Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ : ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ : ΠΛΟΥΤΙΝΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΕ 11

Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή συγκαταλέγεται μεταξύ των κυρίαρχων τρόπων πληροφόρησης , ψυχαγωγίας και επικοινωνίας των παιδιών λόγω κυρίως της πρόσβασης που παρέχει στο διαδίκτυο. Καθώς ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και το διαδίκτυο είναι σήμερα προσιτά και διαθέσιμα στην πλειονότητα των παιδιών , η εξοικείωση με τη χρήση του γίνεται ήδη από την πολύ μικρή ηλικία και συχνά ενθαρρύνεται τόσο από την οικογένεια όσο και από το σχολείο.

Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει την τεχνολογία μέρος της ζωής μας. Νύχτα μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας.

Πέρα από τα πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα που προσφέρει η ορθολογική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών , τάμπλετ ή κινητών , η ανεξέλεγκτη περιήγηση στον ψηφιακό κόσμο όπου δεν υπάρχουν όρια εκθέτει τα παιδιά σε πολλά ερεθίσματα που δεν είναι πάντα σε θέση να επεξεργαστούν. Το ίδιο ισχύει και για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια των οποίων το περιεχόμενο συχνά είναι ακατάλληλο και αντιπαιδαγωγικό. Πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή και επικίνδυνη κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες.

Σε σχετικές έρευνες ένα παιδί 12 ετών απάντησε χαρακτηριστικά πως «αν μου πάρεις το κινητό ή τον υπολογιστή , μου παίρνεις ένα κομμάτι του εαυτού μου».

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη «επίσημη κατηγορία» στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο.

ΤΥΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Ο πρώτος τύπος αφορά στην υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό.

Ο δεύτερος τύπος αφορά στις διαδικτυακές σχέσεις. Υπερβολική δηλαδή ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας γνωστά ως chat rooms ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.

Ο τρίτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με το τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές.

Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η υπερβολική περιήγηση , δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.

Τέλος ο πέμπτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές , εμμονή δηλαδή με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια , που όπως φαίνεται στη χώρα μας , μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης , αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης.

ΣΗΜΑΔΙΑ –ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του παιδιού - εφήβου.

Για παράδειγμα μπορεί να παρατηρηθεί :

Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.

Επιθυμία να περνά όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε προγραμματίσει.

Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης.

Χρήση του διαδίκτυο ολοένα και περισσότερο διαστήματος για να ικανοποιηθεί.

Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.

Συναισθηματικό κενό, ανία , ανησυχία , άσχημη διάθεση , επιθετικότητα όταν δεν είναι online ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.

Αδιαφορία σχετικά με τις ευθύνες που του αναλογούν στο σπίτι ή στο σχολείο.

Αίσθηση ευεξίας , ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεται μπροστά στον υπολογιστή.

Αισθήματα ενοχής ή αμυντικής συμπεριφοράς σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους προκειμένου να αποκρύψει τον πραγματικό χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο.

Χρήση του διαδικτύου σαν ένα τρόπο να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης δηλαδή θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το διαδίκτυο το σημαντικότερο κεφάλαιο της καθημερινότητας του.

Εκτός όμως όπως είδαμε παραπάνω των σοβαρών επιπτώσεων σε τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου στο συναισθηματικό και κοινωνικό κομμάτι της ζωής του μπορούν να παρατηρηθούν και σωματικά συμπτώματα όπως:

Μυοσκελετικά προβλήματα όπως πόνοι στη μέση και το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα.

Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.

Οφθαλμικές παθήσεις λόγω των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή όπως ξηροφθαλμία.

Διατροφικές ατασθαλίες όπως για παράδειγμα , παράλειψη γευμάτων.

Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.

Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες ύπνου όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.

Για να αποφευχθούν όλα τα παραπάνω λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου , θα πρέπει να υπάρξει μια σφαιρική αντιμετώπιση από γονείς παιδιά αλλά και από το χώρο του σχολείου όσο αυτό είναι εφικτό. Ακόμα , σε όσες περιπτώσεις κρίνεται απαραίτητο και από ειδικούς επιστήμονες ,ψυχολόγους κλπ.

Ενδεχομένως η πολύωρη ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το διαδίκτυο , να υποδηλώνει ότι κάτι συμβαίνει με τη διάθεση του παιδιού ή του εφήβου : η τάση για απόσυρση , η αποφυγή διαπροσωπικής επαφής , η αποφυγή των συγκρούσεων , η αναζήτηση νοήματος μέσα από την τεχνητή πραγματικότητα του υπολογιστή , μπορεί να συνδέονται με άγχος ή κατάθλιψη και τα οποία ενισχύονται με την παρατεταμένη χρήση.

Τα παιδιά μαζί με τους γονείς τους κυρίως , αλλά και με τους εκπαιδευτικούς θα πρέπει να συζητούν μαζί τους για τις ανησυχίες τους και να επιδιώκεται η επικοινωνία από όλα τα μέρη , προσφέροντας ελκυστικές εναλλακτικές.

Όταν οι γονείς και τα παιδιά βλέπουν ότι οι φιλονικίες για τη χρήση του υπολογιστή έχουν οδηγήσει τη σχέση τους σε μια σχέση « αστυνόμευσης» από τους γονείς προς το παιδί τότε θα ήταν βοηθητικό και οι δύο πλευρές να κάνουν προσπάθειες να οικοδομήσουν εκ νέου μια πιο υγιή σχέση με ανοιχτούς διαύλους επικοινωνίας.

Μια από τις ελκυστικότερες εναλλακτικές , που όπως προαναφέρθηκε πρέπει να προτείνεται για την αποφυγή της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και του ηλεκτρονικού υπολογιστή , είναι κατά τη γνώμη μου και δεν το λέω αυτό φυσικά λόγω της ειδικότητας μου , η ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Είναι σε όλους γνωστά και έχουν αποδειχτεί μέσα από πλήθος ερευνών τα οφέλη της σωματικής άσκησης και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό , στο καρδιαγγειακό αναπνευστικό και μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου , όπως επίσης και στο αίσθημα ευεξίας και ικανοποίησης που βιώνει ο κάθε άνθρωπος ανεξαρτήτου ηλικίας από την ενασχόληση με κάποιο σπορ. Σημαντικότατο ακόμα όφελος κυρίως για τα παιδιά και τους εφήβους είναι και ο βαθμός κοινωνικοποίησης και ενδυνάμωσης των ανθρωπίνων σχέσεων μέσα από την ενασχόληση με τον αθλητισμό.