

! Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται όταν το παιδί δυσκολεύεται να σταματήσει τη χρήση του, παρότι αυτή επηρεάζει την καθημερινότητά του. Μπορεί να αφορά παιχνίδια, social media, βίντεο ή chat.

⚠ Ενδείξεις που μπορεί να παρατηρήσετε

- Έντονη δυσκολία να σταματήσει τη συσκευή
- Νευρικότητα ή θυμό όταν δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Μείωση σχολικής απόδοσης
- Απομάκρυνση από φίλους & δραστηριότητες
- Έλλειψη ύπνου
- Μυστικοπάθεια γύρω από τη χρήση κινητού/υπολογιστή

🧠 Πώς επηρεάζει το παιδί;

- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Άγχος/ Κατάθλιψη
- Κοινωνική απομόνωση
- Διαταραχές ύπνου & κόπωση

👨👩 Γονείς:

✅ Θέστε όρια & κανόνες:

- Συμφωνήστε μαζί ώρες χρήσης
- Αποφύγετε συσκευές στο υπνοδωμάτιο
- Όχι οθόνες 1 ώρα πριν τον ύπνο

✅ Ενισχύστε τις ισορροπημένες συνήθειες:

- Άθληση, παιχνίδι, hobby
- Οικογενειακές δραστηριότητες
- Παρέες & κοινωνικές επαφές

✅ Δώστε το σωστό παράδειγμα:

- Μην χρησιμοποιείτε το κινητό συνεχώς μπροστά στα παιδιά
- Δημιουργήστε *οικογενειακή ώρα χωρίς οθόνες*

✅ Μιλήστε & ακούστε:

- Εξηγήστε τους κινδύνους του διαδικτύου
- Συζητήστε τι τους αρέσει να κάνουν online και γιατί
- Δείξτε ενδιαφέρον, όχι επίκριση

🆘 Πότε να ζητήσετε βοήθεια ειδικού:

- Όταν το παιδί απομονώνεται
- Δεν μπορεί να ελέγξει τον χρόνο χρήσης
- Παρουσιάζει έντονες αλλαγές διάθεσης
- Υπάρχει σχολική πτώση ή διαταραχές ύπνου

💬 Τι να λέτε στο παιδί:

- «Δεν σου το απαγορεύω. Θέλω να το χρησιμοποιείς με τρόπο που να σου κάνει καλό.»
- «Θέλω να έχεις χρόνο και για άλλα όμορφα πράγματα στη ζωή σου.»

☀ Τελικό μήνυμα

Το διαδίκτυο είναι εργαλείο — όχι εχθρός.

Με ισορροπία, επικοινωνία και όρια, μπορεί να γίνει πολύτιμος σύμμαχος στη μάθηση και στη ψυχαγωγία του παιδιού.