



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Οδηγός για γονείς



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Οδηγός για γονείς

Δεκέμβριος 2025

Το έργο αυτό έχει λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα Erasmus Plus της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού, στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 01195919.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

www.techwellproject.eu



Πίνακας Περιεχομένων

Πίνακας Περιεχομένων	5
1. Εισαγωγή.....	8
2. «ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ;».....	8
Από την ανάγκη για σύνδεση στην εξάρτηση	21
Προειδοποιητικά σημάδια για την ευημερία των νέων.....	21
Cyberbullying (ψηφιακός εκφοβισμός).....	21
Πλεονεκτήματα της ψηφιακής τεχνολογίας	22
Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	23
Πρωθώντας τη συλλογική ψηφιακή αποτοξίνωση	23
Αποσυνδέσου για να ξανασυνδεθείς	24
Σχολείο & εκπαιδευτική κοινότητα	24

Το πρόγραμμα TechWell προωθεί την ψηφιακή ευημερία στα σχολεία, δοκιμάζοντας και βελτιώνοντας ολιστικές στρατηγικές ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα στην Ευρώπη. Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+. Το TechWell ανταποκρίνεται στην αυξανόμενη ενσωμάτωση των ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαίδευση και στις σχετικές προκλήσεις, όπως η ψηφιακή εξάρτηση, τα ζητήματα ασφάλειας στον κυβερνοχώρο και η άνιση πρόσβαση σε ψηφιακούς πόρους. Το πρόγραμμα βασίζεται στην ανάγκη προώθησης μιας ανθρωποκεντρικής προσέγγισης της ψηφιακής μεταμόρφωσης στα σχολεία, όπως υπογραμμίζεται στις πρόσφατες συστάσεις της UNESCO και στις πολιτικές προτεραιότητες της ΕΕ.

Ομάδα Έργου

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE

EDTECH BULGARIA

CENTER FOR EDUCATIONAL INITIATIVE ASSOCIATION

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

NARODNI PEDAGOGICKY INSTITUT CESKE REPUBLIKY

1. Εισαγωγή

Γιατί χρειάζεται ένας οδηγός για την ψηφιακή ευημερία για τους γονείς;

Οι ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν πλέον φυσικό μέρος της ζωής των παιδιών και των εφήβων. Τις χρησιμοποιούν καθημερινά για να επικοινωνούν, να δημιουργούν σχέσεις και να μαθαίνουν. Για τον λόγο αυτό, τα ψηφιακά εργαλεία καλύπτουν σημαντικές ανάγκες, προσφέρουν ευκαιρίες για ανάπτυξη και συμμετοχή στην κοινωνία και μπορούν ακόμη και να υποστηρίξουν τα δικαιώματα των παιδιών, όπως περιγράφονται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα.

Στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης, η χρήση ψηφιακών συσκευών αυξάνεται συνεχώς και η πληροφορική είναι βαθιά ενσωματωμένη στην καθημερινή ζωή ακόμη και των μικρότερων παιδιών. Αυτή η τάση απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή από τους ενήλικες. Η σύνδεση στο διαδίκτυο, στην πραγματικότητα, εκθέτει τα παιδιά σε κινδύνους: μπορεί να συναντήσουν περιεχόμενο που είναι ακατάλληλο ή επιβλαβές για την ηλικία τους, βίαια μηνύματα, ανεπιθύμητες επαφές ή καταστάσεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ευαλωτότητα, βία, κακοποίηση ή κακομεταχείριση.

Για τους λόγους αυτούς, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται την καθοδήγηση αξιόπιστων ενηλίκων. Οι ενήλικες πρέπει να τα προστατεύουν όταν είναι μικρά και να τα βοηθούν σταδιακά να κατανοήσουν πώς λειτουργούν τα ψηφιακά περιβάλλοντα. Αυτό σημαίνει να τα βοηθούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να αναπτύσσουν αυτονομία, να αναλαμβάνουν ευθύνες και να σκέφτονται κριτικά — έχοντας πάντα κατά νου ότι η ζωή τους, όπως και η δική μας, περιλαμβάνει πλέον και μια διαδικτυακή διάσταση.

Δεν έχει πλέον νόημα να διαχωρίζουμε την «ζωή εκτός διαδικτύου» από την «ζωή στο διαδίκτυο». Για να κατανοήσουμε πραγματικά τις αλλαγές που αντιμετωπίζουμε —ιδίως με τα μικρότερα παιδιά να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές—, πρέπει να αποδεχτούμε ότι η τεχνολογία (smartphone, tablet, smart TV, φωνητικοί βοηθοί, βιντεοπαιχνίδια) αποτελεί μέρος της καθημερινής μας εμπειρίας. Για να περιγράψει αυτόν τον νέο συνδυασμό τρόπου ζωής, όπου το διαδίκτυο και η πραγματική ζωή είναι βαθιά συνδεδεμένα, ο φιλόσοφος Luciano Floridi δημιούργησε τον όρο «onlife».

2. «ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ;»

Η συναισθηματική ευημερία είναι ένα σημαντικό μέρος της καλής ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με τους συνήθεις ορισμούς, ψυχική υγεία σημαίνει να αισθάνεσαι καλά, να είσαι σε θέση να χρησιμοποιείς τις ικανότητές σου, να διαχειρίζεσαι το καθημερινό άγχος, να εργάζεσαι παραγωγικά και να βιώνεις ένα αίσθημα κοινότητας που σημαίνει να αισθάνεσαι ότι ανήκεις κάπου, να έχεις αμοιβαία υποστήριξη και συναισθηματική σύνδεση μέσω της κοινής χρήσης χώρων, πόρων και αξιών, διατηρώντας παράλληλα την ατομικότητά σου μέσω πρακτικής

υποστήριξης, ανοιχτής επικοινωνίας και συλλογικής δέσμευσης για κοινή ανάπτυξη, ισορροπώντας την ομαδική ζωή και την ατομική αυτονομία.

Η ψυχική υγεία έχει τόσο θετικές πλευρές, όπως το να αισθάνεσαι ευτυχισμένος, σίγουρος και ικανός να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις, όσο και αρνητικές πλευρές, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη. Το να έχεις καλή ψυχική υγεία δεν σημαίνει απλώς ότι δεν έχεις προβλήματα, αλλά και ότι αισθάνεσαι ισορροπημένος, ικανοποιημένος και συναισθηματικά δυνατός.

Παρόλο που η συναισθηματική ευημερία έχει μεγάλη σημασία, δεν περιλαμβάνεται πάντα με σαφήνεια στα μοντέλα που περιγράφουν την ευημερία των παιδιών. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι είναι δύσκολο να οριστεί με ακρίβεια τι σημαίνει πραγματικά και πώς μπορεί να μετρηθεί. Ένας άλλος λόγος είναι ότι όλα τα στοιχεία της ευημερίας είναι αλληλένδετα, οπότε ένας τομέας μπορεί να επηρεάζει και να επηρεάζεται από άλλους.

Με βάση αυτές τις παραδοχές, η ψηφιακή ευημερία αφορά την υγιή και ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία. Σε έναν κόσμο όπου χρησιμοποιούμε ψηφιακές συσκευές καθημερινά, είναι σημαντικό να διασφαλίζουμε ότι αυτές υποστηρίζουν την ψυχική, σωματική και συναισθηματική μας υγεία. Η ψηφιακή ευημερία είναι η κατάσταση στην οποία μπορούμε να διατηρήσουμε έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής, χρησιμοποιώντας τις ψηφιακές τεχνολογίες με επωφελή, δημιουργικό και αποτελεσματικό τρόπο. Είναι η ικανότητα να ελέγχουμε και να διαχειριζόμαστε τη σχέση μας με την τεχνολογία, αντί να ελεγχόμαστε από αυτήν, και σημαίνει να έχουμε συνείδηση του χρόνου που περνάμε στο διαδίκτυο, της ποιότητας των ψηφιακών μας αλληλεπιδράσεων και του τρόπου με τον οποίο η τεχνολογία επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία με τρόπο που μας βοηθά, αντί να μας βλάπτει.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να λάβουμε υπόψη τον ακόλουθο ορισμό. Η ψηφιακή ευημερία είναι «μια κατάσταση στην οποία διατηρείται η ευημερία του υποκειμένου σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ψηφιακή επικοινωνία. Σε μια κατάσταση ψηφιακής ευημερίας, τα άτομα είναι σε θέση να κατευθύνουν τη χρήση των ψηφιακών μέσων προς μια αίσθηση άνεσης, ασφάλειας, ικανοποίησης και πληρότητας» (Gui, Fasoli & Carradore, 2017).

