



Ψηφιακή Ευεξία Οδηγός για όλη την οικογένεια

Για να σας βοηθήσουμε να διαχειριστείτε τα δύσκολα ερωτήματα, δημιουργήσαμε έναν οδηγό που μπορεί να δώσει το έναυσμα για παραγωγικές συζητήσεις και να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις ιδανικές ψηφιακές συνήθειες για την οικογένειά σας.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΘΕΜΑ 01	
Αποφασίστε πότε και πώς να χρησιμοποιείτε ψηφιακές συσκευές	2
ΘΕΜΑ 02	
Βρείτε θετικό περιεχόμενο	6
ΘΕΜΑ 03	
Αποφασίστε πότε είναι έτοιμα τα παιδιά σας για να αποκτήσουν συσκευή	10
ΘΕΜΑ 04	
Χρησιμοποιήστε επικοινωνητικά και υπεύθυνα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	14
ΘΕΜΑ 05	
Κάντε το gaming μια θετική εμπειρία	19
ΘΕΜΑ 06	
Βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στις online και offline δραστηριότητες	23

Αποφασίστε πότε και πώς να χρησιμοποιείτε ψηφιακές συσκευές

Οι παρακάτω οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να διεξαγάγετε πιο εποικοδομητικές συζητήσεις σχετικά με την τεχνολογία, καθώς και να καθορίσετε ποιες στιγμές είναι καλό να αποσυνδέεστε από τις συσκευές σας και να περνάτε ουσιαστικό, ποιοτικό χρόνο μαζί.



01 Μήπως κάποιες φορές η τεχνολογία σας εμποδίζει από το να είστε παρόντες;

Για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, μιλήστε για το πώς οι συσκευές μερικές φορές κάνουν τους ανθρώπους να «χάνουν» πράγματα που είναι σημαντικά γι' αυτούς. Αναφερθείτε σε περιπτώσεις που δεν είστε εντελώς «παρόντες» σε μια συγκεκριμένη στιγμή/περίσταση επειδή είστε απασχολημένος/η με το τηλέφωνό σας και ρωτήστε τα παιδιά σας αν έχουν παρατηρήσει και άλλους ανθρώπους (συγγενείς ή φίλους) να μην είναι εντελώς παρόντες με άλλους ανθρώπους γύρω τους.

Έχουν και τα παιδιά σας κάποιο βίωμα από κάποια σημαντική στιγμή που η προσοχή τους ήταν περισπασμένη εξαιτίας της τεχνολογίας; Πώς ένιωσαν γι' αυτό εκ των υστέρων; Χρησιμοποιούσαν κάποια συγκεκριμένη εφαρμογή ή έπαιζαν κάποιο συγκεκριμένο παιχνίδι όταν συνέβη αυτό; Και μήπως έχουν παρατηρήσει κάποιο επαναλαμβανόμενο μοτίβο στη δραστηριότητά τους;

02 Βρείτε ώρες της ημέρας και χώρους όπου να είστε συγκεντρωμένοι.

Ποιες είναι οι ώρες της ημέρας ή οι χώροι στους οποίους είναι σημαντικό να είναι συγκεντρωμένα (με απερίσπαστη την προσοχή τους) τα μέλη της οικογένειας; Είναι οι ώρες κατά τις οποίες τα παιδιά κάνουν τα μαθήματά τους; Οι ώρες που περνάτε όλοι μαζί σαν οικογένεια; Μιλήστε για τη στάση που θέλετε να τηρείτε ως προς την τεχνολογία στη διάρκεια της ώρας που θέλετε να έχετε την προσοχή σας συγκεντρωμένη σε μια δραστηριότητα.

Αναλογιστείτε τι σημαίνει η έννοια της ισορροπίας, όχι μόνο για τα παιδιά σας, αλλά και για όλη την οικογένεια. Στη συνέχεια επιδιώξτε να εφαρμόσετε αυτή την έννοια σε διάφορες ώρες και διάφορους χώρους στη διάρκεια της ημέρας τους.

03 Σκεφτείτε τρόπους για να σημειώσετε πρόοδο.

Με βάση τα όσα έχετε συζητήσει ως τώρα, ποιές αλλαγές θα επέφεραν περισσότερη ισορροπία στην οικογένειά σας; Τυχόν όρια που έχετε ήδη θέσει αποφέρουν αποτελέσματα ή όχι; Υπάρχουν στιγμές στη διάρκεια της ημέρας –όπως π.χ. στη διάρκεια των γευμάτων– που η οικογένειά σας θα ήθελε να έχει εντελώς κλειστές τις συσκευές;

Συνεργαστείτε.

Ζητήστε τη συνεισφορά των παιδιών σας ώστε να τα βοηθήσετε να νιώσουν ότι έχουν λόγο στη λήψη αποφάσεων.

Αναλογιστείτε τη δική σας χρήση συσκευών.

