

00011010110001000110101100011001
00011101011100010011011011101010
0011010 Δίκτυο Υπηρεσιών 10101011000
0100 Πρόληψης και Έγκαιρης 010001001
0001101011000 Παρέμβασης 000011001

ΚΕ  ΕΑ 100

10010011010100110010011010100100
00110111011111010001101101110101
00111010111111100001110111111101
00011101011100010011011011101011
00101110111101110011110111111011
11111011011110010011111011110110
00011110110111001111011101011110
111101 **Ενημερωτικό έντυπο** 1010010000
001101 **για γονείς και ενήλικες** 11101110

001010 **Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την**
Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου 01000000

6 σημεία για την υπερβολική
ενασχόληση του παιδιού
στο Διαδίκτυο και στις
εφαρμογές της νέας
τεχνολογίας

00110101011100000100110101001010
10010011010100110010011010100100
00110101110101101010010101011000
010100001011000010101000100010001
00011010110011111110101000011001
00110101110111100101101011110100
10010011010100110010011010100100
00011010110001000110101100011001

Διαμορφώνουμε
τα εργαλεία μας
και μετά
τα εργαλεία μας
διαμορφώνουν εμάς

Μάρσαλ Μακ Λουάν
(θεωρητικός των ΜΜΕ)

Τα παιδιά σήμερα μεγαλώνουν με το διαδίκτυο και τις άλλες εφαρμογές της νέας τεχνολογίας. Το 93% των νέων 16 έως 24 ετών στην Ελλάδα είναι χρήστες του διαδικτύου. Ο ψηφιακός κόσμος τους προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες, μάθησης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας.

Όμως, όπως στον πραγματικό κόσμο, έτσι και στο διαδικτυακό υπάρχουν κίνδυνοι τους οποίους οι ανήλικοι δεν είναι αναπτυξιακά έτοιμοι να τους διαχειριστούν.

Αν η χρήση του διαδικτύου γίνει ανεξέλεγκτη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική, ψυχο-κοινωνική υγεία και στην εξέλιξη τους.

Οι γονείς έχουν τον πρώτο λόγο στο να βοηθήσουν τα παιδιά να αξιοποιούν τις δυνατότητες του διαδικτύου, χωρίς να εκθέτουν τον εαυτό τους σε κινδύνους, όπως η υπερβολική ενασχόληση. Επιπλέον, αν είναι κατάλληλα ενημερωμένοι, μπορούν να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν εγκαίρως ενδείξεις προβληματικής χρήσης.

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου

00110101011100011ΚΕ  ΕΑ 001101

Περιεχόμενα: **4.** Πως να βοηθήσετε το παιδί σας να δημιουργήσει υγιή σχέση με το διαδίκτυο **6.** Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια; **8.** Ποιες είναι οι συνέπειες από την κατάχρησή του διαδικτύου; **10.** Ανησυχείτε γιατί το παιδί σας περνάει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο; **12.** Ποιοί είμαστε - Που θα μας βρείτε **13.** Τι κάνουμε **14.** Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης ΚΕΘΕΑ

#1

Μονάδα
Εγκαίρης Παρέμβασης για την
Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

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

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να χρησιμοποιεί με ασφάλεια και χωρίς υπερβολές το διαδίκτυο, το κινητό τηλέφωνο και τις άλλες μορφές της διαδραστικής τεχνολογίας.

- 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.
- Συμφωνείστε εξ αρχής με το παιδί το χρόνο χρήσης.
- Επιβλέψτε, επίσης, τη χρήση άλλων συσκευών, όπως playstation, iPad, tablet, smart phone, και θέστε σαφή όρια χρήσης και ασφάλειας.
- Επιτρέψτε η καθημερινή έκθεση σε οθόνη να μην ξεπερνάει τις 2 ώρες ημερησίως.
- Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού.
- Ελέγχετε και ακολουθείτε την ηλικιακή σήμανση (PEGI) στη συσκευασία των βιντεοπαιχνιδιών που αγοράζετε.



- Αποτρέψτε τη χρήση ηλεκτρονικών/διαδικτυακών παιχνιδιών με επιθετικό περιεχόμενο.
- Αν το παιδί είναι σε μικρή ηλικία χρησιμοποιείστε το διαδίκτυο μαζί.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως τιμωρία ή ως επιβράβευση.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για πραγματικές σχέσεις με τους ανθρώπους και ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, πριν την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Δημιουργήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.
- Αναπτύξτε τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών.
- Επιδείξτε διακριτικότητα και ευελιξία, καθώς το παιδί μεγαλώνει.
- Κάντε οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία μαζί με το παιδί.



#2

Μονάδα
Εγκαιρης Παρέμβασης για την
Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

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

- Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο (στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο κινητό, στο tablet, στα ιντερνετ καφέ ή/και στο σπίτι) και απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Έντονη επιθυμία για χρήση και αδυναμία ελέγχου της ή περιορισμού της.
- Αυξανόμενη επένδυση στον τεχνολογικό εξοπλισμό ή συχνές συναλλαγές μέσω διαδικτύου (π.χ. αναβάθμιση λογισμικού ή/και εξοπλισμού, πώληση ή αγορά αντικειμένων ή εικονικών ηρώων των ψηφιακών παιχνιδιών).
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση, δηλαδή, ανάγκη σταδιακής αύξησης της χρήσης προκειμένου να αντληθεί ικανοποίηση.
- Ασυνέπεια σε σχέση με υποχρεώσεις και άλλες ασχολίες, πτώση των σχολικών επιδόσεων, αναβλητικότητα στην παρακολούθηση σπουδών, συχνές πρωινές απουσίες.
- Χρήση του διαδικτύου ως μέσου διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις.
- Αδιαφορία για ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα που δεν σχετίζονται με το διαδίκτυο.
- Συμπτώματα απόσυρσης και στέρησης, όταν διακόπτεται η σύνδεση, όπως ψυχο-κινητική διέγερση, θυμός, άγχος, θλίψη, εκνευρισμός, επιθετικότητα.
- Ψέματα σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου ή απόκρυψή της.
- Απειθαρχία και συγκρούσεις με το οικογενειακό περιβάλλον.

Αναζητήστε βοήθεια, όταν το διαδίκτυο γίνει προτεραιότητα στη ζωή του παιδιού σας, αποτελεί τη βασική του ψυχαγωγία και πηγή ικανοποίησης και κοινωνικοποίησης, το απομονώνει από οικογένεια και τους φίλους, επηρεάζει αρνητικά τις άλλες του δραστηριότητες και τη συμπεριφορά του.



#3

Μονάδα
Εγκαιρης Παρέμβασης για την
Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Ποιες είναι οι **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ** από την κατάχρησή του διαδικτύου;

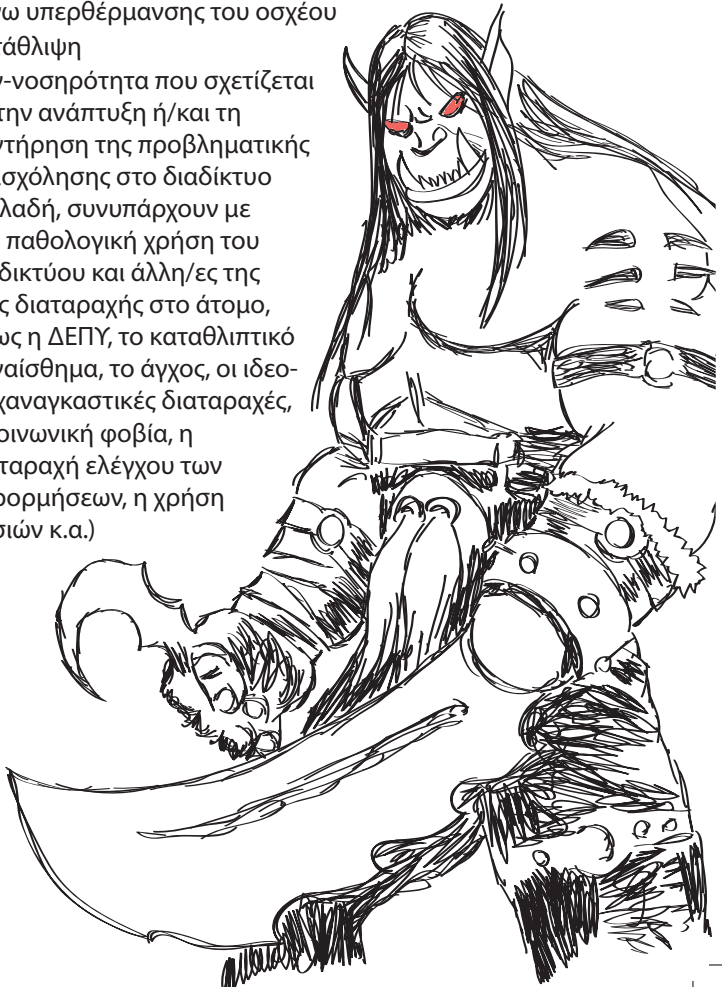
Το διαδίκτυο είναι λειτουργικό εργαλείο για τον άνθρωπο. Το καλύτερο για όσους ασχολούνται με αυτό υπερβολικά ή με καταχρηστικό τρόπο είναι να βρουν ισορροπία ανάμεσα στην ψηφιακή και στην πραγματική ζωή. Η κατάχρησή του έχει αρνητικές επιπτώσεις στην προσωπική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων. Μπορεί, επίσης, να προκαλέσει πολλά προβλήματα σωματικής υγείας σε διάφορα συστήματα του οργανισμού (οπτικό, νευρικό, μυοσκελετικό).

Συγκεκριμένα, τα άτομα που αφιερώνουν πολύ χρόνο, εμφανίζουν :

- Κοινωνική απόσυρση
- Χαμηλές επιδόσεις στην εκπαίδευση και στην εργασία
- Παραμέληση βασικών αναγκών: απώλεια ύπνου, παράληψη γευμάτων, παραμέληση προσωπικής υγιεινής
- Υπερβολική κόπωση
- Παχυσαρκία
- Ξηροφθαλμία – μυωπία
- Μυοσκελετικές παθήσεις και ενοχλήσεις: σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (δηλαδή, μυρμηγκιασμα και μούδιασμα στο χέρι, δάχτυλα και καρπό, πρήξιμο των δαχτύλων), πόνοι στη μέση, τον αυχένα και την πλάτη
- Πονοκέφαλοι – ημικρανίες
- Επίδραση σε εγκεφαλικές λειτουργίες που έχουν να κάνουν με την παρόρμηση και την εξάρτηση,

αυξημένο κίνδυνο δυσκολιών στη μάθηση και την προσοχή, αντιδράσεις φόβου (π.χ. εφιάλτες και επιθετικότητα)

- Φωτο-ευαίσθητη επιληψία (δηλαδή, μπορεί να προκληθούν κρίσεις σπασμών σε άτομα ευαίσθητα στα έντονα οπτικά ερεθίσματα μετά από παρατεταμένη χρήση της οθόνης, σε συνδυασμό με ακατάλληλη στάση του σώματος, συναισθηματική φόρτιση και ένταση, ανεπαρκή φωτισμό δωματίου, κούραση, προβλήματα οθόνης)
- Διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα λόγω υπερθέρμανσης του οσχέου
- Κατάθλιψη
- Συν-νοσηρότητα που σχετίζεται με την ανάπτυξη ή/και τη συντήρηση της προβληματικής ενασχόλησης στο διαδίκτυο (δηλαδή, συνυπάρχουν με την παθολογική χρήση του διαδικτύου και άλλη/ες της μιας διαταραχής στο άτομο, όπως η ΔΕΠΥ, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, οι ιδεο-ψυχαναγκαστικές διαταραχές, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, η χρήση ουσιών κ.α.)



#4

Μονάδα
Εγκαιρης Παρέμβασης για την
Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

Ανησυχείτε γιατί το παιδί σας περνάει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;



Αν θεωρείτε ότι το παιδί σας ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο, μην σπεύσετε να εμποδίσετε τη χρήση του.

- Πρώτα παρατηρήστε το παιδί σας και ακούστε το.
- Δείξτε αληθινό ενδιαφέρον για το τι το ελκύει στην εφαρμογή με την οποία ασχολείται υπερβολικά.
- Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους χρειάζεται να τεθούν κανόνες σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου πριν τους επιβάλετε.
- Δώστε το παράδειγμα ως πρότυπο συμπεριφοράς ελαχιστοποιώντας τη δική σας ενασχόληση με το μέσο.
- Διατηρήστε τη σχέση και την επικοινωνία μαζί του.
- Αποφύγετε τη διαρκή γκρίνια, τις φωνές, τους καυγάδες, τις απειλές, τις σκληρές τιμωρίες.
- Αποφύγετε χαρακτηρισμούς «είσαι άρρωστος», κατηγορίες «χάνεις τη ζωή σου!» και προσβολές.
- Αποφύγετε συγκρίσεις με άλλα παιδιά.
- Αποφύγετε να κατηγορήσετε : την τεχνολογία και το διαδίκτυο, τους φίλους και άλλα παιδιά, το σχολείο, τους γονείς των φίλων, τα γονίδια.

«Ναι, στο διαδίκτυο ... αλλά ... με προϋποθέσεις»



Αναζητήστε βοήθεια,
εάν θεωρείτε ότι
το παιδί εμφανίζει
τα σημάδια που
περιγράφονται στην
ενότητα 2 αυτού του
εντύπου



#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 ΚΕΘΕΑ (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων), το μεγαλύτερο δίκτυο απεξάρτησης και κοινωνικής επανένταξης στη χώρα μας.

Μπορεί να υποστηρίξει :

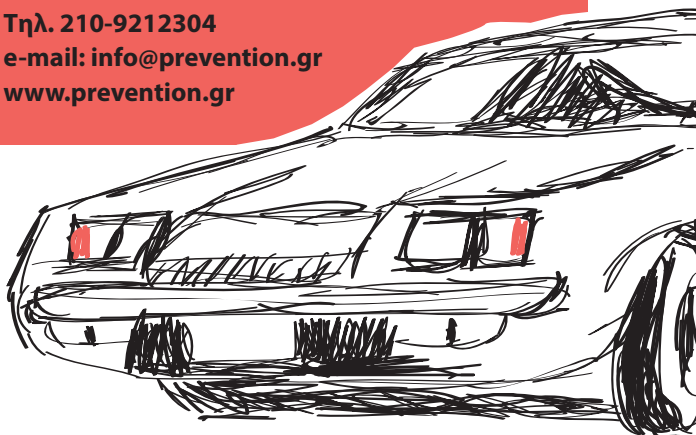
- εφήβους και νεαρούς ενήλικες (13 έως 21 ετών) που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τη χρήση του Διαδικτύου και τα video games, ώστε να ανακτήσουν την ισορροπία ανάμεσα στην ψηφιακή και την πραγματική ζωή και να αντιμετωπίσουν τις προσωπικές και διαπροσωπικές τους δυσκολίες.
- γονείς ή/και κηδεμόνες των νέων.
- επαγγελματίες και φορείς που ενδιαφέρονται να παραπέμψουν νέους και οικογένειες λόγω προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου.

Πού θα μας βρείτε

Τηλ. 210-9212304

e-mail: info@prevention.gr

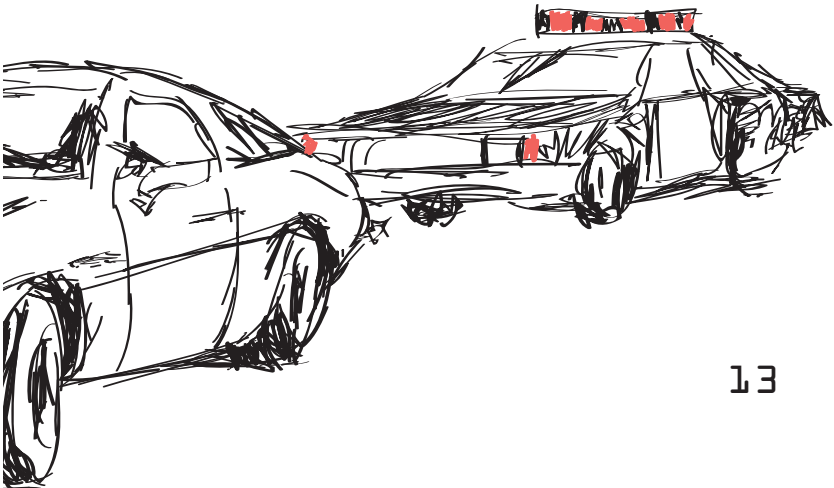
www.prevention.gr



Τι κάνουμε

Οι υπηρεσίες της Μονάδας 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
- οικογενειακές συναντήσεις
- ανάπτυξη προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική
- ψυχο-κοινωνικές δραστηριότητες
- τηλεσυμβουλευτική
- ενημερώσεις πρόληψης σε σχολεία



#6



Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης ΚΕΘΕΑ

Το Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης του ΚΕΘΕΑ προσφέρει μεγάλο εύρος δωρεάν υπηρεσιών πρόληψης, έγκαιρης παρέμβασης και εκπαίδευσης. Αποτελείται από :

ΤΟΜΕΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ: προγράμματα και δράσεις πρόληψης στη σχολική και την τοπική κοινότητα - Κοινοτικό Κέντρο Εφήβων (τ. 210-9212961).

ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ-υποστήριξη εφήβων και νεαρών ενηλίκων που κάνουν περιστασιακή χρήση ουσιών, καθώς και των οικογενειών τους (τ. 210-8218883 για εφήβους έως 17 χρονών & 210-6525220 για νεαρούς ενήλικες 18-21 χρονών).

ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ-Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου (τ. 210-9212304).

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ – εντατική φοίτηση για την απόκτηση απολυτηρίων Γυμνασίου, Λυκείου και πανελληνίων εξετάσεων αλλά και υποστήριξη στο πλαίσιο των σπουδών για τους εξυπηρετούμενους του ΚΕΘΕΑ αλλά και άλλων οργανισμών απεξάρτησης (τ. 210-8828039).





Σας απασχολεί η υπερβολική
ενασχόληση του παιδιού
σας στο Διαδίκτυο?

Εάν έχετε λόγους που σας κάνουν να ανησυχείτε
για προβληματική συμπεριφορά του παιδιού
σας στη χρήση του Η/Υ και του Διαδικτύου,
επικοινωνήστε μαζί μας προκειμένου να γίνει
εμπιστευτική εκτίμηση της κατάστασης.

ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου

E info@prevention.gr

www.prevention.gr

T 210 9212961, 210 9212304

Εντυπο 1 Διανέμεται
Δωρεάν