

现在的孩子从小就接触手机,不会说话就会点手机,上学之后还需要上网课,接触电子产品越来越多,手机也成为日常的必备工具之一……所以,经常会看到孩子疯狂玩手机的现象。对于沉迷于手机中的孩子,那么家长们该怎么做呢?家长和专家有哪些好的建议?

孩子沉迷于玩手机,家长们该怎么做?



邵怡明 绘图

王女士 文化公司职员 女儿10岁

家长做好榜样,减少在孩子面前使用手机时间

现在的孩子普遍喜欢玩手机,看各种小视频,玩各种小游戏,我女儿也不例外。小的时候女儿还挺乖的,上小学后,慢慢有了自己的个性和想法,每天放学回家,不写作业,就想玩手机。我和孩子爸爸为此多次跟孩子交谈,有时候实在控制不住发火训孩子,但是用处不

大:我女儿性子比较倔强,我们一训她,她就把自己关到房间里。我们强行打开房间,她就钻到床底下,不管怎么说,都不出来。我们说什么,她不吭气,也不回应。有一次又因为玩手机的事,我们说了她,她直接反驳一句:你和爸爸一回家,手机都不离手,为啥你们

能玩手机,我不能呢?这句话让我和爱人怔住了:我们确实是手机不离手。孩子看我们“沉迷”手机,也就有样学样了。

后来我和爱人就制定了一个规则:下班回家后,尽量不看手机,实在有什么工作,需要联络,也尽量不当着

孩子的面使用手机。孩子写作业的时候,我们就在边上看书。孩子写完作业,就一家三口一起玩亲子游戏等,或者带着孩子做手工,做家务,交流心得等,经过一段时间的坚持,起到了一定效果,女儿再也不追着要手机了,我们很欣慰。

杨女士 中学教师 一儿一女

多培养孩子的兴趣爱好,多带孩子参加体育锻炼

我的两个孩子平时非常喜欢看手机上的小视频,也喜欢玩小游戏,只要把手机给孩子们,他们能半天都沉浸在视频和游戏里,其实我倒不觉得孩子看手机有多“可怕”,

毕竟通过手机,孩子在娱乐的同时,也能获得很多有意思的知识,更好地了解世界,但是我怕孩子过度沉迷手机,视力下降,缺少体育锻炼,影响健康,不写作业,影响学

习。为此我积极培养孩子的兴趣爱好。

我经常带着两个孩子出去打球,篮球、羽毛球、乒乓球,孩子们都很喜欢,兄妹俩年龄差得小,就一起玩,

刚开始我带着去,后来两个孩子自己去锻炼,比如在楼下的空地上打打羽毛球,在小区里的篮球场打打篮球,他们有了兴趣爱好,看手机的时候就少了。

马先生 国企职工 一个儿子

对孩子使用手机的时间应做出一定限制

现在的小孩普遍喜欢玩手机,我觉得你完全不让孩子玩手机,也不好,有一些新闻、小游戏、小视频、歌曲,孩子没看过、听过,不了解,跟其他孩子在一起时,容易产生社交障碍,孩子也容易被别的孩子歧视,没有交

流话题,影响交友。但是孩子自制力差,一旦沉迷手机,又容易影响视力和学习和健康,所以需要有一定限制。

为此,我和爱人在跟孩子交流后,一起制定了使用手机的时间规定。我们是这么规定的:每天放学孩子完成作业

后,可以玩一个小时手机,但是不能影响睡觉时间,如果写完作业空余时间多,或者学习表现很出色,就可以额外再玩半小时手机,在规定的时间内,我们不限孩子是用手机看新闻、视频,还是玩小游戏,给孩子充分的自由。

这个规定实行了半年多,总体来说,效果还是很好的。既没有剥夺孩子使用手机的自由,同时又没有让孩子滥用这种自由影响学习和健康。还帮助孩子建立了良好的时间管理习惯,减少了孩子沉迷手机的可能性。

北京市丰台区纪家庙小学副校长、北京市德育骨干教师 李季

应对孩子沉迷手机“四步曲”

应对孩子沉迷手机问题,作为父母,可以从以下几个方面入手,帮助孩子:

第一步:建立沟通桥梁,倾听孩子心声。在解决孩子沉迷手机的问题时,家长首先要积极构建一座理解与沟通的桥梁。这不仅是一场简单的对话,而是一次深入心灵的交流。家长需要以开放包容的态度,在确保温馨无压的情况下让孩子坐下来,进行一对一的坦诚对话,让孩子充分感受到被尊重与理解。对话中,家长要耐心倾听,让孩子自由表达,深入了解孩子沉迷于手机背后的真实原因——是繁重的学业带来的逃避心理,还是对同龄人认可的渴望,亦或是单纯对新鲜事物的好奇与追求?这些原因都可能成为孩子沉迷手机的诱因。

如果直接沟通存在障碍,就需要家长灵活应变,选择多样化的渠道进行沟通。比如:家长可以与老师建立紧密联系,了解孩子在学校的状态,并请老师协助,从侧面引导孩子表达内心的想法和感受;同龄人的理解和支持对孩子来说往往非常重要。家长也可以尝试与孩子的好朋友或其家长沟通,了解孩子在朋友间的表现和可

能的心理需求,同时委托他们以更轻松、自然的方式与孩子交流,帮助孩子打开心扉。同时,在数字时代,书信这种传统的沟通方式反而能带来一种特别的情感连接。家长可以鼓励孩子写信或日记,表达自己对手机使用的感受、困惑或想法。通过书信,家长可以更深入地了解孩子的内心世界,同时也能给予孩子更多的思考和反思空间。

第二步:发挥家庭力量,积极看待成长中的问题。手机作为现代生活不可或缺的组成部分,全面禁止孩子使用非为上策,关键在于引导孩子学会合理使用手机、高效规划业余时间。每个孩子的成长都不会一帆风顺,家长要用积极的眼光看待孩子沉迷手机的问题,并以切实的行动去帮助孩子克服依赖心理,而非指责、埋怨。可以召开一次家庭会议,全家人共同参与其中。大家可以一起深入剖析手机使用的双刃剑效应,明确手机带来的便利与潜在的危害。接下来,全家人应共同探索健康、有益的业余生活方式和时间安排,一起制定切实可行的手机使用家庭规则,明确手机使用的时间、地点和方式,以及监督的方式。

这些规则应考虑到孩子的年龄、学习情况和兴趣爱好,确保既不过分限制,又能有效引导孩子合理使用手机。在这一过程中,孩子会充分意识到自己是教育的主体,而家庭和父母的支持将成为他们迈向更加自主、健康生活轨道的强大动力。

第三步:提供替代活动,焕发生活热情。为了填补孩子因减少手机使用而可能产生的空虚感,构建一个多彩且健康的课余生活环境至关重要。运动,作为天然的“快乐制造机”,能够激发体内内啡肽等愉悦激素的释放,显著提升幸福感,并有效缓解焦虑与抑郁情绪。家长可以积极引导孩子参与体育运动,让孩子在汗水与欢笑中体验身心的和谐统一,同时,运动也能够增进与同龄人的交流与友谊,驱散孤独感,提升心理健康水平。此外,家长还应鼓励孩子探索艺术的广阔天地,如绘画、音乐、舞蹈、戏剧表演等。这些艺术形式不仅是情感的宣泄口,更是创造力的摇篮,能够激励孩子以独特的方式表达自我,发现内在潜能。

家长在此过程中扮演着引路人的角色,需要敏锐捕捉孩子的兴趣火花

与潜在才能,耐心引导,助力孩子挖掘并尝试新的爱好。在这样一个色彩斑斓的课余世界里,孩子必将能够找到那份属于自己的激情与执着,从而减少对手机依赖,实现自我超越。

第四步:和谐亲子关系,铸造榜样典范。鉴于沉迷手机对孩子心理健康的潜在威胁,家长要密切关注孩子的心理动态。家长是孩子的一面镜子。家长要自觉减少手机使用,以身作则,成为孩子健康生活的榜样。

孩子沉迷手机多数情况下会存在亲子关系紧张的情况。润滑亲子关系,是家长必须重视的方面。利用周末或节假日的时间安排亲子出游,共同探索自然之美,是增进亲子间情感联结的有效途径。同时,家长们也可以开展一些亲子互动活动,如亲子共读、亲子趣味游戏等,在互动中和谐家庭氛围,形成健康的家庭生活方式。

避免手机过度依赖需要家长、教育工作者以及社会各界人士的共同关注,齐抓共管。让我们用爱心与智慧,为青少年的健康成长共同撑起一片蓝天,让他们在阳光下茁壮成长,绽放属于自己的光彩。

本报记者 余翠平