

## ***Εθισμός στο διαδίκτυο***

Το 1994, όταν ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ευρέως το διαδίκτυο, κανείς δε φαντάστηκε την απήχηση που θα έχει και τον τρόπο που θα επηρεάσει όλο τον κόσμο. Σήμερα, κανείς δε θα μπορούσε να φανταστεί το μέλλον χωρίς τη χρήση των τεχνολογικών επιτευγμάτων και του internet. Η ζωή, όπως οι έφηβοι σήμερα την έχουν μάθει, χαρακτηρίζεται από άμεση πρόσβαση στα πάντα, ακόμα και αν κάτι βρίσκεται στην άλλη άκρη του κόσμου, ακριβώς επειδή μπορεί να το προσεγγίσει μέσω του διαδικτύου. Αυτός είναι πλέον ο τρόπος που οι νέοι συνδέονται, επικοινωνούν, αναζητούν πληροφορίες και διασκεδάζουν. Ωστόσο, για μερικούς νέους είναι κάτι παραπάνω. Από μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, το διαδίκτυο έχει μετατραπεί σε εθισμό.

### ***Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο***

Εθισμός γενικά είναι η συνήθης ψυχολογική ή ψυχοπαθολογική εξάρτηση από μια ουσία ή μια κατάσταση που είναι πέρα από τον έλεγχο του ατόμου. Πρόκειται για ανεξέλεγκτη και παθολογική αναζήτηση και χρήση του αντικειμένου του εθισμού, ανεξάρτητα από τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτό στην υγεία και την κοινωνική του ζωή. Η σφοδρή απομάκρυνση από το αντικείμενο του εθισμού προκαλεί ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις.

Εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται η υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου και δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον.

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας το Facebook, το Twitter, το Instagram και άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο πολύ που επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του και παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του.

Ο εθισμός σε video games είναι η υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου). Μοιάζει πολύ με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο), το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει και η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή.

Πρώτοι οι κινέζοι ήταν αυτοί που έδωσαν ορισμό και προσδιόρισαν τα κριτήρια του εθισμού στο internet το 2008. Σύμφωνα λοιπόν με εκείνο τον ορισμό, εθισμένοι στο διαδίκτυο θεωρούνται όσοι περνούν τουλάχιστον 6 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο και έχουν εκδηλώσει τουλάχιστον ένα σύμπτωμα τους 3 μήνες πριν τη διάγνωση. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η σφοδρή επιθυμία να συνδεθεί το άτομο στο διαδίκτυο, πνευματική και σωματική δυσφορία, δυσκολία στη συγκέντρωση και τον ύπνο και έντονος εκνευρισμός.

### ***Γενικές πληροφορίες- Επιδημιολογικά χαρακτηριστικά***

Παιδιά ηλικίας 8-18 ετών περνούν κατά μέσο όρο 44.5 ώρες την εβδομάδα μπροστά σε μια οθόνη.

Στην Ελλάδα το 2,4% των εφήβων είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Τα περισσότερα είναι αγόρια, παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών και ζουν στην επαρχία.

Τα αγόρια είναι συχνότερα εξαρτημένα από το διαδίκτυο, αλλά τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες αν είναι εξαρτημένα στο διαδίκτυο να εμφανίσουν καταθλιπτική συμπεριφορά κατά την εφηβεία και αργότερα.

50% των εφήβων νιώθουν εξαρτημένοι από το κινητό τους (67% των εφήβων έχουν κινητό τηλέφωνο)

Τα παιδιά είναι στο διαδίκτυο 3-8 ώρες την ημέρα. Το 1/3 του χρόνου αυτού είναι συνδεδεμένα σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

Τα παιδιά και οι έφηβοι αλλάζουν τόσο συχνά μέσο κοινωνικής δικτύωσης στο οποίο αρέσκονται που δημιουργείται μεθοδολογικό πρόβλημα στην έρευνα και η επιστημονική κοινότητα δυσκολεύεται πολύ να προβεί σε περαιτέρω μελέτη του φαινομένου.

Τα παιδιά που είναι εξαρτημένα στο διαδίκτυο είναι ευάλωτα και σε άλλες καταστάσεις (π.χ. είναι διατεθειμένα να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν μέσω διαδικτύου ή να δώσουν προσωπικά τους στοιχεία σε μια ιστοσελίδα)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι περισσότερο διαδεδομένος στις χώρες της Ασίας από ότι της Ευρώπης και της Αμερικής

23% των νέων (12-20 ετών) δηλώνουν ότι νιώθουν εθισμένοι στα video games. Περισσότερα είναι τα αγόρια έναντι των κοριτσιών.

### ***Χαρακτηριστικά παιδιών και εφήβων εθισμένων στο διαδίκτυο***

**Υπερβολικός χρόνος:** Τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο την ημέρα στο διαδίκτυο (μηνύματα, mail, σερφάρισμα, συμμετοχή σε chat rooms, έρευνα για κάποια εργασία στο σχολείο).

Πολλοί γονείς δεν αναγνωρίζουν έγκαιρα τον εθισμό των παιδιών τους επειδή θεωρούν ότι το χρειάζονται για το σχολείο, ενώ τα παιδιά το χρησιμοποιούν για πολύ διαφορετικούς λόγους. Απομάκρυνση από φίλους ή άλλες δραστηριότητες: Όσο τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο όλο και περισσότερο απομακρύνονται από τη φυσική επαφή με τους άλλους. Αυτό γίνεται εμφανές όταν προτιμούν να μείνουν στο σπίτι και να ασχοληθούν με τον υπολογιστή παρά να συναντήσουν τους φίλους τους.

**Ψέματα:** Όταν ρωτάτε για το χρόνο ή το τι κάνουν στον υπολογιστή, το κινητό ή το τάμπλετ τους, σας αποπροσανατολίζουν προκειμένου να μην αντιληφθείτε τον πραγματικό χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο.

**Κούραση και άλλα σωματικά συμπτώματα:** Τα παιδιά φαίνονται και συμπεριφέρονται σα να τους λείπει ύπνος. Έχουν μαύρους κύκλους ή πρησμένα ή κόκκινα μάτια. Φαίνονται κουρασμένα όλη την ώρα, λόγω του ότι έμειναν όλη νύχτα ξύπνιοι μπροστά σε μια οθόνη ή επειδή ξυπνούν πολύ πρωί για να προλάβουν να μπουν στο ίντερνετ πριν πάνε στο σχολείο. Άρνηση: «Δεν έχω κανένα πρόβλημα». Τα παιδιά ισχυρίζονται ότι δεν περνούν πολύ χρόνο στο ίντερνετ ή ότι όλες αυτές τις ώρες κάνουν κάποια εργασία για το σχολείο. «Όλοι το ίδιο κάνουν, δεν είναι και τίποτε τρομερό». Αυτές τις φράσεις ή παρόμοιες θα τις ακούτε πολύ συχνά όσο περισσότερο χρόνο περνούν online.

**Μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση και σχολική άρνηση:** Το παιδί δίνει λιγότερη προσοχή στα μαθήματα και στο σχολείο, παραμελεί τις υποχρεώσεις και τις σχολικές του ευθύνες με αποτέλεσμα να πέφτει η απόδοση άρα και οι βαθμοί του στο σχολείο και να μην αποδίδει

σωστά. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές που αρνείται να πάει στο σχολείο και να διαβάσει, γιατί έχει την απαίτηση να μείνει στο σπίτι και να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Συναισθηματικά ξεσπάσματα: Όταν ρωτάτε πόσο χρόνο είναι online ή αν κάνετε κάποια παρατήρηση για το χρόνο αυτό, τα παιδιά σας μπορεί να ξεσπάσουν σε θυμό ή να εκνευριστούν πάρα πολύ όταν δεν υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο ή πρόσβαση σε υπολογιστή, κινητό ή tablet.

Χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν είναι στο internet.

### ***Χαρακτηριστικά παιδιών και εφήβων με εθισμό σε video games***

Απασχόληση και εμμονή με κάποιο (διαδικτυακό) παιχνίδι

Απομόνωση και απόσυρση όταν δεν παίζει αυτό το παιχνίδι

Δημιουργία ανεκτικότητας (όλο και περισσότερη ώρα αναζητά να παίζει το παιχνίδι)

Ο παιδί έχει προσπαθήσει να σταματήσει το παιχνίδι αλλά δεν τα έχει καταφέρει

Το παιδί χάνει το ενδιαφέρον του για άλλες δραστηριότητες ή χόμπι

Το παιδί συνεχίζει να θέλει να παίζει το παιχνίδι, αν και αναγνωρίζει το αρνητικό αντίκτυπο που έχει αυτό στη ζωή του.

Το παιδί λέει ψέματα για τις ώρες που παίζει το παιχνίδι κάθε μέρα

Το παιδί βλέπει το παιχνίδι σαν μια διέξοδο από το άγχος και την ενοχή που βιώνει στην καθημερινότητά του.

Το παιδί έχει θυσιάσει την κοινωνική του ζωή και τις φιλίες του εξαιτίας του παιχνιδιού.

Περνά τις περισσότερες ώρες που δεν έχει σχολείο παίζοντας.

Αποκοιμείται στο σχολείο εξαιτίας των πολλών ωρών που έπαιξε την προηγούμενη μέρα/βράδυ

Προτιμά να παίζει παρά να βρεθεί με τους φίλους του

Θυμώνει πολύ ή βρίσκεται σε πανικό αν δεν μπορεί να παίζει το παιχνίδι

Ο λόγος, οι αντιδράσεις και οι σκέψεις του παιδιού επηρεάζονται από το παιχνίδι που παίζει.

Κλέβει για να μπορέσει να παίζει το παιχνίδι.

### ***Η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο στα παιδιά***

Παρακάτω παρατίθενται τα κριτήρια που θα πρέπει να πληροί κάποιο παιδί για να χαρακτηριστεί εθισμένο από το ίντερνετ

Διαρκής ενασχόληση με το διαδίκτυο: Το παιδί είτε σκέφτεται συνεχώς την τελευταία φορά που ήταν online ή σχεδιάζει τι θα κάνει την επόμενη φορά που θα έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Χρειάζεται όλο και περισσότερο χρόνο για να είναι ικανοποιημένο: Το παιδί χρειάζεται να είναι όλο και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο για να νιώσει ικανοποιημένο.

Αδυναμία διακοπής: Το παιδί έχει προσπαθήσει αλλά έχει αποτύχει στο να μειώσει, να ελέγξει ή να σταματήσει να συνδέεται στο διαδίκτυο.

Συναισθηματικές αλλαγές: Το παιδί είναι ανήσυχο, γίνεται ιδιότροπο, καταθλιπτικό ή ευέξαπτο όταν προσπαθεί να μην χρησιμοποιεί το διαδίκτυο.

Μένει online περισσότερο από όσο θα ήθελε: Αν και θα ήθελε να είναι στο internet συγκεκριμένο χρόνο, το παιδί επαναλαμβανόμενα μένει online περισσότερο από το χρόνο που θα ήθελε.

Ταυτόχρονα, θα πρέπει να ισχύει κάποιο ή κάποια από τα επόμενα:

Χρήση διαδικτύου ως διαφυγή: Το παιδί προσπαθεί να ξεφύγει από τα προβλήματα που το απασχολούν ή να ανακάμψει από ενδεχόμενη κακή διάθεση (άγχος, κατάθλιψη, ενοχή, το αίσθημα του αβοήθητου) χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο.

**Ψέματα:** Σε μια προσπάθεια να κάνει ακόμα περισσότερο το χρόνο που θα είναι online το παιδί λέει συνεχώς ψέματα στους γονείς του, τους φίλους ή τους δασκάλους για τη διάρκεια της σύνδεσής του στο διαδίκτυο κάθε μέρα.

**Κίνδυνος ή απώλεια:** Η συνεχής χρήση του διαδικτύου μπορεί να θέσει το παιδί σε κίνδυνο ή να το κάνει να χάσει ευκαιρίες στις σχέσεις ή κάποια εκπαιδευτική ή επαγγελματική προοπτική.

### ***Τι μπορείτε να κάνετε:***

Πρόκειται για μια δύσκολη συνθήκη. Ως γονείς, θέλετε να βοηθήσετε τα παιδιά σας ώστε να γίνουν ανεξάρτητοι, διατηρώντας τις ηθικές αξίες της οικογένειάς σας και μένοντας ενωμένοι με την οικογένεια. Μέρος της διαδικασίας ωρίμανσης των εφήβων αποτελεί και η ανεξαρτητοποίηση. Ωστόσο, οι ορμονικές αλλαγές, η επιρροή των συνομηλίκων, οι τάσεις της εποχής, το ασταθές συναισθηματικό υπόβαθρο και οι καταχρήσεις (τόσο σε υλικό όσο και σε συμπεριφορικό επίπεδο) είναι παράγοντες που δυσκολεύουν τους εφήβους να κατασταλάξουν στην επιθυμητή συμπεριφορά.

Όταν υπάρχει δυσκολία σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, οι γονείς πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί και σταθεροί.

Αντίθετα προς την εξάρτηση σε ουσίες ή αλκοόλ, η πλήρης αποχή από το διαδίκτυο δεν είναι η ενδεδειγμένη και αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα. Εξάλλου, το να αποκλείσετε σε έναν έφηβο ειδικά την πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι ανέφικτο. Πρώτον, ακόμα και αν δεν υπάρχει καθόλου πρόσβαση από το σπίτι, πάντα θα μπορεί να βρίσκει κάποιο μέρος από το οποίο να συνδεθεί (σχολείο, φροντιστήριο, σπίτι φίλου κ.α.) Το μόνο που θα καταφέρετε σε αυτή την περίπτωση θα είναι να απομακρύνετε το παιδί από κοντά σας, κάτι που σίγουρα δε θα θέλατε να συμβεί.

Τι είναι, λοιπόν, αυτό που θα πρέπει να κάνετε για να εξασφαλίσετε μια υγιή χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά σας; Το να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με μέτρο θα πρέπει να είναι ο βασικός στόχος όλων των φορέων που σχετίζονται με το παιδί.

Θα πρέπει να δείχνετε κατανόηση στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών σας και να είστε υποστηρικτικοί, ειδικά όταν προσπαθείτε να μειώσετε την εξάρτηση του παιδιού σας στο διαδίκτυο.

### ***Πιο συγκεκριμένα:***

Εμπλέξτε το παιδί σε ευχάριστες για αυτό οικογενειακές δραστηριότητες που δεν εμπειρεύουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.

Επιχειρήστε να περνάτε παραγωγικό χρόνο μαζί με τα παιδιά σε σταθερή όσο γίνεται μέρα και ώρα στο σπίτι ή έξω.

Περάστε στο παιδί την υγιή χρήση του διαδικτύου σαν προνόμιο και συνδέστε το με την καλή απόδοση στο σχολείο.

Βοηθήστε το παιδί να βρει άλλες δραστηριότητες που θα το ενθουσιάσουν και ενθαρρύνετε την ενασχόλησή του με αυτές.

Ο γονιός που έχει το ίδιο φύλο με το παιδί θα πρέπει να περνά ποιοτικό χρόνο μόνος του με το παιδί. Πηγαίνετε βόλτες μαζί, κάντε συζητήσεις, γελάστε και περάστε καλά. Αυτό δε θα κάνει τις οικογενειακές στιγμές λιγότερο σημαντικές, αλλά θα κάνει το παιδί να νιώσει πιο άνετα και να σας εμπιστευτεί.

Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για το ζήτημα και φροντίστε να προλάβετε κάποιον εθισμό του παιδιού σας στο διαδίκτυο.

Αντιμετωπίστε το πρόβλημα: Θα πρέπει και οι δυο γονείς να έχουν κοινή στάση απέναντι στο παιδί σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου. Να το πάρετε στα σοβαρά και να έχετε κοινούς στόχους. Αν δεν γίνει έτσι, το παιδί θα πάρει το μέρος του πιο διαλλακτικού γονέα, θα υπάρξει χάσμα στο σπίτι και το παιδί θα κάνει διάκριση μεταξύ των δυο γονέων.

Συζητήστε με το παιδί για τη δυσκολία που αντιμετωπίζει. Πάρτε λίγο χρόνο να προετοιμάσετε αυτά που θα συζητήσετε μαζί του και να είστε έτοιμοι για τη συναισθηματική αντίδραση του παιδιού. Ακούστε τη δική του άποψη και απαντήστε με ειλικρίνεια. Είναι σημαντικό να απαντήσετε στο συναισθημα που θα σας εκφράσει και όχι μόνο σε αυτά που θα σας πει.

Δείξτε ότι νοιάζεστε. Θα ήταν βοηθητικό να ξεκινήσετε τη συζήτηση υπενθυμίζοντας στο παιδί πόσο πολύ το αγαπάτε και ότι νοιάζεστε για την ευτυχία του. Πολλές φορές τα παιδιά εκλαμβάνουν αυτό που τους λέμε ως κατηγορία ή επίκριση. Θα πρέπει να τα διαβεβαιώσετε ότι δεν τα κατακρίνετε. Πείτε τους ότι έχετε ανησυχήσει με την αλλαγή στη συμπεριφορά τους και τις νέες τους συνήθειες και θα θέλατε να μιλήσετε γι' αυτό μαζί τους. Εξηγήστε τους ποιες είναι αυτές οι αλλαγές (κούραση, εκνευρισμός, κοινωνική απομόνωση κ.α.). Πείτε τους ότι χρειάζεστε τη βοήθειά τους για να καταφέρετε να τα βοηθήσετε. Το πιθανότερο, βέβαια, είναι να αρνηθούν ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα, αλλά μόνο το ότι έγινε κάποια ειλικρινής συζήτηση για αυτό (από τη μεριά σας τουλάχιστον) και ότι δείξατε ότι νοιάζεστε πραγματικά, θα τα κάνουν να σκεφτούν τι πραγματικά συμβαίνει ακόμα και αν δεν το παραδεχθούν.

Μάθετε περισσότερα για το internet και τους υπολογιστές. Για να μπορείτε να δείτε το ιστορικό ενός υπολογιστή και να βάλετε φίλτρα ώστε να υπάρχει περιορισμένη και ασφαλής πρόσβαση των παιδιών στο διαδίκτυο θα πρέπει να εξοικειωθείτε και εσείς με τους υπολογιστές. Είναι σημαντικό για κάθε γονέα να γνωρίζει την ορολογία (τεχνικά αλλά και αυτή που χρησιμοποιεί η νεολαία και σχετίζεται με τους υπολογιστές) και να μπορεί άνετα να χρησιμοποιεί υπολογιστή, tablet και κινητά ώστε να έχετε άποψη για το τι κάνει το παιδί σας όταν είναι στο διαδίκτυο.

Θέστε λογικούς και εφαρμόσιμους κανόνες και μείνετε σταθεροί σε αυτούς. Πολλοί γονείς θυμώνουν όταν βλέπουν σημάδια ότι το παιδί τους περνά πολλές ώρες στο διαδίκτυο ή παίζοντας ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι και αποκλείουν στο παιδί γενικά τη χρήση του υπολογιστή, του tablet ή του κινητού ως τιμωρία. Άλλοι τρομοκρατούνται και επιβάλλουν στο παιδί να σταματήσει να παίζει ένα συγκεκριμένο παιχνίδι που θεωρούν επικίνδυνο θεωρώντας ότι ο κίνδυνος θα εξαλειφθεί. Με αυτό τον τρόπο το παιδί καταλαβαίνει ότι είναι κακό γενικά και εσείς γίνεστε αυτομάτως ο εχθρός. Δουλέψτε μαζί με το παιδί ώστε να θέσετε από κοινού όρια και κανόνες στη χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα:

Επιτρέψτε μια ώρα κάθε μέρα μετά το διάβασμα και μια επιπλέον ώρα τα σαββατοκύριακα  
Αν το παιδί έχει κινητό τηλέφωνο, περιορίστε τη χρήση internet στο χρόνο που θα έχετε ορίσει.

Φροντίστε όταν διαβάζει για το σχολείο να μην έχει στην κατοχή του κάποια συσκευή που συνδέεται στο διαδίκτυο.

Μην επιτρέπετε τη χρήση υπολογιστή, tablet ή κινητού στο κρεβάτι

Παραμείνετε σταθεροί στους κανόνες και τα όρια που έχετε θέσει. Τα φτιάχνετε μαζί με το παιδί αλλά εσείς είστε αυτοί που θα πρέπει να φροντίσετε ώστε να τηρηθούν. Θυμηθείτε ότι δεν θέλετε να τα τιμωρήσετε. Προσπαθείτε να εξασφαλίσετε την ανεξαρτησία τους και την ψυχική τους υγεία.

### *Αναζητώντας επαγγελματική βοήθεια*

Ένα πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης είναι στις περισσότερες περιπτώσεις αποτελεσματικό όταν μιλάμε για εθισμό στο διαδίκτυο.

Σημαντικότερη όλων όμως θεωρούμε την πρόληψη.

Στόχοι και αναγκαιότητα προληπτικών προγραμμάτων

Εκπαίδευση κοινωνικών τεχνικών προκειμένου τα παιδιά και οι έφηβοι να είναι ικανά να συνάψουν σχέσεις και φιλίες με συνομήλικους τους και να μην χρειάζεται να καταφεύγουν στο διαδίκτυο

Τόνωση της αυτοεκτίμησης ώστε να μην χρειάζονται να κρυφτούν πίσω από μια οθόνη για να επικοινωνήσουν και να έρθουν σε επαφή με πράγματα και καταστάσεις.

Ευαισθητοποίηση σε διάφορα θέματα που τα απασχολούν. Ένα από αυτά είναι και η ορθή χρήση του internet, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των video games.

Εκμάθηση και αναγνώριση των συμπεριφορών που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εθισμό και κινητοποίηση έτσι ώστε να αποτραπεί κάτι τέτοιο.

Οριοθέτηση ώστε να είναι σε θέση να τηρούν κανόνες που τίθενται από τους γονείς, το σχολικό πλαίσιο κ.α. και να γνωρίζουν γιατί πρέπει να το κάνουν.

Τελειώνοντας ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ικανός να απορροφήσει την ενέργεια και το χρόνο των παιδιών σας με ποικίλες σωματικές και συναισθηματικές συνέπειες, που είναι ικανές να το συντροφεύουν σε όλη την ενήλικη ζωή τους και έχουν να κάνουν με τις σχέσεις τους, τους βαθμούς και την πρόοδο στο σχολείο και τις επαγγελματικές προοπτικές τους.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δράσετε άμεσα ώστε να προλάβετε πιθανό εθισμό του παιδιού σας στο διαδίκτυο. Φροντίστε να μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για το ζήτημα και αφού ενημερωθείτε επαρκώς δράστε ανάλογα. Μη διστάσετε να δώσετε στο παιδί την επαγγελματική βοήθεια που χρειάζεται προκειμένου να εξασφαλιστεί η υγιής ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη. Η πρόληψη σώζει ζωές. Και η ευτυχισμένη ζωή του παιδιού σας είναι πολύτιμη τόσο για εσάς όσο και για εμάς. Γίνετε υποστηρικτικοί και φροντίστε να είστε πάντα εκεί για τα παιδιά σας. Η στάση σας αυτή μπορεί να αλλάξει τον κόσμο.

Πηγή : <https://efiveia.gr/morfes-ethismou-sto-diadiktio/>

Συντάκτρια: Χριστίνα Πολυδώρου

Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού