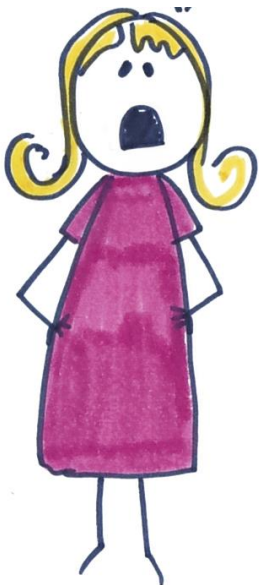
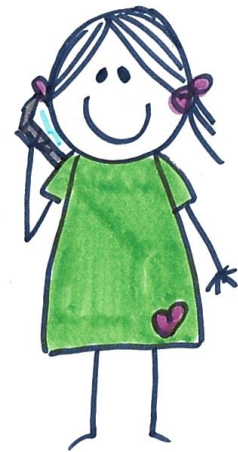


ΙΟΛΙΝΑ & ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 26^ο:

Λίγο ακόμη μαμά...

Είχε ήδη πάει 9 η ώρα και τα παιδιά έπαιζαν παιχνίδια στο κινητό και τον υπολογιστή. «Παιδιά ήρθε η ώρα για να κοιμηθείτε, κλείνουν τώρα οι οθόνες!» είπε η μαμά από την κουζίνα. «Άλλα 5 λεπτά... σε λίγο...», φώναξαν τα παιδιά. Τα πέντε λεπτά έγιναν δέκα λεπτά και τα παιδιά δεν είχαν ακόμη κλείσει τις οθόνες. Έτσι η μαμά αποφάσισε να πάει στο δωμάτιο των παιδιών...και...μαντέψτε τι έγινε μετά!



οθόνη».

Ακριβώς αυτό που φανταστήκατε! Και όπως καταλαβαίνετε έπρεπε επειγόντως να βρεθεί μία λύση γιατί οι φωνές και οι καβγάδες ήταν κάτι που στενοχωρούσε όχι μόνο τον Κορονάκο και την Ιολίνα αλλά και τους γονείς τους. Τα ηλεκτρονικά δεν είχαν τελειωμό. Έτσι λοιπόν η μαμά και ο μπαμπάς είχαν μία πονηρή ιδέα για να βοηθήσουν τα παιδιά να δουν ότι ήρθε η ώρα για ένα ακόμα σχέδιο δράσης: Αποφάσισαν να οργανώσουν μία διαδικτυακή συνάντηση για την επόμενη μέρα στις 19:00μ.μ. και τους έστειλαν ηλεκτρονική πρόσκληση με τίτλο: «ο χρόνος στην



Την άλλη μέρα συνδέθηκαν, χρησιμοποιώντας ο καθένας τη δική συσκευή του. Οι γονείς τους ζήτησαν να πουν πόση ώρα πιστεύουν ότι χρειάζονται στις οθόνες και με τι θέλουν να ασχολούνται. «Μαμά, εγώ θέλω να παίζω ηλεκτρονικά και να βλέπω βιντεάκια για πολλές ώρες!» είπε ο Κορονάκος. Και η Ιολίνα συμπλήρωσε «κι εγώ θέλω να ψάχνω διάφορα πράγματα στο ίντερνετ και να κάνω βιντεοκλήσεις με τις φίλες μου»

«Παιδιά καταλαβαίνουμε ότι αυτή την περίοδο πολλά πράγματα μπορούμε να τα κάνουμε πλέον μόνο ηλεκτρονικά. Φανταστείτε όμως, την οθόνη σαν μία σοκολάτα. Είναι τόσο νόστιμη που ποτέ δεν είναι αρκετή. Αλλά ξέρετε ότι αν τρώτε μία ολόκληρη μέρα σοκολάτα θα σας πονέσει η κοιλιά σας. Τό ίδιο συμβαίνει και με τις οθόνες. Προτείνω να μειώσουμε το χρόνο στην οθόνη ώστε να έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε όλοι μαζί πράγματα που μας δίνουν χαρά » είπε η μαμά και τους έκλεισε το μάτι. «Τι λέτε να βρούμε μία μέση λύση;» ρώτησαν οι γονείς.

Μόλις το άκουσε αυτό ο Κορονάκος του ήρθε μία ιδέα: «Μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι κάθε απόγευμα θα κλείνουν οι οθόνες και θα διαλέγει ο καθένας μας με τη σειρά τι θα κάνουμε όλοι μαζί σαν οικογένεια!»

«Ωραία! Ψηφίζω τις Παρασκευές να φτιάχνουμε όλοι μαζί σπιτική πίτσα» πετάχτηκε ο μπαμπάς. Ο Κορονάκος ενθουσιάστηκε «Είσαι και ο πρώτος μπαμπά!» Και έτρεξε στο διπλανό δωμάτιο να τον αγκαλιάσει. Τότε η Ιολίνα είπε «Μαμά δεν πάμε καλύτερα στο σαλόνι; Θέλω και εγώ μία αγκαλιά». «Ναι είναι πολύ πιο όμορφα να είμαστε κοντά», είπε η μαμά και έκλεισαν όλοι τις συσκευές και



μαζεύτηκαν στο σαλόνι. Ήταν τελικά πολύ διαφορετικά να είναι όλοι μαζί και να κάθονται αγκαλιασμένοι στον καναπέ. Η χαρά ήταν πολύ μεγαλύτερη...



Νιώθεις κι εσύ να υπάρχει ένταση στο σπίτι με τις οθόνες; Έχεις δοκιμάσει να το συζητήσεις με τους γονείς σου για να βρείτε το δικό σας σχέδιο δράσης;

Στείλε μας τις ιδέες σου στο iolinakoronakos@gmail.com

Διάβασε τα υπόλοιπα επεισόδιά μας στο <https://ibrt.gr/edu/IK>

Και δεξ τις περιπέτειές μας και στο YouTube



**Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων**

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Α. Παναγιωτοπούλου, Κ. Σοφianoπούλου,

Μ. Ελευθεριάδου, Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου

©Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς
www.ibrt.gr