



孩子玩手机得“约法三章”

在和孩子“约法三章”时，要注意四点：

一要清晰地明确指出孩子的行为边界。

比如：一天玩手机不能超过双方都认同的规定时间，玩手机必须是在完成作业以后。目标要具体、明确，便于测量。

相比“每天玩手机时间不能太长”，“每天玩手机时间不能超过1个小时”就更容易测量、更容易让孩子接受。目标具体、明确，孩子就更容易操作。

二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”，多用正面语言进行沟通。比如：“如果你本周都完成了约定，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。

三要把约定书面化，鼓励孩子自己书写并张贴在家里的显眼处，让孩子和家长时时刻刻可以看到。

此时就要凸显出父母的智慧了，因为书面化的约定，会容易让孩子产生逆反心理，不容易接受。所以，当孩子完成了约定，哪怕是阶段性的约定时，父母都要及时给与鼓励。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。让孩子明白“心有戒尺，行有所止”。

四是最重要的一点，就是要注重“约法三章”的“约”字。

尊重孩子是个独立的个体，把孩子当做与自己平等的成年朋友来交流，沟通氛围融洽，双方情绪平和，任何一方有情绪则不利于进行约定，人在非理智的状态达不到理性的沟通效果。你尊重孩子，他也会更愿意合作。在达成约定的过程中，要尽量听取孩子的意见，平等对待，商量的口吻。千万不能把“约定”变成父母单方向的“命令”、“要求”、“强制”。

此外，父母要以身作则，在孩子面前做自己的事，比如做家务、看书、工作等等，千万不要在孩子面前用手机玩游戏、娱乐消遣，要给树立正面的形象和榜样。

孩子的记录如下：

- 1、玩手机必须在作业认真完成之后；
- 2、每天玩手机不超过1小时；
- 3、10点半前必须睡觉，睡前把手机放入我们家的“养机场”。
- 4、一周完成约定的奖励是和爸爸看一场电影，没有完成约定承担的责任是一周不玩手机。



