

Η χρήση υπολογιστών, tablet και έξυπνων κινητών τηλεφώνων, ειδικά αυτή την περίοδο «καραντίνας» που διανύουμε είναι αναπόφευκτη, τόσο από τα παιδιά, όσο και από τους ενήλικες. Παρακάτω αναφέρονται τρόποι που μπορούμε να υιοθετήσουμε ως καλές πρακτικές για την ορθή χρήση αυτών των μέσων.

Διαδικτυακή μάθηση (e-learning)



Το Ίντερνετ αποτελεί την κυρίαρχη πηγή πληροφόρησης για έναν μαθητή. Όχι μόνο τώρα που τα σχολεία είναι κλειστά, αλλά τα τελευταία χρόνια οι μαθητές αξιοποιούν το διαδίκτυο αναζητώντας πληροφορίες που τους βοηθούν στις σχολικές εργασίες. Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες δημιουργείται η ανάγκη επικοινωνίας με εγχώριους αλλά και παγκόσμιους βεληνεκούς συγγραφείς, επιστήμονες, αθλητές. Αυτή η άμεση διάδραση με ανθρώπους που λειτουργούν ως πρότυπα καλλιεργεί επικοινωνιακές δεξιότητες.

Δυστυχώς υπάρχουν ιστότοποι ανακριβείς ή ακόμη και ψεύτικοι, με αποτέλεσμα οι μαθητές συχνά να βρίσκουν λανθασμένες ή παραποιημένες πληροφορίες στις αναζητήσεις τους. Ως γονείς, εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι οφείλουμε να διδάξουμε τον διαχωρισμό της σωστής και της λάθος πληροφορίας, της έγκυρης και της μη έγκυρης πηγής, της διασταύρωσης των πληροφοριών. Το <https://www.kiddle.co/> είναι μία μηχανή αναζήτησης προσαρμοσμένη για παιδιά, που θα μπορούσαμε να προτείνουμε αντί για τη Google.

Κοινωνική δικτύωση (chat rooms, social networking, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok)

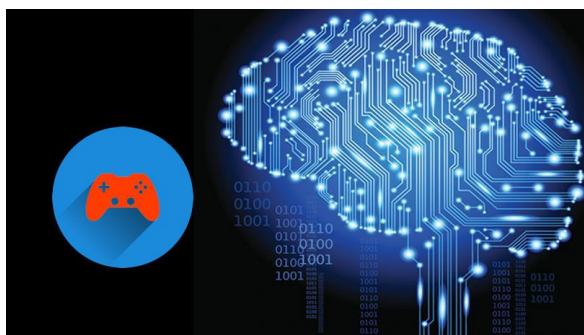


Η πλειονότητα των παιδιών του Γυμνασίου και του Λυκείου, αλλά και μεγάλος αριθμός μαθητών του Δημοτικού, έχουν προσωπικό λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Η υπεύθυνη χρήση τους, με σωστή διαπαιδαγώγηση και υπό την επίβλεψη του κηδεμόνα, μπορεί

να οδηγήσει στην κοινωνικοποίηση. Άλλωστε, στην παρούσα χρονική περίοδο είναι και ο βασικός τρόπος επικοινωνίας των παιδιών με τους φίλους τους και τους συγγενείς τους. Ως εκ τούτου, ίσως χρειάζεται να γίνει επαναπροσδιορισμός των κανόνων που έχουμε θέσει, να υπάρχει μεγαλύτερη ανοχή από τους ενήλικες και πιο ελαστικά όρια.

Τα παιδιά βρίσκονται ένα βήμα μπροστά σε σχέση με την τεχνολογία, με τις γνώσεις γύρω από τον υπολογιστή και με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για να γνωρίζουμε πώς λειτουργούν θα μπορούσαμε να φτιάξουμε ένα προφίλ, ακολουθώντας τους όρους χρήσης. Αν ως γονείς ξεπεράσουμε το φόβο, λόγω των κινδύνων που γνωρίζουμε εκ των προτέρων ότι υπάρχουν, αμέσως θα αποκτήσουμε γνώση. Η γνώση και η πληροφόρηση θα αποτελέσουν εφόδια, ώστε να είμαστε σε θέση να μιλήσουμε στο παιδί μας «ανοιχτά» και με ειλικρίνεια και να απαντήσουμε σε απορίες του.

Διαδικτυακά παιχνίδια, κονσόλες



Η σύγχρονη ζωή στις μεγαλουπόλεις έχει αλλάξει τον δημιουργικό χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά στο παιχνίδι. Με αποτέλεσμα, το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους, να απορροφάται από ηλεκτρονικά παιχνίδια σε φορητές συσκευές. Από τη μία, μέσω αυτών των παιχνιδιών δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να παίζουν, να ξεχνιούνται από τις υποχρεώσεις και το φορτωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχουν, να μιλάνε online με άλλους χρήστες που παίζουν ταυτόχρονα τα ίδια παιχνίδια και ακόμη, να ακονίζουν το μυαλό τους με στρατηγικές που απαιτείται να υιοθετήσουν, καθώς και να εξασκούνται στις ξένες γλώσσες που μαθαίνουν. Ωστόσο, η αλόγιστη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους και επιγραμματικά είναι οι εξής: εθισμός, κοινωνική απομόνωση, μείωση σχολικής επίδοσης, απουσία άλλων ενδιαφερόντων, δυσκολία στη συγκέντρωση, ευερεθιστότητα.

Ως γονείς ή κηδεμόνες επιβάλλεται να επιτρέπουμε τη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών υπό όρους, θέτοντας όρια και θεσπίζοντας κανόνες. Για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται να ζητήσουμε από το παιδί μας να μας ξεναγήσει στα παιχνίδια αυτά. Αυτό θα μας βοηθήσει να συνδιαμορφώσουμε τους κανόνες μαζί του. Τα όρια που θα βάλουμε, για να είναι αποτελεσματικά και να έχουν επιτυχία, θα πρέπει να είναι ρεαλιστικά. Για παράδειγμα, θα ήταν πρακτικά άκυρο να συμφωνήσουμε να παίζει μισή ώρα την ημέρα ενώ μία πίστα στο αγαπημένο του παιχνίδι διαρκεί από 45 λεπτά έως μία ώρα. Επιπλέον, είναι αδύνατο να συμφωνήσουμε να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μισή ώρα την ημέρα, ενώ

παράλληλα εμείς οι ίδιοι να αφιερώνουμε τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο μας στο κινητό ή το tablet. Με άλλα λόγια, είναι βοηθητικό να λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά μας και να ακολουθούμε τους ίδιους κανόνες, που έχουμε ως οικογένεια θεσπίσει και τα όρια που θέτουμε να τα εφαρμόζουμε και εμείς οι ίδιοι.

YouTube / YouTube Kids

Πολλά παιδιά παρακολουθούν στο YouTube εκπομπές, αστεία videos, χιουμοριστικά shows. Πολλοί θα συμφωνήσουν πως από το να βλέπουν τηλεόραση και εκπομπές ανούσιου περιεχομένου, είναι καλύτερο να βλέπουν YouTube.

Ο ιστότοπος YouTube Kids παρέχει μια έκδοση υπηρεσιών προσανατολισμένη προς τα παιδιά, με επιλεκτικές επιλογές περιεχομένου, χαρακτηριστικά γονικού ελέγχου και φιλτράρισμα βίντεο που κρίνεται ακατάλληλο για παιδιά 12 και κάτω.