Το πλαίσιο

Το 97% των νέων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά και το 78% των παιδιών ηλικίας 13 έως 17 ετών ελέγχει τις συσκευές του τουλάχιστον μία φορά την ώρα. Ταυτόχρονα, ένα στα τέσσερα παιδιά χρησιμοποιεί το smartphone του με «προβληματικό» ή «δυσλειτουργικό» τρόπο, δηλαδή εμφανίζει συμπεριφορικά πρότυπα παρόμοια με αυτά της εξάρτησης.

Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο 2025, περισσότερο από το 90% των Ευρωπαίων πιστεύει ότι απαιτείται επείγουσα δράση για την προστασία των ανηλίκων στο διαδίκτυο, ιδίως όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική τους υγεία (93%), τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο (92%) και την ανάγκη για αποτελεσματικά εργαλεία περιορισμού του ακατάλληλου για την ηλικία τους περιεχομένου (92%).

Οι κυβερνήσεις αρχίζουν να αναλαμβάνουν δράση και να ανταποκρίνονται με μέτρα όπως όρια ηλικίας και συστήματα επαλήθευσης.

Προβλήματα και ευκαιρίες της ζωής σε έναν ψηφιακό κόσμο

Όταν μιλάμε για ψηφιακή ευημερία, συχνά αναφερόμαστε σε μια σειρά προβλημάτων που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση των ψηφιακών μέσων. Ζούμε σε αυτό που ένας Ιταλός φιλόσοφος έχει ορίσει ως «πληροφορική σφαίρα». Μέσα στην πληροφορική σφαίρα, σχεδόν τα πάντα είναι ψηφιακά, γεγονός που καθιστά σχεδόν αδύνατο να ζήσουμε χωρίς ψηφιακές τεχνολογίες ή να τις αποφύγουμε εντελώς. Το να είσαι γονιός με ψηφιακή συνείδηση σημαίνει πρώτα απ' όλα να αναγνωρίζεις πλήρως αυτή την πραγματικότητα.

Γνωρίζουμε – επειδή το αποδεικνύουν πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες – ότι οι ψηφιακές τεχνολογίες ενέχουν τόσο κινδύνους όσο και προκλήσεις. Το να είμαστε συνειδητοί γονείς σημαίνει να βοηθάμε τα παιδιά μας να κατανοήσουν αυτούς τους κινδύνους και να τα καθοδηγούμε προς μια ισορροπημένη και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών εργαλείων, προκειμένου να προλαμβάνουμε τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την κακή χρήση τους.

Γενικά, ο πρώτος κίνδυνος που αναφέρεται είναι η υπερβολική έκθεση. Ο όρος αυτός συνήθως αναφέρεται σε μια στάση απέναντι στα ψηφιακά μέσα που αγγίζει τα όρια της εμμονής. Ελέγχουμε συνεχώς τις συσκευές μας, κοιτάζουμε τις ειδοποιήσεις μόλις εμφανίζονται και νιώθουμε την ανάγκη να απαντήσουμε αμέσως. Ανοίγουμε επανειλημμένα τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης και κάνουμε φρενήρη κύλιση για να δούμε τι έχει συμβεί. Σε άλλες περιπτώσεις, η υπερβολική έκθεση παίρνει τη μορφή πολλών ωρών που αφιερώνουμε σε διαδικτυακά παιχνίδια ή στην κατανάλωση μέσων επικοινωνίας όπως το YouTube ή το TikTok.

Είναι η θέσπιση ορίου ηλικίας ένα καλό μέτρο;

Για να βοηθήσουν τους γονείς να διαχειριστούν την ψηφιακή παρουσία των παιδιών τους και να διασφαλίσουν ότι οι διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις είναι κατάλληλες για την ηλικία τους, ορισμένες κυβερνήσεις, ιδρύματα και επιστήμονες προτείνουν να τεθεί ως ελάχιστο όριο ηλικίας τα 16 έτη για την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις πλατφόρμες κοινής χρήσης βίντεο και τους εικονικούς συντρόφους που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη. Ταυτόχρονα, θα επιτρέπεται στα παιδιά ηλικίας μεταξύ 13 και 16 ετών να έχουν πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες με τη συγκατάθεση των γονέων τους.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή της ΕΕ ανέπτυξε μια εφαρμογή επαλήθευσης ηλικίας σε επίπεδο ΕΕ και το Ευρωπαϊκό Ψηφιακό Πορτοφόλι Ταυτότητας (eID). Ωστόσο, τονίζεται ότι τα συστήματα επαλήθευσης ηλικίας πρέπει να είναι ακριβή και να σέβονται πλήρως την ιδιωτική ζωή των παιδιών και των νέων. Επιπλέον, τα συστήματα αυτά δεν πρέπει να απαλλάσσουν τις

πλατφόρμες από την ευθύνη τους να διασφαλίζουν ότι τα προϊόντα τους είναι ασφαλή και κατάλληλα για ανηλίκους.

Τα προτεινόμενα μέτρα αφορούν:

- στην απαγόρευση των πιο επιβλαβών εθιστικών πρακτικών και την απενεργοποίηση από προεπιλογή άλλων λειτουργιών που ενισχύουν την εξάρτηση των ανηλίκων, όπως η ατελείωτη κύλιση, η αυτόματη αναπαραγωγή, η ανανέωση με έλξη, οι βρόχοι ανταμοιβής και οι επιβλαβείς μορφές παιχνιδοποίησης.
- την απαγόρευση των ιστότοπων που δεν συμμορφώνονται με τους κανόνες της ΕΕ.
- την αντιμετώπιση των τεχνολογιών πειθούς — όπως η στοχευμένη διαφήμιση, το μάρκετινγκ επιρροής, ο εθιστικός σχεδιασμός και τα σκοτεινά μοτίβα — μέσω του επικείμενου νόμου για την ψηφιακή δικαιοσύνη.
- την απαγόρευση των συστημάτων συστάσεων βάσει της συμμετοχής για ανηλίκους.
- την εφαρμογή του νόμου για τις ψηφιακές υπηρεσίες στις πλατφόρμες διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών και την απαγόρευση των κουτιών με λάφυρα και άλλων τυχαίων λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένων των νομισμάτων εντός εφαρμογών, των τροχών που γυρίζουν και των μηχανισμών πληρωμής για πρόοδο που ενθαρρύνουν τους χρήστες να ξοδεύουν χρήματα για να προχωρήσουν πιο γρήγορα.
- Την προστασία των ανηλίκων από την εμπορική εκμετάλλευση, μεταξύ άλλων με την απαγόρευση των πλατφορμών να προσφέρουν οικονομικά κίνητρα σε παιδιά με επιρροή.
- Την επείγουσα αντιμετώπιση των ηθικών και νομικών προκλήσεων που θέτουν τα εργαλεία γενετικής τεχνητής νοημοσύνης, όπως τα deepfakes, τα συνοδευτικά chatbots, οι πράκτορες τεχνητής νοημοσύνης και οι εφαρμογές «nudify» που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη και δημιουργούν παραποιημένες εικόνες ατόμων χωρίς τη συγκατάθεσή τους.

Είμαι γονέας και αναρωτιέμαι τι μπορώ ή πρέπει να κάνω για να διασφαλίσω την ψηφιακή ευημερία του παιδιού μου

Μερικές γενικές συμβουλές για την ψηφιακή ευημερία.

Θα πρέπει:

- **Να θέσετε όρια και περιορισμούς, δημιουργώντας μικρές συνήθειες για τον έλεγχο της χρήσης της τεχνολογίας.**

Προσπαθήστε να απολαύσετε στιγμές χωρίς τεχνολογία κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή όταν περνάτε χρόνο με άλλους. Δημιουργήστε χώρους χωρίς τεχνολογία στο σπίτι, όπως το υπνοδωμάτιο, για να χαλαρώσετε χωρίς οθόνες. Ακόμη και σύντομα διαλείμματα κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου ή της μετακίνησης μπορούν να σας βοηθήσουν να αποσυνδεθείτε και να νιώσετε πιο παρόντες.

- **Να δοκιμάσετε την ψηφιακή αποτοξίνωση**

Κάντε τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες για να ξεκουράσετε το μυαλό σας (ακόμη και λίγες ώρες χωρίς συσκευές μπορούν να βοηθήσουν). Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χρόνο για να διαβάσετε, να ασκηθείτε ή να περάσετε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας. Αυτά τα διαλείμματα μπορούν να βελτιώσουν τον ύπνο, τη συγκέντρωση και την συναισθηματική ισορροπία.

- **Να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις σας**

Περιορίστε τις ειδοποιήσεις διατηρώντας μόνο τις σημαντικές και θέτοντας σε σίγαση τις υπόλοιπες. Ορίστε συγκεκριμένες ώρες για να ελέγχετε τα email ή τα μηνύματα. Αυτό σας βοηθά να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και μειώνει την αίσθηση ότι είστε πάντα «ενεργοί». Οι ειδοποιήσεις μπορεί να αποσπούν την προσοχή και να προκαλούν άγχος.

- **Να δώσετε προτεραιότητα στην ποιότητα έναντι της ποσότητας**

Εστιάστε σε ουσιαστικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις αντί για ατελείωτο scrolling.

Επιλέξτε συνομιλίες και περιεχόμενο που σας κάνουν να νιώθετε καλά και αποφύγετε αρνητικούς ή τοξικούς χώρους. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία μιας πιο υγιούς και θετικής διαδικτυακής εμπειρίας.

- **Να προσέξετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη**

Παρακολουθήστε πόσο χρόνο περνάτε στις συσκευές σας. Πολλές εφαρμογές προσφέρουν αναφορές χρόνου χρήσης οθόνης, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να ορίσετε όρια.

Προσπαθήστε να τηρείτε τους ημερήσιους ή εβδομαδιαίους στόχους σας, ώστε να διατηρείτε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής σας.

- **Να δημιουργήσετε ένα θετικό ψηφιακό περιβάλλον**

Ακολουθήστε λογαριασμούς που σας εμπνέουν και σας παρακινούν. Σταματήστε να ακολουθείτε ή αποκρύψτε όσους σας προκαλούν άγχος ή αρνητικά συναισθήματα.

Επιλέγοντας ενθαρρυντικό περιεχόμενο, μπορείτε να κάνετε τον διαδικτυακό σας χώρο πιο ευχάριστο και ευνοϊκό για την ευημερία σας.

- **Να προωθήσετε τις πρακτικές της ενσυνειδητότητας**

Πρακτικές όπως ο διαλογισμός, οι βαθιές αναπνοές ή η συνειδητή κίνηση μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Ακόμη και λίγα λεπτά την ημέρα μπορούν να κάνουν τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις πιο στοχαστικές και λιγότερο αγχωτικές. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορούν να σας καθοδηγήσουν σε αυτές τις πρακτικές.

- **Να ασκηθείτε στον ψηφιακό μινιμαλισμό**

Μειώστε τον αριθμό των εφαρμογών, των συσκευών και των διαδικτυακών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιείτε. Αυτό σας βοηθά να επικεντρωθείτε σε ό,τι έχει πραγματικά σημασία και να απομακρύνετε την ψηφιακή ακαταστασία από τη ζωή σας. Ένα απλούστερο ψηφιακό περιβάλλον σας δίνει μεγαλύτερο έλεγχο του χρόνου και της προσοχής σας.

- **Να ενίσχυσετε την ψηφιακή παιδεία**

Μάθετε περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία επηρεάζει την ευημερία και μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα στο διαδίκτυο. Η κατανόηση των ψηφιακών εργαλείων βοηθά στην καλύτερη επιλογή και χρήση της τεχνολογίας με πιο υγιεινό και υπεύθυνο τρόπο.

Επιπλέον, σε αυτό το τμήμα του οδηγού, θα βρείτε ένα ειδικό ενημερωτικό δελτίο για κάθε ηλικιακή ομάδα, στο οποίο περιγράφονται τόσο οι πιθανοί κίνδυνοι όσο και οι ευκαιρίες. Το τμήμα περιλαμβάνει επίσης πρακτικές οδηγίες για τους γονείς, καθώς και προτάσεις για τον τρόπο δημιουργίας εποικοδομητικών σχέσεων με τα σχολεία και την εκπαιδευτική κοινότητα.

Για όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τον όρο, η εκπαιδευτική κοινότητα αναφέρεται στο ευρύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον που περιβάλλει τα παιδιά και τους νέους πέρα από το σχολείο. Περιλαμβάνει τομείς όπως ο αθλητισμός, οι θρησκευτικές κοινότητες και οι πολιτιστικοί σύλλογοι, όπως μουσικές σχολές ή θεατρικές ομάδες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες διαδραματίζουν ρόλο στην εκπαιδευτική πορεία των παιδιών μας. Για αυτόν τον λόγο, η καθιέρωση διαλόγου και συνεργασίας μαζί τους —και σχετικά με το ζήτημα της ψηφιακής ευημερίας— μπορεί να είναι εξαιρετικά πολύτιμη.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά δεν εκπαιδεύονται αποκλειστικά από τους γονείς τους ή τα σχολεία. Μεγαλώνουν σε ένα πολύ ευρύτερο εκπαιδευτικό πλαίσιο και είναι απαραίτητο να έχουμε επίγνωση αυτού του ευρύτερου οικοσυστήματος.

Παιδιά ηλικίας 5-8 ετών

Πρώτες επαφές με την ψηφιακή τεχνολογία

Θέματα ψηφιακής ευημερίας

Ο εγκέφαλος των παιδιών αναπτύσσεται και μαθαίνει μέσω μιας ευαίσθητης ισορροπίας μεταξύ γενετικής, εμπειριών της πραγματικής ζωής και του περιβάλλοντος που τα περιβάλλει. Ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής, οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις —το παιχνίδι, η ομιλία, η εξερεύνηση και η ξεκούραση— διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγιή ανάπτυξη του

εγκεφάλου. Οι ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν πλέον μέρος αυτού του περιβάλλοντος και, παρόλο που μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες μάθησης, η χρήση τους πρέπει να είναι προσεκτική και ισορροπημένη.

Όταν τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο μπροστά από οθόνες, αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο ανάπτυξης του εγκεφάλου τους. Οι νεαροί εγκέφαλοι είναι εξαιρετικά ευέλικτοι και διαμορφώνονται από τις εμπειρίες, αλλά η υπερβολική και γρήγορη ψηφιακή διέγερση μπορεί να δυσκολέψει τα παιδιά να συγκεντρωθούν, να ελέγξουν την προσοχή τους και να επεξεργαστούν τις πληροφορίες σε βάθος. Οι οθόνες μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον υγιή ύπνο, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη μάθηση, τη μνήμη και την συναισθηματική ευεξία.

Τα ψηφιακά μέσα έχουν σχεδιαστεί για να είναι συναρπαστικά και ικανοποιητικά και μπορούν να προσελκύσουν έντονα την προσοχή των παιδιών. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά να αναζητούν συνεχή διέγερση και γρήγορες ανταμοιβές, καθιστώντας πιο δύσκολο για αυτά να παραμείνουν αφοσιωμένα σε δραστηριότητες που απαιτούν υπομονή, προσπάθεια ή φαντασία, όπως το διάβασμα, το ελεύθερο παιχνίδι ή η ακρόαση ιστοριών.

Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι η γλώσσα και ο τρόπος μάθησης. Τα παιδιά που εκτίθενται σε οθόνες από πολύ μικρή ηλικία ή πολύ συχνά μπορεί να αναπτύξουν ασθενέστερες γλωσσικές δεξιότητες και μικρότερο λεξιλόγιο. Η παθητική χρήση οθονών δεν μπορεί να αντικαταστήσει τις ενεργητικές μαθησιακές εμπειρίες, όπως η συζήτηση με ενήλικες, το παιχνίδι με άλλους ή η εξερεύνηση του κόσμου με τις αισθήσεις τους. Αυτές οι πραγματικές εμπειρίες βοηθούν τα παιδιά να κατανοούν, να θυμούνται και να οργανώνουν τις πληροφορίες με ουσιαστικό τρόπο.

Η προσοχή και η μνήμη αναπτύσσονται επίσης στα μικρά παιδιά. Ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να μειώσει τη διάρκεια της προσοχής και να δυσκολέψει τα παιδιά να θυμούνται πληροφορίες ή να συγκεντρώνονται σε μία δραστηριότητα κάθε φορά. Αυτό δεν σημαίνει ότι η τεχνολογία είναι επιβλαβής, αλλά ότι ο τρόπος και ο βαθμός χρήσης της έχουν πραγματικά σημασία.

Εν ολίγοις, οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να είναι χρήσιμα εργαλεία όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο και με σκοπό. Ωστόσο, τα μικρά παιδιά επωφελούνται περισσότερο από ένα ισορροπημένο περιβάλλον που περιλαμβάνει ανθρώπινη αλληλεπίδραση, παιχνίδι, κίνηση, ανάγνωση και ξεκούραση. Θέτοντας υγιή όρια και επιλέγοντας κατάλληλες για την ηλικία τους δραστηριότητες, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν την προσοχή, τη μάθηση και τη συνολική ανάπτυξη του εγκεφάλου τους με θετικό και στοργικό τρόπο.

Πλεονεκτήματα της ψηφιακής τεχνολογίας

Είναι απαραίτητο να υιοθετηθούν εκπαιδευτικές προσεγγίσεις βασισμένες στη νευροεπιστήμη για τη μεγιστοποίηση της μάθησης των μικρών παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της

πλαστικότητας του εγκεφάλου. Οι μαθησιακές εμπειρίες πρέπει να σχεδιαστούν προσεκτικά ώστε να διεγείρουν και να υποστηρίζουν τη γνωστική ανάπτυξη, χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία με ισορροπημένο και στοχευμένο τρόπο. Η αισθητηριακή ποικιλία, η ουσιαστική διαδραστικότητα και η καθυστερημένη ανταμοιβή είναι βασικά στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα μαθησιακών εμπειριών βασισμένων στον εγκέφαλο:

- Αισθητηριακή εξερεύνηση: οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πρακτική αλληλεπίδραση με αισθητηριακά υλικά υποστηρίζουν τόσο την κινητική όσο και τη γνωστική ανάπτυξη.
- Διαδραστική αφήγηση ιστοριών: η δημιουργία διαδραστικών ιστοριών επιτρέπει στα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά και να γίνουν πρωταγωνιστές των δικών τους μαθησιακών εμπειριών.
- Συνεργατικό διαδικτυακό παιχνίδι: η ενθάρρυνση του καθοδηγούμενου συνεργατικού διαδικτυακού παιχνιδιού βοηθά στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και της γνωστικής ανάπτυξης. Αυτές οι προσεγγίσεις συμβάλλουν στη δημιουργία πλούσιων μαθησιακών περιβαλλόντων που σέβονται τον φυσικό τρόπο ανάπτυξης του παιδικού εγκεφάλου, συνδυάζοντας τα οφέλη των ψηφιακών εργαλείων με ενεργητικές, ελκυστικές και κατάλληλες για την ανάπτυξη εμπειρίες.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Είναι σκόπιμο κάθε μία από αυτές τις δραστηριότητες να καθοδηγείται από τους γονείς και, ως εκ τούτου, οι γονείς να καταβάλλουν προσπάθεια να είναι παρόντες με την ψηφιακή συνείδηση που έχουν αποκτήσει. Το ζήτημα της μίμησης είναι επίσης πολύ σημαντικό.

Εάν οι γονείς συμπεριφέρονται κατάλληλα στο διαδίκτυο και φροντίζουν την ψηφιακή τους ευημερία, τα παιδιά θα μάθουν από μικρή ηλικία να έχουν μια υγιή σχέση με τη δική τους ψηφιακή ευημερία. Βλέποντας τους γονείς τους να είναι συνεχώς κολλημένοι στις συσκευές τους, θα τους οδηγήσει υποσυνείδητα να μιμηθούν αυτή τη συμπεριφορά και να την θεωρήσουν φυσιολογική και θετική.

Το να δίνεις το καλό παράδειγμα είναι πάντα απαραίτητο. Επομένως, πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην ψηφιακή μας ευημερία, επειδή αυτό το στοιχείο μεταδίδει την ίδια κουλτούρα, έστω και ασυνείδητα, στα παιδιά μας.

Σχέσεις σχολείου & εκπαιδευτικής κοινότητας

Οι περισσότερες δραστηριότητες που αφορούν την ψηφιακή εξερεύνηση των παιδιών πραγματοποιούνται πιθανώς στο σχολείο. Ωστόσο, δεν είναι αδύνατο και άλλοι εκπαιδευτικοί φορείς να χρησιμοποιούν ψηφιακά μέσα, ίσως για να προωθήσουν την αφήγηση ιστοριών. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, λογισμικό που χρησιμοποιείται για την παροχή εμπειριών στον τομέα της μουσικής ή απλές εφαρμογές ή βίντεο που μπορούν να προσφερθούν κατά τη

διάρκεια της θρησκευτικής εκπαίδευσης. Είναι πάντα πολύ σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν αυτά τα βήματα και να ενημερώνονται όταν χρησιμοποιούνται αυτά τα μέσα.

Σε αυτό το στάδιο και σε αυτή την ηλικία, είναι απαραίτητο οι γονείς να είναι πάντα παρόντες όταν τα παιδιά τους χρησιμοποιούν ψηφιακά μέσα και να μοιράζονται όλο το περιεχόμενο. Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι για την ανάγκη αποφυγής οποιασδήποτε μορφής υπερβολικής έκθεσης στα ψηφιακά μέσα.

Είναι εξαιρετικά ακατάλληλο να αφήνετε τα παιδιά μόνα τους με ψηφιακές συσκευές για να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο ή να χαλαρώσετε. Η προσέγγιση της ψηφιακής τεχνολογίας πρέπει να είναι κοινή, ακόμη και αν αυτό μπορεί να είναι αγχωτικό για τους γονείς. Αν νιώθετε ότι χρειάζεστε ένα διάλειμμα και θέλετε να αφήσετε τα παιδιά σας να παίξουν μόνα τους, θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν μη ψηφιακά εργαλεία.

Παιδιά 9–13 ετών

Προσέγγιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πριν από την ελάχιστη ηλικία, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η παιχνιδοποίηση

Θέματα ψηφιακής ευημερίας

Η λειτουργική μνήμη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μάθηση, καθώς αποθηκεύει προσωρινά τις πληροφορίες πριν αυτές μεταφερθούν στη μακροπρόθεσμη μνήμη ή απορριφθούν, εάν δεν ενισχυθούν. Ωστόσο, η χωρητικότητά της είναι περιορισμένη: μόνο ένας μικρός αριθμός στοιχείων —περίπου πέντε έως εννέα— μπορεί να επεξεργαστεί ταυτόχρονα. Αυτός ο περιορισμός λειτουργεί ως προστατευτικό φίλτρο, επιτρέποντας στον εγκέφαλο να επικεντρωθεί σε ό,τι είναι πιο σχετικό. Ο γνωστικός φόρτος αναφέρεται στην ποσότητα της νοητικής προσπάθειας που απαιτείται για την επεξεργασία και την αποθήκευση πληροφοριών. Όταν ο αριθμός των εισερχόμενων ερεθισμάτων υπερβαίνει την ικανότητα επεξεργασίας του εγκεφάλου, συμβαίνει γνωστική υπερφόρτωση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το σύστημα που είναι υπεύθυνο για την επιλογή, την οργάνωση και την αποθήκευση πληροφοριών γίνεται αναποτελεσματικό, εμποδίζοντας την αποτελεσματική μάθηση και την ενσωμάτωση με τις υπάρχουσες γνώσεις.

Η υπερβολική έκθεση σε ψηφιακές συσκευές μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη γνωστική υπερφόρτωση, ιδιαίτερα σε παιδιά και εφήβους. Η συνεχής αισθητηριακή διέγερση, σε συνδυασμό με την επαναλαμβανόμενη ενεργοποίηση του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου, μπορεί να κατακλύσει τις αναπτυσσόμενες γνωστικές διαδικασίες. Αυτή η κατάσταση απαιτεί προσεκτική προσοχή από τους επαγγελματίες υγείας, ειδικά τους παιδίατρος, λόγω των πιθανών μακροπρόθεσμων κινδύνων.

Η χρόνια υπερδιέγερση των αισθήσεων από την παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Η αυξημένη έκθεση

έχει συσχετιστεί με υψηλότερο κίνδυνο γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Ορισμένες από αυτές τις επιπτώσεις μοιάζουν με τα πρώιμα συμπτώματα της ήπιας γνωστικής δυσλειτουργίας, όπως μειωμένη συγκέντρωση, δυσκολίες μνήμης, αποπροσανατολισμός και μειωμένη κοινωνική λειτουργία.

Η έκθεση σε ψηφιακές συσκευές για δύο έως τρεις ώρες την ημέρα—ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια κρίσιμων σταδίων της ανάπτυξης του εγκεφάλου— έχει συνδεθεί με μαθησιακές και μνημονικές δυσκολίες, προβλήματα προσοχής και συγκέντρωσης, συναισθηματικές διαταραχές, καθυστερημένη κινητική ανάπτυξη, γλωσσικές δυσκολίες και μειωμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αυτοί οι κίνδυνοι συχνά εντείνονται από τη χρόνια έλλειψη ύπνου και την περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο.

Τα παιδιά που εκτίθενται σε επτά ή περισσότερες ώρες οθόνης την ημέρα παρουσιάζουν μειωμένο πάχος στον μετωπιαίο φλοιό, μια περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στη λήψη αποφάσεων και στην επεξεργασία ανταμοιβών. Επιπλέον, η υπερβολική παρακολούθηση τηλεόρασης στην ηλικία του ενός έτους έχει συσχετιστεί με σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο διαταραχών προσοχής αργότερα στην παιδική ηλικία.

Η παρατεταμένη χρήση διαφόρων ηλεκτρονικών συσκευών, όπως tablet, κινητά τηλέφωνα και υπολογιστές, από παιδιά έχει εγείρει το ζήτημα μιας πιθανής συσχέτισης με την εμφάνιση και την ανάπτυξη οφθαλμικών παθήσεων. Μια πρόσφατη παρατηρητική μελέτη που διεξήχθη σε σχεδόν 12.000 παιδιά ηλικίας 9-10 ετών διαπίστωσε ότι χρησιμοποιούν οθόνες (για τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, μηνύματα, κοινωνικά μέσα κ.λπ.) για 1,5 ώρα κατά μέσο όρο την ημέρα. Η μελέτη διαπίστωσε ότι τα παιδιά που χρησιμοποιούσαν οθόνες για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα ήταν πιο πιθανό να αναπτύξουν προβλήματα όρασης, όπως μυωπία, αστιγματισμό και σύνδρομο ξηροφθαλμίας. Οι φορητές συσκευές διαφέρουν από τους υπολογιστές όσον αφορά τη θέση και την απόσταση θέασης, το μέγεθος και τη φωτεινότητα της οθόνης, καθώς και τον τρόπο χρήσης. Η προσαρμογή μεταβάλλεται με τη χρήση φορητών συσκευών, με μεγαλύτερη καθυστέρηση και μικρότερη ένταση. Η χρήση smartphone και tablet οδηγεί σε μείωση της συγκλίνουσας σύγκλισης και πιθανή μετατόπιση του κοντινού σημείου σύγκλισης.

Η παιδική παχυσαρκία είναι μια πολυπαραγοντική πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών που ορίζονται ως «μη μεταδοτικές». Στην Ευρώπη, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία επηρεάζουν περίπου ένα στα τρία παιδιά σχολικής ηλικίας και έναν στους τέσσερις εφήβους. Ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι ένας από τους παράγοντες που προδιαθέτουν τα παιδιά στην παχυσαρκία. Αν και δεν υπάρχουν οριστικά στοιχεία για τη σχέση μεταξύ του χρόνου που αφιερώνεται στη χρήση ψηφιακών συσκευών, του καθιστικού τρόπου ζωής και της παχυσαρκίας, πολλοί τη θεωρούν δεδομένη, ως πιθανή συνέπεια του χρόνου που αφαιρείται από τη σωματική δραστηριότητα. Θεωρείται επίσης δεδομένο ότι οι έφηβοι που είναι δεν υιοθετούν ενεργητικούς τρόπους ζωής λόγω της χρήσης οθονών έχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν μεταβολικό σύνδρομο.

Πλεονεκτήματα των ψηφιακών τεχνολογιών

Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε την ψηφιακή τεχνολογία μόνο με αρνητικούς όρους. Στην πραγματικότητα, όπως είπε ο φιλόσοφος στον οποίο αναφερθήκαμε, η κατάσταση είναι ότι ζούμε βυθισμένοι σε μια πληροφοριακή σφαίρα. Η πληροφοριακή σφαίρα αποτελείται από άυλες πληροφορίες και δεδομένα που μας περιβάλλουν, γι' αυτό και έχουμε πει πολλές φορές, και θα το επαναλάβουμε, ότι πρέπει να το έχουμε αυτό υπόψη μας. Ωστόσο, το να βρισκόμαστε βυθισμένοι στην πληροφοριακή σφαίρα έχει αναμφισβήτητα πλεονεκτήματα:

- Πρόσβαση σε πλούσιες πληροφορίες που προηγουμένως δεν ήταν διαθέσιμες ή ήταν δύσκολο να βρεθούν, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν θετικά στοιχεία για την ανάπτυξη μας και των παιδιών μας.
- Ελεύθερη πρόσβαση σε μια άπειρη σειρά κειμένων για κάθε θέμα και δυνατότητα εύκολης επαλήθευσης της αξιοπιστίας τους.
- Εύκολα και δωρεάν εργαλεία για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας μας.
- Δυνατότητα να παραμένουμε σε επαφή με έναν πολύ ευρύτερο κύκλο σχέσεων, χάρη στην ευκολία χρήσης των εργαλείων δικτύωσης.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Η ψηφιακή τεχνολογία είναι το κύριο εργαλείο μέσω του οποίου τα παιδιά μας παραμένουν συνεχώς συνδεδεμένα με το δίκτυο των σχέσεών τους. Ακόμη και όταν οι γονείς προσπαθούν να περιορίσουν την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μερικές φορές σύμφωνα με τις νομικές διατάξεις, είναι πολύ πιο δύσκολο να εμποδίσουν τα παιδιά και τους εφήβους να επικοινωνούν μέσω ιδιωτικών πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων, όπως το WhatsApp, το Telegram και πολλές άλλες. Αυτοί οι χώροι είναι βαθιά ριζωμένοι στην κοινωνική ζωή των νέων και η πλήρης απαγόρευσή τους σπάνια αποτελεί ρεαλιστική ή αποτελεσματική λύση.

Ένα σημαντικό ζήτημα είναι η συνέπεια. Οι γονείς συχνά βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στα ψηφιακά εργαλεία για να παραμένουν συνδεδεμένοι με τα δικά τους κοινωνικά δίκτυα, ενώ ταυτόχρονα ζητούν από τα παιδιά τους να τα αποφεύγουν. Αυτή η αντίφαση μπορεί να υπονομεύσει τις εκπαιδευτικές προσπάθειες. Αν περιμένουμε από τα παιδιά μας να αποσυνδεθούν εντελώς, θα πρέπει να είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε το ίδιο — κάτι που σπάνια είναι εφικτό. Αντί για απαγόρευση, μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης των ψηφιακών μέσων και να μάθουμε μαζί πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν υπεύθυνα αυτά τα εργαλεία.

Οι σαφείς κανόνες είναι ιδιαίτερα σημαντικοί όταν πρόκειται για παιχνίδια και ψηφιακές πλατφόρμες με στοιχεία παιχνιδιού. Ο καθορισμός κοινών προγραμμάτων, που συμφωνούνται μέσω ανοιχτού διαλόγου, βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες. Ενώ η ευελιξία στη συζήτηση είναι απαραίτητη, η συνέπεια στην τήρηση αυτών των κανόνων είναι εξίσου σημαντική. Η ενθάρρυνση εναλλακτικών μορφών παιχνιδιού, όπως αθλήματα, δημιουργικές

δραστηριότητες ή επιτραπέζια παιχνίδια, μπορεί να ανοίξει νέες ευκαιρίες για διασκέδαση, ειδικά για τα παιδιά των οποίων οι κοινωνικοί κύκλοι περιστρέφονται σχεδόν εξ ολοκλήρου γύρω από τα ψηφιακά παιχνίδια.

Ένας άλλος βασικός παράγοντας της ψηφιακής ανατροφής είναι η εποπτεία του περιεχομένου. Σήμερα, τα παιδιά έχουν εύκολη πρόσβαση σε μια ατελείωτη ποικιλία διαδικτυακού περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένου υλικού που μπορεί να είναι ακατάλληλο ή επιβλαβές. Αν και τα αυτόματα φίλτρα και οι γονικοί έλεγχοι είναι χρήσιμα, δεν είναι πάντα επαρκή. Οι γονείς πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια να κατανοήσουν και να ελέγχουν περιοδικά τα είδη περιεχομένου που καταναλώνουν τα παιδιά τους. Ταυτόχρονα, η συνεχής παρακολούθηση δεν είναι ούτε ρεαλιστική ούτε υγιής. Πρακτικά μέτρα, όπως ο καθορισμός ωρών χωρίς συσκευές το βράδυ, μπορούν να βοηθήσουν, αλλά πρέπει να συνδυάζονται με ανοιχτές, ειλικρινείς συζητήσεις σχετικά με τις διαδικτυακές εμπειρίες.

Ο χρόνος που περνάμε στο διαδίκτυο είναι εξίσου σημαντικός με το περιεχόμενο. Για πολλούς νέους, οι ψηφιακές πλατφόρμες—και όλο και περισσότερο τα εργαλεία συνομιλίας με γενετική τεχνητή νοημοσύνη—γίνονται η κύρια πηγή πληροφοριών και αλληλεπίδρασης. Αν και αυτά τα εργαλεία μπορεί να είναι χρήσιμα, η αποκλειστική εξάρτηση από αυτά μπορεί να περιορίσει τη γνωστική ανάπτυξη και την κριτική σκέψη. Οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εισαγωγή εναλλακτικών τρόπων μάθησης και σκέψης, όπως η ανάγνωση έντυπων βιβλίων, η συμμετοχή σε πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλίες και η ενασχόληση με δραστηριότητες χωρίς οθόνες.

Τελικά, η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών απαιτεί χρόνο, προσοχή και συναισθηματική παρουσία. Αυτός ο χρόνος δεν είναι πάντα εύκολο να βρεθεί, ούτε είναι πάντα χαλαρωτικός, αλλά είναι απαραίτητος. Επενδύοντας στον διάλογο, στις κοινές εμπειρίες και στη στοχαστική καθοδήγηση, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να χτίσουν μια υγιή και ισορροπημένη σχέση με την ψηφιακή τεχνολογία, μια σχέση που υποστηρίζει την ανάπτυξη, την περιέργεια και την ευημερία.

Σχέσεις σχολείου & εκπαιδευτικής κοινότητας

Τα τελευταία χρόνια, τα ευρωπαϊκά σχολεία έχουν επενδύσει σημαντικούς οικονομικούς πόρους στην αναβάθμιση της ψηφιακής τους υποδομής. Η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και της τεχνητής νοημοσύνης στην εκπαίδευση έχει αποκτήσει όλο και μεγαλύτερη σημασία, με όλο και περισσότερες μαθησιακές δραστηριότητες να πραγματοποιούνται πλέον μέσω ψηφιακών εργαλείων. Δεδομένων των κινδύνων που αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να ενέχουν για την ψηφιακή ευημερία των νέων, τα σχολεία πρέπει να γίνουν ισχυροί και προληπτικοί κόμβοι για την εκπαίδευση στα μέσα επικοινωνίας. Κανένας στόχος που σχετίζεται με την ψηφιακή ευημερία δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς ουσιαστική εκπαίδευση στη χρήση των μέσων επικοινωνίας και των κοινωνικών δικτύων.

Το να βασιζόμαστε αποκλειστικά σε απαγορεύσεις και περιορισμούς είναι λάθος και τελικά αναποτελεσματικό. Ταυτόχρονα, οι γονείς πρέπει να συνεργάζονται με τα σχολεία σε

αυτά τα θέματα και να διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ψηφιακή εκπαίδευση. Ωστόσο, οι γονείς από μόνοι τους δεν αρκούν: όλοι οι εκπαιδευτικοί, ακόμα και αυτοί που έχουν άτυπο ρόλο, και επηρεάζουν τη ζωή των νέων πρέπει επίσης να συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία. Όσον αφορά την πρόληψη των κινδύνων που συνδέονται με την υπερβολική χρήση και την κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών συσκευών, είναι απολύτως απαραίτητο οι οικογένειες, τα σχολεία και η ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα να μιλούν την ίδια γλώσσα. Για το λόγο αυτό, οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα σχολεία να υιοθετήσουν ένα κοινό Σύμφωνο Ψηφιακής Ευθύνης, στο οποίο οι αρχές θα είναι διαφανείς, θα συζητηθούν από κοινού και θα δημιουργηθούν από κοινού με τους νέους, αντί να επιβληθούν απλώς ως κανόνες, και θα μοιραστούν πραγματικά με τις οικογένειες.

Όπως έχουμε τονίσει επανειλημμένα σε αυτόν τον οδηγό, η συμπεριφορά των γονέων και των εκπαιδευτικών αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της ψηφιακής εκπαίδευσης. Αν θέλουμε πραγματικά να διασφαλίσουμε την ψηφιακή ευημερία των παιδιών μας, εμείς οι γονείς πρέπει πρώτα να επιτύχουμε την ψηφιακή ευημερία οι ίδιοι — και το ίδιο πρέπει να ισχύει και για τους εκπαιδευτικούς.

Παιδιά 14-18 ετών

Ώριμη προσέγγιση χωρίς επίβλεψη;

Θέματα ψηφιακής ευημερίας

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιγράφονται συχνά ως «χώροι για την ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών». Ωστόσο, σήμερα μοιάζουν όλο και περισσότερο με αόρατα αλλά ασφυκτικά κλουβιά. Η συνεχής πίεση να παραμένουμε συνδεδεμένοι έχει οδηγήσει σε αυτό που είναι γνωστό ως «**παράδοξο της σύνδεσης**»: είμαστε πάντα συνδεδεμένοι, αλλά συναισθηματικά αποσυνδεδεμένοι.

Σε αυτή την υπερσυνδεδεμένη κοινωνία, οι άνθρωποι —που επικοινωνούν συνεχώς μέσω ψηφιακών συσκευών— χάνουν σταδιακά την ικανότητα να χτίζουν αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις. Αυτό δεν έχει μόνο σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογική ευεξία, αλλά και αποδυναμώνει την ενσυναίσθηση, καθιστώντας πιο δύσκολη την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Η ανάγκη να είμαστε συνεχώς συνδεδεμένοι δεν είναι απλώς μια αντίδραση στις επιφανειακές κοινωνικές δυναμικές, αλλά τροφοδοτεί και ένα ψυχολογικό φαινόμενο που γίνεται όλο και πιο διαδεδομένο μεταξύ των νέων ενηλίκων: ο φόβος της απώλειας (FOMO¹).

Ο φόβος της απώλειας αναφέρεται στον επίμονο φόβο του αποκλεισμού από σημαντικά γεγονότα, εμπειρίες ή κοινωνικές ευκαιρίες. Αυτός ο φόβος ωθεί τους ανθρώπους να ελέγχουν συνεχώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προκαλώντας άγχος, στρες και δυσαρέσκεια (Przybylski et al., 2013). Ως αποτέλεσμα, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος αυξανόμενης

¹ Fear of missing out

εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ολοένα και μεγαλύτερης απομάκρυνσης από τις εμπειρίες της πραγματικής ζωής.

Από την ανάγκη για σύνδεση στην εξάρτηση

Ο όρος «εθισμός», όταν εφαρμόζεται στη χρήση των κοινωνικών μέσων, υποστηρίζεται από ένα αυξανόμενο σώμα εμπειρικών στοιχείων. Έρευνες δείχνουν ότι αυτές οι πλατφόρμες μπορούν να ενεργοποιήσουν μηχανισμούς παρόμοιους με αυτούς που εμπλέκονται στους παραδοσιακούς εθισμούς, τόσο σε σχέση με ουσίες όσο και με συμπεριφορές.

Η συνεχής αναζήτηση άμεσης ικανοποίησης — όπως τα «μου αρέσει» και τα σχόλια — διεγείρουν το σύστημα ντοπαμίνης, οδηγώντας σταδιακά σε φαινόμενα ανοχής και στέρησης. Τα συμπτώματα στέρησης μπορεί να περιλαμβάνουν άγχος, ευερεθιστότητα και δυσφορία όταν περιορίζεται η πρόσβαση στην πλατφόρμα, τα οποία μοιάζουν πολύ με αυτά που παρατηρούνται στις εξαρτήσεις από ουσίες.

Αυτή η δυναμική, σε συνδυασμό με το φόβο της απώλειας, συμβάλλει στην ανάπτυξη της φοβία χωρίς κινητό — **nomophobia** από το «no mobile phobia» — τον παράλογο φόβο του να είσαι χωρίς κινητό τηλέφωνο ή σύνδεση στο διαδίκτυο.

Nomophobia και ο φόβος της απώλειας είναι στενά συνδεδεμένα: ο φόβος να χάσει κανείς κοινωνικές εκδηλώσεις τροφοδοτεί το άγχος για αποσύνδεση, ενώ η ανάγκη να παραμένει κανείς συνεχώς συνδεδεμένος ενισχύει τον φόβο απώλειας ελέγχου και ψηφιακών κοινωνικών δεσμών.

Προειδοποιητικά σημάδια για την ευημερία των νέων

Αυτά τα ζητήματα εγείρουν σοβαρές ανησυχίες για την ψυχική και κοινωνική υγεία των νέων. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι πολλοί έφηβοι εμφανίζουν προβληματικές συμπεριφορές που συνδέονται με την υπερβολική χρήση των smartphone. Η υπερβολική χρήση των smartphone συνδέεται με διάφορα διαδεδομένα προβλήματα, όπως:

- Στέρηση ύπνου – οι έφηβοι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν τα smartphone τους μέχρι αργά το βράδυ, θυσιάζοντας ώρες ύπνου.
- Μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση – οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις προτιμώνται όλο και περισσότερο από τις προσωπικές σχέσεις, επηρεάζοντας αρνητικά τις κοινωνικές δεξιότητες στην πραγματική ζωή.
- Μείωση της απόδοσης – οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η απόδοση στην εργασία και οι καθημερινές δραστηριότητες επηρεάζονται αρνητικά λόγω της συνεχούς απόσπασης της προσοχής που προκαλεί η χρήση των smartphone.

Cyberbullying (ψηφιακός εκφοβισμός)

Η έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμπλοκής σε διαδικτυακό εκφοβισμό και σε όλες τις κατηγορίες κινδύνου που μπορεί να αποτελούν παραλλαγή αυτού. Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο λαμβάνει πολλές μορφές που ενισχύουν σημαντικά την έννοια και οδηγούν σε μια σειρά πιθανών αρνητικών συνεπειών, οι οποίες φυσικά αποτελούν πολύ σημαντικούς λόγους για τη μείωση ή γενικά την εξάλειψη της συναισθηματικής ευημερίας των νέων και, φυσικά, της ψηφιακής τους ευημερίας. Ωστόσο, το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού συνδέεται με μια αρνητική σχεσιακή πτυχή, ενώ ο παρών οδηγός έχει επικεντρωθεί περισσότερο στις πτυχές της καθημερινής ψηφιακής ευημερίας των παιδιών, χωρίς να λαμβάνει υπόψη φαινόμενα που θα μπορούσαμε να ορίσουμε ως ακραία. Σε κάθε περίπτωση, για τους γονείς που επιθυμούν να εξερευνήσουν αυτά τα συγκεκριμένα ζητήματα σε μεγαλύτερο βάθος, μπορούμε να προτείνουμε τα ακόλουθα έγγραφα <https://www.safer-erasmus.eu/safermanuals>.

Πλεονεκτήματα της ψηφιακής τεχνολογίας

Για τους εφήβους, το σύστημα των μέσων ενημέρωσης είναι ένα σύμπαν που αξίζει να εξερευνήσουν. Περιέχει έναν απίστευτο πλούτο περιεχομένου και μια απίστευτη ευκαιρία να παραμείνουν σε επαφή με ολόκληρο τον κόσμο. Το Διαδίκτυο αναμφίβολα αντιπροσωπεύει μια μεγάλη ανθρωπολογική επανάσταση στη ζωή μας και στη ζωή των παιδιών μας, αλλά τώρα είναι δυνατό να ψαρέψουμε έναν άπειρο αριθμό ενδιαφερόντων και συναρπαστικών πραγμάτων στο διαδίκτυο. Τα παιδιά μας μπορούν να παρακολουθούν ταινίες χωρίς περιορισμούς, να ακούνε ό,τι μουσική θέλουν και, σε λίγα δευτερόλεπτα, να συνδεθούν με ολόκληρο το δημιουργικό σύμπαν των εικαστικών τεχνών, των παραστατικών τεχνών και ολόκληρου του κόσμου της ανθρωπιστικής και επιστημονικής κουλτούρας.

Μπορούν να βρουν λύσεις στα τεχνικά και ερμηνευτικά τους προβλήματα, χάρη στη διαθεσιμότητα υψηλού επιπέδου διαδικτυακού περιεχομένου που τους βοηθά να κατανοήσουν τον κόσμο και διάφορα θέματα. Μπορούν να εξερευνήσουν όσο θέλουν, να εισέλθουν σε αυτόν τον απίστευτο μεταλλικό κόσμο, να απορροφήσουν όλα όσα υπάρχουν και να τα αναλύσουν, αυξάνοντας τον πολιτισμό και την ευαισθησία τους.

Μπορούν να παραμείνουν σε επαφή με ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, ανταλλάσσοντας πληροφορίες, διαθέσεις και συναισθήματα. Για να το κάνουν αυτό, ωστόσο, χρειάζονται δεξιότητες γνωστές ως ψηφιακές δεξιότητες.

Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι ένα σύμπαν τεχνολογικών ικανοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τα νέα ψηφιακά εργαλεία: από την προστασία των δεδομένων τους έως την εθιμοτυπία στο διαδίκτυο κατά τη χρήση των κοινωνικών μέσων, από την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο έως τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου. Δεν είναι, επομένως, ένα κλειστό κουτί, αλλά αλλάζουν συνεχώς καθώς εξελίσσονται οι τεχνολογίες και θα αλλάξουν επίσης με την πάροδο του χρόνου, επειδή αυτό που θεωρείται σήμερα «ψηφιακή παιδεία», όταν αποκτηθεί καθολικά, θα θεωρείται δεδομένο.

Μην εγκαταλείπετε ποτέ την κριτική σκέψη ως προϋπόθεση για την ψηφιακή ευημερία

Οι ψηφιακές δεξιότητες δεν είναι μόνο τεχνικές. Δεν πρέπει να πιστεύουμε ότι η εκπαίδευση στα μέσα επικοινωνίας περιορίζεται σε μια σειρά πρακτικών και διαδικασιών που βοηθούν τους νέους να πλοηγηθούν στον πολύπλοκο κόσμο του Διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ούτε αρκεί να διαθέτουν εργαλεία για την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής ή να τους ευαισθητοποιούμε σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν ή πρέπει να ανταλλάσσουν πληροφορίες για τον κόσμο τους ή πληροφορίες που είναι εμπιστευτικές.

Η ψηφιακή ευημερία των παιδιών συνδέεται στενά με την κριτική σκέψη. Κάθε βήμα, κάθε αξιολόγηση, κάθε περιεχόμενο, κάθε στοιχείο και κάθε ανακάλυψη πρέπει να υπόκειται στην κριτική σκέψη των παιδιών.

Η ψηφιακή ευημερία απαιτεί, επομένως, γνώση των μέσων επικοινωνίας και ικανότητα κριτικής ανάλυσης του περιεχομένου τους.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Η ανατροφή των εφήβων είναι αναμφισβήτητα μια πρόκληση — κάθε γονέας το γνωρίζει καλά. Οι κανόνες που επιβάλλονται από πάνω συχνά προκαλούν συγκρούσεις και αντίσταση. Για να χτίσετε μια υγιή σχέση και να υποστηρίξετε την ψηφιακή ευημερία των εφήβων, είναι απαραίτητο να τους εμπλέξετε στη δημιουργία κοινών κανόνων, διαπραγματεύοντας συμβιβασμούς που σέβονται τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Η συνέπεια παίζει καθοριστικό ρόλο. Οι αξίες και τα όρια πρέπει να επικοινωνούνται με σαφή, προβλέψιμο και συνεκτικό τρόπο. Η ασυνέπεια μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και αποσταθεροποίηση, αυξάνοντας τα συναισθήματα αβεβαιότητας κατά τη διάρκεια μιας ήδη περίπλοκης αναπτυξιακής φάσης.

Η θετική ενίσχυση είναι εξίσου σημαντική. Η αναγνώριση των μικρών βελτιώσεων και των δυνατών σημείων — αντί της εστίασης αποκλειστικά στα λάθη — βοηθά τους εφήβους να αισθάνονται ότι τους βλέπουν και τους κατανοούν. Αυτή η αναγνώριση ενισχύει την κινητοποίηση, υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη και ενθαρρύνει την εποικοδομητική αλλαγή.

Όταν οι δυσκολίες επιμένουν ή γίνονται αφόρητες, η αναζήτηση της υποστήριξης ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ένα πολύτιμο βήμα. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των προκλήσεων πριν εξελιχθούν σε πιο σοβαρά προβλήματα.

Πρωτώντας τη συλλογική ψηφιακή αποτοξίνωση

Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής, ενθαρρύνοντας μια πιο συνειδητή και υγιή σχέση με την τεχνολογία. Το να είσαι συνεχώς συνδεδεμένος δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είσαι συναισθηματικά κοντά.

Αποσυνδέσου για να ξανασυνδεθείς

Καθώς αυξάνεται η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις των κοινωνικών μέσων, η ψηφιακή αποτοξίνωση θεωρείται όλο και περισσότερο όχι ως μια προσωρινή πρόκληση, αλλά ως μια συνεχής πρακτική. Η ψηφιακή αποτοξίνωση μιας οικογένειας σημαίνει την εσκεμμένη απομάκρυνση από τη συνεχή ψηφιακή διέγερση, προκειμένου να επανασυνδεθεί με τις εμπειρίες της πραγματικής ζωής. Απλές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- απενεργοποίηση ειδοποιήσεων,
- καθορισμός ωρών χωρίς τηλέφωνο,
- ένα Σαββατοκύριακο εκτός σύνδεσης.

Η ψηφιακή αποτοξίνωση δεν σημαίνει την πλήρη απόρριψη της τεχνολογίας. Αντίθετα, αφορά την εκ νέου εκμάθηση του τρόπου συνειδητής χρήσης της. Έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και μία εβδομάδα χωρίς κοινωνικά μέσα μπορεί να μειώσει το άγχος και το στρες, να βελτιώσει τη διάθεση και να ενισχύσει την ποιότητα του ύπνου (Vanman et al., 2018).

