

game OVER



Εργαλειοθήκη 3 Για Γονείς

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. Προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι (POG) | 3 |
| 2. Απλές εξηγήσεις σχετικά με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι (POG) | 4 |
| 3. Η ευαλωτότητα των εφήβων στο διαδικτυακό παιχνίδι | 5 |
| 4. Ενδείξεις που μπορούν να παρατηρήσουν οι γονείς στο σπίτι | 6 |
| Συμπεριφορικές ενδείξεις | 6 |
| Συναισθηματικές ενδείξεις | 7 |
| Οικογενειακές και/ή κοινωνικές ενδείξεις | 7 |
| 5. Συνηθισμένα λάθη που δεν βοηθούν | 8 |
| 6. Πώς να επικοινωνούμε ώστε να μειώνεται η σύγκρουση και να ενθαρρύνεται η αλλαγή. | 9 |
| 7. Συμβουλές πρόληψης για το σπίτι | 11 |
| 8. Καθημερινή πρόληψη μέσα στην οικογένεια | 12 |
| 9. Πότε να ζητήσετε βοήθεια | 13 |
| 10. Τελικό μήνυμα προς τις οικογένειες | 14 |



1. Προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι (POG)

Σήμερα, τα βιντεοπαιχνίδια αποτελούν μέρος της καθημερινότητας πολλών παιδιών και εφήβων. Για τους περισσότερους, αποτελούν μια μορφή αναψυχής και έναν τρόπο αλληλεπίδρασης με τους φίλους τους, αλλά για πολλές οικογένειες δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνουν πότε πρόκειται για ένα υγιές χόμπι και πότε αρχίζει να καταλαμβάνει υπερβολικά μεγάλο μέρος της ζωής των παιδιών τους.

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε για να προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με μια πραγματικότητα που εγείρει ερωτήματα και, μερικές φορές, ανησυχίες. Επιπλέον, η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με τη χρήση οθονών δεν είναι εύκολη υπόθεση και είναι φυσιολογικό να προκύπτουν συγκρούσεις ή ανασφάλειες. Γι' αυτό εδώ θα βρείτε σαφείς πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες για να κατανοήσετε τι είναι το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG), ποια σημάδια πρέπει να προσέξετε και πώς να ενεργήσετε με αποφασιστικότητα και ενσυναίσθηση αν αρχίσουμε να παρατηρούμε συμπεριφορές στο σπίτι που μας ανησυχούν.

Δεν πρόκειται για τη χρήση τεχνικών όρων, αλλά για την ύπαρξη χρήσιμων κριτηρίων για να γνωρίζουμε τι συμβαίνει και πώς να υποστηρίξουμε τα παιδιά μας κατάλληλα σε μια κατάσταση που μπορεί να είναι ευαίσθητη.

2. Απλές εξηγήσεις σχετικά με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι (POG)

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι (POG) σχετίζεται αποκλειστικά με τον αριθμό των ωρών που ένας έφηβος περνά μπροστά από μια οθόνη παίζοντας παιχνίδια. Ωστόσο, αυτό που πραγματικά ορίζει αυτό το πρόβλημα είναι η προοδευτική απώλεια ελέγχου πάνω στο παιχνίδι και ο αντίκτυπος που αρχίζει να έχει στην καθημερινή τους ζωή: στις ευθύνες τους, στη σχέση τους με τους γονείς τους, με τους συνομηλικούς τους και στην συναισθηματική τους ευημερία.

Επομένως, για να γνωρίζουμε αν έχουμε να κάνουμε με POG, είναι σημαντικό να αναζητήσουμε τρία σαφή σημάδια. Δεν είναι απαραίτητο να εμφανίζονται όλα ταυτόχρονα, ούτε μια μεμονωμένη συμπεριφορά να μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει πρόβλημα. Ανησυχία προκαλεί η συνεχής επανάληψη πολλών από αυτές τις συμπεριφορές, οι οποίες αρχίζουν να επηρεάζουν σαφώς την καθημερινή ζωή του ατόμου.

Μεταξύ των πιο συνηθισμένων σημείων είναι η εμφανής δυσκολία να σταματήσει το παιχνίδι όταν πρέπει, ακόμη και μετά από συμφωνία για χρονοδιαγράμματα ή όρια, συνοδευόμενη από θυμό, απογοήτευση ή σύγκρουση όταν του ζητείται να το σταματήσει. Μπορεί επίσης να παρατηρηθεί ότι το παιχνίδι γίνεται προτεραιότητα έναντι άλλων σημαντικών δραστηριοτήτων, όπως η μελέτη, η ξεκούραση, ο αθλητισμός ή η κοινωνικοποίηση. Σε αυτό προστίθεται η διατήρηση των ίδιων προτύπων παιχνιδιού – ή ακόμη και η αύξηση τους – παρά την εμφάνιση οικογενειακών συγκρούσεων, κακών σχολικών επιδόσεων ή συνεχών διακυμάνσεων της διάθεσης.

