Πώς να απομακρύνουμε τα παιδιά μας από τις οθόνες - Η μετάβαση στην αναλογική ζωή (Πέγκυ Μπαμπάθα)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 3 Φεβρουαρίου, 2024

Αν και η απομάκρυνση των παιδιών από τις οθόνες είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία και ανάπτυξή τους, στην πραγματικότητα δεν πρόκειται για μια καθόλου εύκολη μετάβαση

Στην ψηφιακή εποχή, τα παιδιά μεγαλώνουν περιτριγυρισμένα από οθόνες, από

smartphones και tablets, μέχρι υπολογιστές και τηλεοράσεις. Οι νέες γενιές έχουν εξ ολοκλήρου γεννηθεί και μεγαλώσει μέσα στις τελευταίες, μεγάλες τεχνολογικές εξελίξεις όπως τις εφαρμογές, τα social media και το ελεύθερο διαδίκτυο παντού. Η πρόσβασή τους σε αυτά, μέσω tablet, laptop και smartphones είναι άμεση και συνεχής.

Και ενώ η τεχνολογία αυτή προσφέρει αμέτρητα οφέλη, ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη μπορεί να οδηγήσει σε φοβερά "τεχνολογικά ξεσπάσματα", ειδικά όταν είναι αναγκαίο για την καθημερινότητα να μεταβούν από τις δραστηριότητες οθόνης στις δραστηριότητες εκτός οθόνης. Αυτές οι μεταβάσεις μπορεί να είναι δυσκολότερες από τις απλές, που μπορεί να περιλαμβάνουν τη διακοπή του παιχνιδιού για να ντυθούν, τη μετάβαση από το πρωινό, στο αυτοκίνητο ή το τέλος της κούνιας για να φύγουν από το πάρκο. Οι τεχνολογικές μεταβάσεις αντίθετα, είναι δυσκολότερες για τα παιδιά και τους φροντιστές τους, καθώς οι συσκευές είναι ιδιαίτερα ελκυστικές, με τους προγραμματιστές και τους σχεδιαστές μέσων ενημέρωσης να εργάζονται ενεργά για να κρατούν τα παιδιά συνδεδεμένα - σκεφτείτε πώς οι υπηρεσίες streaming αρχίζουν αυτόματα να παίζουν την επόμενη εκπομπή και εμφανίζουν όλες τις παρόμοιες επιλογές για προβολή.

Δυστυχώς αρκετά συχνά, **αποτέλεσμα αυτών των μεταβάσεων από την**

ψηφιακή στην κανονική ζωή, είναι τα ξεσπάσματα των παιδιών, ο εκνευρισμός τους και μια γενικότερη δυσάρεστη συμπεριφορά. Σε αυτό το άρθρο, θα εξερευνήσουμε τρεις αποτελεσματικές στρατηγικές για να διευκολύνετε αυτή τη μετάβαση και να αποτρέψετε την εμφάνιση **τεχνολογικών ξεσπασμάτων**.

Προετοιμάστε τα παιδιά σας

Θα αναστατωνόμασταν σίγουρα, αν βλέπαμε μια ταινία και κάποιος τη σταματούσε ξαφνικά στη μέση της χωρίς προειδοποίηση. Ακριβώς όπως και οι ενήλικες, τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται πολύ ενοχλημένα και απογοητευμένα όταν τους αφαιρείται ξαφνικά η συσκευή τους, ειδικά όταν απολαμβάνουν ένα παιχνίδι ή παρακολουθούν περιεχόμενο που τους αρέσει. Επομένως, πρέπει να προετοιμάσετε τα παιδιά και να τα ενημερώσετε πότε θα τελειώσει ο χρόνος τους με μια οθόνη.

Αναπτύξτε ένα ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει συγκεκριμένες ώρες για δραστηριότητες οθόνης. Για παράδειγμα, διαθέστε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μετά την εργασία για εκπαιδευτικές εφαρμογές ή μια αγαπημένη τηλεοπτική εκπομπή. Η ύπαρξη μιας ρουτίνας βοηθά τα παιδιά να προβλέπουν πότε μπορούν να ασχοληθούν με τις οθόνες, μειώνοντας την αντίσταση όταν έρθει η ώρα να απομακρυνθούν. Ενσωματώστε επίσης, χρονοδιακόπτες ή συναγερμούς για να σηματοδοτείτε το τέλος του χρόνου οθόνης. Αυτό το οπτικό και ακουστικό σύνθημα προετοιμάζει το παιδί σας για τη μετάβαση και ελαχιστοποιεί το απότομο κλείσιμο μιας συσκευής. Η σταδιακή μείωση της διάρκειας του χρόνου οθόνης μπορεί επίσης να κάνει την προσαρμογή πιο διαχειρίσιμη. Το να τους λέτε ποια δραστηριότητα θα ακολουθήσει ήταν επίσης χρήσιμο.

