作孩

子成长路上的“洪水猛兽”。在学校,手机管理成为日常管理的重要内容之一;在社会,各网络平台不断升级未成年人限玩规定;在家庭,“手机大战”早就是亲子矛盾中最重要的导火索。玩手机,特别是玩游戏,常常让孩子和家长站在对立面。有家长说:“只要不管孩子玩手机,我跟儿子可以母慈子孝一整天,只要管,我觉得自己马上要犯心脏病。”也有人说:“这就是纵容孩子,没有家长的底线。”

要看到,这份“至高荣誉”的背后,是孩子对新型亲子关系的深切呼唤。一代人有一代人的休

闲娱乐方式,当今孩子喜欢玩游戏,这与早些年我们喜欢追山野、读琼瑶、看电影,等等,在本质上并没有多大区别。对手机、游戏的高度恐慌,或在于我们还没能发现玩在其中的积极方面,对孩子做出科学合理的引导。有学生说,自己对历史产生的兴趣,就萌发于父母带他玩的一款游戏;也有学生表示:“有这样的妈妈,就算我不爱学习也要照死里学。”

学做“神仙妈妈”,家长不能简单地照猫画虎。

一方面要认识到,和孩子一起玩游戏的家长,无论是带孩子

上分,还是跟孩子共同对敌,背后都有成熟、公认的基本教育理念:尊重、平等、信任、合作……都在于让孩子把在游戏中产生的热爱,发展成为现实生活中的热爱,或历史、或科技、或生态、或军事……而不是简单地用玩多少“交换”学多少。

另一方面要认识到,正面引导永远是教育的第一选项,培养孩子的自我约束能力、时间管理能力始终是放在陪玩、代玩前面的。近日,一位家长给13岁的儿子买个一部新手机,并制定了18条使用手机的规定。规定涉及手机财产归属、

私人使用规矩、公共使用礼仪、损坏维修责任等方方面面,培养孩子的财产意识、契约意识、规矩意识、家庭意识……这一做法同样赢得了网友的大量点赞和转发。

我们常常感慨,“好孩子都是别人家的。”但在孩子心中则多是“好家长都是别人家的。”好的陪伴,不是高高在上,而是蹲下来,用孩子的眼光看待世界。希望有更多家长能读懂孩子的内心理解,在了解和理解的基础上,和孩子一起探寻亲子关系的新的打开方式,不仅是玩游戏,“神仙爸妈”可以是孩子任何赛道上的小伙伴。