**支部党员开展志愿服务记录表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 会议时间 | 2019.10.18 | 服务地点 | 新松江路1292弄东明广场 |
| 主持人 | 张烨 | 记录人 | 张烨 |
| 服务主题 | 公益心理沙龙：《孩子离不开手机，家长怎么办？》 | | |
| 志愿服务简介 | | | |
| 张烨：感谢各位家长带着孩子，参与我们这次公益沙龙。我是这次的主讲人。现在有很多“手机控”的家长，当然孩子也会有样学样，对手机总是不离身，这样的情况让家长就非常担心会影响孩子的学习成绩，或者是视力，所以为了让孩子摆脱手机，不要沉迷游戏无法自拔，不少的家长都想要知道：孩子离不开手机怎么办？  孩子是“手机控”，家长千万不要突然阻止孩子接触手机，这会让孩子产生反抗情绪。而且这种“围堵”的方式，只会让孩子对手机产生更浓厚的兴趣，难以获得良好的效果。正确的做法应该是给孩子恰当的引导和规定，每次在给孩子玩手机前，先跟孩子达成协议，比如做完作业或者家务才能玩一次手机，维持一段时间，父母再视情况作调整。  吃饭时、睡觉前不要让孩子玩手机，此外，在等车时或旅途中，尽量不要让孩子玩手机，以免让孩子养成在等待时玩手机的习惯。最重要的是，家长要以身作则。  孩子不能控制自己，手机中的游戏等会使孩子入迷，这种情况需要大人帮助摆脱对手机的依赖。而引起孩子依赖手机的原因是很多的，主要还是手机里的游戏很多，在长期的“战斗”中积累下来的功勋和经验使得孩子成就感爆棚，倍感满足。  还有一种情况是手机里面好友不多，游戏不多，电影、照片，让孩子心猿意马，总是不想写作业。  孩子离不开手机怎么办？作为家长要给孩子一个好榜样，首先自己不要成为“手机控”，同时在闲暇之余可以陪伴孩子玩一些比较有意义的游戏，多陪伴孩子，这样就可以有效减少孩子想起手机的时间，这样久而久之孩子也就不再过于沉迷于手机了。  活动大约有20多名听众参加。本次公益心理沙龙由松江新城心理咨询师爱好者协会主办。  C:\Users\Iven\AppData\Local\Temp\WeChat Files\2856c1acb91fbb14abbff4f4f1957e4.jpg  C:\Users\Iven\AppData\Local\Temp\WeChat Files\c53b6e94dcd5630048af8c797e84ccb.jpg | | | |