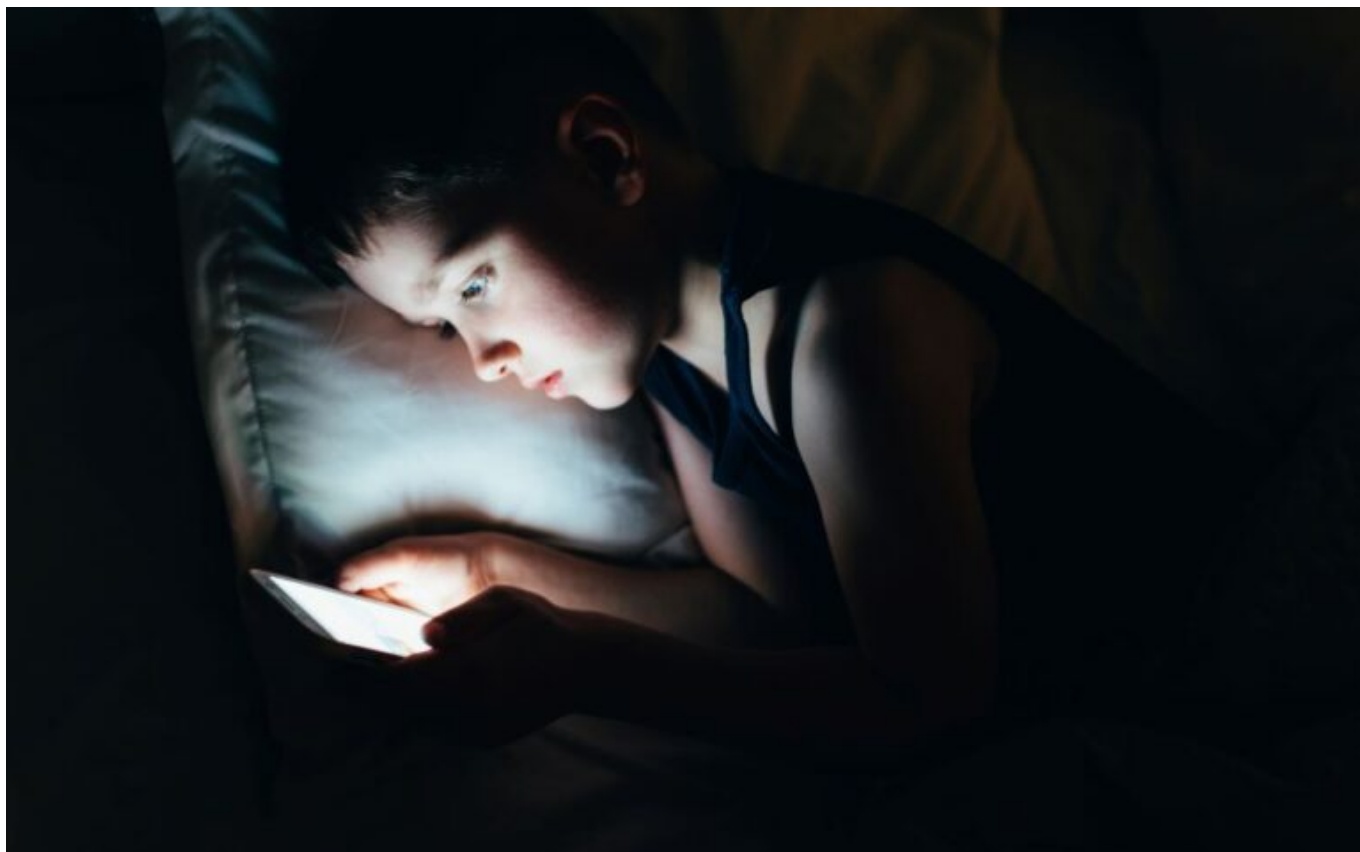


Παιδιά κολλημένα στις οθόνες; Ο μύθος και τα 3 πράγματα που πρέπει να προσέξετε

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η μάχη για τις οθόνες είναι καθημερινή σχεδόν σε κάθε σπίτι που έχει παιδιά. Οι γονείς πάντα προσπαθούν να περιορίσουν τον χρόνο που περνούν τα παιδιά τους μπροστά από το κινητό, το τάμπλετ ή τον υπολογιστή, όσο εκείνα δεν λένε να... ξεκολλήσουν.



