

## «Εθισμός & Διαδίκτυο, Κίνδυνοι & Τρόποι Αντιμετώπισης»

Την Παρασκευή στις 7 Μαρτίου, το 4ο Δημοτικό Σχολείο Νάξου σε συνεργασία με το ΚΕΔΑΣΥ Νάξου, διοργάνωσε ενδοσχολική επιμόρφωση για γονείς και εκπαιδευτικούς με θέμα: «Εθισμός & Διαδίκτυο, Κίνδυνοι & Τρόποι Αντιμετώπισης», και με εισηγητή τον κ. Κωνσταντίνο Κλουβάτο.

Ο εισηγητής αναφέρθηκε με πληρότητα σε όλα τα στάδια που μεσολαβούν από τη χρήση του διαδικτύου με όρια, στην κατάχρηση του διαδικτύου χωρίς όρια, που οδηγεί στον εθισμό παιδιών στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα:

Έγινε αναφορά στον τρόπο που το διαδίκτυο έχει αλλάξει τη ζωή όλων μας, στα οφέλη του διαδικτύου όπως η προσφορά ψυχαγωγίας, η ταχύτητα στις συναλλαγές, η διευκόλυνση και αμεσότητα πρόσβασης στις διαδικτυακές αγορές, η δυνατότητα πρόσβασης στην εκπαίδευση και επιμόρφωση, και η παροχή τηλεργασίας, αλλά και στους κινδύνους που το διαδίκτυο επιφέρει, όπως οι φυσικές παθήσεις, επί παραδείγματι προβλήματα χρηστών με τη σπονδυλική τους στήλη, εθισμός, αποξένωση από την πραγματική ζωή, αποπλάνηση, υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, ψηφιακός εκφοβισμός, ηλεκτρονικός τζόγος, ιοί (μόλυνση υπολογιστή) και παραποίηση της γλώσσας.

Περαιτέρω, έγινε αναφορά στο διαδικτυακό παιχνίδι, που ως μετεξέλιξη του παραδοσιακού παιχνιδιού, αφορά σήμερα μαζί με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον κύριο παράγοντα εθισμού των παιδιών.

Παρουσιάστηκε η κατάσταση, όπως έχει διαμορφωθεί την τελευταία δεκαετία, που δεν είναι άλλη από την κύρια απασχόληση και καθημερινή πολύωρη ενασχόληση των παιδιών με τον υπολογιστή στον ελεύθερο χρόνο τους, την κατά συνέπεια



προσκόλλησή τους στο διαδίκτυο και το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά έχουν ψηφιακό προσωπικό λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης με αναρτημένο φωτογραφικό ή άλλο υλικό.

Έκανε ιδιαίτερη αίσθηση στο παριστάμενο κοινό, το γεγονός ότι πίσω από τα διαδικτυακά παιχνίδια κρύβονται εξειδικευμένοι και έμπειροι ψυχολόγοι, οι οποίοι γνωρίζουν τους τρόπους με τους οποίους κρατούν σε εγρήγορση το ενδιαφέρον του χρήστη με αποτέλεσμα την σταδιακή και υποσυνείδητη εξάρτησή του από το διαδίκτυο, με τους αντίστοιχους κινδύνους που ελλοχεύουν από αυτήν.

Στη συνέχεια ο εισηγητής εξήγησε τους λόγους για τους οποίους το ψηφιακό παιχνίδι εθίζει τα παιδιά. Ανάμεσά τους είναι η δωρεάν χρήση του ψηφιακού παιχνιδιού στο διαδίκτυο και το γεγονός ότι το ψηφιακό παιχνίδι είναι διαδραστικό, αφού επιτρέπει την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών που παίζουν το παιχνίδι, ή την αντιπαράθεση μεταξύ απομακρυσμένων παικτών. Το ψηφιακό παιχνίδι περαιτέρω επιτρέπει την ισότιμη συμμετοχή του ατόμου στο παιχνίδι με άλλα άτομα και την ομαδικότητα κατά τη χρήση του. Τέλος, παρέχει τη δυνατότητα στον παίκτη να επιλέγει συμπαίκτη, να δημιουργεί νέα παιχνίδια, να εξελίσσεται συνεχώς, με την απουσία χρονικών ορίων κατά τη χρήση του.



Στα πλαίσια αυτά, ο εισηγητής παρουσίασε μία έρευνα που έλαβε χώρα το έτος 2015-2016 σε 275 μαθητές της Ε΄ και της ΣΤ΄ τάξης των Ανατολικών Κυκλάδων με αναφορά στο διαδικτυακό παιχνίδι. Μετά από ερωτήσεις που τέθηκαν στους μαθητές,



έγινε αντιληπτή η αρνητική επιρροή που έχει το διαδικτυακό παιχνίδι στην συμπεριφορά των μαθητών κατά τη διάρκεια της σχολικής τους καθημερινότητας. Έκανε ιδιαίτερη εντύπωση το γεγονός ότι ένας σημαντικός αριθμός παιδιών δήλωσε ότι κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων δεν παίζει καθόλου με τους συμμαθητές του.