Η θέσπιση κανόνων που θα μπορούν να τηρηθούν και η οριοθέτηση που αναφέρθηκε παραπάνω ισχύουν και σε αυτή την περίπτωση. Επιπλέον, αξίζει να τονιστεί ότι η συγκεκριμένη μηχανή αναζήτησης έχει ρύθμιση που μπορούμε να θέσουμε περιορισμούς ως προς το περιεχόμενο. Συνεπώς αυτό το κάνουμε και δεν επιτρέπουμε ακατάλληλο για ανηλίκους περιεχόμενο να εμφανίζεται.

Τέλος, παρακάτω αναφέρονται συνοπτικά μερικές ακόμη καλές πρακτικές προς τους γονείς. Η συσκευή ή οι συσκευές που χρησιμοποιούνται από τα παιδιά, καλό είναι να βρίσκονται σε κοινό χώρο και όχι στο παιδικό δωμάτιο, ώστε να υπάρχει επίβλεψη.

- Στο ιστορικό περιήγησης (history) του περιηγητή (browser), οι γονείς μπορούν να κοιτούν σε ποιους ιστότοπους έχει ανατρέξει το παιδί τους. Αυτό δεν χρειάζεται να γίνεται μυστικά από το παιδί, αλλά μπορούμε να έχουμε συμφωνήσει εκ των προτέρων ότι αυτό συμβαίνει, ώστε να μην διακυβεύεται η ασφάλεια του. Σε κάθε περίπτωση οι γονείς μεταξύ τους μπορούν να συναποφασίσουν πώς θα το διαχειριστούν
- Συμβουλευτέτε τα παιδιά σας ότι αν υποπέσει στην αντίληψη τους οτιδήποτε κακόβουλο, να νιώσουν άνετα να σας ενημερώσουν, να είναι σαφές ότι δεν θα θυμώσετε και πως δεν θα υπάρξει τιμωρία. Η ειλικρινής συζήτηση με τα παιδιά προσδίδει αίσθημα ασφάλειας και δίνει ερέθισμα στο παιδί για ερωτήσεις
- Οι γονείς συχνά παραδέχονται τη δική τους δυσκολία να θέσουν όρια και νιώθουν ενοχές ή αγωνία, μήπως το παιδί δεν θα τους αγαπάει πια. Ας έχουμε κατά νου ότι τα όρια κάνουν τα παιδιά πιο υγιή και πιο ευτυχισμένα. Καλό είναι να μπαίνουν από μικρή ηλικία και πριν την εφηβεία
- Επιλέξτε την κατάλληλη στιγμή για συζήτηση. Αποφύγετε να γίνει κατά τη διάρκεια που το παιδί είναι στον υπολογιστή ή αμέσως μόλις τον κλείσει
- Οι δυο γονείς είτε είναι μαζί, είτε είναι σε διάσταση, να έχουν κοινή στάση και να υιοθετούν κοινή γραμμή στην αντιμετώπιση της χρήσης του διαδικτύου
- Ως γονείς να δείχνετε πόσο νοιάζεστε το παιδί και να καταστήσετε σαφές ότι τα όρια μπαίνουν από αγάπη και ενδιαφέρον, όχι τιμωρητικά

- Να ενθαρρύνετε το παιδί σε εναλλακτικές δραστηριότητες, να είστε σε θέση να “ξεβουλευτείτε” και οι ίδιοι. Βόλτες μαζί, κοινά παιχνίδια, επιτραπέζια, χρόνος δημιουργικός
- Δημιουργήστε κίνητρα για την πραγματική ζωή

Στο www.cyberkid.gr παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με το πως μπορεί να εκμεταλλευτεί όλη η οικογένεια τα θετικά των σύγχρονων τεχνολογιών που μας περιβάλλουν και φυσικά του διαδικτύου.

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Μονάδα Εφηβικής Υγείας - Νοσοκομείο Παίδων: 80011 και 80015 (09.00 - 15.00)

ΕΛΑΣ - Δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος: 11188

MSc Ιωάννα Σοφία Χαραλαμπίδου

Κλινική Κοινωνική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια