

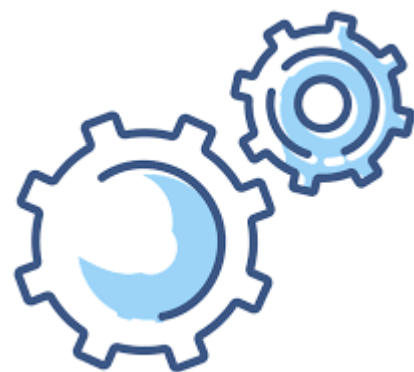
戒電子奶嘴五個方法

「電子奶嘴」，顧名思義，是家長或照顧者為使孩子合作，便快快提供手機作為誘餌，讓孩子可以安靜下來、坐定吃飯、更衣等，以節省與孩子「糾纏」的時間。然而不少醫學研究指出，兒童過早接觸電子產品，會限制大腦發育及引致成癮問題。為了一時之便，令孩子養成沉迷電子產品的習慣，實在弊多於利。

以下我們有五項建議，讓孩子戒除電子奶嘴，重展健康生活。

1. 改變想法

家長先改變「強調效率」的想法，著重建立良好的生活作息規律，按發展階段協助孩子養成自理的習慣。儘管年幼孩子做得較慢，但最終都會完成。有時候，或許不是孩子太慢，而是家長要求太快了。



2. 尋找替代品

尋找電子產品以外的替代品，它可能是布娃娃、玩具車、立體圖書等，但我認為最佳的同伴絕對是家長。當家長積極與孩子互動，享受優質親子時間，包括談天、親子伴讀、玩耍和體能活動等，這樣孩子便不需要電子產品，並且自然地跟隨家長的步伐做同一樣的事情。



3. 不接受討價還價



面對孩子起初因不習慣沒有手機而哭鬧，家中所有照顧者需要保持一致的做法，堅定不讓步。要改掉任何不良習慣，都需要一段適應期。第一步應該有時間限制，設定 15 分鐘，家長或照顧者可預早 5 分鐘作提示，當時間一到就要停止，不可以，再慢慢地把時間縮短，幫助孩子抽離電子產品。

4. 以身作則

家長必須以身作則，在孩子面前建立榜樣，減少使用電子產品。如果家長整天拿著電子產品，卻要孩子遠離電子奶嘴，這是不切實際的。



5. 改用其他獎勵

不再用電子產品當誘餌，很多家長習慣把玩電子產品當成獎勵，例如：如果你安坐吃飯可以玩手機，如果你快些刷牙可以玩平板……這樣會間接令小孩子更加倚賴電子產品。家長應改用其他的獎勵，比如健康零食、合適玩具、親子遊戲等。

資料來源：

防止虐待兒童會

https://www.hkedcity.net/parent/development/page_602105639034430e6f3c9869

2021 年 2 月 11 日