Επίσης, έγινε ιδιαίτερα αισθητό, το γεγονός ότι τα παιδιά είθισται να επιλέγουν το διαδικτυακό παιχνίδι του αθλήματος που λατρεύουν να κάνουν, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και ούτω καθ' εξής. Το ψηφιακό παιχνίδι όμως, αναγκαστικά γίνεται πολύωρο και εθιστικό, και διεισδύει στον εσωτερικό κόσμο του παιδιού με συνέπειες ανεπανόρθωτες για την σωματική, πνευματική και ψυχική του υγεία.

Συγκεκριμένα, ο κ. Κλουβάτος έκανε αναφορά σε μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη εν μέσω πανδημίας σε 10.000 άτομα από 13-74 ετών. Από την έρευνα αυτή προκύπτει ότι το 91% των ατόμων ηλικίας από 5-12 ετών και το 97% των ατόμων ηλικίας από 10-12 ετών κάνουν καθημερινή χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον, το 87% των Ελλήνων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μέσω του κινητού του τηλεφώνου και το 81% εξ αυτών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μέσω του κινητού του τηλεφώνου καθημερινά. Έγινε ιδιαίτερος αισθητό ότι 8 στα 10 παιδιά έχουν προφίλ στο κοινωνικό διαδίκτυο.

Μετέπειτα, ο εισηγητής αναφέρθηκε στους τύπους της εξάρτησης των παιδιών από το διαδίκτυο, οι οποίοι είναι με σειρά προτεραιότητας: 1) το πορνογραφικό υλικό, 2) η κοινωνική επαφή –chat, 3) Ο διαδικτυακός τζόγος, και οι αγορές μέσα από το ίντερνετ, 4) Το συνεχόμενο σερφάρισμα στο διαδίκτυο και 5) η ηλεκτρονική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα διαδικτυακά παιχνίδια, και η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως youtube, fb, instagram.

Παρουσιάστηκαν τα σημάδια – συμπτώματα των συμπεριφορών εξάρτησης από το διαδίκτυο, ανάμεσα στα οποία, μεταξύ άλλων, είναι

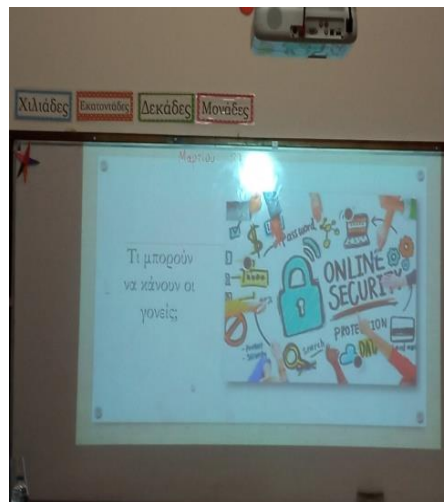
η επιρροή στη συναισθηματική και κοινωνική ζωή του ατόμου και η αδυναμία του να σταματήσει τη διαδικτυακή δραστηριότητα ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησής του με το διαδίκτυο.

Ο εισηγητής επεκτάθηκε και στη συννοσηρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες ψυχικές και άλλων τύπων διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η διαταραχή ελλειμματικής

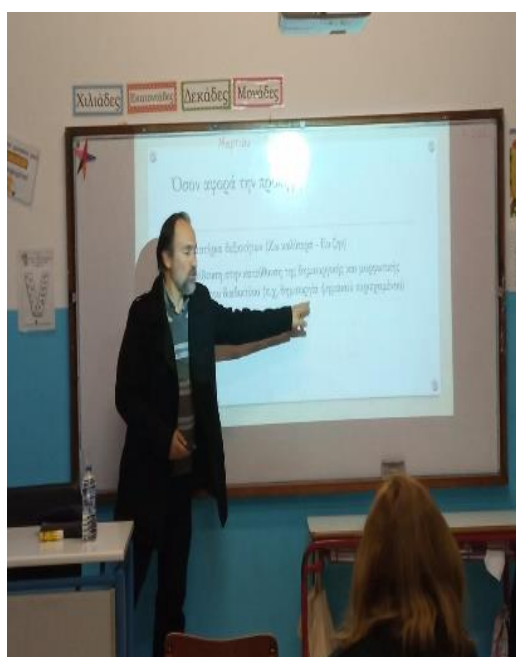


προσοχής, η υπερκινητικότητα, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή ελέγχου της παρορμήσεως και η χρήση ουσιών.

