

Καραντίνα και χρόνος απασχόλησης των παιδιών στις θόνες

Σίγουρα η περίοδος που διανύουμε είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία που έχει ανατρέψει πλήρως τα δεδομένα της καθημερινότητάς μας και του οικογενειακού προγραμματισμού. Τα παιδιά όλων των ηλικιών περνάνε όλη την ημέρα στο σπίτι και απέχουν όχι μόνο από τη σχολική ρουτίνα αλλά και από τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες.

Πολλοί γονείς έρχονται αντιμέτωποι με το δίλημμα για το πόσο επιπλέον χρόνο πρέπει να επιτρέπουν σε σχέση με την παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων ή την ενασχόληση με smartphones και υπολογιστές λόγω των συνθηκών. Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχει ένας κανόνας που να ισχύει για όλους γιατί κάθε οικογένεια θέτει τα δικά της όρια και τους δικούς της κανόνες σχετικά με τη χρήση του Ίντερνετ και την τηλεόραση. Όμως, υπάρχουν κάποιες συμβουλές για τους γονείς που δυσκολεύονται να διαπραγματευτούν με τα παιδιά τους και προκύπτουν διαφωνίες ή τσακωμοί.

1. **Οριοθετήστε τους χώρους που επιτρέπεται η χρήση τηλεόρασης και Ίντερνετ.** Είναι καλύτερο να αποφεύγονται οι τηλεοράσεις στα υπνοδωμάτια, ή η χρήση κινητού κατά τις βραδινές ώρες στον ύπνο.
2. **Συζητήστε από κοινού, πριν δώσετε την άδεια, για το ωράριο** που θα συμφωνήσετε να τηρηθεί με συνέπεια και από τις δύο πλευρές. Είναι πιο εύκολο να γνωρίζουν ότι ο χρόνος τους λήγει μια συγκεκριμένη ώρα, από το να τους το ανακοινώσετε δέκα λεπτά πριν απενεργοποιήσετε εκνευρισμένοι την παιχνιδοκονσόλα.
3. **Θέστε τις προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται** πριν ξεκινήσει το παιχνίδι ή αυτό που θέλουν να παρακολουθήσουν, π.χ. να έχουν ολοκληρώσει τις εργασίες του σχολείου ή τα καθήκοντά τους στις δουλειές του σπιτιού. Ο σωστός προγραμματισμός αποτρέπει παρεξηγήσεις και παρερμηνείες ή γκρίνιες.
4. **Βάλτε τις κόκκινες γραμμές όσον αφορά τι τους επιτρέπετε και ποιες ώρες της ημέρας.** π.χ. η ώρα του φαγητού μπορεί να θεωρηθεί μια καλή στιγμή για συζήτηση με την οικογένεια χωρίς την συνοδεία της τηλεόρασης.
5. **Δώστε το καλό παράδειγμα.** Όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση, γίνετε εσείς το πρότυπο για τα παιδιά και περιορίστε τη χρήση του κινητού ή του υπολογιστή συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο για δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί.