

看懂手机问题

找到背后的成长需求

张月星(衢州市兴华中学党总支副书记、校长,高级教师,浙江省优秀援疆教师)

家长
训练营

家长交流起孩子的情况,都逃不开手机问题,大多表示被“手机问题”逼到崩溃:越管越叛逆,一说就抵触;没收就偷偷玩,讲道理完全听不进去;甚至因为手机,亲子关系降到冰点……其实,手机从来不是问题本身,这背后孩子“缺什么”才是答案。

本次和家长们分享实用方法,帮大家从“管控焦虑”转向“赋能引导”,一同面对和解决孩子手机沉迷难题。

先搞懂:孩子为什么沉迷手机?

别再骂孩子“自控力差”,从孩子们的真实感受出发,这4个原因最常见:

1. 缺“情绪避风港”

学业压力大,回家得不到理解,手机成了唯一能包容他的地方。

2. 缺“现实成就感”

游戏里升级通关、即时点赞,轻松获得认可;现实中努力难被看见,挫败感强。

3. 缺“高质量快乐”

家里缺少运动、阅读、亲子互动,孩子只能靠手机找快乐。

4. 家庭氛围紧张

夫妻争吵、亲子对抗,孩子用手机逃避压抑的现实。

核心转折:先停手,再改变!

解决手机问题的第一步,不是“管手机”,而是“停错误”!

立刻停止这4种做法:

1. 打骂、羞辱、吼孩子(只会激化对抗,越管越叛逆)。

2. 突然没收手机(破坏信任,孩子会偷偷玩,甚至撒谎)。

3. 高频说教、反复唠叨(孩子听腻了,直接左耳进右耳出)。

4. 拿孩子和别人比(打击孩子自尊,强化自卑心理,只有停下错误的管控,才能给改变留空间)。



坚持五步:引导孩子合理用手机

这五步经过大量家庭教育实践验证,按序执行,能明显看到孩子的变化。

第一步:摆正观念——沉迷不是“坏”,是“需求信号”

一定要记住:孩子沉迷手机,不是品行不好,而是现实里的爱、理解、成就感不够。游戏设计本身就有“成瘾机制”,青少年自控力尚未成熟,被吸引是正常人性反应。

第二步:修复关系——家庭稳,孩子才稳

关系大于教育,这是解决所有亲子问题的底层逻辑。

1. 先稳夫妻关系:少吵架、少冷战,给孩子安全温暖的氛围。

2. 父母多做“加油站”:少批评、多肯定,孩子犯错先问:“你是不是遇到困难了?”

3. 每天至少20~30分钟高质量陪伴:放下手机,散步聊天,尊重差异。

第三步:给足成就感——让孩子在现实“赢一次”

成就是对沉迷的最强武器。

1. 关注“努力”而非“结果”:进步就肯定,不只盯分数。

2. 放大微小成功:主动收拾、帮忙家务,及时表扬。

3. 支持兴趣发展:在画画、运动、手工等兴趣里,获得更持久的成就感。

第四步:科学沟通——不吼不骂,用好3句话

聊手机别一开口就指责,按这3步来:

1. 安全感开场:“妈妈/爸爸知道你最近压力挺大的,想放松很正常,我特别理解。”

2. 客观聊事实:“手机确实能让人开心,但玩太久会影响睡眠和学习,我们一起想想怎么平衡。”

3. 一起定方向:“你觉得怎么安排时间合适?我们一起商量。”

第五步:共建规则——让孩子自己“守规矩”

规则不是“家长定、孩子守”,而是双方协商、共同执行,帮孩子学会管理欲望。可和孩子约定这些原则:

1. 时间原则:固定时段使用,不占上课、睡觉、吃饭时间,睡前1小时禁用。

2. 场景原则:上课、写作业、走路、聚餐时不玩手机。

3. 消费原则:充值、付费需提前征得家长同意。

4. 安全原则:不浏览不良内容,不向陌生人泄露隐私。

5. 监督与调整:定期复盘,违反则温和暂停使用,规则可协商优化。

6. 契约精神:双方签字,一起遵守,帮孩子练习自律。

允许孩子试错,温和执行规则,孩子在一次次“遵守规则”中,会慢慢学会自律。孩子沉迷手机,不是一场“对抗战”,而是一次“成长课”。它提醒我们:该多陪陪孩子了,该多理解孩子了,该多肯定孩子了。

当你把孩子的现实世界填满爱、快乐和成就感,手机自然就不会再占据孩子的全部时间。做父母,本是一件温暖、享受且有成就感的事。



蚯蚓老师习惯养成课(2)

五招搞定“表达困难户”

曹蚯蚓

常常有一年级的家长朋友问我,孩子说话断断续续,说不完整,该怎么教?这的确是一个非常难的问题,因为孩子对什么样的一句话是完整的没有概念,就需要平时多练习。

固定句式填空。昨天语文课上,我提过一个问题“你学过什么?成为小学生后,还想学什么呢?”这实质上两个问题,放手让孩子说,有难度,我给出梯子“我学过(),我还想学()”,孩子照着这个句式说,基本能把话说完整。

做复读机也能帮孩子训练表达的完整性。孩子在家里的时候,说话比较随意,比如想喝水的时候,他可能会这样说“妈妈,水”,不用刻意去跟孩子说“你应该这样说,妈妈,我想喝水”,可以这样回复他“哦,你想喝水了,妈妈去倒”,把要孩子说的意思,通过我们大人的话表达出来,孩子接受到这样的表达多了,耳濡目染,也会内化。

把句子变“胖”。这是一个游戏,我以前带着孩子玩过,孩子们还挺喜欢的。我给出一个最简单的句子“小鸟飞”,接下去,我就会说:“这个句子太‘瘦’了,我要让它长成一个胖子,谁可以加上时间呀。”马上,这句话就变成了“早上,小鸟飞。”继续长,加上地点,“早上,小鸟在树上飞。”长了五斤,加上做什么,“早上,小鸟在树上飞着找虫子。”增长了十斤,还不够,它找到还是没有找到呢?“早上,小鸟在树上飞着找虫子,一只也没有找到。”这下变成了一个胖子,让它变成大胖子,它心情怎么样?“早上,小鸟在树上飞着找虫子,一只也没有找到,它很难过。”

这个游戏三四个人玩比较适宜,不需要每天玩,三天至五天玩一次,每次控制在15分钟以内,这样孩子不会疲劳。

因果接龙法,也是不错的选择。好些孩子说话说了一半不知如何往下说,其实是缺乏连接词,因果联系孩子最容易学,生活中也常常会用到,比如“因为今天下雨了,所以_____。”“因为我喜欢妈妈,所以_____。”这样训练,是为了让孩子在接龙中学会用连接词把两截话串起来。

拍照回放法也是一个好方法。选择一张孩子活动的照片,比如孩子在搭积木,随机拍一张,让孩子描述“先做了什么,然后呢,最后呢”,孩子说的时候,也用“先……然后……最后……”的句式,这样基本就能按顺序说出完整的句子。等孩子说完,大人可以用一段话总结:“你今天先用积木搭了底座,然后搭了城墙,最后插了一面旗子,对吗?”我们帮他整理成完整表达,再让他跟着说一遍。

亲爱的家长朋友们,大家可以根据自己孩子的情况,选择适合自己孩子的方法,刻意进行训练,让每一个孩子都能把话说完整。

水花里
开出“科学花”

近日,江山经济开发区幼儿园依托园本“生活·家”课程,以水科学探索为核心,创设八大水趣闯关游园,开启了一场沉浸式科学启蒙之旅。图为在“趣探水世界”活动中,孩子们通过体验抓泥鳅、水上乒乓球与水上烟花、沉与浮科学探究、冰中寻宝敲冰等特色项目,在欢乐中感受科学魅力。

通讯员 徐敏杰 王海燕 摄

