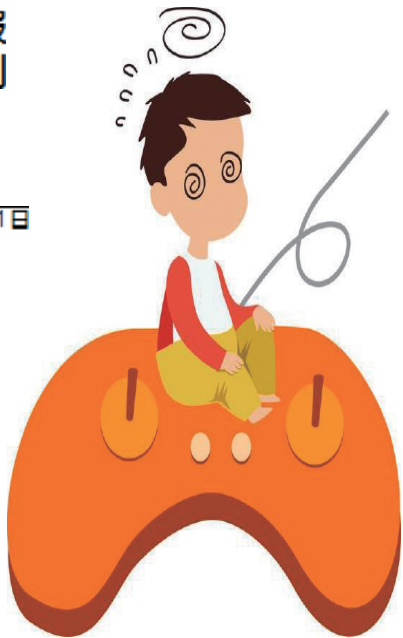


# 暑期摆脱“屏幕诱惑” 家长试试这么做

暑假过半,不少家庭的“电子产品拉锯战”轮番上演。如何让孩子既不沉迷电子屏幕,又能合理享受科技便利?兰州市第八十三中学语文老师赵蓉蓉总结的十条“暑期电子产品管理指南”建议从冰冷、絮叨的说教,转化为朋友般的交心,从全家一起画押订公约,到家庭变身“无屏游乐场”,每一招都透着生活智慧。

兰州晨报  
校园专刊

A06

2025年8月11日  
星期一  
编辑 张永牛

## 甘肃小记者 会员招募令!

火热报名开启  
共赴一场成长赋能之旅



·专属身份认证·专属专业装备·专属平台展示  
·专属专业指导·专属活动参与·专属荣誉晋升·专属增值福利



扫码报名

**499元/人/年****招募对象: 7-15岁少年儿童****联系人 | 纪老师 13909468379**奔流 奔流新闻  
——黄金时代 童声主流——

### 1 全家共同“约法三章”

“别等孩子抱着手机不放时才急眼,提前就得开个‘家庭会议’。”赵蓉蓉的第一条建议,就戳中了很多家长的痛点。很多同学因为“凭什么你能玩我不能”的争吵升级为冷战,而解决之道其实很简单:让孩子也参与制定电子产品使用规则。

在兰州八十三中家长群,有位妈妈分享了自家的趣事,儿子在“电子公约”里特意加了一条“爸爸每周只能玩3次游戏,每次不能超过40分钟”,“以前总说孩子不懂事,其实是我们没给机会让他懂事。”现在儿

子会主动提醒爸爸“超时了”,因为“这是我们一起定的规矩”。赵蓉蓉强调,这份公约不能是家长单方面的“圣旨”。具体到每天能玩多久、哪些时间段可以用、看完视频要做什么,都得坐下来慢慢聊。“有个家庭约定下午3点到5点是‘屏幕时间’,结果孩子发现这段时间正好能赶上好朋友的线上围棋赛,反而更珍惜了。”她建议把约定写在漂亮的彩纸上,全家人签字那天甚至可以有仪式感地庆祝,“仪式感不是矫情,是让孩子明白这事儿很重要”。

### 2 爸妈先放下手机,餐桌秒变“亲子乐园”

“要求孩子不看屏幕,自己却抱着手机刷不停?这就像戒烟的人兜里揣着打火机。”赵蓉蓉的第二条建议,直指很多家庭的“双面标准”。她在教学中发现,那些能合理使用电子产品的孩子,家里往往有个“无屏幕时空”,可能是晚餐时的餐桌,也可能是睡前的卧室。

八十三中学的一位学生爸爸试过赵老师的“无屏幕挑战”,每天晚上7点到9点,全家把手机放在门口的“手机篮”里。第一晚他坐立难安,总惦记工作群消息,女儿却突然说:“爸爸,你上次答应教我折千纸鹤

还没兑现呢。”现在这个家庭的“无屏时间”成了固定节目,有时全家一起看看书,有时围坐着聊聊心事,女儿甚至把这些趣事画成了漫画。

“关键是让孩子看到,没有屏幕的时光也能很有趣。”赵蓉蓉特别提醒,设置“屏幕区”要具体,比如“餐厅不许看手机”比“少看手机”更管用。有家长尝试后反馈,以前孩子吃饭要半小时,现在全家边聊学校趣事边吃饭,孩子自己扒拉得飞快,“原来不是孩子吃饭慢,是我们没给他们说话的机会”。

### 3 用“现实快乐”打败“虚拟诱惑”

“与其苦口婆心劝孩子放下手机,不如递给他一个更有趣的选择。”这是赵蓉蓉反复强调的观点。她见过最成功的事例,有个家庭把客厅改造成“周末探险基地”,周六上午全家去黄河边捡石头画画,下午在家玩“家庭剧本杀”,孩子玩到连平板响了都没空理。

“孩子沉迷屏幕,有时是因为现实世界太单调。”赵蓉蓉建议家长多花点心思设计“线下快乐”,男生可以一起搭个乐高积木,比抢游戏装备更有成就感;

女生一起烤曲奇,面团粘在手上的笑声比短视频里的段子更真实。一位妈妈跟着赵老师的建议,和女儿玩起“厨房实验室”,用面粉做彩泥,用蔬菜拓印画,“现在女儿看到面粉就兴奋,哪还记得动画片”。

她特别提醒,这些活动别变成“任务式陪伴”。“家长说带孩子去爬山,全程催着‘快点走’,孩子当然宁愿在家看视频。”真正的亲子互动应该是放松的,哪怕只是趴在地上看蚂蚁搬家,只要全身心投入,孩子都会觉得“比手机好玩”。

### 4 别当“电子警察”,先当“游戏队友”

“孩子玩的游戏叫什么?他关注的UP主擅长什么?”赵蓉蓉抛出的这两个问题,常让家长们面面相觑。她的第五条建议里藏着一个反常识的观点,想管好电子产品,得先“钻进”孩子的虚拟世界。

有位爸爸按赵老师说的,让上初二的儿子教自己玩《我的世界》。“本想趁机说教,结果发现他规划建筑、计算材料时特别专注,还会主动讲‘这叫轴对称图形’。”现在这对父子有了新约定,儿子教爸爸玩游戏,

爸爸教儿子用CAD画设计图,“虚拟和现实打通了,孩子反而不沉迷了”。赵蓉蓉解释,孩子在虚拟世界里追求的,其实是现实中没被满足的需求,玩联机游戏可能是想交朋友,沉迷搭建类游戏或许是渴望成就感。“有个女孩总刷美妆视频,妈妈没骂她,反而和她一起研究怎么用天然食材做面膜,现在女孩的兴趣变成了研究植物护肤,还写了本小手册。”理解了背后的需求,管理就从“堵”变成了“疏”。

### 5 规则不是“紧箍咒”,家庭氛围才是“定盘星”

“别纠结每天必须玩够1小时还是50分钟,孩子偶尔多玩10分钟天塌不了。”赵蓉蓉的这条建议,打破了很多家长的“数字执念”。她见过有家庭规定“每周总时长10小时,孩子自己安排”,结果孩子反而学会了精打细算:“今天多玩20分钟,明天就少玩点,不然周末不够用了。”

更重要的是,她提醒家长别把电子产品当“奖惩工具”。“考得好就奖励玩手机,考砸了就没收平板,其实是把电子产品捧成了‘神’。”不如换成这样的奖励:“今天作业写得又快又好,咱们去公园骑车半小时吧”,或者“这周主动整理房间,周末带你去图书馆挑本漫画”。

而这一切的背后,是赵蓉蓉最想强调的,电子产品管理,说到底还是家庭关系的一面镜子。“如果爸妈总为这事儿吵架,孩子只会觉得‘还不如躲进游戏里清静’。”她见过最和谐的家庭,父母从不在孩子面前争执规则,爸爸要加班时,妈妈会笑着说“今天爸爸辛苦,咱们的无屏时间改到明天好不好”,孩子反而更通情达理。

这个暑假,与其和孩子在屏幕前“斗智斗勇”,不如试试赵蓉蓉老师的这些小妙招。毕竟,让孩子学会管理电子产品的,从来不是规则本身,而是一个充满笑声、彼此理解的家。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