Το πρώτο βήμα για να αλλάξετε τα πράγματα ώστε να διαμορφώσετε θετικές συμπεριφορές είναι να κατανοήσετε τις δικές σας συνήθειες.

Δώστε τους τα εργαλεία.

Εστιάστε την προσοχή σας στο να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αυτορυθμιστούν, έτσι ώστε να μάθουν να παίρνουν σωστές αποφάσεις μόνο τους.

«Τα παιδιά δεν έχουν την ευρύτερη οπτική που έχουν οι γονείς τους κι έτσι πρέπει να τα βοηθήσουμε να καλλιεργήσουν τη δική τους αίσθηση αυτορρύθμισης».

Τζέισον Μπραντ, διπλωματούχος κλινικός κοινωνικός λειτουργός

Κουτί για την «Ώρα της Οικογένειας»

Μαζί με τα παιδιά σας, επιλέξτε κάποιο/α δωμάτιο/α και κάποιες ώρες της ημέρας, όπου όλοι μαζί αποφασίσατε ότι δε θα χρησιμοποιείτε συσκευές. Έπειτα φτιάξτε ένα κουτί όπου θα βάζετε τις συσκευές σας και διασκεδάστε διακοσμώντας το. Φτιάχνοντας το κουτί, συζητήστε πού θα το τοποθετήσετε, τότε θα το χρησιμοποιείτε και γιατί.



Δωμάτια χωρίς συσκευές

Ώρες χωρίς συσκευές

Βρείτε Θετικό περιεχόμενο

Κάθε οικογένεια ορίζει διαφορετικά το τι είναι «υγιές» ή θετικό. Οι παρακάτω οδηγίες έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε αυτή την έννοια στις τεχνολογικές συνήθειες της οικογένειάς σας. Όλοι μαζί θα προσδιορίσετε ένα μείγμα περιεχομένου και δραστηριοτήτων το οποίο εσείς κρίνετε «σωστό» για τη δική σας οικογένεια.



01 Εξερευνήστε θετικές διαδικτυακές δραστηριότητες.

Ξεκινήστε ρωτώντας τα παιδιά σας ποιοι θεωρούν εκείνα ότι είναι θετικοί τρόποι για να περνάει κανείς την ώρα του στο διαδίκτυο (και για ποιον λόγο). Για να τα βοηθήσετε να ξεκινήσουν, μπορείτε να τα ρωτήσετε για ιστοσελίδες, εφαρμογές ή βίντεο που τα δίδαξαν κάτι ή τα βοήθησαν να κινητοποιηθούν, να εμπνευστούν ή να νιώσουν συνδεδεμένα.

02 Τι καθιστά ένα περιεχόμενο «ανθυγιεινό»;

Στη συνέχεια, ρωτήστε τα παιδιά σας ποιες θεωρούν εκείνα ότι είναι λιγότερο θετικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο (και για ποιον λόγο). Αυτή είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για να συζητήσετε σχετικά με συγκεκριμένες πλατφόρμες, εφαρμογές και ιστοσελίδες, αλλά και για τη δραστηριότητα που αναπτύσσουν σ' αυτές τα παιδιά σας. Ίσως θελήσετε να συζητήσετε ιδιαίτερα σχετικά με το περιεχόμενο ορισμένων βίντεο: Κατά τη γνώμη των παιδιών σας, η παρακολούθηση τι είδους βίντεο αποτελεί καλή χρήση του χρόνου τους και τι είδους βίντεο κακή;

03 Συνεργαστείτε για την επίτευξη ισορροπίας.

Τέλος, ρωτήστε τα παιδιά σας για ποιον λόγο πιστεύουν πως είναι σημαντικό να έχουν μια ισορροπημένη ψηφιακή δραστηριότητα. Αν πιστεύουν πως δαπανούν πολύ χρόνο σε περιεχόμενο που δεν είναι κατάλληλο για εκείνα, σκεφτείτε όλοι μαζί ιδέες για το τι είδους κατάλληλο περιεχόμενο μπορούν να απολαμβάνουν και βοηθήστε τα να δώσουν προτεραιότητα σ' αυτό.

Είναι θέμα και ποσότητας και ποιότητας.

Η ισορροπημένη χρήση ψηφιακών συσκευών αφορά και το πόση ώρα δαπανούμε στην οθόνη αλλά και το πώς δαπανούμε αυτή την ώρα.

Ξεκινήστε από τον εαυτό σας.

Οι γονείς μπορείτε να ασκήσετε τεράστια θετική επιρροή προσπαθώντας να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες. Αναλογιστείτε αλλαγές που ίσως θα θέλατε να κάνετε στη δική σας συμπεριφορά ώστε αυτή να αποτελέσει καλό παράδειγμα προς μίμηση για τις συνήθειες που θέλετε να αναπτύξουν τα παιδιά σας.

