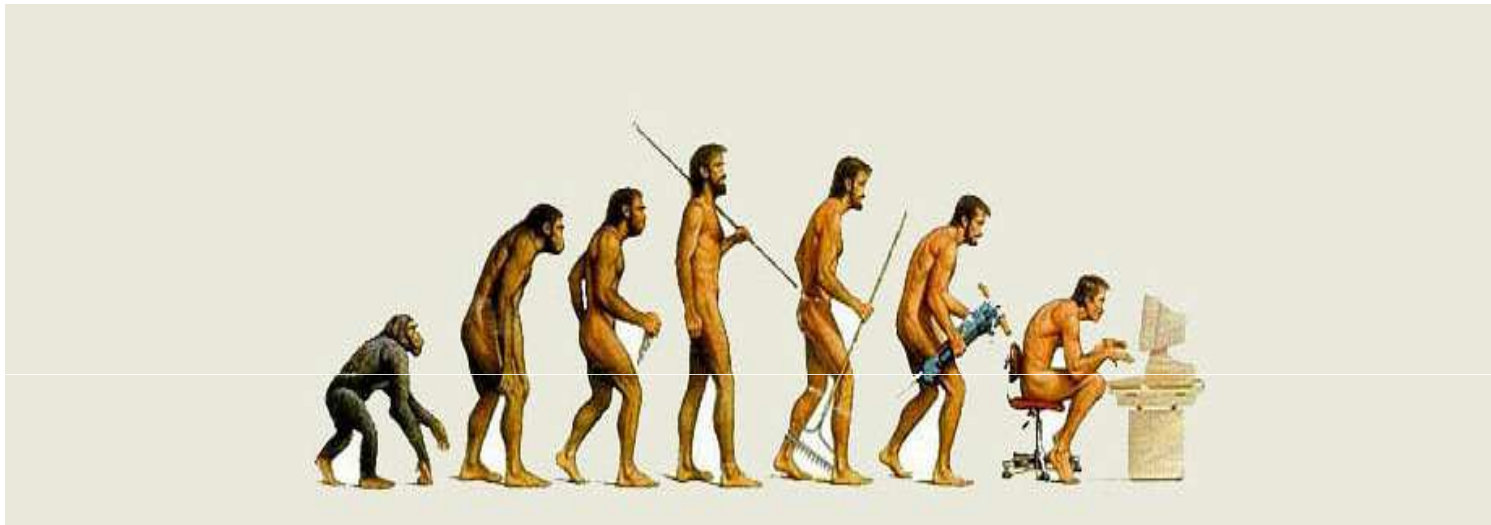


Εθισμός στο Διαδίκτυο «Παράθυρα κινδύνου»



Γυμνάσιο Ευρωπού - Τμήμα Β2', 2013

Εθισμός στο Διαδίκτυο «Παράθυρα κινδύνου»

Το **Γυμνάσιο Ευρωπού** και πιο συγκεκριμένα **το τμήμα Β2'** συνεργάστηκε με το Κέντρο Πρόληψης Κιλκίς **«Νηρέας»** και υλοποίησε *το πρόγραμμα ομότιμων*. Η σημαντική του καινοτομία είναι ότι βασίζεται αποκλειστικά στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών, αφήνοντας απλώς τον υποστηρικτικό ρόλο στους εκπαιδευτικούς.



Κέντρο Πρόληψης
της χρήσης
Εξαρτησιογόνων
Ουσιών Ν. Κιλκίς

Οι συμμετέχοντες και ο ρόλος τους

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν:



1 επαγγελματίας πρόληψης

4 εμπνευστές (εκπαιδευτικοί)

5 αρχηγοί (μαθητές/-τριες)

14 συνομήλικοι (οι υπόλοιποι μαθητές/-τριες του τμήματος Β2)

Μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν



Σκοπός μας ήταν να καλλιεργήσουμε χαρακτηριστικά, όπως η ομαδικότητα, η συνεργασία, η ενσυναίσθηση, η υπευθυνότητα, ο αλληλοσεβασμός και η εμπιστοσύνη. Επίσης, επιθυμία μας ήταν να βοηθήσουμε στην ενίσχυση του αυτοσυναίσθηματος και της αυτοεκτίμησης του μαθητή και στην ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων προσαρμογής.

