



Học Cùng AI

QUÀ TẶNG · BÌNH LUẬN “ĐIỆN THOẠI”

Con nghiện điện thoại: **thỏa thuận giảm dần 4 tuần**

Mẫu thỏa thuận in được (con tự điền con số) + 8 câu hỏi để nói chuyện với con + câu lệnh nhờ AI hỗ trợ.

Làm thật: AI khuyên một đăng, soạn một nẻo

Gemini khuyên đúng: “không giật máy, không cấm đột ngột”. Nhưng bản thỏa thuận AI soạn lại đặt sẵn **tối đa 2 – 2,5 tiếng/ngày** cho bạn đang dùng 5 tiếng – cắt một nửa ngay. Yêu cầu sửa thì AI mới làm lộ trình giảm dần và để con tự điền.

Đọc kỹ lời AI: trước sau có khớp nhau không. Mọi con số nên do con đề xuất.

① 8 câu hỏi để nói chuyện với con

1. Con thích nhất điều gì trên điện thoại?
2. Theo con, mỗi ngày con dùng khoảng bao lâu?
3. Điện thoại có làm con mất ngủ, chậm bài không?
4. Nếu bớt đi một chút, con bớt được bao nhiêu phút mà vẫn thoải mái?
5. Giờ nào trong ngày con thấy không cần điện thoại nhất?
6. Khi hết giờ, con muốn bố mẹ nhắc thế nào để con không bực?
7. Bố mẹ cũng hay dùng điện thoại lúc nào làm con khó chịu?
8. Nếu giữ được thỏa thuận cả tuần, con muốn cả nhà làm gì cùng nhau?

Chọn lúc vui vẻ để nói (sau bữa ăn, lúc đi dạo), không nói khi con đang chơi hoặc đang bực.

② Mẫu thỏa thuận (in ra, cả nhà cùng ký)

Lộ trình giảm dần (con tự điền):

Tuần	Tối đa mỗi ngày	Cả nhà ký
Tuần 1	 tiếng	
Tuần 2	 tiếng	
Tuần 3	 tiếng	
Tuần 4	 tiếng	

Khung giờ không điện thoại (cả bố mẹ): bữa ăn · giờ học · từ giờ tối đến sáng (điện thoại sạc ở phòng khách).

Khi hết giờ: con được xin thêm phút để xong ván/video, rồi tự cất máy.

Giữ tốt cả tuần:

Nếu quên: (cả nhà cùng thống nhất)

Ngày tháng năm Bố/Mẹ ký: Con ký:

③ Câu lệnh nhờ AI hỗ trợ bố mẹ

BỐ MẸ

Con tôi học lớp [8], hiện dùng điện thoại khoảng [5] tiếng mỗi ngày, bị lấy máy là cáu. Hãy giúp tôi:
(1) gợi ý cách mở đầu buổi nói chuyện bằng câu thấu hiểu; (2) 5 câu hỏi để con TỰ đề xuất mức giảm;
(3) lộ trình giảm dần trong 4 tuần, KHÔNG tự đặt con số thay con; (4) cách nhắc khi hết giờ mà không gây cãi nhau. Lời khuyên và mẫu thỏa thuận phải nhất quán với nhau.

Video hướng dẫn làm thật: “Con nghiện điện thoại phải làm sao?” – kênh YouTube Học Cùng AI. Nếu con có dấu hiệu lo âu, mất ngủ kéo dài, bố mẹ nên trao đổi với giáo viên chủ nhiệm hoặc chuyên gia tâm lý học đường.

← [Trang chủ Học Cùng AI](#) · [Học thuộc](#) · [Giải toán](#) · [Ôn cuối kì](#) · [Nghị luận](#) · [Tập trung](#) · [Tự vựng](#) · [Điện thoại](#) · [Lớp 5](#)

© Học Cùng AI · AI là gia sư — không phải người làm bài hộ