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί, ώστε να μην προκληθεί άσκοπη ανησυχία, ότι δεν έχουν πρόβλημα όλοι οι έφηβοι που παίζουν πολύ. Στην πραγματικότητα, το παιχνίδι μπορεί να είναι μια κοινωνική ακόμη και δημιουργική δραστηριότητα. Η διαφορά προκύπτει όταν το παιχνίδι παύει να είναι απλώς μια ακόμη δραστηριότητα αναψυχής και γίνεται το κύριο επίκεντρο γύρω από το οποίο περιστρέφονται όλα τα άλλα. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι οι νέοι αναπτύσσουν μια διαταραχή, αλλά σημαίνει ότι μιλάμε για μια πραγματικότητα που είναι παρούσα σε πολλά ευρωπαϊκά νοικοκυριά και ότι είναι σημαντικό να την γνωρίζουμε, ώστε να μπορούμε να αναλάβουμε δράση εγκαίρως, εάν αρχίσουν να εμφανίζονται προειδοποιητικά σημάδια. Αυτός είναι ακριβώς ο λόγος για τον οποίο είναι χρήσιμο να διακρίνουμε μεταξύ διαφορετικών καταστάσεων και επιπέδων χρήσης.

Στο **υγιές διαδικτυακό παιχνίδι**, οι έφηβοι απολαμβάνουν το παιχνίδι, αλλά διατηρούν ισορροπία με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις τους, όπως το σχολείο και την κοινωνική τους ζωή, και το συνδυάζουν με άλλες δραστηριότητες, όπως ο αθλητισμός ή άλλα χόμπι. Ολοκληρώνουν τις υποχρεώσεις τους, σέβονται τα συμφωνημένα όρια και μπορούν να σταματήσουν το παιχνίδι χωρίς να προκληθεί σοβαρή σύγκρουση.

Στην περίπτωση της **επικίνδυνης χρήσης**, δεν μπορούμε ακόμη να μιλήσουμε για Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG), αλλά αρχίζουν να εμφανίζονται σημάδια που δεν πρέπει να αγνοηθούν. Συχνά υπάρχουν διαφωνίες για τον χρόνο παιχνιδιού, περιστασιακή αδυναμία τήρησης προγράμματος, δυσκολία αποχώρησης από το παιχνίδι ή παραμέληση ορισμένων υποχρεώσεων. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί ευερεθιστότητα όταν δεν μπορούν να παίξουν, με έντονο θυμό, κακή συμπεριφορά ή υπερβολικές αντιδράσεις. Σε αυτό το στάδιο, το διαδικτυακό παιχνίδι δεν κυριαρχεί πλήρως στην καθημερινότητα, αλλά αρχίζει να δημιουργεί εντάσεις και ανισορροπίες που, αν συνεχιστούν, μπορεί να ενταθούν.

Μιλάμε για **Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι** όταν το διαδικτυακό παιχνίδι παύει να είναι απλώς μια δραστηριότητα αναψυχής και αρχίζει να καθορίζει την οργάνωση της καθημερινής ζωής. Όταν πολλές αποφάσεις περιστρέφονται γύρω από το αν θα μπορέσουν να παίξουν ή όχι, όταν το παιχνίδι προτεραιοποιείται έναντι υποχρεώσεων και ευθυνών και όταν γίνεται συχνή αιτία συγκρούσεων στο σπίτι. Σε αυτές τις περιπτώσεις, δεν επηρεάζονται μόνο το σχολείο και η ξεκούραση, αλλά και η οικογενειακή ζωή, οι σχέσεις με συνομηλικούς και η συναισθηματική κατάσταση του εφήβου. Εμφανίζονται συνεχείς διαμάχες και έντονες αντιπαραθέσεις, όπου η απογοήτευση και ο θυμός γίνονται συνηθισμένα και μπορεί να εκδηλώνονται με πιο έντονο ή δυσανάλογο τρόπο. Παράλληλα, παρατηρείται τάση απομόνωσης για να παίξουν χωρίς διακοπές και απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες. Οι συχνές εναλλαγές διάθεσης κάνουν τη συμβίωση όλο και πιο δύσκολη και απρόβλεπτη.

Η αναγνώριση αυτών των διαφορών επιτρέπει στις οικογένειες να δράσουν με ψυχραιμία, χωρίς υπερβολές, αλλά και χωρίς να υποτιμούν σημάδια που μπορεί να ενταθούν με την πάροδο του χρόνου.

