|  |
| --- |
| **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ** |
|  |
| 1. **Εισαγωγή……………………………………………………………………………………..2**
 |
| 1. **Θεωρητική Προσέγγιση της Εξάρτησης από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο………………………………………………………………………………………4**
 |
| 1. **1η Συνάντηση: Συμβόλαιο Ομάδας……………………………………………………14**
 |
| 1. **2ηΣυνάντηση: Εξάρτηση & κίνδυνοι από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο……………………………………………………………………………….…....16**
 |
| 1. **3η Συνάντηση: Η Επικοινωνία………………………………………………………….18**
 |
| 1. **4η Συνάντηση: Εικόνα του εαυτού……………………………………………………20**
 |
| 1. **5η Συνάντηση: Αυτοεκτίμηση………………………………………………………….22**
 |
| 1. **6η Συνάντηση: Οι σχέσεις με το άλλο φύλο μέσω Διαδικτύου ………………..26**
 |
| 1. **7η Συνάντηση: Διαχείριση Συναισθημάτων θυμού………………………...........28**
 |
| 1. **8η Συνάντηση: Σταματώντας το χρόνο………………………………………………32**
 |
| 1. **9η Συνάντηση: Τι άλλο;………………………………………………………………….35**
 |
| 1. **10η Συνάντηση: Κλείσιμο……………………………………………………………….37**
 |
| 1. **Βιβλιογραφία………………………………………………………………………………39**
 |

**«Εθισμός στο Διαδίκτυο, Μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης – Σερφάρω & Αντιμετωπίζω τα κύματα»**

 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

* ***Μήνυμα για τον εκπαιδευτικό/συντονιστή ομάδας***

Το Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών «ΟΑΣΙΣ» λειτουργεί από το 2001 και προσφέρει τις υπηρεσίες του σε όλο το Νομό Σερρών. Όλα τα χρόνια λειτουργίας του έχει πραγματοποιήσει πολλά προγράμματα εκπαίδευσης εκπαιδευτικών σε προγράμματα Αγωγής Υγείας. Ταυτόχρονα η επιστημονική του ομάδα αφουγκραζόμενη τις ανάγκες των εκπαιδευτικών και των μαθητών έχει δημιουργήσει και νέα εκπαιδευτικά υλικά για την Α’ Βάθ/μια Εκπαίδευση όπως το **«Κόκκινη κλωστή δεμένη…», «Διαπροσωπικές σχέσεις. Ο εαυτός μου και οι άλλοι», «Αντιμετώπιση της βίας και της επιθετικότητας»,** καθώς και για την Β’ Βάθ/μια Εκπαίδευση το **«Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου - Διαχειρίζομαι τις συγκρούσεις μου» .** Συνεχίζοντας την προσπάθεια για έγκαιρη και σωστή πρόληψη των εξαρτήσεων αλλά έχοντας και αντίληψη των σύγχρονων και επιτακτικών αναγκών των ημερών δημιούργησε και το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό **«Εθισμός στο Διαδίκτυο, Μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης – Σερφάρω & Αντιμετωπίζω τα κύματα»** το οποίο απευθύνεται κυρίως σε μαθητές του Γυμνασίου ή και της Στ’ Δημοτικού, προσαρμοσμένο βέβαια ανάλογα για τα μικρότερα παιδιά.

Και η «εξάρτηση από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο» όπως και όλες οι άλλες μορφές εξάρτησης αποτελούνε ένα φαινόμενο σύνθετο και πολυπαραγοντικό και ποτέ μα ποτέ δεν οφείλεται σε έναν και μόνο αιτιολογικό παράγοντα. Οι παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση μπορούν να είναι ατομικοί (χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία χειρισμού συναισθημάτων, δυσκολία χειρισμού προσωπικών σχέσεων, κ.α.), ή μπορούν να είναι και κοινωνικοί (στρεσογόνος ανταγωνιστική κοινωνία, καταναλωτική κοινωνία, μεταβαλλόμενο κοινωνικό γίγνεσθαι) ή μπορούν να είναι και οικογενειακοί (πρώιμες οικογενειακές εμπειρίες, δυσλειτουργία στη δομή της οικογένειας, σύγχυση ρόλων, κ.α.) ή μπορούν να συνδέονται και με τη φύση της ίδιας της εξαρτητικής συνήθειας. Δεδομένης της πολυπαραγοντικότητας του φαινομένου της εξάρτησης επιλέξαμε κάποιους παράγοντες που θεωρούμε ότι συνδέονται και με αυτή την εξάρτηση όπως και με τις άλλες. Σε κάθε συνεδρία γίνεται διαπραγμάτευση και ενός θέματος το οποίο θα μπορούσε να αποτελεί έναν από τους πολλούς γενεσιουργούς ή επιβαρυντικούς παράγοντες της εξάρτησης από τον Η/Υ και το Internet. Τα θεματικά αντικείμενα των συνεδριών είναι τα ακόλουθα:

1. ***Συμβόλαιο Ομάδας***
2. ***Εξάρτηση & κίνδυνοι από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο***
3. ***Η Επικοινωνία***
4. ***Εικόνα του εαυτού***
5. ***Αυτοεκτίμηση***
6. ***Οι σχέσεις με το άλλο φύλο μέσω Διαδικτύου***
7. ***Διαχείριση Συναισθημάτων θυμού***
8. ***Σταματώντας το χρόνο***
9. ***Τι άλλο…;***
10. ***Κλείσιμο***

Ελπίζουμε ότι τα συγκεκριμένα θέματα θα αποτελέσουν έναυσμα και εργαλείο ώστε τα παιδιά να βελτιώσουν τις ικανότητες επικοινωνίας που έχουν, να νιώσουν μεγαλύτερη οικειότητα τόσο μεταξύ τους όσο και με τον εκπαιδευτικό/συντονιστή, να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματα και τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Θεωρούμε και ευχόμαστε ότι αν διαπραγματευτούν σωστά τα παραπάνω θέματα θα έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν εξάρτηση από τον Η/Υ και το Internet.

Ταυτόχρονα θέλουμε να πιστεύουμε ότι αυτές οι συνεδρίες θα αποτελέσουν μια πολύ ευχάριστη και δημιουργική πρόκληση και για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό/συντονιστή που αποφάσισε να αφιερώσει προσωπικό χρόνο και κόπο για τους μαθητές του.

 **Σας ευχόμαστε**

 **Καλή και Δημιουργική εργασία**

 **Η Επιστημονική Ομάδα**

**Θεωρητική Προσέγγιση**

**της Εξάρτησης από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο**

**Εθισμός στο Διαδίκτυο, Internet Addiction Syndrome (IAS)-**

**Μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης**

**Ορισμός**

Η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Internet δεν αποτελεί ακόμη μια κλινική οντότητα που συναντάμε σε εγχειρίδια ψυχιατρικά και δεν έχει ακόμη καταχωρηθεί στο διαγνωστικό εγχειρίδιο των ψυχολογικών διαταραχών (DSM-IV)

Το θέμα άρχισε να συζητείται από το 1987 πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ειδικοί θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση µε τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση µε παρόμοια κριτήρια µε αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Παρόλα αυτά όμως ακόμη υπάρχει διαφωνία στον επιστημονικό χώρο για το αν αποτελεί όντως εξάρτηση ή το σύμπτωμα ενός σοβαρότερου προβλήματος. Οι περισσότεροι ερευνητές σήμερα τείνουν να την θεωρούν μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει:

*Την ανοχή*

*Συμπτώματα απομόνωσης*

*Τις συναισθηματικές διαταραχές και*

*Τον περιορισμό ή την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων*

Αυτή η μορφή εθισμού θα μπορούσε να οριστεί ως η ***«ενασχόληση με τον Η/Υ και το Internet για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος»***. Επίσης συχνά συνοδεύεται και από το «Άγχος αποσύνδεσης(Disconnect Anxiety )».

Επίσης έχει τα χαρακτηριστικά ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, με αρνητικές συνέπειες στην προσωπική, οικογενειακή, εκπαιδευτική και επαγγελματική ζωή.

 Οι κύριες κατηγορίες του internet όπου εντοπίζεται ένα είδος εξάρτησης, είναι οι εξής:

* **Cybersex/Cyberporn**
* **Online σχέσεις (μέσω msn/chat)**
* **Online  τζόγος**
* **Online παιχνίδια**
* **Συνεχής πλοήγηση**

Η χρήση του πάνω από πέντε ώρες ημερησίως θεωρείται ότι αποτελεί δείγμα εθισμού. Ενώ για τα παιδιά «η χρήση, του διαδικτύου περισσότερο από δέκα ώρες την εβδομάδα θέτει σε κίνδυνο το παιδί για εθισμό και γι’ αυτό δεν πρέπει να ασχολείται πάνω από δύο ώρες την ημέρα».

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι αυτό που καθορίζει την πάθηση δεν είναι μόνο πόση ώρα περνά κάποιος online, αλλά με τι ασχολείται.

**Επιδημιολογία**

H παθολογική εξάρτηση από το Ιντερνέτ είναι **ψυχολογικό &** **κοινωνικό πρόβλημα** με ανησυχητικές διαστάσεις στις χώρες της **Δυτικής Ευρώπης, την Ιαπωνία, την Κίνα και τις ΗΠΑ,** παρουσιάζεται όμως **και στην Ελλάδα**, άγνωστο ακόμα σε ποιο βαθμό.

Ιδιαίτερα η **Κίνα** και η **Νότια Κορέα** αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα εξάρτησης από το internet και έχουν αναφερθεί αρκετοί **θάνατοι** σε **internet cafes**. Έχουν καταγραφεί πολλές περιπτώσεις όπου οι χρήστες του διαδικτύου εγκαταλείπουν **βασικές ανάγκες**, όπως η **λήψη τροφής** ή ο **ύπνος**, κατά τη διάρκεια πολύωρων internet και gaming sessions.

Η πιο πρόσφατη και ολοκληρωμένη έρευνα που διαθέτει η ελληνική επιστημονική κοινότητα αφορά τους **εφήβους** και διενεργήθηκε από τη **Μονάδα Εφηβικής  Υγείας** της Β' Παιδιατρικής Κλινικής  του Πανεπιστημίου Αθηνών που εδρεύει στο νοσοκομείο παίδων "Π. & Α. Κυριακού".

Σε δείγμα **529 ατόμων** (252 αγόρια, 277 κορίτσια) που συμμετείχαν στην έρευνα, με μέσο όρος ηλικίας περίπου τα **15 έτη**, και σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Young:

* **1% από τους εφήβους** του δείγματος έχουν εθιστεί στη χρήση του διαδικτύου.
* **18,2% παρουσίαζε** περιοδικά ή συχνά **προβλήματα με την κατάχρηση** του διαδικτύου (κατάσταση πριν τον εθισμό).

Από την έρευνα επίσης προέκυψε ότι:

* + το **53,4%** χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός έτους
	+ το **26%** ανέφερε καθημερινή χρήση του
	+ το **8%** χρήση περισσότερη από 20 ώρες εβδομαδιαίως

**Tα αγόρια** χρησιμοποιούν το διαδίκτυο **περισσότερο** **από τα κορίτσια**

Οι **λόγοι** για τους οποίους οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι:

* + **55%** χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για παιχνίδια
	+ **40%** για e-mails
	+ **37,5%** για chat
	+ **10%** για αγορές
	+ **4%** για ενημέρωση σχετικά με σεξουαλική διαπαιδαγώγηση
	+ **27%** για θέματα επιμόρφωσης
	+ **26%** για ενημέρωση – υπηρεσίες

Όσο για τις προτιμήσεις, **τα αγόρια** επιλέγουν **παιχνίδια με πολύ βίαιους χαρακτήρες** και τα **κορίτσια** ασχολούνται κυρίως με **αγορές, συζητήσεις και γνωριμίες ( μέσω των chatrooms ).**
Το 8% κάνει χρήση πάνω από είκοσι ώρες την εβδομάδα, ενώ τρεις στους δέκα εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση, κυρίως παίζοντας online παιχνίδια.

Το πρόβλημα όμως δεν επικεντρώνεται στους ανήλικους ούτε φυσικά αφορά αποκλειστικά αυτούς. Τα συμπτώματα παραμονεύουν και τους ενήλικους, απλώς οι δικές τους ασχολίες είναι ελαφρώς διαφορετικές όπως:

* **Τζόγος ,**
* **πορνογραφία -** Κυβερνοσεξουαλική εξάρτηση (Cybersex). Χρήση ιστοσελίδων με πορνογραφικό περιεχόμενο ή "έρωτας " με χρήση κάμερας
* **Υπερβολική αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών ή τραγουδιών** μέσα από μηχανές αναζήτησης και γέμισμα του σκληρού δίσκου με πληροφορίες ή τραγούδια που δεν είναι δυνατόν ποτέ να χρησιμοποιήσει ή να ακούσει κανείς. Έτσι χάνεται πολύς χρόνος που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στις σπουδές ή στην εργασία.
* **Εξάρτηση από παιχνίδια στο internet**. Τα άτομα παίζουν για ατέλειωτες ώρες παιχνίδια με ένα ψυχαναγκαστικό τρόπο, αντλώντας ικανοποίηση με τα σκορ που επιτυγχάνουν και παραμελώντας δουλειά ή σπουδές.
* **παράνομα διαδικτυακά ραντεβού**

δράσεις μπορούν να παρασύρουν καταπώς φαίνεται και τον πιο «προσεκτικό» ενήλικα.

Άλλωστε, σύμφωνα με στατιστικές, περίπου το **50% των Ελλήνων ηλικίας 20-50 ετών** δηλώνει ότι σερφάρει στο Διαδίκτυο **περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα**, σε αντίθεση με **τα άτομα κάτω των είκοσι, που επισκέπτονται τον Ιστό το πολύ τρεις ώρες την ημέρα**.

Ένα σημαντικό , όμως, ποσοστό των χρηστών του internet που φτάνει το 30% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο παθολογικά, κυρίως **για να ξεφύγει από την ανία και τα αρνητικά συναισθήματα**. Τα άτομα αυτά χάνουν την αίσθηση του χρόνου, έχουν μεγαλύτερη διάθεση γνωριμιών με αγνώστους και λιγότερες αναστολές στη δημιουργία "σχέσεων".

Η συγκεκριμένη μορφή εθισμού επηρεάζει **άτομα από όλες τις κοινωνικές ομάδες, ανεξαρτήτως εισοδήματος, πολιτισμικού υπόβαθρου και μορφωτικού επιπέδου**.

Επιπρόσθετα σύμφωνα με ερευνητική δραστηριότητα που διεξήχθη από την ομάδα “Safe Net Home“, στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής δράσης “Safe internet” σε συνεργασία με το ΤΕΙ Θεσσαλονίκης καταδεικνύει ότι **είναι υψηλά τα ποσοστά διείσδυσης του διαδικτύου στους Έλληνες εφήβους.** Συγκεκριμένα, η παραπάνω ερευνητική δραστηριότητα  πραγματοποιήθηκε σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Λάρισα, Πάτρα, Χανιά και Καβάλα από το Μάιο μέχρι τον Ιούλιο του 2006, σε σύνολο 590 νέων (290 κορίτσια και 300 αγόρια).

 Σύμφωνα με τα ερευνητικά αποτελέσματα:

**1. Επτά στους δέκα χρησιμοποιούν το ίντερνετ για να επικοινωνούν, να ενημερώνονται και να «κατεβάζουν μουσική».
2. Ποσοστό 21% δηλώνει ότι αγνοεί τους κινδύνους από διαδίκτυο.
3. Έξι στους δέκα δεν γνωρίζουν που να απευθυνθούν σε περίπτωση κινδύνου.**
**4. Ποσοστό 38% των κοριτσιών και 29% των αγοριών ανταλλάσουν αρχεία μεταξύ τους.
5. Ποσοστό 51% των χρηστών «κατεβάζει» μουσική.**
**6. Ένα 23%χρησιμοποιεί “peer to peer” για να «κατεβάσει» ή ανταλλάξει μουσική και ταινίες.
7. Ποσοστό 44% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο από το σπίτι, ενώ τα 25% από “internet station”ή “café”. Ακόμη, ένα ποσοστό 10% θεωρεί ότι η χρήση του ίνερνετ είναι πολύ ακριβή.**

Επίσης φάνηκε ότι το φαινόμενο της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι συχνότερο:

* **στα αγόρια,**
* **σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10 έως 14 ετών)**
* **σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες,**
* **σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα**.

**Ως επιβαρυντικοί παράγοντες θεωρούνται:**

* **οι επιπτώσεις των διαζυγίων (όταν οι γονείς δεν χειρίζονται σωστά τον χωρισμό τους),**
* **η μοναξιά,**
* **η απουσία επίβλεψης από τους γονείς .**

Βεβαίως σε αυτές τις περιπτώσεις δεν πρέπει να αγνοούμε **την εφηβεία ως παράγοντα**. Όσο ο έφηβος μεγαλώνει **ο πειραματισμός, ο μιμητισμός η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση** γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του και το καθιστούν **ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις**.

Οι παγκόσμιες μελέτες συμπεραίνουν ότι **τα περισσότερα κρούσματα παρουσιάζονται στα πανεπιστήμια, «θερμοκήπια» ανάπτυξης του εθισμού στο Διαδίκτυο**, επειδή οι φοιτητές έχουν **απεριόριστη πρόσβαση, πολύ χρόνο** διαθέσιμο και **κανείς δεν ελέγχει ποιες ιστοσελίδες επισκέπτονται.**

**Συμπτώματα**

Τα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι καταρχήν **ψυχολογικά**, με βασικά **την ευφορία μπροστά στο pc** και **την ανικανότητα από το χρήστη να περιορίσει ή να διακόψει τη δραστηριότητα**. Έχει διαπιστωθεί ότι οι εξαρτημένοι:

* **παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους**,
* **διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους**,
* **ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες**
* **και αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο ή το χώρο εργασίας.**

**Τα συμπτώματα εθισμού στο ίντερνετ είναι:**

**• ανοχή** (συνεχή παραμονή στο Διαδίκτυο που αυξάνεται καθημερινά),

**• συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης** (θλιμμένη συμπεριφορά, μειωμένη  ανταπόκριση στα εξωτερικά ερεθίσματα, απώλεια ενδιαφέροντος)

**• αδυναμία τήρησης προκαθορισμένου χρόνου** παραμονής στο διαδίκτυο,

**• έκπτωση της λειτουργικότητας τους**,

**• άγχος, αίσθηση αποδιοργάνωσης εκτός διαδικτύου**.

Στα συμπτώματα - που **ποικίλλουν στην ένταση** ανάλογα με **την προσωπικότητα του ατόμου και το πλαίσιο μέσα στο οποίο ανήκει.**

**Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι:**

**• η σχολική αποτυχία,**

**• οι διαταραχές ύπνου,**

**• κατάθλιψη,**

**• μειωμένη αυτοεκτίμηση**

**• διαταραχή των διαπροσωπικών σχέσεων με τους φίλους και την οικογένεια,**

**• μοναξιά**

**• μειωμένη φυσική δραστηριότητα,**

**• χαμηλή ποιότητα ζωής.**

Αλλά **και σωματικά συμπτώματα:**

* **Διατροφικές διαταραχές,**
* **αλλαγή των συνηθειών ύπνου,**
* **μυοσκελετικές παθήσεις,**
* **ξηρά μάτια, μυωπία,**
* **ημικρανίες,**
* **ακόμη και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.**

Οι ειδικοί παρατηρούν θετικές συσχετίσεις μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας, διάσπασης προσοχής, καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων των χρηστών με τους συνομηλίκους τους.

**Δείγμα εθισμού είναι όταν:**

* + Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
	+ Ασχολείται συνεχώς µε το Ίντερνετ ή µε δραστηριότητες σχετικές µε αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
	+ Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, µε αποτέλεσμα να απομονώνεται.
	+ Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
	+ Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
	+ Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώτε ή την ώρα που διαβάζει ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
	+ Αντιδρά πολύ νευρικά, θυµωµένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
	+ Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
	+ Λέει συχνά «καλά, θα παίξω µόνο ένα λεπτό ακόμη».
	+ Έχει πει αρκετές φορές συνειδητά ότι πρέπει να µμειώσει τις ώρες που περνά συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά έχει αποτύχει να τηρήσει το χρονοδιάγραμμα που όρισε µόνος / μόνη χωρίς καμιά πίεση.
	+ Κρύβει από τους γονείς πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.
	+ Δείχνε άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

 **Συνδυασμός παραγόντων οδηγεί στον εθισμό**

Το Ίντερνετ έχει την ικανότητα να **καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες** ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια **«ιδανική κατάσταση εαυτού»,** όπως ορίζει η κ. Θεοτοκά, όπου το άτομο **μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς περιορισμούς και συνέπειες.**

Στο Διαδίκτυο **δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων**, ο χρήστης **μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει**, ενώ **μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση**, αφού δεν υπάρχει, πολλές φορές, οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος **μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους**, ή **να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες** ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου

Συχνά ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων. Μπορεί δηλαδή να υπάρχει το θέμα της «συνοσηρότητας», της ταυτόχρονης ύπαρξης δηλαδή και άλλων διαταραχών.

