

Τι είναι ο κανόνας «3-6-9-12» για τα παιδιά και την οθόνη

Serge Tisseron

Ο **Serge Tisseron** είναι Γάλλος ψυχαναλυτής-ψυχίατρος, από τους πιο γνωστούς στη χώρα του. Δίνει κατευθύνσεις έρευνας στο πανεπιστήμιο **University Paris 7 Denis Diderot**.

Μελετά τις σχέσεις των νέων με τις νέες τεχνολογίες, τις παρανοήσεις ανάμεσα στους ενήλικες και την επόμενη γενιά, και τις επιπτώσεις της τεχνολογίας της πληροφορίας στους νέους ανθρώπους.

Το 2008 ανέπτυξε τον κανόνα «3-6-9-12», που σημαίνει, «όχι τηλεόραση πριν από τα τρία χρόνια, όχι παιχνίδια σε κονσόλα πριν από τα έξι, καθόλου internet πριν από τα εννέα χρόνια, και καθόλου κοινωνικά μέσα πριν από τα 12". Το 2011 η Γαλλική Ένωση Παιδιάτρων αποδέχτηκε την πρόταση.

Ο ίδιος λέει ότι ανέπτυξε τον κανόνα με σκοπό να ανοίξει τη δημόσια συζήτηση για τις οθόνες. Επικοινωνήσαμε με τον Serge Tisseron για να μας εξηγήσει την άποψή του για μια σχέση που γεμίζει ερωτήματα τους γονείς: τη σχέση παιδιού-οθόνης. παιδι τηλεοραση-Ο κανόνας σας του «3-6-9-12», λέει, «καθόλου τηλεόραση πριν την ηλικία των τριών».

Γιατί αυτό;

Όλες οι έρευνες που έχουν γίνει για τα μικρά παιδιά και την τηλεόραση έχουν δείξει ότι η τηλεόραση δεν ωφελεί τα παιδιά πριν από την ηλικία των τριών. Φυσικά, ένας γονιός μπορεί να παρακολουθεί ένα πρόγραμμα για δέκα λεπτά μαζί με ένα μικρό παιδί, αν αυτή είναι μια ευκαιρία να περάσουν κάποιο ποιοτικό χρόνο μαζί. Όμως, πριν από από την ηλικία των τριών, είναι η σχέση που έχει σημασία, όχι η οθόνη. Το πρόβλημα είναι ότι συνήθως η τηλεόραση μένει ανοιχτή μόνιμα, και τα μικρά παιδιά ζουν με αυτή. Αλλά η έρευνα έχει δείξει ότι αυτό βλάπτει την ανάπτυξή τους. Τα μωρά έχουν πράγματι την ανάγκη να διαμορφώσουν τις ικανότητες προσοχής και συγκέντρωσης, και δε μπορούν να το κάνουν σε ένα περιβάλλον θορυβώδες όπως αυτό που δημιουργεί η τηλεόραση. Το ραδιόφωνο είναι λιγότερο ενοχλητικό για αυτά, επειδή εναλλάσσει συζητήσεις και αρμονικές μουσικές. Η τηλεόραση, όμως, είναι γεμάτη από βίαιους θορύβους τους οποίους τα μωρά δε μπορούν να καταλάβουν, και οι οποίοι τα εμποδίζουν να μάθουν να συγκεντρώνονται. Οι γονείς έχουν την τάση να υποτιμούν το πόσο σοβαρές είναι οι συνέπειες των ψηφιακών εργαλείων στο μικρό παιδί, και να υπερεκτιμούν τη βαρύτητα των προβλημάτων που προκαλούνται από τη χρήση των ίδιων ψηφιακών εργαλείων στην εφηβεία, ενώ πρόκειται γενικά για την περίοδο κατά την οποία αποκτώνται αυτόματα αντανακλαστικά που είναι απαραίτητα για τη χρήση τους.

