



Το πρώτο κινητό τηλέφωνο

Υπολογίζεται ότι περίπου τα μισά παιδιά στις ΗΠΑ έχουν ήδη κινητό τηλέφωνο στην ηλικία των 10 ετών (42%). Έτσι, μέχρι την ηλικία των 14, το ποσοστό είναι σχεδόν καθολικό (91%)¹. Στην Ελλάδα, φαίνεται να επικρατεί μια παρόμοια κατάσταση.

Ενώ μπορεί να υπάρχουν λόγοι για τους οποίους τα παιδιά πρέπει να έχουν κινητό τηλέφωνο, πέρα από την πίεση των συνομηλίκων, ωστόσο υπάρχουν και πολλοί άλλοι σημαντικοί λόγοι όπου η χρήση του πρέπει να καθυστερήσει. Γι' αυτό πιστεύουμε ότι η κατάκτηση του πρώτου κινητού πρέπει να γίνει όσο το δυνατόν πιο αργά.

A. Γενικές εκτιμήσεις

Η χρήση των κινητών τηλεφώνων ενέχει κινδύνους οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν σημαντικές βλάβες. Όσο μικρότερα είναι τα παιδιά, τόσο λιγότερο είναι σε θέση να τους αντιμετωπίσουν.

Σημαντικοί κίνδυνοι είναι:

- Η δυνατότητα εθισμού
- Διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές συγκέντρωσης
- Αναπτυξιακές διαταραχές (λεπτές κινητικές δεξιότητες, αδρές κινητικές δεξιότητες, λόγος)
- Διαταραχές της όρασης

Μόλις αρχίσουν να χρησιμοποιούνται οι συνομιλίες (Chat) και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι κίνδυνοι αυξάνονται εκθετικά.

Αυτό περιλαμβάνει:

- Διαταραχή δεσμών
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Διαταραχές χρήσης του Διαδικτύου (εθισμός στο διαδίκτυο)
- Εκφοβισμός (Mobbing) και σεξουαλική παρενόχληση

¹ Rideout V, Peebles A, Mann S, & Robb MB. Common Sense census: Media use by tweens and teens. 2021. San Francisco, CA: Common Sense.



Οι γονείς θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι ο στόχος της βιομηχανίας του διαδικτύου είναι να κρατήσει τα παιδιά και τους νέους κολλημένους στις οθόνες τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή ακόμη και να τα οδηγήσει σε εθισμό. Κατά γενική ομολογία, οι γονείς συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τους κινδύνους του διαδικτύου ή τους υποτιμούν, ιδιαίτερα όταν τα παιδιά είναι ακόμα μικρά. Ένας από τους πολλούς κινδύνους είναι πως τα παιδιά και οι νέοι πέφτουν τακτικά θύματα εκφοβισμού και σεξουαλικής παρενόχλησης. Επιπλέον, από τη στιγμή που ένα παιδί θα αποκτήσει κινητό τηλέφωνο, θα πρέπει οι γονείς να δώσουν μια μάχη σχετικά με τον χρόνο χρήσης της. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να εκθέτουμε τα παιδιά σε αυτούς τους κινδύνους πολύ νωρίς. Επομένως, αυτά πριν αποκτήσουν κινητό θα πρέπει να είναι σε θέση να κατανοούν αυτούς τους κινδύνους, να τους αναγνωρίζουν και να έχουν ένα σχέδιο για την αντιμετώπισή τους. Άρα, μια ουσιαστική εκπαίδευση από τους γονείς για την ορθή χρήση του είναι αναγκαία.

B. Ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε στον εαυτό σας πριν δώσετε το πρώτο κινητό τηλέφωνο στο παιδί σας – θέματα που θα μπορούσατε να έχετε σκεφτεί

1. Για ποιους λόγους θα ήταν χρήσιμο το κινητό για το/α παιδί/α;

Για να δοθεί στα παιδιά η δυνατότητα να επικοινωνούν με άλλους και μέλη της οικογένειας, ένα έξυπνο ρολόι είναι συχνά αρκετό. Ομοίως, στο σπίτι, ένα tablet μπορεί να παρέχει πρόσβαση στο διαδίκτυο ή για παιχνίδια.

2. Ενδείξεις ότι ένα παιδί είναι αρκετά μεγάλο για να έχει κινητό τηλέφωνο:

- Έχει αναπτύξει την ικανότητα του για λογικούς συνειρμούς και μια σύνθετη σκέψη.
- Αρχίζει να κατανοεί το ύψος, τον ιδιωτισμό και τον σαρκασμό στην επικοινωνία.
- Έχει αναπτύξει την ικανότητά του για επίλυση προβλημάτων.