Οι έφηβοι **χάνονται στο άπειρο του διαδικτύου**, **γοητεύονται από την ανωνυμία** του και ξεκινούν ένα ταξίδι στο άγνωστο. Όπως έχει ήδη αναφερθεί στην διαδικτυακή εξάρτηση συμβάλλουν **η μοναξιά, η απουσία επίβλεψης από τους γονείς, ακόμη και ένα διαζύγιο**

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει άμεση σχέση **με την ανάγκη του παιδιού να διοχετεύσει κάπου την ενεργητικότητά του.**

Τα πιο ευάλωτα παιδιά συμφωνά µε την υπηρεσία εξάρτησης από τον υπολογιστή της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ είναι εκείνα που είναι **μόνα και βαριεστημένα ή από οικογένειες που κανένας δεν είναι στο σπίτι για να σχετίζεται µαζί τους και να συζητά επιστρέφοντας από το σχολείο. Τα παιδιά που δεν είναι δημοφιλή ή είναι ντροπαλά µε τους συνομηλίκους ελκύονται συχνά από την δημιουργία νέας ταυτότητας σε online επικοινωνίες.**

Τα αγόρια κυρίως είναι συχνά οι χρήστες των on line παιχνιδιών µε ρόλους που δημιουργούν **νέες ταυτότητες** και **συνεργάζονται** µε άλλους παίκτες. Παρότι παίζοντας αυτά τα παιχνίδια µε χιλιάδες άλλους χρήστες µμπορεί να φαίνεται ότι έχουν µια κοινωνική δραστηριότητα, ωστόσο **για τα εσωστρεφή παιδιά ή τους έφηβους** το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί μακροπρόθεσμα **να τους απομονώσει από τους φίλους και τους γονείς**.

**Το παιδί κατά την προεφηβεία**, συχνά παίζει µε τις ώρες στο **play station.** Η πολύωρη ενασχόληση του παιδιού µμπορεί **να υποσκάψει την απόδοση του στο σχολείο αλλά και στις κοινωνικές δραστηριότητες**. Παράλληλα πρέπει να λάβουμε υπόψη µας **τα µηνύµατα** που προσφέρουν αυτά τα παιχνίδια που εμπεριέχουν **σαν βασικό στοιχείο τη βία** καθώς και τ**ην απορρόφηση σε έναν φανταστικό κόσμο** που μπορεί να το επηρεάσει ψυχολογικά. Αυτό ενισχύει την πιθανότητα να δούμε το παιδί αυτό **«γραπωμένο» αργότερα σε ένα άλλο πραγματικά εθιστικό παιχνίδι**. Αν δηλαδή από μικρό το παιδί **κάνει το ηλεκτρονικό παιχνίδι τρόπο ζωής**, είναι πολύ πιθανό στα 16 να βρεθεί µαγνητισµένο και καθηλωμένο στα εθιστικά παιχνίδια που είναι σχεδιασμένα για μεγαλύτερες ηλικίες.

**Από τα 14 – 15** και μετά ο έφηβος αρχίζει να βγαίνει και µόνος του κατά συνέπεια να ελέγχεται δυσκολότερα από τους γονείς.. Μπορεί να επισκέπτεται τα Ίντερνετ καφέ µε τους φίλους του και φυσικά **ο γονιός δεν είναι σε θέση να γνωρίζει** µε τι παιχνίδια παίζει. Ίσως εμπλακεί **σε καζίνο ή άλλα τυχερά παιχνίδια** και **να καταχραστεί τις πιστωτικές κάρτες** των γονιών του ή **να δανείζεται** από συμμαθητές του για να παίξει. Επίσης μπορεί να αρχίσει να εμπλέκεται **και µε το σεξ στο διαδίκτυο**. Συχνά το παιδί µμπορεί **να προτιμά να συζητά** για ποδόσφαιρο ή για φορέματα **σε chat rooms παρά στην αυλή του σχολείου ή στις παρέες του.**

Ένας άλλος σοβαρός κίνδυνος για τον έφηβο είναι να εμπλακεί και σε **παιχνίδια ενσάρκωσης ρόλων.** Τα παιχνίδια αυτά λέγονται γενικά MMORPG (massively multiplayer online role playing games) και παίζονται συγχρόνως σε διάφορες χώρες από πολλούς νέους και νέες που ενσαρκώνουν ρόλους.. Στα MMORPG όποιος συµμετέχει ενσαρκώνει κάποιο ρόλο της επιλογής του και πολλές φορές ταυτίζεται µε αυτόν, **χάνει τη δική του ταυτότητα που μπορεί να μην του αρέσει, νιώθει ισχυρός και ελκυστικός, και παράλληλα συναλλάσσεται διαρκώς µε χιλιάδες άλλα άτομα** που παίζουν συγχρόνως το ίδιο παιχνίδι από κάθε γωνιά της γης µέρα ή νύχτα, **αντιμετωπίζοντας διαρκώς νέες προκλήσεις και το ενδιαφέρον του ανανεώνεται** ακατάπαυτα. Παράλληλα τα παιχνίδια αυτά είναι αρκετά **περίπλοκα** οπότε δεν μπορείς να τα παίξεις για 20 λεπτά, αν κάτσεις δηλαδή να τα παίξεις, θα πρέπει να στυλωθείς για πάνω από 2-3 ώρες τη φορά. Πιο δημοφιλή μεταξύ αυτών των παιχνιδιών είναι τα εξής: World Warcraft, Resident evil, Everquest, Starcraft κ.λπ.

Υπάρχουν ειδικοί που πιστεύουν ότι **από μόνα τους κάποια παιχνίδια µπορεί να προκαλέσουν εθισμό,** επειδή ακριβώς έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε κυριολεκτικά να παγιδεύουν το άτομο.

Σύμφωνα με την Πανευρωπαϊκή έρευνα του Ευρωβαρόμετρου σχετικά την ενημέρωση των γονιών των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τους κινδύνους που εγκυμονεί το διαδίκτυο οι Έλληνες γονείς είναι τελευταίοι.

Πρέπει να βρούμε τι έκανε αυτό το παιδί να αγκιστρωθεί με τόσο πάθος από το διαδίκτυο και τι είναι εκείνο που θα το βοηθήσει να αναλάβει ξανά τις δυνάμεις του και να βγει στον έξω κόσμο.

Υπάρχουν ειδικοί που πιστεύουν ότι από μόνα τους κάποια παιχνίδια μπορεί να προκαλέσουν εθισμό, επειδή ακριβώς έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε κυριολεκτικά να παγιδεύουν το ενδιαφέρον των παικτών. Αντιθέτως, άλλοι πιστεύουν ότι εκείνοι που εθίζονται στον υπολογιστή, έχουν ήδη ένα ψυχικό πρόβλημα ή μια ήπια διαταραχή και ότι η παθιασμένη ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο είναι απλώς ένα σύμπτωμα του βασικού προβλήματος.

Υπάρχει και η ενδιάμεση άποψη, ότι δηλαδή πιθανόν η απόλυτα ανώνυμη, βολική επαφή του εφήβου με το διαδίκτυο σε συνδυασμό με το στοιχείο της ζωντανής συνομιλίας και αλληλεπίδρασης, προσφέρει μια διαφυγή και μία απόλαυση που μπορεί να μην προκαλεί, αλλά πάντως να διευκολύνει την απόκτηση εξάρτησης και εθισμού σε ένα άτομο που έχει κάποια προδιάθεση και κάποιο ήπιο πρόβλημα

Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό εφήβων που παίζουν παθιασμένα στον υπολογιστή έχουν πιο υψηλά ποσοστά κατάθλιψης από τους μη μανιώδεις παίκτες. Επίσης δείχνουν ότι στους μανιώδεις παίκτες περνούν πιο συχνά σκέψεις αυτοκτονίας από όσες στο γενικό πληθυσμό των εφήβων. Οι πιο πολλές έρευνες έχουν μικρό δείγμα και έτσι δεν μπορούν να οδηγήσουν σε ασφαλή συμπεράσματα. Τα δείγματα είναι μικρά, αλλά αρκετά αποκαλυπτικά. Δεν τεκμηριώνουν φυσικά ότι το διαδίκτυο δεν προκαλεί εξάρτηση, αλλά επιβεβαιώνουν ότι κάποιοι από εκείνους που παίζουν φανατικά ίσως να πάσχουν από ψυχολογικές διαταραχές. Πιθανόν μάλιστα η επαφή του διαδικτύου να τους εκτονώνει και να τους ανακουφίζει .

