

ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ-ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Άρτεμις Τσίτσικα
Επικ. Καθηγήτρια ΕΚΠΑ

Ζούμε στην εποχή της τεχνολογίας και της πληροφορίας. Οι σημερινοί έφηβοι αποτελούν μέρος της γενιάς του Διαδικτύου. Μεγάλωσαν «δικτυωμένοι» και έχουν πλήρως ενστερνιστεί τη χρήση του Διαδικτύου στην καθημερινή τους επικοινωνία, ενημέρωση και διασκέδαση. Οι έφηβοι είναι στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με εμάς τους υπόλοιπους που το χρησιμοποιούμε. Για τους εφήβους το διαδίκτυο ικανοποιεί σημαντικές ανάγκες, όπως η εφηβική περιέργεια και η ανάγκη για νέα και ποικίλα ερεθίσματα και συνεχή δράση. Ωστόσο, η συχνά πολύωρη χρήση και κάποιες «προβληματικές» διαδικτυακές συμπεριφορές (βλ. συμπεριφορές «εξάρτησης) επιφέρουν ανησυχία σε γονείς και ειδικούς. Οι γονείς συχνά ρωτούν τι αποτελεί «φυσιολογική» και τι προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι ειδικοί αναζητούν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων- οι οποίες δεν έχουν ακόμα επαρκώς τεκμηριωθεί. Στο διαδίκτυο, ακριβώς όπως και στον πραγματικό κόσμο, υπάρχουν “παγίδες” που απαιτούν προσοχή, ενημέρωση και σωστό χειρισμό. Αυτές οι διαδικτυακές προκλήσεις είναι συνηθέστερες στην εφηβική ηλικία λόγω της τάσης στην υπερβολή και τον πειραματισμό. Παράλληλα, το διαδίκτυο και ειδικά τα κοινωνικά δίκτυα, παρέχουν σημαντικές ευκαιρίες για μάθηση και κοινωνικοποίηση και καλύπτουν σημαντικές εφηβικές αναπτυξιακές ανάγκες (διεύρυνση κύκλου, αυτονόμηση, ανάπτυξη ταυτότητας). Η εκπαίδευση στην ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και η αποτελεσματική επικοινωνία παιδιού-γονέα αποτελούν τις βάσεις για λειτουργική και ασφαλή χρήση της

τεχνολογίας. Οι "οικογενειακοί" κανόνες και η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας προάγουν την λειτουργική χρήση.

Συμπεριφορές «εξάρτησης» από το διαδίκτυο ή δυσλειτουργική χρήση διαδικτύου;

Οι όροι υπερβολική χρήση (excessive use), προβληματική χρήση (problematic use) και «εθισμός στο διαδίκτυο» (internet addiction) προέκυψαν σύντομα μετά την εξάπλωση του μέσου- ήδη από τη δεκαετία του 1990 στις Η.Π.Α. Ο όρος «εθισμός» χρησιμοποιείται σε εισαγωγικά - δεν είναι επισήμως αποδεκτός από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα.

Είναι ωστόσο γεγονός ότι υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που παραμελούν σημαντικά την κοινωνική ζωή τους, τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις τους. Για τα παιδιά αυτά το διαδίκτυο αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή τους και η χρήση του συνδέεται αρνητικά με τη λειτουργικότητα τους. Για το λόγο αυτό, ο όρος *δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου* είναι νεότερος και κλινικά εμπεριστατωμένος όρος (A.Tsitsika et al., 2014).

Διαγνωστικά χαρακτηριστικά, συμπτώματα και τυπολογίες

Τα αρχικά διαγνωστικά χαρακτηριστικά του «εθισμού» από τους Carlan και Sadock, εμπεριείχαν πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια: (1) παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο, (2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης, (3) παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα, (4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης, (5) ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και (6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Στην εφηβεία, τα προεξέχοντα συμπτώματα της δυσλειτουργικής χρήσης είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης. Η απομόνωση, η μείωση των δραστηριοτήτων και του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους τους, η μεταβολή της συμπεριφοράς (π.χ. βίαιη συμπεριφορά μέσα στο σπίτι), η αδιαφορία για πράγματα που πριν τους ευχαριστούσαν, όλα αυτά συχνά συνθέτουν την εικόνα των δυσλειτουργιών που συχνά σχετίζονται με το διαδίκτυο. Υπάρχουν βέβαια και τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλος, ξηρότητα οφθαλμών, διατροφικές παρεκτροπές και παραμέληση της σωματικής υγιεινής και φροντίδας του εαυτού.

Το μοντέλο που αναδύθηκε από την *ποιοτική μελέτη* EU NETADB (E. Tzavela, C. Karakitsou, A. Tsitsika, 2015) διαχωρίζει τους έφηβους χρήστες που μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο σε τέσσερις κατηγορίες («Το μοντέλο των Τεσσάρων»), όπως απεικονίζονται στο *Γράφημα 1*:

α) «ο παγιδευμένος»: ορισμένοι έφηβοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες δυσκολεύονται να προσαρμοστούν εξω-διαδικτυακά, αν και θα το ήθελαν πολύ. *Αυτοπαγιδεύονται* σε διαδικτυακές δραστηριότητες, όπου μπορούν ακόμη και να διαπρέψουν.

β) «ο ζογκλέρ»: έφηβοι που διαθέτουν επαρκή αυτό-έλεγχο και εξω-δικτυακή πλαισίωση καταφέρνουν να παραμένουν «δικτυωμένοι», ενώ παράλληλα διατηρούν εξω-δικτυακή δραστηριότητα (κοινωνικές, σχολικές δραστηριότητες).

γ) «αυτός που κάνει έναν πλήρη κύκλο» : έφηβοι που παρορμητικά «κολλάνε» συνεπαρμένοι από τη διαδικτυακή μαγεία. Ο τύπος αυτός

έχει να κάνει με την αναπτυξιακή φύση της εφηβείας (υπερβολή, πειραματισμός, προσκόλληση στο παρόν). «Αυτοδιορθώνεται» όταν αποκτά κίνητρο (π.χ. ερωτεύεται), συνειδητοποιεί τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (απώλεια φίλων, πτώση σχολικών βαθμών) ή επέρχεται κορεσμός («το βαρέθηκα»).

δ) «αυτός που βαριέται τα πάντα»: έφηβοι που δεν επιθυμούν εξωδιαδικτυακές ή και διαδικτυακές δραστηριότητες και απλά δεν έχουν τι άλλο να κάνουν- «σκοτώνουν την πλήξη τους».



Γράφημα 1. Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» (σκίτσο: Σ. Ορνεράκης)

Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» αποτελεί σημαντικό διαγνωστικό και θεραπευτικό εργαλείο και έχει έως τώρα τιμηθεί με τέσσερα επιστημονικά βραβεία. Εξηγεί τους μηχανισμούς που μπορεί να οδηγήσουν έναν έφηβο σε συμπεριφορά εξάρτησης και πώς αυτός μπορεί να προσεγγιστεί. Εξηγεί επίσης την πιθανότητα διακοπής χωρίς παρέμβαση και την αυτο-διόρθωση που παρατηρείται σε αυτό το είδος εξάρτησης, σε αντίθεση με όλες τις άλλες εξαρτήσεις. Οι τύποι α και δ έχουν σημαντική *συν-νοσηρότητα* (καταθλιπτικό συναίσθημα, ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία, άγχος κ.α.) και χρειάζονται οπωσδήποτε παρέμβαση (60-70%). Οι τύποι β και γ μπορεί να εκφραστούν με αυτό τον τρόπο χωρίς να συνυπάρχει σημαντική

διαταραχή. Ο τύπος γ ωστόσο μπορεί να χρειαστεί βοήθεια γιατί συχνά χάνει πολύ χρόνο μέσα στον «κύκλο»- μήνες ή και χρόνια !

Αιτιολογία και συν-νοσηρότητα

Το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης και «εξάρτησης» από το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύνθετο και **πολυπαραγοντικό φαινόμενο** για το οποίο σίγουρα δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί ένας μόνο αιτιολογικός παράγοντας. Φαίνεται πως παίζουν ρόλο τόσο γενετικοί παράγοντες (π.χ. χαρακτηριστικά ελλειμματικού ελέγχου των παρορμήσεων), στοιχεία προσωπικότητας (π.χ. εσωστρέφεια), αλλά και γεγονότα ζωής, και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. σημαντική δυσλειτουργία της οικογένειας, ανεργία) σαφέστατα λειτουργούν επιβαρυντικά. Η οικογενειακή δυσλειτουργία, η μη αποτελεσματική επικοινωνία και η έλλειψη υγιών δεσμών από την παιδική ηλικία δυσκολεύουν την οριοθέτηση, ειδικά όταν συνυπάρχει ενοχικότητα. Η κοινωνικο-οικονομική κρίση φαίνεται πως επιτείνει την κατάσταση λόγω ανεργίας ή υπεραπασχόλησης των γονέων. Οι γονείς φροντίζουν για τα πολύ βασικά μέσα στο σπίτι (καθαριότητα, διατροφή, συντήρηση) και δεν διαθέτουν το κέφι για καθημερινή ζωντανή επικοινωνία, αντιπροτάσεις και αγαπημένες ρουτίνες. Λευκοί γάμοι και σοβαρές οικογενειακές κρίσεις προκύπτουν από την οικονομική δυσπραγία. Ένας ακόμα καθοριστικός παράγοντας κινδύνου είναι η απόσυρση ή απεμπλοκή από εξωσχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες- που συχνά προηγείται της δυσλειτουργικής χρήσης.

