

Sedia aktiviti kurangkan ketagih gajet ketika cuti sekolah



Pensyarah kanan
Jabatan Pengajian
Sains dan Teknologi,
Fakulti Sains,
Universiti Malaya

Oleh Dr Maisarah Hasbullah
bhrencana@bh.com.my

Cuti akhir persekolahan bermula hari ini datang dengan satu misi penting kepada ibu bapa iaitu menyahut seruan untuk membendung pengaruh negatif gajet, permainan video dan media sosial terhadap kanak-kanak.

Dalam suasana digital serba mencabar, cuti sekolah bukan lagi sekadar masa berehat, tetapi peluang penting untuk memulihkan interaksi ahli keluarga dan mengurangkan 'kecanduan' anak pada skrin.

Kebimbangan ini bukan tanpa sebab. Malaysia dikejutkan dengan dua insiden tragik pada Oktober lalu apabila seorang pelajar 14 tahun terpengaruh dengan permainan video dan kandungan media sosial tertentu, mendorong bertindak membunuh rakan sekolahnya di Petaling Jaya.

Di Johor, seorang kanak-kanak enam tahun parah dikelar abangnya berumur sembilan tahun kerana mengalami halusinasi dan kemarahan akibat permainan video.

Fenomena ini menunjukkan bagaimana dunia maya boleh mempengaruhi emosi dan tingkah laku kanak-kanak secara drastik.

Lebih membimbangkan, kes seperti ini turut berlaku di Amerika Syarikat (AS), Indonesia dan Russia, menjadikan isu ini bukan satu fenomena lokal, malah global. Ketagihan permainan video dan pendedahan tanpa kawalan kepada media sosial terbukti menjejaskan perkembangan mental, fokus, serta kematangan emosi kanak-kanak.

Melihat situasi semakin membimbangkan, kerajaan kini memperhalusi pelaksanaan Akta Keselamatan Dalam Talian, mengikuti jejak Australia yang baru-baru ini melarang penggunaan media sosial kepada individu berusia bawah 16 tahun.

Kerajaan bersedia mengenakan syarat pengesahan identiti digital untuk menghalang pembukaan akaun media sosial kanak-kanak.

Di sekolah pula, larangan membawa telefon pintar bagi murid bawah 16 tahun dicadangkan sebagai salah satu langkah mengekang pengaruh negatif permainan dalam talian, buli siber dan salah laku disiplin.

Namun pakar menegaskan, segala dasar kerajaan tidak akan memberi kesan maksimum tanpa pembabitan ibu bapa.

Peranan ibu bapa

Pakar pendidikan mengingatkan pelajar hanya berada sekitar tujuh jam di sekolah, manakala selebihnya iaitu 17 jam di rumah. Tanpa pengawasan ibu bapa, akses permainan video dan media sosial akan berterusan walaupun larangan dikuatkuasakan di sekolah.

Maka cuti sekolah patut menjadi masa terbaik untuk ibu bapa mengambil alih kawalan, bukan dengan melarang 100 peratus tetapi dengan memantau, menetapkan had masa dan menyediakan alternatif aktiviti lebih sihat serta bermakna.

Bagi memudahkan ibu bapa merancang, berikut beberapa aktiviti ringkas tetapi menyeronokkan boleh dilakukan pada waktu cuti sekolah antaranya:

- Projek penceritaan tanpa skrin
Anak digalak berlakon sebagai pengacara ran-

cangan menggunakan cermin sebagai kamera.

- Jurnal cuti sekolah

Anak-anak digalak untuk menulis atau melukis aktiviti harian.

- Aktiviti buat sendiri (DIY) dan seni

Antara yang sesuai seperti membuat origami atau dekorasi kemeja-T lama.

- Masak bersama

Aktiviti ini menggalakkan anak dan keluarga menghasilkan juadah atau makanan mudah serta ringkas

- Wujudkan program memburu harta karun dalam rumah

Anak-anak dirangsang mencari objek berpanduan petunjuk tertentu

- Berkebun

Ibu bapa dan anak melakukan aktiviti berkebun bersama seperti menanam sayur menggunakan botol terpakai.

Aktiviti seperti ini bukan sahaja dapat mengurangkan ketagihan gajet, malah menggalakkan interaksi keluarga, kreativiti dan kemahiran hidup.

Cuti sekolah adalah peluang mengembalikan anak kepada dunia sebenar, membina emosi, sosial dan akhlak mereka.

Anak adalah amanah perlu dijaga ibu bapa. Perhatian serta bimbingan ibu bapa adalah pertahanan paling kuat terhadap ancaman digital.

Melalui kerjasama kerajaan, sekolah dan keluarga, negara mampu melindungi generasi muda daripada bahaya ketagihan skrin dan pengaruh permainan video semakin membimbangkan.

Letakkan telefon, buka pintu rumah dan mulakan cuti sekolah dengan aktiviti bersama lebih selamat dan bermakna.