**Αντιμετώπιση**

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης ή εθισμού με το διαδίκτυο είναι η ψυχοθεραπεία ώστε να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν τον έφηβο σε αυτή τη στάση, στοχεύοντας στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στη ζωή. Καμιά φορά, αν υποκρύπτεται και άλλη διαταραχή, μπορεί συνοδευτικά με την ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη. Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική απεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία και πρόσφατα δημιουργήθηκε και στην Ολλανδία. Οι στόχοι τους είναι να αποδείξουν στους έφηβους ότι η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Έτσι θα τους βοηθήσουν ώστε να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από αυτού του είδους την εξάρτηση και την εκλογικεύουν με τη σκέψη ότι το internet αποτελεί απλά ένα μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας που το χρησιμοποιούν αρκετοί.

**1η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Συμβόλαιο Ομάδας**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να δημιουργηθεί η ομάδα και το συμβόλαιο αυτής
* Να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης στην ομάδα
* Να θέσουν οι μαθητές στόχους και κανόνες σχετικά με τη λειτουργία της ομάδας.

Χρόνος: 45’

1. **Γνωριμία**

Καθώς βρίσκεστε όλοι σε κύκλο καλωσορίστε τα παιδιά και ζητήστε τα να σας πουν το όνομα τους και τι προσδοκίες έχουνε από αυτή την ομάδα. Ξεκινήστε εσείς λέγοντας τα ανάλογα.

Αφού γίνει η γνωριμία δώστε στα παιδιά κάποια στοιχεία για την ομάδα και τα θέματα που πρόκειται να διαπραγματευτείτε.

1. **Συμβόλαιο**

Και πάλι καθώς είστε στην ολομέλεια ζητήστε από όλα τα παιδιά να σας πούνε τους όρους που θεωρούνε απαραίτητους ώστε να λειτουργεί σωστά η ομάδα. Αναγράψτε τους όρους που αναφέρουν σε ένα μεγάλο χαρτί στον πίνακα και αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία ζητήστε τους να το υπογράψουν ένας - ένας.

1. **Το έμβλημα της ομάδας**

Στη συνέχεια καθώς τα παιδιά είναι σε κύκλο δώστε τους ένα μεγάλο λευκό χαρτί και μαρκαδόρους και ζητήστε τους όλοι μαζί να ζωγραφίσουν το έμβλημα της ομάδας τους. Αφού ζωγραφίσουν το έμβλημα να δώσουν και ένα όνομα στην ομάδα.

1. **Κλείσιμο**

Αφού ολοκληρωθεί το έμβλημα της ομάδας ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν τι συμβολίζει το συγκεκριμένο έμβλημα καθώς και το όνομα που έδωσαν στην ομάδα τους.

Έπειτα χρήσιμο θα ήταν να ρωτήσετε τα παιδιά αν θέλουν να συζητήσουν ή να ρωτήσουν κάτι σε σχέση με τη διαδικασία λειτουργίας της ομάδας.

Αφού ολοκληρωθούν και οι πιθανές ερωτήσεις κάντε μια ανακεφαλαίωση των όσων έγιναν κατά τη διάρκεια της ομάδας, εξηγήστε ξανά τα βασικά σημεία του τρόπου που θα δουλεύετε, ευχαριστήστε τα παιδιά για τη συνεργασία τους και υπενθυμίστε τους την επόμενη συνάντηση.

**2η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Εξάρτηση & κίνδυνοι από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα των εξαρτήσεων
* Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα της εξάρτησης από τον Η/Υ και το inernetΧρόνος: 45’

**1. Τι είναι εξάρτηση;**

Συζητήστε με τα παιδιά τι είναι εξάρτηση. Επικεντρωθείτε γύρω από τις ερωτήσεις:

* + Τι θεωρούν ότι εννοούμε με την έννοια εξάρτηση;

(Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση του ατόμου προς ένα αντικείμενο, άτομο ή μια συνήθεια . Ο εξαρτημένος επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του.

Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή και ψυχική. Όλες οι περιπτώσεις σωματικής εξάρτησης εμπεριέχουν και την ψυχική, ενώ δεν συμβαίνει πάντα το αντίθετο.

Η εξάρτηση υποδηλώνεται με την παρουσία 3 τουλάχιστον από τα παρακάτω:

* Έντονη επιθυμία για την εκτέλεση της εξαρτητικής συμπεριφοράς
* Ανάπτυξη ανοχής (είναι η ανάγκη αύξησης του χρόνου απασχόλησης με τον Η/Υ & το Διαδίκτυο ώστε ο χρήστης να έχει τα ίδια επιθυμητά αποτελέσματα από τη χρήση ή την εμφάνιση στερητικών συμπτωμάτων όταν διατηρείται σταθερός ο χρόνος χρήσης).
* Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της εξαρτητικής συμπεριφοράς
* Κατανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από την εξαρτητική συμπεριφορά
* Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών, εκπαιδευτικών ή ψυχαγωγικών λόγω της εξαρτητικής συμπεριφοράς
* Εμμονή στην εξαρτητική συμπεριφορά, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στον εξαρτημένο σοβαρά σωματικά ή και ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του)
	+ Να αναφέρουν μερικές συναισθηματικές εξαρτήσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις (γονείς, αδέρφια, παιδιά, σύζυγοι, φίλοι, κ.α.), μερικές εξαρτήσεις από προϊόντα ή αντικείμενα (τηλεόραση, κινητό, ρούχα, κοσμήματα, προσωπικά αντικείμενα, αλκοόλ, τσιγάρα, χρήματα, κ.α.) και μερικές εξαρτητικές συνήθειες ή συμπεριφορές (να κάνει κανείς σπορ, να καθαρίζει συνεχώς, να παίζει τυχερά παιχνίδια, χαρτιά, να ασχολείται συνεχώς με τον Η/Υ και το Διαδίκτυο, κ.α.).

**2.Ομάδες - Η εξάρτηση από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο**

Αναφέρετε στα παιδιά ότι μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης είναι και η εξάρτηση από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο. Χωρίστε τους σε ομάδες των 4 ατόμων και ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν:

* + Πότε η χρήση του Η/Υ & το Διαδικτύου γίνεται από εργαλείο εξάρτηση;
	+ Γιατί οι άνθρωποι εξαρτώνται από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο;
	+ Ποιοι οι κίνδυνοι από την εξάρτηση από τον Η/Υ και το internet;

**3.Ολομέλεια**

Αφού ολοκληρώσουν τα παιδιά την εργασία τους στις ομάδες, γυρίζετε στην ολομέλεια και συζητήστε όλοι μαζί όσα συζητήθηκαν στις ομάδες.

**4.Κλείσιμο**

Κλείνοντας ζητήστε από κάθε μαθητή να σας πει ένα συναίσθημα που νιώθει από την εμπειρία της ομάδας. Ευχαριστήστε τα παιδιά για την εργασία που κάνανε μαζί σας και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη φορά.

**3η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Η Επικοινωνία**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να παρατηρήσουν τη δυναμική της επικοινωνίας
* Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους αναφορικά με το πώς βιώνουν την επικοινωνία
* Να ευαισθητοποιηθούν σε νέους τρόπους επικοινωνίας

Χρόνος: 45’

1. **Δυάδες – Role Playing Επικοινωνίας**
	* Χωρίστε τα παιδιά σε δυάδες και ζητήστε τους, αφού καθίσουν πρόσωπο με πρόσωπο, να σκεφτούνε και o ένας εκ των δύο μαθητών να περιγράψει στο ζευγάρι του κάποιο πρόσφατο γεγονός που του συνέβη και του έχει εντυπωθεί.
	* Το ζευγάρι του θα τον ακούει χωρίς να τον διακόπτει και όταν τελειώσει η αφήγηση θα του πει γιατί θεώρησε ότι αυτό το γεγονός εντυπώθηκε στον αφηγητή, αν χρειάζεται μπορεί να του κάνει και ερωτήσεις για να καταλάβει καλύτερα.
	* Ο αφηγητής στο τέλος θα πει αν ο ακροατής κατάλαβε τους λόγους για τους οποίους το γεγονός του είχε εντυπωθεί.
	* Ζητήστε τώρα από τα ζευγάρια να καθίσουν πλάτη με πλάτη, να αλλάξουν ρόλους δηλ ο αφηγητής να γίνει ακροατής και να επαναλάβουν την ίδια διαδικασία αφηγούμενοι ένα άλλο σημαντικό γι’ αυτούς γεγονός. Το ζευγάρι του θα τον ακούει χωρίς να τον διακόπτει, αν χρειάζεται μπορεί να του κάνει ερωτήσεις για να καταλάβει καλύτερα.
	* Ζητήστε τώρα από τους μαθητές σας να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί ένα σημαντικό γι’ αυτούς γεγονός που τους συνέβη πρόσφατα. Στη συνέχεια τοποθετείτε τα χαρτιά σ’ ένα κουτί, τα ανακατεύετε και ο κάθε μαθητής επιλέγει από το κουτί ένα χαρτί στην τύχη. Διαβάζει το μήνυμα και προσπαθεί να μαντέψει σε ποιον ανήκει, πως ένιωσε αυτός που έγραψε το μήνυμα. Κατόπιν αυτός στον οποίο ανήκει το μήνυμα λέει στην ομάδα αν ο συμμαθητής του τον κατανόησε και πως ένιωσε.
2. **Ολομέλεια - Τι είναι επικοινωνία;**

Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν ξανά στον κύκλο και συζητήστε μαζί τους:

* Πως ένιωσαν με την προηγούμενη άσκηση, αν ένιωθαν ότι το ζευγάρι τους άκουγε προσεκτικά και τους καταλάβαινε;
* Τι είναι επικοινωνία;
* Τι δυσχεραίνει την επικοινωνία;
* Τι βοηθάει και προάγει την επικοινωνία;
* Η πολύωρη ενασχόληση με τον Η/Υ και το Διαδίκτυο βοηθάει ή δυσχεραίνει την επικοινωνία ;
* Η ανωνυμία που προσφέρει ο Η/Υ πότε μπορεί να βοηθά την επικοινωνία;
* Η ανωνυμία που προσφέρει ο Η/Υ πότε μπορεί να δυσχεραίνει την επικοινωνία;

**3.Κλείσιμο**

Παίξτε με τα παιδιά το γνωστό παιχνίδι «σπασμένο τηλέφωνο». Κάντε 2-3 γύρους ανάλογα με τον χρόνο που έχετε. Ευχαριστήστε τα παιδιά για την εργασία που κάνανε μαζί σας και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη φορά.

**4η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Εικόνα του εαυτού**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να παρακινηθούν τα παιδιά να επικεντρωθούν στον εαυτό τους ώστε να αναπτυχθεί η αυτογνωσία τους

Χρόνος: 45’

1. **Το προσωπικό έμβλημα**

Μοιράστε στα παιδιά από μια φωτοτυπία του εμβλήματος και ζητήστε τους να γράψουν:

* Πάνω δεξιά: **τουλάχιστον 5 πράγματα που τους έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό σκεπτόμενοι τον εαυτό τους**
* Πάνω αριστερά: **τουλάχιστον 5 πράγματα που νομίζουν ότι πιστεύουν οι άλλοι για αυτούς**
* Κάτω δεξιά: **τουλάχιστον 5 πράγματα για το πώς θα ήθελαν να είναι**
* Κάτω αριστερά: **ένα προσωπικό τους στόχο για το μέλλον**

Στη συνέχεια οι μαθητές παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους και συζητήστε όλοι μαζί το πώς τους φάνηκε η διαδικασία δίνοντας έμφαση στο *«πόσο συχνά μπαίνουν στη διαδικασία να σκέφτονται χαρακτηριστικά του εαυτού τους»*

1. **Δυάδες**

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και ζητήστε τους να καθίσουν ο ένας απέναντι από τον άλλο. Το κάθε ζευγάρι έχει ένα φύλλο χαρτί, το οποίο αναπαριστά το πληκτρολόγιο του Η/Υ. Ζητήστε από τους μαθητές να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο γράφοντας στο πληκτρολόγιό τους (φύλλο χαρτί).

1. **Ολομέλεια**

Συζητήστε με τους μαθητές:

* Ποιες οι διαφορές ανάμεσα στους δύο τρόπους γνωριμίας;
* Πώς ένιωσαν όταν δημιούργησαν το προσωπικό τους έμβλημα και παρουσίασαν τον εαυτό τους μέσα από αυτό;
* Πως ένιωσαν γνωρίζοντας κάποιον μέσα από τον Η/Υ;
* Γιατί κάποιες φορές νιώθουμε την ανάγκη να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας διαφορετικό από αυτό που είναι;
* Πως νιώθω όταν παρουσιάζω τον εαυτό μου αλλιώς;
1. **Κλείσιμο**

Ζητήστε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια, να χαλαρώσουν και ο καθένας χωριστά να σκεφτεί τη σημερινή συνεδρία από την αρχή ως το τέλος.

Ευχαριστήστε τα παιδιά για την εργασία που κάνανε μαζί σας και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη φορά.

**5η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Αυτοεκτίμηση**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να παρακινηθούν τα παιδιά να επικεντρωθούν στον εαυτό τους ώστε να αναπτυχθεί η αυτογνωσία τους
* Να αναπτύξουν τη αυτοεκτίμηση τους ως αντισταθμιστικό παράγοντα στην εξάρτηση από τον Η/Υ και το διαδίκτυο

Χρόνος: 45’

1. **Η βασιλοπούλα που ένιωθε πάντα ηλίθια**

Ζητήστε από κάποιο παιδί να διαβάσει το παραμύθι «Η βασιλοπούλα που ένιωθε πάντα ηλίθια»(σελ.24).

Στη συνέχεια ζητήστε τους να εκφράσουν τα συναισθήματα που νιώθουν ακούγοντας το.

Συζητήστε:

* Βοηθούσαν οι τόσοι καθρέφτες κριτές στο να γίνει καλύτερη η βασιλοπούλα;
* Ποιος καθρέφτης τη βοήθησε;
* Έφταιγαν οι γονείς της που τους βάλανε στο παλάτι; (έμφαση στο ότι δεν φταίγανε γιατί και αυτοί αυτό είχαν μάθει ως σωστό από τους γονείς τους και τις προηγούμενες γενιές)

Συνεχίστε τη συζήτηση με επικέντρωση στις παρακάτω ερωτήσεις:

* + Υπάρχουν καθρέφτες στη δική σας ζωή;
	+ Υπάρχουν παιδιά που για να ξεφύγουν από τους καθρέφτες της ζωής τους καταφεύγουν στον Η/Υ;
	+ Με ποιον τρόπο τον χρησιμοποιούν τον Η/Υ για να ξεφύγουν από τους καθρέφτες;
	+ Πότε τελικά ο Η/Υ δεν τα παγιδεύει;

**2. Κλείσιμο**

Στην ολομέλεια (καθισμένοι σε κύκλο) ζητείστε από ένα παιδί να κάνει ένα θετικό σχόλιο για τον διπλανό του. Το παιδί που ακούει το θετικό σχόλιο οφείλει να απαντήσει με όποιον τρόπο θέλει. Στη συνέχεια θα κάνει κι αυτός το ίδιο με εκείνον που είναι δεξιά του. Συνεχίζουμε μέχρι όλα τα παιδιά να κάνουν και να δεχθούν ένα θετικό σχόλιο.

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία συζητήστε:

* Σας ήταν εύκολο να αποδεχθείτε το θετικό σχόλιο που σας έγινε;
* Μήπως το αρνηθήκατε ή το μειώσατε;
* Πώς νιώσατε ή θα νιώθατε αν η φιλοφρόνησή σας δεν γινόταν αποδεκτή;

**ΠΑΡΑΜΥΘΙ**

***«Η Βασιλοπούλα που ένιωθε πάντα ηλίθια»***

Ήταν κάποτε, πολύ καιρό πριν, δύο μικρά βασίλεια που δεν γνωρίζονταν μεταξύ τους, κι όπου μια ωραία μέρα γεννήθηκε στο ένα ένα βασιλόπουλο, ο Πόθος και στο άλλο μια βασιλοπούλα η Απολλωνία.

Τα δύο βασιλόπουλα μεγάλωσαν χωρίς να γνωρίζονται, το καθένα στον μικρό του κόσμο, έχοντας πολλά πράγματα διαφορετικά μεταξύ τους και μερικά που έμοιαζαν πάρα πολύ όπως ο τρόπος που τους διαπαιδαγώγησαν οι γονείς και οι δάσκαλοί τους. Κάθε φορά που τα βασιλόπουλα έκαναν κάποια πράγματα, μερικά σωστά, άλλα λαθεμένα, αυτοί σχεδόν ποτέ δεν υπογράμμιζαν τα σωστά, λες και τα παιδιά δεν μπορούσαν να κάνουν κι αυτά κάτι το σωστό αλλά πάντοτε να λαθεύουν. Κι έτσι με τον καιρό τα βασιλόπουλα άρχισαν να έχουν τη δυσάρεστη αίσθηση ότι λάθευαν συνεχώς και ότι δεν υπήρχαν πράγματα που έκαναν σωστά, αν και στη πραγματικότητα υπήρχαν πάρα πολλά.

Και στα δυο βασίλεια όλες οι ενέργειες ήταν επικεντρωμένες στην κατάκτηση της τελειότητας. Για να το πετύχουν αυτό και τα δυο ανάκτορα είχαν σε κάθε δωμάτιο τους κι έναν καθρέπτη που έκρινε, εμπρός στον οποίο καθένας όφειλε να ελέγχει εάν όλα ήταν σωστά, σε τάξη και σύμφωνα με τους κανόνες. Μέχρι και οι ξένοι που έφθαναν μάθαιναν να υπακούουν και να πηγαίνουν μπροστά από τους καθρέπτες – κριτές, αν ήθελαν να μείνουν στο παλάτι.

Και τα δύο βασιλόπουλα μεγάλωσαν, ενηλικιώθηκαν και όταν γνωρίστηκαν, αντιλήφθηκαν ότι είχαν πολλά κοινά, ερωτεύθηκαν κι αποφάσισαν να παντρευτούν και να κατασκευάσουν ένα νέο δικό τους ανάκτορο όπου θα ζούσαν ειρηνικά αυτοί και τα παιδιά τους. Κι όταν ήρθε η στιγμή να το επιπλώσουν το νέο παλάτι, αγόρασαν όλα τα έπιπλα που χρειαζόταν συμπεριλαμβανομένων και καθρεφτών. Σε κάθε δωμάτιο έβαλαν από δύο καθρέφτες για τα έχουν και ο Πόθος και η Απολλωνία από έναν δικό τους καθρέφτη. Έτσι το παλάτι αυτό ονομάστηκε το Παλάτι των Καθρεφτών.

Κι όταν επιτέλους κι εκεί γεννήθηκε μια βασιλοπούλα και της δόθηκε το όνομα Λάμψη, να που και αυτή σιγά – σιγά μεγάλωσε όπως όλα τα παιδιά που γεννήθηκαν και μεγαλώνουν στα παλάτια με τους καθρέφτες, νομίζοντας πως δεν καταφέρνει ποτέ να κάνει τα πράγματα σωστά και τέλεια. Όταν δεν έκανε κάτι σύμφωνα με τους κανόνες της τελειότητας τότε οι γονείς της ή οι δάσκαλοι της της έλεγαν «όχι, όχι, δεν γίνεται έτσι, έχεις κάνει λάθος» και αυτή νόμιζε ότι ήταν ένα παιδί που κάνει λάθος σε όλα και δεν έμαθε να αναγνωρίζει ούτε τα καλά πράγματα που έκανε και που βέβαια ήταν περισσότερα από εκείνα που έκανε λάθος.

Όσο περνούσε ο καιρός η Λάμψη πήγαινε μπροστά στους καθρέφτες και κατέληγε να λέει η ίδια στον εαυτό της ότι όλα όσα κάνει είναι λάθος και άρχισε να αισθάνεται μόνη, λυπημένη και πάρα πολύ μικρή εμπρός σε πράγματα μεγαλύτερα από αυτήν και τότε της ερχόταν μόνο θέληση να φύγει. Τότε οι άλλοι της έλεγαν ότι ήταν μια ηλίθια που δεν ήξερε να κάνει τίποτε άλλο από το να φεύγει εκείνη τότε αισθανόταν ακόμη πιο μόνη, θλιμμένη και δυστυχισμένη.

Αλλά ο βασιλιάς και η βασίλισσα αντιλήφθηκαν ότι η Λάμψη κάτι είχε μια που έχασε την όρεξή της για όλα, για το φαγητό, το παιχνίδι, για όλα. Όμως για το βασιλιά και τη βασίλισσα ήταν δύσκολο να καταλάβουν τι πραγματικά συμβαίνει και για αυτό αποφάσισαν να την παρατηρούν ώσπου να βρουν τι φταίει και είναι δυστυχισμένη η κόρη τους.

Και μια μέρα η βασίλισσα παρατήρησε ότι η Λάμψη ήταν μέσα σε ένα δωμάτιο και έκλαιγε σιωπηλά μπροστά σε έναν καθρέφτη. Και από τότε πρόσεξε ότι κάθε φορά που η Λάμψη περνούσε μπροστά από ένα καθρέφτη γινόταν όλο και πιο λυπημένη. Η βασίλισσα ανέφερε αυτά που παρατήρησε στον βασιλιά και τότε και οι δύο τους θυμήθηκαν ότι όταν ήταν και αυτοί παιδιά και περνούσαν μπροστά από τους καθρέφτες – κριτές, ένιωθαν μεγάλη λύπη.

