

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Προσαρμογή από Ι. Ρεϊζοπούλου, M.Sc Ψυχολόγος στην Ε.Δ.Υ.

16° Σ.Δ.Ε.Υ.-1° ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.



ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ & ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ



1.ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥΣ.

« Μπορώ να παίξω αυτό το παιχνίδι μαζί σου; »

Δείτε μαζί μια κατάλληλη για την ηλικία τους ταινία και μετά συζητήστε για αυτή.

2.ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

« Είναι ενοχλητικό όταν οι γονείς σου σου λένε να κλείσεις το τάμπλετ. Δε θέλεις να σταματάς το παιχνίδι σου στη μέση ».

3.ΔΩΣΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

« Δεν είναι υγιές για το σώμα σου να κάθεται καρφωμένη σε μια οθόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα ».

4. ΠΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ, ΑΝΤΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΕΙΤΕ ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ

«Ήρθε η ώρα να κάνουμε φούσκες και να δούμε πόσο ψηλά θα πετάξουν πριν σκάσουν ».
« Έλα να φτιάξουμε γλυκά μαζί»

5. ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

« Χρειαζόμαστε ιδέες για το πώς θα παίζουμε και πώς θα σταματάμε να παίζουμε χωρίς καβγάδες ».

Στα μεγαλύτερα παιδιά, αυτό θα γίνει με συλλ συμφωνίας & διαπραγμάτευσης.

6. ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ [καμιά οθόνη στο παιδικό δωμάτιο]

Απομακρύνετε τις συσκευές και, μάλιστα, τοποθετήστε τες κάπου εκτός του οπτικού τους πεδίου, όταν δε θέλετε να τις χρησιμοποιούν τα παιδιά.

7. ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΈΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Να υπάρχει ο χρόνος για κοινωνικές και οικογενειακές στιγμές, χρόνος για σωματική εκτόνωση, για καλλιτεχνική έκφραση, πνευματικές δραστηριότητες και διάφορα άλλα προσωπικά χόμπι, πέρα της χρήσης της τεχνολογίας.

8. Οι γονείς αποτελούν οι ίδιοι τους θετικό πρότυπο ορθής χρήσης της τεχνολογίας

9. Οι γονείς ασκούν **γονεϊκή στήριξη και γονεϊκό έλεγχο** στην επιτήρηση των συσκευών ως προς το περιεχόμενο του υλικού στο οποίο εκτίθενται τα παιδιά τους, και ακόμη περισσότερο, αν στο σπίτι υπάρχουν και μεγαλύτερα αδέρφια.

10. Τέλος, οι γονείς μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες, να διαβάσουν ενημερωτικό υλικό και να λάβουν περαιτέρω υποστήριξη στην εξής διεύθυνση: <https://saferinternet4kids.gr/>

Ιδέες από: Joanna Faber & Julie King, 2023 «Πως να Μιλάτε όταν τα παιδιά δεν Ακούν!», εκδόσεις Πατάκη.

Άφησε κάτω το κινητό σου...

upbility

Εκδόσεις Επιστημονικού Υλικού

Τι συμβαίνει συνήθως, κάθε φορά που αφήνω το κινητό μου:

Γίνομαι πιο παραγωγικός

Όταν δεν σκοπεύω χρόνο βλέποντας τυχαίες εικόνες, βίντεο, καταστάσεις και ενημερώσεις στην πραγματικότητα εργάζομαι περισσότερο.

Γίνομαι πιο κοινωνικός

Όταν είστε με κάποιον, η χρήση του τηλεφώνου είναι ίσως η μεγαλύτερη προσβολή στην αλληλεπίδραση που θα μπορούσατε να κάνετε.

Έχω λιγότερο άγχος

Όταν κλείνω το κινητό μου, απελευθερώνομαι, δεν ανησυχώ πλέον αν έλαβε το μήνυμά ή αν πρέπει να απαντήσω άμεσα ή τι πρέπει να γράψω.

Ζω τη στιγμή

Όταν απομακρύνω το κινητό μου, βλέπω πιο καθαρά, σκέφτομαι πιο καθαρά, ζω στο τώρα και απολαμβάνω τη στιγμή.

Ζω στην πραγματικότητα, όχι σε έναν εικονικό κόσμο

Η τεχνολογία είναι υπέροχη, αλλά δεν μπορεί να σου δώσει πραγματικές εμπειρίες.

Επικοινωνώ καλύτερα

Όταν το τηλέφωνο σβήνει, το επίπεδο επικοινωνίας αυξάνεται. Φίλοι, οικογένεια, σύντροφος - όλοι αγαπούν να αλληλεπιδρούν μαζί μου όταν το τηλέφωνό μου είναι μακριά.

Είμαι πιο ευτυχισμένος

Η κοινωνική, ψυχική και επαγγελματική μου ζωή επωφελήθηκε από την ικανότητά μου να ξέρω πότε να χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου και πότε να το αφήσω να ξεκουραστεί.

