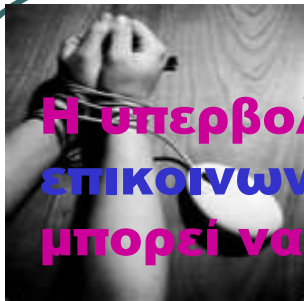




<<Τι συμβαίνει στην εφηβεία>>

Είναι μια ηλικία γεμάτη πρωτόγνωρες εμπειρίες κατά την οποία:

- Σου αρέσει να δοκιμάζεις νέα πράγματα
- Θέλεις να ανακαλύψεις τον εαυτό σου και τα ενδιαφέροντά σου
- Καλλιεργείς τα ιδιαίτερα ταλέντα σου
- Η ενασχόληση σου με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορούν να προσφέρουν πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας
- Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και να δημιουργήσει προβλήματα



Η υπερβολική απασχόληση στο διαδίκτυο (παιχνίδια, επικοινωνία, αγορές) ή και σε ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, όπως τα παρακάτω

- Μείωση της σχολικής επίδοσης, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)
- Περιορισμός των δραστηριοτήτων, διακοπή αγαπημένων χόμπυ (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λπ)
- Δύσκολα στη σχέση με την οικογένεια σου και τους φίλους σου
- Πονοκέφαλοι, κούραση των ματιών, σπασμοί (σπάνια)

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου ή ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που ονομάζεται <<εθισμός>>

Παιδιά και έφηβοι με <<εθισμό>> ασχολούνται με το διαδίκτυο και μπορεί :

- Να γίνουν βίαιοι με τους γονείς ή τους φίλους τους
- Να μένουν χωρίς ύπνο, νερό ή φαγητό
- Να λείπουν για ημέρες από το σπίτι (π.χ. σε internet café)
- Να διακόψουν το σχολείο τους
- Να απομονώνονται και να μελαγχολούν
- Να μη φροντίζουν τον εαυτό τους
- Να μη μπορούν να περιορίσουν η χρήση, αν και γνωρίζουν τα προβλήματα που τους δημιουργεί
- Να μη συνειδητοποιούν την κατάσταση , ώστε να αναζητήσουν ή να δεχθούν βοήθεια

Είναι **πολύ σημαντικό** να ενημερωθεί και να γνωρίζεις για την **ύπαρξη** του **<<εθισμού>>**, ώστε:

- Να βάλεις τα απαραίτητα **ΟΡΙΑ** και να απολαμβάνεις τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες
- Να αναζητήσεις βοήθεια εάν χρειαστεί
- Να ενημερώσεις τους φίλους σου εάν **ΔΕΝ** βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια

Έχε υπόψη σου ότι:

- Χρήση διαδικτύου > 10 ώρες/ εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει σε **ΥΠΕΡΒΟΛΗ**
- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου και οι επιπτώσεις της αντιμετωπίζονται

Με το κατάλληλο πρόγραμμα
αντιμετώπισης, θα μπορέσεις
να περιορίσεις οποιαδήποτε
υπερβολή, φτάνει να το
ΘΕΛΕΙΣ

Μην εμπιστεύεσαι **χωρίς σκέψη οποιαδήποτε πληροφορία**
ή δραστηριότητα του διαδικτύου
Μην ανέχεσαι **μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό**
περιεχόμενο μέσω διαδικτύου

Ενημέρωσε αμέσως τους γονείς σου ή
απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

Για τους γονείς:

- Αφιερώστε χρόνο και διάθεση, ώστε να ασχολείστε με το διαδίκτυο ΜΑΖΙ με τα παιδιά σας
- Συζητείστε μαζί με τους εφήβους τα χρονικά ΟΡΙΑ καθημερινής ενασχόληση με το διαδίκτυο (προσπάθησε να μην ξεπερνάτε τις 10 ώρες/εβδομάδα)
- Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εθισμού και παρενόχληση είναι σημαντική
- Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/ και παραλογές απαγορεύσεις), συμβάλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα
- Εάν παρατηρήσετε υπερβολική χρήση ή και συμπεριφορές εθισμού (σελ 4 και 5), αναζητήστε ΑΜΕΣΩΣ βοήθεια