Εάν το παιδί δεν παρουσιάζει αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιο βαθμό, καλό θα ήταν να κάνει εξάσκηση πάνω σε αυτά. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων δεν είναι βοηθητική μόνο για τη χρήση του τηλεφώνου αλλά και γενικότερα για τη ζωή του.

3. Πώς να υποθέσετε αν το παιδί σας θα είναι ένας υπεύθυνος χρήστης του τηλεφώνου;

- Είναι σε θέση το παιδί σας να κατανοήσει τους κινδύνους και να δεσμευτεί να τους συζητήσει μαζί σας;
- Ανταποκρίνεται το παιδί σας κατάλληλα στα όρια που του θέτετε;

4. Το κινητό τηλέφωνο διαταράσσει και μειώνει τη συγκέντρωση.

- Συνιστάται να υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες το τηλέφωνο δεν χρησιμοποιείται, επιτρέποντας τη χαλάρωση και να αφήνει χρόνο για δημιουργικότητα.



5. Θα πρέπει να έχει διασφαλιστεί ότι το παιδί έχει αρκετή κίνηση και άσκηση εκτός σπιτιού και την ευκαιρία να βλέπει φίλους.

- Προτείνεται να τεθεί αυτό το κριτήριο ως προϋπόθεση για τη χρήση κινητού τηλεφώνου.

6. Επικοινωνία, καλή συμπεριφορά και ενσυναίσθηση

Η ηλεκτρονική επικοινωνία έχει τις παγίδες της. Εύκολα προκύπτουν παρεξηγήσεις και προσβολές. Επομένως, θα πρέπει να γίνουν κατανοητές οι αρχές της επικοινωνίας, το παιδί να εκπαιδευτεί στη καλή συμπεριφορά και να υπάρξει κατανόηση της δικής του ευθύνης για την επικοινωνία.

Έτσι, τα παιδιά θα πρέπει:

- να δείχνουν σημάδια ενσυναίσθησης και σκέψης για τους άλλους (σε αντίθεση με τον εγωισμό),
- να έχουν αίσθηση του σωστού και του λάθους, συμπεριλαμβανομένης της δικής τους συμπεριφοράς,
- να έχουν κατανόηση του κινδύνου να προσβάλλουν και να προσβληθούν και πώς να το αντιμετωπίσουν.

7. Η διαφήμιση και η αποπλάνηση της κατανάλωσης

- Θα πρέπει να υπάρχει κατανόηση του τι είναι η διαφήμιση.
- Η αντίδραση σε διαφημιστικές προτάσεις, προσφορές κλπ. θα πρέπει να είναι κατάλληλη.
- Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται οι πιθανοί κίνδυνοι που σχετίζονται με το να εξαπατηθούν.

8. Ο εκφοβισμός συμβαίνει στα περισσότερα παιδιά κάποια στιγμή. Παρόλο που ήταν πάντα μέρος της παιδικής ηλικίας, φαίνεται να αυξάνεται σημαντικά με την χρήση του κινητού.

- Θα πρέπει να υπάρχει ένα σχέδιο για τον τρόπο αντιμετώπισης του εκφοβισμού.
- Να έχετε κατά νου ότι το ίδιο το παιδί μπορεί να είναι το θύμα αλλά και ο θύτης.

9. Σεξουαλικότητα, πορνογραφία και οι κίνδυνοι που απορρέουν από αυτήν.

Τα παιδιά από 10 ετών και μετά τείνουν να παρακολουθούν πορνογραφία ή/και να ανταλλάσσουν μηνύματα και εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου. Υπάρχει επίσης, ο κίνδυνος να τα πλησιάζουν μεγαλύτεροι σεξουαλικά πριν φτάσουν στην κατάλληλη ηλικία.

- Οι γονείς πρέπει να έχουν επίγνωση αυτού του γεγονότος.
- Θα πρέπει να έχουν προετοιμάσει τα παιδιά τους γι' αυτό πριν δώσουν ένα κινητό τηλέφωνο, προσεγγίζοντας τα παιδιά σύμφωνα με τις πεποιθήσεις και τις αξίες τους επί του θέματος.
- Θα πρέπει να έχουν την κατάλληλη επικοινωνία με το παιδί τους σε περίπτωση που αυτό έρθει σε επαφή με άσεμνο τρόπο από συνομηλίκους ή από μεγαλύτερους. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει περισσότερο στα κορίτσια και λιγότερο στα αγόρια.
- Θα πρέπει να έχουν ένα σχέδιο σε περίπτωση που συμβεί (παρέχουμε ξεχωριστό φυλλάδιο για το sexting).



10. Έλεγχος και εμπιστοσύνη.

