

28 Νοεμβρίου 2016

Ο κανόνας 3-6-9-12 Ο σημαντικός Γάλλος ψυχαναλυτής Serge Tisseron εξηγεί τη συνάρτηση στη σχέση της ηλικίας των παιδιών με τις οθόνες της τεχνολογίας.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Και φυσικά μας βάζει σε

σκέψεις

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ 3-6-9-12: Ο κανόνας 3-6-9-12 που έχω προτείνει για να ορίσω τις

ηλικίες των τριών, έξι, εννιά και δώδεκα, λέει στους γονείς να μη δίνουν στο παιδί ένα προσωπικό tablet ή μία προσωπική κονσόλα παιχνιδιού πριν από τα έξι χρόνια του. Μπορεί να παίζει με αυτές τις συσκευές, αλλά είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται ως οικογενειακές συσκευές. Η πραγματικότητα επιβεβαιώνει ότι μόλις το παιδί γίνει ιδιοκτήτης των συσκευών αυτών, η χρήση τους γίνεται ανεξέλεγκτη. Επιπλέον, είναι καλύτερα να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε αυτές τις συσκευές για να ηρεμήσουμε το παιδί, ή το βράδυ πριν κοιμηθεί, επειδή οι φωτεινές πηγές οι οποίες χρησιμοποιούνται διαταράσσουν τους ρυθμούς του ύπνου.

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΘΕΤΟΝΤΑΙ ΝΩΡΙΤΕΡΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ: Όλες οι έρευνες που έχουν γίνει για τα μικρά παιδιά και την τηλεόραση έχουν δείξει ότι η τηλεόραση δεν ωφελεί τα παιδιά πριν από την ηλικία των τριών. Φυσικά, ένας γονιός μπορεί να παρακολουθεί ένα πρόγραμμα για δέκα λεπτά μαζί με ένα μικρό παιδί, αν αυτή είναι μια ευκαιρία να περάσουν κάποιο ποιοτικό χρόνο μαζί. Όμως, πριν από την ηλικία των τριών, είναι η σχέση που έχει σημασία, όχι η οθόνη. Το πρόβλημα είναι ότι συνήθως η τηλεόραση μένει ανοιχτή μόνιμα, και τα μικρά παιδιά ζουν με αυτή. Αλλά η έρευνα έχει δείξει ότι αυτό βλάπτει την ανάπτυξή τους. Τα μωρά έχουν πράγματι την ανάγκη να διαμορφώσουν τις ικανότητες προσοχής και συγκέντρωσης, και δεν μπορούν να το κάνουν σε ένα περιβάλλον θορυβώδες όπως αυτό που δημιουργεί η τηλεόραση. Το ραδιόφωνο είναι λιγότερο ενοχλητικό για αυτά, επειδή εναλλάσσει συζητήσεις και αρμονικές μουσικές. Η τηλεόραση, όμως, είναι γεμάτη από βίαιους θορύβους τους οποίους τα μωρά δε μπορούν να καταλάβουν, και οι οποίοι τα εμποδίζουν να μάθουν να συγκεντρώνονται. Οι γονείς έχουν την τάση να υποτιμούν το πόσο σοβαρές είναι οι συνέπειες των ψηφιακών εργαλείων στο μικρό παιδί, και να υπερεκτιμούν τη βαρύτητα των προβλημάτων που προκαλούνται από τη χρήση των ίδιων ψηφιακών εργαλείων στην εφηβεία, ενώ πρόκειται γενικά για την περίοδο κατά την οποία αποκτώνται αυτόματα αντανεκλαστικά που είναι απαραίτητα για τη χρήση τους.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΚΑΙ ΟΙ ΟΡΘΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ: Ένας «περιορισμός του χρόνου της οθόνης» είναι σημαντικός, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να ενδιαφερόμαστε για το τι κάνουν τα παιδιά με τις οθόνες. Οι γονείς που είναι επικριτικοί απέναντι στις οθόνες, αγνοούν τις δημιουργικές χρήσεις και τις δυνατότητες κοινωνικοποίησης που προσφέρουν οι ψηφιακές συσκευές. Δυστυχώς, οι γονείς που δεν βάζουν καθόλου όρια, έχουν ανάλογη άγνοια. Είναι προτιμότερο να σχεδιάζουμε σε εβδομαδιαία βάση παρά σε καθημερινή. Για παιδιά από 3 μέχρι 6 χρόνων, οι γονείς μπορούν να περάσουν προοδευτικά από τη μία ώρα στις δύο ώρες την εβδομάδα, με στόχο να φτάσουν στη συνέχεια προοδευτικά στις έξι ώρες την εβδομάδα μέχρι την ηλικία των 12 χρόνων. Ο στόχος είναι ο χρόνος

ψυχαγωγίας μέσω της οθόνης να μην ξεπερνάει ποτέ τις δύο ώρες την ημέρα, όποια κι αν είναι η ηλικία. Λέω «ψυχαγωγική οθόνη», επειδή σε αυτή δεν συμπεριλαμβάνω τον χρόνο που αφιερώνεται στις σχολικές δραστηριότητες. Αλλά και εκεί ακόμη, είναι διαφορετικό πράγμα να χρησιμοποιείς μια οθόνη μη διαδραστική και μη συνδεδεμένη όπως η τηλεόραση, είναι άλλο να χρησιμοποιείς μια συσκευή διαδραστική αλλά μη συνδεδεμένη όπως βιντεοπαιχνίδια off-line, και είναι διαφορετικό να χρησιμοποιείς ένα εργαλείο διαδραστικό και συνδεδεμένο, όπως τα παιχνίδια στο διαδίκτυο. Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν αυτές τις δραστηριότητες που συνδέονται με την οθόνη, οι οποίες είναι δημιουργικές και κοινωνικοποιούν. Και υπάρχει μια δραστηριότητα που συνδέεται με την οθόνη και πρέπει να ενθαρρύνεται σε κάθε ηλικία, χωρίς κανέναν περιορισμό: η ψηφιακή φωτογραφία και η επεξεργασία εικόνας.

Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

Από την ηλικία των εννιά και μετά, η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι ένα δικαίωμα. Αλλά είναι προτιμότερο τα παιδιά να παίρνουν συμβουλές και υποστήριξη. Κανείς δεν ξέρει ποτέ τι μπορεί να βρουν πληκτρολογώντας μια λέξη-κλειδί. Ούτε τα κινούμενα σχέδια που βρίσκουμε στο ίντερνετ είναι πάντα ασφαλή. Κάποια έχουν δεχτεί hacking. Ξεκινούν σαν ένα κινούμενο σχέδιο, αλλά συνεχίζουν προωθώντας ναρκωτικά, ή δείχνουν πορνογραφικές εικόνες, και τελειώνουν σαν κινούμενο σχέδιο. Και οι πλατφόρμες των δωρεάν παιχνιδιών στο διαδίκτυο είναι πιθανό να περιέχουν πολλές διαφημίσεις για τα παιχνίδια τα οποία ξεκινούν δωρεάν, αλλά στη συνέχεια πρέπει γρήγορα να πληρώσεις, αν θέλεις να γίνει το παιχνίδι ενδιαφέρον.

ΟΙ 3 ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΙΝΤΕΡΝΕΤ: «Ίντερνετ με συνοδεία» δεν σημαίνει να στεκόμαστε πίσω από το παιδί κάθε φορά που μπαίνει στο ίντερνετ, ούτε να παρακολουθούμε καθετί που κάνει, κοιτάζοντας το ιστορικό. Διαδίκτυο με επίβλεψη, σημαίνει δύο πράγματα. Το πρώτο είναι να προετοιμάσουμε το παιδί. Μεταξύ 6 και 9 χρόνων, πρέπει να του εξηγήσουμε τους τρεις βασικούς κανόνες του ίντερνετ. 1. Ό,τι τοποθετείς εκεί μπορεί να γίνει «δημόσιο», 2. Ό,τι τοποθετείς εκεί θα μείνει για πάντα, 3. Δεν πρέπει να πιστεύεις όλα όσα βρίσκεις».

ΠΟΤΕ ΜΙΛΑΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΑΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΙΝΤΕΡΝΕΤ: Είναι σημαντικό μετά τα εννιά χρόνια να του μιλάμε για τη λογοκλοπή, για τη διαδικτυακή πορνογραφία και τη διαδικτυακή παρενόχληση. Αλλά αυτό δεν αρκεί. Είναι εξίσου σημαντικό να οργανώνουμε την οικογενειακή ζωή με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουμε χρόνο για ανταλλαγές. Και το πιο απλό για να το κάνουμε αυτό, είναι να απαγορεύσουμε την τηλεόραση, τα smartphones, τα tablets και τις εφημερίδες στο δείπνο, ώστε να δημιουργήσουμε ένα ανοιχτό περιβάλλον επικοινωνίας. Δεν

χρειάζεται να μιλάμε εκεί για αυτά που είδαμε στο διαδίκτυο, αλλά αν αυτός ο ανοιχτός χώρος υπάρχει, τα παιδιά θα βρουν την ευκαιρία να τον χρησιμοποιήσουν και να μιλήσουν, αν έχουν συναντήσει κάποια προβληματικά πράγματα στο ίντερνετ.

TA VIDEO GAMES: Τα βιντεοπαιχνίδια είναι πραγματικά «ψηφιακά γλυκά» για τον εγκέφαλο. Ξέρετε ότι μας αρέσουν τα γλυκά επειδή είναι λιπαρά και ζαχαρώδη. Λοιπόν, αγαπάμε τα βιντεοπαιχνίδια επειδή κινητοποιούν τις απλές διανοητικές ικανότητες, επειδή προοδεύουμε μέσα από τη δοκιμή και το λάθος, επειδή τονώνουν την προσοχή μας κάθε στιγμή, επειδή ανταμειβόμαστε γενναιόδωρα όταν πετυχαίνουμε και ποτέ δεν τιμωρούμαστε όταν αποτυγχάνουμε. Όπως ακριβώς τα γλυκά δεν είναι αληθινό φαγητό αλλά ευχαρίστηση, πολλά βιντεοπαιχνίδια δεν συμβάλλουν στη νοητική ανάπτυξη αλλά στην καθαρή ευχαρίστηση.

TO BULLYING ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: Τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα για το τι σημαίνει εκφοβισμός από τη νηπιακή ηλικία. Και πρέπει να τους μιλήσουμε για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στα 7 τους χρόνια. Τίποτα, όμως, δεν αποδεικνύει ότι η παρενόχληση είναι σήμερα σε χειρότερα επίπεδα σε σχέση με παλαιότερα. Το πρόβλημα είναι ότι, με το διαδίκτυο, μπορεί να «βρει» το εκφοβισμένο παιδί παντού, οποιαδήποτε ώρα, μέρα και νύχτα. Αλλά πρέπει, επίσης, να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι το να προωθήσουν μια προσβολή μία φορά, σημαίνει συμμετοχή στην παρενόχληση.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ: Προσωπικά, λέω πάντα ότι το επείγον είναι να προσαρμόσουμε τις μεθόδους διδασκαλίας στους καινούριους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά υπάρχουν στον κόσμο, σε σύνδεση με την ψηφιακή κουλτούρα στην οποία ζουν, και αυτό ξεκινά από το να δημιουργούμε νέες δυνατότητες μάθησης, με ή χωρίς ψηφιακά εργαλεία. Αυτοί που πιστεύουν ότι το να προσαρμόσουμε τον τρόπο διδασκαλίας στην ψηφιακή εποχή σημαίνει να εισάγουμε ψηφιακά εργαλεία στο σχολείο, κάνουν λάθος (...). Για να ανακαλύψουμε τις δικές μας ιδέες, να τις ξεκαθαρίσουμε, να τις προσδιορίσουμε, είναι προτιμότερο να μην είμαστε συνδεδεμένοι. Και για να αποφύγουμε να είμαστε συνδεδεμένοι, τίποτα δεν είναι καλύτερο από το χαρτί και το μολύβι. Από την άλλη, το ίντερνετ είναι αναντικατάστατο, για να ξέρουμε αυτά που σκέφτονται οι άλλοι. Θα ήταν καλύτερα να εισάγουμε τα ψηφιακά εργαλεία στο σχολείο μόνο ως εργαλεία ομαδικής, συνεργατικής δουλειάς.

ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ: Τα παιδιά μας δεν είναι όπως ήμασταν εμείς στην ηλικία τους, και δεν θα γίνουν ενήλικες σαν εμάς. Αυτό που μπορούμε να ελπίζουμε για αυτά είναι να αναπτύξουν σήμερα μια τέτοια πλαστικότητα που θα τα βοηθήσει να

αντιμετωπίσουν κάθε ανακατάταξη αύριο. Ο Serge Tisseron είναι Γάλλος ψυχαναλυτής-ψυχίατρος, από τους πιο γνωστούς στη χώρα του. Δίνει κατευθύνσεις έρευνας στο πανεπιστήμιο University Paris 7 Denis Diderot. Μελετά τις σχέσεις των νέων με τις νέες τεχνολογίες, τις παρανοήσεις ανάμεσα στους ενήλικες και την επόμενη γενιά, και τις επιπτώσεις της τεχνολογίας της πληροφορίας στους νέους ανθρώπους. Το 2008 ανέπτυξε τον κανόνα «3-6-9-12», που σημαίνει, «όχι τηλεόραση πριν από τα τρία χρόνια, όχι παιχνίδια σε κονσόλα πριν από τα έξι, καθόλου ίντερνετ πριν από τα εννέα χρόνια, και καθόλου κοινωνικά μέσα πριν από τα 12». Το 2011 η Γαλλική Ένωση Παιδιάτρων αποδέχτηκε την πρόταση. Ο Σερζ Τισερόν έχει γράψει περισσότερα από 40 βιβλία. Τα μυστικά μέσα στην οικογένεια είναι ένα από τα κύρια θέματα που τον απασχολούν. Το βιβλίο του «Οικογενειακά Μυστικά» κυκλοφορεί στην Ελλάδα. Στοιχεία από συνέντευξη στην ΕΡΤ. Επιμέλεια: Μαριανίνα Πάτσα για το Doctv.gr.

Πηγή: www.doctv.gr