

game OVER



Εργαλειοθήκη 1 Για Μαθητές

Αναπτύχθηκε από
149th School Sofia | Βουλγαρία

Σχεδιάστηκε από
EMVIO | Ελλάδα

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

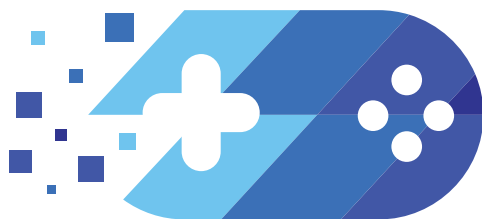


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Πρόλογος	3
Κεφάλαιο 1. Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι: Τι πραγματικά συμβαίνει;	4
Κεφάλαιο 2. Στατιστικά & Κατάσταση: Πώς το Παιχνίδι Διαμορφώνει την Πραγματικότητά σου.....	7
Κεφάλαιο 3. Η Αρχιτεκτονική του Εθισμού: Πώς τα Παιχνίδια Σχεδιάζονται για να σε Κρατούν Μέσα	9
Κεφάλαιο 4: Η Ζώνη Κινδύνου: Τι Κάνει Έναν Gamer Ευάλωτο στο POG και Πώς να το Αναγνωρίσεις;	11
Κεφάλαιο 5. Το Build Ισορροπίας: Στρατηγικές για Υγιές Gaming	14
Κεφάλαιο 6. Η Αυτο-Σάρωση: Αυτοαξιολόγηση και Αναστοχασμός	18
Κεφάλαιο 7. Τακτικές Ομάδες: Ομαδικές Δραστηριότητες για την Τάξη	20
Κεφάλαιο 8. Ιστορίες από την Πραγματική Ζωή.....	25



game
OVER

Απενεργοποίησε τον Εθισμό

Ενεργοποίησε τη Ζωή



Πρόλογος

Το GameOver είναι μια Σύμπραξη Συνεργασίας Erasmus+ που ασχολείται με το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG) μεταξύ μαθητών ηλικίας 12–16 ετών. Το έργο στοχεύει στην υποστήριξη σχολείων, εκπαιδευτικών, γονέων και μαθητών, ανταποκρινόμενο στις αυξανόμενες ανησυχίες στα ευρωπαϊκά σχολεία σχετικά με τον αντίκτυπο της υπερβολικής ενασχόλησης με το παιχνίδι στη σχολική επίδοση, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική λειτουργικότητα.

Το έργο περιλαμβάνει διακρατική έρευνα στη Λιθουανία, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα και την Ισπανία, με στόχο την καλύτερη κατανόηση των συμπεριφορικών προτύπων, των παραγόντων κινδύνου και των προστατευτικών παραγόντων που συνδέονται με το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι.

Με βάση αυτή την έρευνα, η σύμπραξη ανέπτυξε ένα Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI), εξειδικευμένες εργαλειοθήκες για εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς, καθώς και ένα διαδικτυακό πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης.

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα μέρη του έργου GameOver είναι ένα εργαλείο που ονομάζουμε Εργαλείο Έγκαιρης Ανίχνευσης (EDI). Μπορείτε να το φανταστείτε σαν έναν «ανιχνευτή» για το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι, σχεδιασμένο να εντοπίζει «glitches» (δυσλειτουργίες) στις συνήθειες παιχνιδιού πριν αυτές εξελιχθούν σε σοβαρό πρόβλημα. Περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο για μαθητές – μια αυτοαναφορά όπου μπορείτε να μοιραστείτε πώς νιώθετε και πώς παίζετε.

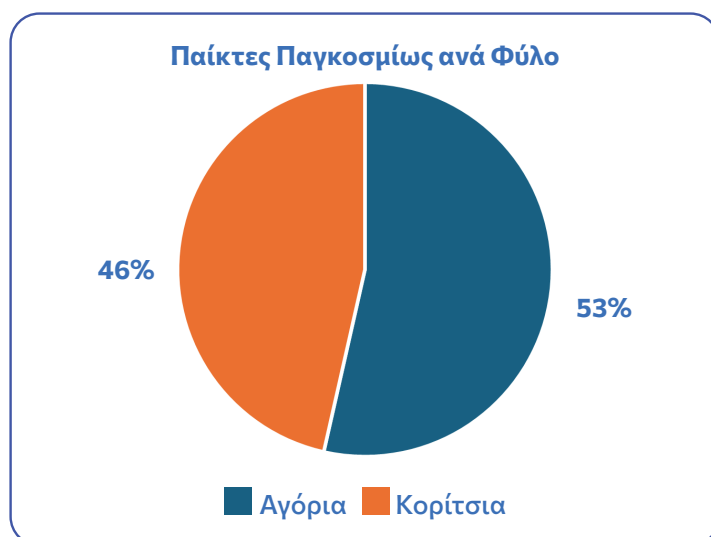
Το EDI είναι δημόσια προσβάσιμο για όλους στην επίσημη πλατφόρμα του έργου. Μπορείτε να το βρείτε εδώ: <https://gameover-project.eu/edi/>

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το EDI δεν αποτελεί ιατρική διάγνωση. Δεν έχει σκοπό να σας «χαρακτηρίσει» ή να σας «διαγνώσει» με κάποια διαταραχή. Ο σκοπός του είναι απολύτως εκπαιδευτικός και προληπτικός. Το EDI λειτουργεί σαν ένα προειδοποιητικό «λαμπάκι ελέγχου» για τη σχέση σας με το διαδικτυακό παιχνίδι. Σας δείχνει πότε κάτι χρειάζεται προσοχή, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να παίζετε με ασφάλεια μακροπρόθεσμα.

Κεφάλαιο 1. Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι: Τι πραγματικά συμβαίνει;

Είτε είσαι παίκτης υψηλού επιπέδου που «κουβαλάει» την ομάδα, είτε δημιουργικός builder, είτε απλώς ένας casual παίκτης σε κινητό, ανήκεις σε μια τεράστια παγκόσμια κοινότητα. Το παιχνίδι δεν είναι πλέον απλώς ένα χόμπι – είναι η μεγαλύτερη «παιδική χαρά» στον κόσμο. Το 2026, περισσότεροι από 3,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως είναι gamers. Αυτό είναι σχεδόν ο μισός πλανήτη!

Και ενώ τα προηγούμενα χρόνια το gaming ήταν κυρίως δραστηριότητα αγοριών, τα σημερινά στατιστικά δείχνουν ότι τα πιο πρόσφατα χρόνια σχεδόν τόσα κορίτσια όσα και αγόρια παίζουν βιντεοπαιχνίδια. Και 1 στους 5 gamers είναι έφηβοι, όπως κι εσύ!



Έχεις αναρωτηθεί ποτέ γιατί μπορείς να περνάς ώρες τελειοποιώντας τη βάση σου σε ένα sandbox παιχνίδι; Δεν είναι μόνο επειδή τα γραφικά είναι εντυπωσιακά· είναι επειδή το παιχνίδι «τροφοδοτεί» τον εγκέφαλό μας με τρόπους που ο πραγματικός κόσμος μερικές φορές ξεχνά.

Ρωτήσαμε μαθητές της ηλικίας σου γιατί παίζουν, και μας έδωσαν μια λίστα λόγων. Δες τι παρακινεί τους εφήβους να συνδέονται:

- Ν** **Το Απόλυτο Χαλαρωτικό:** Η ζωή μπορεί να είναι θορυβώδης. Το παιχνίδι είναι ένας τρόπος να πατήσεις το «mute» στο άγχος του σχολείου και απλώς να χαλαρώσεις.
- Ο** **Το Παγκόσμιο Lobby:** Είναι το μέρος όπου συναντάς τους καλύτερούς σου φίλους, ακόμη κι αν ζουν 3.000 χιλιόμετρα μακριά. Είναι το ψηφιακό σου στέκι.
- Π** **Η Ανταγωνιστική Φλόγα:** Τίποτα δεν συγκρίνεται με την ένταση του να ξεπερνάς έναν αντίπαλο ή να βλέπεις το όνομά σου στην κορυφή του πίνακα κατάταξης.
- Α** **Η Μεγάλη Απόδραση:** Μερικές φορές η πραγματική ζωή μοιάζει με αποστολή σε «Hard Mode» για την οποία δεν δήλωσες συμμετοχή. Μπαίνοντας σε ένα παιχνίδι, μπορείς να αφήσεις για λίγο πίσω αυτές τις ευθύνες.
- Ι** **Το Buff (θετική ενίσχυση) Αυτοπεποίθησης:** Σε ένα παιχνίδι αποκτάς άμεσα «Gamer Cred». Το να βλέπεις τα στατιστικά σου να ανεβαίνουν και να λαμβάνεις ένα «GG!» από τους συμπαίκτες σου σε κάνει να νιώθεις δυνατός, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή σου όταν τη χρειάζεσαι περισσότερο.
- Λ** **Το Όνειρο του Αφηγητή:** Είτε είσαι πολεμιστής που σκοτώνει δράκους είτε ντετέκτιβ του μέλλοντος, τα παιχνίδια σου επιτρέπουν να «δοκιμάζεις» διαφορετικές εκδοχές του εαυτού σου και να ζεις επικές ιστορίες που δεν θα βρεις σε κανένα σχολικό βιβλίο.

