

"Εθισμός στην τεχνολογία και επιπτώσεις στα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας - Ο ρόλος του γονέα"



Ευφροσύνη Παλιάικου - Ψυχολόγος, MSc
Εκπ. Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια

ΣΤΟΧΟΣ



01

**ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ -
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ**



02

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ



03

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ



ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΑΤΖΕΝΤΑ

1

- Γνωριμία - Εισαγωγή

3

- Ρόλος Γονέων
- Πρακτικό Παράδειγμα

2

- Κατανόηση Υπερχρήσης Τεχνολογικών Μέσων
- Παράγοντες που την Πυροδοτούν & την Συντηρούν

4

- Απορίες - Κλείσιμο

Ερωτήματα που θα απαντηθούν



- Τί είναι & πότε μιλάμε για εξάρτηση/ εθισμό την τεχνολογία;
- Ποια είναι τα αίτια του εθισμού και τι συνέπειες έχει;
- Τα χαρακτηριστικά του εθισμού.
- Ποιοι είναι οι τρόποι πρόληψης της εξάρτησης;
- Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων στην αντιμετώπιση του εθισμού;
- Πώς διαφέρει ανά ηλικία;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην παιδική ηλικία; (ανάπτυξη, σωματική και ψυχική υγεία)
- Πού μπορεί κανείς να αναζητήσει βοήθεια;

ΝΑΙ!

Ενώ η τεχνολογία έχει προσφέρει στην κοινωνία πολλά οφέλη και προόδους, έχει επίσης αρνητικές συνέπειες.

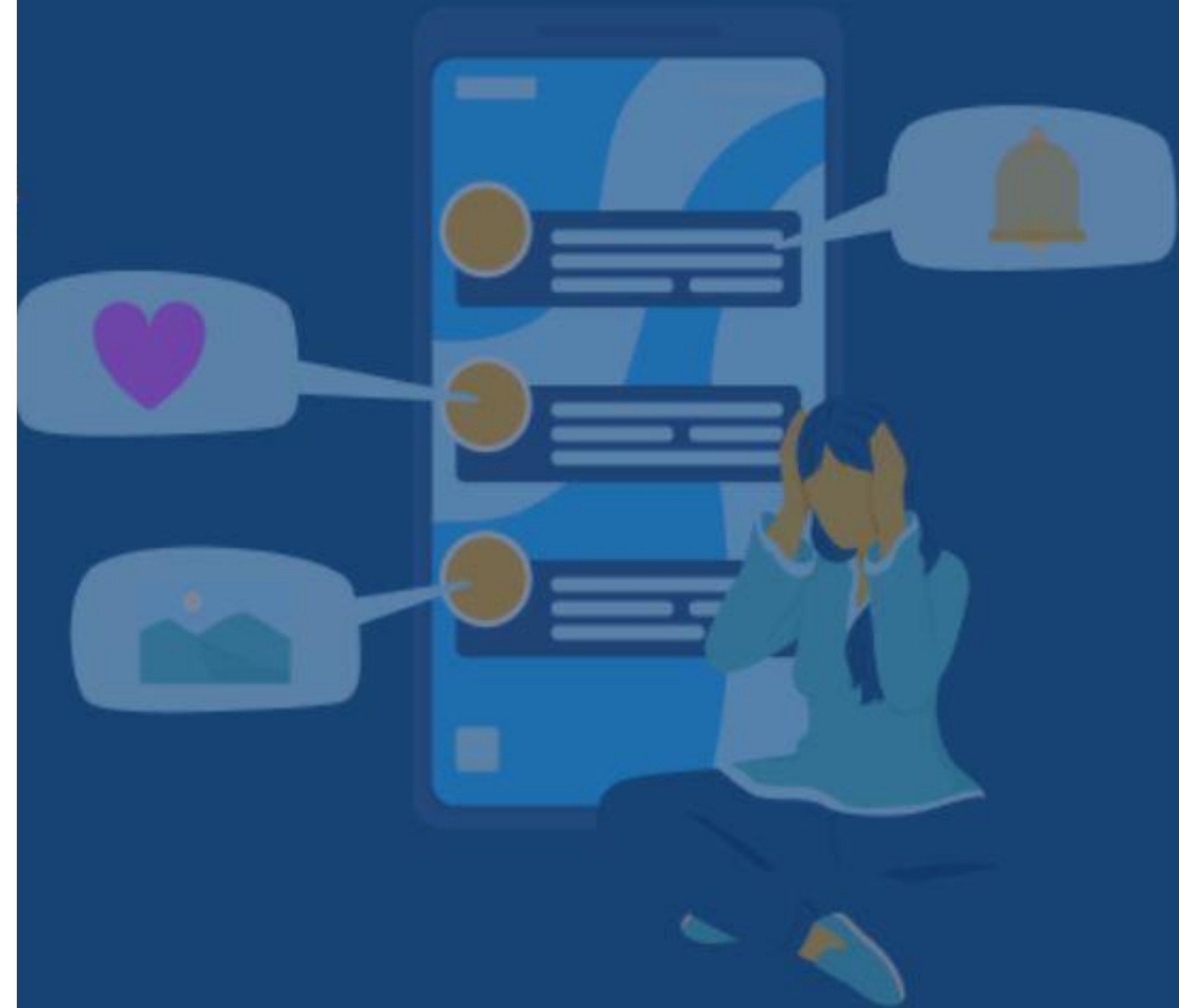
Ο εθισμός στην τεχνολογία μπορεί να χαρακτηριστεί από ψυχαναγκαστική συμπεριφορά που είναι δύσκολο ή αδύνατο για το άτομο να σταματήσει, παρά τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει στην ευημερία του.

**Μπορεί η
τεχνολογία
να γίνει
εθισμός;**





Ο εθισμός στην τεχνολογία περιλαμβάνει την **καταναγκαστική χρήση ψηφιακών μέσων**, που είναι δύσκολο να περιοριστεί, παρά τις αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να έχει στο άτομο.





Αν και ο εθισμός στην τεχνολογία δεν αναγνωρίζεται επίσημα από το (DSM-5), θεωρείται ένα αυξανόμενο πρόβλημα παγκοσμίως.

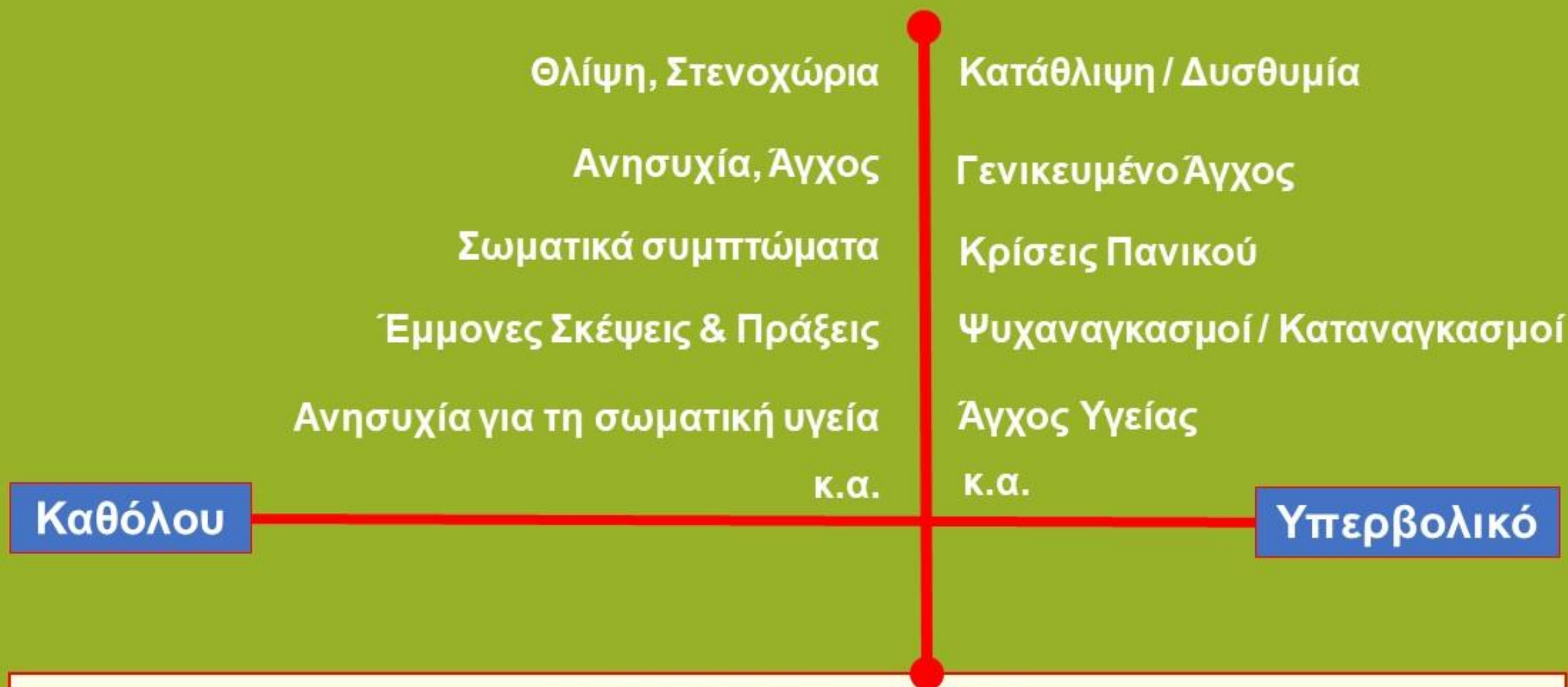
- Έρευνα του 2021 αναφέρει ότι το 31% των ενηλίκων στις ΗΠΑ ήταν συνδεδεμένοι, «σχεδόν συνεχώς», σε σύγκριση με 21% το 2015.
- Έρευνες τοποθετούν τα ποσοστά εθισμού στην τεχνολογία μεταξύ 6% και 18,5%.



Εφόσον δεν έχει
αναγνωριστεί
επίσημα ως
διαταραχή,
μήπως δεν υπάρχει
πρόβλημα;

ΥΠΑΡΧΕΙ!

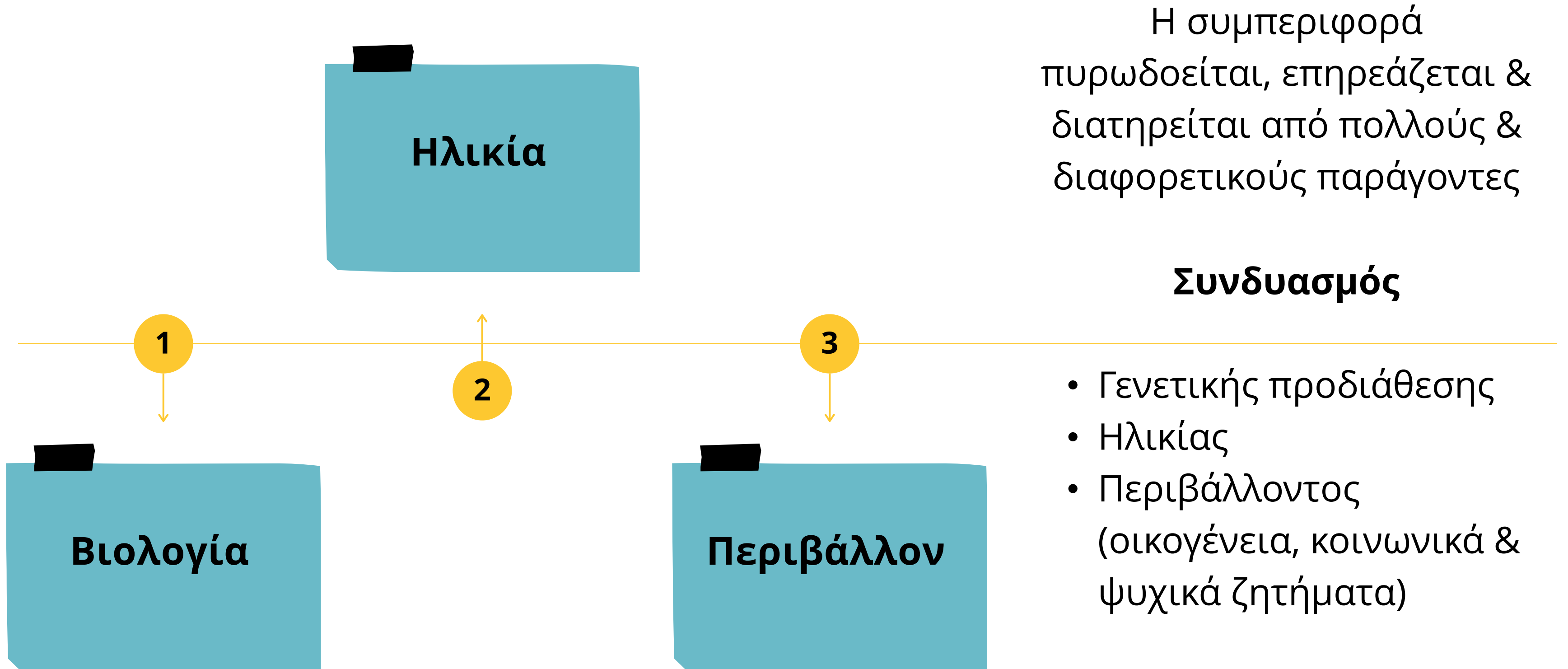
Το κλινικό κατώφλι της διάγνωσης για τα προβλήματα της ψυχικής μας υγείας



Κλινικό κατώφλι

Έντονη δυσφορία, με σοβαρά συμπτώματα, μεγάλης έντασης,
διάρκειας & συχνότητας & έκπτωση της λειτουργικότητας

