

有人说，电子产品已经成为家长揣在兜里的“电子保姆”，成为老师眼中不知疲倦的“电子老师”，也成为孩子不可或缺的“电子器官”。在家庭教育中，家长的作用无可替代，而不能让电子产品喧宾夺主，如何避免把电子产品当成“电子保姆”？听听家长和专家的建议吧。

## 如何避免把电子产品当成“电子保姆”？



邵怡明 绘图

许女士 国企员工 女儿8岁

可以把电子产品当作“育儿助手”

我家邻居的孩子叫萌萌，萌萌的家长工作很忙，孩子长期由老人帮忙照看。萌萌即便在小区里玩耍，手中也要拿着手机，口头语是“姥姥/姥爷又不听话了，我要打语音给妈妈告状”。姥姥说萌萌妈妈给她报了线上课程，每天都要用平板电脑上课，下了课，孩子便自然地玩起平板电脑。作为长辈，很多时候想管也力不从

心，只能任由孩子玩。7岁的萌萌用起手机和平板电脑来比姥姥还溜。“孩子玩电子产品对眼睛不好，大不了以后做近视手术。”萌萌姥姥无奈地说。

我家孩子和萌萌一起玩时，我注意到萌萌的运动能力与同龄孩子相比明显偏低，甚至不敢从30厘米左右的台阶上跳下来，玩到一半会突然独自跑开，喊着要回家看电视……种种迹

象表明，电子产品对孩子的伤害远不是影响视力这么简单，作为家长必须要适当干预。

电子产品可以是我们的“育儿助手”，但绝对不能成为“电子保姆”。我们要承认，现在的小孩成长离不开电子产品，一味阻拦不是办法，电子产品可以帮助孩子开阔眼界，学习百科知识，锻炼手眼协调能力等。那么

如何引导孩子合理使用电子产品呢？我的方法是和孩子约定使用时间，让孩子在没人督促的情况下也能主动放下手中的电子产品。比如我们可以先上一个小闹钟，设定一个时间范围，等时间到了，可以给孩子小甜点、小贴纸等一些即时就能获得的奖励，通过正面刺激，帮助他们养成正确、合理使用电子产品的好习惯。

于女士 社区工作者 儿子8岁

用新鲜有趣的事代替孩子对手机的过度关注

我是“单亲妈妈”，前夫前两年去外地工作了，父母岁数大了帮不了太多，孩子就我一个人带，其中的辛酸真是只有我自己知道。因为缺少大人的陪伴，也没有适龄的亲友，我下班回来要做饭做家务，不敢让孩子一个人去小区里玩，所以我儿子过去从幼儿园一回家就是玩手机，打游戏、刷短视频，我很发愁，觉得再这样下去，孩子可能以后无法形成好的行为

习惯。

儿子上小学后，我决定改变这一局面。首先是自己不再大包大揽，而是和他讲道理，告诉他家里的真实状况，“妈妈需要你这个小男子汉的支持配合”，他很仗义地答应了，我趁机提出每天请他帮我做一点小家务，比如择菜、叠衣服、扫地之类，转移他对手机的注意力。同时，我答应每天给他留出1小时的娱乐时间，前提是给

手机设置防沉迷系统，到时间自动关闭，他也不情愿地同意了。

等晚饭后空闲下来，我就带着他出去散步、玩耍，在锻炼身体同时消耗男孩过剩的精力。回到家后，我再给他读几个故事，然后早早哄他上床睡觉，等他睡着了，我才做自己想做的事。

到了周末和节假日，我就带他出去玩，有时去公园，有时去郊外，更多的时候是去博物馆、科技馆，调动他对新鲜

事物的热情，寻找他感兴趣的领域。有了这么多好玩的刺激，儿子对手机的兴趣慢慢减弱，愿意跟着我出去玩。现在不用我招呼，他提前两天就开始盘算周末去哪儿，还自己做出游方案。

看到儿子的转变，我很欣慰，小孩子就像璞玉一样需要雕琢，他们玩手机很多是因为缺少陪伴，大人多陪伴多引导，培养他们发展更多的兴趣爱好，把他们引入正轨就好了。

葛先生 私企会计师 儿子10岁

家长尽可能多的参与孩子的成长过程

现在的孩子出生在信息时代，从小就接触电子产品，眼界比我们小时候开阔，玩电脑玩得很溜。像我儿子已经开始学编程了，老师夸他“很有想法”，哪部手机、电脑出了最新款他了解得很清楚，说起很多应用来比我知道的都多，有时候我和他说话都跟不上他的思路。

