

Ekraanivaba nädal lastele

Kuidas vähendada ekraaniaega ilma stressi ja süütundeta

7-päevane ekraanidetoksi plaan

Rahulik ja toimiv viis vähendada lapse ekraaniaega ilma karjumise ja süütundeta

Loodud päris vanematele, päris elu jaoks

Sa ei pea seda tegema täiuslikult

Kui sa seda loed, siis ilmselt on sul tunne, et ekraaniaeg on muutunud liiga suureks osaks teie päevast. Tunne, et oled ülekoormatud, on täiesti normaalne. See plaan on siin, et aidata teil teha väikesi ja järjepidevaid muudatusi. Iga samm, ükskõik kui väike, loeb. Sa ei pea olema täiuslik, lihtsalt alusta rahulikult.

Kuidas see plaan töötab

- **1 väike samm päevas:** Võtke iga päev ette üks lihtne ülesanne.
- **5–10 minutit:** Vaid mõni minut päevas muudab palju.
- **Ilma stressita:** Teeme seda rahulikult ja mõistvalt.

Päev 1: Teadlikkus enne muutust

Jälgi kasutust, kuid ära tee veel muudatusi. Esialgu keskendume lihtsalt sellele, et märgata, kui palju ja millal teie laps ekraane kasutab. See teadlikkus on esimene samm.

Päev 2: Üks lihtne reegel

Vali üks väike reegel. Kas see võiks olla „pole ekraane söögiajal“ või „30 minutit enne magamaminekut ekraanivaba“? Valige reegel, mis tundub teie perele sobiv.

Päev 3: Ära võta ära – anna asemele

Asenda ekraaniaeg ühe tegevusega. Leidke üks tegevus, mis pakuks lapsele rõõmu ilma ekraanita, olgu see siis joonistamine, lugemine või väljas mängimine.

Päev 4: Loo rütm

Tee üks ekraanivaba aja blokk. Võtke kasutusele igapäevane aeg, mil ekraanid on välja lülitatud – näiteks pärastlõunane mänguaeg.

Päev 5: Rahulik vanem = rahulikum laps

Keskendu rahulikumale reaktsioonile. Kui ekraaniaeg tekitab stressi, proovige jääda rahulikuks. Teie reaktsioon mõjutab lapse käitumist.

Päev 6: Koostöö, mitte võitlus

Kaasake last. Rääkige lapsega ekraaniajast ja küsige tema arvamust. Koos töötamine võib vähendada vastupanu.

Päev 7: Vaata tagasi

Mõtle tagasi ja jätk. Võtke hetk, et mõelda, mis nädalas hästi läks ja mida saaks paremaks muuta. See on teekond, mitte sihtpunkt.
