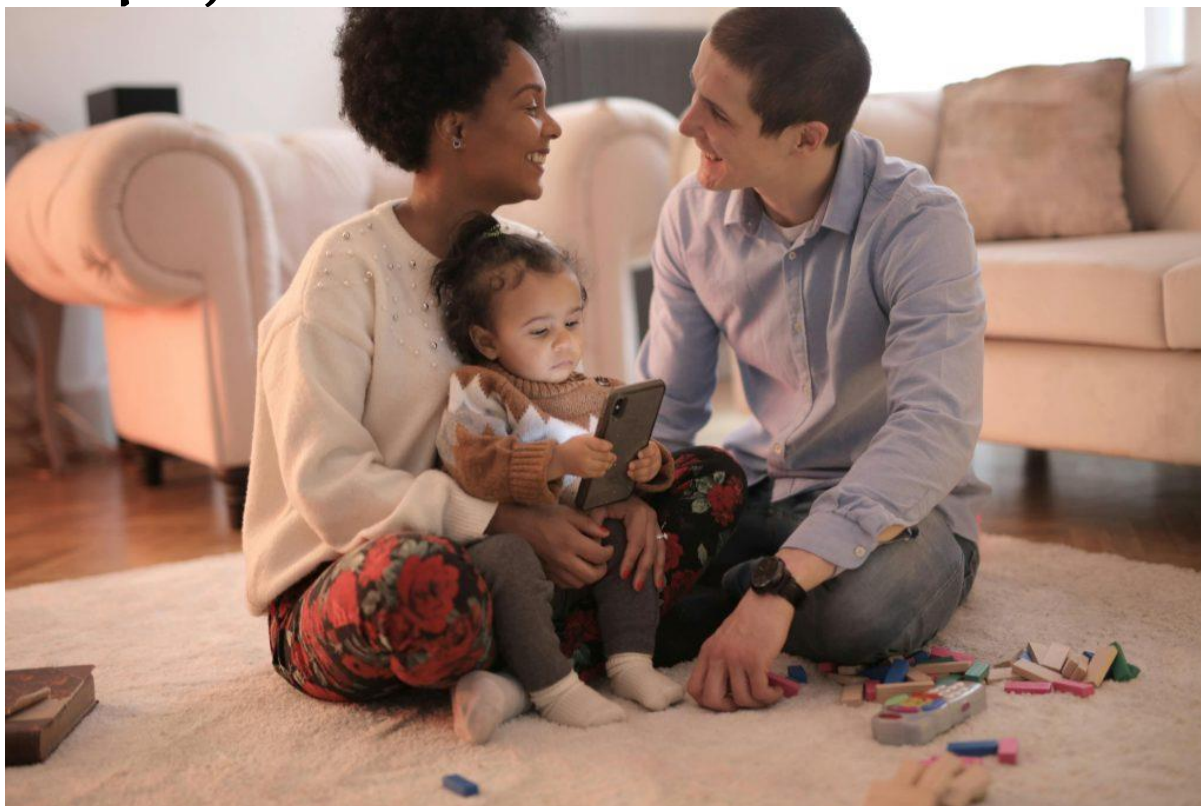


Όταν η οθόνη γίνεται ένας ολόκληρος κόσμος



Γεώργιος Π. Χρούσος

Πρώτη Δημοσίευση 09/01/2026, 14:45

Online Έκδοση 09/01/2026, 14:54

Share

Υπάρχει μια σκηνή που επαναλαμβάνεται καθημερινά σε αμέτρητα σπίτια: ένα μικρό παιδί ακίνητο μπροστά σε μια οθόνη που αλλάζει εικόνες με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Εντονα χρώματα, κινούμενα σχέδια, δυνατές φωνές, ιστορίες που διαδέχονται η μία την άλλη, χωρίς παύση. Το παιδί φαίνεται ήσυχο. Οι ενήλικοι ανακουφίζονται. Ολοι υποθέτουν ότι πρόκειται για μια αθώα μορφή ψυχαγωγίας – ίσως και μάθησης. Αλλά είναι πράγματι έτσι;

Τα **κινούμενα σχέδια** έχουν αναμφίβολα εκπαιδευτική αξία. Μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν λέξεις, χρώματα, αριθμούς και ακόμη βασικούς κοινωνικούς κανόνες. Όταν όμως οι οθόνες γίνονται το βασικό περιβάλλον της

καθημερινότητάς τους, αρχίζουν να διαμορφώνουν όχι μόνο το τι μαθαίνει το παιδί, αλλά και το πώς μαθαίνει – πώς σχηματίζεται η προσοχή, πώς ρυθμίζονται τα συναισθήματα, πώς βιώνεται η ίδια η πραγματικότητα.