Να είστε ευέλικτοι.

Ο καθορισμός αυστηρών χρονικών ορίων στη χρήση συσκευών μπορεί να γίνει δύσκολη υπόθεση όσο μεγαλώνουν τα παιδιά σας. Προσπαθήστε να τα βοηθήσετε να αποκτήσουν επίγνωση των προδιαθέσεων τους ώστε να παίρνουν μόνα τους σωστές αποφάσεις.

«Αντί να μιλάτε γενικά και αόριστα για “χρόνο μπροστά στην οθόνη”, συζητήστε πιο συγκεκριμένα για τις επιμέρους δραστηριότητες που αναπτύσσουμε σε μία συσκευή – κατά πόσο καθεμιά από αυτές είναι αναπτυξιακά κατάλληλη, κατά πόσο φτιάχνει τη διάθεση ή είναι παιδαγωγική».

Δρ Νικ Άλεν

Αποφασίστε πότε είναι έτοιμα τα παιδιά σας για να αποκτήσουν συσκευή

Η απόφαση για το πότε είναι η κατάλληλη ώρα να δώσετε στα παιδιά σας δική τους συσκευή μπορεί να είναι πολύ δύσκολη.

Οι παρακάτω οδηγίες μπορούν να σας βοηθήσουν να συζητήσετε με τα παιδιά σας τις ευθύνες που συνεπάγεται η απόκτηση συσκευής και τι σημαίνει να είναι κάποιος έτοιμος για να έχει δική του συσκευή.



01 Πριν το πρώτο τους «έξυπνο κινητό».

Ξεκινήστε ρωτώντας τα παιδιά σας για ποιον λόγο πιστεύουν πως είναι σημαντικά τα κινητά τηλέφωνα. Προσπαθήστε να μην αρκεστείτε σε απαντήσεις του τύπου «γιατί όλοι έχουν κινητό» ή «έτσι είναι τώρα ο κόσμος». Ο στόχος είναι να μάθετε την οπτική τους σχετικά με το πώς πρέπει να χρησιμοποιούνται τα κινητά.

02 Ο ρόλος των έξυπνων κινητών στην καθημερινότητά μας.

Συζητήστε με τα παιδιά σας πώς θα χρησιμοποιούσαν το κινητό τους εάν και όταν θα τους δίνετε ένα. Είναι σημαντικές όλες αυτές οι χρήσεις; Υπάρχουν τρόποι να κάνει κανείς αυτά τα πράγματα χωρίς κινητό; Θα βοηθούσε ένα κινητό το παιδί σας να επιλύσει πραγματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει;

03 Περιγράψτε προσδοκίες και ευθύνες.

Ζητήστε από τα παιδιά σας να σκεφτούν και να σας πουν εάν πιστεύουν πως είναι έτοιμα να αποκτήσουν δικό τους κινητό κι εσείς πείτε τους τι περιμένετε από εκείνα να κάνουν προκειμένου να το αποκτήσουν. Μιλήστε στα παιδιά σας για το ρεαλιστικό κόστος ενός καινούργιου κινητού και συζητήστε τι θα συνέβαινε εάν έχαναν το κινητό τους ή αν χαλούσε. Ίσως θέλετε να τους εξηγήσετε και πώς λειτουργεί η αγορά ενός προγράμματος δεδομένων κινητής ή οι αγορές εντός εφαρμογών, ώστε να κατανοήσουν πως ακόμα και οι ψηφιακές ενέργειες έχουν επιπτώσεις στην πραγματική ζωή.

04 Είναι έτοιμα;

Τέλος, ζητήστε από τα παιδιά σας να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να σας αποδείξουν ότι είναι έτοιμα να αποκτήσουν την πρώτη τους συσκευή. Για παράδειγμα, πώς θα επιτηρούν μόνα τους τον χρόνο που δαπανούν μπροστά στην οθόνη; Ή πώς θα φέρουν την ευθύνη της διαχείρισης αγορών μέσα από εφαρμογές στο κινητό τους; Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αυτό το σημείο, δείτε τα στάδια συζήτησης που προτείνει ο παρών οδηγός στα θέματα «01 – Αποφασίστε πότε και πώς να χρησιμοποιείτε ψηφιακές συσκευές» και «02 – Βρείτε θετικό περιεχόμενο».

Κάθε παιδί είναι μοναδικό.

Δεν υπάρχει κάποια μαγική ηλικία στην οποία όλα τα παιδιά είναι έτοιμα να αποκτήσουν δική τους συσκευή. Η απόφαση θα πρέπει να βασίζεται στο επίπεδο της ωριμότητάς τους και στην ικανότητά τους να διαχειριστούν την ευθύνη που συνεπάγεται η απόκτηση μιας συσκευής.

Μιλήστε για τις προσδοκίες σας.

Ακόμη και αν τα παιδιά σας δεν είναι έτοιμα να αποκτήσουν δική τους συσκευή, έχει αξία να συζητήσετε μαζί τους ποιες θα είναι οι προσδοκίες σας όταν θα έρθει η ώρα να αποκτήσουν. Αυτό θα τα βοηθήσει να κατανοήσουν την υπευθυνότητα που συνεπάγεται η κατοχή δικής τους συσκευής.

Αναζητήστε βοήθεια για ζητήματα διαδικτυακής ασφάλειας.

Για πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο (π.χ. πώς να φτιάχνουν καλούς κωδικούς πρόσβασης ή με ποιους να μιλούν στη συσκευή τους και με ποιους όχι), επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας «Γίνε ήρωας του Διαδικτύου» (Be Internet Awesome) και το Κέντρο Ασφάλειας (Safety Center) της Google.

«Αντί να εστιάζετε τόσο πολύ στην τεχνολογία, μιλήστε με τα παιδιά σας για τα κίνητρά τους πίσω από τη χρήση αυτής της τεχνολογίας και για το τι προσπαθούν να επιτύχουν».

Δρ Νικ Άλεν

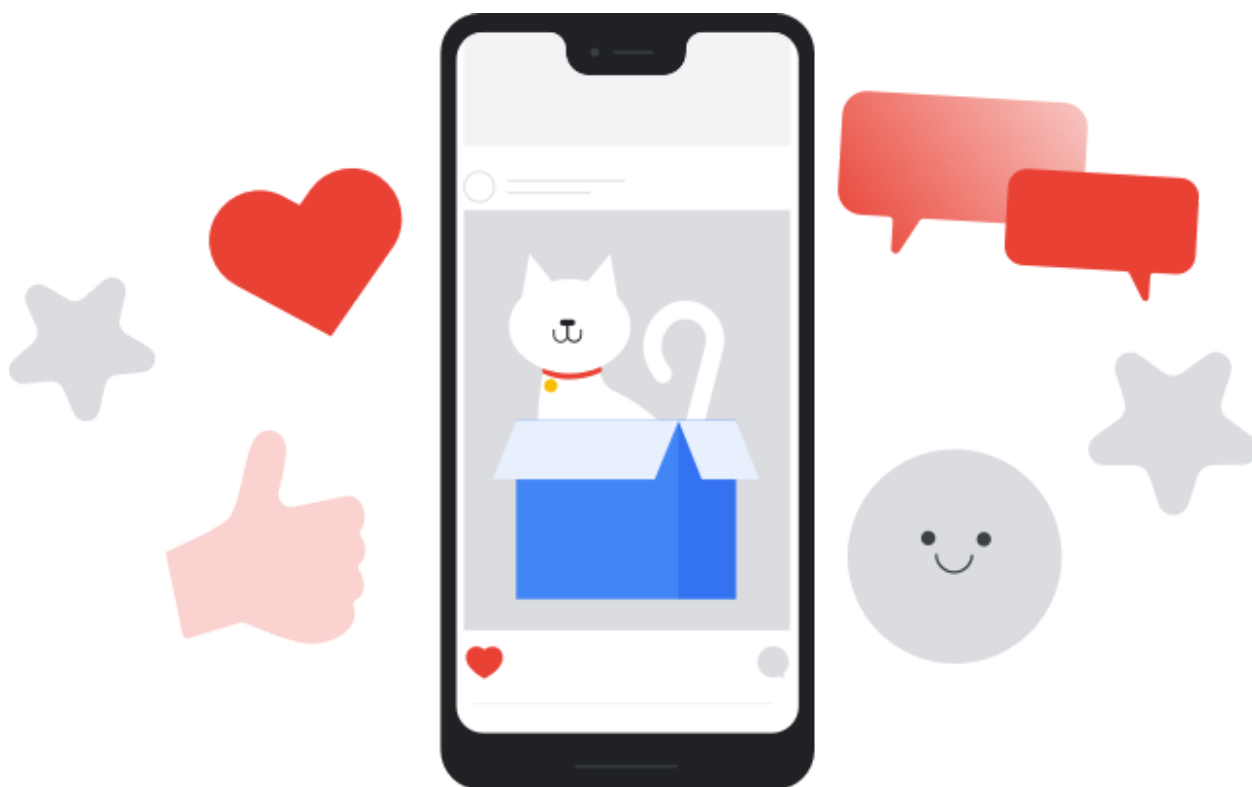
Φτιάξτε μια παρουσίαση

Αν κάνατε την παραπάνω συζήτηση με τα παιδιά σας και είναι πεπεισμένα πως είναι έτοιμα να αποκτήσουν δική τους συσκευή, ζητήστε τους να σας εξηγήσουν το σκεπτικό τους. Μπορούν να το κάνουν πολύ απλά γράφοντάς σας ένα γράμμα ή γράφοντας μια έκθεση ή ετοιμάζοντας μια παρουσίαση όπως αυτές που ετοιμάζουν και για το σχολείο. Προτείνετε τους να συμπεριλάβουν συγκεκριμένα παραδείγματα που να δείχνουν πώς θα διαχειρίζονταν διάφορες καταστάσεις, όπως π.χ. αν έβλεπαν στο διαδίκτυο κάτι που θα τα τάρραζε ή θα τα έκανε να νιώσουν άβολα, αν και πώς θα χρησιμοποιούσαν τη συσκευή τους στο σχολείο ή οτιδήποτε άλλο ενδεχομένως σας ανησυχεί. Μετά την έκθεση ή την παρουσίασή τους, συζητήστε ανοιχτά και ειλικρινά μαζί τους πώς αισθάνεστε και για ποιον λόγο σχετικά με το αν είναι ή δεν είναι έτοιμα να αποκτήσουν δική τους συσκευή.



Χρησιμοποιήστε επικοινωνητικά και υπεύθυνα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξελίχθηκαν πολύ γρήγορα στον κύριο τρόπο επικοινωνίας των εφήβων μεταξύ τους και σ' αυτά αφιερώνεται μεγάλο μέρος του χρόνου που δαπανούμε σε συσκευές. Οι παρακάτω οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν εσάς και τα παιδιά σας να συζητήσετε τα θετικά και τα αρνητικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, έτσι ώστε να αποφασίσετε από κοινού πώς να τα εντάξετε στις ζωές σας.



01 Εξερευνήστε τις δυνητικά θετικές χρήσεις τους.

Εάν τα παιδιά σας χρησιμοποιούν ήδη τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ξεκινήστε ρωτώντας τα πώς χρησιμοποιούν αυτά τα μέσα για να επιτύχουν ουσιαστική, αληθινή επικοινωνία. Μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες. Ποια είναι ορισμένα από τα οφέλη που αποκομίσατε εσείς από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

02 Εκφράστε τις ανησυχίες σας.

Ποια πιστεύουν τα παιδιά σας ότι είναι ορισμένα από τα μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Έχουν δει ή έχουν ακούσει για κάποιον που χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τρόπο που να έχει βλάψει κάποιον άλλον; Ή έχουν δει ή ακούσει για κάποιον που έχει δεχτεί εκφοβισμό; Και πάλι, μοιραστείτε με τα παιδιά σας τις δικές σας εμπειρίες. Επίσης, συζητήστε για τον «φόβο μη χάσω κάτι» που μπορεί να γεννούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς αυτός ο φόβος βιώνεται τόσο από παιδιά όσο και από ενήλικες.

03 Σκεφτείτε μαζί τρόπους επικοινωνίας εκτός διαδικτύου.

Τέλος, εάν τα παιδιά σας χρησιμοποιούν ήδη τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή είναι έτοιμα να ξεκινήσουν να τα χρησιμοποιούν, μιλήστε για το πώς αποφασίζουμε ότι ίσως είναι ώρα να κάνουμε ένα διάλειμμα από αυτά. Εξερευνήστε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να παραμείνουν σε επικοινωνία με τους φίλους τους στο διάστημα ενός τέτοιου διαλείμματος.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απαιτούν υπευθυνότητα.

Όπως και με την απόκτηση της πρώτης συσκευής, έτσι και με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δεν υπάρχει κάποια ηλικία στην οποία όλα τα παιδιά είναι έτοιμα να τα χρησιμοποιήσουν. Πάρτε την απόφαση με βάση την ικανότητα του παιδιού σας να διαχειριστεί την ευθύνη και την πολυπλοκότητα της ορθής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Κατανοήστε τις ηλικιακές προϋποθέσεις.

Οι περισσότερες πλατφόρμες προϋποθέτουν ένα ελάχιστο όριο ηλικίας (συνήθως τα 13 έτη), αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις οι συνομήλικοι των παιδιών σας ενδέχεται να έχουν πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω των γονιών τους, μέσω ενός μεγαλύτερου αδερφού ή μιας μεγαλύτερης αδερφής και ούτω καθεξής.

Βρείτε μια θετική προσέγγιση.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Βοηθήστε τα παιδιά σας να επιλέξουν μια προσέγγιση που να είναι θετική για τα ίδια και για τις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.

Αναζητήστε βοήθεια για ζητήματα διαδικτυακής ασφάλειας.

Για πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο (π.χ. πώς να φτιάχνουν καλούς κωδικούς πρόσβασης ή τι και με ποιους να μοιράζονται διαδικτυακά), επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας «Γίνε ήρωας του Διαδικτύου» (Be Internet Awesome) και το Κέντρο Ασφάλειας (Safety Center) της Google.