Η αποσύνδεση γίνεται μια πράξη αυτοφροντίδας — ένας τρόπος για να ανακτήσουμε την παρουσία, τη συναισθηματική σύνδεση και την ευημερία σε έναν κόσμο που κυριαρχείται από τις οθόνες.

Σχολείο & εκπαιδευτική κοινότητα

Η σχέση μεταξύ σχολείων και οικογενειών σε ένα εφηβικό πλαίσιο είναι ένα από τα πιο συζητημένα θέματα. Όλοι οι γονείς έχουν ακούσει πόσο σημαντικό είναι να χτίσουν μια ισχυρή σχέση με το σχολείο του παιδιού τους και πόσο τα σχολεία πρέπει να παρέχουν ευκαιρίες για διάλογο, συνεργασία και κοινή σκέψη.

Ωστόσο, κάτι που φαίνεται τόσο απλό συχνά αποδεικνύεται αρκετά περίπλοκο. Πολύ συχνά, αναπτύσσεται μια ανταγωνιστική δυναμική μεταξύ οικογενειών και σχολείων. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όπου οι εκπαιδευτικοί συχνά δεν διαθέτουν τα συγκεκριμένα μέσα για να αντιμετωπίσουν όλα τα ζητήματα που σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία των μαθητών. Απλά δεν έχουν μια πλήρη και συνολική εικόνα της ζωής των νέων εκτός σχολείου.

Ο μόνος τρόπος για να ξεπεραστεί αυτή η δυσκολία είναι να δημιουργηθεί ένα σύστημα συνεχούς διαλόγου που να μην βασίζεται αποκλειστικά σε προβλήματα ή έκτακτες καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι τα σχολεία δεν πρέπει να παρεμβαίνουν μόνο όταν ένα ζήτημα γίνεται εμφανές, όπως μαθησιακές δυσκολίες, πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, σημάδια κόπωσης ή υπερβολικές ή ακατάλληλες συμπεριφορές, που συχνά είναι τυπικά συμπτώματα ψηφιακής υπερφόρτωσης.

Τα σχολεία και οι οικογένειες πρέπει να βρίσκονται σε συνεχή επικοινωνία. Για να γίνει αυτό δυνατό, είναι απαραίτητο να καταρτιστεί μια σαφής και κοινή συμφωνία – ένα είδος συμφώνου – σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Η συμφωνία αυτή πρέπει να προωθηθεί από κοινού από τα σχολεία και τους γονείς, με την ενεργό συμμετοχή των μαθητών.

Αν και μπορεί να φαίνεται ως γραφειοκρατική διαδικασία, δεν είναι. Μόνο μέσω της διαφάνειας σχετικά με τους εκπαιδευτικούς στόχους και σκοπούς μπορούν οι νέοι να αναπτύξουν πραγματική συνειδητοποίηση, να την μοιραστούν με τους γονείς τους και να την ευθυγραμμίσουν με την εκπαιδευτική προσέγγιση του σχολείου.

Αυτή η κοινή ευθύνη πρέπει επίσης να επεκταθεί στην ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα, δηλαδή σε όλα τα άτομα που διαδραματίζουν ρόλο στην εκπαίδευση των παιδιών, ακόμη και αν δεν είναι επίσημοι εκπαιδευτικοί.

Σε αυτή τη διαδικασία, τα σχολεία πρέπει να καταβάλουν προσπάθειες για να αναλάβουν ηγετικό ρόλο, να θέσουν σαφείς στόχους και να επιστήσουν την προσοχή των γονέων στο θέμα. Ταυτόχρονα, οι γονείς δεν μπορούν να θεωρούνται παθητικοί αποδέκτες, που απλώς περιμένουν πρωτοβουλίες από τα σχολεία. Επομένως, ενθαρρύνουμε τους γονείς να αναλάβουν προληπτικό ρόλο, προτρέποντας ενεργά τα σχολεία να λάβουν σοβαρά υπόψη αυτό το ζήτημα και να εφαρμόσουν ουσιαστικές δράσεις προς αυτή την κατεύθυνση.

Η ψηφιακή ευημερία είναι θεμελιώδες στοιχείο της σχέσης μεταξύ σχολείων, οικογενειών και της ευρύτερης εκπαιδευτικής κοινότητας — και πρέπει να αναγνωρίζεται και να θεωρείται ως τέτοιο.

Είστε μια ψηφιακή οικογένεια; Μερικές τελικές συμβουλές για εσάς

25

Οι οικογένειές μας είναι, από πολλές απόψεις, ψηφιακές οικογένειες, έτσι δεν είναι; Αν σταματήσουμε να το σκεφτούμε, τα ψηφιακά εργαλεία είναι παρόντα σε σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής μας ως γονείς και παιδιά. Ένα πολύ συνηθισμένο παράδειγμα είναι η οικογενειακή ομάδα WhatsApp, που χρησιμοποιείται για την ανταλλαγή μηνυμάτων με τρόπους που γνωρίζουμε ότι μπορεί να είναι παρεμβατικοί και διαδεδομένοι. Αυτά τα μηνύματα κυμαίνονται από γρήγορες, πρακτικές επικοινωνίες — όπως «Αν με ψάχνεις, είμαι στο σπίτι του φίλου μου» — έως μιμείδια, βίντεο και μια πληθώρα άλλων ψηφιακών περιεχομένων που συχνά χρησιμοποιούνται υπερβολικά.

Φυσικά, η ψηφιακή οικογένεια έχει τα πλεονεκτήματά της. Μας επιτρέπει να παραμένουμε συνεχώς συνδεδεμένοι και να μοιραζόμαστε εύκολα περιεχόμενο. Ένα θετικό παράδειγμα είναι η δυνατότητα να επισκεφτούμε ένα μέρος, να τραβήξουμε φωτογραφίες και να τις μοιραστούντε αμέσως με τους συγγενείς μας. Για αυτόν τον λόγο, είναι απαραίτητο οι γονείς στις ψηφιακές οικογένειες να αναγνωρίζουν πότε η ανταλλαγή πληροφοριών γίνεται υπερβολική. Για να το κάνουν αυτό, οι ίδιοι οι γονείς πρέπει πρώτα να αναπτύξουν ψηφιακή συνείδηση και υπευθυνότητα.

Ακολουθεί μια περίληψη ορισμένων γενικών κανόνων που εισήγαγε η Καναδική Παιδιατρική Εταιρεία, οι οποίοι ισχύουν όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους ενήλικες.

Εν συντομία: Τι πρέπει να κάνετε και τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε

Έχουν δημοσιευτεί διάφορες δηλώσεις θέσης και κατευθυντήριες γραμμές που προσφέρουν συστάσεις σχετικά με τη χρήση ψηφιακών συσκευών από παιδιά και εφήβους. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές έλαβαν υπόψη τον πιθανό αντίκτυπο της χρήσης οθονών στη καθιστική συμπεριφορά και τον σχετικό κίνδυνο υπέρβαρου και παχυσαρκίας. Η Καναδική Παιδιατρική Εταιρεία, μαζί με την Αυστραλιανή, συνέστησε στους παιδίατρους και σε όλους τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με παιδιά να παρέχουν συγκεκριμένες οδηγίες στους γονείς σχετικά με την κατάλληλη χρήση των ψηφιακών συσκευών.

Οι κύριες συστάσεις περιλαμβάνουν:

- **Καμία χρήση οθόνης για παιδιά κάτω των 2 ετών**
- **Για παιδιά ηλικίας 2 έως 5 ετών, περιορίστε τη χρήση οθόνης σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα**
- **Αποφύγετε τη συστηματική, παρατεταμένη καθιστική χρήση οθόνης σε παιδιά κάτω των 5 ετών**
- **Για όλους, ορίστε ώρες χωρίς οθόνη κατά τη διάρκεια της ημέρας (για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή της ανάγνωσης)**
- **Για όλους, αποφυγή της χρήσης οθονών τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο.**
- **Για όλους, προσπάθεια να είναι παρόντες και να συμμετέχουν όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν οθόνες.**
- **Για όλους, ενθάρρυνση δραστηριοτήτων ως εναλλακτικές λύσεις αντί της χρήσης οθονών, όπως το διάβασμα ή το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους.**
- **Για όλους, απενεργοποίηση των κινητών τηλεφώνων στο σπίτι όποτε είναι δυνατόν.**
- **Για όλους, απενεργοποίηση των οθονών που δεν χρησιμοποιούνται και αποφυγή της διατήρησης της τηλεόρασης σε λειτουργία στο παρασκήνιο.**

(source <https://cps.ca/en/documents/position/digital-media>)