

# 周末该不该给孩子玩手机

## 家教沙龙

期末考临近，手机之争更趋白热化。在很多家长眼里，手机是孩子学习成绩下降的罪魁祸首，是挡在亲子之间的鸿沟，简直就是万恶之源。只要见孩子拿起手机，很多家长就会自动开启吐槽模式。那么，孩子能不能在周末玩手机？很多家长发出灵魂拷问。



### 家长和孩子各有说法

对于孩子在周末要不要玩手机，记者收集了身边一些家长的声音。

吴女士：高中孩子在学校6天，周末好不容易放假，也就20多个小时，手机自由不是罪，让他适当放松，无可厚非。

严先生：为了让孩子周末少玩手机，必须给他报满培训班，剩下有限的时间都给他玩，也玩不出什么花样来。

陈先生：我女儿就是把自己关在房间里玩手机，怎么劝都不听，又不敢打、不敢骂，真的看不下去了，我就吼几句。但是没多久，孩子还是会拿起手机。

陈女士：看着孩子成天捧着手机，我最担心会网络成瘾啊。

叶女士：手机从小学就开始禁止了，这个习惯不能破，顶多就是和家长一起查资料，目前坚持到初中了。学校老师也在班级里明确家长要把手机收起来，家校配合得很完美。

在心理诊室里，焦躁的父母迫切地想要改变现状，却不得其法，最终只能求助于医生。然而，在交流过程中，孩子却有不一样的说法：

“我爸妈也是一整天玩手机啊，为什么他们可以，我不行？”

“我爸仗着自己比我大，只会动不动打我，我打不过他，太不公平了，只有游戏里有自由！”

“我以前有什么心里话会和我妈说，可是她都没什么反应，后来我就不说了，在网上找朋友聊天挺好的。”

### 和谐家庭最核心是夫妻关系而非孩子

温州第二高级中学高一（1）班有一个行为公约，全班学生周末使用电子产品30分钟。该班班主任庄福表示，经过多年的摸索，他认为30分钟的使用时间比较合理。如果学生要查资料，这半个小时基本上能解决问题；如果学生要放松，这半个小时也能达到倾诉的目的。再就是一个良好的习惯需要家校的配合。他们班级通过家校一同监督，帮助孩子培养良好的习惯。期中考试后，班级表彰了行为特别突出的学生，并与暂时难以完成目标的学生进行周末生活再设计、再进取，以示范带领、集体改进、追踪到位的方式，引导培养使用电子产品的良好习惯。

该校专职心理教师关晔说，手机问题是在后疫情时期凸显的社会问题之一。疫情期间，学生在学习生活过程中养成依赖手机的习惯，加之强调自我健康的担心，闭家门、赖网课、拒交往、缺运

动，导致亲子矛盾扩大，形成很多孩子的手机成瘾问题。2023年10月，学校与当地医院做过一期《远离手机诱惑，守护孩子心理健康》网络直播，很多家长和学生直播过程中求助此类问题。关晔表示，解决关键在于要创设一个和谐的家庭关系，让孩子明确在家庭中的位置，最核心的是父母之间也就是夫妻关系，而非把和孩子的关系摆在第一位。如果夫妻之间能够情绪平稳，有自己的生活节奏，受到孩子的干扰少一些，发生矛盾的次数和强度也会随之减少。在管理手机时要有界限，不要一看到孩子用手机就忍不住发火，也要在孩子情绪稳定的时候制订手机管理的家庭公约。另外，要评估孩子受到手机诱惑的影响程度，身体和社会功能是否受到很大影响。如果孩子因手机成瘾，拒学、不食、睡眠障碍、情绪障碍等心理问题频出，需要到医院诊断。

### 游戏成瘾谁的错？手机不背这个锅

在温州市第七人民医院行为医学科的诊室里，副主任医师贾碎林接诊过不少无助的家长，他们对孩子玩手机有抱怨、吵架甚至打骂，不仅没让孩子有任何变化，甚至还变本加厉，越发上瘾。

这真的是手机的错吗？贾碎林说，说句公道话，这个锅，手机还真不能背。现代科技发展，网络发达，生活中到处都有电子产品。孩子接触到电子产品，如手机、平板、电脑等的年龄越来越小，不少两三岁的儿童都可以熟练地操作手机。

在提到手机问题之前，需要明确孩子是真的沉迷手机，还是只是偶尔玩玩呢？沉迷于手机，是指每天玩多长时间的手机呢？孩子真的沉迷于手机了，背后是不是有什么原因呢？

贾碎林提到，家长需要和孩子交流，为什么会玩手机、手机里有什么吸引住了他。是否因为爸爸妈妈陪伴得太少了，或者是因为爸爸妈妈在家也经常拿着手机，还是在现实生活中感到不开心、无聊、得不到认可、肯定和鼓励等。

