



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

## Ενημερωτικό έντυπο για γονείς

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» [www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr).

Μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ Υγεία

Το παιδί σας συμμετείχε σε μία ενότητα του **Be Strong Online**, ενός προγράμματος μάθησης με φιλοσοφία **peer-to-peer** από την κοινωφελή οργάνωση **The Diana Award** σε συνεργασία με τη **Vodafone** και τη στήριξη του **Parent Zone**.

### Να συζητάτε, όχι να υπαγορεύετε

Όταν ένα παιδί να φτάσει την ηλικία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μπορεί να είναι δύσκολο να αλλάξει καθιερωμένες συνήθειες. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να έχετε ανοικτή και ειλικρινή συζήτηση με το παιδί σας σχετικά με τις ανησυχίες σας και να βρίσκετε θετικές λύσεις από κοινού




### Πείτε όχι στην αρνητικότητα

Ο όρος «αποτοξίνωση» υπονοεί ότι αυτό που μειώνεται είναι τοξικό. Το παιδί σας δύσκολα θα ενδιαφερθεί αν ξεκινήσετε μία συζήτηση για τον χρόνο που περνά online με τη θέση ότι το διαδίκτυο είναι κάτι «κακό». Εξηγήστε του ότι, όπως ισχύει για καθετί στη ζωή, η επίτευξη ισορροπίας είναι καθοριστική

### Να είστε πρακτικοί

Δεν είναι εφικτό για παιδιά και νεαρά άτομα σχολικής ηλικίας να απέχουν ολοκληρωτικά από τον online κόσμο – πώς θα κάνουν τα μαθήματά τους, για παράδειγμα; Αν μάλιστα έχουν ειδικές μαθησιακές ανάγκες, ίσως να βρίσκουν την online επικοινωνία πιο εύκολη από την κατά πρόσωπο συζήτηση

Ωστόσο, **υπάρχουν πρακτικές προτάσεις** που μπορείτε να επιλέξετε για να τα βοηθήσετε να περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου, όπως οι εξής:

- 
 Να απενεργοποιούν τις ειδοποιήσεις στις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης
- 
 Να απεγκαθιστούν και κλείνουν ορισμένες εφαρμογές για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να δουν πώς νιώθουν χωρίς αυτές. Τους λείπουν πραγματικά;
- 
 Να χρησιμοποιούν τη λειτουργία του χρονομέτρου στο κινητό ή tablet τους για να προγραμματίζουν «διαλείμματα από το διαδίκτυο»



Να θέτουν τη συσκευή τους σε λειτουργία πτήσης ή να την απενεργοποιούν σε συμφωνημένες χρονικές περιόδους, τις οποίες θα επεκτείνουν προοδευτικά, καθώς συνηθίζουν να παραμένουν περισσότερο χρόνο offline

### Να ενεργείτε σαν πρότυπο






Είναι δύσκολο να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να περιορίζουν το χρόνο που περνούν online, αν σας βλέπουν διαρκώς να ενημερώνετε το status σας στο Facebook ή να ελέγχετε την εξέλιξη μίας τρέχουσας προσφοράς σας στο eBay

Αν επιθυμείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αλλάξουν τη χρήση που κάνουν στο διαδίκτυο, βοηθά πολύ αν κάνετε και εσείς το ίδιο

### Να ενθαρρύνετε στιγμές χωρίς τεχνολογία

Με τα μικρότερα παιδιά, είναι εύκολο οι γονείς να προτείνουν οικογενειακές εξόδους ή κοινές δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν τεχνολογία. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι ζωές τους γίνονται πιο ανεξάρτητες από εσάς και δεν είναι ούτε σωστό ούτε δυνατό να ελέγχετε τι κάνουν ανά πάσα στιγμή

Παρόλα αυτά, *μπορείτε* να τα ενθαρρύνετε να **ασχοληθούν με δραστηριότητες πέρα** από οθόνες, όπως για παράδειγμα:

-  τον αθλητισμό
  -  την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου
  -  τη συμμετοχή σε τοπική θεατρική ομάδα
  -  την κοινή βόλτα σε πάρκο σκέητ, μαζί με φίλους
  -  την ενθάρρυνση εγγραφής σε μία νεανική ομάδα ή οργάνωση, όπως οι Πρόσκοποι
- Συχνά, οι τοπικές αρχές διαθέτουν στον ιστότοπό τους πληροφορίες σχετικά με δωρεάν δραστηριότητες που απευθύνονται σε νεαρά άτομα, συνεπώς ενθαρρύνετέ τα να ψάξουν τι υπάρχει στην περιοχή σας

