戒掉孩子玩手机、iPad，无论是讲道理还是强行收掉的做法，大部分都是以失败而告终。因为年幼的孩子往往“健忘”，讲道理这次有效，下次还是照旧。而强行收掉的直接后果，是孩子会抗拒、哭闹，甚至会导致孩子变得固执：“你不让玩，我偏要！”

孩子玩iPad摔断腿 妈妈用4张小纸条帮助“戒瘾”

数据

孩子连续看20分钟投影

- 孩子视力平均下降到10.4度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为6.3秒（泪膜破裂时间其正常值为15-45秒，少于10秒为病态）
- 平均每分钟眨眼12.67次

孩子连续玩20分钟iPhone

- 孩子视力平均下降到43.8度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为5.3秒
- 平均每分钟眨眼7.67次

孩子连续玩20分钟iPad

- 孩子视力平均下降到41.7度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为5秒
- 平均每分钟眨眼4.67次

孩子连续看20分钟液晶电视

- 孩子视力平均下降到18.8度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为6.7秒
- 平均每分钟眨眼9次

关注三湘都市报微信看E报。

实例 孩子玩iPad摔断腿后，妈妈成功让他“戒瘾”

那么，究竟有哪些方法可以帮孩子戒掉iPad、手机呢？我们通过一个实例来看一看！

小男孩Andy也是iPad控，玩iPad可以经常不喝水不吃东西，在经历了一次由于玩iPad入迷、从家里的楼梯滚落并摔断了一条腿后，Andy的妈妈就做了下面的举动。

暑假的一天，熊孩子像往常一样起床，吃完早餐后想玩iPad，竟然发现iPad上面贴了一条小纸条：妈妈从今天起实行iPad新使用法，iPad被上锁，密码每天更新。你每天要做完3件被随意选出的家务，并且按照指定顺序将家务做完才能找到密码。这样的新规定将维持1~2周，视情况作调整。如果不接受，你有权拒绝，但你的iPad在后天会送给表妹Jenny。如果接受，那就开始行动吧，记住超过下午2点，你就错过了得到密码的机会了，现在先去清理你的小书桌吧！

傻眼了，Andy又气又恼，但是妈妈不在家，心里的瘾像蚂蚁般在爬，当他将书桌上面凌乱的书本收拾好之后，发现了桌面粘着另一张纸条：真不错，做完一件家务了，请将地板拖干净吧！

小男孩打了一桶水，拿起拖把就将地板拖了一番，当他匍匐在地板上时，发现了贴在沙发底下的另一张纸条：加油，妈妈看到你的努力！将厨房的垃圾丢掉，你就能找到密码。

当小男孩拿起厨房的垃圾袋丢到街上的垃圾桶时，在桶边赫然看见类似密码的一行字幕，正是妈妈的字迹！怪不得妈妈说超过下午2点就无效，因为社区的垃圾车每天下午2点来收垃圾！

不得不称赞这个妈妈的新规定，不仅能一定程度上限制了孩子玩iPad，还能让孩子养成做家务的好习惯。事实证明，才刚刚过了一周，Andy变得似乎对iPad不是那么热衷了，他的注意力开始转到了打篮球上，不能不说这是一次家庭教育的胜利！

支招 三招应对“手机控”和“iPad控”

1、规定时间，对犯规有惩罚

美国硅谷的很多高管，包括乔布斯在内，他们都会限制子女使用数码产品的时间，比如禁止他们在非周末晚间使用数码产品，并且周末可以使用数码产品的时间也很有限。

孩子玩电子产品，无论是过度放纵还是严格禁止都是不理性的，把握好分寸才是正确的做法。爸妈可以给孩子规定玩的时间，比如每次玩不能超过半小时，如果这次按时归还，下次就还可以玩；如果这次不按时归还，下次没得玩。按照规矩来做，慢慢地孩子也会习惯于遵守。

2、转移注意力

当孩子要玩电子产品或是不能停下来时，爸妈可以转移孩子的注意力。比如，用玩具吸引孩子；或跟孩子来一场家庭游戏；给孩子讲有趣的故事；跟孩子画画；或者带孩子外出去散步逛公园等，都是不错的办法。孩子之所以沉迷玩电子产品，很大的原因是由于没人陪同玩，或者父母少陪伴，甚至是父母主动给孩子提供“电子保姆”所致。

3、父母以身作则

孩子出生前，他们并不知道手机、iPad是啥物，因为父母总在一旁玩儿，所以好奇的孩子也想看看吸引父母的东西是什么。然后，他们便学着父母的样子这里划一划，那里按一按，渐渐被里面的新奇所吸引。所以，想要孩子少玩电子产品，父母的榜样作用尤为重要。因此，下班回家后，爸妈们请将手机和iPad等放一边，好好地陪伴孩子游戏和玩耍，这是戒掉孩子这种瘾的最理想途径。

■转自都市快报微信公众号