## 各年龄段孩子电子产品使用说明

最近，世界卫生组织发布了有关幼儿接触电子屏幕时间的建议报告。报告建议，2岁以下幼儿不要接触任何电子屏幕，2-5岁儿童每天接触电子屏幕的时间不能超过一小时。

报道称，有调查显示，儿童接触电子屏幕的时间太长，会导致家长在管理幼儿情绪和时间方面出现困难。世界卫生组织担心，5岁以下儿童过多的屏幕时间与久坐行为相结合会导致睡眠不足和活动水平低下。

所以，这份名为《世界卫生组织：为了健康成长，儿童需要少坐多玩》的报告建议称，5岁以下儿童要想健康成长，必须减少坐下来看屏幕，或被限制在婴儿车和座椅上的时间，应当获得更高质量的睡眠，并有更多的时间积极玩耍。

**一、各个年龄段的孩子该怎么使用电子产品？**

其实，电子产品就像是把双刃剑。作为我们成年人，很多人都无法抵制电子产品的诱惑，就更别说孩子了。

那么，我们的孩子该如何使用电子产品，应该把握怎么样的一个度，如何教孩子合理利用电子产品，如何防止孩子过度沉迷其中呢？

不同年龄段的孩子应该采取不同的干预措施。

**1-3岁：尽量不让孩子接触手机**

为什么幼儿阶段不能接触手机呢？首先，幼儿的视网膜要到12岁才能发育完善，在此之前都应该尽量少接触手机类电子产品。

其次，有专家表示，两三岁接触电子产品越多的小朋友，在七八岁发生注意力障碍的可能性也越大。

那么，如果家有1-3岁的孩子，父母应该怎么做呢？

1.**父母尽量不在孩子面前玩手机。**多与孩子互动、主动更新孩子的玩具等。

2.**父母手机中不要下载游戏，以防孩子因游戏上瘾而索要手机玩。**

3.如果孩子对手机好奇，可向孩子示范打电话、发语音、拍照片等，**建立孩子对手机用途的正确认知。**

**3-6岁：尽量不让孩子接触手机游戏**

不少父母为了图一时清净，偶尔会把孩子丢给手机游戏“照看”。但3-6岁的孩子还小，自控力不足，一旦接触游戏，极易上瘾。

因此，这个年龄段的孩子，可以适当接触手机，如让孩子明白手机可拨打电话、可与人聊天、视频等基本用途，但一定要远离手机游戏。

如果家有3-6岁的孩子，正确的做法是这样：

1.**父母家人手机尽量删除游戏、音乐、视频等各类会吸引孩子的APP。**即便孩子想要玩手机，除了翻翻相册、拍拍照，也不会觉得有趣，自然不会一直缠着父母要手机玩。

2.**积极培养孩子的阅读习惯。**多与孩子共读儿童读物。

3.**丰富孩子的生活经历。**多带孩子外出体验大自然，鼓励孩子多结交朋友。

**7-12岁：针对手机问题不宜强势打压**

这个年龄段的孩子，有很多开始进入了叛逆期。

处在叛逆期的孩子，具有较强的自我意识和独立意识，会变得固执又脾气暴躁。

面对孩子沉迷手机，很多父母常用的方式是用父母身份强压、用亲子关系威胁。比如有些家长对孩子说：“我说了不许玩就是不许玩！”“再玩就没你饭吃！”“再玩我就不要你了！”

其实这种方式弊大于利。长此以往，不仅会严重破坏亲子关系，还会加重孩子对手机的依赖和沉迷。

对于这个阶段的孩子，我们可以这样做：

1.**与孩子协商规定玩手机的时长、次数。**作为必须遵守的规则，如若违反，可以承担家务为责罚手段。

2.**家长要意识到自己的情绪和动机。**目标是“孩子停止玩手机游戏”，而不是“孩子乖乖地停止手机游戏”。允许孩子出现顶嘴、哭闹等不满情绪。

3.**家长要试着理解孩子的感受和立场。**如家长希望孩子能够先完成作业再玩手机，不要说“现在立刻去做作业”，而是说“我知道这个游戏很好玩，但你必须先完成作业。我看着你玩儿完这一局，然后你就去做作业，可以吗？”

