



Ini Dia Daftar Tugas yang Harus Dicentang Anak Sebelum Waktu Layar

Description

Mengatur Waktu Skenario Anak: Memiliki Skrin Time Tanpa Terpaku di Dalamnya

Di era digital ini, penggunaan layar gadget oleh anak-anak seringkali menjadi perdebatan. Seorang dokter bernama Richard Wadsworth membagikan metodenya terkait cara memberikan waktu skrin untuk anak-anak tanpa membuat mereka kecanduan. Wadsworth membagikan sebuah daftar tugas yang harus diselesaikan oleh anak-anaknya sebelum mereka diperbolehkan menggunakan gadget.

Daftar Tugas Sebelum Waktu Screen

Dalam sebuah video TikTok, Dokter Wadsworth yang juga seorang psikiater dan penulis, terlihat masuk ke kamar anak laki-lakinya jam 6:30 pagi dan melihat anaknya sedang melakukan latihan angkat beban. Anaknya telah bangun pagi untuk berolahraga, karena adanya daftar tugas yang harus ia lakukan sebelum waktu skrin diizinkan.

Tugas-tugas tersebut meliputi berolahraga, membersihkan kamar, melakukan tugas rumah, hingga memastikan semua pakaian dan perlengkapan sudah siap. Wadsworth mengamati bahwa perilaku anak-anak yang kecanduan skrin berbeda dengan mereka yang tidak terbiasa menggunakan skrin.

Implikasi Waktu Layar pada Anak

Studi tahun 2018 tentang waktu layar menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari tujuh jam sehari di depan layar cenderung mengalami depresi dan kecemasan. Liv, seorang peneliti perkembangan anak, juga menyoroti dampak negatif dari kecanduan skrin pada anak, seperti perilaku tantrum saat skrin diambil.

Wadsworth dan Liv setuju bahwa penting bagi orangtua untuk memberikan batasan dan aturan seputar penggunaan gadget pada anak. Dengan mengatur waktu skrin anak, orangtua dapat membantu mencegah terjadinya kecanduan yang dapat memengaruhi perkembangan anak dalam jangka panjang.

Ringkasan

Pentingnya pembatasan waktu layar bagi anak-anak terus menjadi topik perdebatan. Namun, Dr. Richard Wadsworth telah menemukan cara untuk membiarkan anak-anaknya menikmati layar tanpa menjadi seperti zombie yang tidak produktif di luar layar. Dia membagikan daftar tugas yang harus diselesaikan anak-anaknya sebelum diizinkan menggunakan layar. Apakah Anda setuju dengan pendekatan ini? Bagaimana dengan pengalaman Anda dalam mengatur waktu layar bagi anak-anak? Jangan ragu untuk berbagi 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](#)

default watermark