

GHID PENTRU PĂRINȚI

Cum construiești, împreună cu copilul tău, reguli despre ecrane care chiar funcționează

Majoritatea familiilor din România nu au încă reguli clare despre timpul pe ecrane — dar simpla existență a unei reguli nu garantează că va fi respectată. Regulile impuse unilateral, fără explicație, sunt cele mai predispuse să eșueze.

Ce arată datele

- Aproximativ 66% dintre părinți nu impun nicio limită de timp pentru utilizarea dispozitivelor.
- Regulile stabilite împreună cu copilul, cu explicații clare despre motiv, au șanse mai mari să fie respectate decât cele impuse fără discuție.

(Sursă: *Salvați Copiii România; principii de parenting colaborativ.*)

Cum abordezi subiectul cu copilul tău

1. Stabiliți împreună regulile, într-un moment calm — nu în mijlocul unui conflict legat de ecrane.
2. Explică motivul din spatele fiecărei reguli (somn, teme, timp în familie), nu doar regula în sine.
3. Revizuiți regulile periodic — ce funcționează la 9 ani poate necesita ajustare la 11 ani.
4. Fii consecvent/ă în aplicarea regulilor, dar și dispus/ă să ascuți dacă o regulă nu mai are sens pentru situația actuală.

Ce să eviți

- Nu schimba regulile brusc, sub impulsul unui moment de frustrare.
- Nu aplica reguli diferite pentru tine și pentru copil, fără nicio explicație a diferenței.
- Nu transforma fiecare încălcare minoră a regulii într-o pedeapsă majoră — proporționalitatea contează.

O regulă înțeleasă și acceptată funcționează mult mai bine decât una doar impusă.