

# ONLINE GAMING

Όσα πρέπει να γνωρίζω!



**help**   
saferinternet **line**  
210 6007686

Γραμμή βοήθειας



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαγρύπνηση

**safeLine** 

[www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)

Γραμμή παράνομου  
περιεχομένου

# Διαδικτυακό παιχνίδι

Μια από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των παιδιών στο διαδίκτυο είναι η ενασχόλησή τους με παιχνίδια. Η δυνατότητα για επικοινωνία με παίκτες από κάθε γωνιά του πλανήτη, η αλληλεπίδραση, ο συναγωνισμός, ο μαγικός εικονικός κόσμος που διαρκώς εξελίσσεται ασκούν **μεγάλη επιρροή στα παιδιά αλλά ταυτόχρονα δημιουργούν και κινδύνους.**

Τα βασικά ζητήματα που θα πρέπει να μπαίνουν στο μικροσκόπιο των γονιών σε σχέση με το online gaming είναι **τι είδους διαδικτυακά παιχνίδια** παίζουν τα παιδιά, **αν είναι κατάλληλα για την ηλικία τους**, για **πόσο χρονικό διάστημα** και **υπό ποιες συνθήκες παίζουν.**

Τα διαδικτυακά παιχνίδια απευθύνονται σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και για αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιλέγουμε παιχνίδια που είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού μας, διαφορετικά υπάρχει πιθανότητα να βρεθούν αντιμέτωπα με ποικίλες προκλήσεις που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη συναισθηματική, κοινωνική ακόμα και τη σωματική τους ακεραιότητα.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για τους χρήστες να παίζουν παιχνίδια online. Υπάρχουν δωρεάν **παιχνίδια** που βρίσκονται στο διαδίκτυο, παιχνίδια σε smartphones, tablet και φορητές κονσόλες, καθώς και **downloadable και boxed παιχνίδια** σε υπολογιστές αλλά και κονσόλες όπως είναι το PlayStation, το Nintendo Wii ή το Xbox.

## Όταν το παιχνίδι γίνεται εξάρτηση...

Οι περισσότερες μελέτες καταδεικνύουν ότι η ενασχόληση **μια ώρα ανά μέρα με τα διαδικτυακά παιχνίδια** μπορεί να δράσει εποικοδομητικά στην ευτυχία του παιδιού και στην δημιουργία νέων πολύτιμων δεξιοτήτων. **Αν αυτό το χρονικό όριο ξεπερνιέται τακτικά τα θετικά αποτελέσματα μετατρέπονται σε αρνητικά.**

Τον Ιούνιο του 2018, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αναγνώρισε τον εθισμό στα video games ως **ψυχική διαταραχή**, συμπεριλαμβάνοντάς τον στον επίσημο κατάλογο όλων των ασθενειών με την ονομασία **«διαταραχή ηλεκτρονικού παιχνιδιού»** (Gaming Disorder).

Αυτή η μορφή συνεχώς αυξανόμενης εξάρτησης, είναι η δεύτερη μετά τα τυχερά παιχνίδια που ο χρήστης δεν εξαρτάται από κάποια ουσία. Αφορά άτομα, κυρίως ανδρικού φύλου, ηλικίας 12 χρονών και άνω και είναι μια «ύπουλη» μορφή εξάρτησης, γιατί μπορεί να μπει σε κάθε σπίτι, αφορά κάθε μορφή οικογένειας, δεν έχει αυξημένα έξοδα ή μετακινήσεις ώστε να ανησυχήσει σε πρώτη φάση τους γονείς, δεν εμπλέκεται κάποια ουσία ή κακές «παρέες», με αποτέλεσμα όταν γίνεται αντιληπτό από τους γονείς ή τους οικείους να είναι αρκετά προχωρημένη.

## Συμπτώματα «Gaming Disorder»

- 1 Μειωμένος έλεγχος στο gaming (έναρξη, συχνότητα, ένταση, διάρκεια κ.λπ).
- 2 Όταν δίνεται αυξημένη προτεραιότητα στο gaming, ώστε να υπερτερεί έναντι άλλων ενδιαφερόντων ζωής και καθημερινών συνθηθειών.
- 3 Συνέχιση, ή κλιμάκωση του gaming παρά τις αρνητικές συνέπειες.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν την επικέντρωση στο παιχνίδι σε βάρος άλλων σημαντικών πτυχών της ζωής ενός ατόμου, όπως στους οικογενειακούς ή κοινωνικούς δεσμούς, στον **ύπνο**, στην **εκπαίδευση**, αλλά και την **εργασία**, καθώς και στη **διατροφή**. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να είναι συνεχής ή επεισοδιακή και επαναλαμβανόμενη.

Εξίσου σημαντικό είναι να έχουμε στο μυαλό μας ότι τα παιχνίδια μπορεί να αποτελέσουν «καταφύγιο» για ένα παιδί με συναισθηματικές ή άλλες δυσκολίες (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, οικογενειακές δυσκολίες, ΔΕΠΥ κ.α.). Η πολύωρη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών, λοιπόν, μπορεί να είναι το σύμπτωμα και όχι η αιτία του προβλήματος! Σε αυτή λοιπόν την περίπτωση θα πρέπει να αναζητείται παράλληλη βοήθεια τόσο για τα συναισθηματικά προβλήματα του παιδιού όσο και για τα συμπτώματα εθισμού που τυχόν παρουσιάζει.



