# Καμπανάκι για τον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στις μικρές οθόνες

**Categories :** ΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Date :** 5 Αυγούστου, 2015

***Ψηφιακά parental controls***

Οι γονείς συνήθως είναι υπεύθυνοι, άμεσα ή έμμεσα, που τα παιδιά και οι έφηβοι κολλάνε με τα ψηφιακά μέσα, παίζουν συνεχώς βιντεοπαιχνίδια ή στέλνουν SMS επί ώρες καθημερινά αντί να αλληλεπιδρούν με τον αληθινό κόσμο και τους ανθρώπους μέσα σε αυτόν.
**Αυτό είναι το θλιβερό συμπέρασμα πολλών ειδικών στην ανατροφή των παιδιών, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι γονείς πρέπει να προλάβουν ή να διορθώσουν το πρόβλημα προτού προκληθεί μεγάλη ζημιά στην κοινωνική, συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξή τους**.

Η αλήθεια είναι ότι οι σημερινοί γονείς είναι ανέτοιμοι να διαχειριστούν την «έντονα ελκυστική και ιδιαιτέρως εθιστική φύση του διαδικτυακού κόσμου», όπως την αποκαλεί η οικογενειακή θεραπεύτρια Σούζαν Στίφελμαν. «Ως γονείς, όμως, έχουμε τη δυνατότητα να κατευθύνουμε τα παιδιά μας ώστε να μάθουν να χρησιμοποιούν τον ψηφιακό κόσμο δίχως να χαθούν μέσα του» λέει.

Δύο ειδικοί από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, οι δόκτορες Στίβεν Γκόρτμεϊκερ και Κέιλι Σκαπίνσκι, έχουν γράψει έναν χρηστικό οδηγό που δωρεάν μπορεί να μας βοηθήσει. Ο οδηγός τιτλοφορείται «Ξεγελώντας τις έξυπνες οθόνες» (Outsmarting the Smart Screens) και περιέχει πρακτικές συμβουλές, όπως να μην έχουν τα μικρά παιδιά δικά τους κινητά και τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους, και να μη διστάζουν οι γονείς να θέτουν λογικά όρια στον χρόνο που θα περνούν μπροστά στην οθόνη ακόμη και οι έφηβοι.

Απαραίτητο είναι επίσης οι γονείς να πάψουν να κάνουν δύο ουσιώδη λάθη, προσθέτει από την πλευρά της η δρ Κάθριν Στάινερ-Εντέρ,

κλινική ψυχολόγος που συνεργάζεται με το Τμήμα Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ. **Το πρώτο** είναι ότι συγχρονίζονται με τα δικά τους ψηφιακά μέσα απαντώντας αμέσως σε κάθε ήχο του κινητού και του τάμπλετ, τα οποία δεν αφήνουν από τα μάτια τους όλη μέρα κι όλη νύχτα.

Το **δεύτερο λάθος** είναι ότι δεν θέτουν και δεν επιβάλλουν αυστηρούς, συγκεκριμένους κανόνες στα παιδιά τους που αφορούν την ενασχόλησή τους με τις ηλεκτρονικές συσκευές.

Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν κοπιάροντας τη συμπεριφορά των μεγάλων, λέει. Οταν λοιπόν ο γονιός μιλάει ασταμάτητα στο κινητό, στέλνει SMS ή παίζει ολημερίς video games, το ίδιο θα κάνει και το παιδί. Επομένως, το πρώτο βήμα είναι να πάψετε εσείς να χρησιμοποιείτε σαν τρελοί τα ψηφιακά μέσα.

**Τι συμβουλεύουν οι ειδικοί**

Τι άλλο μπορείτε να κάνετε; Οι ειδικοί συνιστούν τα εξής:

- Ορίστε κάποιες ώρες της ημέρας που το κινητό θα είναι κλειστό (π.χ. κατά τις διαδρομές με το παιδί από και προς το σχολείο).
- Οταν επιστρέφετε από τη δουλειά στο σπίτι, να έχετε για την πρώτη ώρα κλειστά τα κινητά και τα λάπτοπ για να ασχολείστε αποκλειστικά με τα παιδιά.
- Στις οικογενειακές εξόδους να μη χρησιμοποιείτε κινητά, τάμπλετ και λάπτοπ.
- Επιβάλλετε συγκεκριμένη διάρκεια χρήσης των ψηφιακών μέσων από τα παιδιά. Μην κάνετε διαπραγματεύσεις, μη φοβάστε να κοντραριστείτε μαζί τους και αποφύγετε τις διαλέξεις. Δεν πειράζει αν στενοχωρηθούν ή θυμώσουν, θα το ξεπεράσουν.
- Ορίστε κάποιες ώρες της ημέρας που ουδείς στο σπίτι θα χρησιμοποιεί ψηφιακά μέσα (π.χ. μία ώρα πριν από τον ύπνο).
- Κρατήστε τις ψηφιακές συσκευές έξω από τα υπνοδωμάτια και μακριά από το

τραπέζι του φαγητού.

- Οργανώστε καθημερινές δραστηριότητες που θα κάνετε μαζί με τα παιδιά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά θα τηρούν τους κανόνες ορθής χρήσης των ψηφιακών μέσων.

*(Πηγή: ygeia.tanea.gr)*