**家里大人玩手机，孩子抱怨为什么我不可以玩**

人都是爱玩的，无论男女，无论老幼，所有的大人也都曾经是个孩子，只是大多全都忘记了。但是你必须要承认，在你的家里可能是这种情况：孩子的爷爷奶奶在看西瓜小视频；孩子的姥姥姥爷在全民K歌里一展歌喉；你的爱人玩着魔兽；而你可能在刷着抖音，除了孩子，你们每人捧着一部手机，在玩着你们自己感兴趣的东西。可是别忘了，咱们家里边还有一只小神兽，也许不止一只哟。神兽是什么？对，就是你的孩子，为什么把孩子比喻成神兽，因为家长那孩子没有办法，比喻成什么神、什么兽都是不恰当的，无论是出于赞扬还是嘲讽都不对，所以就把赞扬和嘲讽都放在了一起，就称神兽吧。

他们才是你们家里的主角。他们的体能好过千里马，他们的精力赛过小猴子他们的洞察力强过猫头鹰，当你们在家里一人抱着一部手机干着自己的事情的时候，孩子肯定不满意，一定会抱怨：为什么我不可以玩？我们一般家长肯定会耍赖说“我没玩”，或者用家长的权威告诉孩子“手机大人能玩，小孩儿不能”。但是说这话的时候你肯定也心虚。你遇到过这种情况吗？你是怎样处理的？

我们先来说说家长经常在孩子面前玩手机会对孩子造成的影响：  
1、你关注手机的时间比关注孩子多，会让孩子倍感失落，间接的说这算是一种冷暴力；现在有一种说法是，世界上最遥远的距离是：孩子在你身边，而你却在玩手机；前一段有一则新闻，一位妈妈在坐车时因为看手机太专注，差点没把孩子给弄丢了，有网友调侃说大概是手机才是亲生的，孩子是冲花费送的；大人因为玩手机而不顾孩子的安全的恶性事故也时有发生。2015年8月，郑州一名2岁的男孩被汽车碾压致死，出事前孩子的母亲正在玩手机。2016年4月，2岁的孩子在道路上玩耍时，不幸被车碾压，经抢救无效后死亡，当时妈妈一边带着孩子一边玩着手机。

孩子模仿家长，过早的接触电子产品，会让孩子们眼睛受伤害；我们大人看手机时间长了，会感觉视力模糊，眼睛疲劳。孩子正是成长发育的时候，无论是电视、Ipad、还是手机看长了，都会损伤孩子的眼睛。我们有些孩子的梦想是当解放军、当飞行员，小眼睛被电子产品毁掉了，同时毁掉的还有孩子们的梦想。

3、反应变慢，思维方式单一；看这些电子产品是，画面艳丽，植入感和代入感强，孩子不动脑子就可以得到一些画面的刺激，孩子不用思考，会扼杀孩子的想象力。

4、影响人格，消极、空虚感增加。孩子是父母的一面镜子。当一个孩子总是看到父母玩手机，而自己则被禁止，很容易产生逆反心理，容易和父母对着干。你天天玩手机，离不开，突然有一天，当你发现，孩子不再缠着你和他玩了，而是只愿意和手机相伴时，你要知道，曾经你对他做了同样的事情。

说了这么多对于家长经常在孩子面前玩手机会对孩子造成的影响，我想你应该警醒了，应该有意识要改变自己不这么做了。如何约束自己来缓解这个问题呢？

做父母的应该做到以下几点：

1、一到睡觉时间，每个人都应该把手机放在卧室外面。 这就像我们不允许孩子房间里有电视一样，我们也应该自觉的不把手机带上床。

2、吃饭时间，不看手机是对人基本的礼貌。这个适用于日常交际，也适用于家庭生活。

3、要让孩子养成好的阅读习惯，爸爸妈妈在和孩子进行亲子阅读的时候，应该把手机放在一边，给予孩子专心的陪护。

4、孩子主动找你玩时，一定把手机扔到一边

我听过一对年轻父母他们对于在孩子面前看手机的情况是这样约定的，就是当孩子在家的时候，谁也不当着孩子的面玩手机，也不让孩子玩手机。年轻的妈妈还对我说起这样的事情，一天她老公没忍住，用手机玩了一把游戏，正好被孩子看见。孩子当场质问：为什么大人能玩手机，小孩儿不能？她正为老公捏了一把汗，这位年轻的爸爸很诚恳，说：“对不起，爸爸没忍住，还没有你做得好，以后你监督爸好不好？”孩子听到以后，心情立马大好。还说以后会好好监督爸爸。这个年轻的爸爸回答的真的是太好了，既挽回了家长的尊严，对孩子还有教育意义。

育儿界的好妈妈演员孙俪在一次采访中曾说：要让手机成为我们生活的工具，而不是我们生活的全部。

孩子毕竟是人，完全限制孩子一点不玩手机也不可能，长期玩手机对孩子一定是有害的，但只要家长教育得当，适当地看手机，孩子也能从手机里能学到很多东西，不用完全禁止。

所以对于这个仁者见仁智者见智，我建议

家长限制孩子玩手机，自己也要少玩手机。孩子是否沉迷于手机，其实是受周围人的影响。只要家长少玩手机，孩子玩手机的行为就能控制。家长在教育他的时候，他才会听。将限制孩子玩手机的决定，贯彻到底。约定好看手机的时间时长和看手机的内容，并且一直遵照执行。

让我们一起把放下手机的时间留给孩子，给孩子一个高质量的陪伴，让孩子感受到父母的爱，与孩子建立起更亲密的关系。