

校长老师是怎么管控自家孩子玩手机的?

今日女报 / 凤网首席记者 章清清

孩子沉迷手机游戏，恐怕是不少家长最头疼的教育难题，不少人忍不住好奇：校长老师天天教别人怎么教育孩子，放到自己孩子身上，他们又是怎么管控玩手机这件事的呢？近日，今日女报 / 凤网记者采访了长沙市向芳家庭教育指导名师工作室的几位中小学校长和老师，看看她们的“治机”经验。

用魔法打败魔法，越放开越淡然

罗琳（长沙市长郡外国语实验中学南校区副校长）

我们家是个男孩，今年17岁，读高二。从小到现在，都没有属于自己的专属手机。小时候他想接触电子产品，我们没有直接拒绝，而是给他用平板，引导他合理接触。在我看来，手机小巧便携、随时随地能玩，反而更容易让人沉迷；平板体积大，外出使用也受网络限制，相对来说更易管控。而且我们家一直重视阅读，不管是外出游玩还是独处，孩子看书的时间远多于玩电子产品的时间。

但是初二那年，孩子因为迷上了电游《原神》，导致学习成绩明显下滑。我和孩子爸爸没有粗暴禁止，反而用了一个特别的方法：爸爸主动陪他玩，周一到周五帮他练小号、升级，周末就让孩子尽情体验，父子俩一起打副本、闯关卡。没想到通关之后，孩子主动跟我说：“妈妈，游戏也就那么回事，没什么意思。”也许是这种不禁止、不打压的方式，让孩子彻底褪去了对游戏的好奇心和执念，反而没有陷入沉迷。

我们身边也有朋友家的孩子，初中全程不用手机，上高中后反而格外渴望游戏，家长干脆让孩子寒假尽情玩一周，无人管束，等新新鲜感过了，孩子反而觉得不过如此，开学后状态很快回归正轨。这就是“越压抑越反抗，越放开越淡然”。现在，平板成了孩子的学习助力。他会用平板钉钉、查资料，还特别会利用AI工具学习。就像豆包，他会给不同理科各开一个窗口，把错题、不懂的知识点逐一请教；考试前，还会让豆包根据他的薄弱点出模拟题、练习习题，把电子产品用成了高效学习神器。

我始终觉得，时代在进步，我们不能让孩子和社会脱节。与其等到孩子步入社会才仓促接触高科技产品，不如从小引导孩子学会正确使用。而这一切的前提，是从小培养孩子的阅读习惯。书读得多了，孩子明事理、有主见，自然能分清是非、把控好尺度。另外，家庭氛围和父母的陪伴也至关重要，亲子关系融洽，在这样的环境里，孩子内心充盈，自然不会依赖电子产品寻找慰藉。

不极端禁止，也不放任不管

薛鞠（长沙市湘郡粹外国语学校副校长）

我家里有两个女儿，大女儿在读小学六年级，小女儿还在上幼儿园。两个孩子年龄不一样，对电子产品的使用要求，也完全不一样。小女儿因为年纪还小，目前基本不单独使用手机，平时最多就是看看电视、听听故事，我会严格控制她的屏幕时长。

大女儿已经六年级了，这个阶段的孩子，有实实在在的学习和社交需求，所以我没有一刀切禁止她用手机，而是选择理解和尊重她的成长需求。在日常管理上，我主要抓住三点：限定时间、固定场景、家长陪伴。

时间上，我只允许她周末使用电子产品，一周大概一到两次。每次用手机之前，她都会主动跟我申请，说明自己要做什么、需要用多长时间，时间由她自己合理规划，我只要觉得合理的都会同意。到了约定时间，我会及时提醒，培养她的时间观念。场景上，我要求她必须在客厅、餐厅这些公共区域使用，绝对不允许躲在房间偷偷玩手机，做到正大光明使用，杜绝偷偷上网的情况，让一切都在我的视线范围内。

同时，我会尽量陪伴她一起使用。她浏览到感兴趣的内容时，我们也会一起交流。当然，我也清楚，不管是大人还是孩子，自控力都是有限的。孩子偶尔超时使用、忍不住刷短视频，都是难免的事情。所以我不会一味批评、严厉惩罚。当她打破约定时，我只会温和提醒，和她重申我们之前的约定，让她自己意识到问题。其实管控孩子电子产品，说到底，就是培养一个好习惯，不用极端禁止，也不能放任不管。



AI/制图

先维系好亲子关系 再谈规则和引导

谭文玉（长沙市第十一中学教育处副主任）

我家是一个15岁的男孩，目前在读初二。这个年纪的孩子，手机使用需求会明显变多，玩得也相对频繁。在手机管控这件事上，我没有一味强硬禁止，主要从时间规划和底线原则两方面来管理，同时把亲子关系放在第一位。

首先是时间上的安排，我们分得很清楚。周一到周四上学期间，手机管控会严格收紧，尽量减少使用。到了周五晚上、周六还有周日白天，就会给他相对自由宽松的使用空间，尊重他的放松需求。其次，我给孩子制定了几条必须遵守的基本原则。第一，玩手机绝对不能伤害身体。不允许躲在被窝里、关着灯偷偷玩手机，如果想玩，就开灯坐在书桌前，光明正大地使用，保护视力和作息。第二，规范网络言行。可以上网、刷内容、和同学交流，但不能在网上随意发表负面评论，不能恶意调侃、取笑同学和朋友。考虑到他还未成年，我也要求他不能随意发朋友圈，谨守网络分寸。第三，坚守内容底线，远离各类不良信息，这条红线绝对不能触碰。

孩子使用手机，主要就是两大用途：一是和同学组队打游戏，周末和小伙伴约好一起玩，有时候会连续玩一两个小时甚至两三个小时；二是刷各类短视频。他浏览的内容范围很广，尤其特别喜欢军事类内容，经常会看到有意思的视频主动过来分享给我，愿意和我交流他的兴趣爱好。其实我也清楚，游戏多多少少会对学习产生一定影响，但我和家人一直达成共识：完全一刀切禁止玩手机，只会激化矛盾，严重破坏亲子关系。在我们心里，手机管控、学习成绩固然重要，但良好的亲子关系永远排在第一位。我们家孩子并不是完全没有界限的类型，我提醒他收起手机时，不会立马放下，但只会稍微延迟一会儿，整体还是听得进管教、愿意配合的。对比身边很多家庭，我家的手机管控算是比较宽松的。因为我们亲身经历过亲子对抗的阶段，也及时做了反思：和青春期孩子硬碰硬、强行管控，不仅没有效果，反而让孩子产生逆反心理，偷偷玩手机、刻意隐瞒，问题只会更严重，所以我一直坚持，先维系好亲子关系，再谈规则和引导。

合理用电子产品增加兄弟感情

姜硕（湖南师范大学附属高新实验小学副校长）

我是两个男孩的妈妈。老大七岁多，读小学二年级；老二两岁半，是个还没上幼儿园的低龄宝宝。两个孩子的年龄不同，管控方式也完全不同。先说说老大，他现在对手机的需求特别高。平时看到我们大人、爷爷奶奶用手机，他就特别好奇，总凑过来想看看我们在看什么。尤其是寒暑假回老家，看到表哥堂哥们玩游戏，他更是羡慕得不行，从一个旁观者，慢慢变成了想参与进去的“小玩家”。不过，我们对他的手机管控一直很严格。主要是因为孩子的眼睛健康——他有点斜视，每年都要去两次眼睛保健，所以周一到周五，我是完全不允许他接触手机的。哪怕他偶尔凑过来，我也会耐心引导他去做自己的事。到了周末，就会给他适当的放松。他特别喜欢科学，经常用我的手机向AI提问关于恐龙生活习性的问题，或者用来帮忙收集科学老师布置的作业资料。

我们家还有一个特别的安排，就是利用电子产品增进亲子关系和兄弟感情。两个孩子虽然差五岁，但都很喜欢红色题材。我会和他们一起看动画版的《长征》，每节课20分钟左右，看完两节就一起休息。我觉得，电子产品并不是我们要完全隔离的“洪水猛兽”，只要我们和孩子一起制定好规则，并且大人和孩子都愿意遵守，它完全可以成为我们亲子沟通、家庭共育的好工具，也能让孩子的学习更多元化。

提前约定，严格执行养成好习惯

彭华姣（湘潭县教育局工作人员）

我家老大是儿子，现在在华南农业大学读大四，马上就要毕业，还会继续在本校读研；小女儿今年9岁，正在读三年级，一儿一女的成长，我在电子产品管控上，也摸索出了适合自家孩子的教育方式。

先说说我儿子，他从小就是个特别自律的孩子。他小时候，手机还没像现在这么普及，家里主要就是电脑，我们对他没有过度严苛管控，只是简单约定，周末可以用一个小时电脑。在他眼里，电子产品就是生活里很普通的东西，不用费尽心思去争取，加上我们从来没把电子产品当成奖励或惩罚，他也就没有过度的渴求。而且那时候我们把他的课余生活安排得特别丰富，每天晚上都去打乒乓球，周末也坚持打球，还让他学围棋、学画画，充实的课余生活占满了时间，他根本没心思沉迷电子产品。

再到我9岁的小女儿，现在电子产品遍地都是，孩子接触的机会特别多，我们和孩子做好明确约定，只有周末每天可以玩30分钟手机，同时也规定好使用内容：不允许无节制刷短视频，只能看科普小视频、纪录片，或是查学习资料，但凡和学习、有益内容无关的碎片化娱乐内容，都不允许看。我们家一直有凡事提前约定的习惯，使用手机的规则、内容、时长，全都提前和孩子讲得明明白白，一旦约定好，就严格执行，绝不妥协。如果孩子违反约定，比如我不在家时偷偷超时使用手机，被发现后，就按照规则执行惩罚——这个星期都不能再碰手机。

久而久之，孩子也养成了遵守规则的习惯，从来不会耍赖、哭闹。

