

“电子带娃”之惑，家长如何找回主动权

心理专家建议：电子产品不进卧室不上餐桌，用“快乐任务盒”填满闲暇时间



扫码看视频

饭桌上，孩子紧盯屏幕才肯进食；逛街时，手机是安抚孩子的“神器”；居家生活，点读笔、智能机器人、早教机的声音不绝于耳……正值暑假，各类电子产品成为不少孩子的“暑期标配”。当下，省时省力的“电子带娃”模式被越来越多家长默许、采用，短暂缓解了家长的育儿压力，却让孩子深陷其中。

心理专家提醒，电子产品精准拿捏儿童心理特点，极易造成孩子被动沉迷，家长需读懂孩子需求，主动打破“屏幕依赖”，找回育儿主动权。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 魏灿
通讯员 伍嘉珊 文子俏

现状：电子产品占据孩子假期大量时光

连日来，记者走访长沙多家商圈发现，公共场所随处可见孩子抱着电子产品玩的场景。

8月4日，长沙市开福区富兴时代商场内，海底捞门店的宝宝椅上，孩子目不转睛盯着手机屏幕，家长得以安心用餐；一楼服装专区，逛累的孩子三三两两落座，几乎全员低头刷手机；儿童游乐区域也有不少孩子沉浸在电子屏幕中。

居家场景中，平板、学习机、点读笔、智能音箱、早教机器人等各类数码产品填满了孩子空闲时间，成为替代家长陪伴、看管孩子的“电子保姆”。多数家长坦言是“图便利、保安全”。家住长沙北辰三角洲的陈女士和丈夫双双上班，只能靠平板“看管”独自在家孩子，“孩子独自在家，有电子产品陪伴至少不会私自外出，能保证基本安全。”

老人带娃的家庭更容易纵容孩子的电子设备使用习惯。陈女士的邻居王先生介绍，家中3岁多的孩子从添加辅食开始就必须看着屏幕“下饭”，“长辈心疼孩子哭闹，一次次妥协迁就，久而久之，孩子离开电子屏幕就坐立不安，无法独立正常进食”。

记者在采访中发现，不少家长为孩子保护视力，刻意选择智能音箱、早教机器人等无屏电子产品，却依旧没能摆脱“电子带娃”的困境。部分孩子甚至将早教机器人当作贴身陪伴的“玩伴”，睡觉也要抱着。

成因：不同年龄段沉迷电子产品诉求各异

“儿童自控能力尚未发育成熟，而电子产品的设计逻辑精准贴合儿童心理，极易让孩子陷入被动沉迷的状态。”长沙民政职业技术学院心理发展指导中心副教授丁玲解释，电子内容即时反馈与多巴胺奖励机制，让孩子每一次点击、滑动屏幕，都能立刻收获鲜活画面、悦耳音效或闯关升级的正向反馈，这种零等待、高愉悦的快乐，是现实生活中难以快速给予的。当孩子遇到挫折、压力时，电子产品就成为便捷的“情绪避风港”。长此以往，“一不开心就找手机”的行为模式逐渐固化，电子产品依赖就此形成。

丁玲分析，2至6岁的学龄前儿童主要依赖屏幕带来的感官满足与拟态陪伴感。色彩饱满、声音夸张的动画，恰好契合幼儿大脑对丰富感官信息的发育需求。



8月4日，长沙市开福区富兴时代广场，不少孩子在商场玩手机。

6岁以上的学龄儿童，电子产品依赖的核心驱动力转向社交归属与自我价值认可。一方面，热门游戏、网络流行内容已成为同龄人的社交通用话题，完全脱离电子世界的孩子，极易被同伴边缘化、孤立化。另一方面，游戏清晰的段位等级、即时奖惩机制，能快速给予孩子明确的掌控感与成就感，让孩子们在虚拟游戏的“胜利”中填补自我价值的缺失，进而更加沉迷其中。

支招

“三步”找回育儿主动权

丁玲提醒，“电子带娃”的危害远不止视力损伤。长期沉浸在高频声光刺激中，孩子习惯了高强度、快节奏的感官体验，面对课堂听讲、纸质阅读等低刺激、慢反馈的学习任务时，极易耐心不足、专注力减弱。同时，长期依赖即时快乐，会让孩子难以适应现实生活的节奏与挫折，情绪调节、抗压能力持续下降。

在丁玲看来，破解屏幕依赖，关键在于家长主动优化育儿方式，科学引导孩子摆脱电子依赖，重新掌握育儿主动权。

第一步，物理隔离。全家统一制定刚性规则，明确电子设备“不进卧室，不上餐桌”，从物理层面切断孩子随时接触屏幕的可能，杜绝碎片化、无节制沉迷。

第二步，替代引导。与孩子共同制作“假期快乐任务盒”，将户外运动、亲子阅读、手工创作、家务劳动、趣味科普等活动写在纸条上。孩子感到无聊时，引导其随机抽取任务完成，用丰富真实的现实体验填满闲暇时间，自然挤占屏幕娱乐空间。

第三步，建立时间兑换机制，减少孩子的抵触情绪。建立正向激励机制，设定每日固定基础娱乐时长，孩子可通过完成户外运动、自主阅读、家务打卡等正向任务，兑换额外的屏幕使用时间。让孩子主动付出换取娱乐权益，而非被动接受管控，有效提升配合度与自律性，循序渐近摆脱电子依赖，让暑期童年远离屏幕绑架。

长沙地铁站纳凉区升级 新增阅读和亲子互动空间



扫码看视频

三湘都市报8月5日讯 连日来高温、雨水交替，“加长版”三伏天里闷热感直接拉满，清凉整洁的地铁站成为不少市民歇脚纳凉的选择。8月5日，记者从长沙地铁获悉，结合车站客流规模、纳凉人次以及车站空间条件，再度升级站内纳凉服务。目前，全线网车站共设置标准化纳凉点位152处，配备休憩座椅1102席，让市民候车、歇脚更从容。

针对不同站点的实际需求，长沙轨道采取差异化设置方案，在纳凉人员较少的站点设置简易便民纳凉点，在纳凉人员较多的站点开辟集中纳凉区，利用伸缩隔离栏划分专属休憩边界，既保障乘客通行顺畅，又维护纳凉区域秩序。

四方坪站配套“双拥阅读亭”，打造集纳凉、阅读于一体的人文休憩空间。侯家塘站依托一卡通便民网点，打造一站式便民休憩驿站。碧沙湖站布设长沙地标主题挂画，以城市景观为便民休憩空间增添人文色彩。月湖公园北站划分安全区域新增趣味地贴，在纳凉之外增添趣味互动体验。磁浮高铁站搭建亲子休闲互动空间，让避暑候车更具人文温度。

在四方坪站阅读纳凉区休息的市民陈女士表示：“地铁纳凉区是绝佳的避暑好去处。有了阅读亭，带孩子过来既能乘凉休息，还能看书学习，特别实用。”

记者采访了解到，长沙轨道交通纳凉专区每年7月1日至9月15日运营全时段对外开放，各纳凉车站在出入口张贴点位平面示意图，让市民歇脚纳凉更从容。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮
通讯员 覃子怡 贺艺绮 高卉佳



磁浮高铁站搭建亲子休闲互动空间。



长沙地铁碧沙湖站纳凉区。
均为受访者供图