

ΚΕΘΕΑ

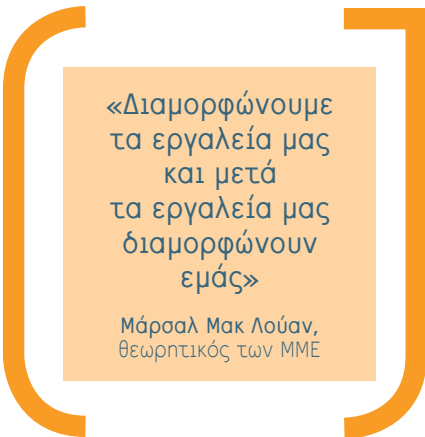
ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

5+1

σημεία για
το διαδίκτυο
και τις οθόνες
στη ζωή των
παιδιών μας

Ενημερωτικό έντυπο
για γονείς και ενήλικες

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου



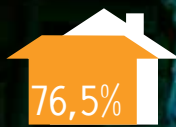
«Διαμορφώνουμε
τα εργαλεία μας
και μετά
τα εργαλεία μας
διαμορφώνουν
εμάς»

Μάρσαλ Μακ Λούαν,
θεωρητικός των ΜΜΕ



Στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου

Το **76,5%** των ελληνικών νοικοκυριών έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο



Στις ηλικίες **13-44** ετών το διαδίκτυο χρησιμοποιείται καθολικά, σε ποσοστό από **94%** και πάνω



Πηγές: ΕΛΣΤΑΤ, Focus Bari, 2018

Το διαδίκτυο είναι κομμάτι της ζωής όλων μας. Μας δίνει απεριόριστες δυνατότητες για ενημέρωση, επικοινωνία, εκπαίδευση, ψυχαγωγία, κατανάλωση. Ωστόσο, η αλόγιστη χρήση του ενέχει κινδύνους, ιδιαίτερα για τους νεότερους χρήστες του, τους εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, είναι φυσιολογικό για έναν έφηβο να περνάει αρκετές ώρες στο διαδίκτυο. Σήμερα οι ηλεκτρονικές σχέσεις αποτελούν μέρος της τυπικής ανάπτυξης των εφήβων. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να υποστηρίξουν τους εφήβους, καθώς εξερευνούν και ανακαλύπτουν περισσότερα για τον εαυτό τους και για τη θέση τους στον κόσμο των ενηλίκων. Απλώς βεβαιωθείτε όσο γίνεται ότι κάνουν ασφαλή περιήγηση.

Σημαντικό είναι να γνωρίζει κανείς, ωστόσο, πως οι επιστήμονες συμφωνούν στο ότι η ανεξέλεγκτη χρήση



1 στους 2 Έλληνες
χρησιμοποιεί καθημερινά
τα social media



Στους νέους
ηλικίας **18-24** ετών
η καθημερινή χρήση των
social media φτάνει το **84%**

Photo by Ludovic Toinei on Unsplash

του διαδικτύου, ιδιαίτερα από τους νέους και τα παιδιά, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική, ψυχοκοινωνική υγεία και στην εξέλιξή τους.

Στο έντυπο αυτό μπορείτε να δείτε:

- #1 Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να δημιουργήσει υγιή σχέση με το διαδίκτυο
- #2 Τι να κάνετε αν πιστεύετε ότι το παιδί σας περνάει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο
- #3 Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια
- #4 Ποιες είναι οι συνέπειες από την κατάχρηση του διαδικτύου
- #5 Ποιοι είμαστε, τι κάνουμε, πού θα μας βρείτε

Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας να δημιουργήσει υγιή σχέση με το διαδίκτυο;

- Εξοικειωθείτε με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου και του διαδικτύου. Γνωρίστε τις δυνατότητές τους, κατανοήστε τον ψηφιακό κόσμο και ενημερωθείτε για τους πιθανούς κινδύνους.
- Τοποθετήστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο και συμφωνήστε εξαρχής τον χρόνο χρήσης του.
- Επιβλέψτε τη χρήση όλων των ηλεκτρονικών συσκευών, όπως playstation, iPad, tablet, κινητού, και θέστε σαφή όρια χρήσης και ασφάλειας.
- Αν το παιδί είναι σε μικρή ηλικία, χρησιμοποιήστε το διαδίκτυο μαζί.
- Φροντίστε η διάρκεια της καθημερινής έκθεσης του παιδιού σε οθόνες να βρίσκεται σε αντιστοιχία με την ηλικία του και σε ισορροπία με τις υπόλοιπες πλευρές της ζωής του.
- Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού.

Η οικογένεια έχει ρόλο κλειδί στο να βοηθήσει τα παιδιά να αξιοποιούν τις δυνατότητες του διαδικτύου χωρίς να εκθέτουν τον εαυτό τους σε κινδύνους. Για την πρόληψη των αρνητικών συνεπειών χρειάζεται καλή επικοινωνία, έγκαιρη ενημέρωση και συμφωνημένα όρια.

- Ελέγχετε και ακολουθείτε την ηλικιακή σήμανση (PEGI)* στα βιντεοπαιχνίδια που αγοράζετε.
- Αποτρέψτε τη χρήση ηλεκτρονικών και διαδικτυακών παιχνιδιών με επιθετικό περιεχόμενο.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως τιμωρία ή ως επιβράβευση.
- Δημιουργήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.
- Κάντε οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία μαζί με το παιδί.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για πραγματικές σχέσεις με τους ανθρώπους και ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, πέρα από την ψηφιακή δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Αναπτύξτε τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών.
- Επιδείξτε διακριτικότητα και ευελιξία καθώς το παιδί μεγαλώνει.

* *Pan European Game Information: Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια*

#2

Μονάδα
Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Πιστεύετε ότι το παιδί σας περνάει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;

Αν θεωρείτε ότι το παιδί σας ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο, μην σπεύσετε να απαγορεύσετε τη χρήση. Δείτε τι μπορείτε να κάνετε διαβάζοντας τα παρακάτω.

- Παρατηρήστε το παιδί σας και ακούστε τι έχει να σας πει σε σχέση με την ενασχόλησή του στο διαδίκτυο.
- Δείξτε αληθινό ενδιαφέρον για το τι το ελκύει στην εφαρμογή με την οποία ασχολείται.
- Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους χρειάζεται να τεθούν κανόνες σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου, πριν τους επιβάλετε.
- Διατηρήστε ανοικτή σχέση και επικοινωνία μαζί του.
- Αποφύγετε τη διαρκή γκρίνια, τις φωνές, τους καυγάδες, τις απειλές, τις σκληρές τιμωρίες.
- Αποφύγετε χαρακτηρισμούς του τύπου «Είσαι άρρωστος», «Είσαι εξαρτημένος», κατηγορίες όπως «Χάνεις τη ζωή σου!» και προσβολές.
- Μην αρχίσετε να κατηγορείτε την τεχνολογία και το διαδίκτυο, τους φίλους του και τους γονείς τους, το σχολείο, τα γονίδια.
- Αποφύγετε συγκρίσεις με άλλα παιδιά.

Κυρίως, βεβαιωθείτε ότι αυτό που ζητάτε από το παιδί το δείχνετε με το παράδειγμά σας, διατηρώντας οι ίδιοι μια ισορροπημένη σχέση με το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά μέσα.

Ναι στο διαδίκτυο
αλλά με μέτρο.

Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια;

Αν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας εμφανίζει κάποια από τα παρακάτω σημάδια, ίσως να χρειάζεται βοήθεια.

- Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο, μέσω υπολογιστή, κινητού, tablet, στο σπίτι ή σε ιντερνετ καφέ, και απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Έντονη επιθυμία για χρήση και αδυναμία ελέγχου της ή περιορισμού της.
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση, δηλαδή ανάγκη σταδιακής αύξησης της χρήσης προκειμένου να αντληθεί ικανοποίηση.
- Συμπτώματα απόσυρσης και στέρησης όταν διακόπτεται η σύνδεση, όπως ψυχοκινητική διέγερση, θυμός, άγχος, θλίψη, εκνευρισμός, επιθετικότητα.
- Αυξανόμενη επένδυση στον τεχνολογικό εξοπλισμό ή/και συχνές συναλλαγές μέσω διαδικτύου, για αναβάθμιση λογισμικού ή εξοπλισμού, πώληση ή αγορά αντικειμένων ή εικονικών ηρώων των ψηφιακών παιχνιδιών.
- Χρήση του διαδικτύου ως μέσου διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις.
- Αναβλητικότητα, απάθεια και ασυνέπεια σε σχέση με υποχρεώσεις και άλλες ασχολίες.
- Πτώση των σχολικών επιδόσεων, συχνές πρωινές



Photo by Robin Worrall on Unsplash

απουσίες, μη κανονική παρακολούθηση των σπουδών.

- Αδιαφορία για ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα που δεν σχετίζονται με το διαδίκτυο.
- Ψέματα σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου ή απόκρυψη της.
- Απειθαρχία και συγκρούσεις με το οικογενειακό περιβάλλον.
- Διαταραχές του ύπνου, όπως για παράδειγμα αϋπνία ή ξενύχτια.

Για ενημέρωση, συμβουλευτική και εμπιστευτική εκτίμηση της κατάστασης, επικοινωνήστε μαζί μας στα στοιχεία που θα βρείτε στο τέλος του εντύπου. Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.

#4

Μονάδα
Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Ποιες είναι οι συνέπειες από
την κατάχρηση του διαδικτύου;

Η κατάχρηση του διαδικτύου μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στη σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία του ατόμου. Διαβάστε στη συνέχεια τις σημαντικότερες και πιο συνηθισμένες από αυτές.

- Κοινωνική απόσυρση.
- Παραμέληση βασικών αναγκών: απώλεια ύπνου, παράληψη γευμάτων, παραμέληση προσωπικής υγιεινής.
- Δυσκολίες στη μάθηση και την προσοχή. Χαμηλές επιδόσεις στην εκπαίδευση και στην εργασία.
- Υπερβολική κόπωση.
- Παχυσαρκία.
- Ξηροφθαλμία και μυωπία.
- Μυοσκελετικές παθήσεις και ενοχλήσεις: σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, πόνοι στη μέση, τον αυχένα και την πλάτη.
- Πονοκέφαλος, ημικρανίες.
- Διαταραχές σε εγκεφαλικές λειτουργίες που συνδέονται με τον έλεγχο των παρορμήσεων και την ανάπτυξη εξάρτησης.
- Αντιδράσεις φόβου, όπως εφιάλτες και επιθετικότητα.
- Φωτο-ευαίσθητη επιληψία σε άτομα ευαίσθητα στα έντονα οπτικά ερεθίσματα, μετά από παρατεταμένη χρήση της οθόνης, σε συνδυασμό με ακατάλληλη στάση του σώματος, συναισθηματική φόρτιση, κούραση, ανεπαρκή φωτισμό και προβλήματα οθόνης.
- Διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα λόγω υπερθέρμανσης του οσχέου.
- Συννοσηρότητα, δηλαδή συνύπαρξη της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου με άλλες διαταραχές, όπως Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος, ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, κοινωνική φοβία, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, χρήση ουσιών κ.ά.

#5

Μονάδα
Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Ποιοι είμαστε

Η Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου ανήκει στο Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης του ΚΕΘΕΑ (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων).

- Υποστηρίζει εφήβους και νεαρούς ενήλικες 13 έως 21 ετών, καθώς και τις οικογένειές τους, που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τη χρήση του διαδικτύου και των video games, ώστε να ανακτήσουν την ισορροπία και να αντιμετωπίσουν τις προσωπικές και διαπροσωπικές τους δυσκολίες.
- Προσφέρει ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς και κηδεμόνες που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά και να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους.
- Ενημερώνει και ευαισθητοποιεί σχολικές κοινότητες και φορείς κοινωνικοποίησης.
- Συνεργάζεται με επαγγελματίες και φορείς που ενδιαφέρονται να παραπέμπουν νέους και οικογένειες λόγω προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου.
- Όλες οι υπηρεσίες προσφέρονται δωρεάν.

#5

Μονάδα
Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Τι κάνουμε

Οι υπηρεσίες της Μονάδας Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου παρέχονται δωρεάν, με σεβασμό στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε ατόμου και στο απόρρητο των πληροφοριών. Η Μονάδα προσφέρει:

- Ατομική εμπιστευτική εκτίμηση της κατάστασης κάθε νέου.
- Ατομική και ομαδική συμβουλευτική.
- Ψυχοθεραπεία.
- Υποστηρικτικές ομάδες αυτοβοήθειας για νέους και γονείς.
- Οικογενειακές συναντήσεις.
- Ανάπτυξη προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική.
- Ψυχοκοινωνικές δραστηριότητες.
- Τηλεσυμβουλευτική.



ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

**Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου**

info@prevention.gr

www.prevention.gr

210 9212961, 210 9212304

ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Σας απασχολεί η υπερβολική
ενασχόληση του παιδιού
σας στο διαδίκτυο;

*Εάν ανησυχείτε για τη σχέση του
παιδιού σας με τις ηλεκτρονικές
συσκευές και το διαδίκτυο,
επικοινωνήστε μαζί μας για δωρεάν
ενημέρωση, συμβουλευτική και
εμπιστευτική εκτίμηση της κατάστασης.*

Πού θα μας βρείτε

Τηλ. 210 9212304

e-mail: info@prevention.gr

www.prevention.gr

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ
ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ+ΧΡΩΜΑ
Τ: 2310 797476

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν