

Βιωματική δράση Α΄ Γυμνασίου

Σχολική και κοινωνική ζωή

Σχ. έτος:2013-2014

Θέμα εργασίας: Εθισμός στο διαδίκτυο

Θεματική ενότητα: Το σχολείο ως κοινότητα. Ζούμε μαζί και στηρίζουμε ο ένας τον άλλον

Συντονίστρια: Γουλίτσα Παρασκευή-ΠΕ20 Πληροφορικής

Οι ομάδες εργασίας:

A

1. Βαγγελάτου Αγνή
2. Βρούβα Αθανασία
3. Κοζάνου Νικολέτα
4. Λάμπρου Λάμπρος

B

1. Καούρ Ναμπνίτ
2. Καούρ Χαρπρίτ
3. Καραγιαννόπουλος Δημήτρης
4. Τανάσε Σορίν Αλεξάντρου

Γ

1. Ατία Ρενάτο
2. Κατσέλη Μαρία Σωτηρία
3. Λιάκουρας Δωρόθεος
4. Λίγγου Δέσποινα



Σκελετός εργασίας:

1.Μια δικιά μας ιστορία

2.Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

2.1 Ο ελεύθερος χρόνος

2.2 Στατιστικά στοιχεία

2.3 Ακολουθεί ένα ηλεκτρονικό κολάζ για τον ελεύθερο χρόνο από την δεύτερη ομάδα εργασίας

3.Ενημερωτικά Φυλλάδια για τον εθισμό στο Διαδίκτυο

3.1 Τα αίτια του εθισμού

3.2 Επιπτώσεις

3.3 Συμπτώματα

3.4 Ο ρόλος των γονέων

3.5 Αντιμετώπιση εθισμού



4.Βιβλιογραφία



Α΄ Τρίμηνο

Εθισμός στο διαδίκτυο

1.Μια δικιά μας ιστορία

Στα πρώτο τρίμηνο η τρίτη ομάδα έγραψε μια δικιά της ιστορία για το θέμα

Το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις, γι' αυτό στα πλαίσια της βιωματικής δράσης, αποφασίστηκε από την ομάδα μας να συνθέσει μια δικιά της ιστορία.

Ήταν δύο αχώριστοι φίλοι. Είχαν ακούσει ποικίλες ιστορίες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Μια μέρα ο ένας από τους δυο φίλους έκανε μια εργασία στον υπολογιστή και είδε κάτι διαφημιστικά για ένα παιχνίδι το οποίο θεώρησε ενδιαφέρον και αποφάσισε να το ξεκινήσει .Αυτό είχε σαν συνέπεια να εθιστεί στο διαδίκτυο και να κάθεται με τις ώρες κολλημένος στην οθόνη του υπολογιστή απομονωμένος στο δωμάτιο του. Ταυτόχρονα, έλεγε ψέματα στον φίλο του και στην οικογένεια του ότι κάνει εργασίες και αρνιόταν να πάει στο πάρκο να κάνει μια βόλτα να δει του φίλους του.

Ο φίλος του τότε αποφάσισε να κάνει μια απρόσμενη επίσκεψη στο σπίτι του. Χτυπώντας την πόρτα είδε από το παράθυρο τον φίλο του να είναι προσηλωμένο στην οθόνη του υπολογιστή. Έχοντας στο μυαλό του αυτή την κατάσταση και καταλαβαίνοντας τα ψέματα που του έλεγε ο φίλος του έφυγε απογοητευμένος.

Στην πορεία όμως, σκεφτόταν πως θα μπορούσε να τον βοηθήσει και έψαξε στο διαδίκτυο για διάφορα κέντρα ψυχολογικής υποστήριξης και απεξάρτησης. Έτσι οι δύο φίλοι ήρθαν πιο κοντά με αυτό το γεγονός. Ο εξαρτημένος φίλος ύστερα από πολύ προσπάθεια και επιμονή τα κατάφερε και επανήλθε στους προηγούμενους ρυθμούς της ζωής του. Σ' αυτό τον βοήθησε η οικογένεια του αλλά και ο φίλος του .Από τότε είναι αχώριστοι φίλοι δεν λένε ψέματα μεταξύ τους αξιοποιούν εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο τους και σκέφτονται κριτικά.

Αυτή η ιστορία γράφτηκε από την ομάδα της βιωματικής δράσης του πρώτου τμήματος.



Αγνή Βαγγελάτου

Αθανασία Βρούβα

Λάμπρος Λάμπρου

Νικολέτα Κοζάνου



Β' τρίμηνο

2.Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

Υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε



Στο δεύτερο τρίμηνο ζητήθηκε από τις 3 ομάδες να πουν τι κάνουν τον ελεύθερο χρόνο τους. Για το λόγο αυτό αποφασίστηκε να συζητηθεί τι κάνει ο κάθε μαθητής τον ελεύθερο χρόνο του εκτός σχολείου. Ζητήθηκε, για το λόγο αυτό, η τοποθέτηση σε κυκλική διάταξη για να μπορεί ο κάθε μαθητής να βλέπει την ολομέλεια καλύτερα και είπε ο καθένας ,υπό καθοδήγηση της καθηγήτριας ,τι κάνει τον ελεύθερο χρόνο του.

