

# Βιωματική πρόληψη της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου από τους μαθητές

Επιμόρφωση σε εκπαιδευτικούς πληροφορικής. Γιώργος Κονιδάρης

# Η παθολογική χρήση στο διαδίκτυο λειτουργεί εθιστικά

- Ως εθισμός είναι μια συμπεριφορά επαναλαμβανόμενη και μη ελεγχόμενη η οποία γίνεται αυτοκαταστροφική.
- Συνοδές συμπεριφορές: απώλεια της αίσθησης του χρόνου, απώλεια του ελέγχου των παρορμήσεων, παραμέληση βασικών αναγκών, συμπτώματα στέρησης όπως συναισθήματα θυμού, άγχους και θλίψης όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση σε οθόνη, ακόμη και κοινωνική απομόνωση ή και χαμηλή εργασιακή απόδοση.
- Πριν από τον εθισμό του μαθητή υπάρχουν πολλά στάδια “κολλημάτος” του που σταδιακά γίνονται κωλύματα στην ανάπτυξή, την υγεία και τη ζωή του.

Μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι  
**Το “κόλλημα” είναι κώλυμα**

# Ερωτήσεις για την υπερβολική-παθολογική χρήση του διαδικτύου

- Πόσο παρορμητικά (γρήγορα –χωρίς σκέψη) λειτουργώ μπροστά στην οθόνη;
- Πόσο συχνά καταφεύγω σε μια ψηφιακή συσκευή όταν έχω στενοχώρια ή προβλήματα;
- Σε τι βαθμό παραμελώ σωματικές ανάγκες μου όταν είμαι στο ιντερνέτ πχ τον ύπνο;
- Σε τι βαθμό παραμελώ δραστηριότητες κοινωνικής (πχ επικοινωνία), συναισθηματικής και σωματικής ανάπτυξης (πχ σωματική άσκηση) μου διότι βρίσκομαι στο διαδίκτυο;
- Σε τι βαθμό παραμελώ ποιοτικά ή και ποσοτικά τις υποχρεώσεις/υποσχέσεις μου προς τους άλλους επειδή ασχολούμαι στο διαδίκτυο;
- Πόσο έντονα επιθυμώ να ξαναβρεθώ στο διαδίκτυο όταν δεν είμαι σε αυτό;
- Πόσο συχνά ελέγχω το προφίλ μου ή τα μηνύματά μου;
- Πόσο συχνά προτιμώ την επικοινωνία με ψηφιακή διαμεσολάβηση από την διαζώση όταν αυτή είναι διαθέσιμη;
- Πόσο συχνά κρύβω το συνολικό χρόνο παραμονής μου στο διαδίκτυο;
- Όταν είμαι στη συσκευή μου πόσο συχνά νιώθω ότι ο χρόνος περνάει γρήγορα;

# Ο εθισμός - παθολογία αφορά λίγους μαθητές αλλά τα πρώιμα στάδιά του, πολλούς

## **Γιατί πρόληψη;**

- Γιατί υπάρχει μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού σε κίνδυνο.
- Γιατί οι προβληματικές συμπεριφορές που συνδέονται με την τεχνολογία αλλάζουν διότι η ίδια αλλάζει γρήγορα.
- Διότι ο μέσος χρόνος του εθισμένου χρήστη από την αρχή του εθισμού του έως την αναζήτηση βοήθειας είναι εξαιρετικά μεγάλος: πάνω από 10 έτη, τα σημαντικότερα όσον αφορά την διαμόρφωση της προσωπικότητας και την προετοιμασία για τη ζωή του.
- Γιατί η πρόληψη είναι η ίδια δια πάσα (ψυχική) νόσο.
- Διότι η πρόληψη είναι ταυτόχρονα εξοπλισμός του μαθητή με δεξιότητες ζωής.

## **Γιατί πρόληψη από τους εκπαιδευτικούς πληροφορικής;**

- Διότι φαίνεται ότι είναι οι ειδικοί.
- Διότι οι μαθητές σε κίνδυνο εθισμού μπορεί να απευθύνονται σε αυτούς για τεχνικά θέματα.

## **Γιατί συμμετέχουν στο διαδίκτυο;**

Τα αγόρια ασχολούνται με τα βιντεοπαιχνίδια για να κερδίσουν αναγνώριση ενώ τα κορίτσια με τα κοινωνικά δίκτυα για να καλύψουν τον φόβο τη μη συμμετοχής στα κοινά.

## **Γιατί δεν ικανοποιούνται από την απλή συμμετοχή;**

Διότι δεν πετυχαίνουν τους στόχους τους αφού αυτοί είναι κινούμενοι, οπότε συνεχίζουν να επιμένουν.

## **Πρόληψη και θεραπεία**

Και όμως αυτές τους οι ανάγκες καλύπτονται σε μεγάλο βαθμό μέσα σε οργανωμένες ομάδες συνάντησης.

# Συμβουλές μας προς γονείς

- Προσέγγιση του παιδιού με ειλικρίνεια, αποδοχή (και του “κολλήματος” του) και κατανόηση. Προτείνουμε να απευθυνθούν σε ψυχολόγο για εξειδικευμένη καθοδήγηση.
- Αν αυτό δεν είναι εφικτό τότε μπορούν να ζητήσουν από το παιδί να χρονομετρήσει την αλληλεπίδραση του με τις οθόνες. Αν δεν αντιλαμβάνεται την υπερβολή και την μονομέρεια τότε ο γονιός βάζει ο ίδιος τα επόμενα όρια.
- Το παιδί αλληλοεπιδρά με την οθόνη μέχρι να επιτύχει ΈΝΑ προσυμφωνημένο στόχο και κλείνει την συσκευή.
- Παράλληλα εμπλουτίζεται το καθημερινό του πρόγραμμα με δραστηριότητες κινητικές και εκφραστικές τις οποίες επιθυμεί.
- Σε επόμενο στάδιο βρίσκεται στη συσκευή συγκεκριμένο προσυμφωνημένο χρόνο.
- Σε επόμενο στάδιο ακολουθεί τον κανόνα πρώτα να ολοκληρώνει ποιοτικά τα καθήκοντά του και έπειτα να χρησιμοποιεί τη συσκευή πάντα με όριο (στόχο ή χρόνο).
- Δεν χρησιμοποιεί φορητές ψηφιακές συσκευές αλλά επιτραπέζιες τις οποίες θα μοιράζεται με άλλους και μόνο σε κοινόχρηστους χώρους.

# Στρατηγικές πρόληψης από εκπαιδευτικούς ΠΕ 86

1. Πληροφορική χωρίς υπολογιστές και βιβλία. Η οργάνωση της πληροφορίας πριν την πληροφορική: λογική σκέψη (πχ ορισμός), κριτική σκέψη, δημιουργική σκέψη, μυστήρια, επιχειρηματολογία...
1. Διαχείριση χρόνου στις μαθητικές δραστηριότητες (προεκτίμηση και καταμέτρηση του χρόνου, διαχείριση προτεραιοτήτων, επικέντρωση σε μια δραστηριότητα κάθε φορά).
1. Ο εκπαιδευτικός δείχνει τις διευκολυντικές για τους μαθητές στάσεις: την ειλικρίνεια, την αποδοχή και την κατανόηση τους
2. Ο εκπαιδευτικός με βιωματικές δράσεις μετατρέπει την τάξη σε ομάδα και αργότερα κοινότητα με ολιγόλεπτες στοχευμένες δραστηριότητες την ώρα του μαθήματος. Οι συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών αναγνωρίζονται και ικανοποιούνται στην ομάδα οπότε δεν υπάρχει ανάγκη να αναζητήσει την κάλυψη τους στο διαδίκτυο.
3. Παιχνίδια και ελεύθερες συζητήσεις για τα προβλήματα που δημιουργεί η υπερβολική ενασχόληση με τις οθόνες.

## **ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ**

- Παραδέχεται τα λάθη του
- Δεν είναι αμυντικός ή μυστικοπαθής
- Εφαρμόζει όσα πρεσβεύει
- Αποφεύγει την προσποίηση
- Είναι πρόθυμος να συμμετέχει και ο ίδιος στην άσκηση που αναθέτει
- Δεν αποφεύγει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που ανακύπτουν

## **ΑΠΟΔΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ – ΣΕΒΑΣΜΟΣ**

- Να επαινεί κάθε προσπάθεια τους
- Να τους δίνει την ευκαιρία να εκφράσουν τη γνώμη τους
- Να ακούει προσεκτικά ότι έχουν να πουν
- Να είναι διακριτικός
- Να αποδέχεται κάθε παιδί ακόμη και αν διαφωνεί με τις απόψεις του
- Να δίνει σε όλους τους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν

## **ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ- ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ**

- Να ζητά από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους
- Να έχει σταθερή στάση και συμπεριφορά
- Να αποφεύγει τις υποθέσεις
- Να ασχολείται με θέματα που έχουν τεθεί από μαθητές
- Να επιβεβαιώνει διαρκώς πως τους καταλαβαίνει



Η τάξη γίνεται ομάδα μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.  
Πρώτα η στάση μας. (Σε ζευγάρια)

- 1. Ειλικρίνεια.** Πρακτικά δηλώνω τον χρόνο που μπορούμε να αφιερώσω στον μαθητή/γονεά. Δεν μιλάω για τον εαυτό μου αλλά όταν το κάνω είμαι ειλικρινής.
- 2. Αποδοχή του μαθητή χωρίς όρους.** Πρακτικά τον αφήνουμε να πει ότι θέλει, δεν τον κρίνουμε, δεν τον διακόπτουμε αλλά τον παρακινούμε να συνεχίσει να μιλάει. Σιωπούμε και ακούμε χωρίς να δείχνουμε απόρριψη.
- 3. Κατανόηση-ενσυναίσθηση.** Δηλαδή να μπαίνουμε στη θέση του άλλου. Πρακτικά αν παράφρασα τις σκέψεις του, γενικότερα τα λόγια του, ή έκανα ειλικρινή προσπάθεια για αυτό: επαναλαμβάνουμε τα τελευταία λόγια του όπως ακούστηκαν ή του λέμε: με άλλα λόγια είπατε ...έτσι δεν είναι;, αν κατάλαβα καλά αναφέρεις ...έτσι δεν είναι;, λέτε πως ...έτσι δεν είναι;, Χρησιμοποιούμε τις δικές του εκφράσεις και όχι τις δικές μας.

# Μετατρέπουμε την τάξη σε ομάδα και κοινότητα

Στόχοι –στάδια –δεξιότητες ζωής

- Χαλάρωση
- Γνωριμία
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Ο εαυτός μου
- Τα συναισθήματα μου
- Οι σχέσεις μας
- Οι συγκρούσεις μας
- Η αίσθηση της κοινότητας
- Ανάλυση υπευθυνότητων
- Οι κανόνες της τάξης μας

Σε κάθε συνάντηση στον κύκλο:

- Λέμε τα νέα μας, σε επόμενες συναντήσεις τα συναισθήματα μας και αργότερα τα προβλήματά μας στα οποία η ομάδα επεξεργάζεται τη λύση τους.
- Δουλεύουμε σε μια στοχευμένη δραστηριότητα από τις προτεινόμενες.
- Αναστοχαζόμαστε πάνω στη δράση: τι μας άρεσε; πώς νιώσαμε;
- Αποφασίζουμε δράσεις – αντιδράσεις για τον εαυτό μας ή για όλη τη τάξη.

# Στόχος η συνεργασία

Ομάδες 8-10 ατόμων

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Όλοι κλείνουν τα μάτια, απλώνουν τα χέρια τους εμπρός και κινούνται ελαφριά προς το κέντρο μέχρι να πιάσουν τα χέρια κάποιου άλλου. Κάθε χέρι πρέπει να κρατάει ένα μόνο χέρι. Κατόπιν ανοίγουν τα μάτια. Η ομάδα τώρα πρέπει να λύσει τον «κόμπο» στον οποίο είναι δεμένη χωρίς να λυθούν τα χέρια. Απαγορεύονται οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η επικοινωνία πρέπει να γίνεται με τα μάτια και τα σώματα.

Χρειάζεστε βοήθεια από κάποιο συντονιστή;

# Παιχνίδια ρόλων για την υπερβολική χρήση

Σε ομάδα 4 ατόμων μοιράζω 4 κάρτες ρόλων. Τα άτομα αλληλεπιδρούν σε 5 σκηνές-επεισόδια με αφετηρία τις ενέργειες ενός ατόμου κάθε φορά. Στο τέλος ο πρωταγωνιστής έρχεται σε δίλημμα.

## Επεισόδια

- ΕΠ. 1. Πρωί στο σπίτι και φεύγοντας για το Σχολείο.
- ΕΠ. 2 Το πρωί στο Σχολείο.
- ΕΠ. 3 Στο διάλειμμα ο γονιός πάει στο Σχολείο μαθαίνει για τη μείωση της επίδοσης του μαθητή και τον παρατηρεί.
- ΕΠ. 4 Επιστρέφοντας στο σπίτι με τους συμμαθητές του.
- ΕΠ. 5 Στο σπίτι του/της Κώστα/Κωνσταντίνας με τους συμμαθητές του/της.

# Ομαδική αναπαράσταση με τα σώματα (ακίνητα ή κινούμενα) των εννοιών:

- Επικοινωνία
- Ασφάλεια
- Βύθιση στον κυβερνοχώρο
- Εθισμός
- Αποτυχία απόδρασης

Ερώτηση στην ομάδα που παρουσίασε: Πώς νιώθετε μέσα στο ομαδικό ζωντανό γλυπτό σας;

Ερώτηση στις άλλες ομάδες που παρατηρούν: Είδατε δικές σας σωματικές στάσεις και κινήσεις στη παρουσίαση της ομάδας;

Ευχαριστώ!

Για υλικό σχετικό με τον παιδαγωγικό  
σας ρόλο παρακαλώ στείλτε μου  
ηλεκτρονικό μήνυμα στο  
[konida1996@gmail.com](mailto:konida1996@gmail.com)