Στάση για Σκέψη



Ποια από αυτά είναι η δική σου **Κύρια Αποστολή**; Παίζεις κυρίως για να κερδίσεις, για να ξεφύγεις ή απλώς για την ιστορία;

Λοιπόν, αν το παιχνίδι είναι ένας τόσο υψηλού επιπέδου τρόπος να περνάς τον χρόνο σου, πώς γίνεται ξαφνικά να μετατρέπεται σε πρόβλημα; Δεν πρόκειται για το ότι το παιχνίδι είναι «κακό» ή ότι εσύ είσαι «κακός gamer». Στην πραγματικότητα, έχει να κάνει περισσότερο με την ισορροπία.

Ενώ το παιχνίδι είναι ένας απίστευτος τρόπος να εξερευνάς νέους κόσμους, υπάρχει ένα σημείο όπου η «διασκέδαση» αρχίζει να μοιάζει περισσότερο με «glitch». Σκέψου το σαν μια Μπάρα Αντοχής (Stamina Bar) στο αγαπημένο σου RPG. Στο παιχνίδι, χρησιμοποιείς αντοχή για να τρέχεις ή να κάνεις εντυπωσιακές κινήσεις, αλλά αν εξαντληθεί, ο χαρακτήρας σου επιβραδύνεται ή κολλάει. Και η πραγματική ζωή έχει μια μπάρα αντοχής! Το παιχνίδι είναι συναρπαστικό, αλλά όταν αρχίζει να «αδειάζει» την πραγματική σου υγεία, τον ύπνο σου, τους βαθμούς σου ή τις φιλίες σου στον πραγματικό κόσμο, τότε μετατρέπεται από μια διασκεδαστική δευτερεύουσα αποστολή σε μια προβληματική συνήθεια.

Αυτό είναι που ονομάζουμε **Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG)**. Δεν αφορά το πόσο παίζεις, αλλά το αν το παιχνίδι έχει αρχίσει να «παίζει» εσένα. Όταν η επιθυμία να παραμείνεις συνδεδεμένος αρχίζει να υπερσχύει της πείνας σου, της ανάγκης σου για ύπνο ή της επιθυμίας σου να δεις τους φίλους σου από κοντά, τότε είναι ώρα να ελέγξεις αν το χόμπι σου έχει μετατραπεί σε ένα «debuff» (αρνητική επίδραση) στα στατιστικά της πραγματικής σου ζωής.

Το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι αφορά λιγότερο το ρολόι και περισσότερο τον έλεγχο. Είναι εκείνο το συναίσθημα όταν:

- **Θέλεις να σταματήσεις, αλλά νιώθεις σαν το χέρι σου να είναι κολλημένο στο ποντίκι.**
- **Νιώθεις ευερέθιστος ή «εκνευρισμένος» τη στιγμή που πρέπει να αποσυνδεθείς.**
- **Το παιχνίδι παύει να είναι «επιλογή» και αρχίζει να μοιάζει με «υποχρέωση».**

Στάση για Σκέψη

Φαντάσου ένα σακουλάκι με τα αγαπημένα σου πικάντικα πατατάκια. Το να φας λίγα είναι υπέροχο. Το να φας ολόκληρο το σακουλάκι μπορεί να σε κάνει να νιώσεις άσχημα. Το να τρως μόνο αυτά για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Εκεί υπάρχει πρόβλημα. Το POG είναι απλώς το «να φας όλο το σακουλάκι», αλλά με παιχνίδια.

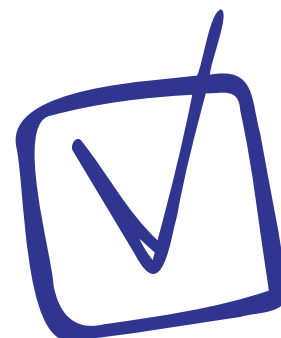




Μίνι Αποστολή: Έλεγξε τον εαυτό σου πριν ξεφύγεις!

Εδώ έχουμε καταγράψει ορισμένες δηλώσεις ή συμπεριφορές που έχουν σκοπό να μετρήσουν τις γνώσεις σου σχετικά με το POG. Λαμβάνοντας υπόψη όσα έχεις μάθει μέχρι τώρα για το POG, σημείωσε για κάθε δήλωση αν είναι **Υγιής**, **Επικίνδυνη** ή **Προβληματική**.

Δηλώσεις	Υγιής	Επικίνδυνη	Προβληματική
Πρώτα τελειώνω τα μαθήματά μου και μετά παίζω παιχνίδια.			
Παραλείπω γεύματα για να ολοκληρώσω το παιχνίδι μου.			
Αν με διακόψουν ενώ παίζω, εκνευρίζομαι.			
Σταματώ να παίζω τουλάχιστον μία ώρα πριν πάω για ύπνο.			
Έχω παραλείψει προπόνηση ή έξοδο με φίλους για να έχω περισσότερο χρόνο για παιχνίδια.			



Κεφάλαιο 2. Στατιστικά & Κατάσταση: Πώς το Παιχνίδι Διαμορφώνει την Πραγματικότητά σου

Πριν μιλήσουμε για «glitches», ας αναγνωρίσουμε αυτό που αξίζει: το παιχνίδι μπορεί να είναι μια πραγματική δύναμη για το μυαλό και την κοινωνική σου ζωή! Όταν πλοηγείσαι σε έναν σύνθετο χάρτη με συμπαίκτες ή συντονίζεις ένα raid (ομαδική αποστολή) 40 ατόμων, δεν «παίζεις» απλώς – εκπαιδεύεσαι. Έρευνες δείχνουν ότι οι gamers συχνά έχουν ταχύτερους χρόνους αντίδρασης και καλύτερη χωρική αντίληψη (την ικανότητα να οπτικοποιούν τρισδιάστατα αντικείμενα) από τους μη gamers.

Πέρα από τα οφέλη για τον εγκέφαλο, το παιχνίδι είναι ο απόλυτος κοινωνικός κόμβος. Τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να σε βοηθήσουν να αναπτύξεις δεξιότητες ομαδικής συνεργασίας και επικοινωνίας που είναι απαραίτητες στον πραγματικό κόσμο. Για πολλούς, αποτελούν έναν ασφαλή χώρο αποφόρτισης μετά από μια δύσκολη ημέρα στο σχολείο, προσφέροντας αίσθηση επίτευξης όταν τα πράγματα φαίνονται στάσιμα στην πραγματική ζωή. Είτε μαθαίνεις μια νέα γλώσσα συνομιλώντας με διεθνείς συμπαίκτες είτε καλλιεργείς ανθεκτικότητα προσπαθώντας να νικήσεις έναν «Soulslike» αρχηγό για 50ή φορά, το παιχνίδι προσφέρει ένα μοναδικό σύνολο δεξιοτήτων που – αν χρησιμοποιηθεί σωστά – μπορεί να σε βοηθήσει να αναβαθμίσεις κάθε τομέα της ζωής σου.

Αυτή ήταν η θετική πλευρά. Τώρα ας μιλήσουμε για την αρνητική πλευρά της υπερβολικής ενασχόλησης. Στο παιχνίδι, ένα debuff είναι ένα εφέ κατάστασης που αποδυναμώνει τον χαρακτήρα σου – ίσως κινείσαι πιο αργά, δέχεσαι περισσότερη ζημιά ή χάνεις mana. Στην πραγματική ζωή, το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι (POG) λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Δεν μένει μόνο στην οθόνη· διαχέεται στον εγκέφαλό σου, στο σώμα σου και στις σχέσεις σου.

Ακολουθεί μια ανάλυση για το πώς το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί να «χαλάσει» τα στατιστικά της πραγματικής σου ζωής, βασισμένη σε όσα έχουν ανακαλύψει οι επιστήμονες.

1. Η Καθυστέρηση του Εγκεφάλου (Γνωστικές Επιπτώσεις)

Όταν παίζεις, ο εγκέφαλός σου κατακλύζεται από ντοπαμίνη – τη «χημική ουσία της ευχαρίστησης». Αν παίζεις υπερβολικά, ο εγκέφαλός σου συνηθίζει αυτό το υψηλό επίπεδο διέγερσης. Η πραγματική ζωή (όπως ένα μάθημα μαθηματικών) αρχίζει να φαίνεται «βαρετή», επειδή δεν σου δίνει μια δόση ντοπαμίνης κάθε 5 δευτερόλεπτα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μικρότερη διάρκεια προσοχής και δυσκολία συγκέντρωσης. Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να επηρεάσει τον προμετωπιαίο φλοιό – το τμήμα του εγκεφάλου που σε βοηθά να σχεδιάζεις και να ελέγχεις τις παρορμήσεις. Γίνεται πιο δύσκολο να πεις «μόνο έναν γύρο ακόμα», επειδή το κουμπί «Stop» κυριολεκτικά αποδυναμώνεται.

2. Το Συναισθηματικό Τρενάκι (Συναισθηματικές Επιπτώσεις)

Πολλοί μαθητές χρησιμοποιούν τα παιχνίδια για να «ξεφύγουν» από τη λύπη ή το άγχος. Παρότι αυτό λειτουργεί για μια ώρα, η επιστήμη δείχνει ότι η αποφυγή των συναισθημάτων αντί της διαχείρισής τους μπορεί με τον καιρό να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Αυτό μπορεί να ενεργοποιήσει έναν φαύλο κύκλο, όπου το υπερβολικό παιχνίδι οδηγεί σε χαμηλότερη διάθεση και η χαμηλή διάθεση ενισχύει το υπερβολικό παιχνίδι.

3. Η Ομάδα που «Χάνεται» (Κοινωνικές Επιπτώσεις)

Μπορεί να μιλάς με ανθρώπους διαδικτυακά, αλλά οι αποκλειστικά ψηφιακές φιλίες δεν προσφέρουν πάντα την ίδια υποστήριξη με την προσωπική επαφή. Η υπερβολική ενασχόληση με διαδικτυακές φιλίες μπορεί να σημαίνει λιγότερο χρόνο για σχέσεις στην πραγματική ζωή. Όταν το παιχνίδι γίνεται το πιο σημαντικό πράγμα, μπορεί να αρχίσεις να αποφεύγεις τους φίλους σου ή να παραμελείς ή να τσακώνεσαι με την οικογένειά σου. Το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι είναι μία από τις βασικές αιτίες «Home PVP» (καβγάδων με τους γονείς).

4. Πτώση Μέσου Όρου (Ακαδημαϊκές Επιπτώσεις)

«Θα κάνω μία αποστολή ακόμα πριν τα μαθήματα...» και τρεις ώρες μετά, τα μαθήματα δεν έχουν καν ξεκινήσει. Ή «Έναν γύρο ακόμα και πάω για ύπνο», και το παιχνίδι συνεχίζεται για πολλές ώρες. Σου ακούγεται γνώριμο; Μελέτες δείχνουν άμεση σύνδεση μεταξύ προβληματικού παιχνιδιού και χαμηλότερων βαθμών, κυρίως λόγω χαμένων εργασιών και έντονης κόπωσης. Τα βιντεοπαιχνίδια είναι σχεδιασμένα ώστε να μας κάνουν να θέλουμε να παίξουμε όλο και περισσότερο και μπορούν να έχουν εθιστικές επιδράσεις στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο.

5. Η Μπάρα Υγείας (Σωματική Υγεία και Ευεξία)

Η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να βλάψει την υγεία μας με διάφορους τρόπους. Το μπλε φως από τις οθόνες λέει στον εγκέφαλό σου ότι είναι μέρα, εμποδίζοντας τη μελατονίνη (την ορμόνη του ύπνου). Αυτό οδηγεί σε δυσκολία να κοιμηθείς, αϋπνία, συχνά ξυπνήματα τη νύχτα και ανήσυχο ύπνο, με αποτέλεσμα να νιώθεις σαν ζόμπι την επόμενη μέρα. Είτε το πιστεύεις είτε όχι, ο «Αντίχειρας του Gamer» (Τενοντοελυτρίτιδα De Quervain) και το Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα είναι πραγματικά ιατρικά προβλήματα που προκαλούνται από επαναλαμβανόμενο κλικ και κακή στάση σώματος. Όταν είμαστε συγκεντρωμένοι στην οθόνη, συχνά αγνοούμε τα σήματα «κορεσμού», οδηγούμενοι σε μηχανικό τσιμπολόγημα χαμηλής ποιότητας «καυσίμων» όπως αναψυκτικά και πατατάκια.

Μίνι Αποστολή: Η Κλίμακα του «Salty»



Σε μια κλίμακα από 0 έως 10,
πώς νιώθεις όταν το ίντερνετ
κόβεται απροσδόκητα;



0-3

«Δεν πειράζει, θα
πάω να πάρω ένα
σνακ ή να διαβάσω.»
(Ασφαλής Ζώνη)

4-7

«Πολύ εκνευρισμένος.
Θα είμαι κακόκεφος
για μία ώρα.»
(Ζώνη Προσοχής)

8-10

«Έκρηξη θυμού. Μπορεί να
πετάξω κάτι ή να φωνάξω σε
όποιον είναι κοντά.»
(Κρίσιμη Ζώνη)



Κεφάλαιο 3. Η Αρχιτεκτονική του Εθισμού: Πώς τα Παιχνίδια Σχεδιάζονται για να σε Κρατούν Μέσα

Έχεις νιώσει ποτέ ότι πρέπει να συνδεθείς απλώς για να ολοκληρώσεις μια καθημερινή αποστολή; Ή έχεις αισθανθεί εκείνη την έξαρση αδρεναλίνης λίγο πριν ανοίξεις ένα crate, ελπίζοντας για ένα “Legendary” skin; Αυτό δεν είναι τυχαίο. Τα σύγχρονα παιχνίδια είναι αριστουργήματα μηχανικής, αλλά δεν είναι σχεδιασμένα μόνο για διασκέδαση – είναι σχεδιασμένα για διατήρηση, για να σε κρατούν να παίζεις. Οι δημιουργοί χρησιμοποιούν συγκεκριμένα «ψυχολογικά δολώματα» για να σε κρατούν στο παιχνίδι περισσότερη ώρα. Κατανοώντας τα, μπορείς να κατανοήσεις καλύτερα τον δικό σου εγκέφαλο και να προστατευτείς από κακόβουλες επιρροές.

Ακολουθεί μια σύντομη επισκόπηση των «δολωμάτων» που οι δημιουργοί παιχνιδιών χρησιμοποιούν ώστε να παίζεις περισσότερο:

- ✱ Το RNG (Random Number Generation) είναι η «αόρατη ρίψη ζαριού» πίσω από τα αγαπημένα σου παιχνίδια. Είτε πρόκειται για loot box (κουτί ανταμοιβής), είτε για πακέτο καρτών, είτε για Gacha pull (τυχαία κλήρωση/άνοιγμα χαρακτήρα), βασίζεται στην Ενίσχυση Μεταβλητού Λόγου (Variable Ratio Reinforcement). Τι σημαίνει αυτό; Ο εγκέφαλός σου απελευθερώνει περισσότερη ντοπαμίνη (τη «χημική ουσία της ευχαρίστησης») όταν η ανταμοιβή είναι «ίσως» και όχι «σίγουρα». Είναι το ίδιο συναίσθημα με τα φρουτάκια. Σκέφτεσαι: «Το επόμενο θα είναι σίγουρα Gold tier!» Αλλά τα μαθηματικά δεν ενδιαφέρονται για το πόσες φορές έχασες. Είναι πάντα τζόγος.
- ✱ Το FOMO (Fear Of Missing Out) είναι ένα ισχυρό «debuff» στη λήψη αποφάσεων. Οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι να αποφεύγουν την απώλεια. Τα παιχνίδια το εκμεταλλεύονται κάνοντάς σε να νιώθεις ότι χάνεις κάτι αν δεν συνδεθείς. Μόλις το αγοράσεις, νιώθεις ότι πρέπει να παίζεις κάθε μέρα για να «πιάσουν τόπο» τα χρήματά σου. Μετατρέπει το χόμπι σου σε δεύτερη δουλειά. «Μόνο 2 μέρες έμειναν για το Cyber-Dragon skin!» ή «Αγόρασε τώρα το Season Pass με 15% έκπτωση!». Σου θυμίζει κάτι;
- ✱ Έχεις δει μήνυμα όπως «Day 14 Streak! Μην το χαλάσεις τώρα!» ή «Συνδέσου 31 μέρες συνεχόμενα και κέρδισε το ειδικό mount!»; Αυτά τα συστήματα έχουν σχεδιαστεί για να δημιουργούν συνήθεια. Ανταμείβοντάς σε απλώς επειδή εμφανίζεσαι, το παιχνίδι γίνεται μέρος της καθημερινής σου ρουτίνας – σαν το βούρτσισμα των δοντιών, αλλά με περισσότερα φώτα που αναβοσβήνουν
- ✱ Πολλά παιχνίδια με μηχανισμούς Gacha (ξόδεμα πραγματικών χρημάτων ή in-game νομίσματος για τυχαία ανταμοιβή) χρησιμοποιούν τον μηχανισμό «Pity». Μετά από έναν συγκεκριμένο αριθμό αποτυχημένων pulls, το παιχνίδι εγγυάται υψηλής κατηγορίας ανταμοιβή. Σε κάνει να σκέφτεσαι: «Έχω ήδη ξοδέψει 70 pulls, ας ξοδέψω κι άλλα για να φτάσω στο Pity ώστε να μη χαθεί η πρόοδός μου!».
- ✱ Στο Season Pass έχεις παρατηρήσει ότι οι καλύτερες ανταμοιβές βρίσκονται πάντα στο τέλος; Αν βρίσκεσαι στο Tier 80 και η σεζόν τελειώνει σε 2 μέρες, το παιχνίδι σου προσφέρει την επιλογή να «αγοράσεις Tiers» με πραγματικά χρήματα. Δημιουργεί μια «ψεύτικη επείγουσα ανάγκη» ώστε να πληρώσεις για να μη χάσεις την πρόοδο για την οποία δούλεψες.
- ✱ Σε ορισμένα ανταγωνιστικά παιχνίδια, αν δεν παίζεις για μία εβδομάδα, το «Rank» ή το «Rating» σου αρχίζει να πέφτει αυτόματα. Έτσι το παιχνίδι μετατρέπεται σε αγγαρεία. Δεν παίζεις επειδή θέλεις, αλλά επειδή φοβάσαι μήπως χάσεις το status που ήδη κέρδισες.
- ✱ Κάποια παιχνίδια χρησιμοποιούν dark patterns – σχεδιαστικά τρικ που διευκολύνουν την τυχαία ή παρορμητική δαπάνη πραγματικών χρημάτων (ή premium νομίσματος εντός παιχνιδιού – gems, crystals κ.λπ.). Αν ένα παιχνίδι κάνει ένα επίπεδο «αδύνατο» εκτός αν αγοράσεις boost ή σε αναγκάζει να περιμένεις συγκεκριμένο χρόνο πριν ξαναπροσπαθήσεις, αυτό δεν είναι πρόκληση· είναι μπλοκάρισμα που περνάς με πληρωμή

«ΔΟΛΩΜΑΤΑ» ΠΟΥ ΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Το Μυστικό Κόλπο

Ο καλύτερος τρόπος να νικήσεις αυτά τα «δολώματα» είναι να τα αναγνωρίζεις. Όταν βλέπεις μια «Προσφορά Περιορισμένου Χρόνου», πες στον εαυτό σου: «Αυτό είναι απλώς ένα δόλωμα FOMO». Έτσι η δύναμη επιστρέφει σε εσένα!



Μίνι Αποστολή: Αναγνώρισε το Δόλωμα!

Σκέψου τώρα το αγαπημένο σου διαδικτυακό παιχνίδι. Χρησιμοποιεί κάποιο από τα παρακάτω; (Σημείωσε όσα ισχύουν):



Η «Παραλίγο Επιτυχία»

Παραλίγο να πάρεις το σπάνιο αντικείμενο – ήταν εκεί στον τροχό!

Η Αντίστροφη Μέτρηση

Χρονόμετρο που δείχνει πότε θα εξαφανιστεί ένα αντικείμενο από το κατάστημα

Η Ημερήσια Ανταμοιβή

Παίρνεις λίγα νομίσματα απλώς επειδή άνοιξες το παιχνίδι.

Η Μπάρα Ενέργειας

Σε αναγκάζει να περιμένεις (ή να πληρώσεις) για να παίξεις άλλο έναν γύρο.



Στάση για Σκέψη



Αν το αγαπημένο σου παιχνίδι δεν είχε ανταμοιβές, επίπεδα ή skins – αν ήταν μόνο το gameplay – θα το έπαιζες για 3 ώρες συνεχόμενα;

Κεφάλαιο 4: Η Ζώνη Κινδύνου: Τι Κάνει Έναν Gamer Ευάλωτο στο POG και Πώς να το Αναγνωρίσεις;

Σε κάθε παιχνίδι, ορισμένες περιοχές είναι πιο επικίνδυνες από άλλες. Δεν θα έμπαινες σε dungeon Επιπέδου 50 με πανοπλία Επιπέδου 1, σωστά; Στην πραγματική ζωή, υπάρχουν ορισμένες «περιβαλλοντικές συνθήκες» ή προσωπικά «στατιστικά» που μπορούν να κάνουν πιο εύκολο το να πέσεις στην παγίδα του POG.

Οι επιστήμονες τα αποκαλούν παράγοντες κινδύνου. **Δεν αποτελούν εγγύηση ότι θα έχεις πρόβλημα, αλλά είναι σαν να έχεις ένα debuff «Αδυναμία στη Μαγεία» – σε κάνουν πιο πιθανό να επηρεαστείς έντονα από τα δολώματα που αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.**

Ποιοι είναι λοιπόν οι παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν την πιθανότητα ανάπτυξης Προβληματικού Διαδικτυακού Παιχνιδιού; Τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας, που πραγματοποιήθηκε σε περίπου 150 μαθητές της ηλικίας σου σε τέσσερις χώρες (Βουλγαρία, Ελλάδα, Λιθουανία, Ισπανία), δείχνουν ότι ορισμένοι έφηβοι είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι από άλλους.

Εντοπίσαμε τους ακόλουθους παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με το Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι:

- **Φύλο** - τα αγόρια όχι μόνο περνούν πολύ περισσότερο χρόνο στα βιντεοπαιχνίδια από τα κορίτσια, αλλά είναι και πιο πιθανό να εμπλακούν σε υπερβολικές ή επιβλαβείς συμπεριφορές παιχνιδιού·
- **Ηλικία** - τα μικρότερα παιδιά δυσκολεύονται περισσότερο να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν από όλα τα «δολώματα» που χρησιμοποιούν τα παιχνίδια για να τα κρατούν ενεργά·
- **Σχολική επίδοση** - οι μαθητές με χαμηλότερους βαθμούς και που δεν αισθάνονται επιτυχημένοι στο σχολείο είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι, επειδή χρησιμοποιούν τα βιντεοπαιχνίδια για να ξεφύγουν ή να ξεχάσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στο σχολείο·
- **Οικογενειακή κατάσταση** - όπως και οι μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο σχολείο, όσοι έχουν προβλήματα στο σπίτι με τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να περνούν υπερβολικό χρόνο στα βιντεοπαιχνίδια για να ξεφύγουν ή να ξεχάσουν τις δυσκολίες της πραγματικής ζωής. Αν τα πράγματα στο σπίτι είναι αγχωτικά, ο κόσμος του παιχνιδιού γίνεται «Ασφαλής Ζώνη». Αυτό μπορεί να είναι εντάξει για λίγο, αλλά αν αποτελεί τον μοναδικό τρόπο αντιμετώπισης, μπορεί να οδηγήσει σε POG·
- **Προσωπικότητα** - οι έφηβοι που συχνά αισθάνονται λύπη ή άγχος μπορεί να στραφούν στα βιντεοπαιχνίδια για να ανεβάσουν τη διάθεσή τους.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να συνδυαστούν και να λειτουργήσουν μαζί, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού. Για παράδειγμα, ένα αγόρι 12 ετών που δεν έχει φίλους, έχει χαμηλούς βαθμούς και γονείς που συχνά τσακώνονται, είναι πολύ πιο πιθανό να αντιμετωπίσει προβλήματα με τα βιντεοπαιχνίδια από ένα άλλο αγόρι 12 ετών που έχει πολλούς φίλους, καλούς βαθμούς και οικογένεια που το στηρίζει.



Στάση για Σκέψη



Αν είχες μια εβδομάδα χωρίς άγχος στο σχολείο και στο σπίτι, πιστεύεις ότι θα έπαιζες περισσότερο ή λιγότερο;

Όλες οι παραπάνω πληροφορίες μας βοηθούν να κατανοήσουμε ποιοι έφηβοι είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι. Πώς όμως μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιος έχει ήδη αρχίσει να αναπτύσσει τέτοια προβλήματα; Πώς μπορούμε να γνωρίζουμε αν ένας φίλος μας αντιμετωπίζει ήδη δυσκολίες με την υπερβολική και επιβλαβή ενασχόληση; Αν τον ρωτήσουμε, μπορεί να το αρνηθεί ή να μην το έχει συνειδητοποιήσει. Ευτυχώς, υπάρχουν πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια που μας βοηθούν να διαπιστώσουμε αν κάποιος παρουσιάζει Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι.

Στο παιχνίδι, αν δεις τρεμπόπαιγμα στα γραφικά ή το ring σου ανέβει στο 999, ξέρεις ότι έρχεται crash. Και η πραγματική ζωή μάς δίνει «μηνύματα σφάλματος»! Αυτά είναι τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια – μικρές κόκκινες σημαίες που δείχνουν ότι η ισορροπία σου στο παιχνίδι γλιστρά προς τη «Ζώνη Κινδύνου». Συμβουλευτήκαμε την επιστημονική βιβλιογραφία για να εντοπίσουμε τα ακριβή προειδοποιητικά σημάδια που δείχνουν αν κάποιος έχει Προβληματικό Διαδικτυακό Παιχνίδι:

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

1. Η Παραμόρφωση Χρόνου (Απώλεια Αίσθησης Χρόνου)

Συνδέεσαι στις 19:00 για «έναν μόνο αγώνα» και ξαφνικά είναι 23:30. Σαν να άνοιξε τρύπα στον χωροχρόνο! Αν τα «10 λεπτά ακόμα» μετατρέπονται σταθερά σε 2 ώρες, το εσωτερικό σου ρολόι παρουσιάζει δυσλειτουργία.

2. Η Πείνα για “XP” (Θέλω Όλο και Περισσότερο)

Χθες δύο ώρες ήταν αρκετές. Σήμερα νιώθεις «ανολοκλήρωτος» αν δεν παίξεις τέσσερις. Αυτό λέγεται «ανοχή». Συνηθίζεις και χρειάζεσαι όλο και περισσότερο για να νιώσεις το ίδιο. Όπως χρειάζεσαι υψηλότερο επίπεδο για να νικήσεις ένα boss, ο εγκέφαλός σου αρχίζει να χρειάζεται περισσότερο χρόνο οθόνης για να νιώθει «φυσιολογικά».

3. Η Σχολική Καθυστέρηση (Μένεις Πίσω)

Συσσωρεύονται οι εργασίες; Όταν το παιχνίδι καταλαμβάνει τη «RAM» που χρειάζεσαι για το σχολείο, μπορεί να αρχίσεις να χάνεις προθεσμίες, να «ξεχνάς» εργασίες ή να αποσυνδέεσαι στην τάξη επειδή σκέφτεσαι την επόμενη στρατηγική σου.

