

GHID PENTRU PĂRINȚI

Timpul pe ecrane — cum abordezi subiectul cu copilul tău

Timpul petrecut de copii pe ecrane este unul dintre cele mai discutate subiecte în educația actuală — și unul dintre cele mai ușor de transformat într-un conflict acasă, dacă e abordat greșit.

Ce arată datele

- Aproximativ 6 din 10 copii din România petrec cel puțin 3 ore pe zi online, procent care crește semnificativ la gimnaziu și liceu.
- Aproximativ 66% dintre părinți nu impun nicio limită de timp pentru utilizarea dispozitivelor, iar aplicațiile de monitorizare sunt folosite rar.
- Creierul uman continuă să dezvolte zonele responsabile de autocontrol (cortexul prefrontal) până spre 25 de ani — copiii au nevoie reală de sprijin extern pentru a regla acest comportament, nu doar de voință.

(Sursă: *Salvați Copiii România; cercetare în neuroștiința dezvoltării.*)

Cum abordezi subiectul cu copilul tău

1. Discută despre timpul petrecut pe ecrane ca pe un subiect de echipă, nu ca pe o regulă impusă de sus în jos — copiii respectă mai ușor limitele la stabilirea cărora au contribuit.
2. Cereți-i copilului să calculeze singur timpul petrecut într-o săptămână (există exerciții simple de acest tip) — deseori realitatea îl surprinde chiar și pe el, fără să fie nevoie să i-o spui tu.
3. Pune accent pe calitatea activității, nu doar pe durată — o oră de conținut educativ nu e la fel cu o oră de derulare fără scop.
4. Stabilește momente clare, fără ecrane, pentru toată familia (masa, ora de culcare) — și respectă-le și tu, ca adult.
5. Explică-i copilului, pe scurt, de ce autocontrolul e mai greu la vârsta lui — nu ca să-l scuze, ci ca să înțeleagă că are nevoie de sprijin, nu doar de reguli.

Ce să eviți

- Nu confisca dispozitivul brusc, ca pedeapsă, fără discuție prealabilă — asta crește conflictul, nu înțelegerea.
- Nu impune un număr de ore fără explicație sau fără participarea copilului la decizie.
- Nu cere copilului o disciplină pe care tu însuți/însăți nu o respecti în fața lui.

Regulile despre ecrane funcționează cel mai bine atunci când sunt stabilite împreună și când sunt explicate, nu doar impuse.