

Συμπτώματα εθισμού

Το παιδί:

- ✓ ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι ή στο σχολείο.
- ✓ ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.
- ✓ προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα ν' απομονώνεται.
- ✓ το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει.
- ✓ αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά, όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.

- ✓ ξενυχτά συχνά για να μείνει συνδεδεμένος/νη στο διαδίκτυο.
- ✓ λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- ✓ δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου στο παιδί

- Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος ή το παιδί με την οικογένειά του.
- Πέφτει η απόδοσή του στο σχολείο.
- Περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του.
- Αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών - ακινησίας μπροστά στην οθόνη .



- Παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο.



Συμβουλές για την μείωση ενασχόλησης με το διαδίκτυο:

- Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη, προκειμένου ν' αναπτυχθούν, τις κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες καθώς και τις οικογενειακές δραστηριότητες που δεν περιέχουν τη χρήση του υπολογιστή και διαδικτύου.



- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Θα πρέπει οι ιστοσελίδες καθώς και ο χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο να είναι προαποφασισμένος σε συνεργασία γονιών-παιδιών.
- Αποφυγή απαγόρευσης χρήσης του υπολογιστή, γιατί τότε το «απαγορευμένο» οδηγεί στη μυθοποίησή του και τα παιδιά



προσκολλώνται σ' αυτό προσπαθώντας με κάθε τρόπο να το χρησιμοποιήσουν.



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΥΤΙΚΑ



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά την υπερβολική χρήση του διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή.