4. Αποσύνδεση από την Ομάδα (Επιλογή Παιχνιδιού αντί Φίλων)

Αν απορρίπτεις προσκλήσεις για σινεμά ή έξοδο επειδή προτιμάς να μείνεις στην καρέκλα σου, χάνεις «Social XP». Οι ψηφιακοί συμπαίκτες δεν αντικαθιστούν τις πραγματικές σχέσεις.

5. Λειτουργία Stealth (Ψέματα για τον Χρόνο Παιχνιδιού)

«Ναι μαμά, έπαιξα μόνο μία ώρα», ενώ ξέρεις ότι ήταν πολύ περισσότερο. Αν νιώθεις την ανάγκη να κρύβεις τον χρόνο σου ή να λες ψέματα, είναι σημάδι ότι μέσα σου γνωρίζεις πως τα πράγματα ξεφεύγουν.

6. Ο Θυμός του “No-Wi-Fi” (Άγχος/Ευερεθιστότητα)

Πώς νιώθεις όταν πέφτει το ρεύμα ή σου λένε «ώρα για αποσύνδεση»; Αν βιώνεις άγχος, θυμό ή «gamer rage», ο εγκέφαλός σου βιώνει ένα debuff στέρξης. Όταν ο εγκέφαλος συνηθίσει σε συνεχή ντοπαμίνη, η διακοπή της προκαλεί δυσφορία.

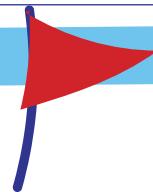
7. Η Μεγάλη Απόδραση (Το Παιχνίδι ως Ασπίδα)

Είχες κακή μέρα; Αν η μόνη σου κίνηση είναι να βουτήξεις στο παιχνίδι για να το ξεχάσεις, δεν λύνεις το πρόβλημα – απλώς το παγώνεις. Η πραγματική ζωή δεν εξαφανίζεται· περιμένει.





Μίνι Αποστολή: Η Απογραφή των “Κόκκινων Σημαιών”



Σημείωσε όσα σου συνέβησαν τον τελευταίο μήνα:

Δηλώσεις

Παρέλειψα γεύμα ή μπάνιο για να συνεχίσω να παίζω.

Είπα ψέματα σε φίλο ότι είμαι «απασχολημένος» για να παίζω.

Νιώθω εκνευρισμένος χωρίς λόγο όταν δεν είμαι στον υπολογιστή/κονσόλα.

Αποκοιμήθηκα στην τάξη λόγω βραδινού παιχνιδιού.

Σκέφτομαι το παιχνίδι ενώ πρέπει να κάνω άλλα πράγματα.

Έπαιξα για να νιώσω καλύτερα.

Πίνακας Αποτελεσμάτων:

0-1 Σημαίες
Βρίσκεσαι στην
Ασφαλή Ζώνη.
Διατήρησε την
ισορροπία!

2-3 Σημαίες
Είσαι στη
Ζώνη Προσοχής.
Ώρα για μερικά χρονικά
όρια για διαλείμματα.

4+ Σημαίες
Βρίσκεσαι στην
Κρίσιμη Ζώνη.
Τα «Στατιστικά Ζωής»
σου δέχονται ζημιά.



Κεφάλαιο 5. Το Build Ισορροπίας: Στρατηγικές για Υγιές Gaming

Έχεις μάθει για το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι, έχεις αναγνωρίσει τις παγίδες που βάζουν οι δημιουργοί για να σε κρατούν μέσα, έχεις εντοπίσει τα «debuffs» στη ζωή σου και τα προειδοποιητικά σημάδια. Τώρα ήρθε η ώρα να ξεκλειδώσεις το πιο ισχυρό εργαλείο στο inventory σου: το Build Ισορροπίας, που θα σου δείξει πώς να συνεχίσεις να παίζεις και να διασκεδάσεις χωρίς να επηρεάζεται η προσωπική, οικογενειακή ή σχολική σου ζωή.

Πριν περάσουμε στον πρακτικό οδηγό για να πάρεις πίσω τον έλεγχο, ας κάνουμε μια σύντομη ανακεφαλαίωση.

Ας είμαστε 100% ξεκάθαροι: **Το gaming δεν είναι από μόνο του κακό.** Όπως ένα ισχυρό όπλο σε ένα RPG, είναι εργαλείο. Στα σωστά χέρια, αποτελεί πηγή δημιουργικότητας, δυνατών φιλιών και προκλήσεων που ενισχύουν τον εγκέφαλο. Δεν χρειάζεται να διαγράψεις λογαριασμούς ή να σπάσεις την κονσόλα σου για να ζήσεις καλά. Η πραγματική μάχη είναι με το πώς και το γιατί παίζεις.

Υγιές Gaming (To Buff)	Προβληματικό Gaming (To Glitch)
Παίζεις για να χαλαρώσεις αφού ολοκληρώσεις τις υποχρεώσεις σου.	Παίζεις για να αποφύγεις τις υποχρεώσεις σου.
Νιώθεις ενέργεια και χαρά όταν τελειώνεις.	Νιώθεις εκνευρισμό, κούραση ή ενοχή όταν αποσυνδέσαι.
Μπορείς να απομακρυνθείς όταν σε καλεί φίλος στην πραγματική ζωή.	«Εξαφανίζεις» φίλους της πραγματικής ζωής για να μείνεις online.
Το παιχνίδι είναι μια διασκεδαστική Παράπλευρη Αποστολή (Side Quest).	Το παιχνίδι έχει γίνει η Κύρια Ιστορία (Main Storyline).

Το ανεξέλεγκτο gaming είναι σαν να παίζεις με χαλασμένο χειριστήριο – καταβάλλεις προσπάθεια, αλλά δεν πηγαίνεις εκεί που πραγματικά θέλεις. Υγιές gaming σημαίνει ότι **εσύ κρατάς το χειριστήριο**, όχι τα loot boxes, όχι το FOMO και όχι η παρόρμηση για «έναν γύρο ακόμα».

Έλεγχος Πραγματικότητας

Η φωτιά μπορεί να σε ζεστάνει και να μαγειρέψει το φαγητό σου (**Καλό!**), ή να κάψει το σπίτι αν βγει εκτός ελέγχου (**Κακό!**). Το gaming είναι το ίδιο. Το θέμα είναι να κρατάς τη φωτιά μέσα στο τζάκι.

Μίνι Αποστολή: Η «Φιλοσοφία Παιχνιδιού» σου



Συμπλήρωσε τις προτάσεις:



1. Το gaming είναι πιο διασκεδαστικό για μένα όταν παίζω με _____
2. Ξέρω ότι είναι ώρα να αποσυνδεθώ όταν αρχίζω να νιώθω _____
3. Ένα πράγμα που αγαπώ να κάνω στην πραγματική ζωή (εκτός από το gaming) είναι _____

Ποια είναι λοιπόν τα στοιχεία που σε βοηθούν να κρατάς το gaming υπό έλεγχο και να προστατεύεσαι από το να διολισθήσεις στο προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι; Αν οι παράγοντες κινδύνου σε κάνουν πιο ευάλωτο, οι προστατευτικοί παράγοντες είναι σαν πανοπλία και ασπίδα υψηλού επιπέδου. Είναι οι συνήθειες, οι άνθρωποι και οι στάσεις ζωής που σε προστατεύουν από το POG. Όσο περισσότερα από αυτά έχεις «εξοπλιστεί», τόσο πιο δύσκολο είναι για τα «δολώματα» και τις «παγίδες» να σε παρασύρουν.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ

1. Η Διπλή Εξειδίκευση (Πολλαπλά Χόμπι)

Ο καλύτερος τρόπος για να μην γίνει το παιχνίδι ολόκληρος ο κόσμος σου είναι να έχεις και άλλους κόσμους που αγαπάς. Τουλάχιστον ένα σωματικό χόμπι (π.χ. μπάσκετ ή σκέιτ) και ένα δημιουργικό (π.χ. ζωγραφική ή κιθάρα) βοηθούν τον εγκέφαλό σου να μη γίνει «εξαρτημένος από τη ντοπαμίνη» της οθόνης. Έτσι, όταν ο server πέσει ή βρίσκεσαι σε losing streak, έχεις μια άλλη αποστολή να στραφείς.

2. Οι Συμπαίκτες της Πραγματικής Ζωής (Ισχυρή Υποστήριξη)

Το να έχεις ανθρώπους με τους οποίους μπορείς να μιλήσεις εκτός headset είναι η απόλυτη προστασία. Η διατήρηση ουσιαστικής σύνδεσης με την οικογένεια και τους φίλους εκτός gaming σημαίνει να μιλάς πραγματικά για τη μέρα σου, το άγχος σου, τις επιτυχίες και τις δυσκολίες σου. Αυτοί οι άνθρωποι είναι ο σύνδεσμός σου με την πραγματικότητα. Αν αρχίσεις να απομακρύνεσαι, θα το παρατηρήσουν και θα σε επαναφέρουν πριν το glitch γίνει crash.

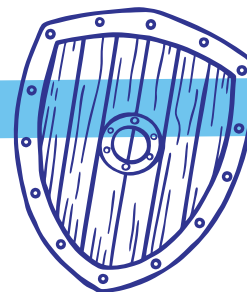
3. Η Δεξιότητα Αυτογνωσίας (Συναισθηματική Νοημοσύνη)

Το να ελέγχεις τη δική σου «μπάρα κατάστασης» είναι κίνηση επαγγελματία. Να αναγνωρίζεις αν παίζεις επειδή βαριέσαι ή επειδή είσαι λυπημένος ή θυμωμένος. Αν γνωρίζεις γιατί συνδέεσαι, μπορείς να επιλέξεις έναν καλύτερο τρόπο να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου. Νιώθεις άγχος; Ίσως μια βόλτα ή μια συζήτηση με φίλο να είναι καλύτερο «heal» (τρόπος να γεμίσεις ενέργεια) από ένα θωρο grind (επαναλαμβανόμενο παιχνίδι για ανταμοιβή).



Μίνι Αποστολή: Αξιολόγησε την Πανοπλία σου

Με πόσα από αυτά τα «προστατευτικά αντικείμενα» έχεις αυτή τη στιγμή εξοπλιστεί;



Αντικείμενο

Ναι Όχι

Η Ασπίδα Άθλησης/Κίνησης: Κινείς το σώμα σου για 30+ λεπτά την ημέρα;

Η Δημιουργική Κάπα: Έχεις ένα χόμπι που δεν περιλαμβάνει οθόνη;

Ο Οικογενειακός Δεσμός: Τρως τουλάχιστον ένα γεύμα την ημέρα χωρίς κινητό ή παιχνίδι δίπλα σου;

Ο Πάπυρος του Ύπνου: Κοιμάσαι τουλάχιστον 8 ώρες τις περισσότερες νύχτες;

Στάση για Σκέψη



Ποιο από αυτά τα αντικείμενα πιστεύεις ότι χρειάζεται να αναβαθμίσεις πρώτο

Τώρα γνωρίζεις τι σε προστατεύει, αλλά μερικές φορές είναι δύσκολο να εφαρμόσεις στην πράξη όσα ξέρεις θεωρητικά. Μην ανησυχείς! Ακολουθούν χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές για το τι μπορείς να αλλάξεις στη ζωή σου ώστε να έχεις περισσότερο έλεγχο στις συνήθειες σου στο gaming.

Για να παίζεις σαν επαγγελματίας, πρέπει να φροντίζεις το σώμα σου σαν εξοπλισμό υψηλής απόδοσης. Αν υπερθερμάνεις τον υπολογιστή σου κολλάει, αν υπερφορτώσεις τον εγκέφαλο και το σώμα σου, «κολλάς» στην πραγματική ζωή. Ακολουθούν οι στρατηγικές για να κρατάς την απόδοσή σου στο 100%:

Το Όριο Δύναμης των 2 Ωρών

Στόχευσε σε όχι περισσότερες από 2 ώρες συνολικού χρόνου οθόνης την ημέρα (συμπεριλαμβάνονται κινητό, τηλεόραση και υπολογιστής). Το «κέντρο ανταμοιβής» του εγκεφάλου σου λειτουργεί σαν μπαταρία. Αν το υπερδιεγείρεις με γρήγορες εικόνες και ήχους για πάνω από 2 ώρες, αρχίζει να «υπερφορτώνεται», κάνοντας τα υπόλοιπα πράγματα στη ζωή να φαίνονται βαρετά και εσένα πιο ευερέθιστο.

Χώρισε το Χρόνο Παιχνιδιού

Μη χρησιμοποιείς αυτές τις 2 ώρες συνεχόμενα. Χώρισέ τις σε μικρότερες «αποστολές». Η πολύωρη καθιστική στάση εμποδίζει τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και «κλειδώνει» τους μύες σε στάση gaming. Τα διαλείμματα κρατούν τον μεταβολισμό ενεργό και το μυαλό φρέσκο.

Ο Κανόνας του 15λεπτου Διαλείμματος

Κάνε 15 λεπτά διάλειμμα για κάθε 45 λεπτά παιχνιδιού. Τα μάτια σου έχουν μικρούς μύες που εστιάζουν στην οθόνη. Αν δεν κοιτάς αλλού, κουράζονται, προκαλώντας πονοκεφάλους και θολή όραση. Είναι καλό κάθε 45 λεπτά να κοιτάς ένα μακρινό αντικείμενο για να χαλαρώνουν οι μύες των ματιών.

Το Πρωτόκολλο «Ήλιος & Φεγγάρι»

Όχι οθόνες αμέσως μετά το ξύπνημα και όχι οθόνες τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο. Οι οθόνες εκπέμπουν μπλε φως που «ξεγελά» τον εγκέφαλο και τον κάνει να νομίζει ότι είναι μεσημέρι. Αν χρησιμοποιείς οθόνη πριν τον ύπνο, ο εγκέφαλος σταματά να παράγει μελατονίνη (την ορμόνη του ύπνου), με αποτέλεσμα να ξυπνάς σαν «ζόμπι».

Το «Κλείσιμο του Server» (22:00)

Όχι gaming μετά τις 22:00. Ο εγκέφαλος κάνει «βαθύ καθαρισμό» όσο κοιμάσαι. Το βραδινό gaming διατηρεί υψηλά τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη στρες), καταστρέφοντας την ποιότητα του ύπνου και εμποδίζοντας τον εγκέφαλο να αποθηκεύσει όσα έμαθες στο σχολείο.

Διατήρησε το «Οπτικό Πεδίο» σου (FOV)

Κράτα απόσταση από την οθόνη. Σε smartphone: 40–45 εκ. από τα μάτια. Σε υπολογιστή: τουλάχιστον 1 μέτρο ή το μήκος των χεριών σου. Σε κονσόλα: τουλάχιστον 3 μέτρα από την τηλεόραση. Η πολύ μικρή απόσταση προκαλεί ψηφιακή καταπόνηση των ματιών.

Εξοπλίσου για Offline Αποστολές

Ισορρόπησε κάθε ώρα gaming με μία ώρα δραστηριότητας εκτός οθόνης (άθληση, περπάτημα, δημιουργικά χόμπι). Η κίνηση απελευθερώνει ενδορφίνες – το φυσικό «Buff Ευεξίας». Μειώνει το στρες και βοηθά τον εγκέφαλο να ανακάμψει.

Χρησιμοποίησε Χρονόμετρα «Auto-Save»

Βάλε ξυπνητήρι ή χρονόμετρο για να σου υπενθυμίζει πότε να σταματήσεις. Όταν βρίσκεσαι σε κατάσταση απόλυτης συγκέντρωσης, ο εγκέφαλος χάνει την αίσθηση του χρόνου. Ένα εξωτερικό σήμα σε βοηθά να πάρεις ξανά τον έλεγχο.

Υπόγραψε το «Συμβόλαιο Gaming»

Φτιάξε ένα απλό συμβόλαιο με τον εαυτό σου ή την οικογένειά σου με τα καθημερινά όρια και τις συνέπειες. Το να το γράψεις και να το υπογράψεις ενεργοποιεί το λογικό μέρος του εγκεφάλου σου και σε βοηθά να μείνεις συνεπής.

Gaming ως «Γύρος Νίκης»

Το gaming είναι ανταμοιβή αφού ολοκληρώσεις τις «Κύριες Αποστολές» (μαθήματα, δουλειές, άσκηση), όχι αντικατάστασή τους. Έτσι δημιουργείται ένας υγιής κύκλος ανταμοιβής και μειώνεται η «ενοχή του gamer» που συχνά οδηγεί σε στρες.

**Μίνι Αποστολή: Πρόκληση «Αντικατάστασης»**

Διάλεξε μία ώρα gaming και αντικατάστησέ τη με ένα νέο χόμπι για 7 ημέρες. Στο τέλος της εβδομάδας απάντησε:



- Τι άλλαξε; _____
- Τι δεν άλλαξε; _____
- Τι σε εξέπληξε; _____
- Τι σου άρεσε στη νέα δραστηριότητα; _____
- Τι δεν σου άρεσε; _____
- Σε τι μοιάζει με το gaming και σε τι διαφέρει; _____

Κεφάλαιο 6. Η Αυτο-Σάρωση: Αυτοαξιολόγηση και Αναστοχασμός

Σχεδόν σε κάθε RPG, πριν μπει σε μια νέα ζώνη, ανοίγεις το Μενού Χαρακτήρα για να ελέγξεις την κατάστασή σου, τον εξοπλισμό και το επίπεδό σου. Δεν θα προσπαθούσες να πολεμήσεις έναν Δράκο της Φωτιάς αν η «Αντοχή στη Φωτιά» σου ήταν στο 0%, σωστά; Το ίδιο ισχύει και στη ζωή. Για να «διορθώσεις» ένα glitch στη συμπεριφορά σου ή να ανεβάσεις επίπεδο στις συνήθειές σου, πρέπει πρώτα να ελέγξεις το δικό σου Μενού Χαρακτήρα.

Όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 3, τα παιχνίδια σχεδιάζονται από ειδικούς που χρησιμοποιούν διαφορετικά «δολώματα» για να σε κρατούν στο παιχνίδι. Ξέρουν ακριβώς ποια «κουμπιά» να πατήσουν στον εγκέφαλό σου για να σε κάνουν να νιώθεις ότι πρέπει να μείνεις.

Αν δεν καταλαβαίνεις πώς αντιδράς σε αυτά τα δολώματα, τότε παίζεις στον αυτόματο πιλότο. Και ας είμαστε ειλικρινείς: ο αυτόματος πιλότος σπάνια κερδίζει τον αγώνα. Όταν καταλαβαίνεις γιατί πιάνεις το χειριστήριο (Βαριέσαι; Έχεις στρες; Κυνηγάς μια δόση ντοπαμίνης;), παίρνεις πίσω τη δύναμη από τους δημιουργούς του παιχνιδιού. Ο αναστοχασμός δεν έχει να κάνει με το να κρίνεις τον εαυτό σου. Έχει να κάνει με το να κοιτάζεσαι στον καθρέφτη για να δεις αν κάνεις τα πράγματα σωστά ή αν χρειάζεται να αλλάξεις κάτι.



Μίνι Αποστολή: Το «Γιατί» πίσω από το «Παιχνίδι»

Ας κάνουμε έναν γρήγορο έλεγχο. Σκέψου την τελευταία φορά που έπαιξες για περισσότερες από 3 ώρες. Ποιος ήταν ο πραγματικός λόγος; Σημείωσε τις δηλώσεις που ισχύουν για εσένα.



Κοινωνική Ενίσχυση: Οι φίλοι μου ήταν όλοι online και δεν ήθελα να είμαι ο «τυχαίος» που έμεινε απ' έξω.

Κυνήγι Επιτευγμάτων: Ήμουν τόσο κοντά σε εκείνο το νέο rank/skin/level και δεν μπορούσα να σταματήσω.

Η Μεγάλη Απόδραση: Είχα ένα βουνό από μαθήματα και μόνο που τα έβλεπα αγχωνόμουν.

Ο Ατελείωτος Κύκλος: Δεν διασκεδάζα καν πια· απλώς «έμπαινα» σε αγώνες γιατί δεν ήξερα τι άλλο να κάνω.



Η αλλαγή της συμπεριφοράς σου είναι σαν να επανασχεδιάζεις τις συντομεύσεις του πληκτρολογίου σου. Στην αρχή φαίνεται περίεργο και δύσκολο. Μπορεί να συνεχίζεις από συνήθεια να πατάς τα παλιά κουμπιά. Όμως, μόλις «ρυθμίσεις» σωστά τη ζωή σου, όλα γίνονται πιο ομαλά, πιο γρήγορα και πολύ πιο ικανοποιητικά. Γι' αυτό το εγχειρίδιο είναι γεμάτο δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού, τις οποίες ονομάσαμε «Μίνι Αποστολές». Όπως αυτή που ακολουθεί!



Μίνι Αποστολή: «Μετρητής Διάθεσης Gaming»

Παρακολούθησε πώς νιώθεις πριν και μετά το παιχνίδι. Αυτό θα σε βοηθήσει να εντοπίσεις τι σε οδηγεί να παίζεις και να κατανοήσεις καλύτερα τη συμπεριφορά σου. Για τη δραστηριότητα, χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα ή φτιάξε τον δικό σου σε ένα τετράδιο ή σε ένα φύλλο χαρτί:

Χρόνος gaming	Ποιο παιχνίδι έπαιξες;	Γιατί αποφάσισες να παίζεις;	Συναίσθημα	
			Πριν	Μετά



Κεφάλαιο 7. Τακτικές Ομάδας: Ομαδικές Δραστηριότητες για την Τάξη

Το gaming είναι καλύτερο με ομάδα, και το ίδιο ισχύει όταν μαθαίνεις να διαχειρίζεσαι τις συνήθειές σου στο παιχνίδι. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υλοποιηθούν μέσα στην τάξη, ώστε εσύ και οι συμμαθητές σου να «χαρτογραφήσετε» μαζί τον κόσμο του gaming. Χωρίς βαρετές διαλέξεις – μόνο στρατηγική, ομαδική συνεργασία και λίγη φιλική άμιλλα. Μπορείς να προτείνεις αυτές τις δραστηριότητες στον εκπαιδευτικό, τον σύμβουλο ή τον ψυχολόγο του σχολείου σου, ώστε να εφαρμοστούν στην τάξη.

Εδώ σου παρουσιάζουμε μία από τις offline δραστηριότητές μας – το escape room «Σύνδεση με την Πραγματικότητα». Αν σου αρέσει, μπορείς να βρεις περισσότερες ιδέες στο εγχειρίδιο EDI στην ιστοσελίδα: <https://gameover-project.eu/edi-handbook/>



Ομαδική Δραστηριότητα – Escape Room «Σύνδεση με την Πραγματικότητα»

Γενικός στόχος



ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους του προβληματικού διαδικτυακού παιχνιδιού και ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων, λήψη αποφάσεων, συναισθηματική αυτορρύθμιση και κριτική σκέψη. Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς στην τάξη ή από οικογένειες στο σπίτι.

Μορφή



σύντομο escape room με στοιχεία παιχνιδιού (30–40 λεπτά). Προσαρμόζεται σε παραδοσιακή τάξη, ψηφιακό πίνακα, διαδραστικό χώρο ή οικιακό περιβάλλον.

Υλοποίηση



ΦΑΣΗ 1 Εισαγωγή και σενάριο



5 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την πρόκληση: οι παίκτες έχουν «απορροφηθεί» από το avatar τους. Για να δραπετεύσουν, πρέπει να περάσουν πέντε συνεργατικές δοκιμασίες που θα τους επανασυνδέσουν με την πραγματικότητα.



ΦΑΣΗ 2 Κύρια δραστηριότητα



25-30 λεπτά

Υπερίσχυση



Στόχος: εντοπισμός σημείων όπου το gaming αντικαθιστά βασικές δραστηριότητες.



Υλοποίηση: ταξινόμηση καρτών με καθημερινές δραστηριότητες σε «ουσιώδεις» και «αντικατεστημένες από το gaming».



Αξιολόγηση: ατομικό φύλλο αναστοχασμού.

Αποχή



Στόχος: προσομοίωση συναισθημάτων όταν σταματά το παιχνίδι.



Υλοποίηση: παιχνίδι ρόλων χωρίς πρόσβαση σε παιχνίδια και συζήτηση για διαχείριση συναισθημάτων.



Αξιολόγηση: αυτοαξιολόγηση συναισθημάτων.

Ισορροπημένη Ζωή



Στόχος: δημιουργία προφίλ ισορροπημένης ζωής.



Υλοποίηση: δημιουργία ψηφιακού (Canva ή Genially) ή με μολύβι και χαρτί κολλάζ που απεικονίζει ισορροπία μεταξύ gaming, μελέτης, σχέσεων και ξεκούρασης.



Αξιολόγηση: σύντομη παρουσίαση στην ομάδα.

Κοινωνική Υποστήριξη



Στόχος: εξάσκηση στην αναζήτηση βοήθειας και στην ενσυναίσθητη επικοινωνία.



Υλοποίηση: παιχνίδι ρόλων με κάρτες πραγματικών καταστάσεων.



Αξιολόγηση: καθοδηγούμενη παρατήρηση με κριτήρια.

Συμβόλαιο Συνειδητού Gaming



Στόχος: διαμόρφωση συγκεκριμένων προληπτικών δράσεων.



Υλοποίηση: ομαδική δημιουργία ενός δεκάλογου με σύντομες φράσεις και οπτικά στοιχεία σε ψηφιακό πίνακα ή λευκό χαρτί.



Αξιολόγηση: κοινή παρουσίαση.



ΦΑΣΗ 3 Κλείσιμο και δέσμευση



5 λεπτά

Συμβολική υπογραφή του «Συμβολαίου Συνειδητού Gaming» και καθοδηγούμενη ομαδική συζήτηση.



Ομαδική Δραστηριότητα – «Mythbusters: Gaming Edition»

Παιχνίδι βασισμένο σε μύθους και αλήθειες σχετικά με το προβληματικό διαδικτυακό παιχνίδι. Οι μαθητές εργάζονται ατομικά ή σε ομάδες για να αποφασίσουν αν οι δηλώσεις είναι ΜΥΘΟΙ ή ΓΕΓΟΝΟΤΑ και συζητούν το γιατί. Στόχος δεν είναι να «εκθέσουμε» κανέναν, αλλά να μάθουμε μαζί.

Σκοπός



- Να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν λανθασμένες αντιλήψεις για το gaming
- Να ενισχυθεί ο διάλογος, η κριτική σκέψη και η αυτο-ανασκόπηση
- Να μειωθεί το στίγμα γύρω από το προβληματικό gaming

Διάρκεια



30–45 λεπτά (ευέλικτη)

Μέγεθος ομάδας



όλη η τάξη ή ομάδες 3–5 μαθητών

Πώς παίζεται (Βήματα)



ΒΗΜΑ 1 Θέσε το πλαίσιο



5 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός λέει:

«Αυτό το παιχνίδι δεν έχει στόχο να κρίνει τους gamers. Θέλουμε να μάθουμε τι ισχύει και τι όχι – και γιατί οι άνθρωποι πιστεύουν αυτούς τους μύθους.»

Υπενθύμισε στους μαθητές:

- Δεν απαιτούνται προσωπικές αποκαλύψεις
- Σεβασμός σε όλες τις απόψεις
- Επιτρέπεται να αλλάξεις γνώμη


ΒΗΜΑ 2 Γύροι Μύθου ή Γεγονότος

20-25 λεπτά

1. Ο εκπαιδευτικός διαβάζει **μια δήλωση** δυνατά (ή την προβάλλει σε μια διαφάνεια).
2. Οι ομάδες συζητούν για **30-60 δευτερόλεπτα**.
3. Κάθε ομάδα απαντά: ο **● ΜΥΘΟΣ** ή ο **● ΓΕΓΟΝΟΣ**
4. Ο εκπαιδευτικός αποκαλύπτει την απάντηση και δίνει μια σύντομη εξήγηση.
5. Γρήγορη συζήτηση:
 - ο «Γιατί νομίζετε ότι οι άνθρωποι το πιστεύουν αυτό;»
 - ο «Πώς θα μπορούσε αυτός ο μύθος να προκαλέσει προβλήματα;»

ΚΑΡΤΕΣ ΜΥΘΟΣ Ή ΓΕΓΟΝΟΣ:

Εδώ σας προσφέρουμε μερικά παραδείγματα μύθων και πραγματικών γεγονότων. Αλλά μπορείτε να δημιουργήσετε και τα δικά σας.

Κάρτα 1	Μόνο τα παιδιά που παίζουν όλη μέρα έχουν πρόβλημα.	Απάντηση: ΜΥΘΟΣ
Κάρτα 2	Τα παιχνίδια σχεδιάζονται για να κρατούν τους παίκτες όσο το δυνατόν περισσότερο.	Απάντηση: ΓΕΓΟΝΟΣ
Κάρτα 3	Αν έχεις καλούς βαθμούς, το gaming δεν μπορεί να είναι πρόβλημα.	Απάντηση: ΜΥΘΟΣ
Κάρτα 4	Οποιοσδήποτε, αγόρι ή κορίτσι, μπορεί να δυσκολευτεί με το προβληματικό παιχνίδι	Απάντηση: ΓΕΓΟΝΟΣ
Κάρτα 5	Όσοι δυσκολεύονται απλώς δεν έχουν αυτοέλεγχο.	Απάντηση: ΜΥΘΟΣ



Ομαδική Δραστηριότητα – Αφίσα «Σχεδιάσε μια Ισορροπημένη Ζωή»

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες ή εργαστείτε όλοι μαζί. Δημιουργήστε αφίσες που δείχνουν πώς μοιάζει ένας υγιής και ισορροπημένος τρόπος gaming.



Ομαδική Δραστηριότητα – Συζήτηση – «Gaming: Τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει σε αυτό;»

Πρόκειται για μία ανοιχτή συζήτηση στην οποία μπορεί να συμμετάσχει όποιος θέλει. Μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας από το gaming και να τις αναλύσετε χωρίς να κρίνετε. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ερωτήσεων για να συνεχίσετε τη συζήτηση:



- Τι μου αρέσει στο gaming;
- Τι δεν μου αρέσει;
- Αν το gaming εξαφανιζόταν αύριο, τι θα μου έλειπε περισσότερο;
- Ποια μικρή αλλαγή μπορώ να κάνω σήμερα για πιο υγιές gaming;
- Υπήρξε στιγμή που σκέφτηκες να σταματήσεις εντελώς; Γιατί; Τι συνέβη;



Κεφάλαιο 8. Ιστορίες από την Πραγματική Ζωή

Ο Ατελείωτος Κύκλος του Αλέξη:

Ο Αλέξης ήταν healer υψηλού επιπέδου σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι πολλών παικτών (MMO). Στην αρχή, ήταν απλώς διασκέδαση τα Σαββατοκύριακα. Σύντομα όμως ένιωσε ότι η ομάδα του δεν μπορούσε να επιβιώσει χωρίς αυτόν. Άρχισε να μένει ξύπνιος μέχρι τις 4:00 τα ξημερώματα για raids, να αποκοιμιέται στο μάθημα Ιστορίας και τελικά σταμάτησε να απαντά στα μηνύματα των φίλων του στην πραγματική ζωή. Δεν διασκεδάζε περισσότερο – αντίθετα, ένιωθε περισσότερο άγχος από ποτέ. Το παιχνίδι δεν ήταν πια χόμπι· ήταν μια δουλειά που δεν πληρωνόταν.

Το συμπέρασμα:

Ο Αλέξης δεν χρειαζόταν να σταματήσει το gaming για πάντα· χρειαζόταν να μάθει να πατά Αποθήκευση & Έξοδο πριν συμβεί το πραγματικό «Game Over».

Το «Μόνο Ένα Ακόμη Pull» του Μάρκου:

Ο Μάρτιν είχε κρατήσει όλα τα χρήματα από τα γενέθλιά του για να αγοράσει ένα καινούργιο ζευγάρι αθλητικά παπούτσια. Τότε όμως το αγαπημένο του Gacha παιχνίδι κυκλοφόρησε έναν «Limited Time» χαρακτήρα. Έκανε μερικά pulls και δεν κέρδισε τίποτα. Νιώθοντας ότι «ήρθε η σειρά του» να κερδίσει, ξόδεψε 10 ευρώ... μετά 20 ευρώ... και τελικά όλα τα χρήματα που προορίζονταν για τα παπούτσια. Τελικά απέκτησε τον χαρακτήρα, αλλά ο ενθουσιασμός κράτησε μόνο 5 λεπτά. Την επόμενη μέρα ένιωθε άσχημα κοιτάζοντας την οθόνη. Κατάλαβε ότι το παιχνίδι τον είχε παρασύρει να ξοδέψει χρήματα που δεν ήθελε να ξοδέψει.

Το συμπέρασμα:

Ο Μάρτιν έμαθε ότι οι προσφορές «Limited Time» είναι σχεδιασμένες για να σε κάνουν να νιώθεις ότι κάνεις έξυπνη επένδυση, ενώ στην πραγματικότητα αδειάζουν το «χρυσάφι» σου από την πραγματική ζωή. Αν ένα παιχνίδι σε κάνει να νιώθεις άρρωστος ή ένοχος αφού ξοδέψες χρόνο ή χρήματα, τότε η «Ανταμοιβή» δεν είναι ανταμοιβή – είναι παγίδα.

Η «Μυστική Αποστολή» του Ιορδάνη:

Ο Ιορδάνης άρχισε να έχει την κονσόλα του στο «Mute» και να βάζει πετσέτα κάτω από την πόρτα για να μη φαίνεται το φως της τηλεόρασης. Πίστευε ότι ήταν επαγγελματίας στο να κρύβεται, αλλά οι βαθμοί του έπεσαν από Άριστα σε Μέτρια. Όταν οι φίλοι του σταμάτησαν να τον καλούν για έξοδο επειδή πάντα έλεγε «όχι», ο Ιορδάνης συνειδητοποίησε ότι κέρδιζε μέσα στο παιχνίδι αλλά έχανε παντού αλλού.

Το συμπέρασμα:

Το να λες ψέματα για τον χρόνο παιχνιδιού σου είναι σαν να αγνοείς την προειδοποίηση «Χαμηλή Μπαταρία» στο κινητό σου – αργά ή γρήγορα, όλα σβήνουν. Η ειλικρίνεια με τον εαυτό σου είναι το πρώτο βήμα για να διορθώσεις τη δυσλειτουργία.

Η ζωή του Σαμ σε Πολλαπλές Πλατφόρμες:

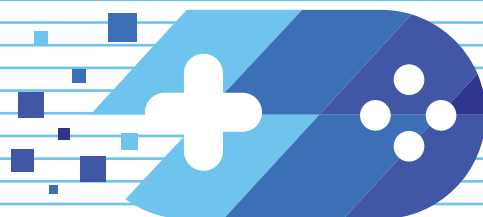
Ο Σαμ αγαπούσε τα ανταγωνιστικά παιχνίδια σκοποβολής «shooters». Ήταν πολύ καλός – από το «κορυφαίο 1% της περιοχής» καλός. Όμως ο Sam έπαιζε επίσης ντραμς και ήταν στην ομάδα κολύμβησης. Όταν η ομάδα του έχασε ένα σημαντικό τουρνουά, ένιωθε πολύ άσχημα. Αντί όμως να μπει σε ένα 12ωρο «παιχνίδι εκδίκησης», πήγε στην πρόβα και έπαιξε ντραμς μέχρι να νιώσει καλύτερα. Επειδή είχε και άλλα ενδιαφέροντα στη ζωή του, η ήττα στο παιχνίδι δεν έμοιαζε με ήττα στην πραγματική ζωή.

Το συμπέρασμα:

Η «πανοπλία» του Sam ήταν η ποικιλία. Δεν ήταν μόνο gamer. Είχε και άλλους χώρους και δραστηριότητες όπου μπορούσε να κερδίσει, κάτι που έκανε το gaming πιο διασκεδαστικό και λιγότερο αγχωτικό.

Σου θυμίζει κάτι από εσένα κάποια από αυτές τις ιστορίες; Έχεις βρεθεί σε κάποια από τις καταστάσεις που περιγράφονται; Μπορείς να καταλάβεις πώς ένιωθαν αυτοί οι έφηβοι και γιατί έκαναν ό,τι έκαναν; Αν τους συναντούσες από κοντά και σου ζητούσαν βοήθεια, τι θα τους συμβούλευες να κάνουν;





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.