ΠΙΘΑΝΟΙ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



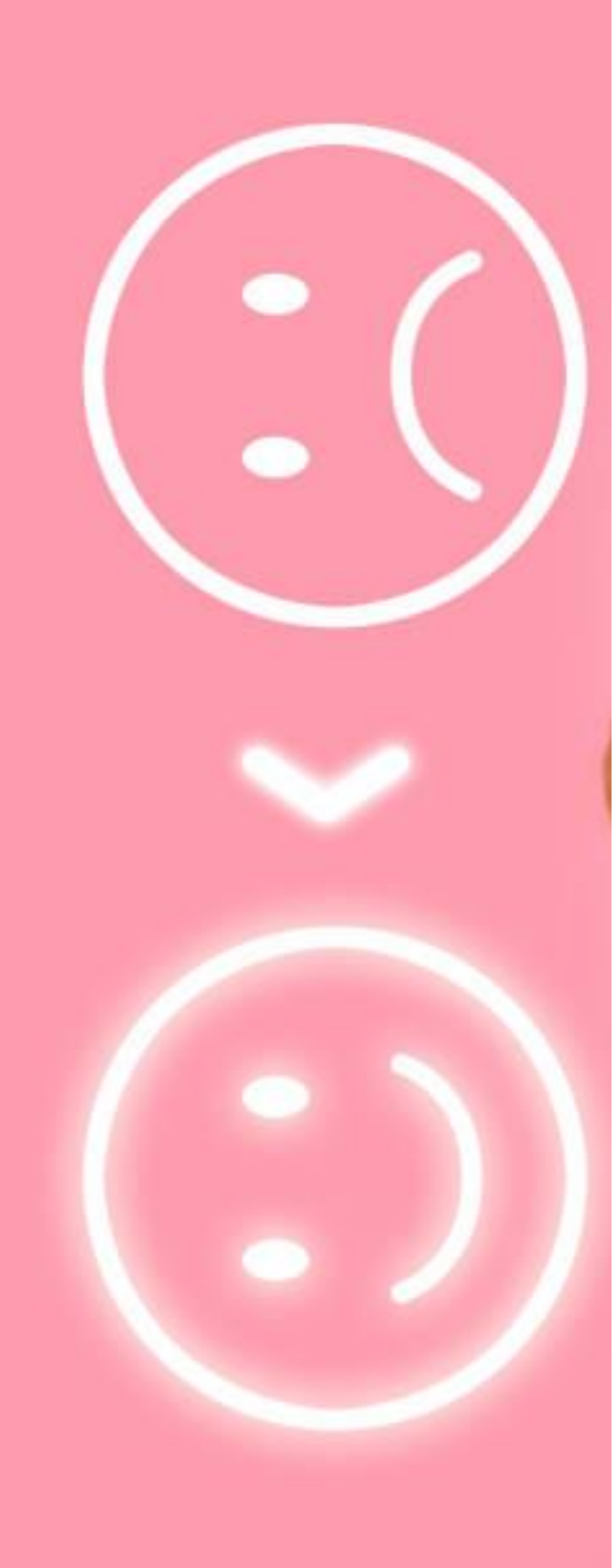


Γιατί η ψηφιακή τεχνολογία είναι εθιστική;

Σε νευρολογικό επίπεδο, ο εθισμός στην τεχνολογία λειτουργεί παρόμοια με τους εθισμούς στις χημικές ουσίες.

Κατά την χρήση των ψηφιακών μέσων (π.χ. παιχνίδι, νέο βίντεο κ.τ.λ.) το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου ενεργοποιείται, πυροδοτώντας την **απελευθέρωση ντοπαμίνης** (και άλλων ουσιών), προκαλώντας μια κατάσταση ευφορίας.

Με την πάροδο του χρόνου, η επιθυμία για απελευθέρωση ντοπαμίνης αυξάνεται και έτσι απαιτείται αυξανόμενο ερέθισμα για να επιτευχθούν τα ίδια επίπεδα ευφορίας.



Η ντοπαμίνη είναι νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου. Παίζει ρόλο στη **ρύθμιση της συμπεριφοράς**, στην **ευχαρίστηση**, στη **γνωστική λειτουργία**, στον **ύπνο**, στα **όνειρα**, στη **διάθεση**.

Αποδεικνύεται ότι τα **smartphones** και τα τρόφιμα με πολλή **ζάχαρη** όντως την ενεργοποιούν.

Πώς να αυξήσετε φυσικά τα επίπεδα ντοπαμίνης;

- Άσκηση
- Μασάζ
- Διαλογισμός
- Κηπουρική
- Διάβασμα
- Μουσική
- Παιχνίδι με το κατοικίδιο
- Ποιοτικός ύπνος
- Ισορροπημένη διατροφή
- Χρόνο στη φύση
- Έκθεση στο φως του ήλιου

Ορισμένοι τύποι εθισμών που σχετίζονται με την τεχνολογία περιλαμβάνουν:

- Εθισμός στα smartphones
 - Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια
 - Εξάρτηση από το Διαδίκτυο
-
- *Εθισμός στα social media*
 - *Εθισμός στον διαδικτυακό τζόγο*





ΣΗΜΕΙΑ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

- Είναι **δύσκολο** για το παιδί **να σταματήσει** να χρησιμοποιεί πολυμέσα οθόνης
- **Σκέφτεται με εμμονή** το παιχνίδι ή το τηλέφωνό του όταν δεν το χρησιμοποιεί
- Ο **χρόνος** που θέλει να χρησιμοποιήσει ψηφιακά μέσα **αυξάνεται** συνεχώς
- Χρησιμοποιεί **κρυφά** ψηφιακά μέσα
- Χρειάζεται **πιο έντονα και πρωτότυπα παιχνίδια** και εφαρμογές για να φτάσει στο ίδιο επίπεδο ικανοποίησης
- **Αναστατώνεται** όταν δεν μπορεί να έχει πρόσβαση στις συσκευές



ΣΗΜΕΙΑ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

- Όταν είχε μια κακή μέρα, τα ψηφιακά μέσα φαίνεται **να είναι το μόνο πράγμα που το βοηθάει** να νιώθει καλύτερα
- Η χρήση πολυμέσων προκαλεί **προβλήματα στην οικογένεια**
- Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, οι δραστηριότητες, οι υποχρεώσεις ή η **υγεία** του παιδιού υποφέρουν
- **Δεν δείχνει ενδιαφέρον** για άλλες δραστηριότητες
- **Απομονώνεται** όλο και περισσότερο

ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ;



Μπορεί να οδηγήσουν σε...

- Αλλαγές διάθεσης, διαρκής αναζήτηση έντονων ερεθισμάτων, αδυναμία χαλάρωσης
- **Κακή ψυχική υγεία:** κατάθλιψη, άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση
- **Κακή σωματική υγεία,** ανενεργός τρόπος ζωής, πονοκέφαλοι, θολή όραση, δυσφορία & καταπόνηση των ματιών.
- Αλλαγές στον φλοιό του εγκεφάλου (όπου γίνεται η επεξεργασία πληροφοριών) & στην ανάπτυξή του
- Προβλήματα επεξεργασίας πληροφοριών & επίλυσης προβλημάτων
- Προβλήματα ύπνου
- Ελλιπείς κοινωνικές δεξιότητες, κοινωνική απόσυρση
- Προβλήματα στο σχολείο & στις υποχρεώσεις γενικά
- Μόλυνση, ατυχήματα





ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Η συνεχής ανασχόληση με ψηφιακά μέσα στην παιδική ηλικία έχει συσχετιστεί με:

- Υποβάθμιση της φυσικής ικανότητας των παιδιών, κακή ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων (Binnur 2015), υπερβολικό βάρος & κακή υγεία, λόγω μειωμένης κινητικής δραστηριότητας (Anderson, 2008, Marsh et. al., 2013· McVeigh et al., 2016).
- Μειωμένη έκθεση στον ήλιο (Dresp-Langley, 2020).
- Μειωμένα επίπεδα διάθεσης και κινήτρου, χωρίς σαφείς αποδείξεις με κατάθλιψη σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- Προβλήματα όρασης (Kim et al., 2016).
- Επιρροή το στάδιο του ύπνου και την ποιότητα του ύπνου (Carter et al., 2016· Cheung et al., 2017· Lin et al., 2021).

