

Từng bước ‘cai nghiện’ smartphone cho trẻ

Trẻ em hiện đại sinh ra trong một thế giới tràn ngập các thiết bị thông minh, vì vậy, không thể nào trách mắng chúng vì việc nghiện sử dụng điện thoại, máy tính... Thay vì cấm cản, các bậc phụ huynh nên tìm cách giúp con định hướng thói quen dùng đúng đắn.

Ngày càng nhiều nghiên cứu chỉ ra, sử dụng điện thoại thông minh có ảnh hưởng tới bệnh trầm cảm, mất ngủ, căng thẳng, giảm kết nối trực tiếp, cản trở phát triển các kỹ năng xã hội. Độ tuổi người dùng thiết bị công nghệ đang trẻ hóa, với các bậc cha mẹ, việc kiểm soát thói quen này của con cái là một vấn đề gây đau đầu.

Cha mẹ làm gương

Trẻ em bắt chước hành vi của người lớn. Trên thực tế, chỉ cần quan sát một đứa trẻ khi còn nhỏ là có thể đoán biết được kiểu hành vi cha mẹ chúng thường làm. Nếu cha mẹ hay kẻ kẻ điện thoại ở mọi nơi, mọi lúc, chắc chắn con cái cũng sẽ học theo.

Dù công việc có thể cần sử dụng thiết bị công nghệ thường xuyên, cha mẹ cũng cần ý thức sự có mặt của con để hạn chế thói quen của mình. Không có điều gì quan trọng hơn tương tác gia đình và mối quan hệ cha mẹ con cái, hãy đảm bảo dành cho con những khoảng thời gian trọn vẹn không có sự ảnh hưởng của công nghệ.

Không dùng điện thoại trong bữa ăn

Bữa ăn gia đình là khoảng thời gian để các thành viên chia sẻ mọi điều về cuộc sống, giúp gắn kết tình cảm gia đình, vì vậy, hãy đảm bảo để điện thoại cách xa.



Đam mê công nghệ khiến kết nối gia đình ngày càng xa cách. (Ảnh: Petrotimes)

Thói quen vừa ăn vừa check mail, lướt Facebook, nhắn tin... gây phân tâm trong bữa ăn. Nhiều gia đình hiện nay còn sử dụng đồ công nghệ để “dụ” con tập trung ăn, điều này không chỉ ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa mà còn tạo nên thói quen xấu, không tập trung vào ăn uống. Để đảm bảo mọi thành viên đều dành thời gian chất lượng cho bữa cơm chung, các gia đình nên đặt ra nguyên tắc “Nói không với thiết bị công nghệ trong bữa ăn”

Tắt điện thoại trước khi đi ngủ

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử sẽ ảnh hưởng xấu đến chất lượng giấc ngủ. Khi trẻ có phòng riêng, việc tự do dùng máy tính, điện thoại, máy chơi game... có thể khiến trẻ đi ngủ muộn, lén chơi khi về đêm. Cha mẹ có thể đảm bảo các thiết bị đó không ảnh hưởng tới giấc ngủ của con bằng cách đặt ra quy định về giờ giấc, ngắt mạng, hay sạc điện thoại xa khu vực ngủ.



Nên dừng sử dụng các thiết bị công nghệ tối thiểu 1 giờ trước khi ngủ. (Ảnh: Dân trí)

Lên kế hoạch tới những nơi không thể sử dụng điện thoại

Những buổi đi chơi ngoài trời không chỉ giúp con cái được giải trí, trải nghiệm cuộc sống mà còn là dịp để trẻ tránh xa các thiết bị công nghệ. Hãy lựa chọn các khu vực hạn chế sóng Internet hoặc các hoạt động vui chơi thể chất để trẻ bận rộn và không có nhu cầu sử dụng điện thoại.

Tạo điều kiện cho con vui chơi lành mạnh cùng bạn bè

Trẻ em ngày nay xem phim, chơi game và giải trí bằng các thiết bị công nghệ nhiều hơn đi chơi với bạn bè. Cha mẹ nên khuyến khích, tạo điều kiện để con tụ tập, giao tiếp với bạn bè nhiều hơn. Đó có thể là các hoạt động ngoại khóa, những buổi vui chơi ở ngoài sân công cộng, hoặc họp mặt ăn uống tại nhà cùng vài người bạn thân. Tuy nhiên, hãy khéo léo ra quy định không sử dụng điện thoại, tivi trong suốt buổi gặp gỡ. Bạn có thể chuẩn bị các loại đồ chơi tập thể để trẻ giải trí và đồ ăn, thức uống để trẻ giao lưu với bạn bè.



Tạo điều kiện để con giao tiếp, tương tác với bạn bè chứ không tìm thêm người chơi đồ công nghệ cùng con. (Ảnh: NTUB)

Theo dõi hoạt động của con trên mạng

Trẻ có thể gặp phải rất nhiều mối nguy hại từ Internet. Bên cạnh các thông tin xấu, ảnh hưởng sự phát triển tâm sinh lý, trẻ còn có nguy cơ bị đe dọa trực tiếp, lừa đảo... Trẻ nhỏ chưa đủ nhận thức để sàng lọc thông tin, lại thêm thiếu kỹ năng sống nên sẽ khó đối phó với các tình huống xấu.

Cha mẹ nên để ý con thường làm gì trên điện thoại, máy tính và chủ động cảnh báo con về các mối nguy hại. Tuy nhiên, hành động này cần phải khéo léo để trẻ không có cảm giác bị theo dõi, quản lý kìm kẹp.

Nhắc nhở con ưu tiên học tập

Trẻ có thể xem ti vi, chơi game hay chat chit hàng giờ trên mạng. Thói quen này gây phân tâm và ảnh hưởng tới công việc học tập. Không cần cấm đoán trẻ từ bỏ các thiết bị công nghệ, nhưng hãy dạy cho trẻ biết việc học tập quan trọng hơn, và trẻ sẽ được giải trí sau khi hoàn thành bài tập.

Minh Lan (Tổng hợp)