如果家长因为嫌带孩子麻烦，从小就塞给他各种电子产品，久而久之，孩子对家长就容易疏远，不听管教，沉迷于手机中。在孩子面前，家长要做个好榜样，尽量减少自己使用手机的时间。切勿自己天天抓着手机不放，却要求孩子好好学习，认真做题，这样说服力太弱了。

如果孩子每天玩手机的时间很长，超过了学习的时间，那么切勿一下子没收手机，这样容易引起孩子的反抗和抵触的心理。可以规定孩子每天使用手机的时间，比如周末每天可以使用2个小时，可以让孩子自行安排，是希望分成几次去使用，还是一次性全部用完。贾碎林提到，目前医学上还未将网络依赖纳入疾病，但是最新的医学诊断已经将游戏成瘾纳入疾病范畴，所以如果孩子长期使用网络，使用手机玩游戏等，并对其社会功能，如学业、家庭关系、同学关系、个人日常生活作息等造成影响，就要考虑孩子存在网络依赖，这个需要专业医生介入进行引导。

据《温州都市报》

## 与青春期孩子相处 试试“不管”“不惯”“不说”

孩子的成长，50%看天赋，50%看家庭的熏陶。青春期虽是叛逆期，但家长的沟通和教育方式很关键，把握好9个字，轻松解锁青春期“养育难”的密码。

### 孩子自己分内的事“三不管”

#### 1. 作业是否完成不要管

很多家长觉得，提醒孩子做功课、替孩子安排时间是自己的责任。殊不知，这种越界的做法，其实是在帮倒忙。把作业控制权还给孩子，培养孩子自我管理的能力，才是教育的目标。

#### 2. 兴趣爱好不要管

有的孩子偏爱书法、绘画、舞蹈；也有的孩子热衷追星、rap、游戏。孩子有与众不同的爱好，本是好事。但有些家长认为孩子不务正业、摆弄歪门邪道。这种想法，既是对孩子的不尊重，也破坏了创造性。

#### 3. 孩子的隐私不要管

在《青年心理学》中，德国教育哲学家斯普兰格指出，“闭锁性”是青春期心理的主要特征。这种闭锁性不仅体现在拒绝沟通上，也体现在自我空间需求的极速扩张上——想要有自己的房间、私密日记本、大人不知道的朋友……这些都是孩子注重隐私的表现。

没有隐私，孩子就没有自我的边界。珍藏孩子的秘密，孩子才能获得自尊。

### 坏习惯和原则问题“三不惯”

#### 1. 恶劣行为不能惯

前段时间，“15岁男孩在地铁站暴打母亲”的视频看得人后背发凉。所有看起来恶毒的行径，都和孩子平时的习惯密不可分。

对于孩子的恶劣行为，家长不仅要及时制止，更要学会立规矩。立规矩这件事越早越好，不要等到火药桶酿成再悔当初。

#### 2. 好吃懒做不能惯

千万不要觉得，只要让孩子“专心学习，什么都不用做”就是爱他。基本的自理能力是孩子生存的需要，让孩子“自己的事情自己做”，是家长对孩子最大的负责。

#### 3. 不懂感恩不能惯

很多家庭中，只要孩子有需求，大人一个接一个回应，让孩子产生“要什么有什么”的错觉。这样会导致孩子：失去对生活的判断，变得唯我独尊；以自我的立场为主，不懂感恩长辈。

### 伤害孩子自尊的话“三不说”

#### 1. “你必须听我的”

霸王型、皇帝型家长没有意识到，“你必须听我的”这句话，就是给孩子上了一道无形的枷锁。对于青春期孩子，一是伤害孩子自尊，挫伤其自主能力，使孩子丧失判断力；二是引发孩子叛逆，表面上伪听话，实际上随时会爆发。

#### 2. “看看别人家的孩子”

用“别人家的孩子”打败自己孩子，伤了孩子自尊，也毁了孩子自信。比较本身没错，通过比较才能更好地查漏补缺，取长补短，但要用对方式方法，比如用“十字比较法”：跟过去的自己比较，看到进步就能自信；跟与自己相似的人比较，全面而不盲目。

#### 3. “我都是为了你”

其实这种付出，只是父母自我感动。于孩子而言，听到这些话不是感动，而是满满的负罪感：爸妈这么累，都是我造成的。

爱孩子，绝不是以爱为名，行绑架之实。  
本报综合