



# TIP KAWAL ANAK MAIN GAJET

PEMBESARAN KANAK-KANAK DENGAN TEKNOLOGI GAJET BAGAIKAN SATU LUMRAH KEHIDUPAN PADA ZAMAN DIGITAL. PENGGUNAAN GAJET SEPERTI TAB MAHUPUN IPAD SEPERTI DIAGUNG-AGUNGAN KERANA IBU BAPA MENGANGGAP HAL TERSEBUT SEBAGAI JALAN MUDAH DALAM MENDIDIK ANAK MEREKA.

Teknologi yang semakin berkembang mengikut arus pemodenan ini bukan sahaja didominasi oleh orang dewasa, malah anak kecil seawal mereka dilahirkan telah disogok dengan gajet yang sinonim dengan skrin sesentuh lebih-lebih lagi apabila mereka menangis.

Ibu bapa sememangnya perlu tahu bahawa generasi kini yang terlalu obses dengan penggunaan gajet boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal anak mereka. Kajian dari Pusat Pembelajaran dan Terapi Maryland, Amerika Syarikat menjelaskan bahawa penggunaan gajet boleh mengganggu pergerakan otot yang diperlukan untuk menulis.

Ini kerana penggunaan skrin sesentuh secara berlebihan menjadikan kanak-kanak kurang aktif yang menyebabkan otot mereka tidak bergerak. Oleh itu, kawal anak anda bermain gajet dengan mengikut beberapa tip berikut:

## • PANTAU PENGGUNAAN GAJET

Jangan biarkan anak-anak bermain gajet berseorangan. Pantau penggunaan gajet dengan berinteraksi bersama mereka. Duduk di sebelah anak setiap kali mereka menggunakan gajet. Biasakan dengan hal tersebut agar mereka mengharapkan kehadiran anda sewaktu bermain gajet.

## • JANGAN CAS BATERI PENUH

Membiarkan bateri tidak penuh boleh menghadkan penggunaan gajet. Apabila kehabisan bateri maka mereka akan tahu bahawa gajet tidak boleh lagi digunakan. Sementara menunggu bateri dicas, galakkan mereka bermain di luar agar perkembangan mereka seimbang. Apa yang penting jangan sesekali ajar mereka cas bateri.

## • HADKAN MASA PENGGUNAAN

Tetapkan had masa anak anda bermain dengan gajet sekurang-kurangnya 30 minit sehari. Pastikan mereka mengikut peraturan tersebut. Jadikan ia sebagai rutin agar mereka tidak terlalu berganjung kepada gajet. Selepas selesai bermain dengan gajet, perbanyakkan aktiviti mereka dengan dunia luar berbanding bermain di dalam rumah.

## • KERAP TUKAR KATA LALUAN

Kekerapan menukar kata laluan dapat membantu anak anda menghadkan penggunaan gajet. Dengan cara ini mereka tidak akan sewenang-wenangnya bermain dengan gajet tanpa kebenaran akses dari anda. Dengan cara ini, mereka akan tahu bahawa anda sahaja yang boleh mengakses gajet tersebut.

## • GANJARAN

Jadikan bermain gajet sebagai satu ganjaran selepas melakukan sesuatu. Contohnya gajet hanya boleh dimain selepas anak anda melakukan aktiviti seperti mengemas bilik, mengemas barang mainan, melakukan kerja-kerja rumah ataupun menyiapkan kerja sekolah. Kaedah ini boleh membantu anak anda untuk lebih berdisiplin dalam mengutamakan aktiviti-aktiviti yang lebih berfaedah. □