



# 暑假想让孩子放下手机 家长一定要做到这三点

暑假里,很多家长都在焦虑一件事,就是担心孩子天天玩手机而荒废学业,说轻了孩子不听,说重了孩子又委屈,那么,不想让孩子沉迷手机,家长们到底该怎么办呢?

## 一、给手机增加“负面影响”

针对孩子沉迷手机这个普遍性的难题,有的家长选择用不给手机、强制没收的方法来解决这个问题。但是事实上并没有效果。

因为孩子从心里知道:手机好玩,我要玩手机!如果手机没那么好玩呢?一位妈妈想出了一个绝佳的主意:把玩手机变成作业的一种!她准许孩子玩手机,唯一的条件是:每玩半个小时手机,就要练一张字,每多玩半个小时,增加一张。刚开始孩子觉得没问题,放心大胆玩手机,觉得练字是小事一件,但过了两天就有点儿吃不消了。每每想要玩手机,就想起要练字一张,想想都觉得好累!当孩子从心理上认为“玩手机=练字”的时候,他就自然而然不会觉得玩手机有意思了。

## 二、和孩子“约法三章”

约定使用时间。和孩子约定每次玩手机的时间应该限定在 10 至 20 分钟,之后孩子就要放下手机休息一下眼睛。在这点上,家长必须立场坚定,不可动摇和妥协。这不仅是树立规矩的好机会,也是培养孩子自制力的绝佳时机。

约定使用地点。有的爸爸妈妈不让孩子玩手机主要是怕孩子接触一些不好的东西,所以,我们需要告诉孩子:玩手机可以,要当着爸爸妈妈的面玩。

约定两种情况下不允许玩手机。一是在餐桌上。孩子们如果在吃饭时玩手机,心不在焉,很容易消化不良。尤其是一边吃饭一边打游戏的,很容易紧张、愤怒,其不良情绪会直接导致胃肠分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶,长期会影响身体健康。二是在睡觉前。在睡觉前的一个小时,不许孩子玩手机。因为电子屏幕发出来的光线,跟自然的太阳光不一样,会影响到睡眠。而且在睡前玩手机,孩子比较容易兴奋,也会影响到入睡的质量。

和孩子“约法三章”,会让孩子更有参与感,孩子在完成约定时会更有积极性,成功率也更高。与父母强加给自己的命令相比,孩子会觉得约定的方案是自己的主意,对他自己参与制订的方案有更强的执行动力。

## 三、选择手机替代品

孩子爱玩电子游戏的原因之一是社交。作为替代,家长要在现实生活中满足他的社交需求,可以邀请孩子的好朋友过来一起玩,减少他玩手机的机会。一位家长说,她以前会给孩子买一些桌游卡片,和孩子一起玩这些游戏,并且在游戏中给孩子讲这些历史人物的小故事。孩子听了她讲的故事后,觉得不过瘾,自己就会找一些相关的书去看,无形中培养了孩子爱看历史课外书的好习惯。

如果家长平时多陪伴孩子,带他们爬山、踢球、逛博物馆,帮助他们培养健康的爱好,接触更好玩的事情,就算给他们手机,他们也不会沉溺其中的。

(中青)



## 小记者活动预告——

### 体验家长职业 跟爸妈一起去“上班”

需要你了解、记录清楚的。

因为很多单位是不允许大人带小孩上班的,需要家长与单位多沟通,所以对这项社会实践作业不做硬性规定,家长可以根据家庭情况来定(周口报业全媒体小记者中心不统一组织)。家长们,带孩子去体验下你的工作吧!

#### 活动说明:

- 活动时间:即日起至 8 月 31 日(具体日期与爸妈商定,可选择某一天时间)。
- 活动地点:爸爸或妈妈工作单位。
- 体验结束后,在爸妈的工作场所与爸妈合影留念,还要记录下自己体验的工种、时长、感受等,然后写一篇 400 字以内的作文,于 8 月 31 日前发至邮箱 zkwbxjz@126.com,刊登在《周口晚报·小记者》与大家分享。

## “我的精彩暑假” 有奖征文启事

多彩的暑假生活已经拉开大幕。也许,你在暑假里参加了一次难忘的夏令营,完成了一趟说走就走的旅行。你可曾记得上海迪士尼乐园的惊险刺激?是否还在回味着“不到长城非好汉”的坚毅和豪迈?是否仍沉浸在“海图腾”海上自行车、海上飞人表演的绵绵回味中……

本次有奖征文活动以“我的精彩暑假”为主题。暑假期间,你的所见所闻所悟所得,或者是你喜爱的一本书、一篇文章、一部电视剧或电影,也可以是发生在你身边或家庭中的故事等等,当然啦,也包括夏令营生活。只要是你看到的、想到的、听到的那些好玩的、有趣的、感人的、有意义的事情都可以写下来。目的就是让大家将暑假中所发生的所见、所闻、所想通过文章的形式表达出来。即使篇幅不长,只要真实感人、主题突出、条理清晰,就可以在报纸上与大家分享。

此次有奖征文活动,得到上海智适应教育周口川汇分校区的大力支持,奖品多多。怎么样?快拿起手中的笔,记录下成长过程中这难忘的一章吧!

#### 投稿须知:

1. 参与对象:小记者、非小记者均可参与。其中,所有参加 2018 年周口报业研学夏令营活动的小朋友同样可以参加本次征文活动。

2. 稿件要求:题目自拟,图文并茂。文字作品的体裁、题材、篇幅不限。如果是夏令营题材,投稿时请发送一至二幅作者本人夏令营期间的单人照片。征文末尾应注明作者姓名、学校班级和联系方式,小记者要注明小记者证编号。

3. 投稿方式:将电子文档发送至 zkwbxjz@126.com 即可。发送稿件时一定要注明“我的精彩暑假征文”。

4. 征稿日期:即日起至 8 月 30 日。

5. 应征作品将择优陆续在《周口晚报·小记者》刊登。9 月份组织评奖并公布获奖作品名单,评选出一等奖 2 名、二等奖 4 名、三等奖 6 名、优秀奖若干名,届时将颁发证书和奖品。