# Βασικές συμβουλές...

## Θεσπίστε όρια

Δεν επιτρέπουμε στα παιδιά να παίζουν παιχνίδια που δεν είναι κατάλληλα για την ηλικία τους. Υπάρχουν παιχνίδια εξαιρετικά βίαια που χρησιμοποιούν κακή γλώσσα και που απευθύνονται σε ενήλικες.

Θέστετε **χρονικά όρια** χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών **σε συνεργασία με το παιδί**. Εγκαταστήστε **φίλτρα γονικού ελέγχου** σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ασχολούνται με **νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν την τεχνολογία** και ενθαρρύνετε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε **άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό**. Μια καλή λύση είναι η **Γραμμή βοήθειας Help-line** ([www.help-line.gr](http://www.help-line.gr)) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, διαθέσιμη δωρεάν στο 210-6007686, όπου εξειδικευμένοι ψυχολόγοι μπορούν να σας παρέχουν συμβουλές και κατευθύνσεις.

## Ακατάλληλο περιεχόμενο

Η ποιότητα των γραφικών σε πολλά παιχνίδια είναι πολύ εξελιγμένη και ρεαλιστική. Ορισμένα παιχνίδια **ενδέχεται να μην είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού** καθώς μπορεί να περιέχουν βίαιο ή ακατάλληλο περιεχόμενο. Για να επιλέξετε το κατάλληλο παιχνίδι για την ηλικία του παιδιού σας υπάρχουν στις συσκευασίες των παιχνιδιών ειδικές επεξηγηματικές **ενδείξεις του συστήματος PEGI**.



## Επαφή με αγνώστους

Αν το παιδί σας συμμετέχει σε παιχνίδια με πολλούς παίκτες στο διαδίκτυο ή αν το παιχνίδι διαθέτει online chat, μπορεί να κινδυνεύει να έρθει σε **επαφή με άτομα που έχουν κακόβουλες προθέσεις.**

Έτσι μπορεί να πέσει θύμα εκφοβισμού, εκβιασμού και αποπλάνησης ειδικά αν δεν είναι προσεκτικό και αποκαλύπτει τα προσωπικά του στοιχεία.

Συμβουλευστε το παιδί να μη δέχεται αιτήματα φιλίας και να μη συνομιλεί με ανθρώπους **που δε γνωρίζει στην πραγματική ζωή**, να δημιουργεί ID χρησιμοποιώντας **ψευδώνυμο** και αν κάτι

ή κάποιος το ενοχλήσει ή το απειλήσει να σας το εμπιστευτεί αμέσως. Κάποιοι παίκτες γίνονται επιθετικοί όταν χάνουν και το παιδί υπάρχει περίπτωση να εκτεθεί σε βωμολοχίες. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ποια εργαλεία είναι διαθέσιμα προκειμένου **να αναφέρει και να αποκλείσει** κάποιον από τα παιχνίδια και τις κονσόλες που χρησιμοποιεί.

## Χρεώσεις εντός παιχνιδιού

Ένας βασικός λόγος που πολλά παιχνίδια είναι τόσο διαδεδομένα είναι ότι μπορεί κανείς **να τα κατεβάσει δωρεάν.** Υπάρχουν όμως οι αγορές εντός εφαρμογής οι οποίες αποφέρουν στους δημιουργούς τεράστια έσοδα καθώς **τα παιδιά μπορεί να μπουν στη διαδικασία να αγοράσουν πρόσθετα** όπλα, χαρακτήρες ή ακόμα και νέες λειτουργίες προκειμένου να συνεχίσουν νικηφόρα το παιχνίδι. **Μιλήστε με το παιδί** και ξεκαθαρίστε από την αρχή ότι δε συμφωνείτε με μια τέτοια πρακτική ή αν είστε περισσότερο «ελαστικοί» πάνω σε αυτό το θέμα ξεκαθαρίστε του ότι η οποια αγορά θα πρέπει να γίνεται εν γνώσει σας και **πάντα μετά από συνεννόηση.**

## Νομιμότητα

Εκτός από τη διατήρηση της ασφάλειας του παιδιού όταν παίζει online παιχνίδια, είναι επίσης σημαντικό να παραμείνει νόμιμο. Μπορεί να είναι δελεαστικό να «κατεβάσει» προγράμματα που δεν έχουν τη σχετική άδεια για να μεταβεί σε ένα υψηλότερο επίπεδο αλλά με αυτόν τον τρόπο, εκτός του ότι **παραβιάζονται τα πνευματικά δικαιώματα**, μπορεί να εκτεθεί το παιδί σε **παράνομο περιεχόμενο ή να προσβληθεί η συσκευή του από ιό.**





«Το ασφαλές online gaming προϋποθέτει γονική επίβλεψη και θέσπιση ορίων και κανόνων. Το παιχνίδι θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού και να τίθεται χρονικό όριο ασχολίας του παιδιού με αυτή του τη δραστηριότητα.»



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»