



5 Cara Mudah untuk Merangkul Kembali Koneksi Keluarga yang Terpisah Oleh Gadget

Description

Cara Mengelola Waktu Layar Keluarga untuk Hubungan yang Lebih Berkualitas

Pentingnya Menjaga Waktu Layar

Saat ini, kebiasaan menggunakan perangkat digital sudah menjadi hal yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini seringkali membuat keluarga kehilangan waktu untuk berinteraksi satu sama lain tanpa gangguan perangkat. Sebuah studi menemukan bahwa rata-rata seseorang menghabiskan hampir tujuh jam setiap harinya di layar, yang meningkat sejak tahun 2013.

Memberikan Contoh Teladan

Sebelum mengatur waktu layar bagi anak-anak, penting bagi orangtua untuk melihat dan memahami berapa lama mereka sendiri menggunakan perangkat. Orangtua yang menghabiskan waktu lama di layar cenderung memiliki anak yang juga memiliki kebiasaan serupa.

Pedoman Untuk Waktu Layar Anak-Anak

Direkomendasikan agar anak-anak berusia lima hingga 17 tahun maksimal menghabiskan dua jam waktu tidak aktif di depan layar setiap harinya. Namun, mayoritas anak-anak melebihi batasan tersebut. Sebuah studi baru menemukan bahwa rata-rata anak usia tiga tahun terpapar layar selama hampir tiga jam setiap hari.

Pentingnya Menjaga Keseimbangan

Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengakibatkan berbagai risiko dan masalah kesehatan pada anak-anak, seperti keterlambatan dalam pencapaian tahapan perkembangan, gangguan tidur, dan kelelahan di siang hari. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk mencari keseimbangan antara waktu layar dan kegiatan fisik serta interaksi sosial di dunia nyata.

Menetapkan Batasan Waktu Layar

Duduk bersama sebagai keluarga dan berdiskusi mengenai batasan waktu layar yang dianggap tepat bagi TV, ponsel, dan permainan, serta kapan waktu yang tepat untuk menggunakannya. Tentukan aturan tentang waktu bersama keluarga, seperti tidak mengizinkan penggunaan perangkat di meja makan, sehingga anggota keluarga dapat terlibat dalam interaksi tatap muka.

Mendukung Penggunaan Teknologi yang Aman

Selain menetapkan batasan waktu layar, orangtua juga perlu melibatkan anak-anak dalam berbagai aktivitas fisik dan mengajari keterampilan berpikir kritis untuk menjelajahi konten online secara aman. Gunakan alat kontrol parental dan setelan privasi untuk melindungi anak-anak dari konten yang tidak sesuai. Hal ini akan membantu membangun hubungan yang mendukung dan saling percaya antara orangtua dan anak.

Ringkasan

Sabtu siang dan anak-anak semua terhubung ke perangkat yang berbeda. Dan begitu juga orang tua. Terdengar familiar? Banyak keluarga ingin menetapkan aturan untuk membantu mengurangi waktu mereka di layar – dan memiliki waktu untuk terhubung satu sama lain, tanpa perangkat. Namun, sulit untuk tahu dari mana memulainya dan bagaimana membuat rencana yang sesuai untuk keluarga Anda. Berapa lama waktu Anda lewat di layar setiap hari? Apakah anak-anak Anda juga terpengaruh oleh kebiasaan Anda? Bagaimana Anda bisa menetapkan batasan waktu layar untuk keluarga Anda? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](#) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)