

Περιληπτικές Συμβουλές για Γονείς από τις έρευνες που αναφέρθηκαν στην Παρουσίαση.

- Προσπαθήστε να έχετε μια ειλικρινή συζήτηση με τα παιδιά σας γιατί τους περιορίζετε την χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών.
- Γευματίζετε με τα παιδιά σας χωρίς ηλεκτρονικά στο τραπέζι, όπως έκανε ο Steve Jobs με τα παιδιά του.
- Μην πέφτετε θύμα του 'Συνδρόμου του Διασπασμένου Γονέα', όπως ξέρουμε από την Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης. "το μαιμουδάκι κάνει ότι βλέπει" "Monkey see, monkey do"!!
- Βοηθήστε τα παιδιά να ασχοληθούν με σημαντικές για αυτά πραγματικές κοινωνικές σχέσεις και όχι μόνο εικονικές.
- Προωθήστε και διατηρήστε στενές οικογενειακές σχέσεις και επικοινωνία με πραγματικά πρόσωπα.
- Το παιδί που ασχολείται με δημιουργικές δραστηριότητες και είναι συνδεδεμένο με την οικογένειά του έχει λιγότερες πιθανότητες να αποδράσει-καταφύγει στον εθιστικό ψηφιακό κόσμο της φαντασίας.
- Προγραμματίστε εξόδους στην φύση με τα παιδιά
- Σταματήστε την χρήση των ΜΜΕ μια δυο ώρες πριν τον ύπνο για να αποτοξινωθεί ο εγκέφαλος από το κυανό φως των συσκευών.
- Σβήστε όλα τα ηλεκτρονικά Μέσα και τα δικά σας τις ώρες του ύπνου και φορτίστε τα σε χώρο εκτός του υπνοδωματίου.
- Αφαιρέστε όλα τα ηλ/κα Μέσα από το δωμάτιο των παιδιών και εφήβων, όπως τηλ/ση, βιντεοπαιχνίδια, Η/Υ, tablets, κινητά τηλέφωνα.
- Παιδιά κάτω των των 2 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη όπως, τηλεόραση, κινητά, tablets, βιντεοπαιχνίδια.
- **Γίνετε εσείς οι ίδιοι το καλό Παράδειγμα για όλα όσα θέλετε να διδάξετε και να διαπαιδαγωγήσετε τα παιδιά σας, εφαρμόζοντας όλα τα παραπάνω.**
- **Κάνετε στο σπίτι σας ένα 'Κρυφό Σχολειό'!!**

Στην Ελλάδα υπάρχει ένα αξιόλογο, διεθνώς αναγνωρισμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας Προγραμμα όπως, αυτό της Πρόληψης της Βίας για την Προστασία των Παιδιών: **"ACT/Μικροί Μεγάλοι Μαζί Εναντίον της Βίας"** των Αμερικανών και Ελλήνων Ψυχολόγων, που εφαρμόζετε εκτός από τις ΗΠΑ και σε 14 ακόμα Χώρες του Κόσμου, Διεξάγεται σε 9 δίωρες εβδομαδιαίες συνεδρίες που περιλαμβάνουν και την σωστή χρήση των ΜΜΕ, σε ομάδες των 10-20 γονέων ή εκπαιδευτικών, Συντονιστής του οποίου είναι ο Ψυχολόγος και συγγραφέας του παρόντος, Παντελής Πρώιος, τηλ: 6976643588, email: pproios@hotmail.co