

不想让手机毁了孩子，就要做到这4点！

都说如果想毁掉一个孩子，就给他一部手机。可见，手机对孩子带来的不利影响是多么得触目惊心，基本上可以总结为以下四大类：

1 影响孩子的身高

很多妈妈抱怨，孩子晚上因为玩手机而耽误了睡觉的时间。本来规定9点睡觉，往往会拖到10点多。我们都知道，生长激素主要在晚上进行分泌，分泌得越多，越有助于生长。生长激素分泌最多的两个时段，分别是21:00—1:00，5:00—7:00。然而，并不是一到晚上9点，生长激素就开始按时大量分泌，它的大量分泌必须有个前提：只有在深度睡眠时才会发生。而人一般在入睡后半小时至1小时，才会进入深度睡眠状态。

所以，如果9点的时候，孩子还没上床，或者已经上床但还在玩手机，那么生长激素的分泌量就会大大降低，从而影响身高。

2 影响孩子的视力

儿童眼球发展有其自然规律：0~6岁是发育期，6~9岁是视觉塑型期，9~12岁是稳定期。也就是说，12岁之前，孩子的视力处在不断发育完善期，视力状态处于不稳定时期，眼睛调节机能十分脆弱。

手机屏幕时明时暗，不断变化，孩子的眼球长时间注视、不断地调整，很容易造成肌性视疲劳，导致近视。长时间盯着屏幕看，还对泪膜不利，容易得干眼症。而且很多孩子在玩手机的过程中不由自主歪头，从而引起斜视。

3 影响孩子的社交能力

中国科学院儿童发展心理学博士后罗静老师说，孩子的很多能力和性格，只能在与真人的互动中学习。比如，如何与人更好地交流，如何在冲突中控制自己的情绪，如何识别他人的情绪等等。

首先，如果孩子长期面对手机营造的虚拟世界，会很容易形成单向的思维模式。在面对面交流时，他们无法很好地表现姿势、表情和输出语言。

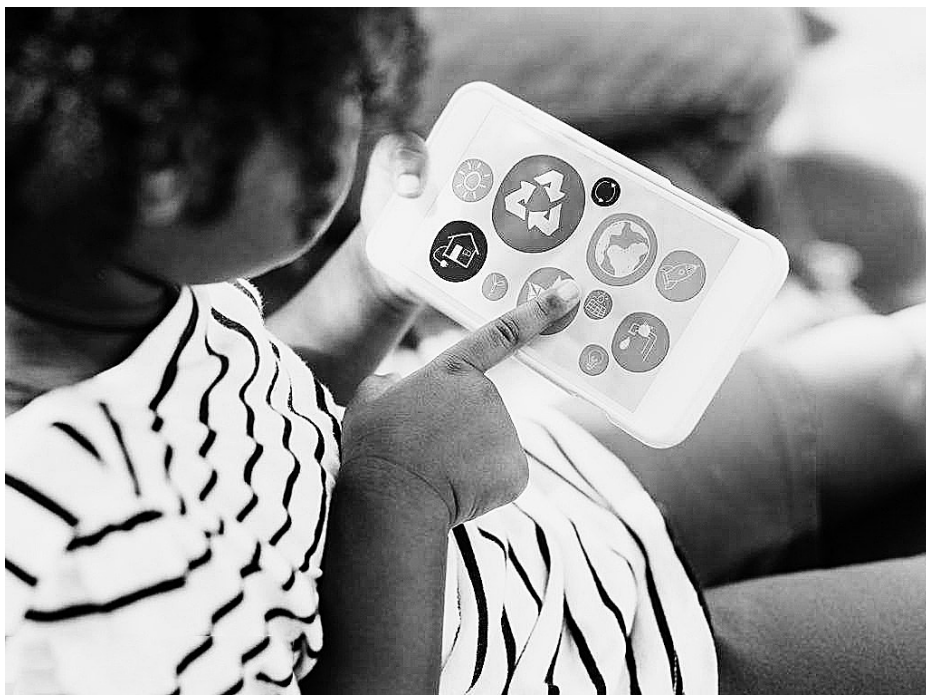
其次，如果手机占据了孩子的大部分时间，他们就会更容易地对手机产生依赖。

当面对真实的社会交往时，他们就会失去了情趣和热情，从而就会使得人际交往淡化，语言表达以及社交能力的退化，甚至会出现有些孩子不愿与现实中的人进行交往。

4 不利于孩子的身心健康

互联网和手机媒体上有着太多的低俗、暴力和色情文化。孩子们的三观都还没有成熟，是非观念不清楚，再加上好奇心作祟和较差的自我控制能力，他们很容易这些糟粕文化中。

新闻上曾报道一个年仅10岁的女孩，因为拥有一部手机，对明星无比痴迷，满口黄段子和脏话，除了吃饭睡觉，其他的时间全部都在追星，学习成绩一塌糊涂。



对于孩子玩手机，千万不要再听之任之了。但是这并不代表着完全杜绝孩子玩手机，这既不是明智的，也不是我们能做到的。毕竟，这是一个信息化的时代，电子产品终将成为他们生活的一部分。要求孩子完全不玩手机，是不可能的。而

限制时间

美国科学儿童会对孩子使用手机等电子设备的时间给予了三点建议：

1岁半以下的宝宝应该禁止使用任何电子设备，除非是跟家人的视频通话；

2-5岁的儿童，每天使用电子设备的时间，不要超过1小时；

6岁以上的学龄儿童和青少年，每天屏幕时间在2小时左右。

上面所说的时间，并不是一次性，而是

睡前不许玩手机

晚上玩手机，除了会影响生长激素的分泌外，还会抑制褪黑激素的分泌，而褪黑激素可以帮助人睡眠。如果孩子在睡前玩手机，电子屏幕发出的光线就会抑制褪黑激素的分泌，睡眠时间就会变短。

选择替代品

当孩子要求玩手机等电子设备的时候，家长们可以提供其他的选项作为替代。比如，可以陪孩子一起玩桌游、打球、看书、涂

且，如果孩子不会用这些信息的基本载体，就会离这个时代越来越远。手机不是洪水猛兽，光靠堵是无法阻挡它们的。堵则溃，疏则通，所以，不如给孩子设置一些合理的规矩，引导孩子正确使用手机等电子产品。

分段完成的。有数据显示，孩子连续玩20分钟手机，视力平均下降到43.8度近视状态，泪膜破裂时间平均为5.3秒；连续玩20分钟平板，视力平均下降到41.7度近视状态，泪膜破裂时间平均为5秒。

所以，孩子每次玩手机的时间应该限定在10至20分钟，之后孩子就要放下手机休息一下眼睛。在这点上，家长必须立场坚定，不可动摇和妥协。

其次，在床上玩手机时，孩子为了调整舒服的姿势，会左右横躺，长期这样会造成左右眼睛视力偏差。所以，最好在睡前一个小时，就要求孩子放下手机，准备睡觉。

鸦等，这些都是提倡的做法。带着孩子好好地玩，痛快地玩，让孩子从中获得满足感和快乐，那手机对他们也就可有可无了。

家长要以身作则

都说孩子是父母的镜子，父母的一言一行通过孩子就能折射出来。很多孩子沉迷手机，更大的原因是家长没有做好榜样。现在很多80后90后的家长都是手机控，路上玩手机，吃饭玩手机，上厕所玩手机，睡觉前也玩手机。在这样的情况下，孩子也会有样学样，把手机当成宝。

古人说：“己所不欲，勿施于人。”如果自己都无法做到放下手机，又拿什么来要求孩子呢？所以，想要限制孩子玩手机，家长就要率先做到，树立好榜样。