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Η συνεχής ανασχόληση με ψηφιακά μέσα στην παιδική ηλικία έχει συσχετιστεί με:

- Συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς, συμπτώματα δυσρύθμισης και χαμηλότερα ακαδημαϊκά επιτεύγματα μετέπειτα (Lin et al., 2020).
- Αρνητική επίδραση στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, λόγω καθυστερημένης ανάπτυξη δεξιοτήτων κοινωνικής αλληλεπίδρασης κατάλληλες για την ηλικία (Cabré-Riera et al., 2019).
- Αρνητικές επιδράσεις στις γλωσσικές δεξιότητες των παιδιών.
- Μικρότερο πάχος φλοιού και βάθους του εγκεφάλου (υπεύθυνες για την πρωτογενή οπτική επεξεργασία & για λειτουργίες υψηλότερης τάξης όπως η προσοχή από πάνω προς τα κάτω, η σύνθετη κωδικοποίηση μνήμης, η αναγνώριση γραμμάτων και η κοινωνική γνώση (Hutton et al., 2022).



ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Η συνεχής ανασχόληση με ψηφιακά μέσα στην παιδική ηλικία έχει συσχετιστεί με:

- Ο **παθητικός χρόνος** οθόνης των 5χρονων συσχετίζεται αρνητικά με τα επιτεύγματά τους στα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες, την εκτελεστική τους λειτουργία και τις κοινωνικές τους δεξιότητες.
- Ο **ενεργός χρόνος** μπροστά από μια οθόνη συσχετίστηκε θετικά με τις γλωσσικές δεξιότητες και τη γνώση των επιστημών των παιδιών (Hu et al., 2020).
- Η **γονική διαμεσολάβηση** συσχετίστηκε θετικά με την κοινωνική ικανότητα των παιδιών, Ο χρόνος που περνούσαν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη συσχετίστηκε αρνητικά με την κοινωνική τους ικανότητα (Ma et al., 2022).

Όλα αυτά οδήγησαν σε συστάσεις
για την πρόληψη αρνητικών
συνηθειών: π.χ.

Τα παιδιά κάτω των **2**

ετών δεν πρέπει να
εκτίθενται σε οποιαδήποτε
μορφή οθόνης, σύμφωνα με
την Ινδική Ακαδημία
Παιδιατρικής».



Το Εθνικό Συμβούλιο Μέσων Ενημέρωσης των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων συνιστά τις ακόλουθες οδηγίες για τον χρόνο οθόνης ανά ηλικία:



- **Ηλικίες βρεφών (0-2 ετών):** Αποφύγετε όλο τον χρόνο οθόνης, εκτός από τη συνομιλία μέσω βίντεο με μέλη της οικογένειας, η οποία θα πρέπει να είναι περιορισμένη
- **Παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών):** 1 ώρα την ημέρα υψηλής ποιότητας, εκπαιδευτικού περιεχομένου.
- **Παιδιά δημοτικού σχολείου (6-12 ετών):** 1 έως 2 ώρες την ημέρα υψηλής ποιότητας, εκπαιδευτικού περιεχομένου.
- **Έφηβοι (13-18 ετών):** 2-3 ώρες την ημέρα υψηλής ποιότητας, εκπαιδευτικού περιεχομένου.

- Μουσική
- Διερεύνηση ατομικών ενδιαφερόντων
- Εκτέλεση εργασιών
- Θετικές εμπειρίες επίτευξης
- Ψυχαγωγία
- Δυνατότητες επικοινωνίας
- Κοινωνικοποίηση
- Δημιουργικότητα
- Εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες
- Καλλιέργεια γνωστικών δεξιοτήτων υπό προϋποθέσεις
- Κριτική σκέψη - Γνωστική ευελιξία
- Ανασταλτικός έλεγχος
- Ακουστική Μνήμη Εργασίας
- Γλωσσικές Δεξιότητες



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ;

Όπως και ο εξωτερικός κόσμος, έτσι και τα ψηφιακά μέσα **ήταν, είναι και θα παραμείνουν** «χώροι» με πολλές παγίδες.

Ωστόσο, **ΔΕΝ** **ενέχουν μόνο κινδύνους**. Προσφέρουν πολύτιμες δυνατότητες ως εργαλεία μάθησης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ;



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Καταλυτικός
& Επιδέχεται Τροποποίησης

ΣΠΙΤΙ

Η σημαντικότερη, αν και όχι η
μοναδική επιρροή στην παιδική
ηλικία

ΣΧΟΛΕΙΟ

1ο κοινωνικό περιβάλλον του
παιδιού





ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΕΜΑΣ... ΑΠΟΤΕΛΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε τη δική μας νοοτροπία απέναντι στα όρια που θέτουμε για την χρήση ψηφιακών μέσων, ώστε να κατανοήσουμε πλήρως το περιβάλλον και το παιδί και έπειτα να μπορέσουμε να το τροποποιήσουμε.

- Πως θέτουμε εμείς όρια;
- Έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων και των προσδοκιών μας; Είναι ρεαλιστικές;
- Έχουμε πρόγραμμα - ρουτίνες;
- Έχουμε εναλλακτικές;

ΠΟΙΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ;



ΕΜΕΙΣ

Και τα παιδιά;

Επιλέγουν σύμφωνα με:

1. Τον τρόπο αντίληψης
2. Την διάθεση &
3. Την προτίμησή τους



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΕΣΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΑ ΟΡΙΑ: ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΔΙΧΤΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Αποτελούν αντανάκλαση της σκέψης μας & έναν ρυθμιστή της συμπεριφοράς μας. Είναι κάτι που μαθαίνουμε παρατηρώντας το περιβάλλον μας και αλληλεπιδρώντας με αυτό.

Ένα είδος δεξιότητας, η οποία επηρεάζεται από τα έμφυτα χαρακτηριστικά, όμως δεν εξαρτάται από αυτά. Αντιθέτως, μπορεί να επηρεάσει θετικά τους τρόπους με τους οποίους εκφράζονται αυτά τα γνώρισμα και το κατά πόσο κυβερνούν την πορεία της ζωής μας.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ (ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ)

- Δεν χρησιμοποιούμε τα ψηφιακά μέσα ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή αντίθετα τα στερούμε ως τιμωρία.
- Διατηρούμε τα ψηφιακά μέσα μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών, σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να υπάρχει επίβλεψη.
- Μειώνουμε σταδιακά τον χρόνο χρήσης αντί να τα σταματάμε απότομα.
- Αντικαθιστούμε το περιεχόμενο αντί να σταματήσουμε τη χρήση.
- Διασφαλίζουμε την κοινή χρήση με το παιδί.
- Εγκαθιστούμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ (ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ)

- Δώστε προτεραιότητα στη χρήση της συσκευής που έχει θετικό αντίκτυπο.
- Κάντε μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να γίνουν πριν από την ώρα της συσκευής.
- Αντικαταστήστε τη χρήση της συσκευής με άλλες ευχάριστες δραστηριότητες, η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.



ΚΑΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΗΔΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ;

Αξιολογούμε τη "ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ" ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Προκειμένου να θεωρηθεί η χρήση των ψηφιακών μέσω «δυσλειτουργική» χρειάζεται:

- **Μεγάλη διάρκεια**
- **Μεγάλη ένταση**
- **Συχνότητα**
- **Να είναι δυσλειτουργική για το παιδί & το περιβάλλον του**

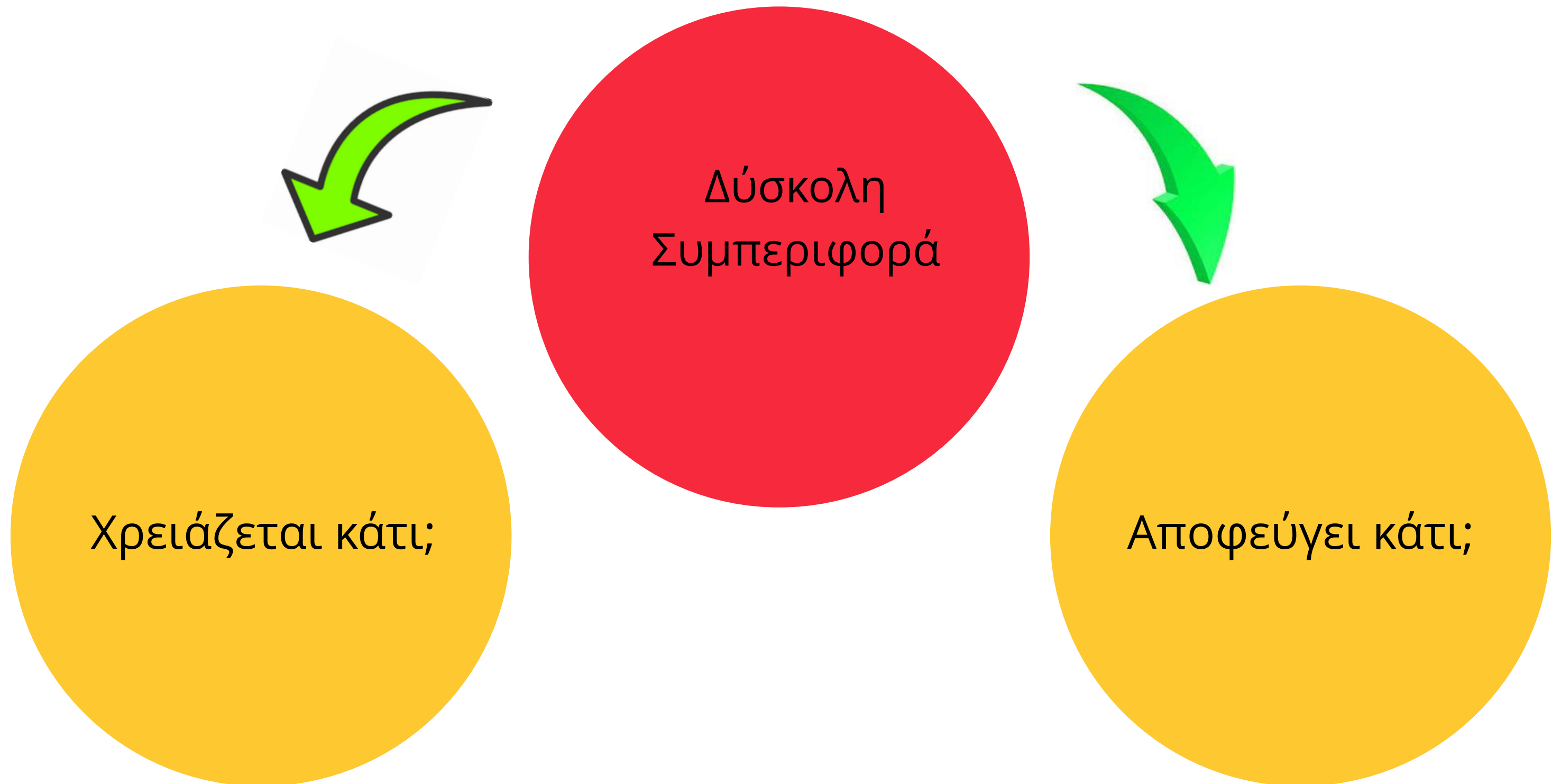
Πριν ζητήσουμε από το παιδί να αλλάξει μια συμπεριφορά πρέπει:

- Να έχουμε καταλήξει σε μία **συγκεκριμένη συμπεριφορά** (S.M.A.R.T. goals)
- Να έχουμε κατανοήσει την δική μας **αντίληψη** για αυτήν
- Να έχουμε κατανοήσει τους **παράγοντες** που την επηρεάζουν.
- **ΠΩΣ;**

Κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις...



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ...



Μαθαίνονται

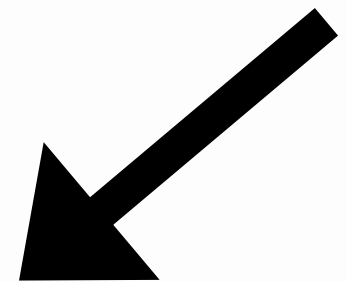
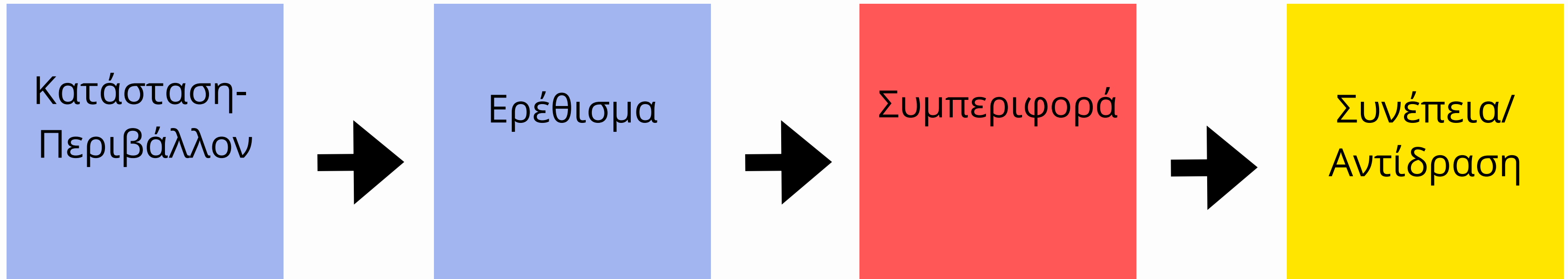
Είναι προβλέψιμες