«Σε τελική ανάλυση, αυτό που έχει σημασία είναι το πώς αισθάνονται τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν τέτοιου είδους πλατφόρμες. Αισθάνονται χαρούμενα; Θλιμμένα; Θυμωμένα; Ζηλεύουν; Και μπορούν να διεξαγάγουν μια συζήτηση σχετικά με όλη αυτή την γκάμα συναισθημάτων;»

Νατάσα Μπουγιάν, γιατρός

Χρησιμοποιήστε μαζί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

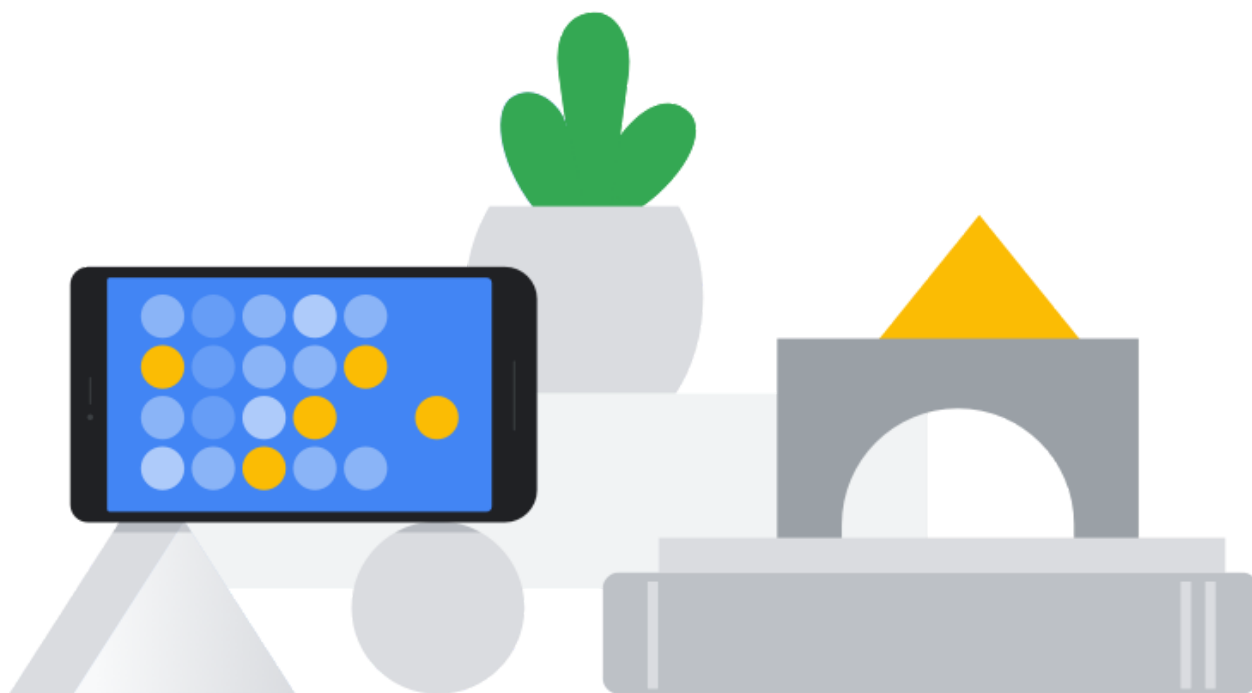
Μαζί με τα παιδιά σας, φτιάξτε έναν κατάλογο με 5-10 θετικά πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν τα παιδιά σας χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν το να μοιραστούν μια ανάρτηση σχετική με τον διαδικτυακό εκφοβισμό, να στείλουν ένα ευγενικό μήνυμα σε έναν συγγενή ή, πολύ απλά, να δηλώσουν ότι τους αρέσει μια φωτογραφία που έχει αναρτήσει ένας φίλος τους. Αν τα παιδιά σας είναι έτοιμα να ξεκινήσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βάλτε τα να εξασκηθούν υλοποιώντας τις θετικές ενέργειες του καταλόγου που έχετε καταρτίσει.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Κάντε το gaming μια θετική εμπειρία

Τα διαδικτυακά παιχνίδια έχουν γίνει μία από τις δημοφιλέστερες μορφές παιχνιδιού για τα παιδιά. Ωστόσο μπορούν να προκαλέσουν και ανησυχία στους γονείς ή και να γίνουν αιτία έντασης μέσα στην οικογένεια. Οι παρακάτω οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν εσάς και τα παιδιά σας να συμφωνήσετε σε κοινά αποδεκτούς τρόπους gaming.



01 Εξερευνήστε τις θετικές πλευρές του gaming.

Ζητήστε από τα παιδιά σας να σας μιλήσουν για τις θετικές πτυχές των παιχνιδιών που παίζουν. Για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, ζητήστε τους να σας μιλήσουν για συγκεκριμένα στοιχεία του gaming, όπως την απόκτηση καινούργιων γνώσεων, την ομαδικότητα, τη στρατηγική. Εάν είστε έμπειρος/η gamer ο/η ίδιος/α, ίσως είναι χρήσιμο να μιλήσετε εσείς για συγκεκριμένες πτυχές παιχνιδιών που εσείς πιστεύετε ότι είναι θετικές.

