15 Απριλίου 2019

Τι να κάνετε για να “ξεκολλήσετε” τα παιδιά σας από κινητά και υπολογιστές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Μία από τις πιο συχνές αιτίες διένεξης των γονιών με τα παιδιά τους, είναι ο...

χρόνος που αυτά καταναλώνουν μπροστά στις οθόνες των κινητών, των τάμπλετ και των υπολογιστών.

Δύο ειδικοί από τη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, οι δρ. Στήβεν Γκόρτμεϊκερ και Κέιλι Σκαπίνσκι, έχουν γράψει έναν δωρεάν χρηστικό οδηγό που τιτλοφορείται «Ξεγελώντας τις Έξυπνες Οθόνες» (Outsmarting the Smart Screens) που μπορεί να σας κατευθύνει να βοηθήσετε τα παιδιά σας.

Σύμφωνα με το onmed.gr,οι ειδικοί δίνουν πρακτικές συμβουλές, όπως να μην έχουν τα μικρά παιδιά δικά τους κινητά και τηλεοράσεις μέσα στο υπνοδωμάτιό τους και να μην διστάζουν οι γονείς να θέτουν λογικά όρια στον χρόνο μπροστά στην οθόνη ακόμα και στους εφήβους.

Προϋπόθεση είναι να σταματήσουν οι ίδιοι οι γονείς να κάνουν τα εξής δύο λάθη:
-Το πρώτο είναι ότι συγχρονίζονται με τα δικά τους ψηφιακά μέσα, απαντώντας ακαριαία σε κάθε ήχο του κινητού και του tablet και μην αφήνοντάς τα από τα μάτια τους όλη μέρα κι όλη νύχτα.
-Το δεύτερο λάθος είναι ότι δεν θέτουν και δεν επιβάλλουν αυστηρούς, συγκεκριμένους κανόνες για την ενασχόληση των παιδιών τους με τις ηλεκτρονικές συσκευές.

Τι να κάνετε
Οι επιστήμονες 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).
-Όταν επιστρέφετε από τη δουλειά στο σπίτι, να έχετε για την πρώτη ώρα κλειστά τα κινητά και τα laptop για να ασχολείστε αποκλειστικά με τα παιδιά.
-Στις οικογενειακές εξόδους, να μην χρησιμοποιείτε κινητά, tablet και laptop.
-Επιβάλλετε συγκεκριμένη διάρκεια χρήσης των ψηφιακών μέσω από τα παιδιά. Μην κάνετε διαπραγματεύσεις, μην φοβάστε να κοντραριστείτε μαζί τους και αποφύγετε τις διαλέξεις. Δεν πειράζει αν στεναχωρηθούν ή θυμώσουν, θα το ξεπεράσουν.
-Ορίστε κάποιες ώρες της ημέρας που δεν θα χρησιμοποιεί κανείς στο σπίτι ψηφιακά μέσα (π.χ. την μία ώρα πριν 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: **iPaideia.gr**