Η πλειοψηφία της ολομέλειας (8/12) μίλησε για την ενασχόληση με ποικίλες δραστηριότητες παραδοσιακό χορό, ποδόσφαιρο, επιτραπέζια παιχνίδια κ.α. Ένα μικρότερο ποσοστό (4/12) ,πιο πολύ τα αγόρια, είπαν ότι «σερφάρουν» στο διαδίκτυο σχεδόν 2 ώρες την ημέρα και παίζουν παραμελώντας τα μαθήματα τους. Το χρονικό διάστημα αυτό θεωρήθηκε μεγάλο και αναρωτήθηκαν οι ομάδες πως προλαβαίνουν οι εν λόγω μαθητές να κάνουν τα μαθήματα τους και ταυτόχρονα να πάνε σε ποικίλες εξωσχολικές δραστηριότητες. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει μια τάση, ότι οι μαθητές που είναι φίλοι και διπλανοί στο θρανίο και βρίσκονται ώρες στο σχολείο μας, το απόγευμα να μπαίνουν σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και να συνομιλούν με τις ώρες μεταξύ τους. Τέλος, ακολούθησε η δημιουργία των ομάδων ενδιαφερόντων με βάση τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά τους.

Εν κατακλείδι, το ομαδικό παιχνίδι βοήθησε τους μαθητές να μοιραστούν κοινές ανησυχίες και σκέψεις.

2.10 ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

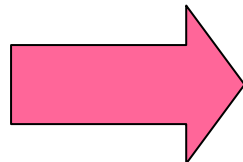
Στην πορεία ζητήθηκε από την ολομέλεια να γράψει ένα άρθρο για τον ελεύθερο χρόνο των εφήβων.

Στα παλιότερα χρόνια οι έφηβοι περνούσαν τον ελεύθερο τους χρόνο κάνοντας διάφορες δραστηριότητες όπως βόλους , κουτσό , σκοινάκι και πατητό. Δηλαδή δραστηριότητες όπου εμείς οι νέοι δεν γνωρίζουμε.

Αυτό συμβαίνει διότι προτιμούμε να ασχολούμαστε περισσότερο με το διαδίκτυο σε σύγκριση με τα παλιότερα χρόνια.

Πριν

Μετά



Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την κοινωνικοποίησή τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία. Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε ή σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, βιβλία, κτλ.). Ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι σε κάθε τέτοια δραστηριότητα απασχολεί τα τελευταία χρόνια τους επαγγελματίες υγείας αφού

φαίνεται πως οι έφηβοι τείνουν να ασχολούνται λιγότερο με φυσικές και περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.

Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου. Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί, τέλος, προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής). Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.

Οι έφηβοι στον ελεύθερό τους χρόνο ασχολούνται κυρίως με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, με αθλητικές δραστηριότητες ή ακούν μουσική. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι περιορίζουν τις δραστηριότητές τους και ασχολούνται περισσότερο με καθιστικές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής) σε σύγκριση με τους νεότερους. Συγκριτικά με τα αγόρια, τα κορίτσια έχουν ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων (π.χ. ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, ζωγραφική, χορό, φωτογραφία).

2.2 Ακολουθούν ορισμένα στατιστικά στοιχεία από διάφορες πηγές στο διαδίκτυο

Όσον αφορά την Τηλεόραση / DVD

- Σχεδόν 2 στους 5 μαθητές (38,3%) παρακολουθούν τηλεόραση τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως όλες τις ημέρες της εβδομάδας, σε υψηλότερο ποσοστό οι 13χρονοι (42,5%).
- Περισσότερες ώρες οι έφηβοι βλέπουν τηλεόραση τα Σαββατοκύριακα συγκριτικά με τις ημέρες του σχολείου.
- Σε ποσοστό 12% οι έφηβοι που βλέπουν τηλεόραση τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα έχουν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, δηλ. καταναλώνουν συχνά γλυκά ή αναψυκτικά ενώ σπάνια τρώνε φρούτα ή λαχανικά.
- Ένας στους 5 εφήβους που παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, κυρίως τα κορίτσια και οι 11χρονοι.

Όσον αφορά τον χρόνο μπροστά από οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών

- Το 16,4% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13-15 ετών, βρίσκονται τουλάχιστον 6 ώρες κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή ή ειδικής κονσόλας για ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- Συγκριτικά με το 2006, το 2013 έχει σχεδόν τριπλασιαστεί ο αριθμός των μαθητών που αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο (τουλάχιστον 6 ώρες) κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής, παρόλο που βλέπουν λιγότερες ώρες τηλεόραση. Εντούτοις, καταγράφεται αύξηση στη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, και πιθανόν οι μαθητές να έχουν αντικαταστήσει την τηλεόραση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

2.3 Ακολουθεί ένα ηλεκτρονικό κολάζ για τον ελεύθερο χρόνο από την δεύτερη ομάδα εργασίας



Τα παιδιά στα παλαιότερα χρόνια έβγαιναν πιο πολύ έξω και έπαιζαν διάφορα ομαδικά παιχνίδια, ενώ σήμερα πολλά παιδιά είναι εξαρτημένα από το διαδίκτυο με αποτέλεσμα να απομονώνονται.