Το παιδί προσπαθεί
να επικοινωνήσει κάτι

Ζητά προσοχή και έλεγχο
μέσω της συμπεριφοράς

Είναι αλληλένδετες
με το περιβάλλον

Πως ξεκινά και τελειώνει μια συμπεριφορά

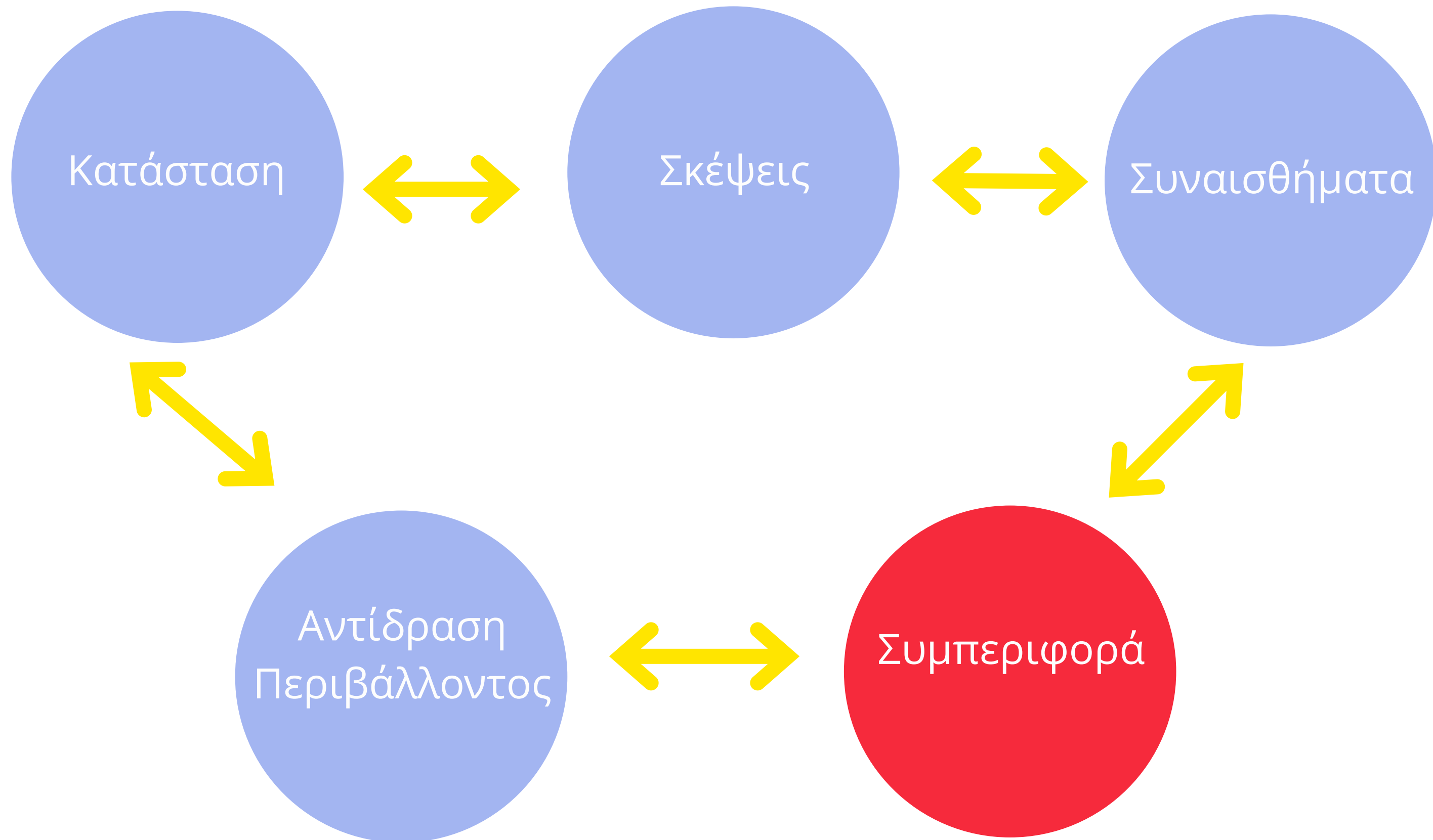


Πρέπει να είμαστε ενήμεροι των:

- Καταστάσεων** (πριν)
- Ερεθισμάτων** (πριν)
- Συνεπειών** (μετά)

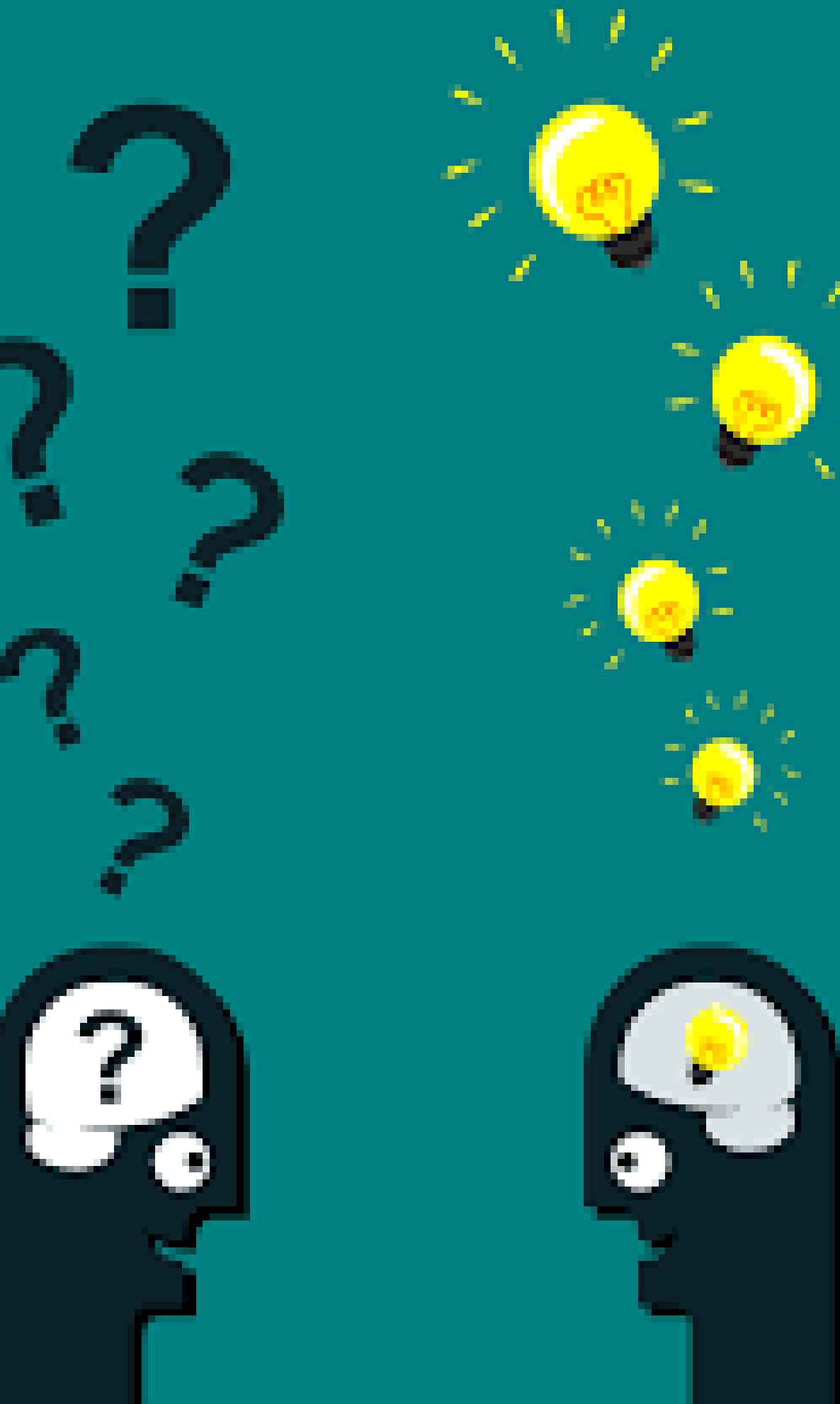
Λειτουργία
Συμπεριφοράς/
Αποτέλεσμα

Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ...

- Ενισχυτές είναι: προσοχή, επιβράβευση, υλικά αγαθά, προνόμια.
- Μια συμπεριφορά που ενισχύεται αμέσως εμφανίζεται πιο συχνά.
- Μια συμπεριφορά που δεν ενισχύεται εμφανίζεται σπάνια.
- Μια συμπεριφορά π.χ. «υπακούω», μπορεί να θεωρείται ως φυσιολογική σύμφωνα με τις προσδοκίες των γονέων, ίσως όμως να μην είναι.
- Οι ταμπέλες ενισχύουν τις μη επιθυμητές συμπεριφορές.
- Οι υπενθυμίσεις βοηθούν στην έναρξη της επιθημητής.





ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ (ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ)

- Ακούμε με προσοχή, χωρίς να διακόπτουμε.
- Ρωτάμε για να κατανοήσουμε, να ενσυναισθανθούμε και όχι για να (ανα)κρίνουμε.
- Τη βοήθειά μας την προσφέρουμε κατόπιν αμοιβαίας συμφωνίας.
- Ζητούμε από το παιδί να εκφράσει τις επιθυμίες του – πραγματοποιώντας τις (στα πλαίσια του εφικτού).
- Μοιραζόμαστε οι ίδιοι μαζί του την καθημερινότητά μας και τις επιθυμίες μας και τα συναισθήματά μας.
- Του δίνουμε την ευκαιρία να μας κάνει ερωτήσεις.
- Διηγούμαστε ιστορίες από τη δική μας παιδική ηλικία.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ)

- Ενημερώνουμε & ευαισθητοποιούμε το παιδί για τη χρησιμότητα αλλά & τις παγίδες του διαδικτύου, γνωστοποιώντας του τις προσδοκίες μας όσον αφορά τη χρήση του.
- **Δεχόμαστε την αποτυχία.** Είναι αναμενόμενο στην προσπάθεια αυτοπειθαρχίας να αποτύχει επανειλημμένα να αυτορρυθμιστεί, να τηρήσει το λόγο του ή να πει την αλήθεια.
- Αναδεικνύουμε και αξιοποιούμε τα δυνατά του χαρακτηριστικά με νέους και δημιουργικούς τρόπους – χτίζουμε την αυτοεικόνα και την ταυτότητά του.
- Εστιάζουμε την προσοχή του σε ενδιαφέροντα, σχέσεις και ασχολίες που το παιδί απολαμβάνει χωρίς να σχετίζονται με την χρήση τεχνολογικών συσκευών.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



ΤΙ ΘΑ ΔΟΥΜΕ:

- Ανάλυση Επιλεγμένων Στρατηγικών
- Τεχνικές παρέμβασης
- Πρακτικό Παράδειγμα - Άσκηση

Για να εμφανισθεί/
ακολουθηθεί 1 συμπεριφορά
πρέπει πρώτα να διδαχθεί!

ΣΚΕΨΟΥ ΑΠΟ ΠΡΙΝ...

*Οι μέθοδοι, ο τρόπος &
οι διαδικασίες πρέπει να
ταιριάζουν με το επίπεδο
του παιδιού.*



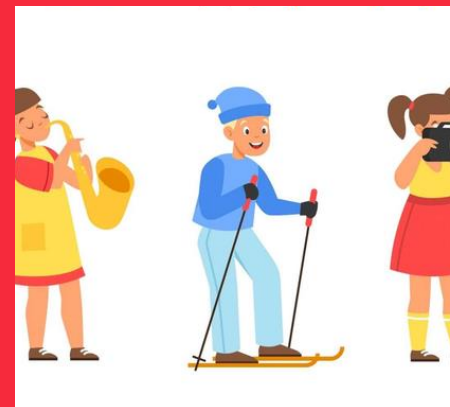
Χώρος



Χρόνος



Ηλικία

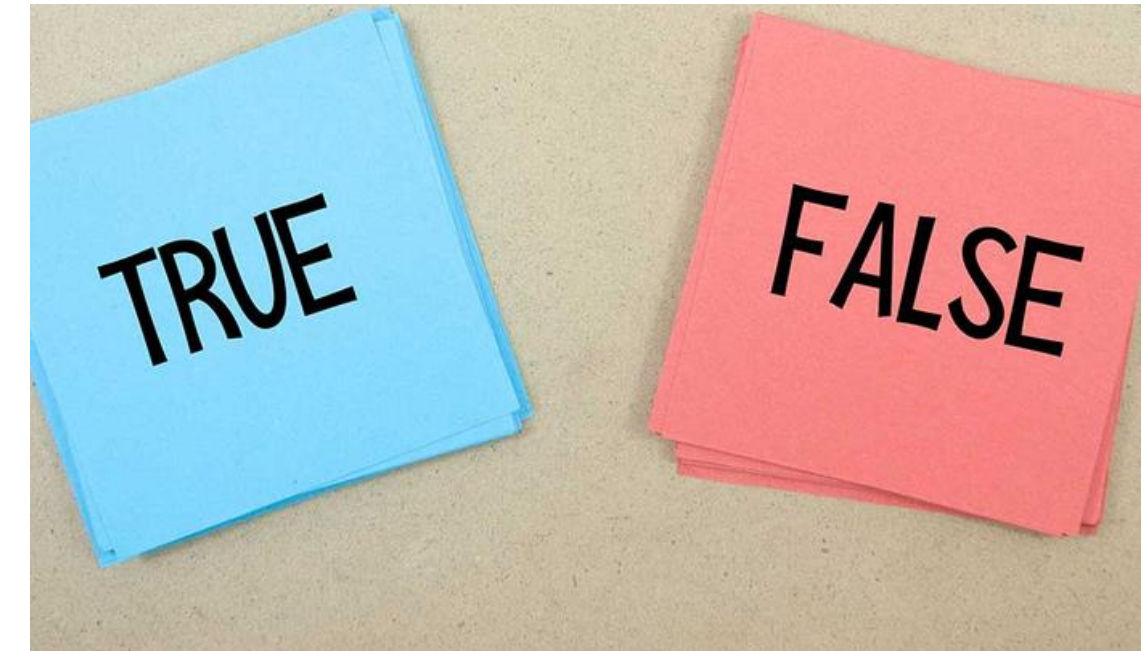


Προτιμήσεις - Ενδιαφέροντα

ΠΩΣ; ΜΕΣΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ...

- Κάρτες
- Επιτραπέζια
- Παντομίμα
- Παιχνίδι Φαντασίας
- Σωστή - Λάθος Συμπεριφορά
- Ομαδικά Παιχνίδια
- Κουκλοθέατρο
- Κοινωνικό Συναισθηματική Μάθηση
- Παιχνίδι Ρόλων

1



2



A photograph of a young child with long blonde hair, wearing a blue patterned dress, blowing bubbles. Several large, iridescent bubbles are floating in the air around the child. The background is dark and out of focus, showing other people.

ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ...

- Έκφρωνη Σκέψη
- Σύναψη Συμβολαίου
- Φύλλο Σκέψεων
- Θετική Ενίσχυση
- Σκόπιμη Αγνόηση
- Μίμηση Προτύπου
- Εναλλακτικές – Καταιγισμός Ιδεών

- Αφήγηση Παραμυθιών
- Διάλογος
- Οπτικοποίηση/ Θεραπευτικές Εικόνες
- Κουπόνια/ Ανταλλάξιμες Αμοιβές
- Αυτορρύθμιση
- Επίλυση Προβλημάτων



ΚΑΙ ΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΚΟΥΣΕΙ; ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ & ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΟΡΙΩΝ

1

Παραμένουμε ήρεμοι με την στάση και τον λόγο μας. Ο τόνος της φωνής μας είναι χαμηλός.

2

Αναγνωρίζουμε το συναίσθημά του παιδιού και το βοηθάμε να το αναγνωρίσει και το ίδιο & να εκφράσει λεκτικά και μη.

