

暑假,很多家庭因为手机导致亲子关系紧张。沧州这些家长变“堵”为“疏”,在手机使用问题上和孩子“约法三章”——

# 玩手机 有“家规”

本报记者 吴艳 李小贤 摄影报道

“妈,假期手机使用时间是可不可以延长一些?”  
“那就每天延长10分钟吧!”

“啪!”的一声,门被15岁儿子重重地关上了。孙淑梅在门外愣了很久。

这已经不是孙淑梅第一次因为手机和儿子闹矛盾了。身为教师的孙淑梅很无奈:为人师表却无法妥善解决孩子使用手机的问题。儿子正在青春期,再加上经常因为手机问题和家长闹矛盾,亲子关系越来越紧张。

## 手机引发的“战争”

儿子最初拥有手机是在两年前。那时,孙淑梅觉得孩子从小懂事,用手机也是和同学聊天或看有意思的短视频,所以就没有多加干涉。

后来,孙淑梅无意间发现,儿子深夜还在用手机聊天。再后来,儿子竟然给手机设置了开机密码,且使用手机玩游戏的时间越来越长。孙淑梅无法再自由查看浏览记录。

于是,孙淑梅向儿子要来开机密码,强行设置了手机使用时长:周一至周五每天15分钟,周末每天半小时。

今年暑假一开始,儿子就想延长手机使用时间,于是母子发生了不愉快的一幕。从那以后,儿子开始了和孙淑梅的冷战。10多天后,母子关系仍然不见好转。

7月中旬,孙淑梅和儿子深谈了一次,想知道儿子为什么那么生气。儿子也向她敞开了心扉:“妈,我现在长大了,有自控力。我不希望被人约束着,也不想和同学聊着天,还要想着手机还有一分钟就会黑屏。最初使用手机时,我还小,没有自控力。那时候很多做法是错的,你应该给我设置使用时间,但现在我能安排好自己的事情,不需要被人时时刻刻监管着。我不希望你因为5分钟、10分钟的手机使用时间讨价还价。”

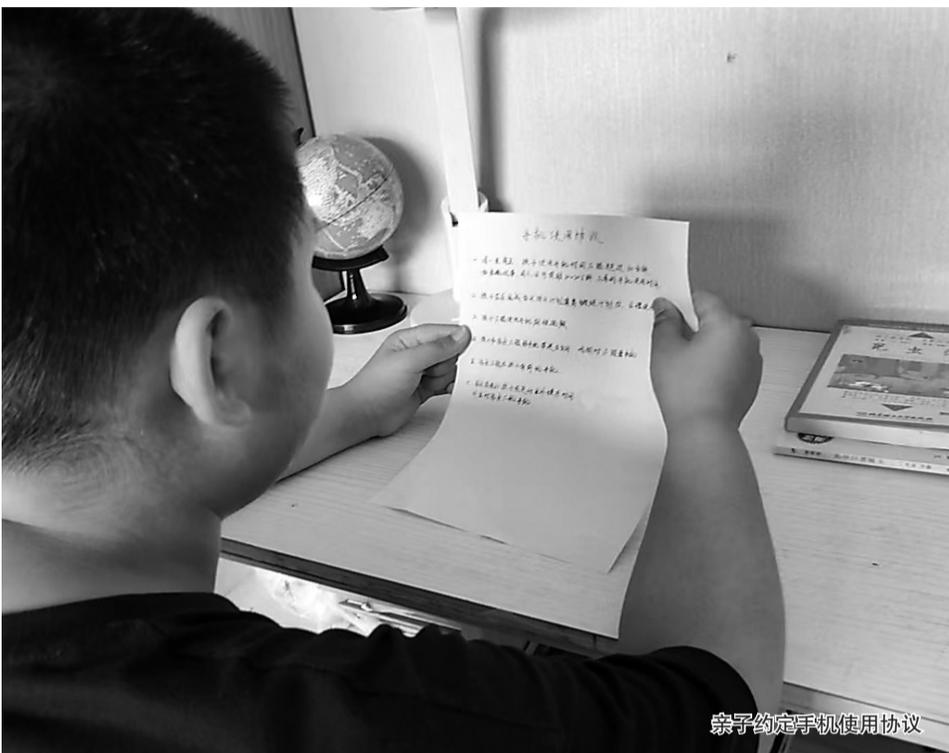
儿子的话让孙淑梅想了良久:换位思考,自己上初中时也不希望言行一直被家长监控着。关于使用手机的问题,是不是应该换一种解决方法。既然“堵”不管用,就“疏”吧!

