

Διαδίκτυο vs εθισμός

Αγαπητοί γονείς και εκπαιδευτικοί των παιδιών μας,

Μου δίνεται η ευκαιρία να σκιαγραφήσω τη διάσταση της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά, καθώς στη σημερινή κοινωνία μας η χρήση πολλές φορές τείνει να λάβει την πορεία της κατάχρησης, χωρίς όμως να γνωρίζουμε ακριβώς τις επιπτώσεις αυτής στην ανάπτυξη της ψυχικής υγείας των παιδιών από την πρώιμη ηλικία.

Το διαδίκτυο έκανε ηχηρή την παρουσία του στα σημερινά δεδομένα κατακτώντας τον τίτλο του κοινωνικού φαινομένου, καθώς αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο ψηφιακής τεχνολογίας και έχει επιφέρει επανάσταση στον επαγγελματικό χώρο, στο σχολείο και στην οικογένεια κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας. Παρατηρείται η χρήση του από όλες πλέον τις ηλικιακές ομάδες, ως επί των πλείστον τα περισσότερα παιδιά διαθέτουν υπολογιστή ή τάμπλετ ή έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από κάποιο οικείο υπολογιστή ακόμα και από το σχολείο. Αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας όπου η διάδοση των πληροφοριών γίνεται με μεγάλη ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη ψηφιακή τεχνολογία και έχοντας την ικανότητα να δημιουργεί «εικονικούς χώρους» ή «κοινότητες» οι οποίες συνήθως δε χαρακτηρίζονται από τις πολιτιστικές ή και κοινωνικές διαχωριστικές γραμμές που υπάρχουν στον πραγματικό κόσμο. Η συμπεριφορά των ανθρώπων έχει επηρεαστεί άμεσα από τον νέο τρόπο επικοινωνίας των σύγχρονων κοινωνιών και με τη σειρά της έχει καθορίσει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα μας. Τα νέα μοντέλα συμπεριφοράς και κοινωνικής δράσης των ατόμων αφορούν και τα παιδιά τα οποία όμως, όπως και οι ενήλικες, έχουν βρεθεί εκτεθειμένα σε καταστάσεις που τους επηρεάζουν άμεσα και αρκετές φορές δεν είναι σε θέση να τις ελέγξουν.

Επικίνδυνες καταστάσεις που «κρύβονται» πίσω από την κουρτίνα της κατάχρησης του διαδικτύου

Είναι γεγονός πως η ανεξέλεγκτη και χωρίς όρια πλοήγηση στο διαδίκτυο πολλές φορές ελλοχεύει και πολλών ειδών κινδύνους για τα παιδιά, καθώς μπορεί να τα φέρει αντιμέτωπα με πολλά ερεθίσματα τα οποία δεν θα έπρεπε πολλές φορές να βλέπουν ή να διαβάζουν. Εκτός όμως από τις ιστοσελίδες σημαντικό είναι να αναφέρουμε το περιεχόμενο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών όπου πολλές φορές είναι άκρως ακατάλληλο και αντιπαιδαγωγικό, γεγονός που οδηγεί τα παιδιά να εκθέτουν σε πληροφορίες ή και σε εικόνες που δεν αρμόζουν για την ηλικία τους.

Όταν η χρήση εξελίσσεται αρνητικά, λαμβάνει την μορφή αρχικά της κατάχρησης και οι επιπτώσεις αυτής είναι πολύ σοβαρές, κυρίως όταν αυτές αφορούν παιδιά ή εφήβους, δεδομένου του ότι δεν έχουν ακόμα ολοκληρώσει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους καθώς βρίσκονται σε ένα ευαίσθητο αναπτυξιακό στάδιο της ζωής τους.

Ποιες είναι όμως οι πιθανές αλλαγές στην συμπεριφορά του παιδιού από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου;

Σύμφωνα με μελέτες έχει παρατηρηθεί:

- Μείωση του χρόνου του εφήβου με την οικογένειά του
- Τάσεις απομόνωσης - μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους του ή και άλλα άτομα
- Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης

Η κατάχρηση του διαδικτύου όταν παίρνει την μορφή της εξάρτησης - σύμφωνα με μελέτες- είναι πολύ πιθανόν να προκαλέσει αλλαγές δευτερογενούς αιτιολογίας στη συμπεριφορά των παιδιών και να σωματοποιήσει καταστάσεις με κύριο σύμπτωμα την έκπτωση της λειτουργικότητας του παιδιού σε αρκετούς τομείς της ζωής του σε συνδυασμό με συμπτώματα απόσυρσης από διαφορές δραστηριότητες της καθημερινότητάς του. Όταν πλέον αναφερόμαστε στον όρο εθισμός στο διαδίκτυο, όπου είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης που ήρθε στο προσκήνιο της κοινωνικής μας ζωής, αναφερόμαστε σε μία προβληματική κατάσταση όπου εκδηλώνονται στοιχεία καταναγκαστικής και υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή την δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά την στέρηση της, παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας.

Υπάρχουν όμως βασικά κριτήρια που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην κλινική εικόνα του ατόμου, για αποφυγή σύγχυσης των ανεπιθύμητων συμπεριφορών με άλλες καταστάσεις, που δεν πρόκειται για εθισμό.

Βασικά κριτήρια εθισμού

Αυτό που θα πρέπει να προσεχθεί στη συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων και να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη είναι:

- Εξιδανίκευση του μέσου (του διαδικτύου)
- Σοβαρή τροποποίηση της διάθεσης του ατόμου
- Σταδιακή αύξηση ανάγκης για περισσότερη χρήση του υπολογιστή
- Αδύνατος ο περιορισμός της χρήσης του υπολογιστή – σύγκρουση με την οικογένεια του παιδιού ή του εφήβου
- Σταδιακή κλιμακωτή ενασχόληση με διαδραστικές λειτουργίες, όπου κλιμακωτά η εικονική διαδικτυακή πραγματικότητα επηρεάζει την καθημερινή του ζωή.

Η κοινωνική και οικογενειακή πραγματικότητα αναδεικνύουν καθημερινά το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν, το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι το διαδίκτυο εκπαιδεύει και διαμορφώνει, όσον αφορά στο τομέα της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και του τρόπου σκέψης. Παρά τον θετικό χαρακτήρα του διαδικτύου, όσον αφορά στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών και των εφήβων, οι γονείς πρέπει να λαμβάνουν υπόψη ότι έχουν ακόμη ένα θεσμό που επηρεάζει και διαμορφώνει τη συμπεριφορά των παιδιών τους, πέρα από το σχολείο, την τηλεόραση και τα διάφορα ερεθίσματα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

Συμβουλές σε γονείς

Είναι σημαντικό για τα παιδιά η απόκτηση ενός κλίματος ασφάλειας και οικειότητας με εσάς σε σχέση με την χρήση του διαδικτύου. Οι ακραίες αντιδράσεις των γονέων σε σχέση με κάποιο ανεπιθύμητο «σερφάρισμα» μπορεί να επιφέρουν τα αντίθετα αποτελέσματα στην διαπαιδαγώγηση και στην οριοθέτηση των παιδιών. Θα ήταν ουτοπική κίνηση η πλήρης απαγόρευση της χρήσης του διαδικτύου δεδομένης της ευκολίας στην πρόσβαση και εκτός της οικογένειας και σίγουρα δεν συνιστά αποτελεσματικό μέσο πρόληψης και προστασίας των παιδιών.

Συστήνεται:

Γονική μέριμνα όπου συνιστά την επίβλεψη των παιδιών ή ακόμα και την καθοδήγηση τους στον τρόπο αλλά και στον χρόνο της χρήσης του διαδικτύου. Σημαντικό είναι, αυτού του είδους η γονική μέριμνα να μην έχει στατικό χαρακτήρα αλλά να είναι συνεχής και εξελισσόμενη, δηλαδή να υπάρχει συνεχής παρακολούθηση χωρίς όμως αυτό να λαμβάνει υπερπροστατευτικό χαρακτήρα. Ακόμα, η συζήτηση με τα παιδιά για την απόκτηση κριτικής σκέψης, η φιλική συμπεριφορά προς το διαδίκτυο, η προώθηση των θετικών στοιχείων του και ο ηλεκτρονικός αλφαριθμητισμός των γονέων, αποτελούν τα βασικά στοιχεία για να ασκούν καλύτερα τον ρόλο τους.

Ας μην ξεχνάμε όμως, πως ο πιο σημαντικός παράγοντας πρόληψης και σωστής χρήσης του διαδικτύου, στον ρόλο των γονέων απέναντι στα παιδιά, έχει να κάνει γενικότερα με την ύπαρξη της επικοινωνίας, των ορίων και της πειθαρχίας στη συμπεριφορά μας.

Χατζηαντωνίου Σταματία

Κοινωνική Λειτουργός Ε.Δ.Ε.Α.Υ. Δυτικού Τομέα-Εκπαιδευόμενη στην Διοίκηση και στον Κοινωνικό Σχεδιασμό στον Τομέα Αντιμετώπισης της Τοξικοεξάρτησης.