

Σχέδιο μαθήματος με τίτλο: «Εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Πρόληψη - Αντιμετώπιση»

Οδηγίες για τον/την εκπαιδευτικό:

1. Δραστηριότητα: «Ομάδα Θεραπείας»

– Δείχνουμε στους μαθητές την παρουσίαση με την «Ομάδα Θεραπείας». Αφού δουν τις διαφάνειες 1 - 10, τους εξηγούμε ότι ο κόσμος του Διαδικτύου είναι υπέροχος και έχει πολλές δυνατότητες. Οι υπερβολικές ώρες, όμως, χρήσης του Διαδικτύου και της τεχνολογίας μπορούν να μας δημιουργήσουν πρόβλημα στη ζωή μας.

– Και ρωτάμε:

- Σε τι αφιερώνει ο καθένας στην ομάδα θεραπείας υπερβολικό χρόνο; (ηλεκτρονικά παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα, chat – συνομιλίες στο διαδίκτυο, τζόγο, αγορές)
- Γιατί είναι πρόβλημα το γεγονός ότι περνούν τόσο χρόνο στο διαδίκτυο; Τι πρόβλημα τους δημιουργεί στη ζωή τους; (αποξένωση από φίλους και οικογένεια, προβλήματα στο σχολείο ή στην εργασία, οικονομική ζημιά)
- Υποθέστε ότι είστε ο ψυχολόγος και δώστε τους μερικές συμβουλές. (Μπορεί να γίνει σύντομη συζήτηση στην τάξη)

2. Αφού έχουμε προβληματίσει τα παιδιά με τις καταστάσεις που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες διαφάνειες τα ρωτάμε:

Πόσα παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια; Πόση ώρα παίζουν κάθε φορά; Ξέρουν πραγματικά πόση ώρα περνούν κάθε μέρα στο κινητό ή στον υπολογιστή παίζοντας; Τι άλλες δραστηριότητες κάνουν στο Διαδίκτυο; Πόση ώρα αφιερώνουν σε αυτές; Στη συνέχεια τα ρωτάμε αν γνωρίζουν τι είναι η εξάρτηση από το Διαδίκτυο, πού μπορεί να συμβεί και ποιες μπορεί να είναι οι επιπτώσεις. (Συζητάμε τις διαφάνειες 13,14,16)

3. Δραστηριότητα: Διαγνωστικό τεστ

Εξηγούμε στα παιδιά ότι όποιος είναι μέσα στο πρόβλημα συνήθως δεν το αντιλαμβάνεται και νομίζει ότι το ελέγχει και τονίζουμε ότι όσο πιο νωρίς κάποιος το συνειδητοποιήσει (σε αρχικό στάδιο) τόσο πιο εύκολα μπορεί και να το αντιμετωπίσει. Αναφέρουμε τα στάδια: Προβληματική χρήση, Κατάχρηση, Εξάρτηση, Εθισμός.

Ζητάμε από τους μαθητές μας να απαντήσουν (όχι φωναχτά) **με ΝΑΙ ή ΟΧΙ και με ειλικρίνεια**, στα ερωτήματα για να διαπιστώσουν εάν κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και τους δείχνουμε το αποτέλεσμα (διαφάνεια 20).

4. Θέτουμε τον προβληματισμό: τι χάνω από τη ζωή μου, όταν όλη μέρα ή και νύχτα ασχολούμαι στο κινητό ή στον υπολογιστή με το Διαδίκτυο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα κοινωνικά δίκτυα; (π.χ. χάνω επαφή με την οικογένειά μου και τους φίλους μου, υπολείπω στην εργασία και το σχολείο αν μένω μέχρι αργά ή αν το σκέφτομαι την ώρα του σχολείου, δεν κάνω άλλα πράγματα όπως τα μαθήματα του σχολείου ή να βοηθώ στο σπίτι, χάνω από άλλες ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες και χόμπι, στερούμαι τον ύπνο μου) και συζητάμε....

5. Προτείνουμε στρατηγικές

Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν και να μας πουν:

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

(π.χ. καλλιέργεια εναλλακτικών δραστηριοτήτων, κοινωνικοποίηση και επαφή με τους φίλους και την οικογένεια, καθορισμός ορίων στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και κινητού, βάζουμε ξυπνητήρι για να θέσουμε όρια, 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.)

6. Από πού ενημερωνόμαστε ή ζητάμε βοήθεια;

Εάν παρατηρήσουμε υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εξάρτησης **αναζητάμε βοήθεια από ειδικούς** στο [help-line](http://www.help-line.gr) στο τηλέφωνο **2106007686** ή στο **ΚΕΘΕΑ Αριάδνη** στο τηλέφωνο **2810 331002** και **ενημερωνόμαστε** για το φαινόμενο από τον ιστότοπο <http://www.saferinternet4kids.gr>.

7. Ζητάμε να σχολιάσουν τις εικόνες και τους ρωτάμε αν τους συμβαίνει κάτι παρόμοιο και τέλος δίνουμε έμφαση στη διαφάνεια 30.