

Εργαστήριο Δεξιοτήτων  
Θεματική Ενότητα: Ζω καλύτερα – Ευ ζην  
Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία και  
Πρόληψη

Υπερβολική Ενασχόληση με το Διαδίκτυο  
2<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Σπάρτης – Σχ. Έτος: 2021-2022  
Τάξη Ε2  
Εκπαιδευτικός: Α. Ζαχαράκη

# ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Μήπως δαπανώ  
υπερβολικά πολλές ώρες;



SaferInternet4Kids.gr  
Ελληνικό Κέντρο Ασφαούς Διαδικτύου

Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο

# Υπερβολική Ενασχόληση με το διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή σου από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία σου, κυριαρχεί στη καθημερινότητα σου και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστείς.

# Υπερβολική Ενασχόληση με το διαδίκτυο

Έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες. Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες σου.

# Υπερβολική Ενασχόληση με το διαδίκτυο

Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι σου δίνει τη δυνατότητα να προβάλλεις μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού σου, χωρίς να έχεις περιορισμούς και συνέπειες. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.

# Προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.

# Προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο

- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.



# Προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο

- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

# Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

# Συμβουλές για αντιμετώπιση του φαινομένου

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί.
- Να αναζητήσουμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Καλλιεργούμε σωστές στάσεις αξιοποίησης του διαδικτύου από μικρή ηλικία έτσι ώστε να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας προς χάρη του Διαδικτύου.

# Πως θα καταλάβω εάν πράγματι δαπανώ υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

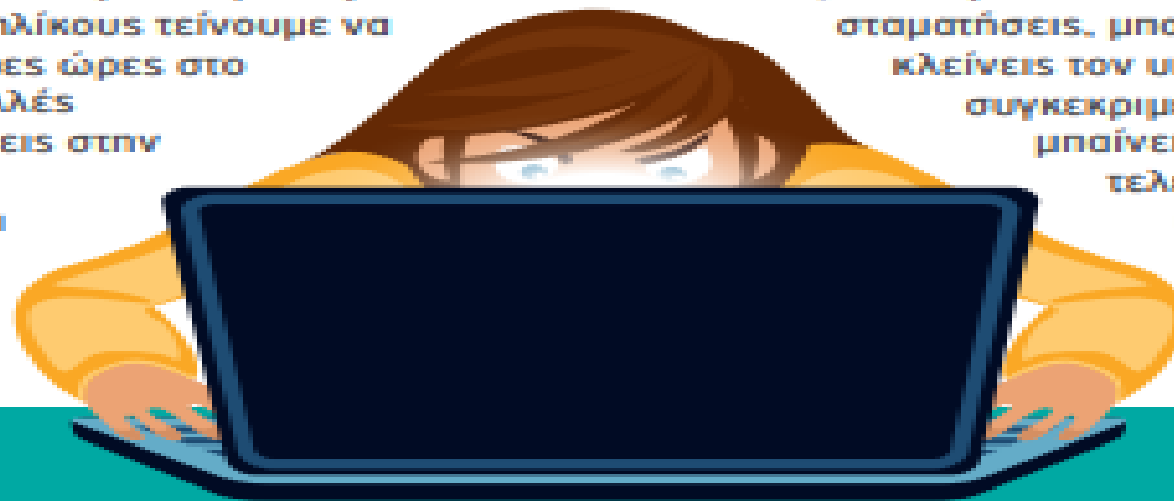
Εάν απαντήσεις θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάς υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο!

- Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
- Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
- Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. κόμπι) για χάρη του διαδικτύου;
- Έχεις αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο;
- Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο;
- Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο;
- Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου;
- Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο;
- Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια);
- Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο;

# Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

➔ Καταρχάς είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε εάν υπάρχει και κάτι άλλο που μπορεί να μας δυσκολεύει συναισθηματικά και συνεπώς να ενισχύει την ενασχόληση μας με το διαδίκτυο. Εάν, για παράδειγμα, τον τελευταίο καιρό αντιμετωπίζεις κάποιο πρόβλημα που σου δημιουργεί άγχος, ένταση, αρνητικά συναισθήματα, μοναξιά κ.λπ., τότε πρέπει να το αναγνωρίσεις και να το αντιμετωπίσεις ζητώντας βοήθεια!

➔ Ενίσχυσε τις ικανότητες στις διαπροσωπικές σου σχέσεις και επέκτεινε το δίκτυο των φίλων σου! Πολλές φορές όταν νιώθουμε απομονωμένοι από φίλους και συνομηλίκους τείνουμε να σπαταλάμε περισσότερες ώρες στο διαδίκτυο. Όσο πιο πολλές κοινωνικές σχέσεις έχεις στην πραγματική ζωή, τόσο λιγότερο θα χρειάζεσαι το διαδίκτυο!



➔ Βρες υγιείς δραστηριότητες που σου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου! Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα σε βοηθήσουν να ξεδεύεις λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο αλλά και να αποκτήσεις καινούργιους φίλους!

➔ Θέσε μόνος/μόνη σου στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσεις στο διαδίκτυο και μην περιμένεις από τους γονείς σου να το κάνουν αυτό για σένα!

Για παράδειγμα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα ξυπνητήρι που να σου υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσεις, μπορείς να δεσμευτείς ότι θα κλείνεις τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε βράδυ και να μπαίνεις στο διαδίκτυο αφού έχεις τελειώσει με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σου!

Εσύ είσαι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά σου και μόνο εσύ μπορείς να την ελέγξεις!

Μην ξεχνάς ότι εάν κάποιος φίλος αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα είναι σημαντικό να τον στηρίξεις και να τον ενθαρρύνεις προτείνοντάς του δραστηριότητες και ασχολίες στην πραγματική ζωή!

# Τι μπορώ να κάνω ως γονέας εάν το παιδί μου αντιμετωπίζει πρόβλημα με τη χρήση του υπολογιστή;

- Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή ως τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι εάν τα παιδιά αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα στην πραγματική ζωή (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις) τείνουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.
- Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών και σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να επιβλέπουμε τις ώρες που δαπανούν.
- Ειδικά για τα παιδιά μικρής ηλικίας είναι καλό να εγκαταστήσουμε 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 μόνο τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.
- Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. 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.

Παρόλα αυτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό!

Γραμμή Βοήθειας

210 6007686

(Ελληνικό Κέντρο Ασφαλείς Διαδικτύου (Γραμμή Βοήθειας))

help   
saferinternet **line**

safe**Line**.gr  
  
[www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)

Πηγή

<https://saferinternet4kids.gr>