

8 Δεκεμβρίου 2018

## Γιατί είναι σημαντικός ο χρυσός κανόνας «3-6-9-12» για τα παιδιά, την τηλεόραση και την τεχνολογία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Αν κάποιος ασχολείται με την ψυχολογία και την ψυχανάλυση, δεν μπορεί να μην γνωρίζει το όνομα Σερζ Τισερόν.

Ο Τισερόν είναι Γάλλος ψυχίατρος, διδάκτωρ ψυχολογίας και ερευνητής στο πανεπιστήμιο University Paris 7 Denis Diderot. Εργάζεται εδώ και είκοσι χρόνια πάνω στις σχέσεις παιδιού-εικόνας και έχει γράψει περίπου 40 βιβλία.

Στη Γαλλία έγινε γνωστός από τα μέσα της δεκαετίας του '80, αφού μπόρεσε μελετώντας τις ιστορίες του Τεν Τεν να φέρει στην επιφάνεια το μεγάλο μυστικό του Ερζέ, του δημιουργού τους: ο Ερζέ σχεδίαζε τις περιπέτειες του Τεν Τεν για να αφηγηθεί το μεγάλο οικογενειακό του μυστικό - ο πατέρας του ήταν εξώγαμο παιδί. Λίγα χρόνια αργότερα η έκδοση της βιογραφίας του δημιουργού του Τεν Τεν επαλήθευσε την υπόθεση του Τισερόν. Μέσα από αυτή την ανακάλυψη, κατάφερε να χτίσει τη μέθοδό του και να εντοπίζει σε παιδιά με ευάλωτο ψυχικό κόσμο, μαθησιακές δυσκολίες ή σωματικές αντιδράσεις την πηγή της συμπεριφοράς τους.

Το 2008 ανέπτυξε τον κανόνα «3-6-9-12», που εξηγεί τη συνάρτηση στη σχέση της ηλικίας των παιδιών με τις οθόνες της τεχνολογίας. Το 2011 η Γαλλική Ένωση Παιδιάτρων αποδέχτηκε την πρόταση.

\*\*\*

Ο κανόνας «3-6-9-12»:  
Όχι τηλεόραση πριν από τα 3 χρόνια.  
Όχι παιχνίδια σε κονσόλα πριν από τα 6.  
Όχι internet πριν από τα 9.  
Όχι social media πριν από τα 12.

\*\*\*

Η HuffPost Greece επικοινωνήσε με τον κ. Σερζ Τισερόν για να μας εξηγήσει τι σημαίνει αυτός ο κανόνας και γιατί είναι σημαντικός για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών.



*Writer Serge Tisseron Photographed in PARIS (Photo by Eric Fougere/VIP Images/Corbis via Getty Images) Ο Γάλλος ψυχαναλυτής-ψυχίατρος, Σερζ Τισερόν*

## **-Τι είναι ο κανόνας 3-6-9-12 και πως τον προτείνετε;**

-Το 2006 δημιουργήθηκαν στην Γαλλία δύο τηλεοπτικά κανάλια ειδικά για παιδιά κάτω των 3 ετών. Με ενδιέφερε για πολύ καιρό, από το 1998, το θέμα των κινδύνων που κρύβει η τηλεόραση, όταν έγραψα το «Y a-t-il un pilote dans l'image? Six moyens pour vivre en paix avec les images» («Υπάρχει ένας πιλότος για την εικόνα; Έξι τρόποι να ζεις ειρηνικά με τις εικόνες»). Επιπλέον είχα ένα παιδί 2 ετών και πραγματικά δεν μπορούσα να καταλάβω τι θα μπορούσε να κερδίσει με το να βλέπει τηλεόραση! Σε αυτή την ηλικία, ένα παιδί έχει τόσα πολλά να μάθει από τη συναναστροφή με ενήλικους και άλλα παιδιά της ηλικίας του. Έτσι ξεκίνησα μια προσπάθεια όπου έφερα σε επαφή πολλούς ειδικούς βρεφικής ηλικίας και καταφέραμε να κάνουμε το υπουργείο Υγείας (σ.σ. της Γαλλίας) να καταδικάσει τους κινδύνους που κρύβει η παρακολούθηση τηλεόρασης για τα παιδιά κάτω των 3 ετών.

**Για να βοηθήσω τους γονείς να καταλάβουν** αυτό το σημαντικό θέμα, δημοσίευσα το ίδιο έτος, το 2006, το «Οι κίνδυνοι της τηλεόρασης για τα παιδιά», που επανεκδόθηκε σε μια ενημερωμένη έκδοση το 2018. Κατονόμασα τον τρόπο που η τηλεόραση στρεβλώνει τη βασική μαθησιακή ανάπτυξη των παιδιών, ειδικά τον αισθητήριο, κινητήριο και σχεσιακό τομέα, καθώς και τον απίστευτο κυνισμό εκείνων που επιμελούνται τα προγράμματα, που συνήθως ο μόνος τους στόχος είναι τραβήξουν την προσοχή των νέων θεατών, με σκοπό να τους μετατρέψουν σε οικογενειακούς εντολείς (σ.σ. θέλω αυτό, θέλω το άλλο), ειδικά στον τομέα των τροφίμων. Ο υπότιτλος του βιβλίου μου ήταν εξαιρετικά σαφής: «Όχι στην μορφοποίηση του μυαλού».

Οι γονείς μου έλεγαν «καταλαβαίνουμε ότι είναι επικίνδυνο για ένα παιδί κάτω των 3 ετών να κολλάει μπροστά από μια οθόνη. Αλλά μετά, πως το κάνουμε;». Τότε σκέφτηκα τον κανόνα 3-6-9-12, που αντιστοιχεί σε τέσσερις βασικές ηλικίες: Στη Γαλλία, τα παιδιά στα 3 ξεκινάνε παιδικό σταθμό, στα 6 το δημοτικό, στα 9 ξεκινάει αυτό που ονομάζουμε τρίτος κύκλος και η ηλικία που το παιδί γνωρίζει καλά πλέον ανάγνωση και γραφή και έχει περιέργεια για το ίντερνετ, ενώ τα 12 είναι το τέλος του τρίτου κύκλου και η ηλικία που το παιδί θα έχει όλο και περισσότερες αναφορές εκτός οικογένειας. Αυτά τα ηλικιακά γκρουπ δεν αντιστοιχούν ακριβώς στα στάδια παιδικής ανάπτυξης της ψυχολογίας, αλλά είναι εύκολα κατανοητά από γονείς και παιδιά επειδή σχετίζονται με το σχολείο.

**Καμία οθόνη από μόνη της δεν είναι κακή, όλα εξαρτώνται από το πώς θα μπει στη ζωή του παιδιού. Ακριβώς όπως κάνουμε με το φαγητό. Όλα τα φαγητά καλά είναι αλλά δεν βάζουμε μια μπριζόλα μέσα στο μπιμπερό!**

**Σερζ Τισερόν**

Ονόμασα αυτή την ομαδοποίηση «ο φάρος του 3-6-9-12». Η λέξη φάρος δεν επιλέχθηκε τυχαία: στη θάλασσα, ο φάρος μπορεί να προστατεύσει από επικίνδυνους ύφαλους, αλλά επίσης μπορεί να βοηθήσει στην ανακάλυψη ενός όμορφου κοραλλιού ή στην εξερεύνηση ενός ναυαγίου. Αναφέρεται με λίγα λόγια σε κάτι που είναι και ενδιαφέρον και επικίνδυνο. Και αυτό γιατί, στην πραγματικότητα, σκοπός μου δεν ήταν ποτέ να καταδικάσω τις οθόνες, αλλά να μάθω στους γονείς και πώς να τις χρησιμοποιούν και πώς να ζουν χωρίς αυτές. Θέλω μια συνδεδεμένη, υπεύθυνη, αλληλέγγυα και δημιουργική κοινωνία. Και για να γίνει αυτό ο κανόνας 3-6-9-12 οργανώνεται πάνω σε τρεις βασικές αρχές: συνοδεία, εναλλαγή και μαθησιακή αυτονομία.

**Το αποτέλεσμα είναι τέσσερα πολύ βασικά τιπς:**

περιορισμός στον χρόνο μπροστά στην οθόνη, φυσικά, αλλά και να επιλέγουμε ποιοτικά προγράμματα με τα παιδιά μας, να συζητάμε μαζί τους για αυτό που βλέπουν ή κάνουν στην οθόνη, και τέλος να ενθαρρύνουμε τις δημιουργικές πρακτικές των παιδιών μας, ειδικά από τα 6 χρόνια τους.

Καμία οθόνη από μόνη της δεν είναι κακή, όλα εξαρτώνται από το πώς θα μπει στη ζωή του παιδιού. Ακριβώς όπως κάνουμε με το φαγητό. Όλα τα φαγητά καλά είναι αλλά δεν βάζουμε μια μπριζόλα μέσα στο μπιμπερό!

Το 2013 ο κανόνας του 3-6-9-12 με αξίωσε να λάβω ένα βραβείο στην Ουάσιγκτον από το Family Online Safety Institute (FOSI) που κάθε χρόνο βραβεύει όποιον συμβάλει σημαντικά στην ενθάρρυνση της καλής χρήσης των οθονών.

**- Πόσο κακό είναι για ένα παιδί κάτω των 3 ετών να περνά χρόνο μπροστά από μια οθόνη;**

**- Πριν από την ηλικία των 3,** κάθε ώρα που περνά ένα παιδί μπροστά από μια οθόνη είναι μια κλεμμένη ώρα από κατακτήσεις που είναι πολύ σημαντικές για την ηλικία του και οι επιπτώσεις γίνονται αντιληπτές μετά τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Εμπλέκονται τουλάχιστον πέντε τομείς:

**Η απόκτηση γλωσσικών δεξιοτήτων:** Το παιδί μαθαίνει να μιλά μόνο όταν μιλά. Αλλά όσο περισσότερο χρόνο περνά μπροστά από μια οθόνη, τόσο το

λιγότερο μιλά για αυτό και τόσο το λιγότερο αναπτύσσει τη γλωσσική ικανότητα.

**Η προσοχή και η συγκέντρωση:** Η τηλεόραση βλάπτει την ανάπτυξη του παιδιού στους τομείς της προσοχής και της συγκέντρωσης, ειδικά εάν παίζει σε ένα δωμάτιο που είναι αναμμένη, ακόμη κι αν δεν την κοιτά.

**Η σχέση με τον χρόνο:** Μπροστά από μια οθόνη, τα παιδιά κάθε λεπτό είναι αυτάρκη, περικυκλωμένα από χρώματα, κινήσεις και συναισθήματα. Όσο για τα τάμπλετς, βυθίζονται όλο και πιο πολύ σε ένα κόσμο μόνιμης αναστρεψιμότητας, αφού ανά πάσα στιγμή μπορούν να πάνε πίσω και να εμφανίσουν ξανά αυτό που μόλις έσβησαν.

**Ενθάρρυνση της αδράνειας:** Το παιδί συνήθως ενισχύει τις ικανότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης με όλα τα αυθόρμητα παιχνίδια, αλλά η τηλεόραση έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, να ενισχύει την αδράνεια.

Οι κίνδυνοι για την οικοδόμηση της ευαισθησίας: Το παιδί έχει ανάγκη να μάθει τη σημασία του μιμητισμού των συνομήλικών του και το κάνει αυτό μόνο με τη συναναστροφή. Διαφορετικά κινδυνεύει να υποφέρει από έλλειψη συναισθηματικής ενσυναίσθησης -η οποία είναι η ικανότητα να εντοπίζει τη μιμητορία των συνομήλικών του- με αποτέλεσμα πολυάριθμες διαταραχές της επικοινωνίας.

- **Και μετά τα 3 έτη**, ποια είναι τα προβλήματα που δημιουργούνται εάν ένα παιδί περνά ώρες μπροστά από μια οθόνη (video games, social media, Internet, βίντεο);

-**Αυτά τα εργαλεία μπορούν να προσφέρουν πολλά**, ειδικά μετά τα 6 τους χρόνια, αλλά όμως υπάρχει και ο κίνδυνος να απομακρύνουν τα παιδιά από σημαντικές γνωστικές, κινητικές και κοινωνικές λειτουργίες, με σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην γνωστική τους ανάπτυξη όσο και στις κοινωνικές δεξιότητες. Σε όλες επίσης τις ηλικίες μπορεί να οδηγήσουν σε μείωση του χρόνου που κοιμούνται, με επιπτώσεις σε όλες τις δραστηριότητές τους. Γι'αυτό είναι πολύ σημαντικό να μπαίνει όριο στον χρόνο χρήσης.

Πρακτικά, το ιδανικό θα ήταν να αυξάνεται ο χρόνος χρήσης σταδιακά, από τη μισή στη μια ώρα την ημέρα, στο διάστημα από 3 μέχρι 6 ετών. Μετά, από μια στις δύο ώρες, από 6 έως 12 ετών. Αυτός ο χρόνος αφορά σε όλες της οθόνες που χρησιμοποιούμε για διασκέδαση, όπως τάμπλετ, τηλεόραση, κονσόλα για παιχνίδια και κινητό. Και ο τρόπος να παροτρύνουμε το παιδί να ελέγχει τον χρόνο που περνά μπροστά από την οθόνη είναι να το κάνετε σαν μια τελετουργία, όπως το φαγητό και ο ύπνος. Δεν τσιμπολογάμε όλη μέρα, τα γεύματα γίνονται συγκεκριμένες ώρες, και με τον ίδιο τρόπο δεν ασχολούμαστε με την οθόνη όλη μέρα.

Τέλος, είναι σημαντικό να συζητάτε με τα παιδιά σας για αυτό που βλέπουν στην οθόνη και να παρακολουθείτε μαζί. Με το να το ρωτάτε τι είναι αυτό που του αρέσει στο παιχνίδι, ποιος είναι ο στόχος του κτλ, το κινητοποιούμε ώστε να μάθει να εκφράζεται, να συζητά. Έτσι αναπτύσσει την αφηγηματική του νοημοσύνη. Επίσης αν ασχολείστε με τον δικό του κόσμο, αξιολογείτε το παιδί, αναγνωρίζοντας τις ικανότητές του με την τεχνολογία. Είναι σημαντικό οι γονείς να ασχοληθούν με αυτές τις νέα πρακτικές, να μάθουν για τους κινδύνους αλλά και για τα θετικά τους. Ωστόσο, σε οποιαδήποτε ηλικία, θα πρέπει να είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τη διαφορά μεταξύ της υπερβολικής, μη παθολογικής χρήσης, και της υπερβολικής, παθολογικής χρήσης. Η υπερβολική, μη παθολογική χρήση εμπλουτίζει τη ζωή. Παθιάζονται και δημιουργούν δεσμούς. Αλλά η υπερβολική παθολογική χρήση εξαθλιώνει: ο στόχος τους δεν είναι πλέον η ανάγκη για ευχαρίστηση, αλλά να δραπετεύσουν από τη δυσαρέσκεια. Η οθόνη γίνεται ένα είδος φίλτρου λησμονιάς.

***Ο τρόπος να παροτρύνουμε το παιδί να ελέγχει τον χρόνο που περνά μπροστά από την οθόνη είναι να το κάνετε σαν μια τελετουργία, όπως το φαγητό και ο ύπνος. Δεν τσιμπολογάμε όλη μέρα, τα γεύματα γίνονται συγκεκριμένες ώρες, και με τον ίδιο τρόπο δεν ασχολούμαστε με την οθόνη όλη μέρα.***

**- Υπάρχουν τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να κάνουν τα παιδιά τους να περνάνε λιγότερο χρόνο μπροστά από μια οθόνη;**

-Πρώτον, όλα γίνονται πιο εύκολα εάν τα χρονικά περιθώρια διαμορφωθούν με σαφήνεια. Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε και τις δυσκολίες που μπορεί να έχουν τα παιδιά στο να τηρούν τους κανόνες. Φυσιολογικά, ο έλεγχος της παρόρμησης είναι δύσκολο να κατακτηθεί πριν από την ηλικία των 25 ετών. Αλλά το καλύτερο είναι η **εκπαίδευση, δίνοντας το παράδειγμα!**

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να ζει χωρίς την οθόνη, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να περνάτε χρόνο μαζί τους δίνοντας αξία σε δραστηριότητες που δεν χρειάζονται οι οθόνες, όπως σπορ, παραδοσιακά παιχνίδια και επιτραπέζια.

Επίσης πρέπει να θέσετε **οικογενειακούς κανόνες** για τη χρήση της οθόνης. Οι πιο βασικοί είναι οι εξής δύο: να τρώτε το βραδινό γεύμα χωρίς τηλεόραση, τάμπλετ ή κινητό, και να αποφασίσετε ένα μέρος όπου θα αφήνετε τις συσκευές το βράδυ μέχρι το επόμενο πρωί. Ας αγοράσουμε ξυπνητήρια και ποτέ να μην παίρνουμε τα κινητά στο κρεβάτι τη νύχτα. Έτσι θα είναι πολύ πιο εύκολο να απαγορεύσουμε στα παιδιά να κοιμούνται με τα κινητά τους.

Πηγή: [huffingtonpost.gr](http://huffingtonpost.gr)