02 Ποιες είναι οι όχι και τόσο θετικές πλευρές του gaming;

Τώρα ρωτήστε τα παιδιά σας εάν υπάρχουν φορές που το gaming τα κάνει να νιώσουν άσχημα ή τα φέρνει σε σύγκρουση με φίλους ή συγγενείς. Έχουν έρθει ποτέ αντιμέτωπα με εκφοβισμό ή με χρήση απειλητικής γλώσσας στη διάρκεια κάποιου παιχνιδιού; Αυτή είναι ιδανική στιγμή για να μιλήσετε και για την αίσθηση «μειονεξίας» που ίσως βιώνουν εάν δεν παίζουν ένα συγκεκριμένο παιχνίδι ή αν αναγκάζονται να διακόψουν τη σύνδεσή τους πριν ολοκληρωθεί μια πίστα.

03 Σκεφτείτε μαζί θετικούς τρόπους gaming.

Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους το gaming μπορεί να είναι επωφελές για τα παιδιά σας εφόσον ασχολούνται με αυτό κατά έναν ισορροπημένο τρόπο. Ίσως το gaming μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιωθούν σε ένα άθλημα, επειδή έτσι κατανοούν καλύτερα τις στρατηγικές του. Ίσως μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιώσουν τον οπτικοκινητικό συντονισμό τους ή τα αντανακλαστικά τους. Ή ίσως μπορεί να τους δώσει έμπνευση για να επιδοθούν σε μια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου με τους φίλους τους.

Παίξτε παιχνίδια μαζί με τα παιδιά σας.

Το gaming έχει πολλές διαφορετικές μορφές, κάποιες από τις οποίες είναι πιο θετικές από άλλες. Προκειμένου να κατανοήσετε καλύτερα τις λεπτές αποχρώσεις των παιχνιδιών που παίζει το παιδί σας, προσπαθήστε να παίξετε όλοι μαζί ως οικογένεια.

Κατανοήστε το διαδικτυακό gaming.

Πολλά παιχνίδια παίζονται πια ανάμεσα σε διαδικτυακούς αντιπάλους, οι οποίοι πολλές φορές δε γνωρίζονται καν μεταξύ τους. Αναλογιστείτε το αυτό σε σχέση με το επίπεδο ωριμότητας του παιδιού σας και την ικανότητά του να κρίνει με ποιους θα πρέπει ή δε θα πρέπει να έρχεται σε διαδικτυακή επαφή.

Αναζητήστε βοήθεια για ζητήματα διαδικτυακής ασφάλειας.

Για πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο (π.χ. πώς να φτιάχνουν καλούς κωδικούς πρόσβασης ή με ποιους να παίζουν διαδικτυακά), επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας «Γίνε ήρωας του Διαδικτύου» (Be Internet Awesome) και το Κέντρο Ασφάλειας (Safety Center) της Google.

«Όταν το παιδί σας συμμετέχει σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι ή άλλη διαδικτυακή δραστηριότητα, “μπείτε στο παιχνίδι” κι εσείς και παίξτε μαζί με το παιδί σας. Τι μπορείτε να μάθετε μαζί του;»

Νατάσα Μπουγιάν, γιατρός

Βραδιές οικογενειακού παιχνιδιού

Σημειώστε στο ημερολόγιο κάποιες ημέρες που θα παίξετε όλοι μαζί ως οικογένεια και πειραματιστείτε με διαφορετικά είδη παιχνιδιών. Κάποιες βραδιές μπορείτε να παίξετε ψηφιακά παιχνίδια (επιλέξτε κάτι που να μπορεί να απολαύσει όλη η οικογένεια), ενώ άλλες βραδιές μπορείτε να παίξετε μη ψηφιακά παιχνίδια, είτε εκτός σπιτιού (π.χ. μπάλα) είτε εντός (π.χ. επιτραπέζια).



Ψηφιακά παιχνίδια

Μη ψηφιακά παιχνίδια

Βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στις online και τις offline δραστηριότητες

Μερικές φορές τα παιδιά δυσκολεύονται να απαρνηθούν τον εντυπωσιακό ψηφιακό κόσμο για να επιδοθούν σε δραστηριότητες στον πραγματικό κόσμο. Οι παρακάτω οδηγίες θα βοηθήσουν εσάς και τα παιδιά σας να συζητήσετε για την αξία της ισορροπίας, ώστε να αισθάνονται καλά για την απομάκρυνσή τους από τις συσκευές τους κατά διαστήματα.



01 Τα πιο ωραία πράγματα που κάνει κανείς online.

Ξεκινήστε ρωτώντας τα παιδιά σας για ποιον λόγο χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές και ποιες είναι οι δραστηριότητές τους σ' αυτές. Τι θεωρούν καλό σε αυτά τα είδη χρήσης; Φροντίστε να μιλήσετε για τα πράγματα που κάνουν συχνά τα παιδιά σας, όπως την παρακολούθηση διαδικτυακών βίντεο ή τα διαδικτυακά παιχνίδια.

02 Τα πιο ωραία πράγματα που κάνει κανείς offline.

Στη συνέχεια, μιλήστε για τις μη διαδικτυακές δραστηριότητες που αρέσουν στα παιδιά σας. Τι απολαμβάνουν σε αυτές τις δραστηριότητες; Πώς διαφέρουν αυτές οι δραστηριότητες από εκείνες που κάνουν στο διαδίκτυο; Πώς τους κάνουν να αισθάνονται οι μη διαδικτυακές δραστηριότητες σε σχέση με τις διαδικτυακές δραστηριότητες;

03 Μήπως «χάνετε» κάτι;

Συζητήστε με τα παιδιά σας αν νιώθουν ποτέ ότι οι διαδικτυακές δραστηριότητές τους τα εμποδίζουν από το να κάνουν ή να απολαύσουν άλλα πράγματα εκτός διαδικτύου. Εάν συμβαίνει αυτό, πώς αισθάνονται γι' αυτό και για ποιον λόγο; Στη συνέχεια, αντιστρέψτε το ερώτημα: Υπάρχουν περιπτώσεις όπου μη διαδικτυακές δραστηριότητες τα εμποδίζουν από τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες; Όπως πάντα, είναι χρήσιμο να τα ρωτήσετε πώς τα κάνει αυτό να αισθάνονται και για ποιον λόγο.

04 Ο προσδιορισμός του ιδανικού μείγματος.

Τέλος, σκεφτείτε μαζί με τα παιδιά σας με ποιους τρόπους θα μπορούν να κάνουν περισσότερα από αυτά που τους αρέσουν, διαδικτυακά και μη, χωρίς να αισθάνονται ότι κάτι «χάνουν».

Βρείτε αυτό που εξυπηρετεί τη δική σας οικογένεια.

Η ισορροπία μπορεί να είναι διαφορετική για κάθε οικογένεια. Συνεργαστείτε όλοι μαζί για να ορίσετε τη δική σας ισορροπία.

Αναλογιστείτε τις δικές σας συνήθειες.

Μιλώντας με τα παιδιά σας, φροντίστε να λάβετε υπόψη και τις δικές σας διαδικτυακές και μη διαδικτυακές δραστηριότητες. Μπορείτε να κάνετε κάτι εσείς που να αποτελέσει καλό παράδειγμα προς μίμηση ώστε τα παιδιά σας να υιοθετήσουν τις συνήθειες που επιθυμείτε;

Online και Offline: Το ένα δεν αποκλείει το άλλο.

Σκεφτείτε πόσο συχνά ο διαδικτυακός και ο μη διαδικτυακός κόσμος αλληλεπικαλύπτονται και αλληλοσυμπληρώνονται. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιείτε τη διαδικτυακή εφαρμογή χαρτών για να εξερευνήσετε ένα νέο μέρος στον πραγματικό κόσμο ή να κάνετε μια αναζήτηση στο διαδίκτυο για να βρείτε μια συνταγή και να μαγειρέψετε κάτι όλοι μαζί.

«Αντί να προσπαθούμε να τοποθετήσουμε σε αρνητικό πλαίσιο τον χρόνο που δαπανούμε με την τεχνολογία, ως γονείς και ως ψηφιακοί μέντορες είναι προτιμότερο να δημιουργούμε θετικές μη ψηφιακές εμπειρίες για τα παιδιά».

Νατάσα Μπουγιάν, γιατρός

Φτιάξτε έναν κατάλογο με μη διαδικτυακά πράγματα που θέλετε να κάνετε

Μαζί με τα παιδιά σας, καταγράψτε πέντε μη διαδικτυακές δραστηριότητες που ήδη αρέσουν πολύ στην οικογένειά σας ή που θα θέλατε να δοκιμάσετε ως οικογένεια. Συζητήστε τι είναι αυτό που σας αρέσει σε καθεμιά από αυτές τις δραστηριότητες και πώς αυτές μοιάζουν αλλά και πώς διαφέρουν από τις διαδικτυακές δραστηριότητες που σας αρέσουν. Αναρτήστε τη λίστα σας στο ψυγείο ή σε κάποιο άλλο βολικό μέρος στο σπίτι και αρχίστε να επιδίδεστε σε αυτές τις δραστηριότητες!



Οι μη διαδικτυακές δραστηριότητές μας

1.

2.

3.

4.

5.

wellbeing.google.com