



Formula 5 x 2 Kawalan Gajet, penggunaan gajet

Listen

Family Uninterrupted

KEIBUBAAPAAN

ARTIKEL

JUL 24, 2020

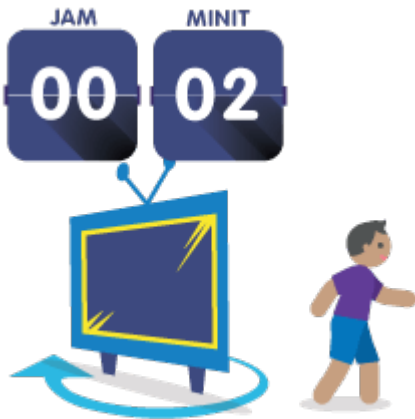
Gajet adalah antara faktor yang melekakan anak-anak hinggan mereka lalai atau lupa dengan tanggungjawab. Ketahui bagaimana untuk berhadapan dengan senario sebegini.

Pada hari ini, gajet adalah antara faktor yang melekakan anak-anak hinggan mereka lalai atau lupa dengan tanggungjawab sebagai pelajar (malah ada yang tidak menyiapkan kerja rumah/sekolah kerana leka dengan gajet2 tersebut. Sebagai ibu bapa atau penjaga, bagaimanakah caranya untuk menyelesaikan atau membantu ibu bapa berhadapan dengan senario in?

Membesar di zaman teknologi informasi telah mendedahkan anak-anak kita kepada gajet-gajet terkini seawal umur dua tahun. Tidak hairanlah jika gajet-gajet tersebut telah sehati menjadi sebahagian daripada kehidupan mereka. Ibu bapa tidak boleh menyalahkan gajet-gajet tersebut; sebaliknya ibu bapa perlu meningkatkan usaha untuk mendidik anak-anak “menguasai” gajet, bukan sebaliknya.

Saya ingin berkongsi sebuah formula mudah untuk ibu bapa mengawal gajet. Namun, sebelum itu, mari kita lihat langkah-langkah asas yang perlu dilakukan terlebih

dahulu.



1: Jadualkan waktu penggunaan gajet

Bincang secara terbuka dengan anak-anak tentang rancangan anda untuk menghadkan masa penggunaan gajet. Ia mungkin akan menerima tentangan dari mereka tetapi anda perlu bertegas demi kebaikan mereka juga. Jelaskan kepada mereka bahawa mereka berpeluang untuk mendapat lebih masa menggunakan gajet tersebut jika kena caranya (lihat langkah kedua di bawah).

Saya cadangkan agar masa untuk gajet kepada anak-anak ialah tidak lebih dari dua jam sehari. Ini termasuklah masa untuk menonton TV dan bermain komputer, samada melalui komputer meja, komputer riba, telefon pintar dan komputer tablet. Minta mereka jadualkan sendiri bilakah masanya untuk setiap gajet tersebut. Letakkan jadual yang dipersetujui di tempat umum seperti di dinding peti ais.



2: Jadikan masa gajet sebagai hadiah atau hukuman

Beri peluang kepada mereka untuk mendapatkan lebih masa untuk gajet dengan melakukan sesuatu yang baik. Bina bersama-sama sebuah senarai “anugerah dan hukuman” di mana jika sesuatu yang baik dilakukan, mereka akan mendapat masa bonus untuk gajet. Sebaliknya, masa gajet mereka boleh dipotong jika kelakuan tidak memuaskan.

Contoh perlakuan baik: menolong ibu mengemas rumah, menyiapkan kerja sekolah tanpa disuruh.

Contoh kelakuan tidak baik: mengganggu adik, terlupa membasuh kasut, tidak menyiapkan kerja.



3: Isytiharkan “Hari Bebas Elektronik” seminggu sekali

Sebaiknya, setiap hari Ahad dijadikan hari tanpa gajet. Ibu bapa perlu menunjukkan kepimpinan melauai tauladan. Tutup televisyen dan komputer; jalankan satu aktiviti kekeluargaan yang menarik seperti kraftangan, masakan, permainan atau hanya berjalan-jalan. Anda sekeluarga akan mengalami sebuah pengalaman baru yang indah tanpa gajet.

