

game OVER



Εργαλειοθήκη 2 Για Εκπαιδευτικούς

Αναπτύχθηκε από
Visagino Draugystes progimnazija | Λιθουανία

Σχεδιάστηκε από
EMVIO | Ελλάδα

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



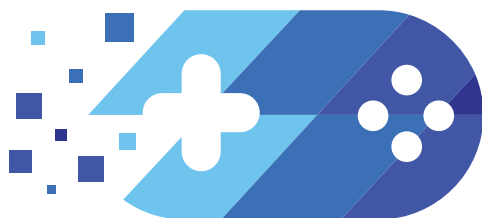
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο Εθνικός Οργανισμός δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πίνακας Περιεχομένων

1. Πρόλογος	4
2. Σχετικά με το έργο GameOver	5
2.1 Το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI): Σκοπός και δομή	6
2.2 Ερωτηματολόγιο μαθητή: Σκοπός και στόχοι	6
2.3 Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού: Σκοπός και στόχοι.....	7
2.4 Συνδυασμένη χρήση και των δύο ερωτηματολογίων	7
3. Πως να χρησιμοποιήσετε αυτήν την εργαλειοθήκη	8
4. Κατανοώντας το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι	9
5. Εφηβεία, ανάπτυξη του εγκεφάλου και ψηφιακή ευαλωτότητα	10
6. Ερευνητικά ευρήματα από το έργο GameOver	12
6.1 Ανάπτυξη του Εργαλείου Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI)	12
6.2 Οπτική των μαθητών: Μοτίβα και κίνητρα.....	12
6.3 Παρατηρήσεις εκπαιδευτικών και συστημικές προκλήσεις.....	13
6.4 Ποσοτικές συσχετίσεις και παράγοντες κινδύνου	13
7. Έγκαιρη αναγνώριση στο σχολικό περιβάλλον	14
7.1 Αρχές της έγκαιρης αναγνώρισης.....	14
7.2 Βασικοί τομείς παρατήρησης	14
7.3 Δομημένη σχολική διαδικασία	15
7.4 Προφίλ κινδύνου ως ενδεικτική καθοδήγηση	15
7.5 Ηθικές παράμετροι	15
8. Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες	16
9. Πλαίσιο καθολικής πρόληψης	18
10. Στρατηγικές πρόληψης στην τάξη	19
10.1 Καθιέρωση σαφών και συνεπών ψηφιακών ορίων	19
10.2 Προώθηση αναστοχαστικού διαλόγου για το παιχνίδι	20
10.3 Ενσωμάτωση της ψηφιακής ισορροπίας στο αναλυτικό πρόγραμμα	20
10.4 Ενίσχυση της προσοχής και της αυτορρύθμισης	21
10.5 Υποστήριξη συναισθηματικής ρύθμισης.....	21
10.6 Ενθάρρυνση εναλλακτικών πηγών ικανότητας	21
10.7 Δομή των διαλειμμάτων	22
10.8 Αντιμετώπιση της ενημέρωσης για τον ύπνο.....	22
10.9 Ανταπόκριση σε πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια στην τάξη	22
10.10 Διατήρηση επαγγελματικής συνέπειας	23
10.11 Δημιουργία κουλτούρας ισορροπίας στην τάξη	23

11. Ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης.....	24
11.1 Δημιουργία κουλτούρας ισορροπίας στην τάξη.....	24
11.2 Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης	24
11.3 Στρατηγικές αντιμετώπισης πέρα από την ψηφιακή διαφυγή.....	25
11.4 Ενίσχυση της σύνδεσης και του αισθήματος του ανήκειν μεταξύ συνομηλίκων	25
11.5 Διαχείριση σχολικού άγχους.....	25
11.6 Ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στην καθημερινή πρακτική.....	26
12. Ενσωμάτωση της ψηφιακής ισορροπίας στο αναλυτικό πρόγραμμα.....	27
12.1 Γλώσσα και λογοτεχνία	27
12.2 Κοινωνικές επιστήμες και πολιτική αγωγή.....	27
12.3 Μαθηματικά και ανάλυση δεδομένων	27
12.4 Αγωγή υγείας και φυσική αγωγή	28
12.5 Ηθική και φιλοσοφία	28
12.6 Μάθηση βασισμένη σε έργα	28
12.7 Διατήρηση συνέπειας μεταξύ μαθημάτων.....	28
13. Συνεργασία με γονείς και οικογένειες	29
13.1 Διατήρηση συνέπειας μεταξύ μαθημάτων.....	29
13.2 Ενημέρωση χωρίς υπερβολές	29
13.3 Πρακτικές στρατηγικές για την οικογένεια	30
13.4 Υποστήριξη οικογενειών με διαρθρωτικές δυσκολίες.....	30
13.5 Πότε απαιτείται κλιμάκωση της υποστήριξης.....	30
14. Πολιτική σε επίπεδο σχολείου και δομικές συστάσεις	31
14.1 Ανάπτυξη σαφών πολιτικών χρήσης ψηφιακών συσκευών.....	31
14.2 Καθιέρωση δομημένων συστημάτων παρακολούθησης.....	31
14.3 Ενίσχυση διεπιστημονικής συνεργασίας.....	32
14.4 Επαγγελματική ανάπτυξη προσωπικού.....	32
14.5 Προώθηση σχολικής κουλτούρας ισορροπίας	32
14.6 Ενσωμάτωση της πρόληψης στον στρατηγικό σχεδιασμό	32
14.7 Διασφάλιση αναλογικότητας και ηθικής.....	33
Δεοντολογική δήλωση	33
Τελικό μήνυμα.....	33
Βιβλιογραφία	34



game
OVER

Απενεργοποίησε τον Εθισμό Ενεργοποίησε τη Ζωή

1. Πρόλογος

Τα ψηφιακά περιβάλλοντα δεν αποτελούν πλέον επιλογή στη ζωή των μαθητών. Η ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια αποτελεί μέρος της νεανικής κουλτούρας σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η εκπαιδευτική πρόκληση δεν είναι η κατάργηση των παιχνιδιών, αλλά η διασφάλιση ότι παραμένουν ισορροπημένα και δεν επηρεάζουν αρνητικά την ανάπτυξη, την ευημερία και τη μαθησιακή διαδικασία.

Το έργο GameOver αναπτύχθηκε με στόχο να προσφέρει στα σχολεία δομημένα εργαλεία για την επικοινωνιακή αντιμετώπιση τάσεων προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού.

Η παρούσα εργαλειοθήκη μετατρέπει τη διεθνή έρευνα σε πρακτικές λύσεις έτοιμες για εφαρμογή στην τάξη.

2. Σχετικά με το έργο GameOver

Το GameOver είναι μια Σύμπραξη Συνεργασίας Erasmus+ που ασχολείται με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι σε μαθητές ηλικίας 12–16 ετών. Το έργο ανταποκρίνεται στις αυξανόμενες ανησυχίες των ευρωπαϊκών σχολείων σχετικά με τις επιπτώσεις της υπερβολικής ενασχόλησης με παιχνίδια στη σχολική επίδοση, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική λειτουργικότητα.

Το έργο επιδίωξε μια σειρά αλληλένδετων στόχων. Πραγματοποιήθηκε διακρατική έρευνα στη Λιθουανία, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα και την Ισπανία, με στόχο την κατανόηση προτύπων συμπεριφοράς, παραγόντων κινδύνου και προστατευτικών στοιχείων που σχετίζονται με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι. Με βάση τα ευρήματα αυτά, αναπτύχθηκε το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI), ειδικά σχεδιασμένο για το σχολικό περιβάλλον. Παράλληλα, δημιουργήθηκαν εργαλείοι για εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς, καθώς και ένα διαδικτυακό πρόγραμμα επιμόρφωσης επαγγελματιών, με στόχο την ενίσχυση της σχολικής ικανότητας πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης. Κεντρικός στόχος του έργου είναι η ενίσχυση της κουλτούρας πρόληψης στα σχολεία και η προώθηση ισορροπημένων ψηφιακών συνηθειών.

Το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI) αποτελεί ένα από τα βασικά αποτελέσματα του έργου. Περιλαμβάνει ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς μαθητή και ερωτηματολόγιο παρατήρησης εκπαιδευτικού, επιτρέποντας μια πολυδιάστατη αξιολόγηση στο σχολικό πλαίσιο. Οι πόροι και οι οδηγίες εφαρμογής του EDI είναι διαθέσιμοι μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του έργου.

Τα ερωτηματολόγια μαθητή και εκπαιδευτικού είναι διαθέσιμα στη διεύθυνση:

<https://gameover-project.eu/edi/>

Περισσότερες πληροφορίες και υλικό του έργου:

<https://gameover-project.eu/>

Η σύμπραξη περιλαμβάνει οργανισμούς από τη Λιθουανία, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα και την Ισπανία, διασφαλίζοντας διαπολιτισμική εγκυρότητα και εφαρμοσιμότητα σε διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα.



2.1 Το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI): Σκοπός και δομή



Κεντρικό αποτέλεσμα του έργου είναι η ανάπτυξη του Εργαλείου Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI), ενός δομημένου πλαισίου αξιολόγησης ειδικά σχεδιασμένου για το σχολικό περιβάλλον. Το EDI υποστηρίζει την έγκαιρη αναγνώριση τάσεων προβληματικού διαδικτυακού παιχνίδια, μέσω συνδυασμού αυτοαναφοράς μαθητή και παρατήρησης εκπαιδευτικού.

Το εργαλείο δεν παρέχει κλινική διάγνωση. Ο ρόλος του είναι εκπαιδευτικός και προληπτικός: να εντοπίζει έγκαιρα προειδοποιητικά σημάδια, να υποστηρίζει αναλογική παρέμβαση και να καθοδηγεί δομημένες σχολικές ενέργειες πριν οι δυσκολίες κλιμακωθούν.

Το EDI είναι διαθέσιμο στην επίσημη πλατφόρμα του έργου:

<https://gameover-project.eu/edi/>

2.2 Ερωτηματολόγιο μαθητή: Σκοπός και στόχοι



Το ερωτηματολόγιο μαθητή αποτελεί εργαλείο αυτοαναφοράς, σχεδιασμένο για την αξιολόγηση συμπεριφορών ενασχόλησης με παιχνίδια, συναισθηματικών αντιδράσεων και λειτουργικών επιπτώσεων με δομημένο και τυποποιημένο τρόπο.

Βασίζεται σε διεθνώς αναγνωρισμένα διαγνωστικά κριτήρια (DSM-5 και ICD-11), προσαρμοσμένα σε γλώσσα κατάλληλη για μαθητές. Το ερωτηματολόγιο εξετάζει πεδία όπως:

- έντονη ενασχόληση με παιχνίδια,
- δυσκολία ελέγχου του χρόνου παιχνιδιού,
- συναισθηματική εξάρτηση,
- συμπτώματα στέρησης,
- επιπτώσεις στη σχολική επίδοση,
- συγκρούσεις με οικογένεια ή συνομηλίκους,
- χρήση του παιχνιδιού ως τρόπου διαχείρισης άγχους ή αρνητικών συναισθημάτων.

Οι βασικοί στόχοι του ερωτηματολογίου μαθητή είναι:

1. Να παρέχει εικόνα για τις αντιλήψεις των ίδιων των μαθητών σχετικά με τη συμπεριφορά τους ως προς την ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια.
2. Να εντοπίζει πρώιμα συμπεριφορικά και συναισθηματικά πρότυπα που σχετίζονται με κίνδυνο.
3. Να ποσοτικοποιεί τα επίπεδα κινδύνου μέσω ενός δομημένου συστήματος βαθμολόγησης.
4. Να υποστηρίζει τον διάλογο μεταξύ μαθητών και σχολικού προσωπικού.
5. Να καθοδηγεί προληπτικές ή υποστηρικτικές ενέργειες όπου χρειάζεται.

Σημαντικό είναι ότι το ερωτηματολόγιο ενθαρρύνει την αυτοαναστοχαστική διαδικασία. Δεν έχει σχεδιαστεί για να χαρακτηρίζει τους μαθητές, αλλά για να βοηθά στον εντοπισμό προτύπων που ενδέχεται να ωφεληθούν από υποστήριξη.



2.3 Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού: Σκοπός και στόχοι

Το ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού συμπληρώνει την αυτοαναφορά του μαθητή, παρέχοντας δομημένη παρατήρηση από εκπαιδευτική σκοπιά.

Οι εκπαιδευτικοί είναι συχνά οι πρώτοι που παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά που συνδέονται με διαταραχές ύπνου, δυσκολίες συγκέντρωσης ή συναισθηματική αστάθεια. Το εργαλείο του εκπαιδευτικού εστιάζει σε παρατηρήσιμα μοτίβα εντός του σχολικού περιβάλλοντος, όπως:

- προβλήματα προσοχής και συγκέντρωσης,
- μειωμένη ακαδημαϊκή εμπλοκή,
- συχνή αναφορά στα παιχνίδια κατά τη διάρκεια των μαθημάτων,
- κόπωση και υπνηλία,
- ευερεθιστότητα όταν περιορίζεται η χρήση συσκευών,
- απόσυρση από την αλληλεπίδραση με συνομηλίκους,
- πτώση της σχολικής επίδοσης,
- δυσκολίες ρύθμισης της συμπεριφοράς.

Οι στόχοι του ερωτηματολογίου εκπαιδευτικού είναι:

1. Να συστηματοποιεί την επαγγελματική παρατήρηση, αντί να βασίζεται σε άτυπες εντυπώσεις
2. Να εντοπίζει μοτίβα σε συμπεριφορικό, συναισθηματικό και ακαδημαϊκό επίπεδο.
3. Να διασταυρώνει τα δεδομένα με τα αποτελέσματα της αυτοαναφοράς του μαθητή.
4. Να υποστηρίζει δομημένη λήψη αποφάσεων σε επίπεδο σχολικής μονάδας.
5. Να ενεργοποιεί αναλογικές διαδρομές παρέμβασης όταν απαιτείται.

Το ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού δεν αποσκοπεί στην αντικατάσταση της επαγγελματικής κρίσης. Αντίθετα, την ενισχύει παρέχοντας ένα συνεπές πλαίσιο παρατήρησης.

2.4 Συνδυασμένη χρήση και των δύο ερωτηματολογίων

Η ισχύς του EDI έγκειται στον σχεδιασμό του διπλής οπτικής. Η αυτοαντίληψη του μαθητή και η παρατήρηση του εκπαιδευτικού μπορεί να συγκλίνουν ή να διαφέρουν. Όταν και οι δύο πηγές υποδεικνύουν αυξημένο κίνδυνο, τα σχολεία μπορούν να δράσουν με μεγαλύτερη βεβαιότητα. Όταν τα αποτελέσματα αποκλίνουν, η ίδια η απόκλιση μπορεί να καθοδηγήσει περαιτέρω συζήτηση και κατανόηση του πλαισίου.

Το EDI υποστηρίζει ένα μοντέλο κλιμακωτής ανταπόκρισης:

1. Παρατήρηση και τεκμηρίωση
2. Χορήγηση ερωτηματολογίου μαθητή
3. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου εκπαιδευτικού
4. Επικοινωνία με την οικογένεια
5. Παραπομπή σε συμβουλευτική υποστήριξη, εφόσον απαιτείται

Αυτή η δομημένη προσέγγιση διασφαλίζει την αναλογικότητα και αποτρέπει υπερβολικές αντιδράσεις σε μεμονωμένες συμπεριφορές.

3. Πως να χρησιμοποιήσετε αυτήν την εργαλειοθήκη

Η παρούσα εργαλειοθήκη μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- ως δομημένος οδηγός πρόληψης
- κατά τη διάρκεια επιμόρφωσης προσωπικού
- για εφαρμογή μέσα στην τάξη
- ως υποστηρικτικό υλικό σε συναντήσεις με γονείς
- ως σημείο αναφοράς για τη διαμόρφωση σχολικής πολιτικής

Είναι αρθρωτή. Τα σχολεία μπορούν να εφαρμόζουν τις ενότητες σταδιακά.



4. Κατανοώντας το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι

Η ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μορφές ψυχαγωγίας μεταξύ των εφήβων στην Ευρώπη. Για πολλούς νέους, τα παιχνίδια προσφέρουν διασκέδαση, κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργικότητα και αίσθηση επίτευξης. Μπορούν να ενισχύσουν τη στρατηγική σκέψη, τη συνεργασία και τις ψηφιακές δεξιότητες. Όταν παραμένει σε ισορροπημένα όρια, η ενασχόληση με παιχνίδια δεν είναι από μόνη της επιβλαβής και μπορεί να αποτελεί μέρος μιας υγιούς ρουτίνας αναψυχής.

Οι ανησυχίες προκύπτουν όταν η ενασχόληση με παιχνίδια μετατοπίζεται σταδιακά από χόμπι σε μοτίβο συμπεριφοράς που παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα. Το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG) αναφέρεται σε συμπεριφορά που καθίσταται δύσκολο να ρυθμιστεί και αρχίζει να επηρεάζει αρνητικά σημαντικούς τομείς της ζωής. Στο σχολικό πλαίσιο, αυτή η παρεμβολή εμφανίζεται συχνότερα στη σχολική επίδοση, τη συναισθηματική σταθερότητα, τις συνήθειες ύπνου και τις σχέσεις με συνομηλίκους.

Το καθοριστικό χαρακτηριστικό του προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού δεν είναι απλώς ο αριθμός των ωρών παιχνιδιού. Είναι η απώλεια ισορροπίας και ο μειωμένος έλεγχος της συμπεριφοράς. Ένας μαθητής που παίζει συχνά αλλά μπορεί να σταματήσει όταν χρειάζεται, να διατηρεί τις σχολικές του υποχρεώσεις και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του, δεν παρουσιάζει το ίδιο επίπεδο κινδύνου με έναν μαθητή που δυσκολεύεται επανειλημμένα να αποδεσμευτεί, παραμελεί ευθύνες και συνεχίζει να παίζει παρά τις εμφανείς αρνητικές συνέπειες.

Στο σχολικό περιβάλλον, το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι δεν εμφανίζεται ως διάγνωση αλλά ως παρατηρήσιμα μοτίβα. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν πτώση βαθμολογίας, ελλιπείς εργασίες, μειωμένη συμμετοχή στο μάθημα, ευερεθιστότητα όταν περιορίζεται η πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές, χρόνια κόπωση λόγω διαταραγμένου ύπνου ή αυξανόμενη κοινωνική απόσυρση. Όταν αυτά τα μοτίβα επιμένουν και εκδηλώνονται σε πολλούς τομείς, υποδηλώνουν την ανάγκη για δομημένη υποστήριξη.

Το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι συνδέεται συχνά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Πολλοί έφηβοι αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν τα παιχνίδια για να ανακουφίσουν το άγχος, να διαχειριστούν τη ματαίωση, να αποφύγουν ευθύνες ή να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Όταν το παιχνίδι γίνεται ο βασικός τρόπος αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων, η εξάρτηση από αυτό μπορεί να αυξηθεί. Με τον χρόνο, μπορεί να δημιουργηθεί ένας κύκλος όπου η συναισθηματική δυσφορία οδηγεί σε παιχνίδι και η υπερβολική ενασχόληση προκαλεί περαιτέρω άγχος, μέσω πτώσης της επίδοσης ή οικογενειακών συγκρούσεων.

Η διαταραχή του ύπνου αποτελεί μία από τις πιο εμφανείς εκπαιδευτικές συνέπειες. Η ενασχόληση αργά τη νύχτα μειώνει τη συνολική διάρκεια και ποιότητα του ύπνου. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει άμεσα την προσοχή, τη μνήμη εργασίας, τον έλεγχο παρορμήσεων και τη συναισθηματική σταθερότητα. Οι εκπαιδευτικοί συχνά παρατηρούν κόπωση και μειωμένη συγκέντρωση πριν εντοπίσουν την υποκείμενη αιτία.

Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η υπεραπλούστευση. Δεν είναι κάθε ενασχόληση προβληματική, ούτε κάθε μαθησιακή δυσκολία οφείλεται στα παιχνίδια. Η προβληματική ενασχόληση αναπτύσσεται σταδιακά, μέσα από την αλληλεπίδραση ατομικών ευαλωτοτήτων, περιβαλλοντικών επιρροών και χαρακτηριστικών σχεδιασμού των ίδιων των παιχνιδιών. Η αποτελεσματική πρόληψη απαιτεί ισορροπημένη κατανόηση και όχι κινδυνολογικές αντιδράσεις.

Ο εκπαιδευτικός στόχος δεν είναι η εξάλειψη των παιχνιδιών από τη ζωή των μαθητών, αλλά η αποκατάσταση και διατήρηση της ισορροπίας. Όταν τα σχολεία επενδύουν στην έγκαιρη αναγνώριση, στον δομημένο διάλογο και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την αντιμετώπιση των αναδυόμενων κινδύνων πριν αυτοί εξελιχθούν σε σοβαρότερες δυσκολίες.



5. Εφηβεία, ανάπτυξη του εγκεφάλου και ψηφιακή ευαλωτότητα

Η εφηβεία αποτελεί περίοδο σημαντικών βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών μετασχηματισμών. Η κατανόηση αυτού του αναπτυξιακού πλαισίου είναι ουσιώδης όταν προσεγγίζουμε το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι στο σχολικό περιβάλλον. Πολλές συμπεριφορές που προβληματίζουν τους ενήλικες συνδέονται στενά με φυσιολογικές διαδικασίες ωρίμανσης.

Κατά την εφηβεία, ο εγκέφαλος υφίσταται σημαντική αναδιοργάνωση. Δύο συστήματα αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς. Το σύστημα ανταμοιβής, που σχετίζεται με το κίνητρο, τον ενθουσιασμό και την ανταπόκριση σε ευχάριστα ερεθίσματα, γίνεται ιδιαίτερα ενεργό στην πρώιμη και μέση εφηβεία. Ταυτόχρονα, ο προμετωπιαίος φλοιός, που υποστηρίζει τον έλεγχο των παρορμήσεων, τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό και τη λήψη αποφάσεων, συνεχίζει να ωριμάζει έως την πρώιμη ενήλικη ζωή. Αυτή η ανισορροπία δημιουργεί μια αναπτυξιακή ευαλωτότητα, όπου η ευαισθησία στην ανταμοιβή είναι ισχυρή, ενώ η ικανότητα ρύθμισης βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη.

Τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην ενεργοποίηση των μηχανισμών ανταμοιβής. Παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση, προοδευτικές προκλήσεις, ανταγωνιστικά συστήματα κατάταξης και κοινωνική επιβράβευση. Για τους εφήβους, των οποίων τα συστήματα κινήτρου είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα, η αποδέσμευση από αυτά τα δομημένα περιβάλλοντα ανταμοιβής μπορεί να είναι δύσκολη. Αυτή η δυσκολία δεν αποτελεί απλώς ζήτημα πειθαρχίας, αλλά αντανακλά αναπτυξιακές διεργασίες.

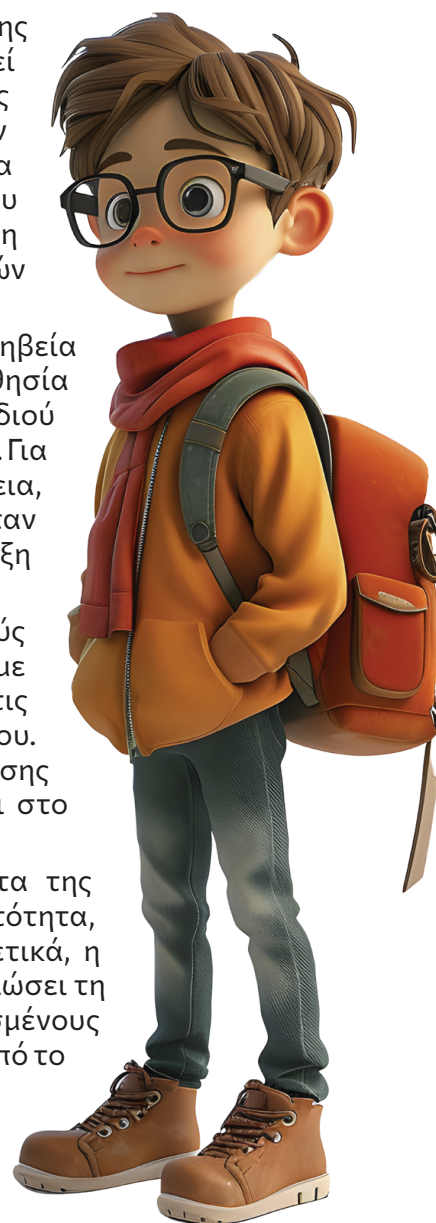
Ο έλεγχος των παρορμήσεων και η ικανότητα καθυστέρησης της ικανοποίησης αναπτύσσονται σταδιακά. Μαθητές ηλικίας δώδεκα έως δεκαέξι ετών μπορεί να γνωρίζουν ότι πρέπει να ολοκληρώσουν τις σχολικές τους υποχρεώσεις ή ότι ο ύπνος είναι σημαντικός, αλλά να δυσκολεύονται να διακόψουν μια δραστηριότητα που τους προσφέρει έντονη ανταμοιβή. Το χάσμα μεταξύ γνώσης και συμπεριφοράς είναι χαρακτηριστικό αυτού του σταδίου ανάπτυξης. Χωρίς καθοδήγηση και δομημένες ρουτίνες, η επαναλαμβανόμενη δυσκολία αποδέσμευσης μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση προβληματικών μοτίβων.

Η συναισθηματική ανάπτυξη διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από αυξημένη συναισθηματική ένταση, μεγαλύτερη ευαισθησία στο στρες και έντονη ανάγκη κοινωνικής ένταξης. Τα περιβάλλοντα παιχνιδιού προσφέρουν προβλέψιμους κανόνες, σαφείς στόχους και κοινωνική σύνδεση. Για μαθητές που βιώνουν ακαδημαϊκή απογοήτευση, άγχος ή κοινωνική ανασφάλεια, το παιχνίδι μπορεί να παρέχει αίσθηση ικανότητας και σταθερότητας. Όταν αυτή η εξάρτηση γίνεται υπερβολική, μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη εναλλακτικών στρατηγικών διαχείρισης.

Τα πρότυπα ύπνου μεταβάλλονται φυσιολογικά κατά την εφηβεία, με πολλούς νέους να εμφανίζουν καθυστερημένη έναρξη ύπνου. Σε συνδυασμό με διεγερτικές ψηφιακές δραστηριότητες και διαδικτυακή αλληλεπίδραση τις βραδινές ώρες, αυτή η μεταβολή μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια μείωση ύπνου. Η στέρηση ύπνου επηρεάζει τη γνωστική λειτουργία, τη ρύθμιση της διάθεσης και τη σχολική επίδοση, ενισχύοντας τις επιπτώσεις που παρατηρούνται στο σχολείο.

Η επιρροή των συνομηλίκων αποτελεί ακόμη έναν κεντρικό παράγοντα της εφηβικής ανάπτυξης. Οι κοινότητες παιχνιδιού προσφέρουν κοινωνική ταυτότητα, συνεργασία και αναγνώριση. Αν και αυτά τα στοιχεία μπορεί να είναι θετικά, η αποκλειστική εξάρτηση από την διαδικτυακή αλληλεπίδραση μπορεί να μειώσει τη συμμετοχή σε διαζώσες σχέσεις και εξωσχολικές δραστηριότητες. Για ορισμένους μαθητές, το ψηφιακό περιβάλλον γίνεται πιο ασφαλές ή πιο ανταποδοτικό από το εκτός σύνδεσης πλαίσιο.

Κοινωνικοοικονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες διαμορφώνουν περαιτέρω την ευαλωτότητα. Η περιορισμένη πρόσβαση σε οργανωμένες δραστηριότητες, η μειωμένη γονεϊκή επίβλεψη λόγω επαγγελματικών



υποχρεώσεων και τα υψηλά επίπεδα ακαδημαϊκής πίεσης μπορεί να αυξήσουν την εξάρτηση από την ψηφιακή ψυχαγωγία. Ατομικές διαφορές, όπως η ιδιοσυγκρασία και χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η παρορμητικότητα ή η χαμηλή ευσυνειδησία, ενδέχεται επίσης να επηρεάζουν την ευαισθησία.

Η κατανόηση της εφηβείας ως περιόδου αναπτυξιακής ανισορροπίας μεταξύ ευαισθησίας στην ανταμοιβή και ικανότητας ρύθμισης επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προσεγγίζουν το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι με ενσυναίσθηση και αναλογική ανταπόκριση. Οι μαθητές δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένοι ενήλικες· βρίσκονται στη διαδικασία διαμόρφωσης ταυτότητας, συναισθηματικής ανάπτυξης και νευρολογικής ωρίμανσης. Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που ενισχύουν την αυτορρύθμιση, τη συναισθηματική επίγνωση και τις δομημένες ρουτίνες ευθυγραμμίζονται με τις αναπτυξιακές ανάγκες αντί να αντιτίθενται σε αυτές.

Η αναγνώριση της ψηφιακής ευαλωτότητας μέσα σε αυτό το ευρύτερο αναπτυξιακό πλαίσιο βοηθά τα σχολεία να μετακινηθούν από τη λογική της επίρριψης ευθύνης προς μια υποστηρικτική και προληπτική πρακτική.



6. Ερευνητικά ευρήματα από το έργο GameOver

Το έργο GameOver βασίστηκε σε μια ολοκληρωμένη ερευνητική φάση, η οποία καθοδήγησε την ανάπτυξη του Εργαλείου Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI) και όλων των επόμενων αποτελεσμάτων του έργου. Η έρευνα συνδύασε ποιοτικές και ποσοτικές μεθόδους σε τέσσερις χώρες – Βουλγαρία, Ελλάδα, Λιθουανία και Ισπανία – επιτρέποντας στη σύμπραξη να εξετάσει το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι ως πολυδιάστατο φαινόμενο στο σχολικό πλαίσιο.

Το ποσοτικό δείγμα μαθητών αποτελούνταν από 148 συμμετέχοντες, ενώ 95 εκπαιδευτικοί συμμετείχαν στην αντίστοιχη έρευνα. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις με περισσότερους από 40 μαθητές και περισσότερους από 50 εκπαιδευτικούς, συμπεριλαμβανομένων σχολικών ψυχολόγων και ειδικών παιδαγωγών. Η μικτή αυτή προσέγγιση διασφάλισε ότι τα στατιστικά ευρήματα εμπλουτίστηκαν με ποιοτικές πληροφορίες από το σχολικό περιβάλλον.

6.1 Ανάπτυξη του Εργαλείου Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI)



Το ερωτηματολόγιο μαθητή, που αποτελεί τον πυρήνα του EDI, σχεδιάστηκε σε συμφωνία με τα διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Διαδικτυακού Παιχνιδιού (DSM-V) και τη Διαταραχή Παιχνιδιού (ICD-11). Το εργαλείο περιλαμβάνει 18 ερωτήματα οργανωμένα σε εννέα εννοιολογικές κατηγορίες, οι οποίες αντανακλούν διεθνώς αναγνωρισμένες κλινικές διαστάσεις: έντονη ενασχόληση με το παιχνίδι, συμπτώματα στέρησης, ανοχή, αποτυχημένες προσπάθειες ελέγχου, απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες δραστηριότητες, συνέχιση παρά τις αρνητικές συνέπειες, παραπλάνηση σχετικά με τον χρόνο παιχνιδιού, χρήση του παιχνιδιού για

αποφυγή αρνητικής διάθεσης και διακινδύνευση κοινωνικών ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση επιβεβαίωσε ότι και τα 18 ερωτήματα φορτίζουν σε έναν ενιαίο υποκείμενο παράγοντα που αντιπροσωπεύει το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι. Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν εξαιρετικά υψηλή, με δείκτη Cronbach's alpha 0,966, γεγονός που καταδεικνύει την υψηλή αξιοπιστία του εργαλείου.

Τα αποτελέσματα αυτά αποδεικνύουν ότι το EDI δεν αποτελεί ένα σύνολο χαλαρά συνδεδεμένων ερωτήσεων, αλλά ένα συνεκτικό και ψυχομετρικά τεκμηριωμένο εργαλείο, κατάλληλο για δομημένη χρήση σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

6.2 Οπτική των μαθητών: Μοτίβα και κίνητρα



Οι ποιοτικές συνεντεύξεις με μαθητές ανέδειξαν μοτίβα που εξηγούν πώς αναπτύσσονται σταδιακά συμπεριφορές Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού. Ένα επαναλαμβανόμενο εύρημα ήταν η τάση για «υπερβολικό παιχνίδι» τα Σαββατοκύριακα, όταν η γονεϊκή επίβλεψη ήταν περιορισμένη και οι καθημερινές ρουτίνες λιγότερο δομημένες. Κατά τις καθημερινές, ορισμένοι μαθητές περιόριζαν τον χρόνο παιχνιδιού· ωστόσο, όσοι παρουσίαζαν εντονότερη χρήση συχνά έπαιζαν αργά τη νύχτα, επηρεάζοντας άμεσα την ποιότητα ύπνου και τη λειτουργικότητα στο σχολείο την επόμενη ημέρα.

Οι μαθητές εξέφρασαν έντονη προτίμηση στα παιχνίδια πολλών παικτών, υπογραμμίζοντας τη σημασία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Πολλοί περιέγραψαν το παιχνίδι ως μέσο χαλάρωσης, διαχείρισης άγχους, αποφυγής υποχρεώσεων ή ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης. Τα κίνητρα αυτά δείχνουν ότι το παιχνίδι συχνά λειτουργεί ως στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων. Παρότι αρχικά μπορεί να

φαίνεται προσαρμοστικό, η υπερβολική εξάρτηση από αυτό ως κύριο μηχανισμό αντιμετώπισης μπορεί να δημιουργήσει έναν κύκλο ενίσχυσης, όπου τα αρνητικά συναισθήματα αυξάνουν τον χρόνο παιχνιδιού και η υπερβολική ενασχόληση οδηγεί σε περαιτέρω άγχος ή σχολικές δυσκολίες.

Πολλοί μαθητές αναγνώρισαν ότι το παιχνίδι είχε κατά διαστήματα επηρεάσει τις σχολικές εργασίες, τις οικογενειακές σχέσεις ή τον ύπνο τους. Ωστόσο, η επίγνωση των μακροπρόθεσμων συνεπειών ήταν περιορισμένη. Το χάσμα αυτό μεταξύ συμπεριφοράς και αντίληψης κινδύνου υπογραμμίζει την ανάγκη για προληπτική εκπαίδευση και όχι μόνο αντιδραστικές παρεμβάσεις.

6.3 Παρατηρήσεις εκπαιδευτικών και συστημικές προκλήσεις

Οι συνεντεύξεις και τα ερωτηματολόγια των εκπαιδευτικών επιβεβαίωσαν ότι οι εκπαιδευτικοί συχνά παρατηρούν πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού. Ανέφεραν ότι το παιχνίδι κατέχει σημαντική θέση στις καθημερινές συζητήσεις και στην ταυτότητα των μαθητών. Τα συχνότερα παρατηρούμενα μοτίβα περιλάμβαναν δυσκολίες συγκέντρωσης, συναισθηματική αστάθεια, ευερεθιστότητα όταν περιορίζεται η πρόσβαση σε παιχνίδια, χρόνια κόπωση λόγω διαταραγμένου ύπνου και πτώση σχολικής επίδοσης.

Εκτός από τις συμπεριφορές των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί εντόπισαν και συστημικά εμπόδια, όπως περιορισμένη συνεργασία με τους γονείς, έλλειψη σαφών σχολικών πρωτοκόλλων και ανεπαρκή πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η απουσία δομημένων διαδικασιών οδηγεί συχνά σε αποσπασματικές και μη συνεπείς αντιδράσεις.

Η έρευνα έδειξε ότι περίπου το 72% των εκπαιδευτικών θεωρούν το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι σοβαρό και αυξανόμενο ζήτημα. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι οι μαθητές με ενδείξεις

προβληματικής συμπεριφοράς αφιερώνουν πάνω από δύο ώρες ημερησίως στα παιχνίδια. Επιπλέον, συνέδεσαν το φαινόμενο με ακαδημαϊκή πτώση, συναισθηματικές διακυμάνσεις και κοινωνική απόσυρση.

Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την ανάγκη παροχής δομημένων εργαλείων και συνεπών μοντέλων ανταπόκρισης στους εκπαιδευτικούς.

6.4 Ποσοτικές συσχετίσεις και παράγοντες κινδύνου

Η στατιστική ανάλυση ανέδειξε σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού και δημογραφικών ή ψυχοκοινωνικών μεταβλητών.

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, με τα αγόρια να συγκεντρώνουν κατά μέσο όρο 10 μονάδες υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα και να αναφέρουν έξι έως επτά επιπλέον ώρες παιχνιδιού εβδομαδιαίως σε σύγκριση με τα κορίτσια ($p < 0.001$).

Η σχολική επίδοση παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με τη βαθμολογία POG ($R = -0.47$, $p < 0.001$), υποδεικνύοντας ότι οι μαθητές με χαμηλότερους βαθμούς είχαν αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης προβληματικών μοτίβων. Το οικογενειακό εισόδημα συσχετίστηκε επίσης αρνητικά ($R = -0.384$, $p < 0.001$), γεγονός που υποδηλώνει αυξημένη ευαλωτότητα σε μαθητές από οικονομικά μειονεκτούντα περιβάλλοντα.

Η ηλικία παρουσίασε αρνητική συσχέτιση ($R = -0.368$, $p < 0.001$), με τους νεότερους μαθητές να εμφανίζουν υψηλότερες βαθμολογίες. Το εύρημα αυτό συνάδει με την αναπτυξιακή προσέγγιση που προαναφέρθηκε, σύμφωνα με την οποία οι νεότεροι έφηβοι διαθέτουν λιγότερο ώριμες ικανότητες ελέγχου παρορμήσεων και ρύθμισης συναισθημάτων.

Η ανάλυση προσωπικότητας ανέδειξε θετική συσχέτιση με τον νευρωτισμό ($R = 0.285$) και αρνητικές συσχετίσεις με τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την ευσυνειδησία. Η ευσυνειδησία, που χαρακτηρίζεται από αυτοπειθαρχία και προσανατολισμό σε στόχους, φαίνεται να λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας.

Συνολικά, η έρευνα επιβεβαιώνει ότι το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση συμπεριφορικών, συναισθηματικών, ακαδημαϊκών, κοινωνικοοικονομικών και προσωπικών παραγόντων.

7. Έγκαιρη αναγνώριση στο σχολικό περιβάλλον

Το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI) παρέχει στα σχολεία μια δομημένη προσέγγιση για τον εντοπισμό μαθητών που ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού. Συνδυάζει δεδομένα αυτοαναφοράς μαθητών με παρατηρήσεις εκπαιδευτικών, δημιουργώντας ένα πλαίσιο αξιολόγησης από πολλαπλές πηγές.



7.1 Αρχές της έγκαιρης αναγνώρισης

Η έγκαιρη αναγνώριση στο σχολικό περιβάλλον δεν ισοδυναμεί με κλινική διάγνωση. Στόχος της είναι η αναγνώριση συμπεριφορικών μοτίβων που ενδέχεται να υποδηλώνουν αναδυόμενο κίνδυνο και η παρέμβαση πριν αναπτυχθούν σοβαρότερες συνέπειες.

Η προσέγγιση του EDI βασίζεται στη διασταύρωση δεδομένων (triangulation). Ενσωματώνει:

- την αυτοαναφερόμενη εμπειρία του μαθητή σχετικά με τη συμπεριφορά του στο παιχνίδι,
- τη δομημένη παρατήρηση του εκπαιδευτικού στο πλαίσιο της τάξης,
- το πληροφοριακό πλαίσιο που προκύπτει από την επικοινωνία με την οικογένεια.

Αυτή η πολυεπίπεδη προσέγγιση αυξάνει την ακρίβεια και μειώνει την εξάρτηση από μία μόνο πηγή πληροφόρησης.

7.2 Βασικοί τομείς παρατήρησης

Με βάση τα ευρήματα του EDI, η έγκαιρη αναγνώριση στο σχολείο πρέπει να εστιάζει σε μοτίβα που εμφανίζονται σε συμπεριφορικό, συναισθηματικό, ακαδημαϊκό και κοινωνικό επίπεδο.

Σε συμπεριφορικό επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν υπερβολική ενασχόληση με το παιχνίδι, δυσκολία αποδέσμευσης από ψηφιακό περιεχόμενο και επαναλαμβανόμενες προσπάθειες

πρόσβασης σε συσκευές σε κατάλληλες στιγμές. Σε συναισθηματικό επίπεδο, μπορεί να εμφανιστούν ευερεθιστότητα, άγχος ή αστάθεια διάθεσης, ιδιαίτερα όταν περιορίζεται η πρόσβαση στο παιχνίδι. Σε ακαδημαϊκό επίπεδο, ενδέχεται να παρατηρηθούν πτώση βαθμολογίας, παραμέληση εργασιών και μειωμένη συμμετοχή στο μάθημα. Σε κοινωνικό επίπεδο, συχνά αναφέρονται απόσυρση από δραστηριότητες με συνομηλικούς και αυξημένες συγκρούσεις στο οικογενειακό περιβάλλον.

Όταν αυτοί οι δείκτες εμφανίζονται σε περισσότερους από έναν τομείς και επιμένουν με την πάροδο του χρόνου, κρίνεται σκόπιμη η ενεργοποίηση δομημένης ανταπόκρισης.

7.3 Δομημένη σχολική διαδικασία

Το έγγραφο του EDI περιγράφει μια σαφή διαδικασία δράσης. Η διαδικασία ξεκινά με συστηματική παρατήρηση και τεκμηρίωση από τους εκπαιδευτικούς. Εάν οι ανησυχίες επιμένουν, μπορεί να χορηγηθεί το ερωτηματολόγιο Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού (POG) στον μαθητή, παράλληλα με το ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού, ώστε να συλλεχθούν δομημένα δεδομένα. Ακολουθεί συνάντηση με την οικογένεια για την αποτύπωση του πλαισίου και την αξιολόγηση του αν επαρκούν μέτρα εντός σχολείου ή αν απαιτείται παραπομπή σε συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Η διαδικασία αυτή διασφαλίζει αναλογικότητα. Δεν απαιτούν όλες οι αυξημένες βαθμολογίες εξωτερική παραπομπή. Πολλές περιπτώσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω δομημένων στρατηγικών στην τάξη και συνεργασίας με τους γονείς.

7.4 Προφίλ κινδύνου ως ενδεικτική καθοδήγηση

Το EDI αναγνωρίζει πέντε ενδεικτικά προφίλ κινδύνου: αγόρια, νεότερους μαθητές, μαθητές με χαμηλότερη σχολική επίδοση, μαθητές από χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και μαθητές με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. υψηλό νευρωτισμό ή χαμηλή ευσυνειδησία).

Το έγγραφο τονίζει ότι τα προφίλ αυτά δεν αποτελούν διαγνωστικές κατηγορίες. Λειτουργούν ως πρακτική καθοδήγηση, ώστε οι εκπαιδευτικοί να εστιάζουν την παρακολούθηση σε περιπτώσεις όπου η ευαλωτότητα ενδέχεται να είναι αυξημένη.

7.5 Ηθικές παράμετροι

Το EDI επισημαίνει ρητά ότι η ένταξη σε ένα προφίλ κινδύνου δεν ισοδυναμεί με Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι. Η ηθική εφαρμογή του εργαλείου απαιτεί προσοχή, διαφάνεια και αποφυγή στιγματισμού.

Η έγκαιρη αναγνώριση πρέπει πάντοτε να δίνει προτεραιότητα στην υποστήριξη. Ο σκοπός είναι η προστασία της μάθησης και της ευημερίας των μαθητών, όχι η επισήμανση ή κατηγοριοποίησή τους.



8. Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες

Το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι αναπτύσσεται μέσα από την αλληλεπίδραση πολλαπλών παραγόντων και όχι λόγω μίας μόνο αιτίας. Αντανακλά μια δυναμική σχέση μεταξύ ατομικών χαρακτηριστικών, αναπτυξιακού σταδίου, οικογενειακού περιβάλλοντος, σχολικού πλαισίου και κοινωνικών συνθηκών. Η αναγνώριση αυτών των στοιχείων επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να μετακινηθούν από αποσπασματικές, αντιδραστικές παρεμβάσεις σε δομημένες και προληπτικές δράσεις.

Η έρευνα του έργου GameOver εντόπισε αρκετές μεταβλητές που σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού. Οι διαφορές φύλου ήταν στατιστικά σημαντικές, με τα αγόρια να εμφανίζουν υψηλότερες μέσες βαθμολογίες και να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι σε σύγκριση με τα κορίτσια. Το εύρημα αυτό δεν σημαίνει ότι τα κορίτσια δεν επηρεάζονται, αλλά υποδηλώνει ότι ορισμένα πρότυπα χρήσης είναι συχνότερα στα αγόρια και ότι οι στρατηγικές πρόληψης οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη σχετικές συμπεριφορικές τάσεις.

Η ηλικία εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι, γεγονός που δείχνει ότι οι νεότεροι μαθητές φαίνεται να είναι πιο ευάλωτοι. Αυτό συνάδει με τα αναπτυξιακά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία ο έλεγχος παρορμήσεων και η συναισθηματική ρύθμιση συνεχίζουν να ωριμάζουν κατά την εφηβεία. Οι μικρότεροι έφηβοι ενδέχεται να δυσκολεύονται περισσότερο στον αυτοπεριορισμό και να αποσυνδέονται δυσκολότερα από ιδιαίτερα διεγερτικά ψηφιακά περιβάλλοντα.

Η σχολική επίδοση παρουσίασε ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι. Μαθητές με χαμηλότερους βαθμούς ήταν πιθανότερο να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα προβληματικής συμπεριφοράς. Η σχέση είναι σύνθετη και πιθανόν αμφίδρομη. Η σχολική απογοήτευση μπορεί να αυξάνει την προσφυγή στο παιχνίδι ως μορφή διαφυγής, ενώ η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να μειώνει τον χρόνο και τους γνωστικούς πόρους που αφιερώνονται στη μελέτη. Με την πάροδο του χρόνου, οι δύο αυτοί παράγοντες ενδέχεται να ενισχύουν ο ένας τον άλλον.

Το οικογενειακό εισόδημα παρουσίασε επίσης αρνητική συσχέτιση με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι. Μαθητές από οικονομικά ευάλωτα περιβάλλοντα ενδέχεται να έχουν λιγότερες ευκαιρίες συμμετοχής σε οργανωμένες εξωσχολικές δραστηριότητες και να βιώνουν μειωμένη γονική επίβλεψη λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων. Σε τέτοιες συνθήκες, το ψηφιακό παιχνίδι μπορεί να αποτελεί την πιο προσβάσιμη μορφή ψυχαγωγίας. Το κοινωνικοοικονομικό άγχος μπορεί να αυξάνει περαιτέρω τη συναισθηματική ευαλωτότητα και, έμμεσα, την προσφυγή στο παιχνίδι ως μηχανισμό διαχείρισης.



Τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας παρουσίασαν επίσης σημαντικές συσχετίσεις. Υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού συνδέθηκαν με υψηλότερες βαθμολογίες προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού, γεγονός που υποδηλώνει ότι μαθητές με αυξημένο άγχος, συναισθηματική αστάθεια ή δυσφορία είναι πιθανότερο να χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως μέσο συναισθηματικής ρύθμισης. Η ευσυνειδησία αναδείχθηκε ως προστατευτικός παράγοντας. Μαθητές με μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία, οργανωτικότητα και προσανατολισμό σε στόχους ήταν λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν προβληματικά πρότυπα. Η δεκτικότητα στην εμπειρία παρουσίασε επίσης αρνητική συσχέτιση, γεγονός που υποδηλώνει ότι ευρύτερα ενδιαφέροντα και ποικιλία δραστηριοτήτων ενδέχεται να κατανέμουν πιο ισορροπημένα την ενασχόληση και να αποτρέπουν τη μονοδιάστατη εστίαση στο παιχνίδι.

Τα ποιοτικά ευρήματα προσφέρουν επιπλέον ερμηνευτικά στοιχεία. Οι μαθητές συχνά περιέγραψαν το παιχνίδι ως τρόπο ανακούφισης από το άγχος, μείωσης της πλήξης, κοινωνικής σύνδεσης ή διαφυγής από υποχρεώσεις. Οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι παρατηρούν συναισθηματική αστάθεια, κόπωση και μειωμένη σχολική εμπλοκή σε μαθητές που εμφανίζουν προβληματική ενασχόληση. Οι παρατηρήσεις αυτές ενισχύουν την άποψη ότι το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι συχνά αντανακλά ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ή κοινωνικές ανάγκες και όχι απλή ανυπακοή.

Οι προστατευτικοί παράγοντες λειτουργούν παράλληλα με τους παράγοντες κινδύνου. Σταθερές οικογενειακές ρουτίνες, συνεπή όρια, ανοιχτή επικοινωνία, θετικό αίσθημα σχολικής ένταξης και ουσιαστική συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες μειώνουν την ευαλωτότητα. Η συναισθηματική επίγνωση και οι δεξιότητες αυτορρύθμισης ενισχύουν περαιτέρω την ανθεκτικότητα. Όταν οι μαθητές βιώνουν αίσθημα ικανότητας, αναγνώρισης και αποδοχής σε μη ψηφιακά πλαίσια, το παιχνίδι είναι λιγότερο πιθανό να καταστεί κεντρικό στοιχείο ταυτότητας και διαχείρισης δυσκολιών.

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι οι παράγοντες κινδύνου υποδηλώνουν αυξημένη πιθανότητα και όχι αναπόφευκτο αποτέλεσμα. Η ένταξη σε μια στατιστική ομάδα κινδύνου δεν καθορίζει την εξέλιξη. Η πρόληψη, επομένως, απαιτεί προσοχή χωρίς στιγματισμό. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να χρησιμοποιούν τη γνώση των παραγόντων κινδύνου για να κατευθύνουν την υποστήριξη και όχι για να επισημαίνουν μαθητές.

Η κατανόηση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας μετατοπίζει την έμφαση από την τιμωρία στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Μέσω της ενδυνάμωσης προστατευτικών περιβαλλόντων και της έγκαιρης αντιμετώπισης ευαλωτοτήτων, τα σχολεία μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα τα πρότυπα ενασχόλησης να εξελιχθούν σε πιο επίμονες δυσκολίες.



9. Πλαίσιο καθολικής πρόληψης

Η αποτελεσματική πρόληψη του Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού απαιτεί μια δομημένη, ολιστική προσέγγιση σε επίπεδο σχολικής μονάδας. Το έργο GameOver υιοθετεί ένα πλαίσιο πρόληψης τριών επιπέδων, το οποίο ενσωματώνει καθολικά, επιλεκτικά και ενδεδειγμένα μέτρα στην εκπαιδευτική πρακτική.

Η καθολική πρόληψη απευθύνεται σε όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά που παρουσιάζουν. Στόχος της είναι η προώθηση ισορροπημένων ψηφιακών συνηθειών, η ενίσχυση της συναισθηματικής επίγνωσης και η καλλιέργεια κριτικής σκέψης σχετικά με το παιχνίδι. Η καθολική πρόληψη δεν παρουσιάζει το παιχνίδι ως εγγενώς αρνητικό. Αντίθετα, βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια του μέτρου, τη σημασία του ύπνου, της σωστής διαχείρισης χρόνου και της διατήρησης ποικίλων ενδιαφερόντων. Όταν τα ζητήματα αυτά εντάσσονται σε συζητήσεις στην τάξη και σε δραστηριότητες του αναλυτικού προγράμματος, η πρόληψη ενσωματώνεται στη καθημερινή μαθησιακή διαδικασία και δεν αντιμετωπίζεται ως έκτακτη παρέμβαση.

Η επιλεκτική πρόληψη απευθύνεται σε ομάδες μαθητών που ενδέχεται να εμφανίζουν αυξημένη ευαλωτότητα βάσει αναγνωρισμένων παραγόντων κινδύνου. Νεότεροι μαθητές, μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες ή μαθητές που εμφανίζουν συναισθηματική αστάθεια μπορεί να ωφεληθούν από επιπλέον καθοδήγηση ή δομημένη υποστήριξη. Η επιλεκτική πρόληψη δεν σημαίνει ότι οι μαθητές αυτοί αντιμετωπίζουν ήδη πρόβλημα· αναγνωρίζει, ωστόσο, την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης δυσκολιών και ενισχύει προστατευτικές δεξιότητες πριν αυτές εξελιχθούν.

Η ενδεδειγμένη πρόληψη αφορά μαθητές που εμφανίζουν σταθερά προειδοποιητικά σημάδια σε συμπεριφορικό, συναισθηματικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Σε αυτό το στάδιο, η συστηματική παρατήρηση, η υποστηρικτική συζήτηση και η συνεργασία με την οικογένεια αποκτούν κεντρική σημασία. Το EDI περιγράφει μια κλιμακωτή διαδικασία που περιλαμβάνει συστηματική παρακολούθηση, χρήση του ερωτηματολογίου μαθητή και εκπαιδευτικού, επικοινωνία με την οικογένεια και, εφόσον απαιτείται, παραπομπή σε συμβουλευτικές υπηρεσίες. Η ενδεδειγμένη πρόληψη διατηρεί εκπαιδευτικό προσανατολισμό και οδηγεί σε εξειδικευμένες υπηρεσίες μόνο όταν τα σχολικά μέτρα αποδεικνύονται ανεπαρκή.

Σε όλα τα επίπεδα, ο διάλογος είναι καθοριστικός. Οι μαθητικές συνεντεύξεις έδειξαν ότι πολλοί έφηβοι αναγνωρίζουν τις πιθανές αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής ενασχόλησης, αλλά δυσκολεύονται στη ρύθμιση της συμπεριφοράς τους. Η ηθικολογική ή φοβική προσέγγιση συχνά μειώνει τη διάθεση για συνεργασία, ενώ η αναστοχαστική συζήτηση ενισχύει την ανάληψη ευθύνης. Η πρόληψη είναι αποτελεσματικότερη όταν οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά ως συνεργάτες στην κατανόηση της ισορροπίας και όχι ως αποδέκτες απαγορεύσεων.

Η συνεργασία με την οικογένεια διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο. Οι εκπαιδευτικοί συχνά αναφέρουν ότι η ασυνέπεια στους κανόνες ή η περιορισμένη ενημέρωση των γονέων δυσχεραίνει την παρέμβαση. Τα σχολεία συμβάλλουν όχι μόνο με την άμεση υποστήριξη των μαθητών, αλλά και με την ενίσχυση της επικοινωνίας με τις οικογένειες. Η παροχή πρακτικών οδηγιών, η ενθάρρυνση κοινών ρουτινών και η προώθηση ισορροπημένων ψηφιακών συνηθειών δημιουργούν συνέπεια μεταξύ σχολικού και οικογενειακού περιβάλλοντος.

Ένα καθολικό πλαίσιο πρόληψης προϋποθέτει επίσης θεσμική συνοχή. Σαφείς πολιτικές για τη χρήση συσκευών, κοινές προσδοκίες μεταξύ του προσωπικού και οργανωμένες διαδικασίες παραπομπής διασφαλίζουν συνέπεια. Όταν το σχολείο λειτουργεί συλλογικά και όχι αποσπασματικά, οι προσπάθειες πρόληψης αποκτούν αξιοπιστία και διάρκεια.

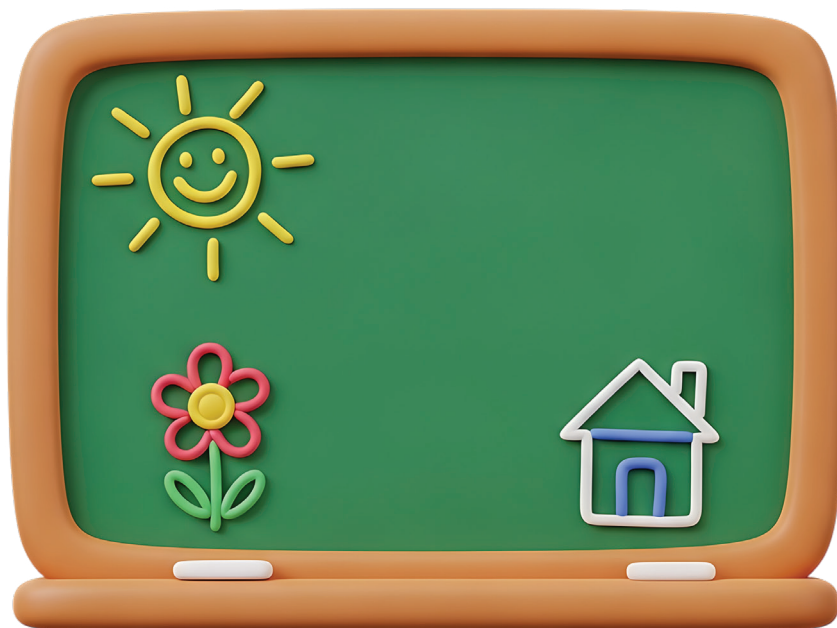
Η πρόληψη δεν αποτελεί μεμονωμένη δράση αλλά διαρκή διαδικασία. Απαιτεί συνεχή ενίσχυση ρουτινών, συστηματικό αναστοχασμό και παρακολούθηση συμπεριφορικών προτύπων. Μέσα από τον συνδυασμό ερευνητικά τεκμηριωμένης γνώσης και παιδαγωγικής προσέγγισης με ενσυναίσθηση, τα σχολεία μπορούν να προάγουν την ψηφιακή ισορροπία, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες της εφηβείας.



10. Στρατηγικές πρόληψης στην τάξη

Οι στρατηγικές πρόληψης στην τάξη μεταφράζουν τα ερευνητικά ευρήματα σε καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική. Αν και οι πολιτικές σε επίπεδο σχολείου δημιουργούν το γενικό πλαίσιο, η τάξη αποτελεί τον βασικό χώρο όπου διαμορφώνονται συμπεριφορικοί κανόνες, δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και ψηφιακές συνήθειες. Η αποτελεσματική πρόληψη δεν βασίζεται μόνο σε απαγορεύσεις· συνδυάζει σαφή όρια, αναστοχαστικό διάλογο, δομημένες ρουτίνες και ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Οι παρακάτω στρατηγικές έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι εφαρμόσιμες στην καθημερινή σχολική πράξη και προσαρμόσιμες σε διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα.



10.1 Καθιέρωση σαφών και συνεπών ψηφιακών ορίων

Ένα από τα σημαντικότερα προληπτικά μέτρα είναι η σαφήνεια. Οι μαθητές λειτουργούν καλύτερα όταν οι προσδοκίες είναι προβλέψιμες και εφαρμόζονται με συνέπεια. Η ασάφεια σχετικά με τη χρήση συσκευών αυξάνει τη διαπραγμάτευση, τις συγκρούσεις και τη δοκιμή ορίων.

Μια δομημένη πολιτική χρήσης συσκευών στην τάξη πρέπει να περιλαμβάνει:

- σαφώς καθορισμένες στιγμές όπου επιτρέπεται και όπου δεν επιτρέπεται η χρήση,
- ορατή και συνεπή εφαρμογή των κανόνων,
- ουδέτερο τόνο που παρουσιάζει τη δομή ως υποστήριξη και όχι ως τιμωρία.

Πολλά σχολεία εφαρμόζουν επιτυχώς το σύστημα «στάθμευσης κινητών», όπου οι μαθητές τοποθετούν τις συσκευές τους σε καθορισμένο χώρο στην αρχή του μαθήματος. Το σύστημα πρέπει να εισάγεται συνεργατικά, ώστε οι μαθητές να κατανοούν τον σκοπό του: τη μείωση των περισπασμών και την ενίσχυση της συγκέντρωσης.

Η συνέπεια μεταξύ των εκπαιδευτικών αυξάνει σημαντικά την αποτελεσματικότητα. Όταν οι κανόνες διαφέρουν από τάξη σε τάξη, οι περιορισμοί μπορεί να εκλαμβάνονται ως αυθαίρετοι.

10.2 Προώθηση αναστοχαστικού διαλόγου για το παιχνίδι

Η πρόληψη είναι αποτελεσματικότερη όταν οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν κριτικά τις δικές τους συνήθειες. Ο αναστοχαστικός διάλογος μειώνει την άμυνα και ενισχύει την ανάληψη ευθύνης.

Συζητήσεις στην τάξη μπορούν να εστιάζουν σε ερωτήματα όπως:

- Τι κάνει τα παιχνίδια ελκυστικά;
- Πώς επηρεάζει το παιχνίδι τον ύπνο;
- Τι συμβαίνει στη συγκέντρωση μετά από πολλές ώρες παιχνιδιού;
- Πώς ξέρουμε πότε κάτι γίνεται «υπερβολικό»;

Ο στόχος δεν είναι να ντροπιάσουμε ή να κατηγορήσουμε, αλλά να διεγείρουμε τη μεταγνώση. Οι μαθητές συχνά αναγνωρίζουν τα μοτίβα στη συμπεριφορά τους, όταν δημιουργείται χώρος για προβληματισμό.

Σύντομες δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν:

- ανώνυμες έρευνες για τον ημερήσιο χρόνο οθόνης,
- σύντομες καταγραφές ρουτίνας Σαββατοκύριακου,
- ομαδικές συζητήσεις για ισορροπία και προτεραιότητες.

Αυτές οι ασκήσεις ομαλοποιούν τη συζήτηση σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες και μειώνουν το στίγμα.

10.3 Ενσωμάτωση της ψηφιακής ισορροπίας στο αναλυτικό πρόγραμμα

Η ψηφιακή ισορροπία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστό θέμα, αλλά να ενσωματώνεται στα υπάρχοντα μαθήματα.

Στα μαθήματα γλώσσας, οι μαθητές μπορούν να γράφουν εκθέσεις με θέμα μια μέρα χωρίς ψηφιακές συσκευές ή να εξερευνούν στη λογοτεχνία θέματα όπως το μέτρο και η υπευθυνότητα.

Στα μαθήματα κοινωνικών επιστημών ή πολιτικής αγωγής, οι συζητήσεις μπορούν να αφορούν την αυτονομία, τον αυτοέλεγχο και τον κοινωνικό αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών.

Στα μαθηματικά, οι μαθητές μπορούν να υπολογίζουν τον εβδομαδιαίο χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη και να τον μετατρέπουν σε μηνιαία ή ετήσια στοιχεία, ενθαρρύνοντας την ποσοτική ανάλυση των συνηθειών τους.

Στα μαθήματα υγείας ή ηθικής, η διδασκαλία μπορεί να αφορά την υγιεινή του ύπνου, τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συναισθημάτων και τη διαχείριση του στρες.

Η ενσωμάτωση εξασφαλίζει ότι η ψηφιακή ισορροπία γίνεται μέρος της εκπαιδευτικής κουλτούρας και όχι μια περιστασιακή εκστρατεία ευαισθητοποίησης.



10.4 Ενίσχυση της προσοχής και της αυτορρύθμισης

Επειδή το προβληματικό παιχνίδι συχνά σχετίζεται με τον έλεγχο παρορμήσεων και τη ρύθμιση της προσοχής, οι πρακτικές στην τάξη που ενισχύουν αυτές τις ικανότητες λειτουργούν ως έμμεση πρόληψη.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εφαρμόζουν σύντομες ασκήσεις ενίσχυσης της συγκέντρωσης στην αρχή των μαθημάτων. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πρακτικές αναπνοής διάρκειας δύο λεπτών,
- περιόδους σιωπηλής ανάγνωσης,
- δομημένο καθορισμό στόχων για το μάθημα,
- σύντομο αναστοχασμό σχετικά με το τι στοχεύουν να ολοκληρώσουν οι μαθητές.

Η υποστήριξη στη διαχείριση του χρόνου είναι επίσης ωφέλιμη. Η διάσπαση των εργασιών σε μικρότερα βήματα με σαφή χρονικά πλαίσια μειώνει τη γνωστική υπερφόρτωση και την απογοήτευση, οι οποίες διαφορετικά μπορεί να οδηγήσουν σε διαφυγή σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Η παροχή δομημένων μεταβάσεων μεταξύ δραστηριοτήτων βοηθά τους μαθητές να εξασκούνται στη μετατόπιση της προσοχής – μια δεξιότητα απαραίτητη για την ψηφιακή αυτορρύθμιση.

10.5 Υποστήριξη συναισθηματικής ρύθμισης

Πολλοί μαθητές χρησιμοποιούν το παιχνίδι για να αντιμετωπίσουν το άγχος, την πλήξη ή την ανησυχία. Τα περιβάλλοντα τάξης που ενισχύουν τον συναισθηματικό γραμματισμό μειώνουν την εξάρτηση από την ψηφιακή διαφυγή.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενσωματώνουν τακτικά σύντομους ελέγχους συναισθημάτων, ζητώντας από τους μαθητές να προσδιορίσουν πώς αισθάνονται στην αρχή του μαθήματος. Κύκλοι αναστοχασμού μία φορά την εβδομάδα μπορούν να παρέχουν δομημένο χώρο για τη συζήτηση στρεσογόνων παραγόντων και στρατηγικών αντιμετώπισης.

Η διδασκαλία απλών τεχνικών ρύθμισης – όπως ρυθμισμένη αναπνοή, ασκήσεις γείωσης ή σύντομα διαλείμματα διατάσεων – εξοπλίζει τους μαθητές με εναλλακτικά εργαλεία για τη διαχείριση της δυσφορίας.

Η κανονικοποίηση των συζητήσεων σχετικά με το άγχος μειώνει την ανάγκη για συμπεριφορές αποφυγής.

10.6 Ενθάρρυνση εναλλακτικών πηγών ικανότητας

Τα περιβάλλοντα παιχνιδιού παρέχουν σαφή ανατροφοδότηση, πρόοδο και αναγνώριση. Οι τάξεις μπορούν να αναπαράγουν ορισμένα από αυτά τα παρακινητικά στοιχεία με πιο υγιείς τρόπους.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να:

- παρέχουν σταδιακή ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο,
- γιορτάζουν την προσπάθεια και τη βελτίωση αντί μόνο των τελικών αποτελεσμάτων,
- εισάγουν συνεργατικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη σύνδεση μεταξύ των μαθητών,
- δημιουργούν ρόλους στην τάξη που καλλιεργούν την υπευθυνότητα και την ηγεσία.

Όταν οι μαθητές βιώνουν ικανότητα και αίσθηση του ανήκειν στο σχολικό περιβάλλον, μειώνεται η

εξάρτηση από τα ψηφιακά περιβάλλοντα για επιβεβαίωση.

10.7 Δομή των διαλειμάτων

Η πλήξη αναφέρεται συχνά ως παράγοντας που ενεργοποιεί την υπερβολική ενασχόληση με το παιχνίδι. Τα σχολεία μπορούν να μειώσουν αυτόν τον κίνδυνο προσφέροντας ουσιαστικές εναλλακτικές επιλογές κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων.

Οι δομημένες επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- επιτραπέζια παιχνίδια,
- δημιουργικές γωνιές,
- σύντομες σωματικές δραστηριότητες,
- ερωτήματα συζήτησης που ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών.

Όταν οι εναλλακτικές δραστηριότητες εκτός οθόνης είναι προσβάσιμες και ελκυστικές, οι μαθητές είναι λιγότερο πιθανό να καταφεύγουν αυτόματα στη χρήση οθονών.

10.8 Αντιμετώπιση της ενημέρωσης για τον ύπνο

Δεδομένης της ισχυρής σύνδεσης μεταξύ νυχτερινού παιχνιδιού και κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας που παρατηρήθηκε στην έρευνα του GameOver, η εκπαίδευση στην τάξη σχετικά με την υγιεινή του ύπνου είναι απαραίτητη.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενσωματώσουν σύντομα μαθήματα σχετικά με:

- τον ρόλο του ύπνου στην εδραίωση της μνήμης,
- την επίδραση της έκθεσης στο μπλε φως,
- τη συνιστώμενη διάρκεια ύπνου για τους εφήβους,
- πρακτικές βραδινές ρουτίνες.

Οι μαθητές συχνά υποτιμούν τις γνωστικές επιπτώσεις της στέρησης ύπνου. Όταν κατανοούν τη σύνδεση μεταξύ ανάπαυσης και απόδοσης, αυξάνεται το κίνητρο για αλλαγή συμπεριφοράς.

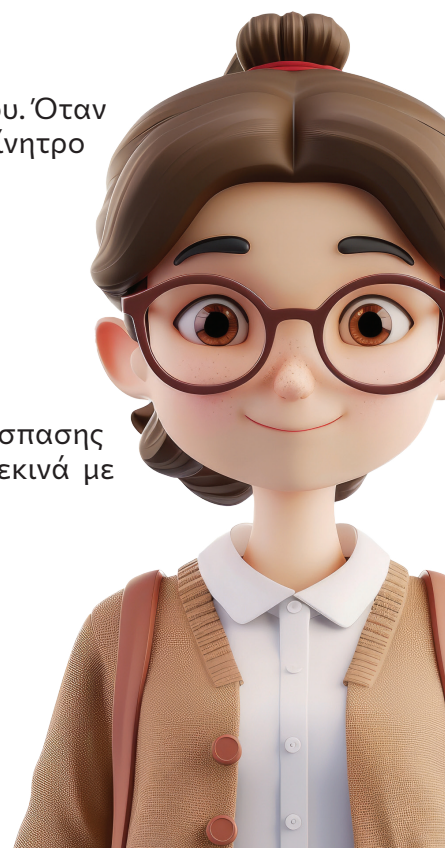
10.9 Ανταπόκριση σε πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια στην τάξη

Όταν ένας εκπαιδευτικός παρατηρεί επαναλαμβανόμενα σημάδια διάσπασης προσοχής, κόπωσης ή ευερεθιστότητας, η ανταπόκριση θα πρέπει να ξεκινά με παρατήρηση και συζήτηση και όχι με κατηγορία.

Μια υποστηρικτική προσέγγιση μπορεί να περιλαμβάνει:

- καταγραφή προτύπων με την πάροδο του χρόνου,
- πρόσκληση του μαθητή να αναστοχαστεί σχετικά με τις ρουτίνες του,
- συζήτηση στρατηγικών για τη βελτίωση της ισορροπίας,
- συμφωνία σε μικρές, εφικτές συμπεριφορικές προσαρμογές.

Η κλιμάκωση θα πρέπει να παραμένει αναλογική. Δεν απαιτούν όλες



οι περιπτώσεις επίσημη παραπομπή. Πολλές περιπτώσεις ανταποκρίνονται καλά σε δομημένη υποστήριξη στην τάξη και επικοινωνία με την οικογένεια.

10.10 Διατήρηση επαγγελματικής συνέπειας

Οι στρατηγικές πρόληψης είναι πιο αποτελεσματικές όταν εφαρμόζονται με συνέπεια. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν δραματικές ή συναισθηματικές αντιδράσεις σε περιστατικά που σχετίζονται με συσκευές. Η ήρεμη, προβλέψιμη εφαρμογή των κανόνων ενισχύει την αξιοπιστία.

Τα επαγγελματικά όρια είναι επίσης σημαντικά. Οι εκπαιδευτικοί είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία δομής και την έναρξη υποστηρικτικών παρεμβάσεων, αλλά δεν είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την επίλυση σύνθετων συμπεριφορικών προτύπων. Η συνεργασία με συναδέλφους και υποστηρικτικό προσωπικό ενισχύει τη βιωσιμότητα.

10.11 Δημιουργία κουλτούρας ισορροπίας στην τάξη

Τελικά, η πρόληψη δεν αφορά τον έλεγχο των συσκευών, αλλά την καλλιέργεια ισορροπίας. Μια κουλτούρα τάξης που δίνει αξία:

- στη συγκέντρωση,
- στον σεβασμό στην αλληλεπίδραση,
- σε δομημένες ρουτίνες,
- στη συναισθηματική επίγνωση,
- στην υπεύθυνη αυτονομία,

μειώνει φυσικά την ευαλωτότητα σε πρότυπα Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού.

Όταν οι μαθητές βιώνουν σαφήνεια, αίσθηση του ανήκειν και ικανότητα μέσα στην τάξη, τα ψηφιακά περιβάλλοντα είναι λιγότερο πιθανό να αποτελέσουν την κύρια πηγή επιβεβαίωσης ή διαφυγής.

Οι στρατηγικές πρόληψης στην τάξη λειτουργούν επομένως όχι μόνο σε επίπεδο συμπεριφοράς, αλλά και σε σχεσιακό και πολιτισμικό επίπεδο. Μέσω δομημένης καθοδήγησης, αναστοχαστικού διαλόγου και συνεπών ορίων, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να μειώσουν σημαντικά την πιθανότητα οι συνήθειες παιχνιδιού να κλιμακωθούν σε πρότυπα ανησυχίας.

11. Ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι συνδέεται συχνά με τη συναισθηματική ρύθμιση, τη διαχείριση άγχους και την κοινωνική ένταξη. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου GameOver δείχνει ότι πολλοί μαθητές χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως τρόπο αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων, ανακούφισης από το άγχος ή διαφυγής από ακαδημαϊκή πίεση. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη δεν μπορεί να βασίζεται αποκλειστικά στη διαχείριση συσκευών· πρέπει επίσης να αντιμετωπίζει τις συναισθηματικές δεξιότητες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά.

Η ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL) στην καθημερινή πρακτική της τάξης ενισχύει τους προστατευτικούς παράγοντες και μειώνει την ευαλωτότητα σε υπερβολικά πρότυπα παιχνιδιού.

11.1 Δημιουργία κουλτούρας ισορροπίας στην τάξη

Οι μαθητές που είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους είναι καλύτερα εξοπλισμένοι να τα ρυθμίζουν. Όταν τα συναισθήματα παραμένουν μη αναγνωρισμένα ή υπερβολικά έντονα, οι στρατηγικές αποφυγής – συμπεριλαμβανομένου του υπερβολικού παιχνιδιού – μπορεί να γίνουν πιο ελκυστικές.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενσωματώνουν τη συναισθηματική επίγνωση με απλούς και συνεπείς τρόπους. Η έναρξη ενός μαθήματος με έναν σύντομο έλεγχο συναισθημάτων επιτρέπει στους μαθητές να σταματήσουν και να αναστοχαστούν σχετικά με την εσωτερική τους κατάσταση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση μίας λέξης που περιγράφει πώς αισθάνονται ή την αξιολόγηση του επιπέδου άγχους τους σε μια απλή κλίμακα. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι μικρές πρακτικές ενισχύουν το συναισθηματικό λεξιλόγιο και την αυτοεπίγνωση.

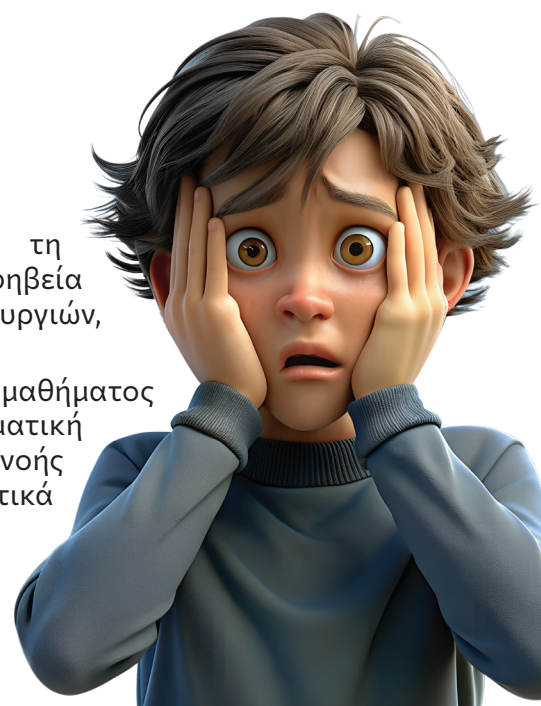
Τα ημερολόγια αναστοχασμού αποτελούν ένα ακόμη αποτελεσματικό εργαλείο. Οι μαθητές μπορούν να ενθαρρύνονται να καταγράφουν εβδομαδιαία σε στιγμές άγχους και στις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να το αντιμετωπίσουν. Ο στόχος δεν είναι η παρακολούθηση της συμπεριφοράς, αλλά η καλλιέργεια κατανόησης των προτύπων.

11.2 Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης

Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τη διαχείριση παρορμήσεων, τη διατήρηση της προσοχής και την αναβολή ικανοποίησης. Επειδή η εφηβεία χαρακτηρίζεται από συνεχιζόμενη ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών, οι δομές στην τάξη που υποστηρίζουν τη ρύθμιση είναι ουσιώδεις.

Σύντομες ασκήσεις ενσυνειδητότητας ή αναπνοής στην αρχή του μαθήματος μπορούν να βελτιώσουν την προσοχή και να μειώσουν τη συναισθηματική αντιδραστικότητα. Ακόμη και δύο λεπτά καθοδηγούμενης αναπνοής μπορεί να βοηθήσουν τους μαθητές να μεταβούν από διεγερτικά περιβάλλοντα σε εστιασμένη μάθηση.

Οι δραστηριότητες θέσπισης στόχων ενισχύουν επίσης τη ρύθμιση. Όταν οι μαθητές διατυπώνουν σαφείς, εφικτούς στόχους για ένα μάθημα και στη συνέχεια αναστοχάζονται αν τους πέτυχαν, εξασκούνται στην παρακολούθηση της δικής τους συμπεριφοράς.



Τεχνικές κατακερματισμού του χρόνου – όπως η διάσπαση των εργασιών σε μικρότερα χρονικά διαστήματα – βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν ανοχή στη διαρκή προσπάθεια. Αυτές οι στρατηγικές μειώνουν έμμεσα την ελκυστικότητα της ψηφιακής διαφυγής κατά τη διάρκεια ακαδημαϊκής απογοήτευσης.

11.3 Στρατηγικές αντιμετώπισης πέρα από την ψηφιακή διαφυγή

Όταν το παιχνίδι λειτουργεί κυρίως ως μηχανισμός αντιμετώπισης, οι μαθητές ενδέχεται να στερούνται εναλλακτικών στρατηγικών. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάσκουν ρητά υγιείς τρόπους αντιμετώπισης, συμπεριλαμβανομένων:

- προσεγγίσεων επίλυσης προβλημάτων,
- σωματικής κίνησης ως ανακούφιση από το άγχος,
- δημιουργικής έκφρασης,
- δομημένης υποστήριξης από συνομηλίκους.

Οι συζητήσεις στην τάξη μπορούν να εξετάζουν άμεσα την έννοια της αντιμετώπισης. Οι μαθητές μπορούν να συγκρίνουν διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης της πλήξης ή της απογοήτευσης και να αξιολογούν τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητά τους. Μέσω της κριτικής εξέτασης αυτών των στρατηγικών, οι μαθητές γίνονται πιο συνειδητοί στις επιλογές τους.

11.4 Ενίσχυση της σύνδεσης και του αισθήματος του ανήκειν μεταξύ συνομηλίκων

Ένα ισχυρό αίσθημα του ανήκειν μέσα στην τάξη μειώνει την εξάρτηση από διαδικτυακές κοινότητες για επιβεβαίωση. Οι συνεργατικές μαθησιακές δραστηριότητες, οι δομημένες ομαδικές εργασίες και τα συστήματα καθοδήγησης από συνομηλίκους ενισχύουν τη σύνδεση στον πραγματικό κόσμο.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν σκόπιμα να εναλλάσσουν τη σύνθεση των ομάδων, ώστε να ενισχύουν τη συμπεριληπτική αλληλεπίδραση και να προλαμβάνουν την κοινωνική απομόνωση. Όταν οι μαθητές αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται και εκτιμώνται μέσα στο σχολικό τους περιβάλλον, το παιχνίδι γίνεται μία δραστηριότητα μεταξύ πολλών και όχι η κύρια πηγή ταυτότητας.

Η ενθάρρυνση του σεβαστικού διαλόγου και της συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων ενισχύει τη διαπροσωπική ικανότητα, έναν ακόμη προστατευτικό παράγοντα που έχει εντοπιστεί στην έρευνα.

11.5 Διαχείριση σχολικού άγχους

Η ακαδημαϊκή πίεση αναφέρεται συχνά ως παράγοντας που ενεργοποιεί την αυξημένη ενασχόληση με το παιχνίδι. Όταν οι μαθητές αισθάνονται υπερφορτωμένοι, τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορεί να παρέχουν μια



προβλέψιμη και ελέγξιμη εναλλακτική.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να μετριάσουν αυτόν τον παράγοντα διευκρινίζοντας τις προσδοκίες, προσφέροντας δομημένη καθοδήγηση και παρέχοντας ανατροφοδότηση που δίνει έμφαση στην πρόοδο και όχι στην αποτυχία. Όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις ως διαχειρίσιμες και την υποστήριξη ως προσβάσιμη, οι συμπεριφορές αποφυγής μειώνονται.

Η κανονικοποίηση των λαθών ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας μειώνει επίσης τα πρότυπα διαφυγής που προκαλούνται από το άγχος.

11.6 Ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στην καθημερινή πρακτική

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση δεν απαιτεί σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά μαθήματα. Μπορεί να ενσωματωθεί στις υπάρχουσες ρουτίνες. Σύντομες στιγμές αναστοχασμού, συζητήσεις συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων και η ενσωμάτωση συναισθηματικού λεξιλογίου στη διδασκαλία των μαθημάτων συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη. Με την πάροδο του χρόνου, η συνεπής ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης ενισχύει την ανθεκτικότητα και μειώνει την ευαλωτότητα σε συμπεριφορές Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού.



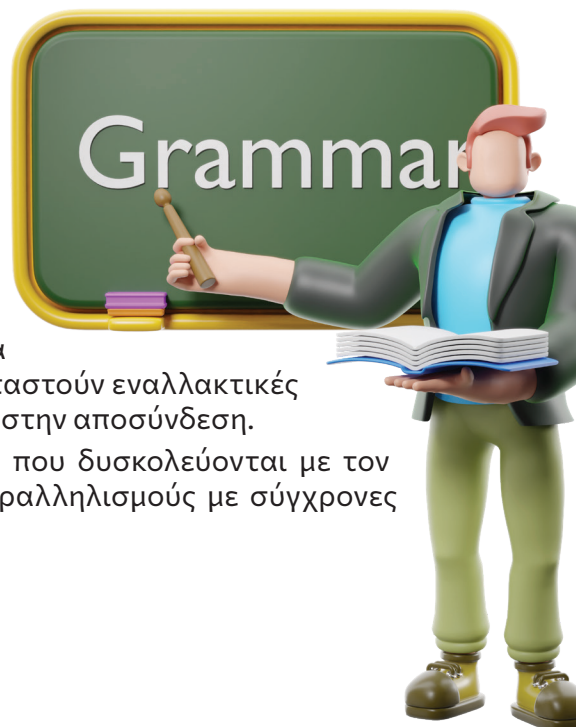
12. Ενσωμάτωση της ψηφιακής ισορροπίας στο αναλυτικό πρόγραμμα

Η ψηφιακή ισορροπία είναι πιο αποτελεσματική όταν αντιμετωπίζεται ως διαθεματικό θέμα και όχι ως απομονωμένο αντικείμενο. Η ενσωμάτωση προβληματισμού σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες σε πολλαπλά γνωστικά αντικείμενα κανονικοποιεί τη συζήτηση και ενισχύει τη συνέπεια των μηνυμάτων.

12.1 Γλώσσα και λογοτεχνία

Στα μαθήματα γλώσσας, οι μαθητές μπορούν να εξερευνούν θέματα όπως το μέτρο, η υπευθυνότητα και ο αυτοέλεγχος μέσα από τη λογοτεχνία και τη δημιουργική γραφή. Εκθέσεις όπως «Μια Ημέρα Χωρίς το Κινητό Μου» ενθαρρύνουν τους μαθητές να φανταστούν εναλλακτικές ρουτίνες και να εξετάσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις στην αποσύνδεση.

Η λογοτεχνική ανάλυση μπορεί επίσης να εξετάζει χαρακτήρες που δυσκολεύονται με τον πειρασμό, τον περισπασμό ή την ισορροπία, δημιουργώντας παραλληλισμούς με σύγχρονες ψηφιακές συνήθειες.



12.2 Κοινωνικές επιστήμες και πολιτική αγωγή

Η πολιτική αγωγή προσφέρει ευκαιρίες συζήτησης σχετικά με την αυτονομία, την ελευθερία και την ευθύνη στην ψηφιακή εποχή. Οι μαθητές μπορούν να αναλύουν πώς η τεχνολογία διαμορφώνει την κοινωνική αλληλεπίδραση, το εύρος προσοχής και τη δημοκρατική συμμετοχή.

Συζητήσεις και αντιπαραθέσεις σχετικά με τα ψηφιακά δικαιώματα και τις υποχρεώσεις ενισχύουν την κριτική σκέψη γύρω από την ατομική δράση και τον κοινωνικό αντίκτυπο.

12.3 Μαθηματικά και ανάλυση δεδομένων



Τα μαθήματα μαθηματικών μπορούν να ενσωματώνουν ανάλυση δεδομένων σχετικών με τον χρόνο οθόνης. Οι μαθητές μπορούν να υπολογίζουν τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες ώρες παιχνιδιού και να τις μετατρέπουν σε μακροπρόθεσμα σύνολα. Η οπτικοποίηση του συνολικού χρόνου συχνά ενισχύει περισσότερο την επίγνωση σε σύγκριση με μια αφηρημένη συζήτηση.

Ασκήσεις στατιστικής ερμηνείας μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν υποθετικά δεδομένα σχετικά με το παιχνίδι και τη σχολική επίδοση, ενισχύοντας τις δεξιότητες κριτικής αξιολόγησης.

12.4 Αγωγή υγείας και φυσική αγωγή

Η αγωγή υγείας παρέχει φυσικό πλαίσιο για τη συζήτηση της υγιεινής του ύπνου, της καθιστικής συμπεριφοράς και των φυσιολογικών επιπτώσεων της παρατεταμένης έκθεσης σε οθόνες.

Οι μαθητές μπορούν να εξετάζουν τη σχέση μεταξύ ύπνου, εδραίωσης μνήμης και συγκέντρωσης. Πρακτικές ρουτίνες για τη βελτίωση της ποιότητας ύπνου μπορούν να συζητούνται και να αξιολογούνται.

Τα μαθήματα φυσικής αγωγής ενισχύουν τη σημασία της ισορροπημένης κίνησης, προσφέροντας άμεση αντίθεση στα καθιστικά πρότυπα παιχνιδιού.

12.5 Ηθική και φιλοσοφία

Τα μαθήματα ηθικής μπορούν να εξερευνούν το μέτρο, τη διαμόρφωση συνηθειών και την έννοια του αυτοελέγχου. Οι μαθητές μπορούν να προβληματίζονται σχετικά με το τι σημαίνει μια ισορροπημένη ζωή ή πώς οι συνήθειες διαμορφώνουν την ταυτότητα.

Η φιλοσοφική διερεύνηση της αυτονομίας και της ψηφιακής επιρροής ενθαρρύνει βαθύτερη σκέψη γύρω από την προσωπική ευθύνη.

12.6 Μάθηση βασισμένη σε έργα

Τα σχολεία μπορούν να υλοποιούν διαθεματικά έργα με επίκεντρο την ψηφιακή ευημερία. Οι μαθητές μπορεί να σχεδιάζουν εκστρατείες ευαισθητοποίησης, να δημιουργούν ενημερωτικές αφίσες ή να αναπτύσσουν παρουσιάσεις προς συνομηλίκους σχετικά με υγιείς συνήθειες παιχνιδιού.

Η ενεργή συμμετοχή ενισχύει την ανάληψη ευθύνης και μειώνει την αντίσταση.

12.7 Διατήρηση συνέπειας μεταξύ μαθημάτων

Η συνέπεια μεταξύ των μαθημάτων ενισχύει την πρόληψη. Όταν πολλοί εκπαιδευτικοί αναφέρονται στην ψηφιακή ισορροπία μέσα από τα δικά τους γνωστικά αντικείμενα, οι μαθητές λαμβάνουν συνεκτικό μήνυμα και όχι αποσπασματικές προειδοποιήσεις.

Η ενσωμάτωση στο αναλυτικό πρόγραμμα διασφαλίζει ότι ο προβληματισμός γύρω από τις συνήθειες παιχνιδιού γίνεται μέρος της εκπαιδευτικής κουλτούρας και όχι μια προσωρινή πρωτοβουλία.



13. Συνεργασία με γονείς και οικογένειες

Η αποτελεσματική πρόληψη του προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού απαιτεί ισχυρή συνεργασία μεταξύ σχολείων και οικογενειών. Ενώ οι εκπαιδευτικοί συχνά παρατηρούν πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια στο σχολικό περιβάλλον, οι καθημερινές ρουτίνες, τα πρότυπα ύπνου και η πρόσβαση σε συσκευές διαμορφώνονται σε μεγάλο βαθμό στο οικογενειακό περιβάλλον. Η συνέπεια μεταξύ των προσδοκιών του σχολείου και των πρακτικών της οικογένειας αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα θετικής αλλαγής στη συμπεριφορά.

Η έρευνα στο πλαίσιο του έργου GameOver δείχνει ότι η περιορισμένη γονική εμπλοκή και τα ασυνεπή ψηφιακά όρια μπορούν να δυσχεράνουν τις προσπάθειες πρόληψης. Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν συχνά ότι οι μαθητές λαμβάνουν αντικρουόμενα μηνύματα σχετικά με τα όρια στο παιχνίδι, ιδιαίτερα όταν οι οικογένειες δεν έχουν σαφείς ρουτίνες ή όταν η επίβλεψη περιορίζεται λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων. Για τον λόγο αυτό, τα σχολεία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην άμεση υποστήριξη των μαθητών αλλά και στην ενίσχυση της ενημέρωσης και της ικανότητας των γονέων.

13.1 Διατήρηση συνέπειας μεταξύ μαθημάτων

Η επικοινωνία με τις οικογένειες πρέπει να πλαισιώνεται ως συνεργασία και όχι ως αντιπαράθεση. Όταν προκύπτουν ανησυχίες, ο αρχικός στόχος είναι η κοινοποίηση παρατηρήσεων και η από κοινού διερεύνηση προτύπων. Η γλώσσα που αποδίδει ευθύνες συχνά οδηγεί σε αμυντική στάση και μειωμένη συνεργασία.

Μια αποτελεσματική δομή επικοινωνίας περιλαμβάνει τρία στοιχεία: περιγραφή της παρατηρούμενης συμπεριφοράς με αντικειμενικό τρόπο, έκφραση ανησυχίας για την ευημερία του μαθητή και πρόταση κοινών στρατηγικών βελτίωσης. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει ότι ο μαθητής φαίνεται κουρασμένος και αφηρημένος, να εκφράσει ανησυχία για πιθανή διαταραχή του ύπνου και να προτείνει συζήτηση σχετικά με τις βραδινές ρουτίνες.

Η έμφαση πρέπει να παραμένει στους κοινούς στόχους: σχολική επιτυχία, συναισθηματική ευημερία και ισορροπημένη ανάπτυξη.

13.2 Ενημέρωση χωρίς υπερβολές

Συναντήσεις γονέων ή ενημερωτικές εκδηλώσεις μπορούν να αναφέρονται γενικότερα στην ψηφιακή ισορροπία. Οι συναντήσεις αυτές μπορεί να καλύπτουν θέματα όπως η ανάπτυξη του εγκεφάλου στην εφηβεία, η υγιεινή του ύπνου, η συναισθηματική ρύθμιση και ο ρόλος των δομημένων ρουτινών.

Η παροχή τεκμηριωμένης πληροφόρησης βοηθά τις οικογένειες να κατανοήσουν ότι το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι δεν αποτελεί απλώς ζήτημα ανυπακοής, αλλά μπορεί να συνδέεται με αναπτυξιακές ευαλωτότητες και άγχος. Ταυτόχρονα, η επικοινωνία πρέπει να αποφεύγει την υπερβολή ή τη ρητορική φόβου, που μπορεί να υπονομεύσει την αξιοπιστία.

Έντυπο υλικό με συνοπτικές και πρακτικές οδηγίες μπορεί να ενισχύσει τη συζήτηση και να υποστηρίξει την εφαρμογή στο σπίτι.



13.3 Πρακτικές στρατηγικές για την οικογένεια

Οι οικογένειες ωφελούνται από συγκεκριμένες και ρεαλιστικές στρατηγικές και όχι από γενικές προειδοποιήσεις. Τα σχολεία μπορούν να ενθαρρύνουν τους γονείς να καθιερώσουν σταθερές καθημερινές ρουτίνες που να περιλαμβάνουν καθορισμένο χρόνο μελέτης, περιόδους χωρίς συσκευές και σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Η δημιουργία ζωνών χωρίς συσκευές στο σπίτι, ιδιαίτερα στα υπνοδωμάτια τη νύχτα, μειώνει τις ευκαιρίες για νυχτερινό παιχνίδι. Κοινοί οικογενειακοί κανόνες σχετικά με τη χρήση οθονών αυξάνουν τη σαφήνεια και μειώνουν τη διαπραγματέυση. Όταν οι ενήλικες αποτελούν οι ίδιοι πρότυπο ισορροπημένης ψηφιακής χρήσης, οι προσδοκίες γίνονται πιο αξιόπιστες.

Η ανοιχτή συζήτηση είναι εξίσου σημαντική. Η ενθάρρυνση των οικογενειών να συζητούν τα ενδιαφέροντα των παιδιών γύρω από το παιχνίδι με διάθεση κατανόησης και όχι καχυποψίας ενισχύει την εμπιστοσύνη και διευκολύνει τον εντοπισμό πιθανών ανησυχιών.

13.4 Υποστήριξη οικογενειών με διαρθρωτικές δυσκολίες

Ορισμένες οικογένειες αντιμετωπίζουν οικονομικούς ή πρακτικούς περιορισμούς που περιορίζουν την επίβλεψη ή την πρόσβαση σε εναλλακτικές δραστηριότητες. Τα σχολεία οφείλουν να είναι ευαίσθητα σε αυτές τις πραγματικότητες και να αποφεύγουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, τα σχολεία μπορούν να προσφέρουν επιπλέον απογευματινά προγράμματα, δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες ή πρόσβαση σε συμβουλευτικές υπηρεσίες. Η ενίσχυση προστατευτικών περιβαλλόντων εκτός σπιτιού μπορεί να αντισταθμίσει περιορισμούς του οικογενειακού πλαισίου.

13.5 Πότε απαιτείται κλιμάκωση της υποστήριξης

Εάν οι συνεργατικές στρατηγικές δεν αποφέρουν βελτίωση και τα προβληματικά πρότυπα επιμένουν, οι οικογένειες πρέπει να ενημερώνονται για τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Η παραπομπή σε σχολικούς ψυχολόγους ή εξωτερικές συμβουλευτικές δομές πρέπει να παρουσιάζεται ως υποστηρικτικό και όχι τιμωρητικό μέτρο.

Η σαφής τεκμηρίωση και η διαφανής επικοινωνία βοηθούν τις οικογένειες να κατανοήσουν το σκεπτικό για τα επόμενα βήματα.

Η αποτελεσματική συνεργασία με τους γονείς απαιτεί υπομονή, ενσυναίσθηση και συνέπεια. Όταν σχολεία και οικογένειες ευθυγραμμίζουν τις προσδοκίες και ενισχύουν κοινές ρουτίνες, οι μαθητές έχουν περισσότερες πιθανότητες να επιτύχουν βιώσιμη ψηφιακή ισορροπία.



14. Πολιτική σε επίπεδο σχολείου και δομικές συστάσεις

Η πρόληψη του προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού δεν μπορεί να βασίζεται αποκλειστικά σε πρωτοβουλίες μεμονωμένων εκπαιδευτικών. Η βιώσιμη επίδραση απαιτεί συνεκτικές δομές σε επίπεδο ολόκληρου σχολείου που ενισχύουν σταθερές προσδοκίες, μηχανισμούς παρακολούθησης και διαδρομές υποστήριξης.

Μια προσέγγιση σε επίπεδο ολόκληρου σχολείου διασφαλίζει ότι η πρόληψη ενσωματώνεται στην κουλτούρα του οργανισμού και δεν εξαρτάται από τον ατομικό ενθουσιασμό.



14.1 Ανάπτυξη σαφών πολιτικών χρήσης ψηφιακών συσκευών

Τα σχολεία πρέπει να θεσπίσουν διαφανείς πολιτικές σχετικά με τη χρήση συσκευών κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, στα διαλείμματα και στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Οι πολιτικές αυτές πρέπει να κοινοποιούνται με σαφήνεια σε μαθητές, προσωπικό και οικογένειες.

Η συνέπεια είναι κρίσιμη. Όταν οι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν διαφορετικά τους κανόνες, οι μαθητές μπορεί να εκλαμβάνουν τους περιορισμούς ως αυθαίρετους. Ένα κοινό πλαίσιο μειώνει την ασάφεια και ενισχύει την αξιοπιστία.

Οι πολιτικές πρέπει να δίνουν έμφαση στην ισορροπία και στον εκπαιδευτικό σκοπό και όχι μόνο στην απαγόρευση. Η διατύπωση των κανόνων ως μέσο υποστήριξης της συγκέντρωσης και της ευημερίας ενισχύει τη συνεργασία.

14.2 Καθιέρωση δομημένων συστημάτων παρακολούθησης

Η συστηματική παρακολούθηση επιτρέπει την έγκαιρη αναγνώριση χωρίς υπερβολική επιτήρηση. Τα σχολεία μπορούν να ενσωματώνουν σύντομες ερωτήσεις σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες σε τακτικές έρευνες ευημερίας ή συναντήσεις παιδαγωγικής φροντίδας.

Το Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI) παρέχει μια δομημένη προσέγγιση για τον εντοπισμό και την αξιολόγηση κινδύνου. Η χρήση του πρέπει να ακολουθεί σαφείς εσωτερικές διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένης της τεκμηρίωσης, της συζήτησης στις ομάδες υποστήριξης και του σχεδιασμού αναλογικών παρεμβάσεων.

Τα συστήματα παρακολούθησης πρέπει να σέβονται την εμπιστευτικότητα και τα πρότυπα προστασίας δεδομένων.

14.3 Ενίσχυση διεπιστημονικής συνεργασίας

Η αποτελεσματική πρόληψη απαιτεί συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, σχολικών ψυχολόγων, συμβούλων και διοίκησης. Τακτικές συναντήσεις ομάδων υποστήριξης διευκολύνουν τη συζήτηση παρατηρούμενων προτύπων και τον συντονισμένο σχεδιασμό δράσεων.

Η διεπιστημονική συνεργασία διασφαλίζει ότι κανένα μέλος του προσωπικού δεν φέρει μόνο του την ευθύνη και ότι οι παρεμβάσεις παραμένουν ισορροπημένες και επαγγελματικές.

14.4 Επαγγελματική ανάπτυξη προσωπικού

Η επιμόρφωση του προσωπικού ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη συνέπεια στην αντιμετώπιση ζητημάτων ψηφιακής συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτικές συναντήσεις μπορούν να καλύπτουν θέματα όπως η ανάπτυξη του εγκεφάλου στην εφηβεία, η συναισθηματική ρύθμιση, η εφαρμογή του EDI και η επικοινωνία με τις οικογένειες.

Όταν οι εκπαιδευτικοί μοιράζονται κοινή κατανόηση σχετικά με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι και τις στρατηγικές πρόληψης, οι αντιδράσεις γίνονται πιο συνεκτικές και λιγότερο παρορμητικές.



14.5 Προώθηση σχολικής κουλτούρας ισορροπίας

Πέρα από τις επίσημες πολιτικές, η σχολική κουλτούρα επηρεάζει τη συμπεριφορά. Εκστρατείες προώθησης της ψηφιακής ισορροπίας, πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης με πρωτοβουλία μαθητών και ορατά μηνύματα σχετικά με τον ύπνο και την ευημερία ενισχύουν κοινές αξίες.

Τα σχολεία μπορούν να οργανώνουν εβδομάδες ψηφιακής ευημερίας, έργα προβληματισμού ή προγράμματα μαθητών-πρεσβευτών. Τέτοιες πρωτοβουλίες σηματοδοτούν θεσμική δέσμευση χωρίς να στιγματίζουν άτομα.

14.6 Ενσωμάτωση της πρόληψης στον στρατηγικό σχεδιασμό

Η μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα απαιτεί την ενσωμάτωση στόχων ψηφιακής ευημερίας στα σχέδια ανάπτυξης του σχολείου. Η συμπερίληψη στόχων πρόληψης στη στρατηγική του οργανισμού διασφαλίζει τη συνέχεια πέρα από τους κύκλους των έργων.

Η περιοδική αξιολόγηση των πολιτικών χρήσης συσκευών, των αποτελεσμάτων παρακολούθησης και της ανατροφοδότησης των μαθητών επιτρέπει προσαρμογές και βελτιώσεις.

14.7 Διασφάλιση αναλογικότητας και ηθικής

Οι στρατηγικές σε επίπεδο ολόκληρου σχολείου πρέπει να διατηρούν ηθικές εγγυήσεις. Οι μαθητές δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται ή να ταυτοποιούνται δημόσια βάσει αποτελεσμάτων ανίχνευσης. Τα δεδομένα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη και όχι για πειθαρχικούς σκοπούς.

Μια ισορροπημένη προσέγγιση σε επίπεδο σχολείου συνδυάζει δομή και ενσυναίσθηση. Με την ευθυγράμμιση πολιτικών, επιμόρφωσης και συνεργατικών συστημάτων υποστήριξης, τα σχολεία δημιουργούν περιβάλλοντα όπου οι ψηφιακές συνήθειες καθοδηγούνται εποικοδομητικά και όχι μέσω διαχείρισης κρίσεων.

Μέσω συνεκτικών θεσμικών πλαισίων, η πρόληψη καθίσταται βιώσιμη, συνεπής και ενσωματωμένη στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική.

Δεοντολογική δήλωση

Το παρόν εγχειρίδιο:

- Δεν προβαίνει σε διάγνωση Διαταραχής Παιχνιδιού
- Χρησιμοποιεί ορολογία παρατηρούμενου κινδύνου
- Αποφεύγει τον χαρακτηρισμό των μαθητών
- Ενθαρρύνει την υποστήριξη αντί της τιμωρίας

Υψηλό επίπεδο ανησυχίας υποδηλώνει ανάγκη υποστήριξης – όχι κλινική διάγνωση.

Τελικό μήνυμα

Προς τους μαθητές:

*«Δεν είσαι κακός αν δυσκολεύεσαι να αποσυνδεθείς.
Μπορείς να μάθεις να το διαχειρίζεσαι.»*

Προς τους εκπαιδευτικούς:

«Δεν είστε μόνοι. Η δομημένη πρόληψη δημιουργεί ισορροπημένα ψηφιακά περιβάλλοντα.»

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>

GameOver Project Consortium. (2026). *Early Detection Instrument (EDI): Final report*. Erasmus+ KA220-SCH Cooperation Partnership. https://gameover-project.eu/wp-content/uploads/2026/02/EDI_Final_EN_compressed.pdf

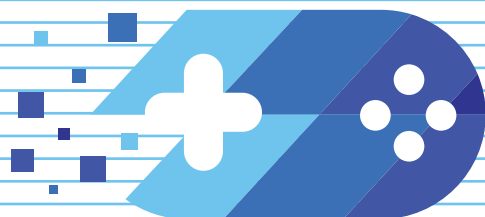
Griffiths, M. D. (2019). The evolution of Internet gaming disorder: A global perspective. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 738–741. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00081-6>

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>



game
OVER

Απενεργοποίησε τον Εθισμό
Ενεργοποίησε τη Ζωή

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο Εθνικός Οργανισμός δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.