

## ΑΠΟΨΗ



ΑΡΤΕΜΙΣ Κ. ΤΣΙΤΣΙΚΑ

ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ-ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ Μ.Ε.Υ. ΣΤΗ Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ».

## Οικογένεια και επικοινωνία το «αντίδοτο»

«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 απουσία 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 συνήθεστερες 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, αυτόνομη, 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 τη λειτουργική χρήση».

✓ Για επιπλέον πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν 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.



ΕΘΙΣΜΕΝΑ ΤΑ ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

# Σύγχρονο «ναρκωτικό» για παιδιά το ίντερνετ

► Παραμέληση του σχολείου, θυμός, άγχος, αυτοκτονικές τάσεις για τους εξαρτημένους

ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΚΑΛΗΜΕΡΗ

Παραμελούν τα μαθήματά τους, οι βαθμολογίες τους «πέφτουν» απότομα, ενώ μπορεί ακόμη και να εγκαταλείψουν το σχολείο.

Οι «κολλημένοι» με το διαδίκτυο Έλληνες μαθητές και μαθήτριες καταγράφουν υψηλά ποσοστά σχολικής αποτυχίας, αφού επτά στους δέκα παραδέχονται ότι οι επιδόσεις τους στο σχολείο έχουν μειωθεί λόγω του «εθισμού» τους στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης και τα on line παιχνίδια. Την ίδια ώρα, το 24,1% των «εξαρτώμενων» από το διαδίκτυο μαθητών έχει μαθησιακές δυσκολίες και το 10,7% σχολική άρνηση.

Σοβαρές είναι, όμως, και οι επιπτώσεις στην ψυχολογία τους. Ο ένας στους δύο μαθητές που κάνει κατάχρηση του διαδικτύου βιώνει έντονα το αίσθημα του θυμού και του άγχους, ενώ δεν έχει καλές σχέσεις με τους γονείς και τα αδέρφια...

Τα ανησυχητικά αυτά στοιχεία περιλαμβάνονται σε έρευνα για την ανάλυση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας 227 εφήβων (197 αγοριών και 30 κοριτσιών) οι οποίοι προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α Κυριακού» κατά την τριετία 2014-2016 με αιτία την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Τα βασικά αποτελέσματα της έρευνας, που διενεργήθηκε από τους Γ. Βασάλου, Ε. Τζαβέλα, C. Richardson, Μ. Τσολιά & Α. Τσίτσικα και θα παρουσιαστεί στο 10ο επίσημο σεμινάριο στην Εφηβική Ιατρική, στις 17-18 Μαρτίου στο Ζάππειο Μέγαρο, καταδεικνύουν τα εξής:

✓ Το 72,1% των εφήβων που προσήλθαν στην ΜΕΥ αναζητώντας βοήθεια για τον

εθισμό τους στο διαδίκτυο ανέφερε πώση της βαθμολογίας τους συγκριτικά με την προηγούμενη χρονιά. Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι το 24,1 των «εξαρτώμενων» από το διαδίκτυο μαθητών είχε μαθησιακές δυσκολίες, το 10,8% εμφάνιζε Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), ενώ το 10,7% είχε σχολική άρνηση.

✓ Θύματα bullying ήταν το 18,4% των εφήβων, ενώ το 22,1% ανέφερε αντικοινωνική συμπεριφορά. Αίσθημα θυμού ανέφερε το 50%, ενώ μόνο το 32,5% των εφήβων ανέφερε ότι είχε καλές σχέσεις με τους γονείς. Αυτοκτονικό ιδεασμό παρουσίασε το 11,6% των εφήβων (36% των κοριτσιών σε σύγκριση με 7,5% των αγοριών), άγχος το 53,6% και μελαγχολία το 33,9%.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η εκδήλωση μελαγχολίας στους εφήβους που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου συσχετίζεται σε υψηλό ποσοστό με την απουσία φίλων και δραστηριοτήτων, ενώ τα αισθήματα του θυμού και της επιθετικότητας, όπως και η σχολική άρνηση, αποδίδονται στην απουσία καλών σχέσεων με τους γονείς και τα αδέρφια.

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με άλλη έρευνα της ΜΕΥ που έγινε το 2015 σε σχολεία της Αττικής με τη συμμετοχή 655 μαθητών της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, τα παιδιά στην Ελλάδα έχουν την πρώτη τους επαφή με το ίντερνετ ήδη από την ηλικία των έξι ετών. Μάλιστα, το 51,2% των παιδιών της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού είναι μέλος σε μια τουλάχιστον σελίδα κοινωνικής δικτύωσης με ψευδή στοιχεία.



Σύμφωνα με τους ερευνητές, η εκδήλωση μελαγχολίας στους εφήβους που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου συσχετίζεται σε υψηλό ποσοστό με την απουσία φίλων και δραστηριοτήτων



### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ

Πώς μπορούν οι γονείς να προστατεύσουν τα παιδιά τους όταν, μάλιστα, πολλοί γνωρίζουν λίγα πράγματα για τις νέες τεχνολογίες; Σύμφωνα με την κ. Άρτεμις Κ. Τσίτσικα, η οποία είναι επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής και επιστημονικά υπεύθυνη της Μ.Ε.Υ. στη Β' Παιδιατρική Κλινική Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», εξαιρετικής σημασίας είναι η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και η εκμάθηση κανόνων ασφαλούς διαδικτύου:

- 1 Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην εμπιστεύονται οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο και να την διασταυρώνουν.
- 2 Περιηγούμαστε συχνά μαζί τους στο διαδίκτυο (παράλληλη χρήση). Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας - πέρα από επίβλεψη.
- 3 Με τη δική μας συνετή χρήση της τεχνολογίας παρέχουμε στα παιδιά μας ένα υγιές πρότυπο χρήσης.
- 4 Αποφεύγουμε να «δαμονοποιούμε» 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 γι' αυτό.
- 5 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.
- 6 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.

Βεβαίως, εκτός από τους γονείς, η ενημέρωση των παιδιών είναι σημαντικό να γίνεται και από τους εκπαιδευτικούς. Σχετικές δράσεις προβλέπονται στο πλαίσιο της θεματικής εβδομάδας που καθιέρωσε φέτος το υπουργείο Παιδείας για τους μαθητές των Γυμνασίων οι οποίοι θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τους εθισμούς από διαδίκτυο, τα ναρκωτικά και το κάπνισμα καθώς και για άλλα ευαίσθητα ζητήματα όπως είναι οι σχέσεις μεταξύ των φύλων μέσα από εργαστήρια, διαδραστικά παιχνίδια, θεατρικά δρώμενα, εικαστικές δραστηριότητες και προβολή ταινιών.