



Συμβουλές για αξέχαστες **Χριστουγεννιάτικες Διακοπές**

από το

Safe Kids Project - Ροδούλα Καφτάκη

Offline Day

Μια μέρα χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές. Κι όμως γίνεται. Ορίστε μια μέρα κατά την διάρκεια της οποίας δεν θα χρησιμοποιήσετε καθόλου ηλεκτρονικές συσκευές και διαδίκτυο. Απενεργοποιήστε τις και κλειδώστε τις στο συρτάρι. Πιστέψτε με μπορείτε. Θα ανακαλύψετε πόσο χρόνο θα βρείτε μέσα στην ημέρα για να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν. Περάστε χρόνο μαζί με αγαπημένα πρόσωπα με πραγματική επικοινωνία, ζεστασιά, και σωματική επαφή. Ο χρόνος χωρίς περισπασμούς από τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα social media είναι πολύ δημιουργικός. Απολαύστε δραστηριότητες χωρίς ειδοποιήσεις, social media, χωρίς να τσεκάρετε για μηνύματα και likes και χωρίς το ζάπινγκ στην τηλεόραση. Ορίστε μια μέρα offline και ίσως ανακαλύψετε ότι ήταν η πιο όμορφη μέρα του χρόνου.

Λιγότερα Ηλεκτρονικά παιχνίδια

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που είχαν λιγότερα ηλεκτρονικά παιχνίδια και περνούσαν περισσότερο χρόνο αλληλεπιδρώντας με τους γονείς τους είχαν καλύτερες σχολικές επιδόσεις και πιο ανεπτυγμένες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Όταν το παιδί απασχολείται για πολύ ώρα με ηλεκτρονικές συσκευές χάνει σημαντικές ευκαιρίες για να αλληλεπιδράσει με τους ανθρώπους γύρω του και να αναπτύξει τις δεξιότητες που το βοηθούν να συνδέεται με αυτούς. Τα παραδοσιακά παιχνίδια, τα παιχνίδια ρόλων και φαντασίας βοηθούν στην συναισθηματική και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού. Τα περισσότερα παιδαγωγικά και εκπαιδευτικά παιχνίδια για τα παιδιά είναι δωρεάν.

Γεύματα χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές

Το οικογενειακό τραπέζι αποτελεί για το παιδί πολύ ισχυρή «άγκυρα». Οι συζητήσεις, το σπιτικό φαγητό, οι μυρωδιές, οι γεύσεις, η βλεμματική επαφή και η αίσθηση ότι κάποιος το ακούει με ενδιαφέρον προσφέρουν στο παιδί πολλά οφέλη. Οι στιγμές αυτές δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς μέσα στην οικογένεια. Μην αφήνεται τις ηλεκτρονικές συσκευές να χαλάνε την ατμόσφαιρα ενός οικογενειακού γεύματος. Έτσι το παιδί θα μάθει να απολαμβάνει την ιερή ώρα του φαγητού και να την ξεχωρίζει από την ώρα ενασχόλησης με ηλεκτρονικές συσκευές.

Παιχνίδι με συνομήλικους

Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να παίξει με παιδιά της ηλικίας του. Αυτές οι ώρες παιχνιδιού ή παρέας είναι πολύ ευεργετικές για την ανάπτυξή του. Βοηθούν την συναισθηματική και κοινωνική του νοημοσύνη. Μαθαίνει να διαχειρίζεται καταστάσεις, να διεκδικεί, να διαφωνεί, να επικοινωνεί και να καθορίζει τη θέση του μέσα στην παρέα και αργότερα στην κοινωνία. Οι μοναχικές ώρες με ηλεκτρονικές συσκευές, στερούν από το παιδί αυτές τις ευκαιρίες αλληλεπίδρασης και σημαντικές παιδικές αναμνήσεις και φιλίες.

Ταινία αντί για βιντεάκια

Η επιλογή μιας ποιοτικής ταινίας δεν συγκρίνεται με το ανεξέλεγκτο «χάζεμα» στο Youtube. Το να βλέπει το παιδί διαδοχικά βιντεάκια τα οποία συχνά δεν έχουμε επιλέξει, του προσφέρει πολύ λιγότερη ψυχαγωγία από μία ταινία που είναι κατάλληλη για την ηλικία του. Η Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα των ταινιών και τα έντονα συναισθήματα που προκαλούν βοηθούν τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Επιλέξτε ποιοτικές ταινίες και απολαύστε τις μαζί με το παιδί.

Παίξτε μαζί του

Φυσικά τα ηλεκτρονικά παιχνίδια θα υπάρχουν στο οικογενειακό πρόγραμμα των διακοπών. Επιδιώξτε κάποιες φορές να παίξετε μαζί με το παιδί το αγαπημένο του ηλεκτρονικό παιχνίδι. Με τον τρόπο αυτό, θα αναπτύξετε καλύτερη σχέση, ενώ ταυτόχρονα θα ενημερωθείτε για τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού που παίζει το παιδί. Θα έχετε μια καλή εικόνα για το πόσο κατάλληλο είναι για την ηλικία του και τι κινδύνους ενδεχομένως να κρύβει. Μην ξεχνάτε να ελέγχεται την ηλικιακή διαβάθμιση PEGI πριν αγοράσετε ένα παιχνίδι για το παιδί σας.

Βόλτες χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές

Οι οικογενειακές έξοδοι αποτελούν έντονες αναμνήσεις που το παιδί θα κουβαλάει όλη του την ζωή. Μην αφήνετε τις ηλεκτρονικές συσκευές να πρωταγωνιστούν σε αυτές τις αναμνήσεις. Οι βόλτες σε μέρη με χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα φτιάχνουν την διάθεση και φέρνουν τα μέλη της οικογένειας πιο κοντά. Επιλέξτε μια από τις πολλές δωρεάν δραστηριότητες για μικρούς και για μεγάλους και απολαύστε τις.

Διαλέξτε προσεκτικά τα δώρα και ενημερώστε και τους συγγενείς

Συχνά τα παιδιά ζητούν ως δώρα ηλεκτρονικές συσκευές επηρεασμένα από τις διαφημίσεις ή από τους φίλους τους. Η αγορά μια συσκευής για το παιδί θα πρέπει να έχει προκύψει έπειτα από σκέψη και συνειδητή απόφαση των γονιών και όχι μέσα από μια παρόρμηση των γιορτών. Η ηλικία, οι γνώσεις και η ωριμότητα του παιδιού άλλα και οι αλλαγές που θα φέρει μια ηλεκτρονική συσκευή στην ζωή του, είναι παράγοντες που θα πρέπει να αξιολογηθούν. Η αγορά μιας ηλεκτρονικής συσκευής για το παιδί θα πρέπει να προκύπτει μετά από ουσιαστική ενημέρωση και ώριμη σκέψη και να συνοδεύεται με κανόνες και προϋποθέσεις για την χρήση της. Ενημερώστε φίλους και συγγενείς ότι θα πρέπει να συναινέσετε για να αποκτήσει το παιδί ένα τέτοιο δώρο. Οι ηλεκτρονικές συσκευές δεν είναι παιχνίδια.

Οι ηλεκτρονικές συσκευές μπορούν να υπάρχουν στην ζωή ενός παιδιού όμως να μην αποτελούν τις βασικές γιορτινές αναμνήσεις του!

Το [Safe Kids Project](#) σας εύχεται αυτές τις γιορτές να δημιουργήσετε μαζί με το παιδί πολλές «άγκυρες»!

Χρόνια Πολλά

με

Υγεία και e-safety

Αν θέλεις να λαμβάνεις Υλικό, Άρθρα και να ενημερώνεσαι για τις δράσεις του **Safe Kids Project** κάνε δωρεάν εγγραφή στο

[Safe Kids Project Newsletter](#)