

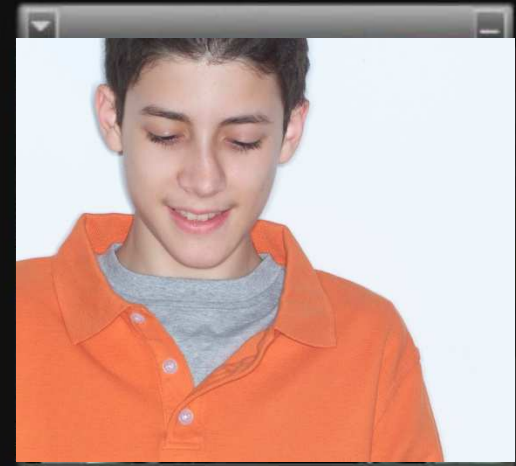
ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ - ΕΘΙΣΜΟΣ

Θεματική Εβδομάδα
Γυμνάσιο Γαζίου

Ανδριγιαννάκη Δέσποινα – ΠΕ86
Υπεύθυνη προγράμματος eSafety Label

Δραστηριότητα_1: «Ομάδα Θεραπείας»







Γεια σας!
Καλωσορίσατε στην ομάδα θεραπείας.
Ξεκινάμε λέγοντας ο καθένας το όνομά του και το πρόβλημά του.

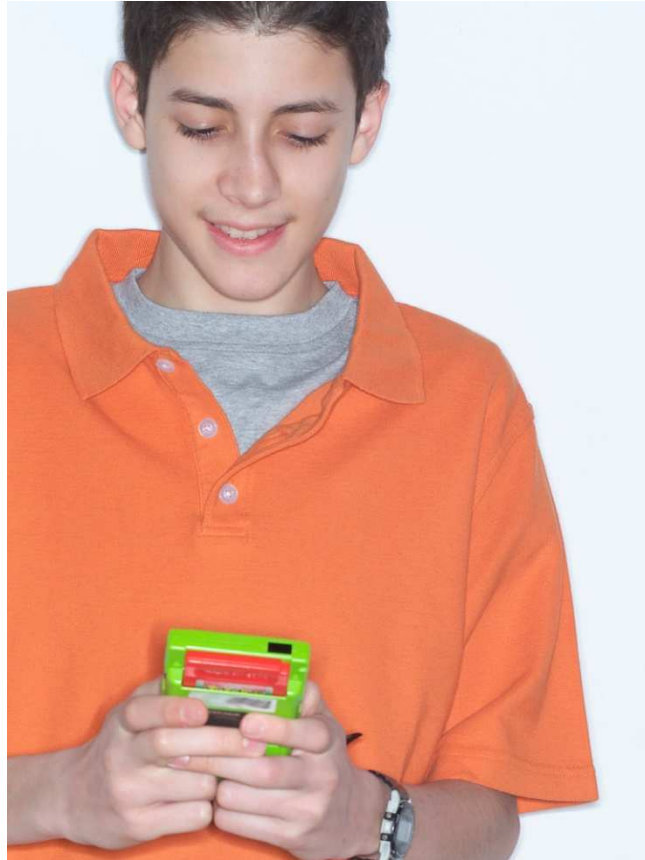


Γεια!

Είμαι ο Μάριος και είμαι κολλημένος με το Διαδίκτυο.
Παίζω τυχερά παιχνίδια και έχω χάσει τα περισσότερα
από τα λεφτά μου.



Γεια, είμαι η Σοφία και ξόδεψα **1000** ευρώ αυτόν τον μήνα σε ρούχα που δεν θα φορέσω.



Γεια, είμαι ο Μιχάλης και παίζω συνέχεια παιχνίδια στο Διαδίκτυο. Οι φίλοι μου σταμάτησαν να μου μιλούν, επειδή δεν τους έδινα σημασία.



Γεια, είμαι η Άννα. Πάνε 2 μήνες να βγω από το σπίτι.
Είμαι όλη μέρα στο instagram.



Γεια, είμαι ο Παναγιώτης και είμαι εθισμένος στο FORTNITE.
Στο σχολείο τελευταία τα πάω χάλια, επειδή παίζω τη νύχτα
και νυστάζω την άλλη μέρα.



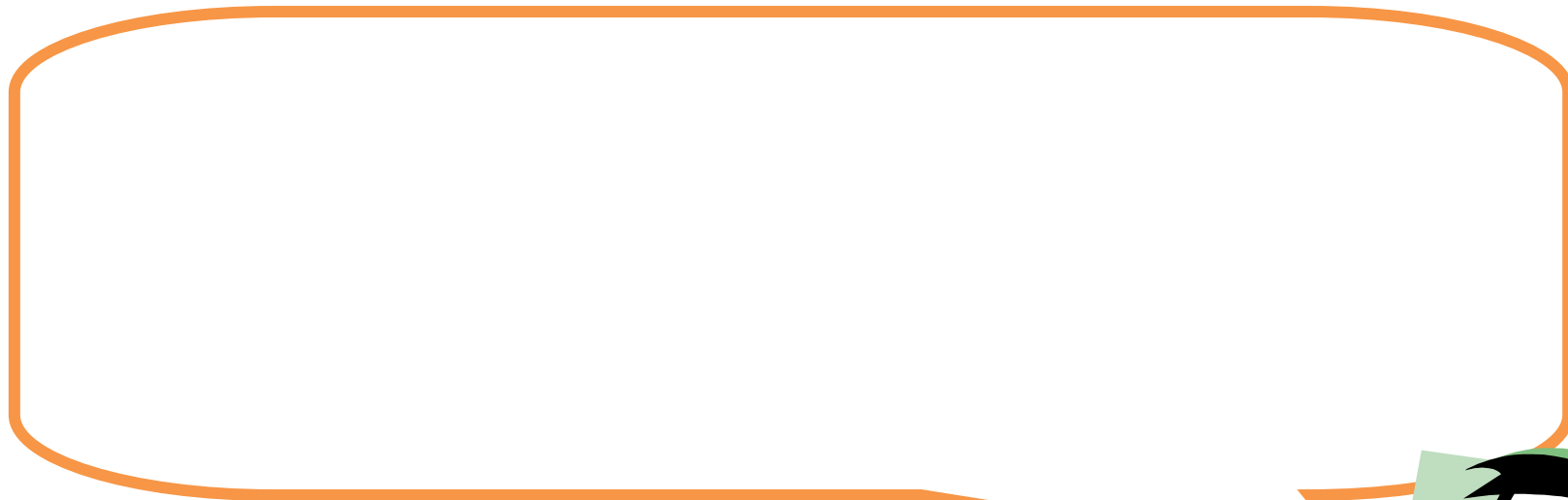
Εμμ...

Νομίζω την επόμενη συνεδρία να την κάνουμε στο γραφείο μου, παρά από το Διαδίκτυο!

Ερωτήσεις

1. Σε τι πράγμα αφιερώνει ο καθένας στην ομάδα θεραπείας υπερβολικό χρόνο;
2. Γιατί είναι πρόβλημα ότι περνούν τόσο χρόνο στο Διαδίκτυο; Τι πρόβλημα τους δημιουργεί στη ζωή τους;
3. Τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν;
4. Υποθέστε ότι είστε ο ψυχολόγος και δώστε τους μερικές συμβουλές.

**Ο ψυχολόγος συμβουλεύει τους ασθενείς της ομάδας
θεραπείας**



Τι είναι η εξάρτηση από το Διαδίκτυο;

Είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή. Έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή ή του κινητού, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Πού μπορεί να συμβεί;

Συνήθως σε παιδιά και εφήβους που:

- παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια ή/και τζόγο
- διατηρούν λογαριασμούς σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης
- μιλούν διαδικτυακά σε chat rooms
- επισκέπτονται ακατάλληλες για ανηλίκους ιστοσελίδες



...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...
ΜΙΑ ΟΡΙΤΣΑ ΑΚΟΜΑ...

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Σύμφωνα με έρευνες η Εξάρτηση από το Διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει μια σειρά επιπτώσεων, όπως:

- **Σωματικές:** Μειωμένη φυσική δραστηριότητα, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηροφθαλμία, ημικρανίες και σοβαρούς πονοκεφάλους, μυοσκελετικά προβλήματα, διαταραχές ύπνου (πχ. υπνηλία τις πρωινές ώρες)
- **Σχολική αποτυχία**
- **Κοινωνική απομόνωση**
- **Κατάθλιψη, άγχος**
- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση**
- **Αυτοκτονική συμπεριφορά**
- **Διαταραγμένες οικογενειακές και διαπρωσωπικές σχέσεις**
- **Χαμηλή ποιότητα ζωής**
- **Αρνητική συναισθηματική ανάπτυξη**

Δραστηριότητα_2: **«Διαγνωστικό Τεστ»**

Πώς μπορώ να καταλάβω εάν κάνω υπερβολική χρήση του Διαδικτύου;

Απαντώ με ΝΑΙ ή ΟΧΙ και με ειλικρίνεια, στα παρακάτω ερωτήματα:

1. Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο;
2. Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο;
3. Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. χόμπι) για χάρη του Διαδικτύου;
4. Έχεις αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το Διαδίκτυο;
5. Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο Διαδίκτυο;

6. Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το Διαδίκτυο;
7. 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;
8. Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο Διαδίκτυο;
9. Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια);
10. Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο Διαδίκτυο;

Αποτέλεσμα!

Εάν απάντησες θετικά στις περισσότερες (>5) από τις παραπάνω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάς υπερβολικά πολλές ώρες στο Διαδίκτυο!



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Τι στρατηγικές μπορούμε να ακολουθήσουμε, για να βοηθήσουμε τον εαυτό μας ή κάποιον γνωστό μας, αν ασχολείται υπερβολικά με το Διαδίκτυο;



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ (1/2)

- ✓ Ευαισθητοποιούμαστε και **ενημερωνόμαστε** για το φαινόμενο της εξάρτησης.
- ✓ Χρησιμοποιούμε το **Διαδίκτυο** με **μέτρο**, συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά μας **εναλλακτικές δραστηριότητες**, όπως ενασχόληση με ομαδικά αθλήματα (πχ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορό, γυμναστική, κολύμβηση), ποδηλασία, ζωγραφική, μουσική ή φροντίζουμε ένα κατοικίδιο, κλπ. Αυτές είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα μας βοηθήσουν να ξοδεύουμε λιγότερο χρόνο στο Διαδίκτυο αλλά και να αποκτήσουμε καινούργιους φίλους!
- ✓ Κοινωνικοποιούμαστε και ενισχύουμε τις σχέσεις μας με την οικογένεια και τους φίλους μας. **Να θυμάστε ότι όσο πιο πολλούς φίλους έχουμε στην πραγματική μας ζωή, τόσο λιγότερο θα χρειαζόμαστε το Διαδίκτυο!**

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ (2/2)

- ✓ **Θέτουμε μόνοι μας στόχο** για τις ώρες που θα δαπανούμε στο Διαδίκτυο και δεν περιμένουμε από τους γονείς μας να το κάνουν αυτό για μας! Πχ. μπορούμε να χρησιμοποιούμε ένα ξυπνητήρι που να μας υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσουμε, μπορούμε να δεσμευτούμε ότι θα κλείνουμε τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα και να συνδεόμαστε στο Διαδίκτυο αφού έχουμε τελειώσει με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις μας!
- ✓ Ασχολούμαστε με το **«ωφέλιμο Διαδίκτυο»** και τον προγραμματισμό κάτι που μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά σε συμπεριφορές εξάρτησης.
- ✓ Αν πρόκειται για κάποιον φίλο μας μπορούμε να διοργανώσουμε μια παρέμβαση, για να τον κάνουμε να καταλάβει ποιο είναι το πρόβλημα που δημιουργεί στον εαυτό του και πώς επηρεάζει αυτό τους άλλους γύρω του κτλ.
- ✓ **Μαθαίνουμε να λέμε ΟΧΙ** σε οτιδήποτε μπορεί να μας βλάψει.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΒΟΗΘΕΙΑ

- **Ενημερωνόμαστε** για το φαινόμενο από ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ <http://www.saferinternet4kids.gr>
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν, **αναζητάμε βοήθεια από ειδικούς, στο [help-line](#) (τηλ. 2106007686) ή στο ΚΕΘΕΑ Αριάδνη (τηλ.) 2810 331002**

Σχολιάζουμε τις παρακάτω εικόνες.....





ΜΙΑ ΩΡΑ ΜΕΤΑ



Οι άνθρωποι σήμερα



Εάν το τηλέφωνο μου μιλούσε



ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

Φέρε μου τα e-mail μου!

Πήγαινε με στο σπίτι του Γιάννη!

Δείξε μου τις σημερινές ειδήσεις!

Στείλε αυτή την φωτο στην Μαρία!

ΝΑΙ ΑΦΕΝΤΗ!

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΦΟΡΤΗΣΕ ΜΕ ΤΩΡΑ!

ΕΧΕΙΣ ΝΕΟ EMAIL ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ ΤΩΡΑ!

ΔΩΣΜΟΥ WI-FI ΤΩΡΑ!

ΚΛΗΣΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΩΡΑ!

ΚΑΝΕ ΤΣΕΚ-ΙΝ ΤΩΡΑ!

ΝΑΙ ΑΦΕΝΤΗ!





Να θυμάσαι ότι

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

ΠΗΓΕΣ

- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
<http://saferinternet4kids.gr>
- Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο
<http://internet-safety.sch.gr>
- eSafety Label
<http://esafetylabel.eu/web/guest>
- Κυπριακό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
<http://internetsafety.pi.ac.cy/>

**Ευχαριστώ για την προσοχή
σας!**