3. Η ευαλωτότητα των εφήβων στο διαδικτυακό παιχνίδι

Η εφηβεία είναι μια περίοδος βαθιών αλλαγών, όχι μόνο σωματικών – που είναι και οι πιο εμφανείς – αλλά και στον τρόπο που οι νέοι σκέφτονται, αισθάνονται και σχετίζονται με τους άλλους. Είναι μια κρίσιμη φάση, καθώς τότε διαμορφώνεται η προσωπική ταυτότητα και ενισχύεται η ανάγκη να ανήκουν σε μια ομάδα, να νιώθουν αποδεκτοί και να βρίσκουν τον δικό τους χώρο. Η γνώμη των συνομηλίκων αποκτά ιδιαίτερη σημασία και η κοινωνική αναγνώριση γίνεται βασικό στοιχείο της αυτοεκτίμησης και της εικόνας που έχουν για τον εαυτό τους.

Την ίδια στιγμή, παρότι η σκέψη τους γίνεται πιο σύνθετη, η ικανότητα ρύθμισης των παρορμήσεων, διαχείρισης της απογοήτευσης και πρόβλεψης συνεπειών εξακολουθεί να αναπτύσσεται. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν κατανοούν τι κάνουν, αλλά ότι δυσκολεύονται περισσότερο να περιορίσουν μια συμπεριφορά όταν αυτή είναι έντονα διεγερτική ή ανταποδοτική. Σε αυτό το πλαίσιο, οι άμεσες ανταμοιβές αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα. Τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι σχεδιασμένα ακριβώς για να προσφέρουν τέτοιου είδους συνεχή ενίσχυση: πόντους, επίπεδα, επιτεύγματα, γρήγορες ανταμοιβές και άμεση αναγνώριση.

Επιπλέον, το ψηφιακό περιβάλλον προσφέρει εμπειρίες που ταιριάζουν ιδιαίτερα σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο: αίσθηση ανταγωνισμού, συμμετοχή σε ομάδα, δυνατότητα διαμόρφωσης ταυτότητας και, πολλές φορές, έναν τρόπο αποσύνδεσης από το σχολικό άγχος, τις κοινωνικές συγκρούσεις ή τις ανασφάλειες της εφηβείας. Για πολλούς εφήβους, το διαδικτυακό παιχνίδι δεν είναι απλώς διασκέδαση: γίνεται ένας χώρος που καλύπτει βασικές ανάγκες της ηλικίας τους: να νιώθουν ικανοί, αποδεκτοί και αναγνωρισμένοι.

Τα ευρωπαϊκά δεδομένα ενισχύουν τις παραπάνω διαπιστώσεις. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 30 χώρες με περισσότερους από 89.000 εφήβους, περίπου ένας στους πέντε νέους βρέθηκε σε υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης προβληματικών συμπεριφορών που σχετίζονται με τα βιντεοπαιχνίδια. Η έκθεση είναι υψηλότερη στα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια, αν και και τα δύο φύλα μπορεί να επηρεαστούν. Τα στοιχεία αυτά δεν στοχεύουν στην πρόκληση ανησυχίας, αλλά στην κατανόηση της πραγματικότητας: πρόκειται για ένα φαινόμενο που αποτελεί πλέον μέρος του καθημερινού περιβάλλοντος πολλών οικογενειών.

Για τον λόγο αυτό, ο ρόλος της οικογένειας δεν περιορίζεται στην απαγόρευση, αλλά στη συνοδεία και καθοδήγηση, με σαφή και σταθερά όρια και με την παροχή εναλλακτικών δραστηριοτήτων. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι ξεκάθαροι κανόνες και η συναισθηματική υποστήριξη λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες. Όταν υπάρχει διάλογος, επίβλεψη προσαρμοσμένη στην ηλικία και κλίμα εμπιστοσύνης, ο κίνδυνος μειώνεται σημαντικά.



4. Ενδείξεις που μπορούν να παρατηρήσουν οι γονείς στο σπίτι

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ένα μεμονωμένο σημάδι δεν υποδηλώνει απαραίτητα πρόβλημα. Ανησυχία προκύπτει όταν αρκετές από τις παρακάτω συμπεριφορές επιμένουν με την πάροδο του χρόνου και αρχίζουν να επηρεάζουν ξεκάθαρα την οικογενειακή ζωή και την ευημερία.

Συμπεριφορικές ενδείξεις

Σε επίπεδο συμπεριφοράς, μπορεί να εμφανιστούν δυσκολίες στη διακοπή του παιχνιδιού τη συμφωνημένη ώρα, ακόμη και μετά από επανειλημμένες υπενθυμίσεις ή αφού έχουν τεθεί όρια στον χρόνο χρήσης. Μπορεί επίσης να παρατηρηθεί τάση υποτίμησης του πραγματικού χρόνου ενασχόλησης, αναβολή υποχρεώσεων ή διατάραξη βασικών καθημερινών ρουτινών.

Παραδείγματα που μπορεί να παρατηρηθούν:

- Το παιχνίδι παρατείνεται επανειλημμένα, παρότι είναι ώρα για φαγητό ή ύπνο.
- Προκύπτουν συχνές διαφωνίες σχετικά με τα ωράρια.
- Το παιδί πηγαίνει για ύπνο όλο και πιο αργά επειδή «μένει μόνο ένα παιχνίδι ακόμα».
- Αρχίζει να παραμελεί σχολικές εργασίες ή άλλες υποχρεώσεις.



Συναισθηματικές ενδείξεις

Το διαδικτυακό παιχνίδι μπορεί να αρχίσει να γίνεται ο βασικός τρόπος διαχείρισης συναισθημάτων. Χρησιμοποιείται για να μειώσει τον θυμό, την απογοήτευση ή τη βαρεμάρα, ενώ η αντίδραση στη διακοπή μπορεί να είναι δυσανάλογη, με ξεσπάσματα θυμού, έντονη οργή, χτυπήματα ή ακόμη και προσβλητικές εκφράσεις.

Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί, για παράδειγμα:

- Έντονη ευερεθιστότητα όταν δεν μπορεί να παίξει.
- Συχνές εναλλαγές διάθεσης χωρίς προφανή λόγο.
- Χαμηλή ανοχή στη ματαίωση σε καθημερινές καταστάσεις.
- Δυσκολία αποσύνδεσης από το παιχνίδι ακόμη και μετά τη λήξη του.

Η έλλειψη ύπνου αποτελεί επίσης σημαντικό σημάδι, ιδιαίτερα όταν επιμένει και επηρεάζει τη διάθεση και τη σχολική επίδοση.

Οικογενειακές και/ή κοινωνικές ενδείξεις

Μπορεί να εμφανιστούν λιγότερο έντονες αλλά εξίσου σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Ο έφηβος μπορεί να αρχίσει να απομονώνεται σταδιακά ή να απορρίπτει δραστηριότητες που παλαιότερα απολάμβανε.

Συνηθισμένες καταστάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Προτιμά να μένει στο σπίτι για να παίξει αντί να συμμετέχει σε οικογενειακές συγκεντρώσεις ή κοινωνικές εκδηλώσεις.
- Μειώνει τον χρόνο που περνά με φίλους εκτός ψηφιακού περιβάλλοντος.
- Επικρατούν τεταμένες συζητήσεις ή συνεχείς συγκρούσεις σχετικά με τη χρήση οθονών.
- Υιοθετεί πιο απόμακρη ή αμυντική στάση όταν τίθεται το θέμα του διαδικτυακού παιχνιδιού.



5. Συνηθισμένα λάθη που δεν βοηθούν

Όταν το διαδικτυακό παιχνίδι αρχίζει να προκαλεί ανησυχία, είναι φυσικό πολλοί γονείς να αντιδρούν με φόβο, θυμό ή την αίσθηση ότι η κατάσταση ξεφεύγει από τον έλεγχο. Ωστόσο, ορισμένες αντιδράσεις, παρότι γίνονται με καλή πρόθεση, μπορεί να εντείνουν τη σύγκρουση αντί να τη μειώσουν.

Συχνά, από ανησυχία, επιβάλλονται άμεσες απαγορεύσεις: «Τέλος τα παιχνίδια», «Δεν θα ξαναπαίξεις όλη την εβδομάδα». Όταν αυτά τα μέτρα δεν συνοδεύονται από διάλογο ή σαφή εξήγηση, ο έφηβος μπορεί να τα βιώσει ως άδικη ή υπερβολική τιμωρία. Αυτό αυξάνει την ένταση στο σπίτι και μετατρέπει το διαδικτυακό παιχνίδι σε διαρκές πεδίο αντιπαράθεσης.

Επίσης, είναι συνηθισμένο να διατυπώνονται απειλές που τελικά δεν υλοποιούνται: «Αν συνεχίσεις έτσι, θα σου το πάρω για πάντα», «Θα σπάσω την κονσόλα». Όταν ο έφηβος διαπιστώνει ότι αυτές οι συνέπειες δεν πραγματοποιούνται, τα όρια χάνουν τη συνέπειά τους και ο λόγος του ενήλικα την αξιοπιστία του. Με τον χρόνο, αυτό μπορεί να αποδυναμώσει το γονεϊκό κύρος και να δυσκολέψει τον σεβασμό μελλοντικών συμφωνιών.

Σε άλλες περιπτώσεις, το πρόβλημα υποβαθμίζεται με φράσεις όπως «είναι απλώς μια φάση» ή «όλοι οι έφηβοι παίζουν». Η υποτίμηση μπορεί να προσφέρει προσωρινή ανακούφιση, αλλά συχνά καθυστερεί την απαραίτητη παρέμβαση, όταν ήδη υπάρχουν επίμονα σημάδια. Η αγνόηση των πρώτων ενδείξεων σπάνια τις εξαφανίζει, σε ορισμένες περιπτώσεις απλώς τις μεταθέτει ή τις καθιστά χρόνιες.

Η υπερβολική επιτήρηση, ο συνεχής έλεγχος ή η παρακολούθηση κινητών και tablet χωρίς προηγούμενη συμφωνία μπορούν επίσης να βλάψουν την εμπιστοσύνη. Όταν οι έφηβοι νιώθουν ότι επιβλέπονται μόνο λόγω δυσπιστίας ή τιμωρίας, η επικοινωνία δυσκολεύει και συχνά αποσύρονται, αποφεύγοντας να εκφράσουν όσα αισθάνονται.

Στόχος δεν είναι ο απόλυτος έλεγχος, αλλά η συνοδεία και η καθοδήγηση, ώστε οι έφηβοι να αναπτύξουν σταδιακά αυτοέλεγχο, δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων και υπευθυνότητα στη χρήση των παιχνιδιών, πάντα μέσα σε σαφή, σταθερά και προσυμφωνημένα όρια.



6. Πώς να επικοινωνούμε ώστε να μειώνεται η σύγκρουση και να ενθαρρύνεται η αλλαγή

Όταν συζητάμε για τη χρήση των παιχνιδιών στο σπίτι, δεν έχει σημασία μόνο ποιοι κανόνες τίθενται, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο αυτοί επικοινωνούνται. Σε πολλές περιπτώσεις, η σύγκρουση δεν προκύπτει τόσο από το ίδιο το όριο, όσο από τον τόνο, τη χρονική στιγμή ή τον τρόπο παρουσίασής του. Γι' αυτό, πριν εστιάσουμε αποκλειστικά στο πόσο μπορούν να παίζουν ή ποιες συνέπειες θα εφαρμοστούν, αξίζει να σκεφτούμε πώς προσεγγίζουμε το θέμα και πώς μπορούμε να μιλήσουμε στο παιδί μας χωρίς να το κάνουμε να αισθανθεί αμυντικά ή ότι το κρίνουμε.

Καταρχάς, η σωστή χρονική στιγμή είναι καθοριστική. Η προσπάθεια συζήτησης ενώ ο έφηβος παίζει ή αμέσως μετά από έναν καβγά συνήθως δυσκολεύει την επικοινωνία. Εκείνη τη στιγμή είναι είτε απορροφημένος στο παιχνίδι είτε φορτισμένος συναισθηματικά, γεγονός που μειώνει την ικανότητά του να ακούσει και να σκεφτεί ψύχραιμα. Αντίθετα, όταν επιλέγεται μια ήρεμη στιγμή, χωρίς προηγούμενη ένταση, η συζήτηση είναι συνήθως πιο παραγωγική.

Επιπλέον, το να ακούμε πριν διορθώσουμε μάς επιτρέπει να κατανοήσουμε ποιο ρόλο παίζει το διαδικτυακό παιχνίδι στη ζωή του. Ερωτήσεις όπως «τι σου αρέσει στο παιχνίδι;», «πώς νιώθεις όταν παίζεις;» ή «γιατί δυσκολεύεσαι να σταματήσεις;» δεν σημαίνουν αποδοχή της συμπεριφοράς, αλλά προσπάθεια κατανόησης. Η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει συμφωνία, αλλά αναγνώριση ότι πίσω από μια συμπεριφορά μπορεί να υπάρχουν συναισθηματικές ή κοινωνικές ανάγκες που ο έφηβος δεν ξέρει ακόμη πώς να εκφράσει αλλιώς. Συχνά, πίσω από την υπερβολική ενασχόληση μπορεί να κρύβονται άγχος, ανασφάλεια, δυσκολίες στις σχέσεις με συνομηλίκους ή μια εσωτερική δυσφορία που δεν μπορεί να περιγραφεί με λόγια. Επομένως, δεν αρκεί να εστιάζουμε μόνο στον χρόνο οθόνης, αλλά να αναζητούμε τι πραγματικά εκφράζεται μέσω του διαδικτυακού παιχνίδι.

Ο τρόπος διατύπωσης των ανησυχιών παίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Το «είσαι εθισμένος» δεν έχει την ίδια επίδραση με το «ανησυχώ που σε βλέπω τόσο κουρασμένο τελευταία» ή «παρατηρώ ότι μαλώνουμε όλο και πιο συχνά για αυτό και θα ήθελα να το λύσουμε μαζί». Όταν το μήνυμα βασίζεται σε παρατηρήσεις και προσωπικά συναισθήματα, αντί για κατηγορίες, μειώνεται το αίσθημα επίθεσης και αυξάνεται η πιθανότητα διαλόγου.



Είναι επίσης σημαντικό να διαχωρίζουμε το άτομο από τη συμπεριφορά. Το πρόβλημα δεν είναι το παιδί, αλλά ο τρόπος χρήσης του παιχνιδιού. Οι χαρακτηρισμοί ή οι απαξιωτικές εκφράσεις, ακόμη κι αν λέγονται από ανησυχία, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμησή του, η οποία σε αυτή την ηλικία είναι εύθραυστη και υπό διαμόρφωση. Μάλιστα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να ενισχύσει την ανάγκη για καταφυγή στο διαδικτυακό παιχνίδι. Αντίθετα, όταν περιγράφουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές που μας ανησυχούν – όπως η μη τήρηση ωραρίων ή η παραμέληση υποχρεώσεων – βοηθάμε τον έφηβο να αναλάβει ευθύνη χωρίς να αισθάνεται ότι αμφισβητείται ως πρόσωπο.

Τα όρια παραμένουν απαραίτητα, αλλά λειτουργούν καλύτερα όταν εξηγούνται, συμφωνούνται όσο είναι δυνατόν και εφαρμόζονται με συνέπεια. Δεν σημαίνει ότι ο έφηβος αποφασίζει τα πάντα, αλλά ότι κατανοεί το νόημα των κανόνων και συμμετέχει στην εφαρμογή τους. Οι συμφωνίες χρειάζεται να είναι σαφείς, τα ωράρια ρεαλιστικά και οι συνέπειες προσυμφωνημένες, ώστε να μειώνονται οι υπερβολικές τιμωρίες και οι παρορμητικές αντιδράσεις.

Ο τελικός στόχος δεν είναι ο απόλυτος έλεγχος, αλλά η συνοδεία του εφήβου στην προοδευτική ανάπτυξη αυτοελέγχου, αυτονομίας και ικανότητας διαχείρισης συναισθημάτων και απογοητεύσεων. Όταν υπάρχει διάλογος, συνέπεια και κλίμα εμπιστοσύνης, η χρήση των παιχνιδιών μπορεί να αντιμετωπιστεί με εκπαιδευτική προσέγγιση και όχι με συγκρουσιακή διάθεση.



7. Συμβουλές πρόληψης για το σπίτι

Η θέσπιση ορίων στο σπίτι δεν σημαίνει επιβολή άκαμπτων κανόνων ή αυταρχική στάση, αλλά παροχή ενός σαφούς και σταθερού πλαισίου που βοηθά τα παιδιά να οργανώνουν τον χρόνο τους και να κατανοούν τις προτεραιότητές τους. Για να είναι αποτελεσματικά αυτά τα όρια, είναι σημαντικό και οι δύο γονείς να διατηρούν κοινή και συνεπή στάση, αποφεύγοντας τον ρόλο του «καλού» και του «κακού» γονέα. Αυτή η ανισορροπία συχνά δημιουργεί σύγχυση, αντιπαράθεση και αποδυνάμωση της γονεϊκής καθοδήγησης. Όταν οι κανόνες είναι ξεκάθαροι, ρεαλιστικοί και εξηγούνται με σαφήνεια, οι έφηβοι μπορούν να κατανοήσουν ότι δεν αποτελούν τιμωρία, αλλά μέσο προστασίας της ευημερίας και της ανάπτυξής τους.

Ένα βασικό ζήτημα είναι η ξεκούραση. Η μείωση των ωρών ύπνου για χάρη ενός ακόμη παιχνιδιού μπορεί να φαίνεται ασήμαντη, όμως όταν επαναλαμβάνεται, επηρεάζει τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τη σχολική επίδοση. Στην εφηβεία, ο επαρκής ύπνος είναι κρίσιμος, καθώς σώμα και εγκέφαλος συνεχίζουν να αναπτύσσονται. Η έλλειψη ύπνου συνδέεται με ευερεθιστότητα, παρορμητικότητα και μειωμένη αντοχή στη ματαίωση. Η διατήρηση σταθερού προγράμματος ύπνου, περίπου επτά έως οκτώ ώρες καθημερινά, συμβάλλει ουσιαστικά στη σωματική και συναισθηματική ισορροπία.

