

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-21

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Μαρία Παπαθανασίου

Αναστασία Μαντζιώρη

Μαρίνα Ντα Κόστα Τσιμπούλη

Τμήμα: Α3

Υπεύθυνος καθηγητής: Κατσιώστα Βασιλική

Ημερομηνία παράδοσης: 24/04/2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1

_____ 1.1 Διαδίκτυο

_____ 1.2 Αρνητική όψη διαδικτύου

Κεφάλαιο 2

_____ 2.1 Γενικές πληροφορίες για τον εθισμό

_____ 2.2 Εθισμός σε εφήβους και παιδιά

Κεφάλαιο 3

_____ 3.1 Αντιμετώπιση εθισμού σε εφήβους και παιδιά

Βιβλιογραφία και πηγές πληροφόρησης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στις μέρες μας ένα μεγάλο ποσοστό τών ανθρώπων περνάει τις περισσότερες ώρες της ημέρας του σε μπροστά από μια οθόνη .Οι ηλεκτρονικές συσκευές μας προσφέρουν διάφορους τρόπους ενασχόλησής,εργασίας και ψυχαγωγίας και δυστυχώς ή ευτυχώς κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει της δυνατότητες που μας έχουν προσφέρει απλόχερα..Η στιγμιαία μεταφορά πληροφοριών από την μια άκρη της γής στην άλλη στις μέρες μας είναι κάτι συνηθισμένο.Αυτό θα ήταν εξωπραγματικό όμως λίγες δεκαετίες πριν,όπως επίσης χωρίς όρια είναι και η δυνατότητες που δημιουργούνται.

Από την άλλη μεριά του νομίσματος τα αρνητικά από τη χρήση του διαδικτύου είναι αυτά που θα μας απασχολήσουν σε αυτήν την εργασία και κυρίως τα αρνητικά της χρήσης του διαδικτύου σε εφήβους και παιδιά.



1.2

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΟΨΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Τα αρνητικά του διαδικτύου συνεχώς αυξάνονται και οι κίνδυνοι επίσης. Παρακάτω περιγράφουμε μερικούς κινδύνους και αρνητικά που συναντάμε καθημερινά:

- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο.
- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμονη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο.
- Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως τα άτομα παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία.
- Βίαια, ρατσιστική και τρομακτική θεματολογία
- Αποστολή μηνυμάτων με ακατάλληλο περιεχόμενο, χωρίς να είναι πάντα γνωστά στοιχεία του αποστολέα
- Αποστολή ιών [computer viruses] με σκοπό την πρόκληση ζημιάς στους υπολογιστές των αποδεκτών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία, κυριαρχεί στη καθημερινότητα και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε.

Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι δίνει τη δυνατότητα να προβληθεί μια επιθυμητή και όχι η πραγματική εικόνα του εαυτού μας, χωρίς να έχουμε περιορισμούς και συνέπειες. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.

Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.



2.2

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Ένα παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Εξιδανίκευση του μέσου. Το παιδί θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
- Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- Ανοχή. Το παιδί χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- Σύγκρουση. Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.
- Απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά την ενασχόληση με το διαδίκτυο (παιχνίδια, κοινωνική δικτύωση, κ.α).
- Λιγότερες ώρες ύπνου με σκοπό τη διάθεση του πλεονάζοντος χρόνου στο διαδίκτυο
- Αφιέρωση μεγάλης διάρκειας χρόνου στο διαδίκτυο και αδιαφορία για το σχολείο, τις δραστηριότητες στο σπίτι και τις εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. Φροντιστήριο, αθλητισμός, κ.α.).

- Προτίμηση της σύνδεσης στο διαδίκτυο από τη συναναστροφή με φίλους ή την οικογένεια.
- Απώλεια του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που του ήταν μέχρι πρότινος ευχάριστες (δηλ. πριν αποκτήσει πρόσβαση στο διαδίκτυο).
- Παραμέληση της εμφάνισης του και της εν γένει φροντίδας του εαυτού του, με στόχο να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο.
- Ευερεθιστότητα, εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και απότομων αλλαγών της διάθεσης όταν δεν είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Πλέον το να καθόμαστε μπροστά από μία ηλεκτρονική συσκευή τις περισσότερες ώρες της ημέρας μας έχει προκαλέσει στον μεγαλύτερο πληθυσμό της κοινωνίας μας κοινωνικά και όχι μόνο προβλήματα. Έχει βρεθεί ότι μεγάλο ποσοστό εφήβων εθίζεται στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή στα βιντεοπαιχνίδια με αποτέλεσμα να παραμελούν τις υποχρεώσεις τους. Αυτά τα προβλήματα όμως έχουν και τρόπους αντιμετώπισης. Σε αυτό πρέπει να βοηθήσουν και οι γονείς των παιδιών. Οι τρόποι αντιμετώπισης αυτού του γεγονότος είναι οι εξής:

- Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν να χειρίζονται το διαδίκτυο γιατί οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν την νέα τεχνολογία με αποτέλεσμα να μην ασχολούνται και με τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο.
- Όταν μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους ώστε να μπορούν να τους δώσουν τις κατάλληλες συμβουλές.
- Καλό θα ήταν ο υπολογιστής να μην βρίσκεται στο δωμάτιο του παιδιού αλλά σε κοινόχρηστο χώρο ώστε οι γονείς να μπορούν να δουν διακριτικά τι παρακολουθούν τα παιδιά τους.
- Στη συνέχεια θα μπορούσαν οι γονείς να είναι σε συνεχή επαφή με τα παιδιά τους για να μπορούν να διακρίνουν και οι ίδιοι άμα το παιδί τους κινδυνεύει να εθιστεί στο διαδίκτυο ή όχι.
- Μετά θα μπορούσαν να προτείνουν στα παιδιά τους να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες για να μπορούν και αυτά να ξεχαστούν από το διαδίκτυο.
- Άμα αυτά δεν μπορούν να βοηθήσουν τότε θα ήταν καλό να αναφερθούν σε έναν ειδικό για να μπορέσει να βοηθήσει την κατάσταση.



Βιβλιογραφία και πηγές πληροφόρησης

- ❖ <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/ethismos-ef/>
- ❖ https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/13839/1/Milonas_Msc2010.pdf
- ❖ <https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>
- ❖ <https://www.slideshare.net/Iykkarea/project-35378885>
- ❖ <https://docplayer.gr/45477822-Thetika-kai-arnitika-toy-diadiktyoy.html>
- ❖ https://saferinternet.gr/files/Artemis_Tsitsika_SID2010.pdf
- ❖ <https://www.slideshare.net/Iykkarea/project-353788>
- ❖ <https://ipop.gr/sunenteuxi/paidia-kai-ethismos-sto-diadiktyo-oi-kindynoi-amp-ti-mporoy-n-na-kanoy-n-oi-goneis/>
- ❖ <https://www.zoisiouti.gr/portfolio-item/technology-addiction/>