

28 Ιουνίου 2023

## **Γονείς: Το έχει παρακάνει το παιδί με τις οθόνες; Το σημάδι που θα σας ανησυχήσει**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ένας ψυχίατρος επισημαίνει ποια είναι τα σημάδια που πρέπει να σας θορυβήσουν και τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το χρόνο που περνά το παιδί μπροστά από την οθόνη



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Για μερικές οικογένειες, οι καλοκαιρινές διακοπές έχουν ήδη ξεκινήσει και οι πρώτες εικόνες παιδιών που κάθονται στις παραλίες ή δίπλα στις πισίνες με το κινητό ή το tablet στο χέρι είναι γεγονός. Μια τέτοια εικόνα αποτυπώνει με πολύ χαρακτηριστικό τρόπο το πρόβλημα: Ακόμη και σε μια στιγμή ξεγνοιασιάς και διασκέδασης στο φυσικό περιβάλλον, τα περισσότερα παιδιά, αντί για βουτιές, προτιμούν να «βυθιστούν» στις οθόνες και την τεχνολογία.

Πολλές φορές, όμως, τα όρια ανάμεσα στη φυσιολογική και την υπερβολική χρήση του κινητού και του διαδικτύου είναι θολά. Ο δρ. Laurel Williams, ψυχίατρος στο Baylor College of Medicine του Houston εξηγεί πότε οι γονείς πρέπει να θορυβηθούν για τις συνήθειες των παιδιών και τι μπορούν να κάνουν για να μειώσουν το χρόνο που περνούν άσκοπα στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τον ειδικό, δεν υπάρχει ένας απόλυτος αριθμός ωρών ενασχόλησης με το διαδίκτυο που υποδηλώνει εθισμό. Αντίθετα, οι γονείς πρέπει να επικεντρωθούν στη συμπεριφορά του δικού τους παιδιού και να παρατηρήσουν τις συνήθειές του. «Για παράδειγμα, το παιδί κλείνεται στο δωμάτιο; Δε μιλάει σε κανέναν και είναι διαρκώς σκυμμένο πάνω από μια οθόνη; Εάν κάτι δείχνει να είναι διαφορετικό ή προβληματικό, αυτό μπορεί να αποτελεί ένα προειδοποιητικό σημάδι υπερβολικού χρόνου ενασχόλησης με την οθόνη», εξηγεί ο ειδικός.

Πολλές φορές, η ενασχόληση με ένα κινητό ή ένα tablet μοιάζει με έναν εύκολο και

προσβάσιμο τρόπο απασχόλησης των παιδιών, ωστόσο ο δρ. Williams επισημαίνει δύο κινδύνους που εγκυμονούν από τη συνήθεια αυτή:

Τη σωματική αδράνεια, που συνήθως χαρακτηρίζει τα παιδιά που περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο και

Την εγκεφαλική αδράνεια του χρόνου της οθόνης, καθώς συνήθως η ενασχόληση των παιδιών δεν σχετίζεται με δραστηριότητες που ενεργοποιούν τη γνωστική λειτουργία

Όπως επισημαίνει ο ειδικός, ωστόσο, και τα δύο είναι απαραίτητα στοιχεία για την υγιή ανάπτυξη ενός παιδιού. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να εξασφαλίζουν ότι τα παιδιά τους παραμένουν ενεργά και δραστήρια και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, τόσο σωματικά, όσο και γνωστικά. Άλλωστε, οι επιπτώσεις της εγκεφαλικής αδράνειας μπορούν να αποτυπωθούν και αργότερα στις σχολικές επιδόσεις του παιδιού.

Ο ίδιος προτείνει στους γονείς, εκτός από το να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, να αναζητήσουν επιπλέον δωρεάν διαδικτυακά βοηθήματα, που θα κρατήσουν τα παιδιά απασχολημένα με πιο δημιουργικό τρόπο. Υπάρχουν ψηφιακές εφαρμογές που προάγουν τη γνώση και το ασφαλές εκπαιδευτικό παιχνίδι. Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα του παιδιού στην οθόνη και ποιους ιστοτόπους επισκέπτεται, προσέχοντας για τυχόν επικίνδυνο περιεχόμενο. Τα παιδιά δεν είναι πάντοτε σε θέση να συνειδητοποιήσουν πότε ένας χρήστης μπορεί να είναι επικίνδυνος ή μπορεί να μην κατανοούν τις λεπτές ενδείξεις του επικίνδυνου περιεχομένου στο διαδίκτυο. Η χρήση γονικού ελέγχου και ο έλεγχος του ιστορικού περιήγησης βοηθούν, επισημαίνει ο δρ. Williams.

Ταυτόχρονα, ο ειδικός τονίζει και κάτι άλλο: «Είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να δείχνετε ενδιαφέρον για ό,τι κάνουν, να παρακολουθείτε την εξέλιξή τους, να τα ενθαρρύνετε να συνεχίσουν και να επιβραβεύετε την προσπάθειά τους. Αυτό θα διατηρήσει ζωντανό το ενδιαφέρον του παιδιού για μια δραστηριότητα», λέει χαρακτηριστικά.

«Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος, κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές, ειδικά τα κορίτσια. Στις κοινωνικές πλατφόρμες υπάρχουν εικόνες «τέλειων» ανθρώπων, που απέχουν πολύ από την πραγματικότητα, προάγουν ωστόσο ένα πρότυπο, το οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι υιοθετούν. Δεν είναι απαραίτητα κακό να ξοδεύουν τα παιδιά χρόνο στο τηλέφωνο, αρκεί να βεβαιωθείτε ότι ο χρόνος αυτός δεν είναι υπερβολικός και δεν επιδρά αρνητικά στην ανάπτυξη του παιδιού», καταλήγει ο δρ. Williams.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)