Διαδικασία υλοποίησης προγράμματος



- Γνωριμία ομάδας/ προσδοκίες από το εργαστήριο
- Παρουσίαση του προγράμματος ομοτίμων
- Άσκηση για ζέσταμα «Bingo»
- Χωρισμός σε ομάδες με αυτούς που δεν γνωρίζουν ή γνωρίζουν λιγότερο
- Τραπεζομάντιλο με ερωτήματα που αφορούν τις εξαρτήσεις δόθηκε στα παιδιά να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο (αρχικό), ώστε να διερευνηθούν οι απόψεις και οι γνώσεις τους για το θέμα των εξαρτήσεων.

Διαδικασία υλοποίησης προγράμματος

Μετά το εκπαιδευτικό βιωματικό εργαστήριο στο οποίο συμμετείχαν οι 4 εμπνευστές – εκπαιδευτικοί και ο επαγγελματίας πρόληψης με θέμα τις εξαρτήσεις, την πρόληψη και την επιρροή,



διοργανώθηκε στο χώρο του σχολείου νέο εκπαιδευτικό βιωματικό σεμινάριο, με τη συμμετοχή αυτή τη φορά και των 5 μαθητών – αρχηγών που είχαν επιλέξει οι υπόλοιποι συμμαθητές τους.

Διαδικασία υλοποίησης προγράμματος

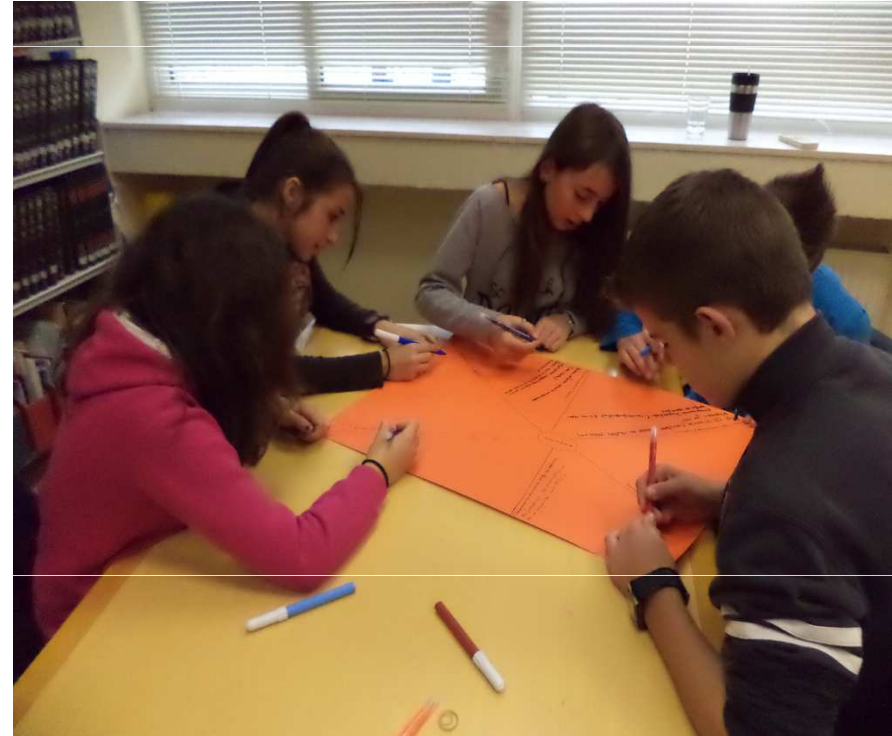
Ακολούθησαν δέκα συναντήσεις μεταξύ των αρχηγών και των συνομηλίκων, σε κάποιες από τις οποίες συμμετείχαν και οι εμπυχωτές και ο επαγγελματίας πρόληψης. Σε αυτές συζητήθηκαν μία σειρά από θέματα, όπως:

- το συμβόλαιο της ομάδας
- η εξάρτηση και οι κίνδυνοι από τον Η/Υ και το διαδίκτυο
- η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων και ιδίως των εφήβων
- η εικόνα του εαυτού
- η αυτοεκτίμηση
- οι σχέσεις με το άλλο φύλο μέσω διαδικτύου
- η διαχείριση συναισθημάτων θυμού



Διαδικασία υλοποίησης προγράμματος

Τα συγκεκριμένα θέματα επιλέχθηκαν με την ελπίδα να δώσουν το έναυσμα, ώστε τα παιδιά να βελτιώσουν τις ικανότητες επικοινωνίας που έχουν, να νιώσουν μεγαλύτερη οικειότητα τόσο μεταξύ τους όσο και με τον εκπαιδευτικό-εμπυχωτή, να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματα και τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, και με απώτερο στόχο να συνειδητοποιήσουν τους κινδύνους που απορρέουν από τον Η/Υ και το διαδίκτυο και άρα να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες να αναπτύξουν εξάρτηση από αυτά.



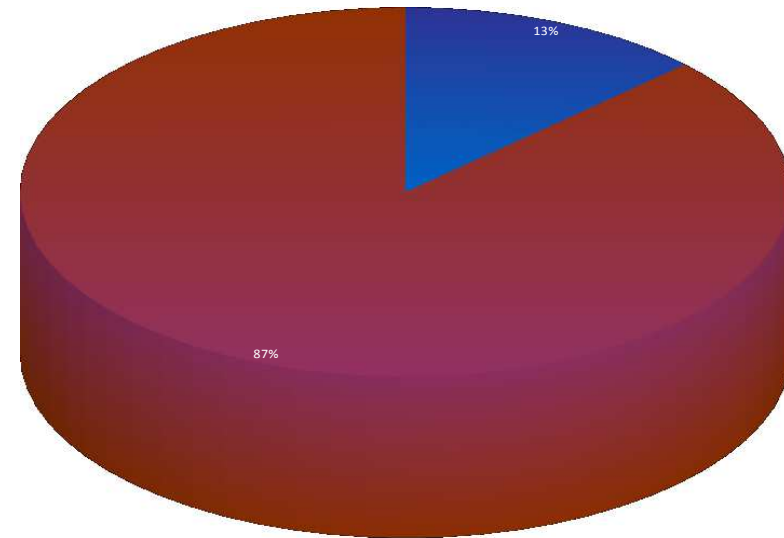
Ερωτηματολόγιο

Ως τελικό προϊόν του προγράμματος επιλέχτηκε η εκπόνηση ενός ερωτηματολογίου, που αποφασίστηκε να μοιραστεί σε όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες και του Γυμνασίου και του Λυκείου Ευρωπού. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 20 ερωτήσεις. Οι επτά από τις είκοσι βασίστηκαν στο ερωτηματολόγιο, που έφτιαξε η Αμερικανίδα ψυχολόγος Kimberly Young και ονομάζεται «Young's Diagnostic Questionnaire». Αν απαντήσετε «ναι» σε τουλάχιστον πέντε ερωτήσεις, τότε ανήκετε στην κατηγορία των εξαρτημένων από το διαδίκτυο.



Ποσοστό μαθητών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο

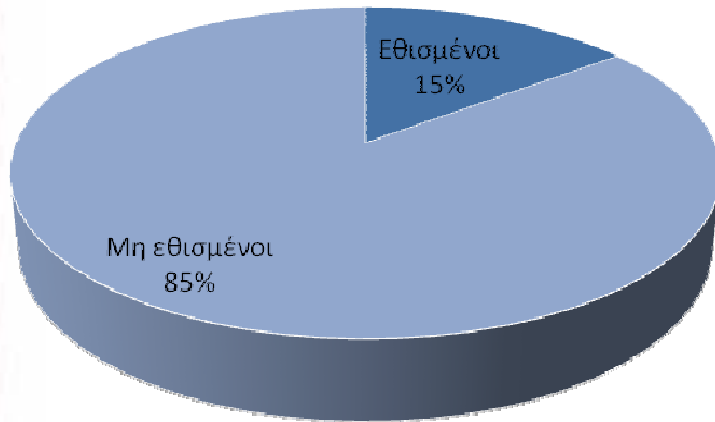
Σε δείγμα 155 μαθητών (95 αγόρια, 60 κορίτσια) που συμμετείχαν στην έρευνα, ηλικίας 12-17, και σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Young: **13 % από τους εφήβους του δείγματος έχουν εθιστεί στη χρήση του διαδικτύου.**



