家教周刊

主持单位:湖南省唐添翼心理健康教育数字教研工作室
主持人:文彦南 文一瑀 陶冬梅 唐添翼

放下对抗,陪孩子走出屏幕依赖



孩子沉迷手机,是当下家庭教育中最普遍的难题之一。家长以吼叫、没收、严控时长的刚性方式进行管束,短期见效、长期无效,甚至激化亲子矛盾。科学的家庭教育,不是对抗式约束,而是滋养式引导。本期从底层逻辑、校园管理、课堂实践、家庭陪伴四个维度,探讨孩子沉迷手机的破解之道。

真正让孩子放下手机的,是充盈的生活

名师来支招



伍婧楠 湖南省唐添翼心理健康教育数字教研工作室成员

孩子抱着手机不放,自控力差——这是很多家长给孩子下的定义。换个角度看,其实很多孩子并不贪玩,是太无聊,是生活没有别的乐趣可奔赴。

从心理学角度看,青少年大脑前额叶皮层尚未发育成熟,自控力本就薄弱,而短视频、游戏等利用了“即时反馈—多巴胺分泌”的神经机制,形成类似成瘾的行为模式。当孩子的大脑反复获得屏幕带来的高频刺激时,现实世界中需要延迟满足的活动,如读书、运动、面对面交流等就显得枯燥乏味。

我曾和一名五年级学生谈心,他告诉我,每周六要在书桌前坐满三个小时。我追问是否是作业太多?他无奈地说,其实两小时就能完成,但父母的要求就是必须坐够三小时,不许玩耍、不许放空。

听起来荒诞,却是不少孩子的真实日常。家长用耗时长短代替学习效率,用压抑的管控填满课余时光。孩子没有自由探索的空间,没有放松娱乐的出口,长期被压抑的精力和无处安放的情绪,最终只能倾泻在电子产品上。对孩子而言,手机不是爱好,是枯燥高压生活里唯一的喘息。

更值得反思的是高质量陪伴的缺失。有多少家长认认真真陪孩子下过一盘棋、打一次球?很多家长的陪伴,是人在身边,心在手机。周末带孩子出游,打卡拍照发朋友圈,各自低头刷手机,全程零交流,看似朝夕相伴,实则长久疏离。

我们一边掏空孩子的生活,一边又严厉禁止孩子从手机中寻找快乐。电子产品从来不是天敌,单调荒芜的生活才是沉迷的根源。真正帮孩子戒掉手机依赖,不是靠吼叫、禁止、没收,而是温柔地填充与滋养。当现实生活有乐趣、有温度、有更广阔的世界,孩子自然不再沉迷于方寸屏幕。

共绘同心圆

让手机回归工具本色

武冈市邓家铺镇黄塘中学班主任 马惠莉

早读时,有学生偷偷摸出手机刷短视频;课间,孩子们讨论的不是作业,而是昨晚的游戏段位。更让人担忧的是,有学生明显因为熬夜刷手机,白天精神萎靡。

一次,班上一名女生在课堂上突然哭了。课后询问我才知道,她因为玩手机和妈妈大吵一架,妈妈威胁要砸手机,她觉得委屈又无助。我一边安抚她,一边主动联系家长,建议她先别急着没收手机,而是和孩子聊聊,孩子玩手机到底在满足什么需求?是学业压力大想逃避?还是现实中缺少倾诉对象?

后来我和家长达成共识:在学校,班级每周开展课间活动,组织跳绳、下棋、阅读分享等活动,让孩子们在现实中找乐趣;在家里,每天设定30分钟亲子无屏时间,全家一起吃饭聊天不碰手机。我建立了班级微信群,每周和家长互通孩子在校表现,分享手机管理的好经验,形成家校合力。两周后,这名女生主动找我,说她和妈妈制定了《手机使用公约》,自己定的规则执行得特别好。

孩子沉迷手机,单靠学校或单靠家长,都很难见效。双方信息互通、策略一致,方能帮孩子走出屏幕依赖。

以柔化堵,让玩具变学具

绥宁县思源实验学校心理健康教育教师 彭灼萍

清早刚进校园,便接到燕子妈妈的电话。她小声说:“老师,燕子今天不舒服,要请假。”追问之下,她才松口:“昨晚孩子一直玩手机,没写作业,我气极了,砸了手机。她今天就不肯上学了。”

我让燕子妈妈把手机给孩子,劝孩子先来学校。第二节语文课,燕子来了,低垂着脑袋,眼睛红肿。下课后,我拍拍她的肩膀:“你能坚持来上课,老师真的很欣慰。”我让她帮我送作业本到办公室,又递给她一杯热水。她喝着喝着,眼泪就掉了下来:“要是我妈妈像您这样就好了。她动不动就骂我,我玩手机怎么了?他们不还是一天到晚拿着手机。”我搂住她,许久她才平复。

教育不能只有安抚,我决定组织一堂微班会。我以“手机是工具还是玩具”为题,让全班讨论:你每天用手机多久?主要做什么?怎样用才不影响学习又发挥价值?孩子们自己总结了《手机使用公约》,先完成作业再用、设定每日时长上限、睡前不刷短视频。我还告诉孩子们,手机还可以用来改作文、学英语、查资料,不仅是玩具,更是学具。

放学后,我在校门口见到燕子妈妈,建议她学会有效沟通,把“你怎么又在玩手机”换成“作业写完了吗?妈妈给你计时20分钟,到点一起收手机好不好?”并和孩子约定:作业完成后可玩30分钟,晚上9点把手机交还家长,吃饭不碰手机。

几周后,燕子兴冲冲跑来:“老师,你看!”她学会用手机录音朗读课文、查成语典故;她参考AI提出的作文修改意见,修改后的作文被当成了范文。

少一点激烈对抗,多一份耐心协商,善用手机的正向价值,屏幕才能真正服务于孩子成长。

读懂屏幕背后的心声

娄底第八中学学生家长 向赛乐

家里有一对双胞胎,面对手机,我们频频爆发冲突。

有段时间,姐妹俩放学后经常偷刷短视频、玩游戏。一责问就说要写作业打卡。约定周末只玩20分钟,但每次到点收手机时,必然争吵。

中秋,一家人聚在一起,我趁机询问她们为何忍不住玩手机。姐妹俩终于坦诚相告:作业题难,很多不会做,只能靠手机搜题。可广告弹窗层出不穷,常常查一道题就玩很久。有时候感觉生活枯燥,手机就成了唯一的放松方式。

我恍然大悟:孩子玩手机不一定是贪玩叛逆,可能是学业压力大、课余生活单调,而手机轻松解压、即时快乐,自然成了逃避压力的“避风港”。想改变孩子,我先改变自己。

我不再强制没收,而是和姐妹俩平等协商制定《家庭手机公约》:工作日手机统一放客厅;作业难题晚上集中答疑;周末有30分钟手机时间,到点自觉上交,超时取消下次使用权。规则由孩子参与制定,她们不再抵触,反而多了自律。

我推掉非必要社交,每天傍晚带她们散步跳绳,夜晚陪读聊天,周末一起做家务、郊游。当生活充实有趣、情绪有人接纳时,孩子对虚拟世界的执念慢慢变淡。成长总有反复,姐妹俩偶尔超时,我不再翻旧账,只是温柔且坚定地执行规则。她们感受到被理解,也更愿意主动修正自己。

很多亲子争执,根源不在于手机本身。看见需求、共定规则、丰盈日常,守住边界又给予理解,孩子才能慢慢学会自主把控屏幕时光。

扫码看详情