Sekarang, anda telah bersedia untuk melangkah lebih jauh dengan mempraktikkan Formula 5 x 2 ini.

Dua Tahun Ke Atas: kajian telah menunjukkan bahawa anak-anak berumur dua tahun ke bawah tidak boleh didedahkan kepada televisyen atau komputer kerana ia boleh mengganggu kadar kecerdasan minda. Sebaliknya, di umur sebegini mereka memerlukan aktiviti ransangan fizikal seperti bermain dengan ibu bapa dan barangan

mainan yang sesuai.

Dua Jam Sehari: Jika berlebih, ia juga akan medatangkan kesan buruk kepada minda seperti ketagihan dan kelekaan.

Dua Bahasa: Jadikan penggunaan gajet ini sesuatu yang bermanfaat dengan memperkenalkan satu bahasa asing kepada anak-anak. Pastikan bahasa yang digunakan adalah bukan bahasa ibunda anda. Alang-alang bermain gajet, biarlah pandai satu bahasa lain!

Dua Hala: pastikan program televisyen atau permainan komputer mereka mempunyai unsur-unsur interaktif di mana mereka boleh mempelajari sesuatu darinya.

Dua Pihak: paling terbaik jika ibu bapa dapat duduk bersama mereka ketika menonton TV atau bermain komputer sambil menjadikannya suatu aktiviti keluarga. Jangan biarkan mereka berseorangan tanpa pengawasan di dalam menggunakan gajet.

HOT TIPS: Panduan Gajet-gajet Yang Sesuai Untuk Anak-anak

Telefon Bimbit: tidak perlu bagi anak-anak di sekolah rendah, terutama Tahun 5 ke bawah. Boleh diberi kepada anak di Tahun 6 dan juga sekolah menengah. Tetapi ibu bapa perlu memastikan penggunaannya dikawal, terutama jika ianya boleh mengakses internet. Cari pelan keluarga yang menjimatkan dan pantau bil mereka.

Komputer & Tablet: suka atau tidak, kebanyakan anak-anak lebih celik IT dari ibu bapa mereka. Jika mampu, komputer boleh diberikan sebagai hadiah kepada anak-anak remaja di peringkat menengah atas. Jika tidak, sebuah komputer yang dikongsi bersama sudah mencukupi. Bagi si kecil, pastikan mereka menggunakan aplikasi yang sesuai dengan umur mereka, yang interaktif dan memberi pengajaran. Bagi yang remaja pula, kawal akses internet mereka dengan memasang perisian untuk keluarga. Pantau kegunaan mereka terutama di laman-laman sosial. Letakkan komputer di tempat terbuka dan hadkan masa penggunaannya.

Konsol-konsol Permainan (Playstation, X-Box, Wii): bukan semua keluarga mampu membelinya. Terangkan dengan jelas jika kita tidak mampu dan anak-anak pula mnghendaknya. Pinta mereka bersabar sementara kita menyimpan wang, malah mereka juga boleh membantu menyimpan bersama-sama. Jika telah memilikinya, pastikan ada had masa penggunaan. Jangan benarkan permainan yang berunsur ganas dan seksual.

i-Pod / Pemain Muzik MP3: hadkan penggunaannya dan jangan biarkan ianya mengganggu waktu pembelajaran. Terangkan kepada mereka akibat mendengar dengan kelantangan yang tinggi. Jangan benarkan mereka mendengar muzik sebelum tidur.

Zaid Mohamad adalah seorang Pembimbing Ibu Bapa Bertauliah dari Coach-Parenting USA, penulis buku terlaris "Ibu Bapa Bijak, Anak Hebat", kolumnis

mingguan dan sering muncul di TV dan radio. Sila lawati Facebook Zaid Mohamad atau laman web www.SmartParents.com.my.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