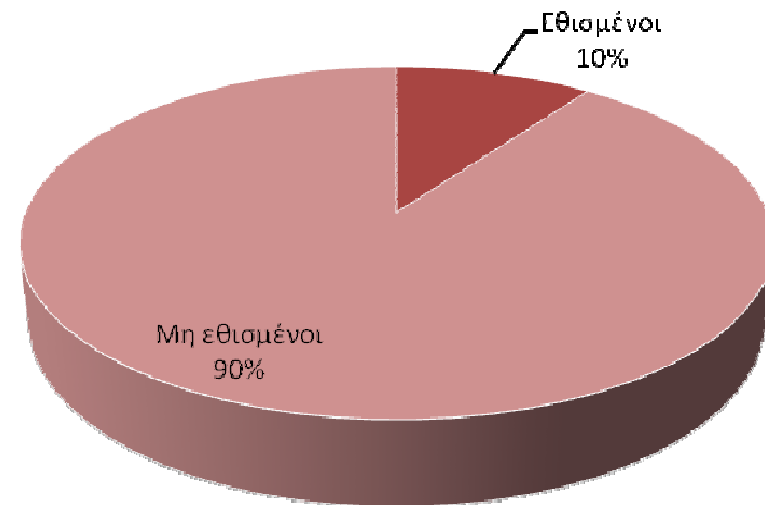
Το ποσοστό αυτό είναι **πολύ μεγαλύτερο** από το αντίστοιχο ποσοστό της έρευνας που διεξήγαγε η Μονάδα Εφηβικής Υγείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, το οποίο δείχνει ότι **2.4 %** των εφήβων παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο.

Περισσότερο τα αγόρια είναι εθισμένα από τα κορίτσια !!!

Αγόρια εθισμένοι

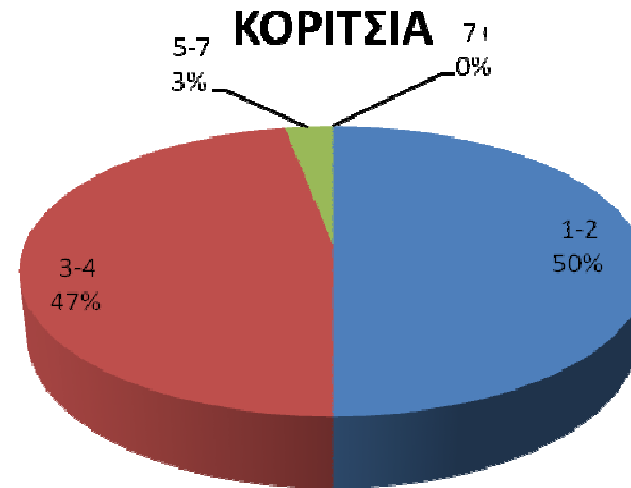
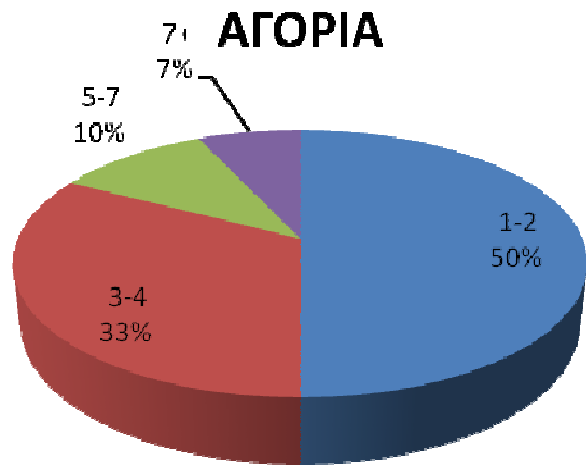


Κορίτσια εθισμένα



Όπως παρατηρούμε στις πίτες, το **15%** των αγοριών είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τα κορίτσια είναι **10%**.

Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;

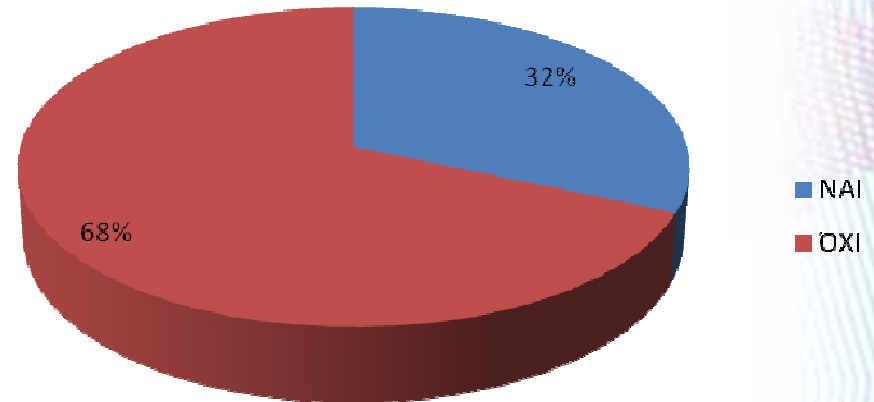


Από την έρευνα επίσης προέκυψε ότι:

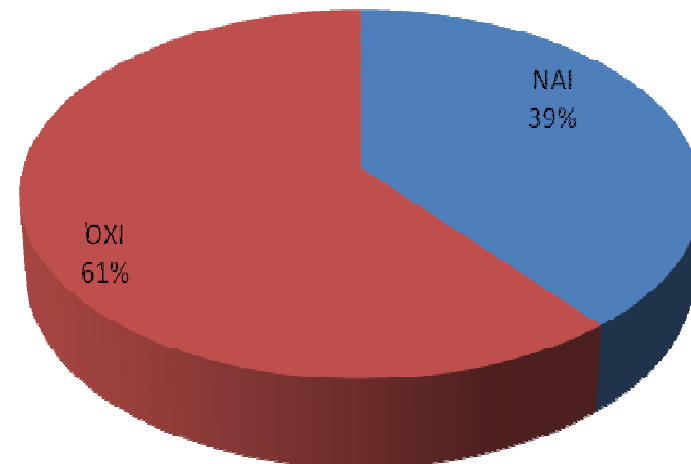
- Το **50%** κάνουν σωστή χρήση του διαδικτύου την ημέρα (1-2 ώρες).
- Το **33%** των αγοριών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 3-4 ώρες και **47%** τα κορίτσια.
- Το **10%** των αγοριών κάνει υπερβολική χρήση του διαδικτύου (5-7 ώρες), σε αντίθεση με τα κορίτσια που είναι **3%**.
- Το **7%** των αγοριών κάνει χρήση περισσότερο από 7 ώρες καθημερινά !!!!!

Έλεγχος της χρήσης διαδικτύου

Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για διαρκώς αυξανόμενα χρονικά διαστήματα;



Έχεις προσπαθήσει αλλά χωρίς επιτυχία να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να διακόψεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;

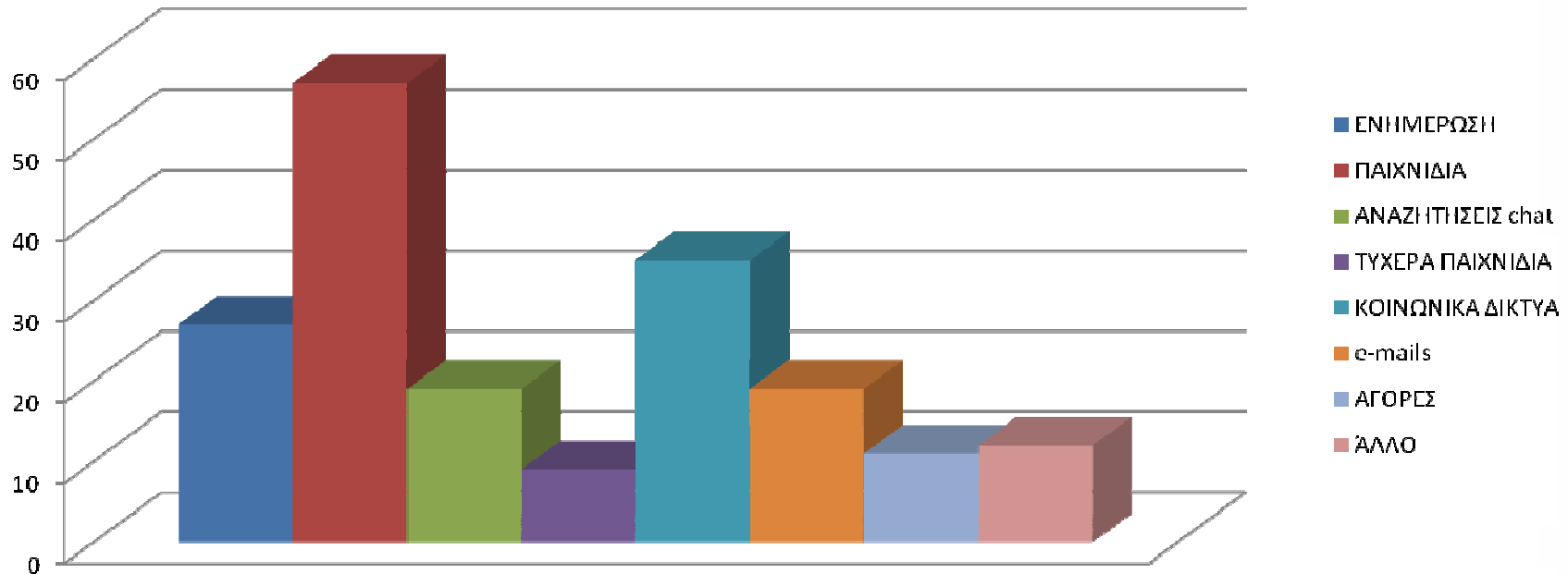


Συμπτώματα

Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι καταρχήν ψυχολογικά, με βασικά την ευφορία μπροστά στον Η/Υ και την ανικανότητα από το χρήστη να περιορίσει ή να διακόψει τη δραστηριότητα.



Οι λόγοι που οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι:



- **30%** χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για παιχνίδια
- **19%** για κοινωνικά δίκτυα
- **14%** για ενημέρωση
- **10%** για e-mails
- **10%** για chat
- **6%** για αγορές
- **5%** για τυχερά παιχνίδια
- **6%** για άλλους λόγους

Κορίτσια και αγόρια στο διαδίκτυο

Τα αγόρια επιλέγουν παιχνίδια με πολύ βίαιους χαρακτήρες και τρεις στους δέκα σερφάρουν σε καθημερινή βάση, κυρίως παίζοντας online παιχνίδια.

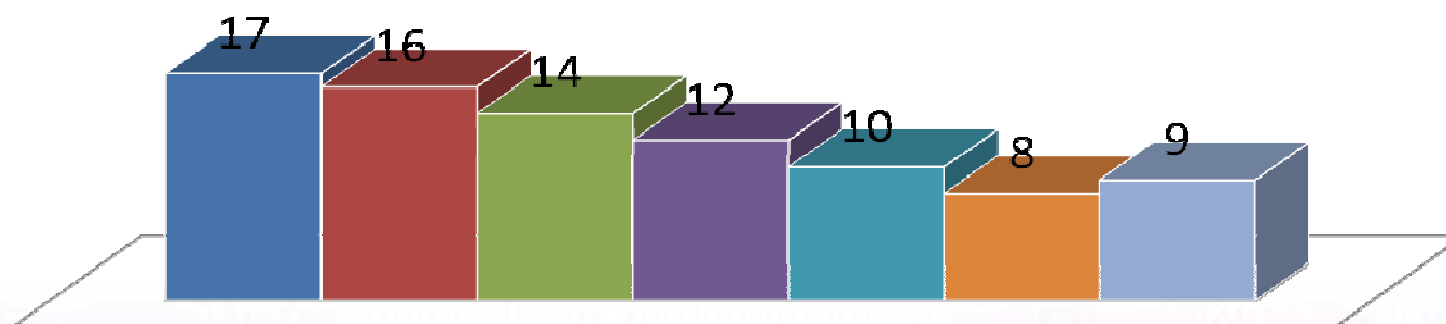


Τα κορίτσια ασχολούνται κυρίως με αγορές, συζητήσεις και γνωριμίες (μέσω των chatrooms).



Ποιες από τις παρακάτω δυσάρεστες συνέπειες σού δημιούργησε η χρήση του διαδικτύου;

- ΜΕΙΩΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΘΛΙΨΗΣ
- ΜΕΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
- ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ
- ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

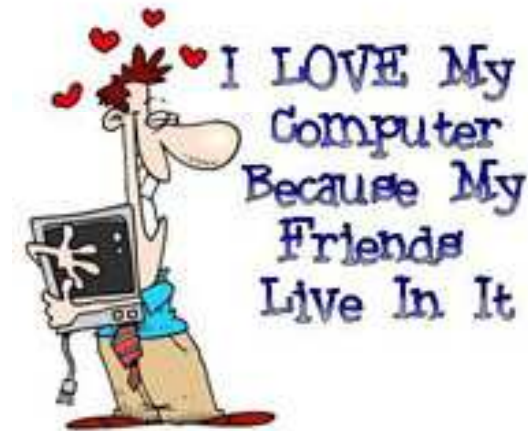


Έχει διαπιστωθεί ότι οι εξαρτημένοι:

- ➔ παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους,
- ➔ διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους,
- ➔ ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες,
- ➔ αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο.



Social Networking



Τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο είναι:

- ➔ ανοχή (συνεχή παραμονή στο διαδίκτυο που αυξάνεται καθημερινά),
- ➔ συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης (θλιμμένη συμπεριφορά, μειωμένη ανταπόκριση στα εξωτερικά ερεθίσματα, απώλεια ενδιαφέροντος)
- ➔ αδυναμία τήρησης προκαθορισμένου χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο,
- ➔ έκπτωση της λειτουργικότητάς τους,
- ➔ άγχος, αίσθηση αποδιοργάνωσης εκτός διαδικτύου.



Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι:

- η σχολική αποτυχία
- οι διαταραχές ύπνου
- κατάθλιψη
- μειωμένη αυτοεκτίμηση
- διαταραχή των διαπροσωπικών σχέσεων με τους φίλους και την οικογένεια
- μοναξιά
- μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- χαμηλή ποιότητα ζωής



Οι αρχηγοί προγράμματος:

- | | | | |
|---|------------------------|---|---------------------|
| 1 | Παντικίδου Μαρία | 4 | Τοκαλάκη Μαρία |
| 2 | Παπαδόπουλος Βασίλειος | 5 | Χατζηαράπη Κλεονίκη |
| 3 | Παπαδόπουλος Εμμανουήλ | | |

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του προγράμματος:

- | | | | |
|---|------------------------|----|----------------------------|
| 1 | Μεμετζής Πέτρος | 8 | Ραμποπούλου Φωτεινή |
| 2 | Νετελτσίδης Ιωάννης | 9 | Σαχινάι Μπρισίλντα |
| 3 | Νίκογλου Σταύρος | 10 | Σταυρίδου Νεκταρία - Μαρία |
| 4 | Παντικίδης Γεώργιος | 11 | Στράντζαλης Κωνσταντίνος |
| 5 | Παρασκευόπουλος Μιχαήλ | 12 | Χατζηαράπης Μιχαήλ |
| 6 | Πεντέρης Νικόλαος | 13 | Χατζηγεωργίου Χαράλαμπος |
| 7 | Ράπτης Ιωάννης | 14 | Χριστοδουλίδης Χρήστος |

Οι υπεύθυνοι καθηγητές και καθηγήτριες:

- Στεργίδου Παναγιώτα
- Αδαμόπουλος Παναγιώτης
- Αλεξόπουλος Σωκράτης
- Γώγου Αναστασία



Η επαγγελματίας πρόληψης

Γεωργακοπούλου Έφη – Ψυχολόγος