

11岁娃“迷”手机 家长束手无策

专家：爸妈应以身作则，“走心”地陪伴孩子

手机已成为现代生活不可缺少的一部分，如今，不仅大人对它“难以割舍”，孩子也抵挡不住它的魅力，甚至不少孩子“沉迷”其中，影响学习、生活，令家长头疼不已。对此，专家表示，手机并非洪水猛兽，主要取决于是否被主人合理使用，家长应注意以身作则，“走心”地陪伴孩子，让孩子愿意放下手机。

□ 陈红 记者 马冰璐



家有小“手机迷” 家长十分无奈

11岁的睿睿家住合肥市王卫社区，小小年纪的他是个“手机迷”，提起这事，睿睿的妈妈懊悔不已，“两年前，为了方便周末接送睿睿上辅导班，我给他买了一部手机，当时约定好，不能用手机打游戏、上网。”可不久后，她发现睿睿平日里会趁自己不备，偷偷玩手机。

“周一到周五，我把手机收在抽屉里，无意中我发现，他偷偷把手机拿出来上网、打游戏。”睿睿的妈妈当即把手机锁进了柜子里，“可他又趁着我和丈夫不注意，偷偷玩我们的手机。”

最近每到周末，睿睿就吵着去爷爷奶奶家，“后来我才知道，他是为了去爷爷奶奶家‘光明正大’地玩手机。”睿睿的妈妈说，睿睿“骗”爷爷奶奶要上网查作业，借他们手机用，“其实是为了打游戏、上网看视频。”

面对“沉迷”手机的儿子，睿睿的妈妈十分无奈，“拿他一点办法都没有。”在社区妇联、关工委举办的“妈妈课堂”上，她发现，不少家长有着类似的困扰，“大家都束手无策。”

手机并非“洪水猛兽” 主要取决于是否被合理使用

国家二级心理咨询师周金妹表示，面对孩子对手机的“喜爱”和“沉迷”，不少家长的第一反应是生气，“在发火之前，家长不妨换个角度，想一想手机‘何德何能’，如此招孩子的喜欢。”其实，和成年人一样，除了枯燥的学习生活外，孩子也需要有消遣、放松的手段，而手机正是一个可以提供各种娱乐方式的载体，能看动画片、追剧、听歌、看书、刷微博等。

家长不妨扪心自问，孩子喜欢手机的原因，同样也是手机吸引自己的原因，现实生活中，很多大人也时时

刻刻都离不开手机，恨不得24小时抱着手机。甚至有一些家长因为忙于其他事不想理孩子，就把手机扔给孩子，让孩子自娱自乐，如此这般的误导和疏忽下，孩子自然会对手机产生浓厚兴趣。

“其实手机本身是一个中性的存在，既非灵丹妙药，也非洪水猛兽，主要取决于是否被主人合理使用。”周金妹建议，首先家长要心平气和地分析一下孩子喜欢玩手机的原因，再回想一下自己对孩子的态度，是否将孩子推向了手机，然后再采取一些实际的措施来改善现状。

家长应注意以身作则 “走心”地陪伴孩子

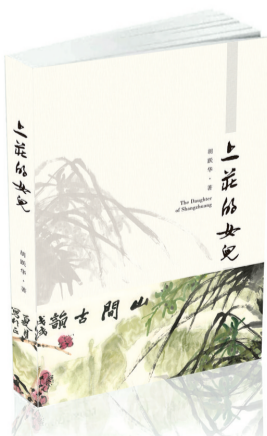
“首先，家长要注意合理引导，孩子都有逆反心理，总是一味地指责批评肯定效果不好，要好好认真地沟通，而不是动不动就没收、就发火；培养孩子的自控力是个漫长的过程，不是打骂就奏效的，需要绝对的耐心。”周金妹认为，家长引导孩子要在有限范围内使用手机，看合适的内容，才能让孩子慢慢养成自我控制的习惯。

家长不妨给孩子立下使用手机的规矩，常言道，“无规矩不成方圆”，而规矩是需要家长切实订立的，不能只是口头随便说说，要具体标准到实际可执行。“比如，周一到周五不能玩手机，周末一天玩手机不可以超过3次，每次不可以超过20分钟，吃饭时和睡觉前不允许玩手机等，‘规矩’一定要是可操作的规矩，说清楚讲明白。”

家长应注意以身作则，“家长是孩子人生中的第一任老师，以玩手机为例，如果总在孩子面前一刻不停地玩手机，那么孩子看在眼里、学在手里，这种情况下，孩子变得沉迷手机，其实怨不得孩子。”周金妹表示，家长喜欢读书，听古典音乐，练字、画画、运动等，以身作则成为好榜样，在教育孩子放下手机做点有意义的事时，才更有说服力一些。”

此外，和谐的家庭氛围也很重要，“当一个孩子在氛围不好的家庭中，即使是家人在形式上有所陪伴，但孩子的心里仍然是觉得孤单，这种情况下，就更加容易将注意力放在手机和其他电子产品上。”周金妹建议，家长应“走心”地陪伴孩子，主动关心和靠近孩子，营造美满的家庭氛围，才能从根本上让孩子愿意放下手机，参与到家庭活动中。

新书推荐



上庄的女儿

定价 45.00 元/册
出版时间：2019年2月
出版社：黄山书社

内容简介：全书收录40余篇散文，分“上庄旧事”“古月玉琪”“记者生涯”“时光影像”四辑。既写了故乡上庄的人和物，也写了人生悲欢和职业生涯，文字流畅优美，感情细腻真挚，将不平凡的人生浓缩在了字里行间，透露出作者胡跃华对生活的执着追求、对世道的侠骨柔情。

缘来 有你

●F.9369 女，合肥市市直机关工作单位，34岁，1.65米，未婚，本科，秀外慧中，气质优雅，显年轻，善解人意，经济住房条件好。诚觅一位35~45岁左右，1.75米左右，品貌好、富内涵、工作稳定、本科及以上学历、有爱心的未婚或离异身边无孩的有缘先生牵手一生。

●M.5127 男，合肥省级设计院工程师，36岁，1.78米，硕士，未育，儒雅谦和，品貌好素质高，经济优越，车房俱全，独子，高知家庭。诚觅一位34岁左右，专科以上，职业稳定，温柔秀丽气质佳的未婚未育女士爱相随。

●M.5540 男，合肥某部队军官，25岁，1.76米，未婚，本科，英俊沉稳进取，经济住房待遇优越，高知家庭。诚觅一位年貌相宜，大专以上，职业稳定，温柔清秀，气质佳富内涵的未婚小姐牵手。

●F.6158 女，合肥教育单位工作，25岁，1.74米，未婚，本科，温柔秀丽、苗条气质佳，独女，车房俱全，家境优越。诚觅一位30岁左右，1.80米左右，本科，人品好有上进心的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理 门诊

读者：最近，工作和生活上接二连三遭遇挫折，感觉“心累”，我该如何调节情绪？

心理专家：面对挫折，应始终坚持乐观派的心态，心态好了一切都风轻云淡，而且人生本来就不会是一帆风顺的，不要把人生目标定位得太高，给自己做一个心理调整，养精蓄锐后再考虑下一步。□ 记者 马冰璐