

断Wi-Fi、收手机……

暑假“电子产品攻防战”怎么破？

“我把家里的Wi-Fi断了，儿子用电话手表开热点联上网了。”这个暑假，一则家长的“吐槽”在网上引发无数共鸣。为了让孩子少玩电子产品，家长们各出奇招——断网、收遥控器、带走平板电脑，孩子们则见招拆招。这场暑假里的“电子产品攻防战”，几乎在每个有青春期孩子的家庭上演。

管住手机，真的只能靠“藏”和“防”吗？近日，记者走访了那些成功管住电子产品的家庭，看看他们是怎么说的。



家长和孩子的“电子产品攻防战”。AI绘图

1 家长和孩子的斗智斗勇

“儿子一个人在家，为了能跟他联系，留了电话手表，把家里Wi-Fi断了，结果他用电话手表的热点，连上了网络。”

这个暑假，一位家长在网上晒出这段哭笑不得的经历，评论区瞬间炸了。

有家长接龙：“我出门的时候，把平板、手机、电视遥控器、游戏机遥控器全带走了。”

可正所谓“上有政策，下有对策”，有家长评论说：“遥控器拿走没用的，我儿子把电脑鼠标拔下来，插电视上当遥控器，智能电视照样看。”

还有更绝的：“我儿子每天定时上交给我的，是他在网上买的同款坏手机，半个月后我才发现。”“我儿子去奶奶家时偷偷带上了iPad（平板电脑），一天玩了10个小时，老人根本管不住！”

网友们纷纷感慨：果然还是“新脑子”好使。

如果只是这样互相拉扯，大家当个段子笑一笑也就过去了。但最近，因为电子产品的事，14岁的小朱和妈妈大吵了一架，吵到哭、吵到吼、吵到摔门。

小朱是一名14岁的初中生。放暑假了，他觉得好不容易喘口气，该好好放松一下。这一点，朱妈妈是同意的。她答应了儿子：晚上的时间归他自己安排，想干什么都行。

可问题是，孩子下午5点培训班下课回到家，往沙发上一坐，就开始刷iPad。朱妈妈忍了一个小时、两个小时、三个小时……终于坐不住了。她悄悄地查看了使用时间：这一天，已经玩了整整4个小时。

“你看iPad的时间太长了，要不要试试别的？比如下楼骑骑车，或者看看书。”

小朱正沉浸在游戏视频里，突然被打断，脸色一下就沉了。朱妈妈没注意到，继续唠叨，不经意间冒出一句：“你也不能一直不学习啊。”

这句话像踩中了地雷。小朱猛地抬头，眼圈瞬间红了，几乎是吼出来的：“我哪一点都没有学习！”眼泪跟着就掉了下来。一场家庭战争就此爆发。

2 自律学生家庭的“疏而不堵”

孩子沉迷电子产品，令众多家长无比头疼。不过，记者在采访中，也发现了不少电子产品使用控制得很好的家庭，近期在采访优秀高考生的时候，就碰到过好几个案例。

高考成绩690多分的汪同学，从小学到高中，学习成绩一直很好。他还有不少兴趣爱好，比如积木、书法、绘画、音乐等。他会在学习的时候高效专注地学习，也会在有时间的时候通过兴趣爱好陶冶情操。

“电子产品的话，小学三四年级时，他有一阵子用iPad打过游戏，导致视力一度下降比较明显，后来我们就坐下来认真谈了一次，并达成了一致认识：平时都不碰电子产品，只在周末的时候玩一次，时长1小时-2小时。这个约定，我们大概从小学四年级，一直延续到高中毕业，没有改变。”汪同学的妈妈说，儿子也明白，单纯依靠自律可能难以抵挡诱惑，所以愿意借助他律来约束自己。

对于这么多年儿子一直愿意遵循手机使用的家庭规则，汪妈妈也比较自豪。记者在采访中了解到，这既与家庭环境有关，也与汪同学本人有关。

从家庭环境来说，父母在与儿子约定之后，自己在手机的使用上就十分克制，当儿子在家学习的时候，他们会做家务、看看书、看看新闻、休息一下，而不是用手机玩游戏、看视频，周末有时间的话，一家人会外出走走。“小时候，儿子喜欢玩积木，我们给他的奖励就是各种积木，他有了自己感兴趣的事情，也就不会在意电子产品了。后来，他的兴趣更加广泛，这些方面，我们都是比较支持的。”孩子妈妈说。

从汪同学本人来说，一直以来优秀的的成绩给了他足够的成就感，广泛的兴趣爱好让他的课余时间也变得十分精彩，加上和谐的家庭环境，让他无需通过电子产品，就能感受到生活的丰富。

高中三年，汪同学都是走读生。平时，晚自习结束回家差不多就10点了，稍微吃点东西，一家人聊会儿

天，洗漱洗漱，也就差不多到了休息时间。对汪同学来说，规律的作息，是第二天能够专注课堂学习的重要基础。

高考之后的这个暑假，汪同学的手机使用是否就完全自由了呢？其实也不是的，对于这个暑假的手机使用，一家人重新制定了家庭规则：晚上9点，主动将手机交给父母，第二天再使用。

这样做，一方面是在“手机自由”之后让孩子有一个过渡期，并适应新的变化；另一方面，依然是通过他律的方式保证良好的作息，不至于晚上玩着玩着不自觉就玩过头了。

说到为什么这么长时间一直能够遵循家庭规则，汪同学表示，自己身边真正优秀的同学在手机使用上都是很克制的，所以对他来说，这是很正常的事情。

即将读初三的张同学，在手机使用上与汪同学颇为相似。张同学是江北区一所初中的学生，学习成绩名列年级前列。“到现在为止，儿子没有自己的手机，他也没有提过买手机的要求。”张同学的父亲说，自己和孩子妈妈都是比较喜欢阅读的人，所以从儿子两三岁开始，家里就形成了良好的亲子阅读氛围，一开始是父母带孩子读绘本，后来随着儿子长大，读的书越来越多，但每天晚上，总有一两个小时雷打不动的家庭阅读时间。周末和假期，除了学习，爸爸总会组织一定的家庭活动，让儿子“有事可做”。

“我们的做法说简单也简单，说难也难。”说起自己家的做法，张爸爸爸说，最主要的是从小培养孩子的兴趣（可以是阅读，也可以是其他），当孩子还小时要亲子共同参与，让孩子养成习惯。父母的榜样作用是很重要的，如果父母要求孩子阅读，而自己在旁边玩手机，那事情肯定是办不好的。只有父母以身作则了，孩子才会潜移默化受影响。

“当孩子养成了习惯，有了自己热爱的事物，也就不会执着于手机或者游戏了。”张爸爸爸说。

■ 记者手记

这场“电子产品攻防战”，几乎每个有青春期孩子的家庭都经历过。

家长们在“严防死守”和“适当放松”之间反复摇摆，孩子们则在“被管束”和“要自由”之间不断试探底线。斗智斗勇的程度，堪比谍战片。

但回过头看，真正有效的办法，从来不是“藏”和“防”。汪同学和张同学的故事给出了另一种答案：当孩子的生活里有足够的成就感、有真正热爱的事、有父母的陪伴和示范，手机就只是一个工具，而不是“精神避难所”。更重要的是，规则要早立、要共同制定、要全家一起遵守。

当然，每个孩子都不一样，每个家庭也各有各的难处。今天被孩子“糊弄”的家长也不必太自责。毕竟，这届孩子的脑子，确实比我们好使。而我们要做的，不是和他们比赛谁更会“防”，而是陪着他们一起，找到比手机更有意思的事。

记者 王伟 钟婷婷



某家长提供的iPad使用时间。受访者供图