于是孙淑梅和儿子约定:暑假期间,每天的作业必须保质保量完成。取消手机使用时长的限制,手机使用时间由儿子自己决定,但晚上10点之后不能再继续使用。如果发现作业不合格或半夜玩手机,手机立即收回。

孙淑梅家的手机新规实行了近一个月的时间,她发现亲子关系缓解了,儿子也不再天天皱着眉头了。

孙淑梅几次翻看儿子的作业,发现完成得很好。

“对于身处青春期且自我约束力强的孩子来说,也许实现‘手机自由’是个不错的办法。”孙淑梅决定,等开学后,再加上一条“手机家规”:只要保证成绩不下降,手机使用可以延续假期



亲子约定手机使用协议

的规定。

## “堵”和“疏”

8月7日早上,8岁的女儿对闫芳说:“妈妈,你给我打开手机听书软件,我今天要听《大中华寻宝记》。”

闫芳说:“前几天,你不是借了一本《大中华寻宝记》吗?”  
“我已经看完了,还想再听听。”

闫芳给女儿在听书软件上搜索到了这本书,并给她播放出来。

看着女儿听得津津有味,闫芳很开心。

平时,闫芳就喜欢用手机听小说,这样干活、听书两不误。她还为此专门购买了听书软件的会员。

“其实,用碎片化的时间去听听书也挺好的。我希望女儿多读书,也建议她可以听听书。她经常看过一本书之后,如果感兴趣,就会用手机再听听。”闫芳说。

闫芳家住运河区一世界小区,在她家,除用手机听书外,对于如何使用手机,也有其他的规则。

“我不让孩子用手机刷短视频。短视频平台会根据使用者的兴趣进行‘投喂’,让人很难停下来。”闫芳说,她也不会让孩子面前刷短视频。孩子有时也会用手机玩儿益智小游戏,但会被限定时间。

闫芳在手机上下载了一个人工智能软件,可以聊天、写作、生成图片,还能玩成语接龙。

闫芳的女儿就会在上面玩成语接龙,有时还会向闫芳求助。

“妈妈,鼓字开头的成语有什么呀,我发上去了一个,它告诉我不是成语,你快帮我。”  
“鼓乐齐鸣。”



家长和孩子暑假经常发生抢夺手机的“战争”

“对了,妈妈。我还要学更多的成语。”

玩了20分钟,手机闹铃响了,闫芳的女儿主动放下了手机。

“对于手机使用,我没有一味地去‘堵’,而是让她合理地使用手机,用对手机可以增长知识。这样也避免了偷偷地去玩手机。”闫芳说。

## 看手机的时间得自己“挣”

家住运河区天成名著小区的赵欣欣有一个10岁的女儿,暑假开学后就上四年级了。

赵欣欣家里没有安装电视机,女儿平时使用电子产品就是平板电脑和手机。赵欣欣和女儿约定:周一到周五只能看一次电子产品,时长为半个小时。周六周日每天可以看一个小时。

这一规定从二年级就开始了,女儿遵守得也挺好。暑假开始后,女儿经常缠着赵欣欣,想着多看会儿平板电脑:“妈妈,都放假了,你就让我多看会儿吧!我们班同学每天都能玩手机,我五天才能玩半小时,太不公平了!”

看着女儿可怜巴巴的样子,赵欣欣灵机一动,想到了一个办法:“可以多,但你要自

己‘挣’。”

“怎么‘挣’?”女儿有点不太明白。

赵欣欣就把自己的想法详细讲给女儿听。

“我家闺女挺聪明,但就是有点懒,还有点马虎,每次只写老师布置的书面作业,我给她买的习题一点也不愿意做,预习作业也当作没有。这次趁着她想看电子产品心切,我要给她加点‘餐’,一是利用暑假时间温故而知新,二是改改她粗心的毛病。”赵欣欣把之前买的三套奥数卷子摆到了女儿面前,告诉她:“做卷子可以增加平板电脑使用时间。”

做一张卷子打一次分,如果是100分,就可以增加半小时的使用电子产品时间。如果是95分以上,可以加15分钟的时间。但如果因为粗心错了题,就要减时间。

女儿一听,开心地跳了起来:“妈妈,我现在就去做卷子。”  
谁知,没两天,女儿就苦着脸和赵欣欣说:“妈妈,我做了好几张卷子,可只多看了半个小时的平板电脑呀!”

“那还不是因为你太粗心了,你看看这道题,数算对了,但答案抄错了。还有这道英语题,明明题目里都有单词,选填时你竟然少写了一个字母。语文阅

读题,你竟然粗心少做了一道。”听完赵欣欣的话,女儿若有所思地点点头:“下次,我可不能马虎了,这些题我都会呀!”

渐渐地,在“要考100分,加看视频的时间”这一目标的督促下,女儿做题时越来越细心了。当然,随着女儿获得的看视频时间越来越多,赵欣欣也会为女儿挑选“中国诗词大会”“中国成语大会”等益智综艺节目,并陪女儿一起答题。

## 亲子约定

“别说孩子了,就拿家长来说,一玩手机,半个小时,一个小时很快就过去了。想要孩子有节制地使用手机,那家长就得起到表率作用。”在市区一家单位上班的范培培说。

范培培家有一个儿子,已经10岁了。今年暑假开始后,范培培和儿子继续执行起“手机使用协议”。

这份协议是去年暑假的时候,范培培和儿子一起制订的。那时,儿子刚放暑假。一次范培培下班回家,看到儿子躺在床上用手机刷着短视频,不时还会大笑。

范培培对儿子说,要带他出去玩会儿,便将手机从他手中拿了回来。

通过查看手机使用记录,范培培发现儿子已经刷了近两个小时的短视频了。她意识到,如果长时间这样下去,儿子不仅会沉迷手机,视力也会受到影响。

当天晚上,范培培就和儿子商量起如何合理使用手机。

“每天使用手机不能超过半个小时”“不能将手机带进卫生间”……范培培一连说了几个“不能”。

儿子听着范培培的话,反问了一句:“妈妈,你不让我玩手机,那你怎么还抱着手机玩呀?”

这一问,让范培培愣了一下,看来想要改变孩子,得先从自己做起。

“那咱俩制订一个手机使用协议,一起遵守吧。”范培培说。

最后,他们约定,周一到周五,孩子每天看手机时间不能超过30分钟,如表现优秀,周六周日可奖励10分钟到20分钟;家长要保证孩子充足的户外娱乐时间,外出时家长不玩手机……

“刚开始的时候,我不适应,儿子也有点控制不住。但我们彼此约束着,后来坚持得还不错。”范培培说,孩子的爷爷奶奶、她和丈夫谁有时间就会带着孩子去博物馆、图书馆以及家附近的公园、商场等。有了家人的陪伴,孩子过得很开心。

在家里,范培培和丈夫也不会让孩子面前玩手机。孩子使用手机时,到了约定时长也会放下。这时,范培培或者丈夫就会陪着孩子下棋或者让孩子参与到家庭劳动中。

如今暑假已过半,这个协议仍执行得不错。“家长和孩子一起遵守约定,比单纯地去约束孩子,效果要好。”范培培说。