Επιπλέον, η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο μεταβολών και αυξημένου κοινωνικού άγχους για πολλούς εφήβους. Τέλος, κάποια αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, όπως ο πειραματισμός, η ανάγκη αυτονόμησης και η αμφισβήτηση ορίων, συχνά οδηγεί σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

Το θέμα της **συν-νοσηρότητας** είναι πολύ σημαντικό. Σε τουλάχιστον 60% των περιπτώσεων κατάχρησης του διαδικτύου παρατηρούνται συνοδές καταστάσεις όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος και ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων κ.ά. Σε μελέτη που εκπονήθηκε στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) οι έφηβοι με «εθισμό» είχαν σχεδόν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ψυχο-κοινωνικά συμπτώματα, συγκριτικά με εφήβους που δεν έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου (Α.Τσιτσικά et al.,2011). Μέσα από συγχρονικές μελέτες, όπως η μελέτη EU NETADB (2012), έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις συμπεριφορές εξάρτησης και την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, την παραβατικότητα, καθώς και τις δύσκολες κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά ψυχο-κοινωνικών δυσκολιών στους εφήβους που ανέφεραν δυσλειτουργική χρήση, έναντι της ομάδας της λειτουργικής χρήσης. *Η σχέση αιτίου-αιτιατού είναι ωστόσο δύσκολο να αναδειχθεί με τη συγκεκριμένη μεθοδολογία.*

Πόσο συχνό είναι το φαινόμενο;

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στον γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη, στους οποίους διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης αλλά κυρίως της κατάχρησης, και προσμετρήθηκαν τα ποσοστά των συμπεριφορών «εξάρτησης». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν σκορ «εξάρτησης» στο ερωτηματολόγιο Young. Επιπροσθέτως, 12,8% των εφήβων παρουσίασαν *οριακά προβληματική χρήση (borderline use)*, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε

«εξάρτηση». Τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφορών «εξάρτησης», ενώ τα διαδικτυακά (online) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Θα πρέπει ωστόσο να λάβουμε υπόψη ότι τα ποσοστά μεταβάλλονται πολύ γρήγορα, δεδομένης της δυναμικής της ανάπτυξης της τεχνολογίας. Το «γρήγορο» ίντερνετ εισήλθε στα ελληνικά νοικοκυριά κυρίως μετά το 2007 και άλλαξε τα μοτίβα χρήσης.

Σε μεγάλη Ευρωπαϊκή έρευνα που ακολούθησε το 2012 (EUNETADB), τα ποσοστά εξάρτησης που βρέθηκαν ήταν παρόμοια, ενώ φάνηκε μια τάση ανόδου στα αγόρια, τις μεγαλύτερες ηλικίες και το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο γονέων. Συγκεκριμένα το Ευρωπαϊκό ποσοστό των εφήβων που πληρούσαν κριτήρια για συμπεριφορές εξάρτησης ήταν 1.2%. Επιπροσθέτως, το 12.7% των εφήβων ανέφερε οριακά προβληματική χρήση (μερικά μόνο κριτήρια). Συνολικά οι δύο κατηγορίες αυτές ανέρχονται σε 13.9% του συνολικού δείγματος εφήβων, και αποτυπώνουν το ποσοστό *δυσλειτουργικής χρήσης*, ενώ το υπόλοιπο 86.1% αποτυπώνει την λειτουργική ή «κανονική» χρήση.

Τα ποσοστά συμπεριφορών εξάρτησης της Ελλάδας, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ποσοστά σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και μέρη του κόσμου (Κορέα, Κίνα), θεωρούνται σχετικά χαμηλά. Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, η Ελλάδα γενικά παρουσιάζει καθυστέρηση ως προς την ανάπτυξη της χρήσης τεχνολογιών και την εισαγωγή του γρήγορου ίντερνετ, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής έρευνας EUNETADB για την Ελλάδα αναδεικνύουν αυξητική τάση στις συμπεριφορές εξάρτησης (1.7%) και στις οριακά προβληματικές διαδικτυακές συμπεριφορές (11%), με το σύνολο των δυσλειτουργικών διαδικτυακών συμπεριφορών να ανέρχεται σε 12.7%. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» στο διαδίκτυο και αναπτύσσουν συμπεριφορές

υψηλού κινδύνου (δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά κ.λπ.) σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά που κάνουν λειτουργική χρήση του διαδικτύου. Ένα ακόμη στοιχείο είναι ότι τα παιδιά στα μεγάλα αστικά κέντρα παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά διαδικτυακής εξάρτησης, συγκριτικά με όσα ζουν στην περιφέρεια.

Παράγοντες κινδύνου και παράγοντες προστασίας

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα μπορεί, σύμφωνα με τις έρευνες, να οδηγήσει σε προβληματική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίες θέτουν ως όριο ημερήσιας χρήσης οθόνης (screentime) τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή τις δύο ώρες. Αυτό όμως εξατομικεύεται και στην εφηβική ηλικία, ανάλογα με τις εφαρμογές και τις ανάγκες που η χρήση καλύπτει. Αυτό το όριο θα μπορούσε, για παράδειγμα τα Σαββατοκύριακα, να είναι 3-4 ώρες. Τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση μεταξύ γονέα και εφήβου λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Σήμερα, και με την χρήση των φορητών συσκευών, παιδιά και έφηβοι είναι στο διαδίκτυο σχεδόν συνεχόμενα, και βιώνουν εκ των πραγμάτων μία εναλλασσόμενη online-offline πραγματικότητα. Αυτό που έχει σημασία είναι κυρίως η ποιοτική σχέση με το μέσο, και όχι η ποσοτική με την αυστηρή έννοια του χρόνου, δηλαδή το αν η χρήση έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, την καθημερινότητα, τις σχολικές υποχρεώσεις και τις σχέσεις του εφήβου (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB 2012).

