

12歲以下 手機要離手

最近幾年，診間頭痛、頭暈、睡眠障礙的孩子越來越多，診斷都是手機重度使用者，甚至還有因為手機時間被限制而暴怒的孩子來求診。另一方面，原本吵鬧的兒科病房卻越來越安靜了，因為家長都用手機來安撫小孩，查房時常看到家長、孩子人手一支手機，各自看得很開心。可見孩子使用手機的習慣是父母親造成的。

過動兒與 3C

很多家長認為自己的孩子沒有注意力不集中的問題，因為孩子都可以一兩個小時靜靜的看手機或卡通啊！只是過動不是依此診斷，而是以孩子能安靜下來的場合來判斷，如課堂學習或團體活動。

為什麼 3C、卡通會讓過動兒異常專注呢？因為這些媒材的節奏都很快速，一個畫面很快跳到下一個畫面，而且大多的訊息或故事都不大需要思考，特別受到只有短暫注意力的過動兒歡迎。

有些家長建議，讓 3C 產品來代替傳統課堂學習，其實 3C 建構的是虛擬世界，孩子如果習慣這種學習方式，會無法跟一般人正常相處，甚至許多實證研究顯示，孩子太小或太久接觸 3C，反而增加過動症及發展遲緩的比例，也容易產生流行性肥胖、睡眠不足、心理疾病、攻擊行為、手機成癮、輻射暴露……因此家長一定要正視 3C 使用的問題。

父母該做的事

不要把 3C 當成保母，不要用手機安撫孩子，讓孩子以為只要吵鬧就可以玩手機。家長也要建立好榜樣，除非必要不在孩子面前滑手機，如果父母開心的在孩子面前滑手機，不理會孩子的要求，孩子自然會對手機好奇，也容易以為手機比自己重要。

當然，家長要下定決心，不能跟孩子妥協說：「只能玩五分鐘，或只能再玩一次！」你以為孩子會乖乖遵守約定嗎？這種好事很少發生過，而且容易引來孩子的暴怒。

如果家長常帶孩子一起到戶外踏青、運動、親子共讀、做家事、做些有趣的事……當孩子覺得跟父母在一起是件開心的事，就不會一直想要玩手機了。