

2 Σεπτεμβρίου 2016

Γιατι οι έφηβοι είναι κολλημένοι με τα social media

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Γράφει ο Γιάννης Ξηντάρας - Ψυχολόγος

www.paidi-efivos.gr

Social media: μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δηλαδή ένας τρόπος να έρθουμε σε επαφή με τους άλλους.

Πριν τον αφορίσουμε μόνο και μόνο επειδή είναι νέος, ας δούμε τα θετικά του και τις ευκολίες που προσφέρει:

1. είναι εύκολος.
2. μας προφυλάσσει από την έκθεση του πραγματικού εαυτού μας.
3. έχει πολλές εφαρμογές: συνδυάζει εικόνα, ομιλία, φωτογραφία, βίντεο, παιχνίδια κλπ...

Επίσης, θα πρέπει πριν ξεκινήσει ο προβληματισμός μας για τους έφηβους, να απευθυνθούμε στους ενήλικους εαυτούς μας: «εμείς γιατί κολλάμε;». (Ίσως αυτό και μόνο αρκεί για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αλλάξουν, φτάνει να καταλάβουμε γιατί εμείς κολλάμε με όλα αυτά και πρώτα εμείς να ξεκολλήσουμε...).

Τα παιδιά λοιπόν, πιστεύω ότι »κολλάνε» με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γιατί δεν έχουμε κάτι καλύτερο να τους προσφέρουμε, ως κοινωνία, ως σχολείο, ως οικογένεια.

Οι πάντες τρέχουν για τις δουλειές τους, για τις υποχρεώσεις τους και δεν μένει ουσιαστικός χρόνος για να ασχοληθούμε με τα παιδιά (π.χ. την ώρα που γράφω το κείμενο ο μικρός μου γιος, που είναι άρρωστος και δεν πήγε σήμερα στο σχολείο, παίζει ένα παιχνίδι στον υπολογιστή!! Θα μπορούσα να επιλέξω να μην γράψω αυτό το κείμενο και να παίξω μαζί του... Όμως η παρόρμησή μου να «κάνω την δουλειά μου» με οδηγεί στο γραφείο και τον γιο μου στον υπολογιστή).

Όταν ασχοληθούμε με τα παιδιά, όταν τους προτείνουμε μια βόλτα, μια εκδρομή, μια ασχολία και όταν αυτό γίνεται συστηματικά στο πλαίσιο μιας καλά δομημένης σχέσης και όχι αποσπασματικά, τότε τα παιδιά συνήθως ανταποκρίνονται και δεν αποκτούν εξαρτήσεις. Μαθαίνουν μέσα από τις επιλογές που έχουν και επενδύουν τα ενδιαφέροντά τους σε περισσότερα από ένα πράγματα.

Κατά συνέπεια, στο ερώτημα τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε, η απάντηση είναι φαινομενικά απλή: να επενδυθούμε πρώτα (και όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά) εμείς σε αυτά, στην σχέση μας μαζί τους, να συνδεθούμε μαζί τους, πριν συνδεθούν με τον υπολογιστή.

Υ.Γ. και πάλι τα παιδιά θα μούνε στο internet, στο Facebook κτλ. Όμως τότε ίσως το κάνουν με μέτρο, ακριβώς γιατί θα έχουν περισσότερες επιλογές για να μοιραστούν το χρόνο και τα ενδιαφέροντά τους!

Ο Γιάννης Ξηντάρας είναι πτυχιούχος Ψυχολογίας από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Επιστημονικός Υπεύθυνος στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης «Επαφή». Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής & του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων.

Πηγή: eimaimama.gr