3

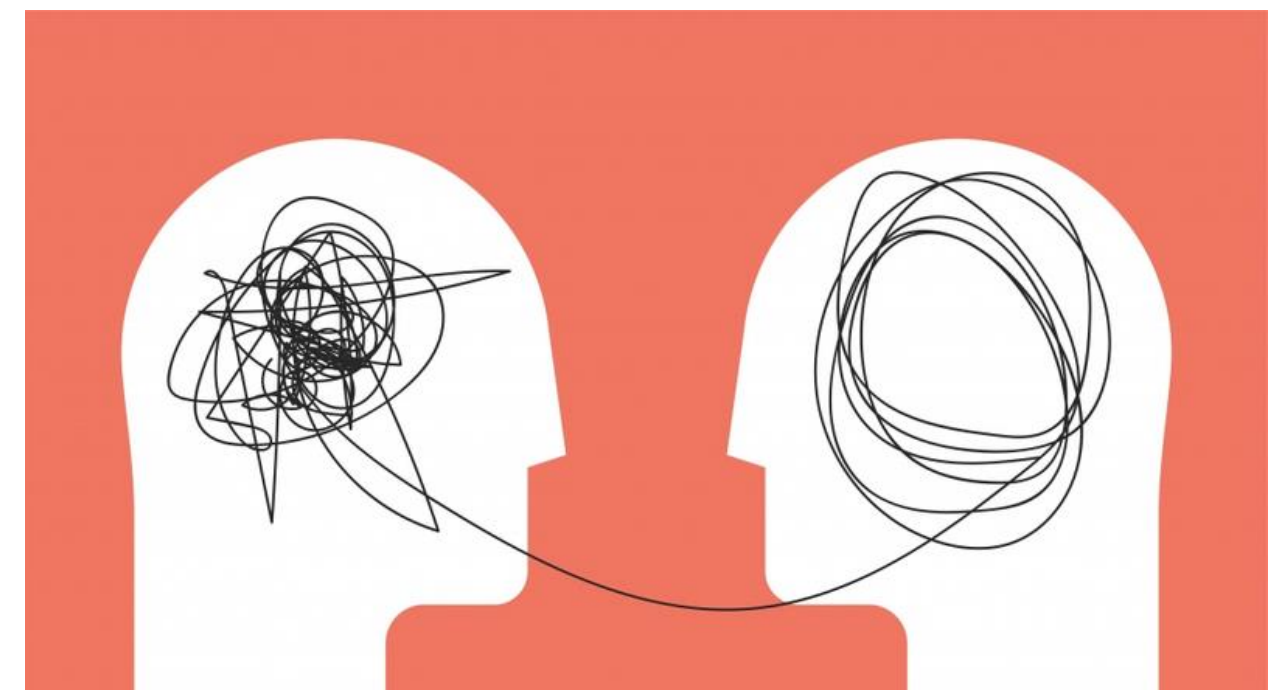
Ενεργητική Ακρόαση: επικυρώνουμε την κατάσταση και το συναίσθημα.

4

Προσφέρουμε επιλογές για να αποφορτιστεί.

5

Σε δεύτερο χρόνο παρεμβαίνουμε, συζητάμε, θέτουμε όρια & βοηθάμε να βρει λύσεις.



Το νόημα 1 παρέμβασης είναι η
ενσυναίσθηση

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ...



- Η ψηφιακή ικανότητα θεωρείται βασική δεξιότητα στον κόσμο σήμερα και είναι απαραίτητη για τη δια βίου μάθηση. Είναι σημαντικό όμως να καλλιεργήσουμε πλήθος υγιών συμπεριφορών, όσον αφορά τη **διάρκεια**, τη **συχνότητα** και την **ποιότητα** της έκθεσης σε ψηφιακά μέσα, οι οποίες δε θα αφήσουν «χώρο» για τις επικίνδυνες.
- Αξίζει να θυμόμαστε ότι: ***“οι ανθεκτικοί άνθρωποι, εκείνοι που στέκονται γερά στα πόδια τους και έχουν γύρω τους συμμάχους, είτε ελευθερώνονται γρήγορα από παγίδες είτε δεν πέφτουν μέσα τους εξαρχής, όταν τις συναντήσουν – και τελικά αυτό είναι και το ζητούμενο”.***



ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

Στόχος των παραπάνω ορίων **ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ να μην** χρησιμοποιούν τα παιδιά τα ψηφιακά μέσα, **ΑΛΛΑ να αποκτήσουν και να διατηρήσουν ηγιή ψηφιακή συμπεριφορά**, από όπου θα αντλούν & θα προσφέρουν ευχαρίστηση.

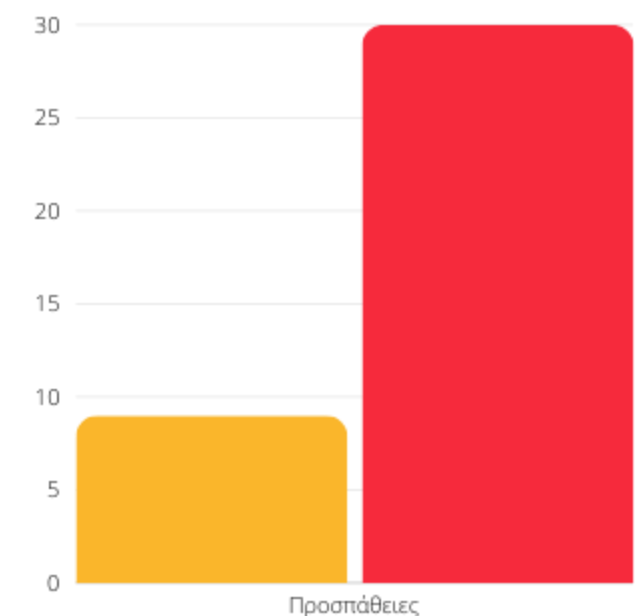


ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ

*Υπομονή, Συνέπεια
& Επιμονή*



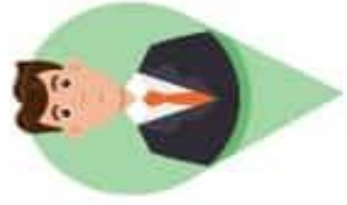
"Ένα παιδί χρειάζεται **9** φορές για να δημιουργήσει μια συμπεριφορά και **30** φορές για να αλλάξει μια συμπεριφορά που ήδη έχει."





Κάθε παιδί είναι: **ΜΟΝΑΔΙΚΟ** **ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ** **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΟ**

- Ο καθένας μπορεί να μάθει νέους τρόπους να κοιτάζει ή να αντιμετωπίζει τα πράγματα!
- Για κάθε πρόβλημα υπάρχει μία λύση!



RATING SCALE

SCALES

- Diagnostic Questionnaire (DQ) (Young, 1996)
- Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998)
- Generalized Problematic Internet Use Scale (Caplan, 2002)
- Online Cognition Scale (OCS) (Davis et al. 2002)
- Pathological Internet Use Scale (PIUS) (Morahan-Martin & Schumacher 2000)
- Chen Internet Addiction test (Chen et al. 2003)
- Facebook Addiction Scale
- Behavioral Addiction Scale (Sharma MK, 2013).
- Assessment of Internet Use (Thamilselvan & Sharma MK, 2019)
- Mobile game addiction (Varsha, Thamilselvan & Sharma MK 2016)
- Whatsapp Addiction scale
(Akilandeswari, Thamilselvan & Sharma MK 2016)

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ο Γιώργος κάθε φορά που γυρνάει από το σχολείο, ζητάει “κινητό”. Κλαίει, φωνάζει μέχρι να το “πάρει”.

ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟΧΟΥ (ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ & ΘΕΤΙΚΑ ΔΙΑΤΥΠΩΜΕΝΗ)

Τι θέλω να πετύχω;

- Ο Γιώργος να χτίσει μια νέα ρουτίνα, να έχει μια εναλλακτική & να καλύπτονται οι ανάγκες του ικανοποιητικά.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ & ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Τι απαιτείται για την επίτευξη της συμπεριφοράς - στόχου;

- Ξεκάθαρα όρια - Κοινή Συμφωνία
- Ενημέρωση
- Δεξιότητες Επίλυσης Προβλήματος κλπ.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ
ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

Επιπλέον Ερωτήσεις: fralialikou@gmail.com