

Η σχολική χρονιά 2022 - 2023, είναι η χρονιά που επανήλθαμε σε μία κανονικότητα. Ωστόσο, όπως έδειξαν πολλές έρευνες σε όλο τον κόσμο, η περίοδος της καραντίνας και της απομάκρυνσης από το σχολείο ως το φυσικό χώρο που πραγματώνεται η μαθησιακή διαδικασία έχει αφήσει ισχυρό αποτύπωμα στην κοινωνικο - συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών καθώς και στη σχέση των γονέων με το σχολείο.

Η περίοδος της καραντίνας καθήλωσε τα παιδιά για ώρες μπροστά στις οθόνες με όχι μόνο βλαβερές συνέπειες για την υγεία τους σωματική και ψυχική, αλλά και τον κίνδυνο του εθισμού. Οι ορατές επιπτώσεις στην υγεία μας από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου είναι διαταραχές ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλος και ξηρότητα οφθαλμών, υπερκινητικότητα, διάσπαση προσοχής, παραβατικότητα, καθώς και διαταραχή στις σχέσεις με τους συνομήλικους. Επιπλέον να υπογραμμίσουμε και τον κίνδυνο που διατρέχουν τα παιδιά από κακόβουλα άτομα που μπορεί να παρεισφρήσουν ακόμα και στις ιδιωτικές τους συνομιλίες.

Πώς όμως μπορούμε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε την εξάρτηση και τον εθισμό από το διαδίκτυο;

- ⇒ Θέτουμε **όρια** και **κανόνες** στη χρήση του Διαδικτύου - π.χ. πότε μπορεί το παιδί να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο, για πόσο χρόνο, ποιες ιστοσελίδες επιτρέπεται να επισκέπτεται και τι είδους δραστηριότητα να έχει σε αυτές, αν επιτρέπεται να συνομιλεί με φίλους του και να μοιράζεται φωτογραφίες/ βίντεο μαζί τους.
- ⇒ **Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινή θέα** (π.χ. στο σαλόνι ή στην κουζίνα) προκειμένου να επιβλέπουμε τη δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο.
- ⇒ **Εφαρμόζουμε κατάλληλες ρυθμίσεις** στις κινητές συσκευές (smartphones και tablets), χρησιμοποιούμε **κατάλληλα φίλτρα** και **εργαλεία γονικού ελέγχου** στους υπολογιστές ώστε να περιορίσουμε την πρόσβαση σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες.
- ⇒ **Μιλάμε και ακούμε τα παιδιά!** Συζητάμε μαζί τους για τη σημασία να του να μιλήσει σε κάποιον μεγαλύτερο όταν κάτι ή κάποιος το αναστατώσει στο διαδίκτυο! **Σιγουρευτείτε ότι το παιδί γνωρίζει ότι μπορεί να έρθει και να σας εμπιστευτεί οτιδήποτε το απασχολεί χωρίς να φοβάται ή να ντρέπεται.**

Όλοι οι εκπαιδευτικοί του Σχολείου μας καταβάλουμε κάθε προσπάθεια να μορφώσουμε και να διδάξουμε στα παιδιά σας έμπρακτα αρχές και αξίες για τη ζωή τους, όπως τον σεβασμό, την ευγενή άμιλα, την ευγένεια, την ενσυναίσθηση και την πειθαρχία που είναι απαραίτητα για την επίτευξη προσωπικών και συλλογικών στόχων. Διδάσκουμε τις συμπεριφορές εκείνες που είναι κατάλληλες και αποδεκτές σε κάθε περίπτωση. Χωρίς όμως τη δική σας συνεργασία και στήριξη, καμία δική μας προσπάθεια δεν μπορεί να τελεσφορήσει. Ζητάμε λοιπόν από εσάς τους γονείς να βρίσκεστε κοντά στα παιδιά σας και σε εμάς, καθώς σας θεωρούμε σημαντικούς εταίρους στην εκπαιδευτική μας κοινότητα.