Η ενασχόληση στο περιβάλλον του σχολείου και για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αποδείχθηκε προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης

προβληματικής χρήσης. Οι Βόρειες Ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίες έχουν ενσωματώσει τη χρήση τεχνολογίας στο σχολείο, έχουν σαφώς μικρότερα ποσοστά διαδικτυακών συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Σημαντικό παράγοντα αποτελεί και η πολιτισμική κουλτούρα του κάθε λαού, ο τρόπος που ενσωματώνει το «καινούριο», η τάση του σε υπερβολές και η στάση του απέναντι σε όρια, αυτοκυριαρχία κλπ (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB 2012). Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι πολλά παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης έχουν χαμηλή επίγνωση και πιθανόν δεν συμπληρώνουν ορθά τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, με αποτέλεσμα τα μικρότερα ποσοστά καταγραφής.

Γονεϊκές αντιλήψεις και γονεϊκοί παράγοντες

Μια εσφαλμένη εντύπωση των γονέων είναι ότι το παιδί είναι ασφαλές κλεισμένο στο δωμάτιό του με τον υπολογιστή, αφού δεν βρίσκεται εκτός σπιτιού να κινδυνεύει από τους κλασσικούς κινδύνους. Μερικοί γονείς «φοβούνται» την τεχνολογία και λόγω της αντιστροφής της «υπεροχής» των γνώσεων (λιγότερες γνώσεις γονέων συγκριτικά με τους μικρούς) δυσκολεύονται να ασκήσουν τον γονεϊκό τους ρόλο. Η «δαιμονοποίηση» του διαδικτύου από τους γονείς φαίνεται να αυξάνει το χάσμα των γενιών και τις συγκρούσεις μέσα στις οικογένειες. Αντιθέτως, το ενδιαφέρον των γονέων για τις διαδικτυακές ασχολίες των παιδιών τους, η παράλληλη χρήση και η ανοιχτή επικοινωνία σε θέματα χρήσης του διαδικτύου μειώνουν τις συγκρούσεις και προάγουν την λειτουργική χρήση.

Το φαινόμενο του υπεργονεϊσμού παρατηρείται στα μέσα και ανώτερα οικονομικά στρώματα, όταν οι γονείς δεν αφήνουν πρωτοβουλίες στον έφηβο και επιλέγουν οι ίδιοι τις δραστηριότητές του, προβάλλοντας δικά τους «θέλω» και γεμίζοντας όλο τον ελεύθερο χρόνο του. Συχνά δικαιολογούν τυχόν παραλείψεις του εφήβου και δεν τον αφήνουν να

δεχθεί συνέπειες των πράξεών του, τον υπερπροστατεύουν και προλαμβάνουν καταστάσεις, θεωρώντας ότι τον βοηθούν. Οι έφηβοι αντιδρούν επιλέγοντας το διαδίκτυο ως διέξοδο, αλλά και ως τρόπο να εναντιωθούν στους ενήλικες.

Προσέγγιση και λύσεις για τους έφηβους με συμπεριφορές εξάρτησης

Στους Έλληνες εφήβους που παρουσιάζουν συμπεριφορά εξάρτησης, καταγράφηκαν δημογραφικοί, ψυχοκοινωνικοί και κλινικοί παράγοντες. Το φαινόμενο αφορούσε, έως πρόσφατα, κυρίως αγόρια, ενώ ανάμεσά τους υπήρχαν έφηβοι που παρουσίασαν σημαντική πτώση της σχολικής επίδοσης και μείωση των δραστηριοτήτων και των χόμπι τους. Σε πολλές από τις οικογένειες υπήρχαν δυσλειτουργία, έλλειψη επικοινωνίας και αδυναμία τήρησης των ορίων. Συναισθηματικές διαταραχές, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και διάσπαση προσοχής συνυπήρχαν σε ορισμένα παιδιά. Σωματικά συμπτώματα ήταν επίσης συχνά, όπως διαταραχές ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. Έπειτα από πρόγραμμα παρέμβασης, 72,2% παρουσίασαν βελτίωση και 27,7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε περιλάμβανε την *ψυχοεκπαίδευση* (δηλαδή, την ενημέρωση και την παροχή πληροφοριών για το τι συμβαίνει και ποιοι είναι οι στόχοι) και τη *συμπεριφορικού τύπου* παρέμβαση (τήρηση ημερολογίου, στήριξη και συζήτηση μία, δύο ή και τρεις φορές την εβδομάδα, επιβράβευση όταν επιτυγχάνονται στόχοι και σημειώνεται πρόοδος, προβληματισμός σε περιπτώσεις στασιμότητας κ.λπ.). Η *οικογενειακή στήριξη* και καθοδήγηση είναι επίσης σημαντική. *Φαρμακευτική αγωγή* χρησιμοποιείται μόνο όταν κρίνεται απολύτως απαραίτητο και εάν υπάρχει υπόστρωμα (βλέπε συνοσηρότητα). Ας σημειωθεί ότι σε περιπτώσεις όπου δεν συνυπάρχουν ψυχικές δυσκολίες, τα αποτελέσματα του προγράμματος παρέμβασης είναι

πολύ ικανοποιητικά. Καταγράφηκαν και περιπτώσεις εφήβων που διέκοψαν την υπερβολική χρήση με καθαρά δική τους πρωτοβουλία, χωρίς παρέμβαση ειδικών (π.χ. έφηβος διέκοψε την υπερβολική χρήση όταν σχετίστηκε ρομαντικά με συνομήλική του-«Μοντέλο των Τεσσάρων»).

Πρόληψη στα σχολεία και πρώιμη παρέμβαση σε οικογένειες

Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν 1) η σχολική εκπαίδευση στους κανόνες ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο στο σχολείο, και 2) η ενημέρωση των γονέων και η εκπαίδευση τους σε γονεϊκούς χειρισμούς που προάγουν την λειτουργική χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να υπάρχει η απαραίτητη επίβλεψη, ενώ η εφαρμογή φίλτρων προστασίας είναι σημαντική για τις μικρότερες ηλικίες- οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν και να παρακάμψουν τα φίλτρα. Επίσης, η χρήση φίλτρων και ο αυστηρός γονεϊκός έλεγχος δεν προάγουν την ανάπτυξη αυτό-ελέγχου. Σημαντικό είναι να υπάρχει δέσμευση χρόνου από τους γονείς, ώστε να εμπλέκονται σε παράλληλη χρήση μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι καλλιεργείται κριτική σκέψη και αυτό-έλεγχος, ενώ παράλληλα παρέχεται η συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Οικογένειες που δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τη χρήση ή στις οποίες συνυπάρχουν προβλήματα επικοινωνίας, μπορούν να συμμετέχουν σε ομάδες ψυχο-εκπαίδευσης γονέων. Αυτές ενημερώνουν τους γονείς για τα διαγνωστικά και φαινομενολογικά χαρακτηριστικά της λειτουργικής έναντι της δυσλειτουργικής χρήσης, και τους εκπαιδεύουν σε τρόπους γονεϊκής διαμεσολάβησης (με έμφαση στην παράλληλη χρήση) και προαγωγής της αποτελεσματικής επικοινωνίας μέσα στο σπίτι.

Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εξάρτησης από το διαδίκτυο και παρενόχλησης μέσω διαδικτύου είναι σημαντικό να γίνεται από γονείς και εκπαιδευτικούς. Απαραίτητο είναι να παρέχονται στα παιδιά

και πρακτικές προτάσεις για τον χειρισμό καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν.

Άλλες Διαδικτυακές Προκλήσεις για παιδιά και εφήβους

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην δημοσιοποιούν προσωπικά δεδομένα, όπως η διεύθυνση σπιτιού, το τηλέφωνο κλπ και να μην «ανεβάζουν» φωτογραφίες τους που αποκαλύπτουν τέτοια στοιχεία. Χρειάζεται σκέψη πριν «ανεβάσουν» προσωπικό υλικό (φωτογραφίες, βίντεο κλπ) στον διαδικτυακό κόσμο, αφού τα ίχνη της πληροφορίας παραμένουν εκεί, χωρίς να δίνεται η «δεύτερη» ευκαιρία της διαγραφής ή διόρθωσης/αποκατάστασης. Τέλος, θα πρέπει να λαμβάνεται πάντα άδεια εάν χρησιμοποιήσουν στοιχεία άλλου προσώπου, και ειδικά εάν πρόκειται για παιδί.

Έκθεση σε Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, όπως βίαιο, ρατσιστικό, πορνογραφικό ή/και παιδοφιλικό περιεχόμενο. Παρατεταμένη έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να έχει συνέπειες στην ψυχοκοινωνική και σεξουαλική τους ανάπτυξη. Η επαναληψιμότητα των ερεθισμάτων μπορεί να «απενοχοποιεί» αλλά και *απευαισθητοποιεί* τα παιδιά σε ποικίλες ακατάλληλες συμπεριφορές τις οποίες αναπαράγουν σχετικά εύκολα. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.eunetadb.eu 2012), 60% των εφήβων εκτίθεται σε πορνογραφία, ενώ 32% αναφέρει ότι η εμπειρία ήταν αρνητική. Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα του 2009 όταν η έκθεση είναι συχνή (> 3 φορές/εβδομάδα) υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική, κοινωνική και σεξουαλική υγεία (Tsitsika et al., 2009). Επίσης, κάποιες φορές το υλικό

αυτό μπορεί να παρουσιαστεί ξαφνικά μπροστά τους και να αιφνιδιάσει, ειδικά τα μικρότερα παιδιά, προκαλώντας αναστάτωση ή και τραυματική εμπειρία.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα μικρότερα παιδιά από ακατάλληλο περιεχόμενο;

Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινό χώρο, ώστε να μπορούμε να επιβλέπουμε. Αποφεύγουμε το παιδικό δωμάτιο.

Συζητάμε και εξηγούμε πώς να χρησιμοποιούν ορθά το διαδίκτυο.

Βάζουμε για αρχική σελίδα μια μηχανή αναζήτησης φιλική για τα παιδιά (<http://askforkids.com> , <http://www.askids.com> , <http://kids.yahoo.com>)

Στην μηχανή αναζήτησης της google επιλέγουμε τις ρυθμίσεις αναζήτησης →φιλτράρισμα ακατάλληλου περιεχόμενου.

Για μικρότερα παιδιά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα επιπλέον εργαλείο γονικού ελέγχου/φίλτρο. Στην ιστοσελίδα <http://www.syp-bench.eu> μπορείτε να επιλέξετε ένα ανάλογα με τα κριτήριά σας και την ηλικία των παιδιών καθώς και να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες επ' αυτού.

Αποπλάνηση-Grooming

Είναι σαφές ότι λόγω της ανωνυμίας, το διαδίκτυο επιτρέπει στην «σκοτεινή» πλευρά της ανθρώπινης φύσης να εκφραστεί πιο εύκολα. Ενήλικες με διάφορες προθέσεις μπορεί να πλησιάσουν παιδιά υποδυόμενοι συνομηλίκους, να επιδιώξουν να τα συναντήσουν σε φυσικό χώρο και να τα κακοποιήσουν ή να τα βλάψουν με ποικίλους τρόπους.

Διάφορα κυκλώματα παιδικής πορνογραφίας, παιδοφιλίας και εκμετάλλευσης έχουν επιλέξει το διαδίκτυο ως πεδίο δράσης.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.eunetadb.eu 2012), 63% των εφήβων επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο, ενώ οι μισοί

από αυτούς τους συναντούν στο φυσικό περιβάλλον και 10% αναφέρουν ότι η εμπειρία τους αναστάτωσε.. Σοκαριστικό στοιχείο αποτελεί ότι 70% των γονέων δεν γνωρίζουν για τη συνάντηση αυτή!

Χρήσιμες συμβουλές για την προστασία από το grooming–και ευρύτερα την προαγωγή της λειτουργική χρήση

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην εμπιστεύονται οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο και να **την διασταυρώνουν**.

Περιηγούμαστε συχνά μαζί τους στο διαδίκτυο (**παράλληλη χρήση**). Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας- πέρα από επίβλεψη.

- ΜΕ την δική μας συνετή χρήση της τεχνολογίας **παρέχουμε στα παιδιά μας ένα υγιές πρότυπο χρήσης**.
- Αποφεύγουμε να «δαιμονοποιούμε» την τεχνολογία, αντιθέτως συμμετέχουμε στις διαδικτυακές εφαρμογές των παιδιών μαζί με τα παιδιά και **μαθαίνουμε τι τα ελκύει**. Έτσι είμαστε πιο κοντά τους και όταν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, αυξάνονται οι πιθανότητες να μας μιλήσουν για αυτό.
- Παραμένουμε ενημερωμένοι για τις τεχνολογικές εξελίξεις, ώστε να μπορούμε ενεργά να «ακολουθούμε» τα διαδικτυακά ενδιαφέροντα των παιδιών μας- αλλά όχι να κρυφά «παρακολουθούμε» τα παιδιά μας.
- Παρέχουμε **ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες** και ειδικά αθλητικές δραστηριότητες, ώστε το διαδίκτυο να είναι μέρος της ρουτίνας των παιδιών και να μην υποκαθιστά εξω-διαδικτυακές δραστηριότητες.

4. Διαδικτυακός εκφοβισμός-cyberbullying

Τα ίδια τα παιδιά θεωρούν πως εκφοβίζονται όταν λαμβάνουν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα, όταν αποκλείονται από δραστηριότητες, όταν δημιουργούνται ψευδείς φήμες ή λέγονται

ψέματα γύρω από το προσωπό τους ή όταν αποστέλλονται φωτογραφίες τους χωρίς την άδειά τους.

- 22% των Ευρωπαίων εφήβων υφίστανται διαδικτυακό bullying
- οι μισοί από αυτούς αναφέρουν πως αυτό τους έβλαψε
- η τάση αφορά κυρίως κορίτσια
- η Ελλάδα, μαζί με τη Ρουμανία, βρίσκονται στις υψηλότερες θέσεις (www.eunetadb.eu)

Είναι σημαντικά τα παρακάτω:

- να υπάρχει «ενεργό» κανάλι επικοινωνίας με τους γονείς για να εμπιστευτούν τον εκφοβισμό
- να αναφέρουν το συμβάν σε υπηρεσία καταγγελίας και
- να συμβουλευτούν ειδικό

Γενικοί κανόνες για την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Προληπτικά συζητάμε με τα παιδιά μας για το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Έτσι, εάν τους συμβεί θα είναι πιο εύκολο για αυτά να μας εμπιστευτούν και να μας μιλήσουν.

Προτρέπουμε τα παιδιά να μην απαντάνε σε προσβλητικά/απειλητικά μηνύματα και τους εξηγούμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν.

Βεβαιωνόμαστε ότι μπλοκάρουν τα άτομα που τους προσβάλουν ώστε να μην μπορούν να το ξανακάνουν.

Συμβουλευόμαστε τα παιδιά να κρατάνε αρχεία από τις συνομιλίες. Μπορεί να τις χρειαστούν για την αναφορά.

Γνωρίζουμε το περιβάλλον των παιδιών μας , τους φίλους, τους συμμαθητές τους και τους δασκάλους τους.

Αν είναι χρήστες κάποιου κοινωνικού δικτύου, τους έχουμε "φίλους" στο δικό μας προφίλ ή από άλλο στο οποίο έχουμε πρόσβαση.

Εξηγούμε στα παιδιά μας τι είναι και τι δεν είναι διαδικτυακός εκφοβισμός και ποιες είναι οι επιπτώσεις του. Σημαντικό βήμα για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο σεβασμός του ατόμου απέναντι σε ένα άλλο άτομο εντός και εκτός διαδικτύου.

Γενικά, αν και δεν μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από όλους τους κινδύνους στο διαδίκτυο, αλλά και το φυσικό κόσμο, ωστόσο μπορούμε να τους δώσουμε εφόδια και να τα **δειξουμε πως να χειρίζονται δυσκολίες**, να γίνονται πιο δυνατά μέσα από αυτές και να προχωρούν με περισσότερη εμπειρία και γνώση.

Για επιπλέον πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Τεχνολογίας «ΜΕ. Υποστηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.),
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»,
80011 80015
καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00 χωρίς χρέωση.

Περιπτώσεις από τη Γραμμή «ΜΕ. Υποστηρίζω»

(οι περιπτώσεις είναι ανάλογες με αυτές που δέχεται η Γραμμή και δεν αντιστοιχούν σε πραγματικά πρόσωπα και καταστάσεις)

Περίπτωση 1

Ο σκοπός του συγκεκριμένου τηλεφωνήματος είναι γιατί χρειάζομαι επειγόντως την βοήθειά σας. Έχω ένα κορίτσι 16 ετών, την Αλίκη και ένα αγοράκι 7 ετών, τον Σπύρο. Όλα ξεκίνησαν από το καλοκαίρι... μια εβδομάδα νωρίτερα πριν φύγουμε για διακοπές. Σχεδόν κάθε βράδυ, η Αλίκη συνομιλούσε με τις φίλες της στο Ιντερνετ (Chatting) μέχρι τις 2:00 ή και 3:00 καμιά φορά -δεν ήταν κάτι που μου άρεσε- καθώς το πρωϊ δυσκολευόταν να ξυπνήσει για το σχολείο. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, παράπονο δεν έχω κανένα..απεναντίας είναι άριστη μαθήτρια. Την περασμένη εβδομάδα συνέβη το εξής: δεν είχα μια ώρα που μπήκα στο σπίτι από τη δουλειά και την έπιασα στο μπάνιο να βγάζει φωτογραφίες με το κινητό της το γυμνό κορμί της, εστιάζοντας στα επίμαχα σημεία. Προσπαθούσα να καταλάβω για ποιο λόγο βγάζει τέτοιες φωτογραφίες και με τόσο έντονο μακιγιάζ. Ήμουν διακριτική, δεν κατάλαβε ότι την είδα. Από εκείνη τη στιγμή ... έχασα τον ύπνο μου. Δεν ήθελα να το πω στον πατέρα της καθώς θα ξεσπούσε θύελλα στο σπίτι, ο άντρας μου ξέρετε... είναι πολύ αυστηρός και με απόλυτες ηθικές αρχές. Από εκείνη τη στιγμή, προσπαθούσα να παρακολουθώ τις κινήσεις της ενώ εκείνη ήταν στο διαδίκτυο, μέχρι που χθες το απόγευμα εντόπισα κάτι που με αναστάτωσε πολύ... Έφυγε για το σχολείο βιαστικά, καθώς πάλι άργησε να ξυπνήσει και αργοπόρησε στο μάθημα. Πάνω στη βιασύνη της άφησε ανοιχτό το Facebookάδραξα την ευκαιρία και με την καθοδήγηση του αδελφού μου που ασχολείται με «τα της πληροφορικής»,

εντόπισα τις συνομιλίες της. Το ένστικτό μου δεν ήταν καλό... ένωθα ότι ψάχνοντας κάτι θα βρω..έτσι και έγινε.. εντόπισα την συνομιλία της με έναν κύριο..πολλά χρόνια μεγαλύτερό της –κοντά στην ηλικία μου φανταστείτε- στον οποίο είχε στείλει όλες αυτές τις φωτογραφίες που έβγαζε στον μπάνιο και όχι μόνο... φωτογραφίες γυμνές και ιδιαίτερα προκλητικές- ο συγκεκριμένος κύριος δήλωνε παντρεμένος στο Fb, και είχε πολλές φωτογραφίες- πιθανόν με τα παιδιά του και την οικογένειά του ... Από τις συνομιλίες τους κατάλαβα ότι συνομιλούσαν μήνες... Πείτε μου σας παρακαλώ- τι να κάνω;;; Είμαι απελπισμένη. Πώς μπορώ να μιλήσω στην κόρη μου για όλα αυτά ενώ εκείνη δεν μου έχει πει τίποτα; Χάνω το παιδί μου.