- Υπάρχουν εφαρμογές γονικού ελέγχου (παρέχουμε ξεχωριστό φυλλάδιο για το θέμα αυτό).
- Ορισμένοι γονείς θέλουν να είναι σε θέση να ελέγχουν ό,τι κάνει το παιδί τους στο τηλέφωνο.
- Άλλοι γονείς εμπιστεύονται τα παιδιά τους και βασίζονται σε μέτρα που προκαλούν εμπιστοσύνη.
- Ορισμένοι γονείς αφήνουν τα πάντα στο παιδί και δεν λαμβάνουν κανένα μέτρο.
- Κάθε στρατηγική έχει τα οφέλη και τους κινδύνους της.
- Εμείς προτείνουμε μια μέση οδό. Σύμφωνα με τη δική μας αντίληψη, όσο καλύτερη είναι η επικοινωνία σχετικά με τα οφέλη, τους κινδύνους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης, τόσο λιγότερος έλεγχος είναι απαραίτητος.

Γ. Τι είναι σημαντικό να κάνετε πριν δώσετε ένα τηλέφωνο στο παιδί σας

- Εξηγήστε το ρόλο και την ευθύνη σας ως γονέας.
- Ρυθμίστε το τηλέφωνο για την κύρια χρήση του.
- Αποφασίστε το πρώτο χρόνο ποιες εφαρμογές θα του επιτρέπετε να χρησιμοποιεί.
- Αποφασίστε σε ποιο βαθμό θέλετε να χρησιμοποιήσετε τον γονικό έλεγχο και πόσο συχνά θα ελέγχετε τη χρήση που κάνει το παιδί σας και ποιες εφαρμογές κατεβάζει.
- Ορίστε ξεκάθαρους κανόνες και όρια, για παράδειγμα:
 - ▶ χρόνος χρήσης του τηλεφώνου,
 - ▶ όχι νυχτερινή χρήση,
 - ▶ καμία χρήση κατά τη διάρκεια των γευμάτων,
 - ▶ άλλος χρόνος χωρίς το τηλέφωνο,
 - ▶ ρύθμιση των αυτόματων ειδοποιήσεων (push notifications),
 - ▶ η χρήση του στο σχολείο,
 - ▶ ο συνέπειες σε περίπτωση απώλειας του τηλεφώνου.
- Ξεκαθαρίστε τα όρια πριν παραβιαστούν.
- Δημιουργήστε σαφείς συνέπειες πριν τις χρειαστείτε.
- Ξεκαθαρίστε ότι τα πράγματα στο διαδίκτυο είναι μόνιμα.
- Εξηγήστε τι είναι ο εκφοβισμός και πώς να αντιδράσετε όταν συμβαίνει. Αρχικά, είναι σημαντικό να ενημερωθείτε για αυτό το θέμα και να έχετε ένα σχέδιο αντιμετώπισής του.
- Εξηγήστε το πρόβλημα των ανεπιθύμητων σεξουαλικών. προσεγγίσεων. Να έχετε ένα σχέδιο σε περίπτωση που συμβεί.
- Να έχετε μια ιδέα για το πώς να αντιμετωπίσετε την πορνογραφία.
- Παρακολουθήστε τη διάθεση και τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Εστιάστε στο να δείτε αν υπάρχουν κάποιες αλλαγές.



Η ελληνική κυβέρνηση συνιστά την τεχνική της σύναψης ενός γραπτού συμβολαίου των γονέων με το παιδί που να συμφωνούν σε κάποιους κοινούς κανόνες για τη χρήση του τηλεφώνου και των εφαρμογών (<https://www.cyberkid.gov.gr/>). Αυτό προτείνεται ως μια πιο πρακτική λύση για τη διαχείριση αυτής της κατάστασης. Σε ότι αφορά αυτήν την πρόταση είμαστε αρκετά σκεπτικοί για την αποτελεσματικότητα και την εφαρμογή της από διαφορετικές απόψεις. Ωστόσο, μπορεί να φανεί χρήσιμη σε εσάς.

Δ. Παρέχοντας μια καλή αίσθηση της πραγματικής ζωής

Αν και όλες αυτές οι συμβουλές και τεχνικές είναι αναμφίβολα χρήσιμες, πιστεύουμε ότι δεν αρκούν. Ο στόχος δε θα πρέπει να είναι η καταπολέμηση ενός τεχνητού και σαγηνευτικού ηλεκτρονικού κόσμου, με εμμονή στους κινδύνους, τον έλεγχο και τον περιορισμό. Όσο η ζωή δεν βιώνεται ως κάτι που αξίζει να ζει κανείς, όλες οι προσπάθειες δεν είναι παρά ένας δύσκολος αγώνας.

Σύμφωνα με τη δική μας αντίληψη, μια ανατροφή με βάση τις αξίες είναι το καλύτερο μέσο για την εξισορρόπηση των προκλήσεων του ηλεκτρονικού κόσμου.

Οι γονείς πρέπει να προωθούν ηθικές, κοινωνικές και δημοκρατικές αξίες.

Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι να ζήσουν οι ίδιοι αυτές τις αξίες.

Το παράδειγμά τους λειτουργεί καλύτερα από οποιαδήποτε συζήτηση.

Υπάρχουν επίσης πολλοί άλλοι παράγοντες. Η άσκηση είναι ένας πολύ σημαντικός από αυτούς. Η σωματική άσκηση οδηγεί σε πραγματική ικανοποίηση. Η σωματική ικανοποίηση και η ψυχολογική ανθεκτικότητα βοηθούν τα παιδιά να ανταπεξέλθουν καλύτερα στον ηλεκτρονικό κόσμο. Πρώτα απ' όλα όμως πρέπει να υπάρχει μια καλή βάση επικοινωνίας με το παιδί, μια σχέση συνεργασίας. Χωρίς αυτό, όλες οι τεχνικές θα οδηγήσουν σε αποτυχία. Ας μην ξεχνάμε πως ο κύριος λόγος που μας στρέφει στο να χαθούμε σε έναν ηλεκτρονικό «φανταστικό» κόσμο είναι για να μπορέσουμε να ξεφύγουμε ενδεχομένως από μια μη ικανοποιητική εικόνα του εαυτού μας ή του τρόπου που ζούμε τη ζωή μας.

Εάν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των παιδιών σε σχέση με τον ηλεκτρονικό κόσμο, μη διστάσετε να μας ρωτήσετε.

Θα προσπαθήσουμε να σας δώσουμε την οπτική μας επί του θέματος, γνωρίζοντας ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Ε. Διαφορετικές πηγές

Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε πολλές συμβουλές σχετικά με αυτό το ζήτημα.

Ορισμένες είναι χαμηλής ποιότητας και κάποιες άλλες υψηλής. Ωστόσο, κάποιες μπορεί να είναι αντιφατικές και καταλήγουν αναγκαστικά σε διαφορετικά συμπεράσματα. Ορισμένες μάλιστα υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με τα κινητά τηλέφωνα. Για αυτόν τον λόγο παρακάτω θα βρείτε μερικούς συνδέσμους με διαφορετικές οπτικές επί του θέματος. Ίσως σας φανεί χρήσιμο να τις δείτε και να διαμορφώσετε μια πιο ολοκληρωμένη δική σας προσωπική άποψη.

Προσθέσαμε επίσης δύο αγγλικές πηγές. Ειδικά η δήλωση της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, αν και περίπλοκη, δίνει μια καλή εικόνα. Κάναμε ένα απόσπασμα από αυτές τις συστάσεις και το μεταφράσαμε στα ελληνικά.

Το κείμενο θα το βρείτε στον ενημερωτικό μας φάκελο ηλεκτρονικά.



Πολύ καλό, αλλά στα αγγλικά

A guide to teens, smartphones and social media settings

<https://www.washingtonpost.com/technology/2022/10/13/guide-child-phone/>

Σε ποια ηλικία το παιδί μπορεί να αποκτήσει δικό του κινητό τηλέφωνο

<https://www.iatropedia.gr/paidi/se-poia-ilikia-to-paidi-mporei-na-apoktisei-diko-tou-kinito-tilefono/173153/>

Οδηγός γονέων για το πότε να πάρουν στο παιδί τους το πρώτο του κινητό τηλέφωνο

<https://www.naftemporiki.gr/techscience/1582122/>

[odigos-goneon-gia-to-pote-na-paroun-sto-paidi-toys-to-proto-toy-kinito-tilefono/](https://www.naftemporiki.gr/techscience/1582122/odigos-goneon-gia-to-pote-na-paroun-sto-paidi-toys-to-proto-toy-kinito-tilefono/)

Ποια είναι η σωστή ηλικία για να πάρει ένα παιδί κινητό τηλέφωνο

<https://www.iefimerida.gr/tehnologia/se-poia-ilikia-na-pairnoyn-paidia-kinito-tilefono>

Τα 12 η ιδανική ηλικία απόκτησης κινητού

<https://www.kathimerini.gr/life/technology/869253/ta-12-i-idaniki-ilikia-apoktisis-kinitoy/>

Ποια είναι η σωστή ηλικία για να αποκτήσει ένα παιδί smartphone;

<https://www.theopinion.gr/tehnologia/poia-einai-i-sosti-ilikia-gia-na-apoktisei-ena-paidi-smartphone/>

American Academy of Pediatrics “Is your child ready for a cellphone?”

<https://publications.aap.org/aapnews/news/19982/Is-your-child-ready-for-a-cellphone?autologincheck=redirected>