Στο Γ' τρίμηνο ζητήθηκε από την κάθε ομάδα να συντάξει από ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο. Η πρώτη ομάδα έγραψε για τα αίτια του εθισμού, η δεύτερη για τις επιπτώσεις και η τρίτη ομάδα για τους τρόπους αντιμετώπισης.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΑΙΤΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΥΟ

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΥΟ

3.1 ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

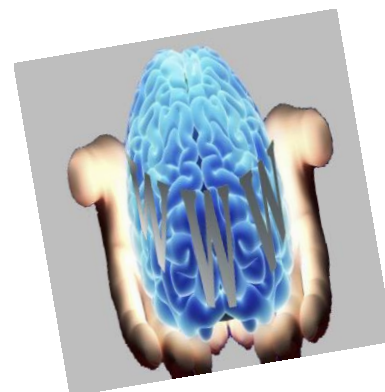
Αν και οι ακριβείς λόγοι που οδηγούν ένα άτομο στον εθισμό στο Διαδίκτυο δεν μας είναι ακόμη γνωστοί υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στο να καταλήξει κάποιος θύμα αυτής της μορφής εθισμού. Ο εθισμός συνήθως "εξειδικεύεται" σε μια από της παρακάτω κατηγορίες:

- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Κοινωνική δικτύωση
- Ηλεκτρονικός τζόγος
- Πορνογραφία



Αν θέλαμε να απαριθμήσουμε κωδικοποιημένα τους συνηθέστερους λόγους που οδηγούν κάποιον στον εθισμό στο διαδίκτυο αυτοί θα ήταν:

- το επιβαρυνμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον
- οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν την δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων
- οι μεγάλες δυνατότητες "εικονικής" κοινωνικοποίησης μέσα από πλαστούς αυτοδημιούργητους χαρακτήρες
- η διάθεση ανάληψης εικονικών ρόλων ώστε να καλυφθεί η αδυναμία ανάληψης φυσικών ρόλων[1]



1. <http://netaddiction.site90.net/index.php/aities>

Ενημερωτικό φυλλάδιο

3.2 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το Προφίλ του Εξαρτημένου Ατόμου από το Διαδίκτυο

Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα να δημιουργήσουν μια «εθιστική σχέση» με τον υπολογιστή τους, είναι εκείνα που ζουν με γονείς που αδιαφορούν ή είναι απόντες. Η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων-παιδιού και, κυρίως, η έλλειψη ποιοτικού χρόνου που πρέπει να περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους, είναι πιθανό να οδηγήσουν στην απομόνωση του παιδιού και στην αναζήτηση, εκ μέρους του, τρόπων διαφυγής από την πραγματικότητα. Ένας από αυτούς τους τρόπους είναι η προσκόλληση στο internet και τα video games. Επίσης, παιδιά εσωστρεφή, με έλλειψη αυτοπεποίθησης, με προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, που δεν έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, που νιώθουν μειονεκτικά για την εμφάνιση ή την συμπεριφορά τους, είναι πιθανό να οδηγηθούν στον εθισμό από τον ηλεκτρονικό τους υπολογιστή.

Και τούτο διότι έχουν την ευκαιρία, μέσα από ένα απρόσωπο δίκτυο:

- να εκφραστούν ελεύθερα ή να υιοθετήσουν μια ψεύτικη ταυτότητα
- να νιώσουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα
- να καταπολεμήσουν τη μοναξιά τους
- να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των άλλων και
- να ξεφύγουν από τη δύσκολη πραγματικότητα την οποία, ίσως, βιώνουν

Και όλα αυτά, από την καρέκλα του σπιτιού τους χωρίς κόπο και συναισθηματική επένδυση χωρίς ενοχές και έλεγχο. Είναι όμως έτσι; Μήπως αυτό είναι πλασματικό; Μήπως τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά; Η ευθύνη για τις επιλογές ανήκει αποκλειστικά στον καθένα μας. Δε φταίει το διαδίκτυο για τις λανθασμένες επιλογές μας. Απλώς, χρειάζεται εκπαίδευση για σωστή χρήση του internet και συνειδητοποίηση των κινδύνων, που κρύβει η αλόγιστη ενασχόληση με αυτό.

3.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

1. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
 2. Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
 3. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
 4. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
 5. Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν.
 6. Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο (να παχύνουν πολύ).
- Το φαινόμενο αυτό, μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια» στο σπίτι ή πηγαίνουν στα «internet cafe».[2]



2.<http://diadiktio.wikispaces.com>

3.4 ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΩΝ

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

3.5 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΜΟΥ

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια

της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες ανεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων ανεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.[3]

3. http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF

4.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1.Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες Διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

Εμμανουήλ Σφακιανάκης ,Κων/νος Σιώμος, Γεώργιος ΦλώροςΕκδ.Λιβάνη

2. <http://netaddiction.site90.net/index.php/aities>

3.<http://diadiktio.wikispaces.com>