-Στις μέρες μας, με τους γονείς να δουλεύουν σκληρά -και σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες χωρίς υποστηρικτικές κοινωνικές δομές – πόσο εύκολο είναι για αυτούς να βρουν εναλλακτικές που θα κρατήσουν τα παιδιά μακριά από το να παίζουν βιντεοπαιχνίδια πριν από τα έξι τους, όπως προτείνετε;

Ο κανόνας «3-6-9-12»

Όχι τηλεόραση πριν από τα 3 χρόνια.

Όχι παιχνίδια σε κονσόλα πριν από τα 6.

Όχι internet πριν από τα 9.

Όχι social media πριν από τα 12.

Ο κανόνας 3-6-9-12 που έχω προτείνει για να ορίσω τις ηλικίες των τριών, έξι, εννιά και δώδεκα, προτείνει στους γονείς να μη δίνουν στο παιδί ένα προσωπικό tablet ή μία προσωπική κονσόλα παιχνιδιού πριν από τα έξι χρόνια του. Μπορεί να παίζει με αυτές τις συσκευές, αλλά είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται ως οικογενειακές συσκευές. Η πραγματικότητα επιβεβαιώνει ότι μόλις το παιδί γίνει ιδιοκτήτης των συσκευών αυτών, η χρήση τους γίνεται ανεξέλεγκτη. Επιπλέον, είναι καλύτερα να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε αυτές τις συσκευές για να ηρεμήσουμε το παιδί, ή το βράδυ πριν κοιμηθεί, επειδή οι φωτεινές πηγές οι οποίες χρησιμοποιούνται διαταράσσουν τους ρυθμούς του ύπνου.

-Λέτε, επίσης, «όχι internet χωρίς επίβλεψη πριν από τα εννιά χρόνια». Αυτό σημαίνει ούτε παιχνίδια στο διαδίκτυο;

Από την ηλικία των εννιά και μετά, η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι ένα δικαίωμα. Αλλά είναι προτιμότερο τα παιδιά να παίρνουν συμβουλές και υποστήριξη. Κανείς δεν ξέρει ποτέ τι μπορεί να βρουν πληκτρολογώντας μια λέξη κλειδί. Ούτε τα κινούμενα σχέδια που βρίσκουμε στο internet είναι πάντα ασφαλή. Κάποια έχουν δεχτεί hacking. Ξεκινούν σαν ένα κινούμενο σχέδιο, αλλά συνεχίζουν προωθώντας ναρκωτικά, ή δείχνουν πορνογραφικές εικόνες, και τελειώνουν σαν κινούμενο σχέδιο. Και οι πλατφόρμες των δωρεάν παιχνιδιών στο διαδίκτυο είναι πιθανό να περιέχουν πολλές διαφημίσεις για τα παιχνίδια τα οποία ξεκινούν δωρεάν, αλλά στη συνέχεια πρέπει γρήγορα να πληρώσεις αν θέλεις να γίνει το παιχνίδι ενδιαφέρον.

-Όταν λέτε «internet με επίβλεψη», τι ακριβώς εννοείτε; Ο γονιός πρέπει να μένει με το παιδί όλη την ώρα, ή απλώς να τσεκάρει τι γίνεται ανά διαστήματα;

«Internet με συνοδεία» δε σημαίνει να στεκόμαστε πίσω από το παιδί κάθε φορά που μπαίνει στο ίντερνετ, ούτε να παρακολουθούμε καθετί που κάνει, κοιτάζοντας το ιστορικό. Διαδίκτυο με επίβλεψη, σημαίνει δύο πράγματα. Το πρώτο είναι να προετοιμάσουμε το παιδί. Μεταξύ 6 και 9 χρόνων, πρέπει να του εξηγήσουμε τους τρεις βασικούς κανόνες του internet.