Ο εισηγητής απάντησε στο ερώτημα τι μπορούμε εμείς να κάνουμε για να προλάβουμε το φαινόμενο της κατάχρησης του διαδικτύου και των προβλημάτων που η κατάχρησή του θα επιφέρει στην υγεία των παιδιών μας, τονίζοντας ότι το ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, η δημιουργία ενός καθημερινού προγράμματος, η γνώση των παιδιών για τις καταστροφικές συνέπειες του διαδικτύου στη ζωή τους, η ψυχραιμία τους στην αντιμετώπιση των κινδύνων που ελλοχεύουν από τον εθισμό στο διαδίκτυο, ο συγχρωτισμός των παιδιών με παρέες και παιδιά που έχουν άλλα ενδιαφέροντα και δεν ασχολούνται με το διαδίκτυο και τέλος η συμμετοχή των παιδιών σε εξωσχολικές, αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, αποτελούν τα συστατικά επιτυχίας που θα οδηγήσουν στην εξάλειψη των καταστροφικών συνεπειών της κατάχρησης του διαδικτύου στη ζωή των παιδιών μας.



Όσον αφορά στην πρόληψη από τους κινδύνους κατάχρησης του διαδικτύου, ο

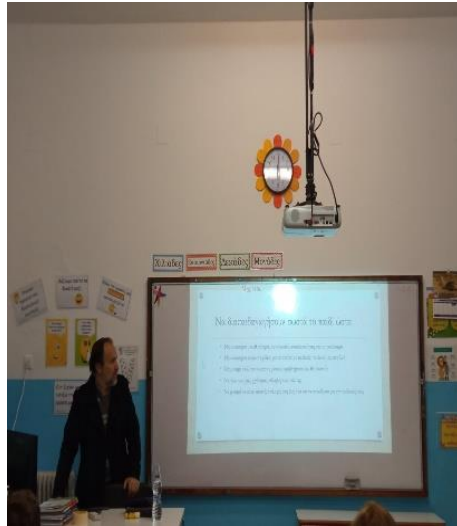


εισηγητής τόνισε ότι το σχολείο, μπορεί και πρέπει να αποτελέσει πυλώνας πρόληψης για τους μαθητές του, μέσω των εργαστηρίων δεξιοτήτων, αλλά και μέσω της εκπαίδευσης προς την κατεύθυνση της ενημέρωσης και μορφωτικής χρήσης του διαδικτύου.

Οι δε γονείς, επεσήμανε, μπορούν και πρέπει να διαπαιδαγωγήσουν με τέτοιο τρόπο τα παιδιά τους, ώστε να αποκτήσουν υπευθυνότητα, αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό, και επαρκή εφόδια, ώστε να μπορούν να λύνουν πάσης φύσεως

προβλήματα, να γίνουν ενεργοί, χρήσιμοι και αλληλέγγυοι πολίτες, να μπορούν να κάνουν σωστές επιλογές στη ζωή τους, και να αγωνίζονται για την ευδωσή τους.

Ο γονέας που θα επιτελέσει επιτυχώς το γονεϊκό του ρόλο, είναι εκείνος, ο οποίος, αφού πρώτα ο ίδιος μελετήσει, θα προετοιμάσει κατάλληλα το παιδί του για τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο διαδίκτυο, θα συζητήσει με το παιδί, θα κατανοήσει τις ανάγκες του παιδιού του, θα το στηρίξει και κυρίως θα αποτελέσει ο ίδιος πρότυπο ζωής και συμπεριφοράς για το παιδί του.



Τέλος, ο εισηγητής κατέληξε στο γεγονός ότι η λύση δεν είναι να στερήσουμε

από τα παιδιά μας την επαφή τους με το διαδίκτυο, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό ψηφιακό μέσο και έχει γίνει πλέον απαραίτητο μέρος της καθημερινότητάς μας. Λύση είναι να εκπαιδύσουμε τα παιδιά μας να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ορθολογικά και με μέτρο. Μέσα πρόληψης από τον διαδικτυακό εθισμό και από τους κινδύνους που το διαδίκτυο μπορεί να επιφέρει στα παιδιά μας, μπορούν να είναι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά μαζί με τους γονείς καθώς και τα εργαλεία γονικού ελέγχου για την ορθολογική χρήση του διαδικτύου και την κατ' επέκταση αποφυγή των



σχετικών με αυτό κινδύνων.

Η εισήγηση έλαβε τέλος με την παράθεση υλικού ως τροφή για σκέψη στο παριστάμενο κοινό, στον διαδικτυακό σύνδεσμο [www.saferinternet4kids](http://www.saferinternet4kids) αναφορικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου.

Η εισήγηση στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία παρουσία πλήθους γονέων και εκπαιδευτικών. Η ενδοσχολική επιμόρφωση διήρκεσε δύο ώρες, και έλαβε τέλος μετά από ενδελεχή συζήτηση, και υποβολή ερωτήσεων και απαντήσεων μεταξύ του εισηγητή και των παρισταμένων.