Ο παιδικός εγκέφαλος δεν είναι φτιαγμένος για συνεχή διέγερση. Αναπτύσσεται μέσα από τον ρυθμό, την επανάληψη, το παιχνίδι, τη σιωπή, τη βαρεμάρα, την αργή παρατήρηση και την ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Όταν εκτίθεται επανειλημμένα σε γρήγορα ψηφιακά ερεθίσματα, προσαρμόζεται σε αυτόν τον ρυθμό – και δυσκολεύεται όταν έρχεται αντιμέτωπος με τις πιο αργές, ήσυχες απαιτήσεις της πραγματικής ζωής. Η συγκέντρωση μειώνεται, η υπομονή εξασθενεί, η φαντασία γίνεται πιο παθητική.

Γι' αυτό βλέπουμε όλο και συχνότερα παιδιά που δυσκολεύονται να καθίσουν ήσυχα, να περιμένουν τη σειρά τους, να αντέξουν τη σιωπή, να παίξουν μόνα τους ή να εμπλακούν σε ελεύθερο παιχνίδι χωρίς έτοιμο σενάριο. Δεν πρόκειται για πρόβλημα χαρακτήρα. Είναι ένα νευρικό σύστημα που έχει εκπαιδευτεί να περιμένει συνεχή και έντονη διέγερση.

Υπάρχει και ένα βαθύτερο ζήτημα: τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως μέσω μίμησης. Δεν αντιγράφουν μόνο λέξεις και κινήσεις, αλλά και τρόπους συναισθηματικής αντίδρασης, επίλυσης συγκρούσεων, έκφρασης φόβου, θυμού ή χαράς. Όταν τα κυρίαρχα αφηγήματα που καταναλώνουν είναι θορυβώδη, υπερβολικά ή επιθετικά, αυτά τα μοτίβα περνούν ανεπαίσθητα στη δική τους συμπεριφορά.

Παράλληλα, κάθε ώρα μπροστά στην οθόνη είναι μία ώρα λιγότερη αλλού: λιγότερη κίνηση, λιγότερη κοινωνική τριβή, λιγότερη φαντασία, λιγότερη κουβέντα στο τραπέζι. Η οθόνη δεν προσθέτει απλώς κάτι καινούργιο· αντικαθιστά και υποκλέπτει κάτι παλιό και ουσιώδες. Και αυτή η αντικατάσταση δεν είναι ουδέτερη. Η κίνηση αντικαθίσταται από ακινησία. Η αλληλεπίδραση από παρατήρηση. Η φαντασία από κατανάλωση. Με τον χρόνο, αυτό αλλάζει όχι μόνο δεξιότητες αλλά και προσδοκίες για τη ζωή την ίδια. Ο πραγματικός κόσμος αρχίζει να φαίνεται αργός, απαιτητικός ή «**βαρετός**» μπροστά στην ευκολία της ψηφιακής διέγερσης.

Τίποτα από αυτά δεν σημαίνει ότι η τεχνολογία είναι εχθρός. Σημαίνει ότι χρειάζεται πλαίσιο. Να είναι εργαλείο και όχι βιότοπος. Συμπλήρωμα και όχι υποκατάστατο.

Όταν οι ενήλικοι παρακολουθούν κάτι μαζί με τα παιδιά, συζητούν όσα βλέπουν, θέτουν ερωτήσεις, συνδέουν τις ιστορίες με τη ζωή και θέτουν σαφή όρια, ακόμα και οι οθόνες μπορούν να γίνουν κοινή εμπειρία αντί για ατομικό καταφύγιο. Όταν το περιεχόμενο επιλέγεται προσεκτικά και ο χρόνος περιορίζεται, τα κινούμενα σχέδια μπορούν να εμπλουτίσουν – όχι να κατακλύσουν – την παιδική ηλικία. Τα παιδιά, τελικά, δεν χρειάζονται συνεχή διέγερση. Χρειάζονται συναισθηματική ασφάλεια, σχέσεις με νόημα και χρόνο – χρόνο για να εξερευνήσουν, να βαρεθούν, να φανταστούν να αποτύχουν, να επινοήσουν, να συνδεθούν.

Το πραγματικό ερώτημα λοιπόν δεν είναι πόση ώρα βλέπει ένα παιδί κινούμενα σχέδια, αλλά πόση ώρα ζει στον φυσικό κόσμο – αγγίζοντας, μιλώντας, τρέχοντας, αναρωτώμενο, σχετιζόμενο. Καμία οθόνη, όσο έξυπνη και πολύχρωμη κι αν είναι, δεν μπορεί να το αντικαταστήσει αυτό. Τα παιδιά δεν χρειάζονται έναν κόσμο γεμάτο εικόνες. Χρειάζονται έναν κόσμο γεμάτο ανθρώπινες σχέσεις, με άλλα παιδιά, με ενήλικους. Και αν η οθόνη μπορεί να γίνει μέρος αυτού του κόσμου, τότε έχει θέση. Αν όχι, τότε φτωχαίνει αυτό που πραγματικά έχει σημασία: την ανθρώπινη εμπειρία της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης, μια διαδικασία εξέλιξης που έλαβε χώρα εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια στη ζωή μας σαν είδος.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος, MD, MACP, MACE, FRCP, είναι ακαδημαϊκός – ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, διευθυντής, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας, επικεφαλής, Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur