# 家庭教育讲座讲稿：孩子沉迷网络咋办

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-29

*孩子沉迷网络咋办？宅家隔离期间，接触电子产品、网络游戏等时间大大增加，很多家长担心孩子在这个特殊的假期里成为电子产品控。我们要正视的是，现在的孩子从小生活在互联网时代，信息技术早已无孔不入地渗透到了他们的生活中，所以，严格禁止、断网、没收手...*

孩子沉迷网络咋办？

宅家隔离期间，接触电子产品、网络游戏等时间大大增加，很多家长担心孩子在这个特殊的假期里成为电子产品控。

我们要正视的是，现在的孩子从小生活在互联网时代，信息技术早已无孔不入地渗透到了他们的生活中，所以，严格禁止、断网、没收手机和Ipad这样的做法是不可行的，这会激发本来就有点焦虑、烦躁的孩子的激烈反抗，恶化家庭氛围和亲子关系。

那怎样才能不让孩子沉迷网络？一味堵是不行的，变堵为疏、加强引导才是上策。以下6招，家长们不妨试试。

让孩子多了解

电子产品的工具性作用

疫情期间，孩子需要使用手机上网课，而一部分孩子在非学习状态下，也想去手机上看看、玩玩。完全不让孩子接触手机也不太可能，不妨让孩子多了解电子产品的工具性作用。

例如，可以引导孩子使用手机地图查询出行方式，引导孩子通过手机软件查询附近的景点和美食，让孩子把电子产品里的信息和现实生活联系起来。

除了这类功能外，还可以让孩子学着拍照、录像、天气预报等和生活紧密联系的实用性功能。

疫情向好，增加孩子的户外活动

保障安全的情况下，家长们可以带孩子逐步进入小区广场、公园等安全场所，带孩子体验这个美好的春天。

也可以带孩子做一些户外活动，比如打打球、跳跳绳等，总之，让孩子动起来，转移其对电子产品的过度关注。

陪孩子一起使用电子产品

有研究指出，在使用电子产品时，家长高质量的陪伴和沟通，再加上妥善的时间管理，能够有效地避免孩子电子产品成瘾。

所以，我们要发挥自己的作用，为孩子选择那些画质精美、情节健康，最好是包含生活或科学知识的视频和节目。

和孩子一起观看、讨论，引导他们发散思维，“如果是你会怎么做？”“这个实验真有意思，待会我们也试一试。”

用更有趣的活动转移注意力

在这段特殊的时间里，家长在家里可以和孩子一起做或者引导孩子做很多有趣好玩又有意义的事情。

1.一起做家务

让孩子和家长一起做饭，放手让孩子做些力所能及的事，比如择菜洗菜，或者就是尝尝咸淡，都能让孩子多一分家庭参与感和责任心。其他类似洗衣服、扫地等家务都可以请孩子帮忙。

2.写文章、写日记、写书信

家长可以建议孩子给自己的老师、好朋友及自己牵挂的人写封信，传一份微信，发一份Email，或者将自己手写的信，待到重逢时亲手送出，在表达中让情义传递。

3.亲子共阅读，共欣赏优秀影视作品

家人或者共读一本书，或者各自读自己喜欢的书籍，可以一起看一部优秀的影视，然后一起分享交流，不仅增长学问，也有助于营造温馨的家庭氛围。

4.挖掘孩子的兴趣

宅家期间，家长们可以安排丰富的娱乐活动，努力发掘孩子的兴趣和热爱之处。例如学画画、学下棋等等，不仅能找到孩子的兴趣所在，也能培养孩子的专注力和耐心。

与孩子约法三章

实践证明，事先的约定比事后的惩罚效果更好也更容易实施。但很多家长表示：我们已经跟孩子约法三章了，为什么还是没有效果呢？

各位家长朋友，你们是不是忽视了以下的注意要点呢！

1.要清晰地指出孩子需要改进的行为

比如：一天玩手机不能超过1个小时，玩手机必须是在完成作业以后。目标要具体、明确，便于测量。要清楚地说明孩子完成约定可以得到什么，和没有完成约定将失去什么。

在此过程中，要少说“不”，多说“可以”。比如：“如果你完成了约定，可以去看一场电影”，而不要说“如果你没有完成约定，就不能看电影”。两个说法意思虽然相同，但如果孩子朝着积极的方向努力，他完成目标的可能性就更大。

2.要把约定书面化，并张贴在家里的显眼处

当孩子完成了约定，哪怕是阶段性的约定时，父母都要及时给予鼓励。当孩子没有完成约定，需要承担的违约责任也绝对要承担。如果不追究违约责任，约定就没有丝毫约束力了。

3.要注重“约”字

在达成约定的过程中，要尽量吸取孩子的意见。千万不能把“约定”变成父母单方向的“命令”。

任何时候，家庭教育要想取得真正的成就，都必须建立在无条件地爱孩子、尊重孩子和信任孩子的基础上。

家长要以身作则

有些家长会说，我试过和孩子约定电子产品使用守则，但是没有用。那是因为孩子觉得这份守则只针对自己太不公平了。

那么，家长可以这样做：家中有两个小孩的请一视同仁；在孩子禁玩电子产品期间，请家长陪着孩子一起坚持！也就是说家长要以身作则！

有一份调查报告的数据显示，孩子每天使用手机或平板电脑上网的时间大多是三个小时以内，而有7.6%的父母每天使用时间超过了6小时。

作为家长，我们必须要以身作则，给孩子树立一个好榜样。

各个年龄段的孩子该怎么使用电子产品

其实，教孩子合理利用电子产品，不同年龄段的孩子应该采取不同的干预措施。

☞1-3岁：尽量不让孩子接触手机

为什么幼儿阶段不能接触手机呢？首先，幼儿的视网膜要到12岁才能发育完善，在此之前都应该尽量少接触手机类电子产品。

其次，有专家表示，两三岁接触电子产品越多的小朋友，在七八岁发生注意力障碍的可能性也越大。

那么，如果家有1-3岁的孩子，父母应该怎么做呢？

1.父母尽量不在孩子面前玩手机。多与孩子互动、主动更新孩子的玩具等。

2.父母手机中不要下载游戏，以防孩子因游戏上瘾而索要手机玩。

3.如果孩子对手机好奇，可向孩子示范打电话、发语音、拍照片等，建立孩子对手机用途的正确认知。

☞3-6岁：尽量不让孩子接触手机游戏

不少父母为了图一时清净，偶尔会把孩子丢给手机游戏“照看”。但3-6岁的孩子还小，自控力不足，一旦接触游戏，极易上瘾。

如果家有3-6岁的孩子，正确的做法是这样：

1.父母家人手机尽量删除游戏、音乐、视频等各类会吸引孩子的APP。即便孩子想要玩手机，除了翻翻相册、拍拍照，也不会觉得有趣，自然不会一直缠着父母要手机玩。

2.积极培养孩子的阅读习惯。多与孩子共读儿童读物。

3.丰富孩子的生活经历。多带孩子外出体验大自然，鼓励孩子多结交朋友。

☞7-12岁：针对手机问题不宜强势打压

这个年龄段的孩子，有很多开始进入了叛逆期。处在叛逆期的孩子，具有较强的自我意识和独立意识，会变得固执又脾气暴躁。

对于这个阶段的孩子，家长们可以这样做：

1.与孩子协商规定玩手机的时长、次数。作为必须遵守的规则，如若违反，可以承担家务为责罚手段。

2.家长要意识到自己的情绪和动机。目标是“孩子停止玩手机游戏”，而不是“孩子乖乖地停止手机游戏”。允许孩子出现顶嘴、哭闹等不满情绪。

3.家长要试着理解孩子的感受和立场。如家长希望孩子能够先完成作业再玩手机，不要说“现在立刻去做作业”，而是说“我知道这个游戏很好玩，但你必须先完成作业。我看着你玩儿完这一局，然后你就去做作业，可以吗？”

☞12-18岁：适当干预，引导孩子合理利用手机

这个年龄段的孩子，处于青春期的前奏，思想认知水平较高，也已经具备一定的自我控制和自我管理能力。父母应坚持适当干预、合理利用。

1.多关注孩子的心理和行为变化，给予孩子一定的个人空间。

2.有了沟通和信任后，与孩子一起协商制定玩手机的规则，如什么时候可以玩手机、一次可以玩多久、如果超时会有怎样的惩罚等。

3.正确看待孩子使用手机，引导孩子合理利用手机的正面效应。如手机上阅读电子书籍更方便、手机搜索学习信息等。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找