-Ό, τι τοποθετείς εκεί μπορεί να γίνει «δημόσιο»

-Ό, τι τοποθετείς εκεί θα μείνει για πάντα

-Δεν πρέπει να πιστεύεις όλα όσα βρίσκεις

Είναι σημαντικό μετά τα εννιά χρόνια να του μιλάμε για τη λογοκλοπή, για τη διαδικτυακή πορνογραφία και την διαδικτυακή παρενόχληση. Αλλά αυτό δεν αρκεί. Είναι εξίσου σημαντικό να οργανώνουμε την οικογενειακή ζωή με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουμε χρόνο για ανταλλαγές. Και το πιο απλό για να το κάνουμε αυτό, είναι να απαγορεύσουμε την τηλεόραση, τα smartphones, τα tablets και τις εφημερίδες στο δείπνο, ώστε να δημιουργήσουμε ένα ανοιχτό περιβάλλον επικοινωνίας. Δε χρειάζεται να μιλάμε εκεί για αυτά που είδαμε στο διαδίκτυο, αλλά αν αυτός ο ανοιχτός χώρος υπάρχει, τα παιδιά θα βρουν την ευκαιρία να τον χρησιμοποιήσουν και να μιλήσουν αν έχουν συναντήσει κάποια προβληματικά πράγματα στο internet.

-Πόσες ώρες την ημέρα συμβουλευέτε τους γονείς να αφήνουν παιδιά προσχολικής ηλικίας να βλέπουν τηλεόραση; Πόσες ώρες την ημέρα λέτε σε γονείς μεγαλύτερων παιδιών να τα αφήνουν να «σερφάρουν»

στο ίντερνετ, ή να παίζουν βιντεοπαιχνίδια; Πώς μπορεί ένας γονιός να «ελέγξει» την οθόνη;

Ένας «περιορισμός του χρόνου της οθόνης» είναι σημαντικός, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να ενδιαφερόμαστε για το τι κάνουν τα παιδιά με τις οθόνες. Οι γονείς που είναι επικριτικοί απέναντι στις οθόνες, αγνοούν τις δημιουργικές χρήσεις και τις δυνατότητες κοινωνικοποίησης που προσφέρουν οι ψηφιακές συσκευές. Δυστυχώς, οι γονείς που δε βάζουν καθόλου όρια, έχουν ανάλογη άγνοια. Είναι προτιμότερο να σχεδιάζουμε σε εβδομαδιαία βάση παρά σε καθημερινή. Για παιδιά από 3 μέχρι 6 χρόνων, οι γονείς μπορούν να περάσουν προοδευτικά από τη μια ώρα στις δύο ώρες την εβδομάδα, με στόχο να φτάσουν στη συνέχεια προοδευτικά στις έξι ώρες την εβδομάδα μέχρι την ηλικία των 12 χρόνων. Ο στόχος είναι ο χρόνος ψυχαγωγίας μέσω της οθόνης να μην ξεπερνάει ποτέ τις δύο ώρες την ημέρα, όποια κι αν είναι η ηλικία. Λέω «ψυχαγωγική οθόνη», επειδή σε αυτή δε συμπεριλαμβάνω τον χρόνο που αφιερώνεται στις σχολικές δραστηριότητες. Αλλά και εκεί ακόμη, είναι διαφορετικό πράγμα να χρησιμοποιείς μια οθόνη μη διαδραστική και μη συνδεδεμένη όπως η τηλεόραση, είναι άλλο να χρησιμοποιείς μια συσκευή διαδραστική αλλά μη συνδεδεμένη όπως βιντεοπαιχνίδια off-line, και είναι διαφορετικό να χρησιμοποιείς ένα εργαλείο διαδραστικό και συνδεδεμένο, όπως τα παιχνίδια στο διαδίκτυο. Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν αυτές τις δραστηριότητες που συνδέονται με την οθόνη, οι οποίες είναι δημιουργικές και κοινωνικοποιούν. Και υπάρχει μια δραστηριότητα που συνδέεται με την οθόνη και πρέπει να ενθαρρύνεται σε κάθε ηλικία, χωρίς κανέναν περιορισμό: η ψηφιακή φωτογραφία και η επεξεργασία εικόνας.

Γιατί στα παιδιά αρέσουν τόσο πολύ τα βιντεοπαιχνίδια;

Τα βιντεοπαιχνίδια είναι πραγματικά «ψηφιακά γλυκά» για τον εγκέφαλο. Ξέρετε ότι μας αρέσουν τα γλυκά επειδή είναι λιπαρά και ζαχαρώδη. Λοιπόν, αγαπάμε τα βιντεοπαιχνίδια επειδή κινητοποιούν τις απλές διανοητικές ικανότητες, επειδή προοδεύουμε μέσα από τη δοκιμή και το λάθος, επειδή τονώνουν την προσοχή μας κάθε στιγμή, επειδή ανταμειβόμαστε γενναιόδωρα όταν πετυχαίνουμε και ποτέ δεν τιμωρούμαστε όταν αποτυγχάνουμε. Όπως ακριβώς τα γλυκά δεν είναι αληθινό φαγητό, αλλά ευχαρίστηση, πολλά βιντεοπαιχνίδια δε συμβάλλουν στη νοητική ανάπτυξη, αλλά στην καθαρή ευχαρίστηση.

-Συμφωνείτε με την πρακτική πολλών γονιών να «χρησιμοποιούν» τον χρόνο σε βιντεοπαιχνίδια ή στην τηλεόραση ως «εργαλείο» για να τιμωρούν ή να επιβραβεύουν τα παιδιά; Το να λένε, για παράδειγμα, «αφού οι βαθμοί σου ήταν κακοί», ή «αφού συμπεριφέρθηκες άσχημα, θα δεις λιγότερη τηλεόραση αυτή την εβδομάδα και θα παίξεις λιγότερο στην κονσόλα σου»;

Ναι, όλοι οι γονείς χρησιμοποιούν αυτό το είδος τιμωρίας. Και πάλι, όμως, κάνουν λάθος, επειδή δε δίνουν σημασία στο τι παρακολουθούν τα παιδιά ή στο τι είδους παιχνίδια παίζουν. Οι γονείς θα έπρεπε να λένε: «Είσαι τιμωρημένος, δε θα δεις τη συγκεκριμένη εκπομπή στην τηλεόραση, αλλά θα κρατήσεις τον χρόνο που έχεις για βιντεοπαιχνίδια», ή το αντίθετο. Ο χρόνος της οθόνης πρέπει πάντα να έχει να κάνει με το τι βλέπει το παιδί σε αυτή, τι κάνει σε αυτή, και ποιον συναντά εκεί.

-Αν δεχτούμε αυτό που έχετε πει, ότι οι έφηβοι «αναζητούν εναλλακτικές ταυτότητες, κρύβοντας την εμφάνισή τους από αυτούς που συναντούν», πώς μπορούν να προστατευτούν; Και τι συμβαίνει με τον διαδικτυακό εκφοβισμό; Πιστεύετε ότι εξαπλώνεται τόσο πολύ όσο λένε τα μέσα ενημέρωσης, ή το φαινόμενο διογκώνεται;

Τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα για το τι σημαίνει εκφοβισμός από τη νηπιακή ηλικία. Και πρέπει να τους μιλήσουμε για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στα 7 τους χρόνια. Τίποτα, όμως, δεν αποδεικνύει ότι η παρενόχληση είναι σήμερα σε χειρότερα επίπεδα σε σχέση με παλαιότερα. Το πρόβλημα είναι ότι, με το

διαδίκτυο, μπορεί να «βρει» το εκφοβισμένο παιδί παντού, οποιαδήποτε ώρα, μέρα και νύχτα. Αλλά πρέπει, επίσης, να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι το να προωθήσουν μια προσβολή μία φορά, σημαίνει συμμετοχή στην παρενόχληση.

