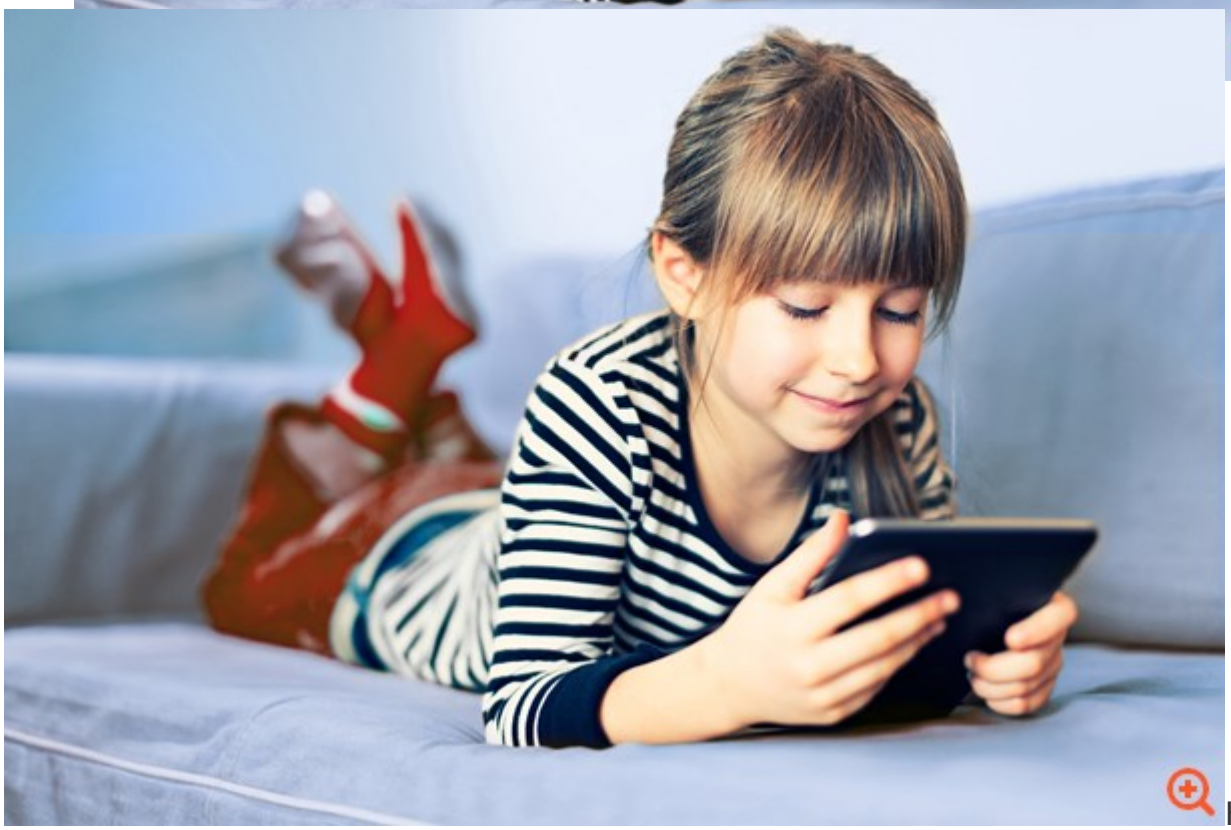
4 Σεπτεμβρίου 2016

Τηλεόραση, τάμπλετ, κινητό: Πότε πρέπει να μπαίνει φρένο στο παιδί;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η

τηλεόραση εδώ και πολλές δεκαετίες και πιο πρόσφατα τα “έξυπνα” κινητά τηλέφωνα και τα τάμπλετ, καθώς και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχουν κατακλύσει την καθημερινότητα και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής ενηλίκων και παιδιών.

Οι αρνητικές επιδράσεις της υπερβολικής ενασχόλησης με την “οθόνη” αφορούν διάφορες πτυχές της ζωής των παιδιών, τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής του υγείας, όπως το υπερβάλλον βάρος, η χαμηλή σωματική δραστηριότητα, η έλλειψη ύπνου, τα μαθησιακά προβλήματα και η επιθετικότητα. Είναι συνεπώς, εξαιρετικής σημασίας να υπάρχουν κάποια όρια στη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων.

Αυτές είναι μερικές χρήσιμες συμβουλές, που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς:

Βασικός κανόνας είναι να μην υπάρχει κανένα είδος οθόνης στο υπνοδωμάτιο των παιδιών. Και ενώ για την τηλεόραση ίσως να είναι πιο διαχειρίσιμο, μία λύση για τις υπόλοιπες μικρές ηλεκτρονικές συσκευές μπορεί να είναι το να φορτίζονται κάθε βράδυ, όλες μαζί, σε ξεχωριστό δωμάτιο.

Βάσει και των συστάσεων της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιάτρων, ο χρόνος που θα πρέπει ένα παιδί να αφιερώνει μπροστά από μία οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνάει συνολικά τις δύο ώρες ημερησίως. Ειδικότερα για τα παιδιά κάτω των 2 ετών συστήνεται η μηδενική έκθεση στην τηλεόραση και τις άλλες οθόνες και η εκμετάλλευση του χρόνου για παιχνίδι-φυσική δραστηριότητα και άλλες δημιουργικές ασχολίες. Έχει ενδιαφέρον να αναφερθεί, ότι ο χρόνος που περνάει ένα παιδί σε αυτές τις μικρές ηλικίες στην τηλεόραση, φαίνεται να επηρεάζει την προσοχή που δίνει αργότερα στα μαθήματα στο σχολείο, καθώς έχοντας μάθει στη γρήγορη εναλλαγή εικόνων αδυνατεί να συγκεντρωθεί στο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που απαιτεί η διδασκαλία.

Πέρα από την “ποσότητα” της έκθεσης, σημασία έχει και η “ποιότητα”. Οι γονείς καλούνται να “εκπαιδεύσουν” τα παιδιά τους ως τηλεθεατές, παρακολουθώντας από κοινού τηλεοπτικά προγράμματα και σχολιάζοντας κριτικά στοιχεία και αξίες που προβάλλονται από αυτά.

Οι γονείς θα πρέπει να είναι αυστηροί σε σχέση με θέματα ακατάλληλα για την ηλικία των παιδιών, τα οποία όμως, προβάλλονται κατά κόρον σε διάφορες τηλεοπτικές ζώνες. Η σήμανση των προγραμμάτων ανάλογα με την ηλικία μπορεί να αποδειχτεί ένα χρήσιμο εργαλείο.

Σε ότι αφορά τον χρόνο τον οποίο τα παιδιά αφιερώνουν “σερφάροντας” στο διαδίκτυο, το οποίο αδιαμφισβήτητα και είναι απαραίτητο και χρήσιμο εργαλείο, αλλά παράλληλα εγκυμονεί και κινδύνους, συστήνεται καταρχάς η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα εμφανές σημείο στο σπίτι. Με τον τρόπο αυτό, οι γονείς θα μπορούν να ελέγχουν διακριτικά το χρόνο που περνάει το παιδί τους “σερφάροντας”, καθώς και το είδος των ιστοσελίδων τις οποίες επισκέπτεται.

Τέλος, σε ότι έχει να κάνει με τον χρόνο που περνάνε καθώς και με τις κινήσεις

των παιδιών τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (βλ. facebook, twitter), οι γονείς καλούνται να εξοικειωθούν και οι ίδιοι με αυτά και γιατί όχι να γίνουν ηλεκτρονικοί “φίλοι” με τα παιδιά τους. Επισημαίνεται ότι τα παιδιά που δεν έχουν φτάσει στην εφηβεία δεν θα πρέπει να διατηρούν τέτοιου είδους λογαριασμούς.

Κλείνοντας, η χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών είναι πια ένα αναγκαίο και αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Όμως, το πόσο και πώς θα διαχειριστούμε αυτή τη χρήση καθορίζει και το αν θα “προσλάβουμε” περισσότερο τα θετικά ή τα αρνητικά τους στοιχεία. Όπως και με κάθε θέμα για την εξασφάλιση της ισορροπίας, ισχύει ο κανόνας του “παν μέτρον άριστον”, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για την καλύτερη οχύρωση των παιδιών.

Πηγές: ΕΥΖΗΝ- capital.gr