我看过育儿书，知道家长应该多

陪伴孩子，不能让他成为电子产品的“奴隶”，所以下班后我都尽量陪家人，吃完晚饭后，我们全家聚在客厅里，我陪孩子写作业，写完了就一起读课外书，他妈妈喜欢做手工，家里不开电视，给孩子创造一个安心阅读的氛围。

因为我一直参与孩子的成长过程，所以孩子对我很依赖，尊重我作为父亲的权威，有事愿意和我说悄悄话，

我们还经常出去踢足球、打篮球，像哥们儿一样相处。在对待电子产品的态度上，他能听进去我的意见，我给他规定了每天的电子产品使用时间，到时间就得停止，他一般都能遵守。

偶尔孩子玩超时了，我视情况处理，不会特别较真，除非他玩得忘记时间，我会出面和他商量解决办法，当然，违反次数多了会有相应的惩戒

措施。比如暂停两天到一周不等的电子产品使用时间，增加做家务的时间之类，但我不会用不理孩子、打骂孩子或是取消周末外出的方式来惩罚他。

同时，我以身作则，不在他面前玩手机，回家后最多用微信处理一些工作方面的急活，不刷抖音短视频，所以他也没有下载这些视频软件，还说“看着没意思”，我对他的自控力很满意。

首都师范大学学前教育学院副教授、硕士生导师 刘肖岑

每天应有一个无电子产品的“亲子时间段”

孩子自出生后就开始大量接触电子产品，教育学家给这一代被数字产品包围着成长起来的孩子起名叫“数字原住民”。他们对电子产品非常熟悉，上手非常快，他们的认知方式和学习方式被打上数字烙印。比如非常擅长屏幕阅读，拿着iPad直接在上面记笔记；比如强调数据的更新速度，注意力放在一个事物上的时间越来越短；特别适应多任务操作的情境，善于利用网络信息技术获取信息。

在数字时代，我们不可能把孩子和电子产品分开，如果家长和老师限制、阻碍孩子使用电子产品，意味着孩子在未来可能会不适应社会。我们需要做的是跨越数字鸿沟，走进孩子的数字世界，当他的电子合伙人，让孩子成长为优秀的数字公民。

为了孩子的健康成长，建议家长不要让1岁以下的孩子接触任何电子

产品；6岁以下孩子每次暴露在屏幕前的时间不要超过15分钟，每次使用电子产品的时间间隔在10分钟以上。孩子进餐时、睡觉前1小时不要看电子屏幕。

要判断一个产品适不适合孩子，最好是家长把这个产品下载了自己试玩，玩的时候把自动支付弹窗、广告这些不需要的东西都关掉。现在有很多好的公众号学习软件、视频网站都有助于孩子学习，让电子产品帮助孩子学习，不要变成孩子学业不良的帮凶。

引导孩子更好地使用电子产品，父母有很多权限可以监管孩子，比如家长可以设置iPad开机密码，把手机设置中屏幕使用时间功能打开，它可以展示孩子每周、每天使用屏幕的情况。还可以设置屏幕时间密码，到时间后就不可以观看电子设备，大部分软件自动停用，除非输入使用密码才能恢复。

父母在使用电子设备时会让人际关系发生中断，比如孩子想找妈妈，结果你在看手机，这时就会产生技术干扰，影响亲子关系，让孩子变得沮丧、生气。所以家长在陪伴6岁以下孩子的时候，应该把手机设置成勿扰模式，其他电子设备在不用时就关掉。

家长应该把电子产品变成和孩子沟通的桥梁，走进孩子的数字世界，跟孩子一起玩、一起互动，还要把孩子带出来，不能让孩子变成电子儿童。让孩子知道电子世界是什么，同时对现实世界保持好奇，愿意随时随地跟爸爸妈妈一起玩，一起到户外活动。

如果家长工作忙没办法一直陪孩子，尽量遵循危害最小化原则，不要太过自责，工作结束第一时间回归家庭就好。同时给孩子选择的电子设备内容是健康的，否则易使孩子变得兴奋，影响他们的正常作息。手机上所

有软件都是筛选过的，打开哪个危害也不大，这对孩子就是一种保护。

最好每天确保一个无电子产品的时间段，期间不要受别人的打扰，比如吃饭时全家人都不要看手机，一起好好吃饭、聊天；睡前给孩子读故事等，有这样一个特殊时光，就可以避免把电子产品变成孩子的“电子保姆”。

本报记者 任洁 张晶



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号  
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。