

让孩子戒掉玩手机的10个方法

家长以身作则
孩子沉迷玩手机,与家庭有很大的关系。一些父母一边限制不给孩子玩,而自己本身就有这样的行为。在家庭中,玩手机的气氛非常重要,这会影响到孩子的兴趣和爱好,所以家长必须要控制自己,如果家长自己都没有办法做一个好的榜样,那么,就没有资格对孩子做出限制。

因此,家长想要孩子少玩电子产品,那么就要知道父母的榜样作用尤为重要。下班回家后,请家长将手机和iPad等放一边,好好陪伴孩子游戏玩耍,这是戒掉孩子手机的最理想途径。

家长要立场坚定
有些家长想让孩子戒掉手机,但是自己总是立场不坚定,总是容易动摇心思。当孩子撒撒娇,家长就心软了;孩子流两颗眼泪,家长就心疼了;当孩子拿着成绩单跟家长炫耀自己的好成绩,家长也会把它当做一种奖励方式给予孩子玩耍。

孩子整日里成为低头族,不仅对视力影响很大,对颈椎的影响也很大,而且严重影响学习,因为孩子总想着玩,对学习就老是出于一种懈怠状态。既然家长们都清楚

过度使用,对孩子的危害性,那么在帮孩子戒掉手机这一点上面,家长们就一定要立场坚定,坚持原则,不能因为孩子的胡搅蛮缠就动摇。

用正确的爱,给到孩子归属感
良好的亲子关系是一切教育的本质,当你跟孩子亲子关系融洽时,你跟孩子的沟通引导都会非常顺畅。反之,孩子完全不会把你当回事,更不会把你的建议和嘱咐放在心上,甚至还会觉得你很烦。

因此,作为家长我们要学会走进孩子的内心,用更大的耐心和更多的理解来温暖孩子。家长们要明白,当孩子玩到一定程度之后,你强行把它夺走,或者强迫孩子关掉,孩子内心是非常痛苦难受的,所以这个时候,我们不要去打骂指责孩子,而是对孩子表达出共情和理解,同时让孩子更加理性的对待手机游戏。

《孩子喜欢玩手机的原因》
父母用手机和电视去哄哭闹的孩子,让他们养成了一种习惯。家长应该审视一下自己,有没有在孩子小时候用手机和电视去哄他们。比如当你回到家之后孩子不停的哭闹纠缠自己,可能就有

些烦了,就会拿出手机或者打开电视给他放一个动画片,让他在那里安安静静的待一会儿,孩子是不再去打扰你了,但是也会让他们养成这种习惯。

孩子没有获得足够的陪伴
陪伴孩子并不是指时间问题,而是父母如何满足孩子的精神需求。现在,很多孩子都是独生子女。因为他们缺少同龄的玩伴,他们在大多数时候都是独自玩耍,所以他们需要通过其他方式获得精神补偿。这个时候零食,电视和互联网已成为他们最好的陪伴。

《让孩子戒掉玩手机的10个方法》

1. 设定合理的使用时间
家长可以和孩子一起制定一个合理的使用时间表,明确规定每天可以玩手机的时间段。这样可以帮助孩子养成良好的时间管理习惯,避免过度沉迷。

2. 提供丰富的替代活动
为孩子提供更多有趣的替代活动,例如户外运动、阅读、绘画等,让孩子在多样化的活动中找到乐趣,减少对手机的依赖。

3. 建立家庭规则
制定家庭规则,明确规定在哪些情况下可以使用手机,如完成作业后、周末等。同时,对违反规定的行为进行相应的惩罚或奖励,让孩子明白手机使用的边界。

4. 限制手机使用地点
将手机使用限制在特定的地点,如公共区域或学习区域,避免孩子在床上或私人空间过度使用手机。

5. 与孩子共同制定目标
与孩子一起制定学习和兴趣目标,帮助他们明确自己的目标并制定相应的计划。通过实现目标的过程,孩子将更加理性地对待手机游戏。

6. 鼓励社交活动
鼓励孩子参加社交活动,与同龄人交流和互动。社交活动可以提高孩子的社交能力和情商,减少对手机的依赖。

7. 设定奖励机制
建立奖励机制,鼓励孩子在规定的时间内控制手机使用。例如,完成作业后可以获得一定的手机

使用时间,或者达到一定的学习成绩可以获得奖励。

8. 加强与学校的合作
与学校合作,共同制定手机使用规定,加强对孩子手机使用的管理和监督。学校可以定期组织活动,引导学生参与其他有益的课外活动。

9. 倡导健康的生活方式
家长要给孩子树立正确的价值观,倡导健康的生活方式。鼓励孩子积极参与体育运动、户外活动和其他丰富多彩的活动,培养良好的生活习惯。

10. 及时沟通
与孩子保持良好的沟通,了解他们的需求和困惑。及时解答孩子对手机的疑问,帮助他们正确理解和使用手机。

通过以上10个方法,家长可以帮助孩子戒掉玩手机的习惯,让他们更好地投入到学习和生活中。家长的榜样作用、正确的爱和良好的亲子关系是关键,同时也需要制定明确的规则和提供丰富的替代活动。只有通过综合的努力,才能让孩子远离手机的诱惑,享受健康快乐的成长。

许翼云教授谈元明诗歌

—【华府诗友社】2024年4月7日云端讲座

演讲时间: 2024年4月7日(周日),晚八点(美东时间)
演讲标题: 许翼云教授谈元明诗歌
演讲嘉宾: 【华府诗友社】前社长 许翼云
主办单位: 【华府诗友社】
Join Zoom Meeting

https://us02web.zoom.us/j/82554476854?pwd=UEdJcytXVDFzbnVUdjYTRkWXAYU09
Meeting ID: 825 5447 6854
Passcode: 627033
讲员简介: 许翼云,无锡人。台大1955毕业,1958年获美国U.

of ILL 化工系博士学位。参加过NASA首次登月火箭的设计,及NRC核能安全国际大型实验的研发。在台大化工系任教6年后,回台湾任原能会主委6年。1996年退休回华府,同年参加华府诗友社,至今已有二十余年。
讲座对诗友社、华府华人作

协、和华府书友会会员免费。非会员欢迎您赞助及支持我们努力提供您喜爱的讲座。
Suggested contribution: \$7.00 or any amount.
乐捐支付方式: Zelle 帐号: dcpoemsociety@gmail.com.
PayPal: j_lei49@yahoo.com

支票: 请与财务干事雨文联系 (springshower22@hotmail.com)
欢迎莅临华府诗友社的网站 (https://sites.google.com/view/dccpoets/) 查询更多相关资讯。
询问请洽: 华府诗友社社长: 雷俊毅 电话: 484-683-1313, 电邮: j_lei49@yahoo.com

郑乔云会计事务所

Abacus Accounting & Tax Services LLC 5-096

25年以上的税务和会计工作经验 服务热情 收费合理
精通英语、国语、福州话

- *成立公司及其他商业组织
- *个人营业及其他各税
- *个人财务报表
- *代办营业执照
- *电脑会计及簿记
- *办理公司、个人所得税
- *申报公司
- *员工薪资
- *服务全美50州
- *财务节税计划

(新) Tel: 301-263-3888 Fax: 301-610-7879
邮箱: abacustax60@yahoo.com
地址: 966 Hungerford Dr, Suite 8B, Rockville, MD 20850 本公司位于大中华超市附近 (敬请电话预约)

Angelo USA Inc

Sam Shu 注册会计师
Meko Wang 税务咨询

- 专精公司、个人报税
- 专精外国人在美国报税
- 专精美国人外国收入、外国资产报税
- 代理申请各种公司、设计会计制度

电话: (240) 506-1252, (301) 592-7860
邮箱: meko.wang@angelousa.net
地址: 932 Hungerford Dr. #1B, Rockville, MD 20850

Capitol CPAs & Advisors

邱东渐, 注册会计师 (CPA)
维州、马州和 DC 执照

我们专业、诚信受理:

- 个人税务规划和申报
- 公司税务规划和申报
- 公司注册和财务报表
- 员工薪资和扣税核算

电话: 703-994-8530 微信: BrinkyQiu
邮箱: info@capitolcpaadvisor.com
地址: 7720 Lisle Ave. Falls Church, VA 22043

刘会计事务所

刘佳 注册税务师

公司个人报税, 地产投资抵税
移民前后规划, 国外资产税收
全美公司成立, 退休计划年金

电话: 240-899-4990 传真: 1-888-317-2608
www.LiuTaxGroup.com
Email: LiuTaxGroup@gmail.com
微信号: LiuAssociatesInc
地址: 46164 Westlake Dr. P.O. Box 650083 Sterling VA 20165

何佩芬稅務師事務所

P&G Accounting & Tax Services
联邦执照注册税务师 EA MSF
Tel: (571) 551-1118 Fax: (703) 956-2881
Email: PandG.ats@gmail.com

税务咨询、计划、申报(全美50州)
税务交涉 外国人报税
财务咨询、分析、管理 申请工卡
公司建立、建账 簿记报表
薪资发放 生意买卖合同

203 Yoakum Parkway #1118, Alexandria, VA 22304 5-144

Moy Cheung & Company

梅張會計師樓

执照会计(CPAs), 税务师(EAs), 内部审计师(CIA), 税务律师
申报个人, 公司, 信托和非盈利组织所得税符合规章审计
税务稽核代表, 收税程序, 危机或收税干预, 信托基金免除罚款, 妥协支付税款,
对税务法院立案或者未立案的案件向国税局上诉部门请求结案, 或作法院立案代表

DC Office (大會堂旁)
1310 Ninth Street, N.W. Washington, DC 20001-4208
电话: (202) 234-2228
(202) 797-9288
info@moycheungfinancial.com

Rockville Office (郵政局停車場旁)
10 North Street Rockville, MD 20850
电话: (301) 838-2881
(301) 838-8708
www.moycheungfinancial.com

首都理财会计师/税务师事务所

CAPITAL TAX SERVICES 5-006

- 承办全美国各州州税, 联邦税, 个人及公司名号商业税务申报
- 非营利公司税务申报
- 税局查账交涉
- 各种公司成立, 注册及代理申请营业执照
- 公司, 个人税务计划, 记账, 工资发放
- 代办外国公司及个人税务申报
- 财务节税计划, 投资策略
- 人寿保险规划
- 退休计划年金
- 多年成功报税经验
- 电子申报, 价格合理
- 诚信服务, 专业可靠
- 遵法省税, 口碑极佳
- 敬业守德, 为您保密隐私

Tel: 240-506-1595, Fax: 301-294-4088
Email: capitaltaxone@gmail.com

美国税法复杂多变, 导致个人报税烦恼易错。我是联邦执照注册税务师, 注册会计师。我的工作就是为您排忧解难, 遵法省税。我的客人讲: “多年自己买软件报税, 费时, 费力, 费钱。” 在我们公司报税后, 他们都说: “这下可真省时, 省力, 省事, 省钱了。”

新地址: 622 Hungerford Dr, Suite 18(二楼) Rockville, MD 20850 (在马州大中华超市后面的 Town House, 走路仅2分钟)

李兴会计税务师事务所

FINANCIAL & ACCOUNTING TAXES SPECIALISTS, INC

您是否付出太多税金呢? 新的税法专业知识一定可以让我们帮您节省税金
30年以上个人及公司财务、税务专业的丰富经验

- 三十年以上个人及公司行号专业的丰富经验, 包括成立公司、全美五十州个人及公司报税、会计、财务、税务、投资、移民投资、合资、商业及店面买卖、住家、出租、商业房屋、贷款、退休、遗产、员工福利、子女教育基金等策划。承办大陆、台湾、东南亚、欧洲、美国等各种商业贸易, 移民投资合资等, 国外公司在美国成立分公司的经营市场策划咨询。
- 承办全美五十州州税、联邦税、特别行政区, 个人、公司及合伙人等, 各种商业税务、非营利公司, 新移民与国外资产税务申报。
- 承办全美各州各种公司组织成立, 有限公司、合伙人、非盈利公司以及个人各种商业、贸易等。
- 承办公司行号, 每月、每季、每年簿记、员工薪资、零售税、资产税、建立会计制度, 电脑设计, 节省税务策划等。

● 马州盖城 7831 Muncaster Mill Road, Gaithersburg, MD 20877 301-556-2997 or 301-519-2277 or 301-250-8001
● 马州巴尔的摩 (Towson, MD) ● 马州哥城 (Columbia, MD) 1-888-888-6128 (免费电话) 传真: 301-963-0026
● 维州 (Falls Church, VA) 1-888-888-6128 (免费电话)

C/O MR. ANDY LEE
请看我们的网站及咨询
www.FATSIEFILES.com
Email: faatsi@gmail.com
办公时间: 1:00pm-8:00pm
* 星期七天为您服务 (请先预约)