

# 不吼不骂不妥协，二孩妈妈分享育儿诀窍： 我们是如何让孩子主动远离手机的？

分享人：二孩家长 林女士 记录整理：婧文

每次等孩子放学时，总能听到有家长吐槽：孩子沉迷手机游戏，不给玩就哭闹、撒泼，有的甚至影响学习和视力，让人头疼不已。我家有两个孩子，儿子10岁、女儿6岁。从小到大，两个孩子从不主动碰大人的手机，我们家因此也没有孩子沉迷手机游戏的烦恼。身边很多朋友都来问我诀窍，其实没有什么捷径，全靠家里人一点点的坚持和用心。今天就和大家分享一下我们的育儿经历，希望能给正在被孩子玩手机问题困扰的家长们，带来一点启发和帮助。

## 达成共识

### 手机不是孩子的“玩具”，是大人“陷阱”

在教育孩子不碰手机这件事上，我和孩子爸爸达成的第一个共识，就是从观念上明确：孩子不能玩手机，这是没有商量余地的。刚开始身边有家长说我们太苛刻，觉得孩子偶尔玩一会儿没关系，但我们始终没有动摇过，因为我们清楚手机背后的底层逻辑。

不管是短视频还是手机游戏，都是专业技术人员精心设计的，目的就是让人沉迷其中，哪怕是成年人，一旦陷进去都很难自控，更别说心智还没成熟的孩子了。那些算法、画面、游戏机制，每一处都是为了抓住人的注意力，让你忍不住一直刷、一直

玩，这也是为什么很多孩子一拿到手机就停不下来的原因——不是孩子自制力差，是这些软件本身就带着“让人上瘾”的设计。

我们从不会跟孩子说“手机有害所以不能玩”这种空洞的话，而是在日常聊天中，用孩子能听懂的语言告诉他们，手机是大人用来工作、联系别人的工具，就像爸爸的电脑、妈妈的厨具一样，不是用来玩的。久而久之，孩子就形成了“手机不是我的玩具”的认知，从心底里没有了想碰手机的念头。这一步看似简单，却是最关键的基础，只有家长先坚定观念，才能给孩子正确的引导。

## 立好规矩

### 第一次就说“不”，孩子才不会有念想

很多家长吐槽孩子爱玩手机，其实静下心来反省就会发现，问题大多出在自己身上——手机是大人的，第一次落到孩子手里，往往是大人默许的。要么是孩子哭闹时，家长图省心把手机扔给孩子哄着；要么是自己玩手机时，孩子好奇凑过来，大人随手就让孩子玩了一会儿。可就是这“第一次”，让孩子觉得“手机可以玩”，慢慢就养成了习惯。

我们家从孩子懂事起，就立好了规矩：手机是爸爸妈妈的东西，孩子不能碰，不管什么时候、怎么哭闹，都不能破例。刚开始也有小插曲，妹妹3岁多的时候，看到爸爸用手机打电话，好奇地伸手想去拿，爸爸立刻轻轻按住她的手，温和但坚定地说：

“妹妹，这是爸爸的手机，不能碰哦。”妹妹当时有点委屈，瘪着嘴想哭，但我们没有妥协，而是转移她的注意力，陪她去玩积木、读绘本。

平时我们的手机就放在客厅的桌子上，不管孩子在旁边玩得多疯，都不会去碰一下。有人说我们家孩子太听话，其实不是孩子听话，是规矩立得早、执行得严。家长在孩子面前，一定要有权威性，能立得起规矩、守得住规矩。如果你第一次因为孩子哭闹就妥协，第二次、第三次孩子就会知道，只要自己闹得够凶，就能得到想要的，到时候再想纠正，就难上加难了。立规矩不是苛责孩子，而是给孩子划定边界，让他们知道什么能做、什么不能做。

## 找对替代

### 用有趣的事填满时间，孩子根本不想碰手机

不让孩子碰手机，不代表不让孩子接触电子设备，毕竟现在学校的课程、课外的阅读，很多时候都需要用到电子设备。我们家给两个孩子各配了一台专属平板，专门用来上网课、读绘本、学知识，从来不会用来玩游戏、刷视频。

为了控制孩子的屏幕时间，我们充分利用了平板自带的“屏幕时间”功能，提前设置好每天的使用时长、可以使用的App，到时间平板就会自动锁屏，孩子也不会哭闹着要求多玩一会儿。有时候孩子正在看绘本，平板突然锁屏了，会可怜巴巴地问我：“妈妈，我还没看完，能不能再多玩10分钟？”我会温柔地跟她说：“我们已经约定好时间啦，明天再看好不好？现在妈妈陪你去画画。”孩子大多时候都会乖乖答应，因为他们知

道，哭闹也没有用，而且还有更有趣的事情在等着他们。

我们也不会完全禁止孩子玩游戏，毕竟孩子有社交需求，同学之间也会聊游戏，完全不让玩，反而让孩子显得格格不入。但我们会帮孩子筛选游戏，买了家用游戏机，接在电视上，每周固定安排几个小时，全家人一起坐在沙发上玩。我们选的都是卡通画面、有解谜内容、没有血腥暴力的游戏，既能让孩子体会到游戏的快乐，又不会让他们沉迷。除此之外，孩子爸爸只要有时间，就会陪孩子去公园踢球、拍球，或者在家陪他们画画、读绘本、搭积木。当孩子的时间被这些有趣的事情填满，当他们的能从运动、阅读、陪伴中感受到快乐，自然就不会想起手机了。



AI制图



## 小编轻聊

### 孩子玩手机，根源在家长

家庭教育中，最普遍的问题就是：家长一边抱着手机刷个不停，一边抱怨孩子沉迷手机；一边说没时间陪孩子，一边又把手机当成“电子保姆”。林女士的经历告诉我们，孩子不沉迷手机，从来不是靠“骂”和“禁”，而是靠家长的坚定、规矩的约束和高质量的陪伴。不让孩子碰手机，不是剥夺孩子的快乐，而是帮他们避开“上瘾陷阱”；立规矩不是苛责孩子，而是给他们划定成长的边界。育儿的核心，从来不是控制孩子，而是做好自己、用心陪伴。别再等孩子沉迷手机后才去纠正，越早介入、越早预防。愿每一位家长都能明白，孩子真正需要的不是手机，而是你的陪伴和正确的引导。

## 走心回音

@薇薇安：我就是在孩子第一次哭闹时，图省心给了他手机。现在他天天抢我的手机玩，作业不写、觉不睡。后悔啊！

@彩虹姐：其实不用完全禁止吧！我家孩子每天按规定玩20分钟手机，目前还没有沉迷。

@平安顺遂：全家人一起玩游戏机这个点太赞了！既满足了孩子玩游戏的需求，又能增进亲子关系。

@园园妈：说起来容易做起来难。每天上班累得要死，根本没精力陪孩子运动、读绘本，只能让手机帮我哄孩子。

@冉冉爸爸：父母同心，其利断金。育儿从来不是一个人的事，需要夫妻双方一起努力。