Είναι όμως αλήθεια ότι ο υπερβολικός χρόνος μπροστά από την οθόνη βλάπτει τα παιδιά;

Σύμφωνα με το CNBC, μια από τις μεγαλύτερες έρευνες που έχουν γίνει για το θέμα βρήκε ότι σε πάνω από 350.000 εφήβους, η χρήση τεχνολογίας είχε επίδραση μόλις 0,4% στις διαφορές που εντοπίστηκαν στην πνευματική τους ευημερία.

Και το σίγουρο είναι ότι ακόμα και εάν το θέλουν, οι γονείς δεν μπορούν να αποκόψουν εντελώς τα παιδιά τους από τις οθόνες.

Η Melinda Wenner Moyer, συγγραφέας του βιβλίου «How to Raise Kids Who Aren't A—», γράφει στο CNBC ότι στην έρευνα που έκανε για να γράψει το βιβλίο της, διαπίστωσε ότι οι πιο επιτυχημένοι γονείς δεν ανησυχούν για τον χρόνο που περνούν τα παιδιά τους μπροστά από την οθόνη. Αντ' αυτού, μαθαίνουν στα παιδιά τους τρεις δεξιότητες, ώστε να είναι «screen smart».

1. Πώς να αξιολογούν τα media.

Μαζί με τα παιδιά τους, μελετούν και εξερευνούν εφαρμογές, παιχνίδια και σάιτς. Διαβάζουν τα user agreements και τις αξιολογήσεις χρηστών μαζί και ανταλλάσσουν απόψεις ή τις ανησυχίες που τους γεννώνται.

Αν ένα app ή ένα σάιτ μοιάζει με απάτη ή διδάσκει άσχημες αξίες στα παιδιά,

συζητούν πώς τους κάνει αυτό να νιώθουν και πώς θα πρέπει να επηρεάσει τον χρόνο που περνούν σε αυτό.

Αυτές οι συζητήσεις μαθαίνουν στα παιδιά την υπεύθυνη χρήση των media.

2. Πώς να θέτουν όρια στις οθόνες.

Όταν οι γονείς νιώθουν ότι η χρήση οθονών των παιδιών τους έχει ξεφύγει από τον έλεγχο ή εάν θέλουν να θέσουν κάποιους σχετικούς κανόνες, μπορούν να κάνουν μια οικογενειακή σύσκεψη στην οποία καταρτίζουν έναν ψηφιακό οδικό χάρτη.

Μπορεί, για παράδειγμα, αν δουν ότι οι οθόνες στερούν ώρες από τον ύπνο των παιδιών τους, να θέσουν μια συγκεκριμένη ώρα κάθε βράδυ, μετά την οποία όλες οι ψηφιακές συσκευές θα πρέπει να συγκεντρώνονται στην κουζίνα ή στο σαλόνι.

Εάν ανησυχούν για την ασφάλεια των παιδιών τους, μπορούν να θέσουν κανόνες σχετικά με το πού επιτρέπεται τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις συσκευές τους.

Για να ελαχιστοποιήσουν τους τσακωμούς, μπορούν να λύσουν θέματα όπως: Χρειάζεται τα παιδιά να ζητούν άδεια πριν χρησιμοποιήσουν κάποια συσκευή;

Σε κάθε περίπτωση, τα παιδιά πρέπει να πουν τη δική τους άποψη για το πώς θα ενταχθεί η χρήση τεχνολογίας στον οδικό χάρτη.

3. Πώς να χρησιμοποιούν τις οθόνες για καλό.

Οι πιο επιτυχημένοι γονείς μαθαίνουν στα παιδιά τους ότι οι οθόνες και η τεχνολογία δεν είναι κατ' ανάγκη μια κακή επιρροή. Μπορούν να γίνουν εργαλεία για τις σχέσεις, για τη μάθηση και για την ανάπτυξη.

Οι γονείς μπορούν να κατεβάσουν εκπαιδευτικά παιχνίδια και εφαρμογές για τα παιδιά τους και να τους ζητήσουν να σκεφτούν εάν χρησιμοποιούν την τεχνολογία για καλό σκοπό. Όταν έχουν περάσει χρόνο στο κινητό τους, ο γονιός μπορεί να ρωτήσει: «Τι έμαθες;» ή «Με ποιον μίλησες; Πώς τα πάει;».

Πηγή: moneyreview.gr