Δημοσιεύτηκε πρόσφατα μια παγκόσμια μελέτη για τα αποτελέσματα της χρήσης υπολογιστών στα σχολεία, σύμφωνα με την οποία, οι μαθητές που χρησιμοποιούν tablets και υπολογιστές πολύ συχνά, έχουν χειρότερες επιδόσεις από αυτούς που κάνουν μια πιο ήπια χρήση τους. Πιστεύετε ότι η τάση στην εκπαίδευση να επικεντρώνεται σε «ψηφιακές και επαγγελματικές δεξιότητες», είναι σε λάθος κατεύθυνση;

Προσωπικά, λέω πάντα ότι το επείγον είναι να προσαρμόσουμε τις μεθόδους διδασκαλίας στους καινούριους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά υπάρχουν στον κόσμο, σε σύνδεση με την ψηφιακή κουλτούρα στην οποία ζουν, και αυτό ξεκινά από το να δημιουργούμε νέες δυνατότητες μάθησης, με ή χωρίς ψηφιακά εργαλεία. Αυτοί που πιστεύουν ότι το να προσαρμόσουμε τον τρόπο διδασκαλίας στην ψηφιακή εποχή, σημαίνει να εισάγουμε ψηφιακά εργαλεία στο σχολείο, κάνουν λάθος. Όσον αφορά τα αποτελέσματα στα οποία αναφέρεστε, πρέπει να λάβουμε υπόψη και την εποπτεία. Τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν να λάβουμε υπόψη την ιδιαιτερότητα του κάθε μαθητή μέσα σε υπερφορτωμένες τάξεις. Αν υπήρχαν τρεις φορές περισσότεροι εκπαιδευτικοί, αυτή η ερώτηση θα είχε προφανώς απαντηθεί διαφορετικά και σίγουρα με καλύτερο τρόπο.

-Έχω διαβάσει κάτι που έχετε πει -και βρίσκω πραγματικά ενδιαφέρον-, ότι τα παιδιά ωφελούνται περισσότερο όταν μοιράζονται την οθόνη παρά όταν τη χρησιμοποιούν ατομικά. Εννοείτε να μοιράζονται την οθόνη στο σχολείο, όταν παίζουν βιντεοπαιχνίδια, ή σε κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει μια οθόνη; Γιατί είναι καλύτερα να μοιράζονται;

Για να ανακαλύψουμε τις δικές μας ιδέες, να τις ξεκαθαρίσουμε, να τις προσδιορίσουμε, είναι προτιμότερο να μην είμαστε συνδεδεμένοι. Και για να αποφύγουμε να είμαστε συνδεδεμένοι, τίποτα δεν είναι καλύτερο από το χαρτί και το μολύβι. Από την άλλη, το ίντερνετ είναι αναντικατάστατο για να ξέρουμε αυτά που σκέφτονται οι άλλοι. Θα ήταν καλύτερα να εισάγουμε τα ψηφιακά εργαλεία στο σχολείο μόνο ως εργαλεία ομαδικής, συνεργατικής δουλειάς.

-Και μια εκτίμησή σας. Πώς πιστεύετε ότι θα είναι η γενιά των σημερινών παιδιών όταν μεγαλώσουν;

Τα παιδιά μας δεν είναι όπως ήμασταν εμείς στην ηλικία τους, και δε θα γίνουν ενήλικες σαν εμάς. Αυτό που μπορούμε να ελπίζουμε για αυτά, είναι να αναπτύξουν σήμερα μια τέτοια πλαστικότητα που θα τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν κάθε ανακατάταξη αύριο.

Ο Σερζ Τισερόν είναι ο άνθρωπος που ανακάλυψε την αλήθεια -και το «μυστικό» του δημιουργού του Τεν-Τεν, Ερζέ, απλώς διαβάζοντας τις ιστορίες του διάσημου ήρωα. Έχει γράψει περισσότερα από 40 βιβλία. Τα μυστικά μέσα στην οικογένεια είναι ένα από τα κύρια θέματα που τον απασχολούν. Το βιβλίο του «Οικογενειακά Μυστικά» κυκλοφορεί και στην Ελλάδα.

της Μάχης Μαργαρίτη

ΕΡΤ