**12-18岁：适当干预，引导孩子合理利用手机**

这个年龄段的孩子，处于青春期的前奏，思想认知水平较高，也已经具备一定的自我控制和自我管理能力。父母应坚持适当干预、合理利用。直接没收或生气吼骂、甚至是暴打一顿，都是治标不治根的做法。

电子产品就像一把双刃剑，能伤害孩子，但也能帮助孩子，关键在于如何使用。

1.**多关注孩子的心理和行为变化，给予孩子一定的个人空间。**

2.有了沟通和信任后，与孩子一起协商制定玩手机的规则，如是否可以带去学校玩、什么时候可以玩手机、一次可以玩多久、如果超时会有怎样的惩罚等。

3.**正确看待孩子使用手机，引导孩子合理利用手机的正面效应。**如手机上阅读电子书籍更方便、手机搜索学习信息等。

**二、一些现实生活中常见的问题，供我们参考**

可能看了这么多，真正做起来，很多家长还是很头疼。如何在父母亲自陪伴孩子，和让孩子使用电子产品之间找个平衡点呢？

这些现实中常见的问题，值得我们借鉴。

**1.孩子玩手机时间已经很久了，不让他玩，就大哭大闹的，该怎么办？**

这个问题如何解决呢？一来规定孩子使用电子产品的时间，二来是可以提前提醒孩子一下还剩多少时间，让他说话要算话。

  电子产品对孩子的吸引力是很大的，10分钟一下子就过去了，所以提前提醒下孩子，让他有个时间准备结束，对于孩子来说比较容易接受。

当然，这个使用电子产品的时长也不必规定的那么死，有的节目时间长一点，二三十分钟，看看也无妨，但每天总共的时长最好不超过1个小时。

只要一直保持这种规则，孩子就会逐渐习惯的，这对培养孩子的自控力也是有好处的，毕竟孩子都没什么自制力，还是需要父母通过在生活中帮孩子遵守规则。

**2.孩子拿着手机、电脑，就只会玩游戏，怎么办？**

在孩子使用电子产品的时候，可以教孩子了解到电子产品的优点，让孩子通过电子产品学习到新的知识。

例如手机的地图功能，在平时带着孩子外出时，可以引导孩子使用地图查询出行方式，引导孩子通过手机软件查询附近的景点和美食，让孩子把电子产品里的信息和现实生活联系起来了。

除了这类功能外，还可以让孩子学着拍照、录像、天气预报、微信语音信息等和生活紧密联系的实用性功能。

再者，父母可以帮孩子挑选一些有教育意义的节目，比如动物世界，可以和孩子一起看，并且时不时问一下孩子，这是什么动物，那是什么，解释给孩子听。

在平常的时候看些相关的绘本，带孩子去动物园，那么孩子从不同渠道接受的信息就全部结合起来了。

**3.孩子不看电视、不玩手机就觉得无聊，怎么办？**

如果是这种情况的话，那么除了使用电子产品以外，就需要让孩子培养点兴趣爱好，安排丰富的娱乐活动。

例如学画画、学下棋等等，每天都需要练习，也能培养孩子的专注力和耐心；或者带孩子爬山、游泳，让孩子全身心都锻炼了；还有亲子阅读、亲子游戏，这些都是能够帮孩子综合发展的有益的活动。

**4.上面的这些我全都做到了，但孩子玩手机的习惯还是屡禁不止，怎么办？**

孩子接触电子屏幕过多的情况屡禁不止，归根到底是家长和孩子共同养成的。

最近，一份名为《新媒体时代家庭媒介素养认知现状调查报告》的调查报告在北京发布，调查对象为北京市初中生。数据显示，孩子每天使用手机或平板电脑上网的时间大多是三个小时以内，而有7.6%的父母每天使用时间超过了6小时。

其实，作为家长，我们必须要以身作则，给孩子树立一个好榜样，尽量多陪伴孩子，和孩子一起健康快乐成长。