张素霞
洛阳学生心理健康指导中心负责人

春暖花开，连蚂蚁都蠢蠢欲动了，你的孩子还窝在家里吗？本刊特邀专业人士为您讲解——

咋让宅童 破宅而出

□实习生 谷笑飞 记者 姜丽君

22日下午，在隋唐城遗址植物园的野趣水景园附近，“教育周刊新区家长群”里的十几名家长带着他们的孩子来聚会。孩子们玩得不亦乐乎，踢足球、抓蝌蚪，还有几个孩子拿水枪喷来喷去。家长们表示，孩子们出来前表示不大愿意，可一出来就玩疯了。

为什么越来越多的孩子喜欢窝在家里不出来呢？如何不浪费春光，把孩子哄出来玩呢？本刊邀请洛阳学生心理健康指导中心负责人张素霞到家教会客厅解答这些问题。

1 现象：小小年纪 为啥爱待在家里

鹏鹏的妈妈说，自己的孩子比较怯生，在家除了写作业，就是看书、玩小游戏，如果不哄他，他就不愿意出门。

小玉已经10岁了，喜欢在家看电视，这次被妈妈强行带出来后，看到来聚会的多是五六岁的孩子，便吵嚷着要回家。

彭展翅非常喜欢看书，在公园里一直在看益智图书。展翅的妈妈告诉我们，其实，有时候她也想带孩子出来玩，但是前段时间的天气不好，雾霾不散，她比较担心孩子的健康问题，所以就一直没让孩子出门。

文文的妈妈住在城中村，因为担心孩子的安全问题，所以除了假期，她平常很少让孩子出来玩。

张素霞说，孩子们户外活动少的原因多种多样，一些3到5岁的孩子，需要家长带领才能外出，但有的家长很忙，没有时间带孩子出来。6到8岁的孩子已经有了自我意识，内心其实是十分想和小伙伴们一起玩耍的，但若5岁之前很少出来，基本上找不到固定的玩伴，没有玩伴，他们只能宅在家中。10岁左右的宅童，一般已经“宅”出经验了，他们通常更喜欢在家玩电脑或看电视。

这么美的春天，如何让这些宅童们动起来呢？

交到新朋友，一起来踢球 网友“好人好梦”摄

2 分析：宅童和宅童 心理需求大不同

要改变这种现象，家长们先要有正确的认识。

“能抱孩子的时候就抱，能亲的时候就亲，能拉的时候就拉。”张素霞说，当孩子黏你的时候，你应该珍惜这段时光，因为家长的贴身陪伴只有15年时间。

4岁以下的孩子需要更多的陪伴时间，家长要引领孩子，带着他们一起玩耍，告诉他们怎样玩耍，比如陪他们做游戏，带他们去花园散步，在商场里的游乐场玩一玩等。

6岁以上的孩子，情感需求开始增强，自我意识也强烈起来，他们渴望得到别人的陪伴。这个时期，家长们不要过分陪伴，也不要限制孩子们玩闹。住的近的家长可以经常联系，家长们忙的时候，可以让孩子们一起玩耍，有了玩伴，孩子们自然就喜欢走出家门了。

3 支招：让宅童变顽童 是一门学问

如果孩子已经是宅童，如何转移孩子对电子产品的喜爱呢？张素霞进行了分析，家长们也提供了自己的经验。

少说“不要做”“不行”“不允许”等。张素霞说，为什么孩子更愿意窝在家里？因为室外游戏的乐趣被剥夺了，“不能玩沙子，太脏”“不能爬高，太危险”……这个不许那个不行，这对孩子的成长很不好。家长应该鼓励孩子多体验，在安全的前提下，允许孩子玩闹。

其实，家也可以是游乐场。展翅的妈妈说，有时候，户外空气质量特别差，她不放心让孩子出来，就把家变成游乐场：让孩子玩玩橡皮泥、读读绘本、搭搭积木等，也可以自己动手制作一些东西。此外，在孩子玩电脑、看电视的时候，不要一味训斥，家长可以把孩子拽过来和自己一起做家务，如包包饺子、做做饭、打扫打扫屋子等。

好家长

你若放手 他便成蝶

□记者 崔宏远 通讯员 杨玲

培养孩子的独立性最重要的那块“拼图”是家长，涧西区的郭浩峰认为，家长除了要少操点儿心，不当孩子的拐杖，还要多使用一些妙招，增强孩子的自我意识，这样才能让孩子破茧成蝶。

“这事儿让我自己来”

郭浩峰的儿子然然今年7岁，上小学二年级，是西苑路实验小学的学生。这个孩子有一句口头禅：“这事儿让我自己来。”

“从然然4岁半开始，我就刻意让他养成‘自己的事情自己做’的习惯。”郭浩峰说，他先培养然然的时间观念，如告诉然然“时针指向7，分针指向6，是吃早饭的时间，要准备自己的碗筷”。每天晚上10点，他让然然撕掉当天的日历，逐渐让孩子对时间形成印象，并在每个时间点让孩子自己做一些力所能及的事情。

家长放手 孩子独立

郭浩峰介绍，然然从上小学一年级的第二个月开始，就自己上下学，不需要家长接送。

“家长每天接送，在无形中会让孩子产生依赖。”郭浩峰说，只要离家不是太远，家长完全可以让孩子自己上学，让孩子意识到“自己的事情自己做”，逐渐形成自立的意识。

当然，如果担心孩子路上出现危险，家长不妨悄悄在后面“尾随”，直到孩子完全可以独立上学为止。

“有一种蛾子叫帝王蛾，必须自己拼尽全力才能破茧成蝶，人为地将茧的口弄大，只会让它失去飞翔的能力。”郭浩峰说，蛾在破茧的过程中，历经艰难的挣扎，两翼得到锻炼后，才能展翅飞翔，外力的帮助只会适得其反。对孩子独立性的培养也是如此，家长们不妨试着放开束缚孩子成长的绳索，把生活、学习的主动权还给孩子，这样，孩子才能“飞”起来。