Περίπτωση 2

Τηλεφωνώ για να ζητήσω βοήθεια... ανησυχώ πολύ για τον υιό μου. Ας τα πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Έχω δυο γιούς τον Νίκο και τον Αντώνη. Είναι και τα δυο υπέροχα παιδιά, ευγενικά, και με χιούμορ. Ο Νίκος είναι 18 και ο Αντώνης 16 ετών . Νιώθω πολύ κοντά με τα παιδιά μου και κάθε φορά που βγαίνουμε με τους για καφέ ή για καμιά βόλτα σαν οικογένεια, βλέπω το Νίκο πάντα να έχει μια απερίγραπτη διάθεση να φλερτάρει κορίτσια, να τα πειράζει και σε συζητήσεις που έχουμε κάνει φαίνεται θερμός υποστηρικτής του γυναικείου φίλου..εν αντιθέσει με τον Αντώνη, ο οποίος είναι πολύ εγκρατής, σε σημείο να με ανησυχεί καθώς δεν έχει φέρει καμία κοπέλα ποτέ στο σπίτι, δεν φλερτάρει, δείχνει να μην ενδιαφέρεται καθόλου για αυτά τα θέματα.

Ο Αντώνης συνομιλεί πολλές φορές με τους φίλους του μέσω υπολογιστή (chatting). Έχουμε ένα laptop μόνιμως στο σαλόνι και θα έλεγα πως πιο πολύ τον χρησιμοποιεί εκείνος παρά κάποιος άλλος από την οικογένεια. Προχθές, μόλις επέστρεψα από την δουλειά έκανα μια αναζήτηση στο ιστορικό του υπολογιστή και ανακάλυψα πώς είχε επισκεφθεί ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Δεν με αναστάτωσε η πράξη αυτή καθ' εαυτή, όλοι οι έφηβοι «ενημερώνονται» από τέτοιες ιστοσελίδες, άλλωστε στην ηλικία αυτή υπάρχει έμφυτη η ανάγκη αναζήτησης σεξουαλικού περιεχομένου. Αυτό που με σοκάρει ήταν ότι οι ιστοσελίδες που είχε μπει το παιδί μου ήταν ομοφυλοφιλικού περιεχομένου και συγκεκριμένα 8 ώρες το παιδί μου, έβλεπε τέτοιο υλικό. Εξεπλάγην. Πείτε μου σας παρακαλώ τι μπορώ να κάνω... είναι δυνατόν ο δικός μου γιός να είναι ομοφυλόφιλος; Δεν θα το αντέξω εάν το ομολογήσει..καλύτερα να τον αποκληρώσω..τέτοιο ρεζιλίκι δεν θα το αντέξω... Να ενημερώσω τη γυναίκα μου γι' αυτό ή θα την ανησυχήσω άδικα; Τι μπορώ να κάνω;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :

1. Bradley K. *Internet lives: social context and moral domain in adolescent development.* *New Dir Youth Dev.* 108:57-76, 2005.
2. Bremer J. *The internet and children: advantages and disadvantages.* *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am.* 14(3): 405-28, 2005.
3. [Halkias D](#), [Harkiolakis N](#), [Thurman P](#), [Caracatsanis S](#). *Internet use for health-related purposes among Greek consumers.* *Telemed J E Health.* Apr;14(3):255-60, 2008.
4. *Health Supervision : Middle Adolescence (15 to 17 Year Visits), In : Bright Futures, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents, American Academy of Pediatrics, Third Edition, p. 539-557, 2008.*
5. Kaplan & Sadock. *Comprehensive Textbook of Psychiatry. Eighth Edition. "Telemedicine, Telepsychiatry, and Online Therapy". p. 958. Lippincott Williams & Wilkins. 2005.*
6. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. *The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability.* *CNS Spectr.* 11(12):966-74, 2006.
7. Paul B & Bryant JA. *Adolescents and the internet.* *Adolesc Med Clin.* 16(2):413-26, 2005.
8. Suss D. *[Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people].* *Ther Umsch.* 64(2):103-8, 2007.
9. Tzavela EC, Karakitsou C, Dreier M, Mavromati F, Wölfling K, Halapi E, Macarie G, Wójcik S, Veldhuis L, Tsitsika AK. *Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online.* *Journal of Adolescent Health.* 2015 Apr;40:3447
10. Müller KW, Janikian M, Dreier M, Wölfling K, Beutel ME, Tzavara C, Richardson C, Tsitsika A. *Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates.* *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2014 Sep 5.
11. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, Macarie GF, Tzavara C, Richardson C. *Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries.* *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014 Aug;17(8):52835.
12. Tsitsika AK, Tzavela EC, Janikian M, Ólafsson K, Iordache A, Schoenmakers TM, Tzavara C, Richardson C. *Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning.* *J Adolesc Health.* 2014 Jul;55(1):1417.

13. Tzavela, E.C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F, Tsitsika AK et al. *Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. Journal of adolescence 40 (2015): 34-4.*