Για παράδειγμα, "όταν τελειώσεις αυτό το παιχνίδι θα είναι ώρα για φαγητό" ή "αφού δεις αυτή την εκπομπή θα πάμε στο πάρκο". Αν και αυτό το οποίο επακολουθεί μπορεί να μην είναι πάντα διασκεδαστικό, το να καταλάβουν τα παιδιά τι να περιμένουν, βοηθάει στην ομαλότερη μετάβαση.

Κάντε κάτι "για την πραγματική ζωή" εμπνευσμένοι από την οθόνη

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ενδιαφέροντα των παιδιών σε αυτό που παρακολουθούν για να τα βοηθήσετε να μετακινηθούν από τις τεχνολογίες σε μη ψηφιακές δραστηριότητες. Οι γονείς μπορεί να χρησιμοποιήσουν για παράδειγμα μουσική και τραγούδια που αρέσουν στα παιδιά για να βοηθήσουν στη μετάβαση. Αυτό θα μπορούσε να είναι η αναπαραγωγή μουσικής από μια εκπομπή ή η ενεργοποίηση μουσικής που άρεσε στα παιδιά, για να λειτουργήσει ως μια διασκεδαστική δραστηριότητα για να τα απασχολήσει με κάτι άλλο.

Εξίσου σημαντικό είναι να δίνεται δημιουργικές, εναλλακτικές δραστηριότητες. Εισάγετε το παιδί σας σε δημιουργικά χόμπι που εξάπτουν τη φαντασία του. Οι τέχνες και οι χειροτεχνίες, η ζωγραφική, η ζωγραφική ή ακόμη και η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου μπορούν να είναι τόσο ευχάριστες όσο και πνευματικά διεγερτικές. Καλλιεργώντας αυτά τα χόμπι, παρέχετε στο παιδί σας εναλλακτικές οδούς για αυτοέκφραση και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Ενθαρρύνετε τις υπαίθριες δραστηριότητες για να κάνετε ένα αναζωογονητικό διάλειμμα από τις οθόνες. Είτε πρόκειται για αθλήματα, ποδηλασία ή εξερεύνηση της φύσης, το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους συμβάλλει στη φυσική κατάσταση και ενισχύει τη γνωστική ανάπτυξη. Εξετάστε το ενδεχόμενο να οργανώσετε οικογενειακές εκδρομές για να κάνετε αυτές τις δραστηριότητες πιο ευχάριστες και να καλλιεργήσετε μια θετική στάση απέναντι στις ασχολίες εκτός οθόνης. Μην ξεχνάτε ότι για να αποφύγετε τα **τεχνολογικά ξεσπάσματα**, είναι σημαντικό να προσφέρετε **ελκυστικές εναλλακτικές λύσεις που απασχολούν το μυαλό και το σώμα του παιδιού σας**.

Δώστε στα παιδιά την επιλογή

Το να προσφέρετε στα παιδιά επιλογές σε αυτές τις καταστάσεις μπορεί επίσης να είναι πολύ ισχυρό και ωφέλιμο. Για παράδειγμα "θα ήθελες να παρακολουθήσεις δύο ή τέσσερα επεισόδια αυτής της σειράς;" ή "θα ήθελες να ξεκινήσεις το χρονόμετρο για το παιχνίδι σου ή θέλεις να σε ενημερώσω εγώ όταν τελειώσει ο χρόνος σου;". Αυτές οι στρατηγικές ερωτήσεις βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ότι έχουν κάποια επιλογή σχετικά με το πόσο καιρό θα χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες.

Κάντε επίσης, ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις με το παιδί σας σχετικά με τους λόγους που οδηγούν στους περιορισμούς του χρόνου χρήσης της οθόνης. Συζητήστε τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης της οθόνης, όπως η διαταραχή του ύπνου, η μειωμένη σωματική δραστηριότητα και οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες. Με τη **συμμετοχή** του παιδιού σας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, το ίδιο μπορεί να νιώσει πιο ισχυρό και παρακινημένο να τηρήσει τις καθορισμένες κατευθυντήριες γραμμές. Στόχος, μην ξεχνάτε, είναι να είστε σύμμαχοι με το παιδί σας, στην πλοήγηση μιας καθημερινότητας που ταυτίζεται πλέον με την τεχνολογία και τις εφαρμογές της.

(Πηγή: protothema.gr*)*