# 家庭教育讲座

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-02-01

*家庭教育讲座：假期孩子总是沉迷手机，家长该如何制止呢？曾经听一个家长抱怨过：“我家孩子从学校一回来，就抱着手机不撒手，喊他吃饭都要三催四请。”由于许多学校禁止学生带手机去上课，所以在学校孩子还能勉强做到远离手机。但是只要放假回到家就会“原形...*

家庭教育讲座：假期孩子总是沉迷手机，家长该如何制止呢？

曾经听一个家长抱怨过：“我家孩子从学校一回来，就抱着手机不撒手，喊他吃饭都要三催四请。”

由于许多学校禁止学生带手机去上课，所以在学校孩子还能勉强做到远离手机。

但是只要放假回到家就会“原形毕露”，那么家长们该如何处理孩子玩手机这个问题呢？

一、家长要清楚两个要点

01玩手机≠沉迷手机

首先家长要明白，现在是一个信息化的社会，而手机是日常生活用品，想让孩子完全远离或者不使用手机是不可能的。

手机不是万恶之源，手机对于孩子的成长是不是有害，关键在于家长如何监督与引导、孩子如何去使用。

02孩子沉迷手机的表现各不相同

①沉迷游戏。孩子整天拿手机玩游戏，这是家长最不愿意见到的，也是家长最重视的问题。

这样的孩子往往是在学习上难以获得成就感，因此会享受在游戏中升级打怪的乐趣；没有自己真正的兴趣爱好，日常生活除了玩游戏之外没有更好的轻松娱乐的方式。

②沉迷社交。有的家长为了杜绝孩子拿手机玩游戏，于是给孩子买了老年机。但是没有想到，孩子拿着手机和同学之间发短信、煲电话粥，依旧把时间耗费在手机上。

这类孩子往往在家庭中，与父母或者家人缺少交流与沟通，或者说父母只是给予孩子足够的物质，但是却缺乏对孩子情感上的关怀。

那么家长该如何做才能让这些孩子远离手机呢？

让孩子远离手机的三大法则

01让孩子的业余生活丰富起来

很多家长对于孩子玩手机，最常见的处理方式就是把孩子的手机没收，或者是根本就不给孩子买手机。

但是这种方式，反而会激起孩子的逆反心理，你越是禁止的事情，孩子越是想去做；对于不了解的事物，孩子越是有强烈的好奇心。

家长不妨先思考一个问题：“假如不玩手机，孩子可以做什么？”因为可怕的不是孩子玩手机，而是孩子放下手机就不知道干什么。

如果说孩子放下手机之后，只能去学习或者是无事可做，那么手机对于孩子的吸引力自然就会很高。

父母一方面可以鼓励孩子多去参加一些户外活动，与小伙伴一起玩耍；或者在家阅读一些有趣的书籍、听听音乐……

有了丰富多彩的业余生活，那么孩子对于手机的注意力就会被分散与转移。

另一方面，父母可以多培养孩子的兴趣爱好，让孩子能在业余时间找到自己的乐趣，既可以给孩子一定放松，也能培养孩子日后的一技之长。

值得注意的是，父母不要在孩子的兴趣爱好上有太大的功利性。一旦有了功利性，孩子就很难在兴趣爱好中找到快乐，反而会变成孩子新的压力。

02与孩子约法三章

当然，在如何使用手机这件事情上，完全指望孩子“自觉”也是不可取的。

孩子的自控能力、对于事物的分辨能力都远不如成人，因此父母给予孩子一定的监督，在使用手机与孩子约定一些“底线”，要求孩子绝对不能违反，否则将会给予惩罚或者没收手机。

①在学习或者休息时禁止使用手机。有的孩子喜欢将手机藏起来，趁父母不注意或者是晚上休息后躲在被窝里，悄悄玩手机。

父母必须和孩子约定，在学习时、休息时将手机关机，并交给父母保管；父母也向孩子保证不会随意查看孩子手机里的内容。

②使用手机购物时必须告知父母。现在有的家长会给孩子办一张银行卡用来存压岁钱或者零用钱，或者有的父母会把自己的手机借给孩子使用。

而有时孩子在网上购买了什么东西，家长根本不知情，或者是过了很久查看账单才会发现。网上新闻就曾报道过很多相关的案例：·11岁孩子猜出姥姥手机密码，打赏主播10万元；13岁孩子玩手机游戏，1天内花光18万。

父母一定要与孩子约定，多少金额以上的花费必须要告诉父母，每周、每月要和父母核对自己的记账本。

③使用手机产生的费用需要自己支付。手机的话费需要孩子自己用压岁钱、零用钱支付，或者需要完成父母制定的任务来抵扣费用。

当孩子意识到玩手机也是一件有负担、有成本的事情时，使用手机时就会更加慎重，同时也能让孩子培养责任感。

03父母需要以身作则

①不要把手机当成电子保姆。有些家长面对孩子时总是缺乏耐心，没有耐心陪伴孩子玩耍，也没有耐心解答孩子花样百出的问题，总是习惯性的会对孩子说：

没看我正忙着呢吗？你自己去玩手机……我上了一天班都累死了，你不要烦我，有什么不知道的，自己用手机去搜百度……

不可否认，手机可以“解决”很多问题：可以让孩子安静下来不再打扰父母，可以解答一些父母不会的问题，但是这种做法会在情感上把孩子越推越远，也会让孩子逐渐养成依赖手机的习惯。

②父母减少玩手机的时间。日常生活中，有的家长总是“严以待人，宽以律己”：自己浑浑噩噩得过且过，却要孩子发愤图强出人头地；自己天天看电视玩手机，却要孩子认真读书努力学习。

其实家长这种行为不仅在起到“坏榜样”的作用，还会给孩子提供一个随时被手机吸引的机会。

如果家长想要让孩子远离手机，那么在孩子目所能及的地方就要降低手机出现的概率。

尤其是当家长在陪伴孩子的时候，无论是陪写作业还是陪玩时，都不要让手机出现在孩子的视野范围内。

家长是一心一意地陪伴孩子，还是三心二意，其实孩子是能感受到的。

董卿在《朗读者》中说：陪伴很温暖，它意味着这世界上有人愿意把最美好的东西给你，那就是时间！

家长能够陪伴孩子的时间有限，但在时间的潜移默化中，父母的习惯、父母的思想会随着父母对孩子的陪伴，印刻在孩子的生命中，影响孩子的一生。

所以父母们在陪伴孩子们时，既要珍惜时间，也要做好榜样。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！