

από Έλενα Μπούλια

Έχετε σίγουρα παρατηρήσει την ευκολία με την οποία παιδιά ακόμα και των πιο μικρών ηλικιών χειρίζονται τους υπολογιστές και σας έχει σίγουρα ενοχλήσει το γεγονός ότι όσα αυτά μεγαλώνουν τόσο περισσότερο εθίζονται σε video games (αρχικά) και social networks (στη συνέχεια), σε βαθμό που να μην ξεκολλούν από την οθόνη. Τι μπορείτε να κάνετε;

Οι κίνδυνοι του υπολογιστή

Σε γενικές γραμμές η πολύωρη έκθεση των παιδιών στην οθόνη του υπολογιστή συνδέεται από τους επιστήμονες με ως επί το πλείστο αρνητικά ευρήματα: Η παιδική παχυσαρκία, η απομόνωση από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, η επιβάρυνση της νοητικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής ανάπτυξης μέσω της παρακολούθησης βίαιων ή ακατάλληλων σκηνών, είναι κάποιες μόνο επιπτώσεις που παιδίατροι και παιδοψυχολόγοι επισημαίνουν.

Από την άλλη, όμως, είναι δυνατόν να αποκλείσεις τον υπολογιστή από το παιδί;

Τα οφέλη του υπολογιστή

Ο γενικός κανόνας, λένε οι ειδικοί, τον οποίον οι γονείς θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους όσον αφορά την χρήση του οικογενειακού υπολογιστή από τα παιδιά, είναι ότι ο χρόνος ενασχόλησης θα πρέπει να είναι αντιστρόφως ανάλογος από την ηλικία του παιδιού. Τα βρέφη δεν χρειάζεται καν να έρχονται σε επαφή με τον υπολογιστή, ενώ μέχρι τα 2 τους έτη μόνο αποσπασματικές εικόνες μπορούν να αντιληφθούν.

Η πρώτη σοβαρή επαφή μπορεί να γίνει από τα 3 έτη και μετά και πάντα συνοδεία του γονιού. Από αυτή την ηλικία και μετά το νήπιο μπορεί για μερικά λεπτά να παρακολουθήσει κάποια video, κατάλληλα για την ηλικία του, με απλή πλοκή και ευχάριστο τέλος. Για παράδειγμα, τα παλιά κλασικά καρτούν, οι ιστορίες με ζώα κλπ. τα οποία μπορείτε να

βρείτε στο **You Tube** μπορούν να τα διασκεδάσουν για λίγο, εξοικειώνοντας τα ταυτόχρονα με τον υπολογιστή ως μηχάνημα πολύτιμο για την υπόλοιπη ζωή τους.

Για παιδιά Δημοτικού ακόμα περισσότερα οφέλη μπορεί να έχει ο υπολογιστής ως προς την χρήση του διαδικτύου, αφενός επειδή η χρήση του τα διδάσκει τεχνολογικές δεξιότητες που θα τους είναι απαραίτητες στον σύγχρονο κόσμο και αφετέρου επειδή μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για την ενημέρωσή τους και ως πηγή απεριόριστων πληροφοριών που πιθανώς τους χρειαστούν για τα μαθήματα ή τις σχολικές εργασίες τους.

Όσο για τα βιντεοπαιχνίδια, τα οποία τα παιδιά λατρεύουν, όσο εθιστικά άλλο τόσο διασκεδαστικά και δημιουργικά μπορεί να είναι, εφόσον είναι κατάλληλα για την ηλικία τους.

Ορθολογική χρήση του υπολογιστή

Πώς μπορεί, όμως, ο γονιός να βάλει φρένο στην χρήση του υπολογιστή από τα παιδιά και να τα προστατεύσει από τους κινδύνους του Διαδικτύου, όπως η επικοινωνία με αγνώστους, η «επίσκεψη» σε ακατάλληλες ιστοσελίδες και η επιρροή επίμονων διαφημιστικών;

Ο **γονικός έλεγχος** είναι η πρώτη λύση στην οποία θα πρέπει να καταφύγετε. Ο λόγος για ειδικά «εργαλεία» ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία συνήθως είναι ενσωματωμένα στα λειτουργικά συστήματα (π.χ. στα Windows) και σκοπό έχουν να φιλτράρουν των περιεχόμενο ιστοσελίδων, να εμποδίσουν ή να ελέγξουν την πρόσβαση σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης αλλά και να περιορίσουν τον χρόνο που έχουν τα παιδιά στην διάθεσή τους για την χρήση του υπολογιστή.

Στη διεύθυνση <http://www.sipbench.eu> διατίθεται βάση δεδομένων, όπου μπορείτε να αναζητήσετε το πλέον κατάλληλο εργαλείο γονικού ελέγχου για τις ανάγκες σας.

Το δεύτερο που θα πρέπει να κάνετε είναι να δώσετε στα παιδιά σας, ακόμα και στις πιο μικρές ηλικίες, κάποιες **πολύτιμες συμβουλές σχετικά με την χρήση του υπολογιστή** και δη του διαδικτύου:

Ως προς τον ίδιο τον υπολογιστή, δεν θα πρέπει να τον χρησιμοποιούν αν δεν ξέρουν τον τρόπο αλλά ακόμα κι αν ξέρουν θα πρέπει να σας εκφράζουν οποιαδήποτε απορία πριν κάνουν οποιοδήποτε «κλικ» που τους φαίνεται ακατανόητο.

Ως προς το διαδίκτυο, δεν θα πρέπει να επικοινωνούν με αγνώστους, ουδέποτε να δίνουν προσωπικές πληροφορίες σε άλλα άτομα ή σε ιστοσελίδες, ουδέποτε να συναντήσουν άτομο που γνώρισαν μέσω διαδικτύου, ουδέποτε να αγοράζουν αγαθά και υπηρεσίες χρησιμοποιώντας την πιστωτική σας κάρτα και να συμπεριφέρονται με την ίδια ευγένεια και τρόπους, όπως στην κανονική τους ζωή.

Αν χρειάζονται κάποια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, θα πρέπει να είναι αρκετά ώριμα για να την χειρίζονται και, κατά καιρούς, καλό είναι να παρακολουθούμε την δραστηριότητά τους.

Σε κάθε περίπτωση οι γονείς θα πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά τους για να εξερευνούν μαζί κάποιους ιστότοπους που τα ενδιαφέρουν αλλά και τα παιχνίδια με τα οποία παίζουν για να μπορούν να τα ελέγχουν καλύτερα και να παρεμβαίνουν όποτε το κρίνουν σκόπιμο.