Εξίσου σημαντικός είναι ο τρόπος οργάνωσης των καθημερινών υποχρεώσεων. Δεν αρκεί οι εργασίες να «γίνονται», αλλά να γίνονται με επαρκή χρόνο και προσοχή. Όταν οι υποχρεώσεις ολοκληρώνονται βιαστικά μόνο και μόνο για να υπάρξει περισσότερος χρόνος για διαδικτυακά παιχνίδια, το μήνυμα που εσωτερικεύεται είναι ότι προτεραιότητα δεν είναι η ποιότητα, αλλά η ταχύτητα. Γι' αυτό είναι σκόπιμο να καθορίζεται σαφής χρόνος για μελέτη και ευθύνες, ώστε να μην παραμερίζονται διαρκώς από την ενασχόληση με τα παιχνίδια. Παράλληλα, είναι σημαντικό οι έφηβοι να ενθαρρύνονται να ανακαλύπτουν και άλλες μορφές ψυχαγωγίας – αθλητικές, πολιτιστικές ή κοινωνικές δραστηριότητες – που εμπλουτίζουν τις εμπειρίες τους και ενισχύουν την ευημερία τους χωρίς εξάρτηση από την οθόνη.

Τέλος, τα όρια έχουν αξία μόνο όταν εφαρμόζονται με συνέπεια. Πέρα όμως από τους κανόνες, καθοριστικό ρόλο παίζει και το παράδειγμα των γονέων. Τα παιδιά παρατηρούν πώς οι ενήλικες χρησιμοποιούν τις οθόνες, πώς οργανώνουν τον χρόνο τους και πώς ιεραρχούν τις ευθύνες τους. Αν στόχος είναι η ενίσχυση της ισορροπίας και του αυτοελέγχου στο ψηφιακό περιβάλλον, αυτή η ισορροπία χρειάζεται να αποτυπώνεται και στην καθημερινή οικογενειακή πρακτική. Συχνά, το πρότυπο που βιώνουν στο σπίτι λειτουργεί πιο δυνατά από οποιονδήποτε γραπτό κανόνα.



8. Καθημερινή πρόληψη μέσα στην οικογένεια

Η πρόληψη στο οικογενειακό περιβάλλον δεν περιορίζεται σε μεμονωμένους κανόνες ή συστάσεις. Αποτελεί κυρίως έναν τρόπο καθημερινής σχέσης με τα παιδιά. Ο τρόπος που επικοινωνούμε, ο τόνος που χρησιμοποιούμε και η στάση μας απέναντι στις συγκρούσεις επηρεάζουν άμεσα τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Δεν χρειάζεται να καταργηθεί η γονεϊκή καθοδήγηση, αλλά να ασκείται με τρόπο σταθερό, κοντινό και κατανοητικό, συνδυάζοντας σαφή όρια με ουσιαστική ακρόαση.

Κατά την εφηβεία, οι νέοι χρειάζονται να νιώθουν ότι μπορούν να εκφραστούν χωρίς φόβο κριτικής. Παράλληλα, χρειάζονται ενήλικες που λειτουργούν ως πρότυπα και παρέχουν κατεύθυνση. Η ισορροπία αυτή δεν είναι πάντα εύκολη, όμως είναι καθοριστική. Το συναισθηματικό κλίμα στο σπίτι επηρεάζει όχι μόνο την ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια, αλλά και την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές σχέσεις και τον τρόπο διαχείρισης δυσκολιών. Όταν υπάρχει διάλογος, σεβασμός και συνέπεια, το σπίτι λειτουργεί ως ασφαλής βάση ανάπτυξης.

Το ενδιαφέρον για τον ψηφιακό τους κόσμο αποτελεί μέρος αυτής της σχέσης. Ερωτήσεις όπως ποια παιχνίδια παίζουν, με ποιους παίζουν και τι τους ελκύει σε αυτά, δεν σημαίνουν αποδοχή κάθε συμπεριφοράς. Δημιουργούν όμως δίαυλο εμπιστοσύνης που διευκολύνει τη μελλοντική καθοδήγηση. Όταν οι έφηβοι αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς προσπαθούν πρώτα να κατανοήσουν, είναι πιο πιθανό να μοιραστούν ανησυχίες ή δυσκολίες.

Παράλληλα, η ενίσχυση εναλλακτικών μορφών ψυχαγωγίας και οι κοινές δραστηριότητες χωρίς οθόνες δεν στοχεύουν απλώς στη μείωση του χρόνου παιχνιδιού. Συμβάλλουν στη διεύρυνση των εμπειριών και στην ενίσχυση ουσιαστικών δεσμών. Η συμμετοχή σε εξωτερικές δραστηριότητες, η συνάντηση με φίλους ή ο χρόνος με την οικογένεια προσφέρουν πηγές ικανοποίησης που δεν εξαρτώνται από το ψηφιακό περιβάλλον.

Τέλος, ο ρόλος των γονέων ως προτύπων είναι καθοριστικός. Τα παιδιά παρατηρούν πώς οι ενήλικες διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, πώς χρησιμοποιούν την τεχνολογία και πώς επιλύουν διαφωνίες. Η πρόληψη, επομένως, δεν αφορά μόνο την παρακολούθηση του χρόνου οθόνης. Αφορά τη συνολική καθοδήγηση, τη σταθερότητα και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενισχύει την ισορροπημένη ανάπτυξη.



9. Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να ειπωθεί κάτι ξεκάθαρα: η αναζήτηση βοήθειας δεν αποτελεί αποτυχία. Ως γονείς, συχνά αισθανόμαστε ότι οφείλουμε να διαχειριστούμε τα πάντα μόνοι μας. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η αναζήτηση εξωτερικής υποστήριξης είναι ένδειξη υπευθυνότητας και όχι αδυναμίας. Αν οι συγκρούσεις γύρω από την ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια έχουν γίνει συνεχείς, αν παρατηρείτε αυξανόμενη απομόνωση ή αν διακρίνετε συναισθηματικές αλλαγές που σας ανησυχούν, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας.

Είναι επίσης σκόπιμο να αναζητηθεί καθοδήγηση όταν οι συζητήσεις καταλήγουν διαρκώς σε ένταση, όταν οι κανόνες δεν αποδίδουν ή όταν η κατάσταση προκαλεί έντονη συναισθηματική επιβάρυνση στην οικογένεια. Η αναγνώριση της ανάγκης για βοήθεια λειτουργεί προληπτικά και προστατευτικά, πριν το πρόβλημα παγιωθεί.

Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι: σχολικοί σύμβουλοι, υπηρεσίες ψυχικής υγείας, κέντρα υγείας, εξειδικευμένα προγράμματα για εξαρτητικές συμπεριφορές ή φορείς που δραστηριοποιούνται στην πρόληψη και την οικογενειακή υποστήριξη. Η αναζήτηση πληροφόρησης, η συμβουλευτική ή ακόμη και η επίλυση αποριών μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διαχείριση της κατάστασης.

Η έγκαιρη παρέμβαση διευκολύνει πιο αποτελεσματικές λύσεις και μειώνει τον κίνδυνο χρονιότητας. Όπως απευθυνόμαστε σε επαγγελματίες υγείας για ένα σωματικό ζήτημα, έτσι είναι θεμιτό να ζητούμε υποστήριξη και για θέματα συναισθηματικής ή συμπεριφορικής ευημερίας. Η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί πράξη φροντίδας.



10. Τελικό μήνυμα προς τις οικογένειες

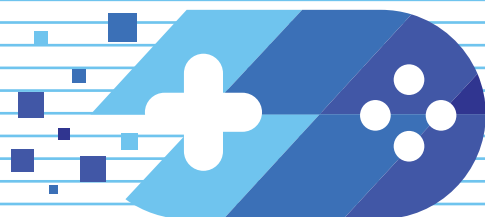
Η υποστήριξη ενός παιδιού στη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών δεν είναι πάντα εύκολη, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, όταν αναζητά αυτονομία, βιώνει έντονες αλλαγές και δοκιμάζει όρια. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότερες καταστάσεις μπορούν να επαναπροσδιοριστούν όταν υπάρχει διάλογος, συνέπεια και σταθερή παρουσία ενηλίκων.

Ο στόχος δεν είναι η πλήρης απομάκρυνση των βιντεοπαιχνιδιών από τη ζωή τους ούτε η μετατροπή του σπιτιού σε χώρο συνεχούς ελέγχου. Στόχος είναι να μάθουν να τα χρησιμοποιούν με ισορροπία, υπευθυνότητα και υγιή τρόπο. Τα παιδιά χρειάζονται κανόνες, αλλά χρειάζονται και το αίσθημα ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητά.

Ως γονείς, δεν επιδιώκουμε την τελειότητα. Προσπαθούμε να τα συνοδεύουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Θα υπάρξουν στιγμές έντασης και διαφωνίας, αλλά και ευκαιρίες για ενίσχυση του δεσμού και για καλλιέργεια δεξιοτήτων που θα τους φανούν χρήσιμες και σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Η πρόληψη ξεκινά στο σπίτι: στον τρόπο που επικοινωνούμε, στα όρια που θέτουμε και στο παράδειγμα που δίνουμε. Και όταν χρειάζεται, η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί μέρος αυτής της φροντίδας. Δεν είμαστε μόνοι σε αυτή την προσπάθεια. Η σταθερή και υποστηρικτική παρουσία των γονέων λειτουργεί από μόνη της ως σημαντικός προστατευτικός παράγοντας.





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.