LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP TRẺ ÍT DÙNG ĐIỆN THOẠI

Hiện nay toàn thế giới nói chung và đất nước Việt Nam nói riêng đang trong bối cảnh nhà nhà , người người phòng chống dịch COVID_19, và cũng để đảm bảo an toàn sức khỏe cho các cháu cũng như tránh cho tình trạng lây lan dịch nhanh , tất cả học sinh được nghỉ học và học online tại nhà. Tuy nhiên các cháu mầm non thì sao, các cháu có thể tự học được không khi bố mẹ vẫn phải đi làm. Và để tránh tình trạng các cháu khi ở nhà với các cô bác giúp việc suốt ngày ngồi xem điện thoại, vo tuyến... chúng tôi xin chia sẻ một vài kinh nghiệm trong việc giúp trẻ cai nghiện điện thoại....

Việc cai nghiện điện thoại cho trẻ là một "cuộc chiến" đòi hỏi các bậc phụ huynh phải kiên trì. Nếu quát mắng, đột ngột tịch thu điện thoại hoặc dọa dẫm trẻ sẽ khiến bé bị tổn thương, gây ra những sang chấn tâm lý.

Trong xã hội hiện đại, ngày càng nhiều trẻ em bị hội chứng "nghiện" điện thoại. Điều này không chỉ làm trẻ mất tập trung trong học tập mà còn gây ra nhiều bệnh lý về mắt, thần kinh… nguy hiểm đến sức khỏe.

Các cách cai nghiện sai cách cho trẻ

Để giúp con loại bỏ thói quen xấu, nhiều bậc phụ huynh đã không ngần ngại áp dụng cả những biện pháp phản giáo dục dẫn đến **hệ lụy xấu về tâm lý cho trẻ.**

Đột ngột tịch thu điện thoại

Nhiều bố mẹ nghĩ rằng, trẻ con "không biết gì" nên chỉ cần tịch thu điện thoại, là có thể bỏ được thói quen nghiện "smart phone" của trẻ. Tuy nhiên, đây là cách làm hoàn toàn sai lầm và phản giáo dục.

Đột ngột tịch thu điện thoại của trẻ có thể dẫn đến các hành động cực đoan

Tâm lý trẻ em rất nhạy cảm, việc tịch thu đột ngột mà không có sự giải thích hay dành thời gian quan tâm đến bé có thể dẫn đến **các hành động cực đoan**. Thực tế đã có rất nhiều đứa trẻ bị trầm cảm thậm chí là tìm cách tự hành hạ bản thân khi bị bố mẹ "cách ly" điện thoại.

Quát mắng, dùng đòn roi để bắt bé không xem điện thoại

Việc quát mắng, dùng đòi roi để cai nghiện điện thoại

có thể sẽ khiến trẻ bị ảnh hưởng tâm lý

Phương pháp này khá phổ biến và được nhiều mẹ Việt áp dụng với quan niệm: "Thương cho roi cho vọt", nếu không nghiêm khắc trẻ sẽ không sợ mà thay đổi, tiến bộ. Tuy nhiên, theo các chuyên gia giáo dục, việc quát mắng, phạt bé bằng đòn roi có thể **ảnh hưởng nặng nề đến tâm lý non nớt** của bé, dẫn đến những sang chấn tâm lý và tồn tại lâu dài trong trí nhớ của trẻ.

Cài đặt hình nền ma quỷ, vẽ quầng thâm mắt… dọa bé sợ để tránh xa điện thoại

Để chấm dứt tình trạng con lúc nào cũng "cắm mặt" vào điện thoại, một số bà mẹ đã nghĩ ra cách tải các hình nền có khuôn mặt ma quỷ đáng sợ trên mạng hoặc mua ốp điện thoại hình con vật mà bé sợ như: gián, chuột, rắn…. Nguy hại hơn, một số bà mẹ còn vẽ quầng thâm vào mắt bé, nói dối là do tác hại của việc xem điện thoại, để hù dọa trẻ.

Cài đặt hình nền ma quỷ, vẽ quầng thâm mắt đều là các cách sai lầm khi cai điện thoại cho trẻ

Nhiều người nghĩ rằng, với "độc chiêu" này, bé sẽ sợ hãi, lâu dần từ bỏ việc xem các video trên điện thoại.

Tuy nhiên, theo các chuyên gia cách làm trên có thể dẫn đến **trải nghiệm đau thương cho trẻ**, khiến chúng sẽ bị ám ảnh trong trí nhớ. Thậm chí, khi bé đã quen và phát hiện "các con vật trên" không gây hại cho bản thân như bố mẹ nói, có thể sẽ khiến tình trạng "nghiện" điện thoại càng nặng hơn.

Thêm nữa, việc hù dọa không phải là cách tốt để bỏ thói quen xấu của con cái.

Các cách cai nghiện điện thoại hiệu quả

1. **Hạn chế tối đa việc cho trẻ tiếp xúc với điện thoại**

Để có thể cai nghiện điện thoại, đầu tiên bạn nên hạn chế tối đa việc cho trẻ tiếp xúc với điện thoại trong những khoảng thời gian không cần thiết như giờ ăn trưa, lúc đi lại hay về nhà vào buổi chiều tối. Nên **cài đặt điện thoại ở chế độ im lặng** chứ không phải là chế độ rung.

Bạn cũng nên thiết lập các khu vực trong nhà mà trẻ không được dùng điện thoại như: phòng ăn, phòng ngủ… để không ảnh hưởng đến việc ăn uống, nghỉ ngơi của bé.

2. **Quy định thời gian trẻ được phép xem điện thoại**

Nên quy định khoảng thời gian cụ thể cho con được phép sử dụng điện thoại. Ban đầu có thể giới hạn tối đa cho trẻ xem khoảng 1 tiếng/ ngày sau đó giảm dần trong các ngày tiếp theo. Khi hết thời gian, cha mẹ cũng phải dứt khoát cất điện thoại đi. Tránh việc dừng đột ngột vì có thể gây ảnh hưởng xấu đến trẻ.

Duy trì việc quản lý giờ giấc của con thật sự cần sự kiên trì. Vì đôi lúc bận bịu công việc, các bậc cha mẹ thường "quên" đi một vài ngày và thế là mọi việc lại bắt đầu lại.

3. **Gỡ các ứng dụng Youtube, trò chơi**

Trẻ thường sử dụng điện thoại của bố mẹ để vào Youtube xem các nội dung phim hoạt hình, ca nhạc hoặc chơi game. Bố mẹ nên quản lý và giới hạn các nội dung trẻ được phép xem bằng cách chỉ tải một số các video có tính giáo dục, nhân văn như: học tiếng Anh, truyện cổ tích, thế giới động vật… đồng thời, **gỡ bỏ các ứng dụng Youtube, game** trên điện thoại.

4. **Thực hiện hình phạt**

Ngoài việc quy định thời gian trẻ được xem điện thoại trong một ngày, cha mẹ cũng nên **đưa ra hình phạt** khi con mắc lỗi bằng cách hạn chế hoặc không được xem điện thoại trong ngày hôm đó. Ví dụ, con chơi xong không dọn đồ chơi thì bị phạt không được xem điện thoại trong buổi tối, không chào hỏi người lớn, bị

cấm xem điện thoại trong 3 giờ… Bằng cách này, cha mẹ sẽ từ từ cách ly điện thoại khỏi trẻ.

5. Dành thời gian chơi với con

Dù bận đến mấy các bậc cha mẹ cũng nên sắp xếp thời gian chơi đùa cùng con

Đây là cách tốt nhất để loại bỏ thói quen xem điện thoại của trẻ. Cuộc sống hiện đại khiến các bậc cha mẹ có ít thời gian dành cho con, điều này **khiến trẻ cảm thấy cô đơn**, sẽ có xu hướng giải tỏa cảm xúc bằng việc chơi game, xem các video trên điện thoại.

Thay vì bỏ mặc con, cha mẹ cần dành nhiều thời gian chơi và quan tâm đến trẻ. Khi đi làm về, bạn có **thể rủ con cùng vào bếp**, cùng dọn dẹp nhà cửa, trò chuyện, hỏi han con về các hoạt động trong ngày của con. Mỗi ngày, các bố mẹ cũng có thể nghĩ ra các trò chơi, hoạt động để **tạo sự hứng thú cho trẻ** ví dụ: cùng con vẽ một bức tranh, xếp hình, cắt dán lọ hoa, đọc truyện, tô màu…

Điều này không chỉ tăng thêm sự gắn kết gia đình, mà các trò chơi trên còn kích thích sự sáng tạo và khả năng tưởng tượng của bé. Đặc biệt, trẻ cũng sẽ không còn thời gian "rảnh" mà nghĩ đến việc sử dụng điện thoại.

6. Tập cho bé chơi thể thao, tham gia các hoạt động ngoại khóa

Đối với các trẻ nhỏ có thể tham gia các môn thể thao như: xe thăng bằng, đá bóng, trượt patin, trẻ lớn hơn có thể là bơi lội, đá cầu… Việc theo đuổi một môn thể thao không chỉ có tác dụng giúp trẻ phát triển toàn diện mà cũng là cách để trẻ bỏ dần thói quen xem điện thoại.

Vào các dịp cuối tuần, cha mẹ cũng nên đăng ký cho con tham gia các hoạt động ngoại khóa ở trường, lớp hoặc các câu lạc bộ để trẻ tự tin và rèn luyện các kỹ năng của mình.

7. Người lớn cần phải làm gương

Muốn con cai nghiện được điện thoại, **người lớn cũng cần loại bỏ thói quen xấu này**, hạn chế tối đa việc lạm dụng các thiết bị điện tử, smarphone… Khi trẻ còn nhỏ, tuyệt đối tránh việc sử dụng điện thoại khi ở gần con, nếu cần hãy ra khỏi phòng nơi bé nằm mới sử dụng.

(Sưu tầm : Bảo vệ Gia đình Việt)