



# Το Διαδίκτυο στη ζωή μας: διατηρώντας τη σύνδεση με τα παιδιά μας ανοιχτή!



Σταύρου Θωμαΐς  
Κοινωνική Λειτουργός  
Κέντρο Πρόληψης  
Εξαρτήσεων & Προαγωγής  
Ψυχοκοινωνικής Υγείας  
ΠΕ Αχαΐας

# Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας

- ▶ **Λειτουργεί** στην Πάτρα από το 1998
- ▶ **είναι** ένα από τα 73 Κ.Π. της χώρας
- ▶ **έχει συσταθεί** με τη συνεργασία του ΟΚΑΝΑ & τοπικών φορέων
- ▶ **υλοποιεί** προγράμματα για την πρόληψη της εξάρτησης και την προαγωγή της υγείας



# Δράσεις για την πρόληψη της εξάρτησης στον Νομό Αχαΐας...

- ομάδες γονέων, σεμινάρια για ζευγάρια & ενημερωτικές συναντήσεις για γονείς στα σχολεία
- σεμινάρια για νηπιαγωγούς, δάσκαλους & καθηγητές
- προγράμματα για μαθητές Δημοτικών, Γυμνασίων & Λυκείων
- ομάδες εθελοντών σε Πάτρα & Αίγιο
- ομάδες νέων
- ομάδες εφήβων σε Πάτρα & Αίγιο
- συναντήσεις συμβουλευτικής
- συνεργασίες με φορείς



[Λίγα λόγια για εμάς](#)

[Οι δράσεις μας](#)

[Χρήσιμο υλικό](#)

[Τα νέα μας](#)

[Επικοινωνία](#)

Καλώς ήλθατε στην

# Καλλίπολις

Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής  
Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας  
Αχαΐας.



Το Διαδίκτυο ήρθε για να μείνει στη ζωή μας επηρεάζοντας την καθημερινότητά μας.



Το Διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο με δυνατότητες καλής ή κακής χρήσης.



Το Διαδίκτυο είναι ένας μέρος της ζωής μας & όχι όλη μας η ζωή.

Είναι χρήσιμο ως γονείς να  
αναρωτηθούμε...

**Ποια «θέση»  
έχει το Διαδίκτυο  
στην καθημερινότητά μας;**

Οι ακραίες θέσεις  
δεν μας βοηθούν να ασκήσουμε σωστά  
τον γονεϊκό μας ρόλο.



Ποια «θέση» έχουν στην καθημερινότητα του παιδιού μου...

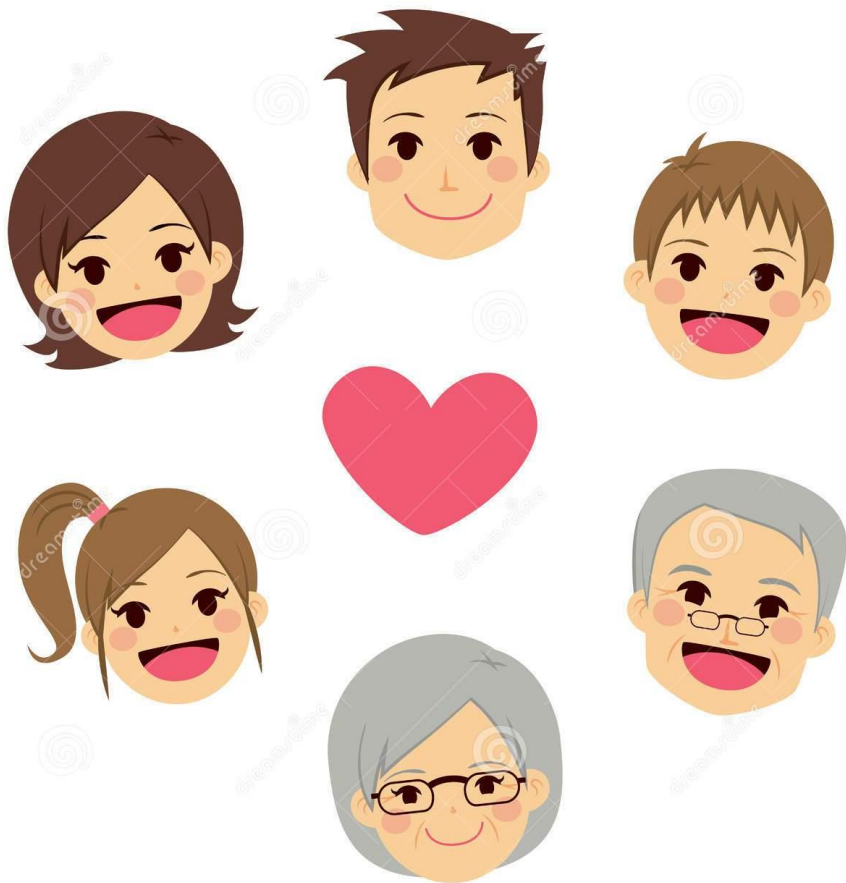


Οθόνες  
(tablet,  
κινητά  
τηλεόραση)

Δραστηριότητες,  
παιχνίδι, σχέσεις,  
φύση κ.α.







Οι γονείς οφείλουμε  
να  
διαπαιδαγωγήσουμε  
τα παιδιά στο  
Διαδίκτυο όπως  
ακριβώς κάνουμε  
και στο φυσικό  
κόσμο.

Σταύρου Θωμαΐς, Κοινωνική  
Λειτουργός, Κέντρο Πρόληψης  
Αχαΐας Καλλίπολις



# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



# Τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι ελκυστικά επειδή...

- κινητοποιούν τις απλές διανοητικές ικανότητες
- προοδεύουμε μέσα από τη δοκιμή & το λάθος
- τονώνουν την προσοχή μας κάθε στιγμή
- μας ανταμείβουν γενναιόδωρα όταν πετυχαίνουμε & όταν αφιερώνουμε χρόνο

Πόσο κατάλληλο είναι το παιχνίδι  
(για την ηλικία του παιδιού αλλά και  
σχετικά με το περιεχόμενό του);



Χρειάζεται ως γονείς να αφιερώσουμε  
χρόνο για να ενημερωθούμε

# Λίγα λόγια για το σύστημα PEGI



- ▶ αποτελείται από δύο μέρη:



την κατάταξη του παιχνιδιού σε ηλικιακές ομάδες  
το χαρακτηρισμό του περιεχόμενου

- ▶ Τα περισσότερα ηλεκτρονικά παιχνίδια που κυκλοφορούν στο εμπόριο έχουν ετικέτα του PEGI.
- ▶ Για περισσότερες πληροφορίες:  
<http://www.pegi.info/gr>

Πόσο χρόνο αφιερώνει το παιδί  
καθημερινά;



Χρειάζεται ως γονείς να θέσουμε  
ξεκάθαρα χρονικά όρια

# Πρακτικές οδηγίες

- Μην συνδέεται τα παιχνίδια με «ανταμοιβές».
- Φροντίστε να αποτελούν **μια επιλογή ψυχαγωγίας ανάμεσα σε άλλες.**
- Αφιερώστε χρόνο παίζοντας παρέα με το παιδί σας και συζητήστε το περιεχόμενο των παιχνιδιών.
- **Θέστε κανόνες** σχετικά με το χρόνο.
- Μάθετε του να είναι υπεύθυνο στη χρήση των προσωπικών του δεδομένων στα παιχνίδια.

# Ιστότοποι Κοινωνικής Δικτύωσης





# Γιατί είναι ελκυστική η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- οι χρήστες δημιουργούν εικονικά το προσωπικό τους προφίλ
- λειτουργούν διαδραστικά με άλλους χρήστες
- ενημερώνονται
- γίνονται μέλη σε ομάδες κοινών ενδιαφερόντων
- ανταλλάσσουν καλλιτεχνικές δημιουργίες (μουσική, βίντεο κ.α.)
- επισκέπτονται σελίδες άλλων χρηστών
- χρησιμοποιούν και άλλες εφαρμογές (π.χ. παιχνίδια)

# Ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα;

- ▶ Δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων (τηλέφωνα, διευθύνσεις, στοιχεία της οικογένειας, φωτογραφίες κ.α.)
- ▶ **Grooming** (παιδόφιλοι εμφανίζονται ως ανήλικοι για να προσεγγίσουν παιδιά)
- ▶ Παρενόχληση - **cyber bullying**
- ▶ **Κλοπή ταυτότητας** (δημιουργία ψεύτικου προφίλ ή την κλοπή κωδικών)
- ▶ **Αξιοπιστία περιεχομένου** (πληροφορίες που ενδέχεται να είναι παραπλανητικές ή λανθασμένες)

# Είναι σημαντικό όταν τα παιδιά αναφερθούν στα μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης...

- να τα διευκολύνουμε μέσα από συζήτηση να αναρωτηθούν & να ξεκινήσουν να διαμορφώνουν μια στάση,
- να έχουμε εμείς διαμορφώσει μια στάση & να την μοιραστούμε μαζί τους,
- να θέσουμε συγκεκριμένους κανόνες επισημαίνοντας συμπεριφορές κινδύνου

# Το φαινόμενο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού



# Ποιες μορφές μπορεί να πάρει;

- επαναλαμβανόμενη αποστολή εκφοβιστικών, προσβλητικών, πρόστυχων μηνυμάτων, εικόνων ή βίντεο
- είσοδος σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του ατόμου
- αποστολή φωτογραφιών ή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες
- ανάρτηση στο διαδίκτυο ή αποστολή σε τρίτα άτομα, αληθινών ή κατασκευασμένων γυμνών φωτογραφιών
- υποκίνηση τρίτων ατόμων για διαδικτυακή παρακολούθηση και παρενόχληση του ατόμου

# Διαδικτυακός εκφοβισμός & εκφοβισμός στον πραγματικό κόσμο

- › Οι «θύτες» μπορούν να κρύβονται πίσω από την ανωνυμία που παρέχει το διαδίκτυο.
- › Τα μηνύματα που δημοσιεύονται γίνονται γνωστά πολύ γρήγορα και σε πολλά άτομα.
- › Οι «θύτες» δεν αισθάνονται υπεύθυνοι για τις πράξεις τους & δεν φοβούνται μια ενδεχόμενη τιμωρία.
- › Τα «θύματα» συχνά διστάζουν να καταγγείλουν περιστατικά, καθώς φοβούνται ότι θα στερηθούν το κινητό τηλέφωνο ή / και την πρόσβαση στο Διαδίκτυο.

# Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ▶ Τονίστε από πριν στο παιδί σας πως αν νιώσει με κάτι άβολα στο διαδίκτυο θα θέλατε να το μοιραστεί μαζί σας και πως υπάρχουν τρόποι αντίδρασης.
- ▶ Αξιολογήστε την σοβαρότητα της κατάστασης.
- ▶ Το πρώτο μέλημά σας είναι να νιώσει το παιδί ότι το καταλαβαίνετε και το στηρίζετε.
- ▶ Στη συνέχεια μπορείτε να καταγγείλετε το περιστατικό στην ανοιχτή γραμμή SafeLine ή/και στη Μονάδα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, να λάβετε υποστήριξη και συμβουλές από ειδικούς, να το αναφέρετε στο σχολείο & τους γονείς των παιδιών αν ο αποστολέας είναι γνωστός.

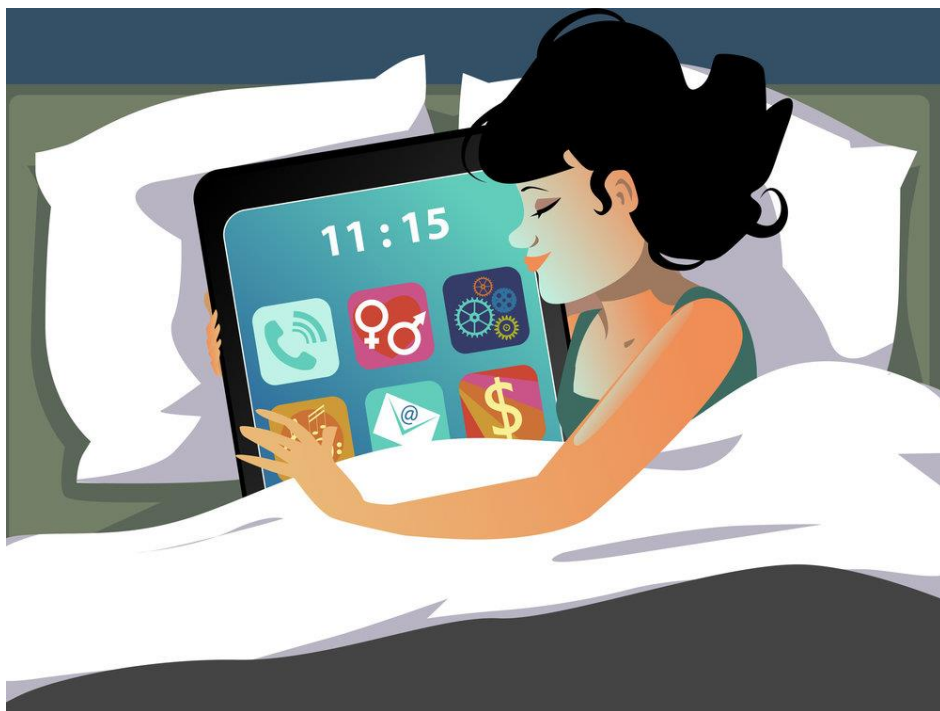
# Μέτρα πρόληψης

- ▶ Προτείνετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν ψευδώνυμο & να αποφεύγουν να μπαίνουν σε προσωπικές λεπτομέρειες στις συνομιλίες τους.
- ▶ Συζητήστε για τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα που πρέπει πάντα να προστατεύονται: διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, διεύθυνση σπιτιού, αριθμός τηλεφώνου κ.α.
- ▶ Ενημερώστε τα παιδιά ότι όχι μόνο δεν θα πρέπει να δίνουν δικά τους προσωπικά στοιχεία, αλλά ούτε και αυτά των φίλων τους.
- ▶ Επιστήστε την προσοχή στην ανάρτηση φωτογραφιών.





# Οι κίνδυνοι από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου



Σταύρου Θωμαΐς, Κοινωνική  
Λειτουργός, Κέντρο Πρόληψης  
Αχαΐας Καλλίπολις



Ο Μάριος 14 ετών παίζει ένα διαδικτυακό παιχνίδι.

- «Αρκετά έπαιξες» λέει η μητέρα
- «Λίγο ακόμα και σταματάω» της απαντά
- «Όχι, είπα σταμάτα τώρα αμέσως!»
- «Στο υπόσχομαι σε 5 λεπτά»
- ....

- Μήπως σας θυμίζει κάτι αυτός ο διάλογος;
- Πως συνήθως συνεχίζεται ο διάλογος στη δική σας οικογένεια;



# Όταν αντιμετωπίζουμε ξανά και ξανά πρόβλημα με κάποιο όριο είναι σημαντικό...

- να πάρουμε χρόνο και την απαραίτητη απόσταση να αναρωτηθούμε τι συμβαίνει,
- να σταματήσουμε να λειτουργούμε παρορμητικά και να καταστρώσουμε ένα νέο τρόπο αντιμετώπισης αφού ο παλιός δεν λειτουργεί.

# *Τι μπορούν να σκεφτούν οι γονείς του Μάρριου;*

- Μήπως δεν έχουμε θέσει σε αυτό το θέμα ή ακόμα και σε άλλα ξεκάθαρα όρια;



**Όσο νωρίτερα έχουμε θέσει όρια, σαν μια φυσική συνέπεια της καθημερινής μας συνύπαρξης, έχουμε κάνει λίγο πιο εύκολη την δουλειά μας ως γονείς για την περίοδο της εφηβείας.**

# *Τι μπορούν να σκεφτούν οι γονείς του Μάρριου;*

- Πως είναι οι μεταξύ μας σχέσεις;



**Κανένα όριο δεν μπορεί να λειτουργήσει  
σε μια ανύπαρκτη ή  
σοβαρά διαταραγμένη σχέση.**

# *Τι μπορούν να σκεφτούν οι γονείς του Μάρριου;*

- Πως είναι η ζωή του παιδιού μας;



Ένα παιδί που αφιερώνει πολλές ώρες στον υπολογιστή, νιώθει αποκομμένο από φίλους και δεν έχει άλλες διεξόδους εκτόνωσης και διασκέδασης έχει ανάγκη από βοήθεια.

# Είναι σημαντικό...

- Να δούμε τα προβλήματα ως **προκλήσεις εξέλιξης**
- Να σταματήσουμε να περιμένουμε να διορθωθούν τα πράγματα από μόνα τους
- Να κατανοήσουμε ότι είναι **ευθύνη των γονέων να αναλάβουν δράση** ώστε να βγουν από τους φαύλους κύκλους

# Αν κάτι σας προβληματίζει μπορείτε να απευθυνθείτε **άμεσα**:

- Στο Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων Αχαΐας (τηλέφωνα: **2610 226948 & 2610 623290**)
- Στην γραμμή χωρίς χρέωση **800 11 800 15**



ΥΠΟ **ΣΤΗΡΙΞΗ**  
ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)  
ΓΡΑΜΜΗ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: **80011 80015**



# Η εξάρτηση είναι ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο



Προσωπικά  
στοιχεία



Οικογενειακό  
& ευρύτερο  
περιβάλλον



Ουσία ή  
συμπεριφορά

ΑΙΤΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

# «Εξάρτηση» - Υπερβολική χρήση (τουλάχιστον 3 κριτήρια)

- ▶ Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης: ψυχοκινητική διέγερση, άγχος, έμμομη σκέψη για το Διαδίκτυο.
- ▶ Χρήση του Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν αυτά τα συμπτώματα.
- ▶ Παραμονή στο Διαδίκτυο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
- ▶ Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο.
- ▶ Έκπτωση λειτουργικότητας ατόμου (κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, υγιεινή, ύπνος κ.α.).
- ▶ Συνέχιση της χρήσης παρά την παραπάνω έκπτωση.

# Τι να κάνουν οι γονείς;

- ▶ Διατηρείστε μια **ζεστή σχέση** με τα παιδιά σας, για να μπορείτε να συναισθανθείτε τις ανησυχίες τους & να αντιληφθείτε έγκαιρα τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά τους.
- ▶ Θέστε **όρια** από μικρή ηλικία (σε απλά καθημερινά θέματα) εξηγήστε με ξεκάθαρο τρόπο γιατί τα θέτετε και τηρήστε τα στην οικογένεια σας.
- ▶ Να θυμάστε πως τα όρια στοχεύουν στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας των παιδιών.
- ▶ Αφιερώστε **χρόνο** στα παιδιά σας όχι μόνο για συζήτηση αλλά και για να κάνετε μαζί τους κάτι.

# Τι να κάνουν οι γονείς;

- Ασχοληθείτε **μαζί** με τα παιδιά στο διαδίκτυο.
- Αν έχετε σταθερό υπολογιστή στο σπίτι τοποθετείστε τον σε κοινόχρηστο χώρο και κάντε τον **οικογενειακή υπόθεση**.
- Θέστε **χρονικά όρια** στην ασύρματη πρόσβαση (Wifi) των παιδιών στο Διαδίκτυο.
- Μην παραχωρήσετε tablet ή κινητά στα παιδιά όσο είναι ακόμη μικρά.
- Ενθαρρύνεται από μικρή ηλικία την **ενασχόληση** των παιδιών με **άλλες δραστηριότητες**.



You gotta  
nourish  
to flourish

Η **σχέση** με τα παιδιά  
μας είναι το «**κλειδί**»  
απέναντι στον κόσμο του  
Διαδικτύου.

Ας φροντίσουμε με όλες  
μας τις δυνάμεις  
να την κρατήσουμε  
**ζωντανή!**

Με ποιόν τρόπο;



TO FEEL IS TO HEAL



@JULIASTRATION

- αφιερώνοντας χρόνο
- μειώνοντας τους γρήγορους ρυθμούς
- διαφυλάττοντας την ηρεμία & την ασφάλεια
- δείχνοντας ανοιχτότητα & μια γνήσια περιέργεια
- με σεβασμό στις ανάγκες του άλλου
- με το να είμαστε ουσιαστικά παρόντες!

Σας ευχαριστώ!!!