孩子的第一部手机:

完整指南

儿童心理学家, 贝肯斯博士



给孩子配备第一部手机是孩子迈向独立的重要一步。借助本指南, 了解重要的工具和建议,为孩子迈向人生新阶段做好准备。



做出选择

手机让孩子与您,以及整个世界保持连接。但随之而来的是新的责任, 关键在于确定合适的时机和方法。

第一步: 讨论手机的利与弊

判断您的孩子是否已经准备好承担手机带来的自由和责任。

一家人共同探讨如何应对手机的弊端,以及如何帮助孩子做好应对风险的准备。

- ❷ 独立
- 公分 😢
- ☑ 安全
- € 代价
- ☑ 连接
- ₩ 暴露于风险
- ✓ 学习机会
- 🖸 屏幕时间挑战

第二步:评估孩子是否做 好准备

责任:

他们是否能够妥善保管自己的物品?

V

隐私:

他们是否清楚什么内容适合在网上分享?

7

界限:

他们能否应对同伴压力和负面情绪?

自律:

他们是否能够遵守屏幕使用时间限制?

•

数字技能:

他们是否懂得如何屏蔽和举报问题?

合作:

他们是否愿意接受指导和监督?



共同设置

在全家达成共识后,是时候为孩子配置第一部手机了——记得始终将安全和界限放在首位。

第三步: 让孩子顺利使用第一部电话

- (上) 制定明确的手机使用时间和规则
- 三 定期交流孩子在网上的活动和经历
- ☆ 设立无手机区域,例如用餐和就寝时间(全家人共同遵守!)
- ☆ 鼓励平衡屏幕时间与线下活动
- 以身作则树立健康用机习惯
- Q) 保持参与和开放式沟通
- 设置家长控制功能使设备符合年龄分级:设定时间限制、屏蔽不当内容,引导孩子养成更健康的数字习惯。



- 想想你平时如何保管自己的物品。你 觉得自己是否足够负责任,能够妥善 保管智能手机这样贵重的物品?
- 智能手机极易分散注意力。你如何确保 自己专注于学习或陪伴家人朋友等重要 事情?
- 我们可以制定哪些家庭规则或策略,确保每个人都能以健康、平衡的方式使用手机?
- 回想一下,当你需要专注于某项任务时,却被更有趣的事情所吸引。你是如何应对这种情况的?
- 如果你的手机丢失或损坏了,你会有什么感受?又会采取什么措施?

