

Εξάρτηση στο Διαδίκτυο

Η πρόληψη είναι η πιο σημαντική!

1. Τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο
2. Καλλιέργεια εναλλακτικών ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων από την πρώτη παιδική ηλικία
3. Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να έχουν τα δικά τους κινητά τηλέφωνα ή τηλεοράσεις στα δωμάτιά τους.
4. Και με τους εφήβους δεν είναι πολύ αργά για να τεθούν εύλογα όρια στην ώρα που θα περνάνε μπροστά από την οθόνη.
5. Έλεγχος του χρόνου που ξοδεύουν στο ιντερνέτ
6. Μειώστε το χρόνο που περνούν μπροστά σε μία οθόνη μόνοι
7. Περισσότερη εμπλοκή σε δραστηριότητες offline
8. Παρότρυνση για άσκηση
9. Θέστε αποδεκτά αλλά ξεκάθαρα όρια: Συζητήστε με το παιδί και βρείτε μία κοινώς αποδεκτό αποτέλεσμα σε σχέση με τη χρήση του ιντερνέτ. Ενώ είναι ξεκάθαροι οι όροι, αφήστε λίγη ευελιξία σε περίοδο εργασιών ή κατά τη διάρκεια των διακοπών
10. Ενθαρρύνετε μη ψηφιακές δραστηριότητες: Συχνά τα παιδιά σερφάρουν στο διαδίκτυο, μιλούν σε chat ή παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια γιατί δεν έχουν τίποτα άλλο να κάνουν. Το μυστικό είναι να τα κρατήσετε απασχολημένα. Κάντε του εγγραφή σε μάθημα μουσικής, ζωγραφικής ή σε ένα άθλημα εκτός σχολείου
11. Χρησιμοποιήστε εφαρμογές για τον περιορισμό ή /και τον έλεγχο της χρήσης ιντερνέτ: Υπάρχουν πολλές και διάφορες εφαρμογές (με και χωρίς πληρωμή) που είναι διαθέσιμες στο Google Play/Windows Store/Apple Store.

Οι γονείς λειτουργούν σαν πρότυπο

- Μερικοί γονείς είναι συνεχώς συντονισμένοι στις δικές τους συσκευές, ανταποκρίνονται σε κάθε ήχο από τα κινητά τηλέφωνα και τις ταμπλέτες τους, παίρνουν και στέλνουν μηνύματα κάθε ώρα και στιγμή.
- Άλλοι γονείς αδυνατούν να θεσπίσουν και να εφαρμόσουν τους κατάλληλους κανόνες για τον χρόνο που περνάνε μπροστά στις οθόνες τα παιδιά τους.
- Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν από το παράδειγμα, αντιγράφοντας συχνά τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Οι γονείς θα πρέπει να σκεφτούν δύο φορές προτού χρησιμοποιήσουν κινητές συσκευές όταν είναι μαζί με τα παιδιά τους.
- Όρες της ημέρας χωρίς συσκευές για όλη την οικογένεια. Όπως την πρώτη ώρα μετά το σχολείο και την ώρα πριν από το κρεβάτι. Τα κινητά τηλέφωνα και οι ταμπλέτες δεν θα πρέπει να επιτρέπονται ούτε στο τραπέζι
- Αποτελέστε το πρότυπο για τα παιδιά σας. Αν δεν μείνετε εσείς offline, οι πιθανότητες να το κάνουν τα παιδιά σας λιγοστεύουν.
- Περιορίστε το χρόνο που περνάτε μπροστά σε μία οθόνη και δείξτε στα παιδιά σας ότι η ζωή μπορεί να είναι διασκεδαστική και χωρίς μία συνεχή ψηφιακή συνδιαλλαγή

Δερεδίνη Παναγιώτα & Χατζή Ίλια*

Κέντρο Ημέρας Ψυχοκοινωνικών Παρεμβάσεων

στην Κοινότητα "Franco Basaglia", Ε.Π.Α.Ψ.Υ.