

Τρόποι απεξάρτησης των παιδιών από τα ψηφιακά μέσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

psif_0

Image not found or type unknown

Ειδικοί προτείνουν τρόπους απεξάρτησης από τα ψηφιακά μέσα

Οι γονείς είναι συχνά υπαίτιοι, άμεσα ή έμμεσα, όταν τα παιδιά και οι έφηβοι εθίζονται σε ηλεκτρονικά μέσα, παίζοντας βιντεοπαιχνίδια ή στέλνοντας γραπτά μηνύματα επί πολλές ώρες κάθε μέρα αντί να αλληλεπιδρούν με τον πραγματικό κόσμο και με τους ανθρώπους σε αυτόν. Μια τέτοια ψηφιακή υπερφόρτωση μπορεί να βλάψει την κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη ενός παιδιού.

Αυτό το θλιβερό συμπέρασμα πολλών ειδικών τούς έχει ωθήσει να προτείνουν τρόπους με τους οποίους οι γονείς μπορούν να αποτρέψουν ή να διορθώσουν το πρόβλημα.

«Δεν υπάρχει τίποτε σχετικά με αυτό που να μην μπορεί να διορθωθεί» λέει η Κάθριν Στάινερ-Εϊντερ, ψυχολόγος στο Χάρβαρντ. «Και όσο πιο γρήγορα τόσο καλύτερα».

Οπως το έθεσε η ψυχοθεραπεύτρια Σούζαν Στίφελμαν στο Huffington Post, οι σημερινοί γονείς είναι απροετοίμαστοι «να ασχοληθούν με την έντονη έλξη και την άκρως εθιστική φύση όσων προσφέρει ο ψηφιακός κόσμος. Ως γονείς, έχουμε μια ευκαιρία να καθοδηγήσουμε τα παιδιά μας, έτσι ώστε να μπορούν να μάθουν τις συνήθειες που τα βοηθούν να κάνουν χρήση του ψηφιακού κόσμου χωρίς να βουλιάζουν μέσα σε αυτόν».

Άλλοι ειδικοί προτείνουν τρόπους απεξάρτησης από τα ψηφιακά μέσα και υγιείς δραστηριότητες για να αντιμετωπιστεί η αύξηση του σωματικού βάρους, η οποία μπορεί να συνοδεύσει τον υπερβολικό χρόνο μπροστά στην οθόνη.

Ούτε κινητό ούτε τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο

Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να έχουν τα δικά τους κινητά τηλέφωνα ή τηλεοράσεις στα δωμάτιά τους, λένε. Προσθέτοντας ότι ακόμη και με τους εφήβους δεν είναι πολύ αργά για να τεθούν εύλογα όρια στην ώρα που θα περνάνε μπροστά από την οθόνη.

Ειδικοί παραθέτουν, επίσης, κάποιες συνηθισμένες γονικές συμπεριφορές που μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την τάση του παιδιού να κάνει κατάχρηση των ηλεκτρονικών μέσων. Μερικοί γονείς είναι συνεχώς συντονισμένοι στις δικές τους συσκευές, ανταποκρίνονται σε κάθε ήχο από τα κινητά τηλέφωνα και τις ταμπλέτες τους, παίρνουν και στέλνουν μηνύματα κάθε ώρα και στιγμή.

Άλλοι γονείς αδυνατούν να θεσπίσουν και να εφαρμόσουν τους κατάλληλους κανόνες για τον χρόνο που περνάνε μπροστά στις οθόνες τα παιδιά τους.

Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν από το παράδειγμα, αντιγράφοντας συχνά τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Επομένως η δρ Στάνιερ-Εϊντερ λέει ότι οι γονείς θα πρέπει να σκεφτούν δύο φορές προτού χρησιμοποιήσουν κινητές συσκευές όταν είναι μαζί με τα παιδιά τους.

Προτείνει στους γονείς να ελέγχουν το email τους προτού σηκωθούν τα παιδιά από το κρεβάτι, ενώ βρίσκονται στο σχολείο ή αφότου πάνε για ύπνο.

«Ο μπαμπάς μου με βαριέται, γιατί απαντάει σε κάθε μήνυμα»

Ενα κορίτσι από τα 1.000 παιδιά που ερωτήθηκαν κατά την προετοιμασία του βιβλίου της είπε: «Νιώθω σαν να είμαι πολύ βαρετή. Ο μπαμπάς μου με βαριέται, γιατί απαντάει σε κάθε μήνυμα, σε κάθε κλήση, οποιαδήποτε στιγμή». Μια τετράχρονη αποκάλυψε το smartphone του πατέρα της «ηλίθιο τηλέφωνο».

Η δρ Τζένι Σ. Ραντέσκι, παιδίατρος στο Boston Medical Center, παρατήρησε με τους συνεργάτες της 55 ομάδες γονέων και παιδιών σε εστιατόρια φαστ-φουντ. Οι επιστήμονες σημείωσαν ότι 40 από τους ενηλίκους έβγαλαν αμέσως κινητές συσκευές και τις χρησιμοποίησαν στο μεγαλύτερο μέρος του γεύματος. Συχνά έδιναν περισσότερη προσοχή στις συσκευές από ό,τι στα παιδιά.

Η δρ Στάνιερ-Εϊντερ ανησυχεί ιδιαίτερα για την αποτυχία των γονιών να δώσουν μεγάλη προσοχή στα παιδιά τους σε κρίσιμες ώρες της ημέρας, όπως όταν τα πηγαίνουν ή τα παίρνουν από το σχολείο.

Αυτή πρέπει να είναι μια ζώνη χωρίς χρήση ψηφιακών μέσων για μικρούς και για μεγάλους, χωρίς Bluetooth για τους γονείς ή συσκευές για τα παιδιά. Η παραλαβή

από το σχολείο είναι ένας πολύ σημαντικός μεταβατικός χρόνος για τα παιδιά, μια ώρα εκτόνωσης από την ημέρα τους. Οι γονείς δεν πρέπει να λένε «Περίμενε ένα λεπτό, πρέπει να στείλω αυτό το μήνυμα».

Πολλοί ειδικοί παροτρύνουν τους γονείς να καθιερώσουν ώρες της ημέρας χωρίς συσκευές, όπως την πρώτη ώρα μετά το σχολείο και την ώρα πριν από το κρεβάτι. Τα κινητά τηλέφωνα και οι ταμπλέτες δεν θα πρέπει να επιτρέπονται ούτε στο τραπέζι, λένε.

Πηγές: tovima.gr- onlycy.com