

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για την πρόληψη της εξάρτησης από 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**.
- Συμφωνήστε εξ αρχής με το παιδί τον **χρόνο χρήσης**.
- Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες και βιντεοπαιχνίδια που είναι **κατάλληλα** για την ηλικία του παιδιού.
- **Αποτρέψτε** τη χρήση ηλεκτρονικών/διαδικτυακών παιχνιδιών με **επιθετικό περιεχόμενο**.
- **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 από την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Δημιουργήστε ένα ανοιχτό **κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια** και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.
- Κάντε **οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία** μαζί με το παιδί.



Ποια είναι τα σημάδια εθισμού στο διαδίκτυο;

*Αναζητήστε βοήθεια,
αν παρατηρήσετε κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές στο παιδί σας:*

- **Συνεχής ενασχόληση** με το διαδίκτυο (στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο κινητό, στο tablet, στα ίντερνετ 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 σε ζητήματα 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 άλλα μέλη της οικογένειας.

