

★ 當孩子說「好無聊我想玩手機」，父母 5 個正確做法必看 ★

一到放假，常常聽到孩子說：「我好無聊～我想玩手機！」其實孩子口中的「無聊」，常是孩子不知道能做什麼。如果我們願意慢下來聽、換個方式回應，不只能減少滑手機，還能培養孩子的自主與時間管理能力。

1、聽出孩子的話中有話

當孩子喊無聊時，有些是不知道做什麼，但有些是另一層意思，例如他想去玩手機。父母先不要急著拆穿他，首先帶著他確認該做的事有沒有做完？是不是真的沒有其他安排？再協助他訂一下後面的目標(包括玩樂)，孩子在被理解之下就會減少說無聊。

2、讓孩子自己講出可以做的選項

別急著幫小孩安排事，可以問他：「那你覺得現在能做什麼？」、「列出幾個可以做的事？」，引導孩子思考，引導孩子選擇與決定，培養自主思考的能力，讓他學會為時間的安排負責。

3、教他自行安排課外讀物時間

可以安排短時間的課外閱讀，讓孩子選擇自己有興趣的書籍，放長假時看系列套書最適合。放假的閱讀不用一次看很久，15分鐘左右就好，重點是「保持閱讀習慣」。

4、鼓勵「動手玩」、操作互動式益智教具

比起被動看螢幕，動手操作、思考解決問題，孩子更不容易喊無聊，選擇孩子可以獨立完成或闖關型的益智桌遊，讓孩子在解決問題的過程中，獲得成就感，取代被動滑手機，也能延長專注力與耐心。

5、預告時間行程表，讓孩子有目標

很多孩子一放假，因為缺乏時間觀念，就會覺得時間過得很慢、遙遙無期。這時大人可以陪他建立行程表，一日行程表、周行程表，建立短期的目標，例如：

- ✓上午：完成一件小任務（拼一組拼圖、寫一頁練習）
- ✓下午：做一件想做的事（畫畫、閱讀、桌遊）
- ✓晚上：故事共讀

其實，孩子不是天生離不開手機，而是還在學習：沒有螢幕的時候，我可以做什麼。父母不需要把時間排得滿滿的，只要陪孩子學會安排、選擇與完成，他就會慢慢發現——生活中，有很多事情比滑手機更有成就感。

文章出處：天才領袖團隊

<https://www.leaderkid.com.tw/2026/01/26/162892/>



可爾維德文教機構

