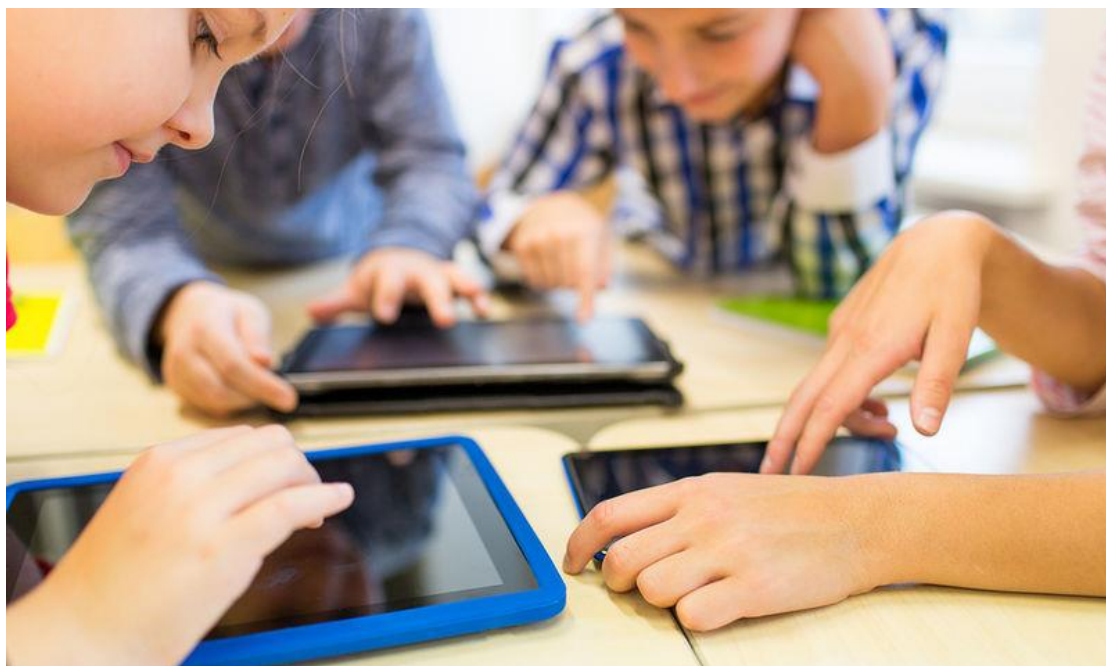


Παιδιά και οθόνες στην περίοδο της καραντίνας



Αναμφίβολα, η διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη κατά την περίοδο της καραντίνας είναι πολύ δύσκολη καθώς οι σχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες των παιδιών πραγματοποιούνται μόνο μέσω του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών συσκευών. Πώς μπορεί, λοιπόν, να βοηθήσει ο γονιός το παιδί του, ώστε να περιοριστεί ο χρόνος χρήσης της οθόνης (εκτός βέβαια από τις ώρες που χρειάζεται να είναι εκεί).

Καταρχήν, παρατηρείστε τη δική σας συμπεριφορά όσον αφορά στη χρήση της οθόνης. Εκτός από τις ώρες τηλεργασίας και τον χρόνο που χρειάζεστε για ενημέρωση – διασκέδαση δεν μπορείτε να ζητάτε από τα παιδιά σας να κλείσουν το tablet, το x box ή το playstation, αν εσείς περνάτε πολλές ώρες της ημέρας μπροστά στην οθόνη. Δώστε τους λοιπόν το «καλό παράδειγμα» και αποσυνδεθείτε. Δώστε προσοχή στον βαθμό που μπορείτε στο τι παρακολουθούν τα παιδιά σας όταν κάνουν χρήση του διαδικτύου, με ποιους συνομιλούν, αλλά και πως αντιδρούν, αφού κλείσουν την οθόνη. Εάν τα δείτε θλιμμένα ή θυμωμένα δώστε χρόνο να μάθετε τον λόγο.

Μιλήστε ανοιχτά με τα παιδιά σας για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, όπως το να μην δίνουν φωτογραφίες τους, την διεύθυνση του σπιτιού τους κι άλλα προσωπικά στοιχεία σε έναν ξένο.

Κάντε χρήση της οθόνης μαζί με τα παιδιά σας. Απολαύστε μαζί τους μια ταινία και συζητήστε για τα νοήματά της. Αναζητήστε μαζί τους περιεχόμενο στο διαδίκτυο, ώστε να αποκτήσουν πληροφορίες για κάτι που τα ενδιαφέρει. Για παράδειγμα μπορείτε να μιλήσετε με το παιδί σας για μια χώρα την οποία θα ήθελε κάποια στιγμή να επισκεφτεί, να την εντοπίσετε στον χάρτη, να αναζητήσετε πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των κατοίκων, για τα μνημεία της, για την ιστορία της, ακόμα και για την κουζίνα της.

Ενημερώστε τα παιδιά σας για τους κινδύνους που κρύβει η υπερβολική ενασχόληση με τις οθόνες και δώστε τους κι άλλες επιλογές για όταν βαριούνται. Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να ασχοληθούν με επιτραπέζια παιχνίδια, με τη ζωγραφική, με την πλαστελίνη, με μουσικές δραστηριότητες και άλλα. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν, να διαβάσουν ένα βιβλίο που τα ενδιαφέρει ή να δημιουργήσετε από κοινού ένα μακροχρόνιο πλάνο με το οποίο θα μπορούν να απασχολούνται καθημερινά, όπως οι κατασκευές ή οι δημιουργικές τέχνες ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους.

Αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος που θα το κάνετε. Αφού συζητήσετε ήρεμα τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης της οθόνης κι ελέγξετε ότι το παιδί τους έχει κατανοήσει χρειάζεται να υπάρχει συμφωνία μεταξύ σας όσον αφορά στον χρόνο που ο καθένας θα κάνει ελεύθερη χρήση της οθόνης. Τα μικρότερα παιδιά θα χρειαστούν πιθανά τη βοήθεια σας για να τηρήσουν το χρονικό περιθώριο. Όσον αφορά όμως στα μεγαλύτερα παιδιά θυμηθείτε ότι στόχος σας είναι να αποκτήσουν αυτοέλεγχο και να αρχίσουν να αποσυνδέονται μόνα τους. Στόχος σας δηλαδή είναι να αποκτήσουν έναν μεγαλύτερο βαθμό αυτοδιαχείρισης της συμπεριφοράς τους όσον αφορά και στην οθόνη κι όχι οι έξωθεν επιβαλλόμενοι κανόνες. Αυτό συμβάλλει περαιτέρω στη συναισθηματική τους ωρίμανση κι αυτονομία.

Τέλος, συνειδητοποιήστε ότι δεν είναι κακό τα παιδιά να βαρεθούν. Πολλές φορές μέσα από την πλήξη έρχεται η δημιουργικότητα. Το παιδί πολύ

πιθανά να βρει κάτι να απασχοληθεί. Άλλωστε, ο εγκέφαλος και το σώμα χρειάζονται διάλειμμα από τη συνεχή διέγερση κι αυτό είναι σημαντικό να το γνωρίζουν τα παιδιά σας.

Με εκτίμηση

Καστόρη Μαρία

Ψυχολόγος