«Τι μπορούμε να κάνουμε;» είπε τότε η βασίλισσα, «δεν μπορεί ένα ανάκτορο να μένει χωρίς καθρέφτες, πρέπει να υπάρχει κάτι που να βοηθά να βλέπουμε έτσι όπως είναι τα πράγματα!»

«Βέβαια!», συνέχισε ο βασιλιάς, που είχε σκεφτεί όλη τη νύκτα. «Αλλά για να γίνει αυτό αρκεί ένας καθρέφτης δεν χρειάζονται δύο σε κάθε δωμάτιο, αρκεί ένας φυσιολογικός καθρέφτης για να καταλαβαίνουμε και όχι για να κρίνουμε!».

Κι έτσι ο βασιλιάς και η βασίλισσα αποφάσισαν να αφαιρέσουν τους καθρέφτες, εκτός από έναν, και το έκαναν σιγά – σιγά ώστε να μην αποπροσανατολίζεται η Λάμψη αλλά και οι ίδιοι μια και τους είχαν συνηθίσει από όταν ήταν παιδιά, έστω και αν δεν ήταν η καλύτερη δυνατή συντροφιά για αυτούς.

Έκτοτε κάθε φορά που έφευγε ένας καθρέφτης η Λάμψη γινόταν πιο χαρούμενη, είχε περισσότερη διάθεση για να γελά, να αστειεύεται και να χρησιμοποιεί τις καλές δυνατότητές της. Τώρα μπορούσε να αναγνωρίζει και τα θετικά που είχε όπως όλα τα άλλα παιδιά και φυσικά αναγνωρίζοντάς τα ήταν ελεύθερη και να τα χρησιμοποιεί. Αλλά και ο βασιλιάς και η βασίλισσα άρχισαν να νιώθουν καλύτερα και η ατμόσφαιρα του ανακτόρου γινόταν συνεχώς πιο ήρεμη και χαλαρή.

Ακόμη και οι τεχνίτες που πριν κατασκεύαζαν τους καθρέφτες – κριτές σιγά – σιγά άλλαξαν επάγγελμα και έγιναν ικανότατοι και δεξιοτέχνες εφευρέτες.

Και από τότε σε εκείνο το βασίλειο μάθανε όλοι ότι όταν επιπλώνεται ένα ανάκτορο δεν χρειάζονται πολλοί καθρέφτες – κριτές αλλά *αρκεί ένας για να καταλαβαίνουμε και όχι για να κρίνουμε.*

**6η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Οι σχέσεις με το άλλο φύλο μέσω Διαδικτύου**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να διαπραγματευτούν τα παιδιά θέματα σε σχέση με τις σχέσεις τους με το άλλο φύλο ώστε να αναδειχθούν οι προβληματισμοί και τα συναισθήματά τους με το θέμα
* Να συνειδητοποιήσουν την ποιότητα των προσωπικών αλληλεπιδράσεων καθώς και των σχέσεων μέσω internet και τους κινδύνους που κρύβονται ώστε να προφυλαχθούν

Χρόνος:45’

1. **Ο ιδανικός άνδρας / η ιδανική γυναίκα για μένα & Οι ανάγκες που θέλω να μου καλύπτει**

Ζητήστε ατομικά το κάθε παιδί να σκεφτεί πως φαντάζετε

* Α) τον ιδανικό άνδρα ή την ιδανική γυναίκα για αυτόν/η (εξωτερικά χαρακτηριστικά αλλά και εσωτερικά)
* Β) ποιες ανάγκες θα ήθελαν να τους καλύπτει ο/η μελλοντικός/η τους σύντροφος δηλ. τι θα ήθελαν να τους δίνει
* Γ) την ιδανική σχέση

και ζητήστε να καταγράψουν όσα σκέφτηκαν.

Διευκρινίστε τους ότι πρόκειται για ένα παιχνίδι φαντασίας όπου δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

1. **Ομάδες**

Στη συνέχεια χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων και ζητήστε τους να συζητήσουν όσα έγραψαν. Διευκρινίστε ότι μπορούν να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους μόνο όσα οι ίδιοι επιθυμούν από όσα έγραψαν.

Στη συνέχεια να συζητήσουν και να καταγράψουν ως ομάδα τους προβληματισμούς τους για τις σχέσεις με το άλλο φύλο .

1. **Ολομέλεια**

Στην ολομέλεια ζητήστε να σας παρουσιάσει η κάθε ομάδα τους προβληματισμούς που έγραψε και συζητήστε τους όλοι μαζί.

1. **Ομάδες - Ο σύντροφος μέσω internet**

Να ξαναμπούν τα παιδιά στις προηγούμενες τριάδες και να συζητήσουν

* + Ο σύντροφος μέσω internet μπορεί να ανταποκριθεί στον ιδανικό άνδρα ή στην ιδανική γυναίκα;
	+ Ο σύντροφος μέσω internet μπορεί να καλύψει τις ανάγκες που θα ήθελαν να καλύψουν μέσω της σχέσης;
	+ Γιατί οι άνθρωποι καταφεύγουν σε τέτοιου είδους σχέσεις;
	+ Τι κινδύνους κρύβει μια σχέση μέσω internet;
1. **Ολομέλεια**

Στην ολομέλεια οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζήτησαν και κάνετε μια συζήτηση γύρω από τις σχέσεις μέσω διαδικτύου όλοι μαζί.

Δώστε έμφαση στους κινδύνους που υπάρχουν

1. **Κλείσιμο**
* Ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούνε όρθια και να σταθούνε πολύ κοντά το ένα στο άλλο, χωρίς συγκεκριμένη διάταξη.
* Έπειτα να σταυρώσουν τα χέρια τους και να πιάσουνε τα χέρια των παραδιπλανών τους, που βρίσκονται δεξιά και αριστερά τους.
* Ρωτήστε τα αν όλοι κρατάνε τα χέρια των παραδιπλανών τους και σχολιάστε ότι τώρα είστε όλοι εντελώς μπερδεμένοι.
* Τώρα ζητήστε τους να ξεμπερδευτούν χωρίς να αφήσουνε τα χέρια τους.

Ευχαριστήστε τα παιδιά για την εργασία που κάνανε μαζί σας και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη φορά.

**7η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Διαχείριση Συναισθημάτων θυμού**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να συνειδητοποιήσουν τους τρόπους με τους οποίους χειρίζονται τα συναισθήματα θυμού
* Να καταλάβουν αν αυτοί οι τρόποι είναι τελικά βοηθητικοί και
* Να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους στα πλαίσια της πραγματικότητας και όχι μέσω του Η/Υ.

Χρόνος: 45’

**1.Ομάδες των 4 ατόμων – Πως χειρίζομαι τον θυμό μου**

Αφού χωρίσετε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ατόμων ζητήστε τους ατομικά να σκεφτούνε μια κατάσταση που πρόσφατα τους θύμωσε και έπειτα ο καθένας ατομικά

* Α) να γράψει πως χειρίστηκε το θυμό του (δηλ. πως αντέδρασε)
* Β) να καταγράψει τους συνήθεις τρόπους αντίδρασης σε καταστάσεις παρόμοιες
* Γ) να καταγράψει τρόπους που έχει δει οι άλλοι να αντιμετωπίζουν καταστάσεις θυμού
* Δ) να παρατηρήσει αν οι δικοί του τρόποι αντιμετώπισης των συναισθημάτων θυμού είναι παρόμοιοι με κάποιων άλλων ατόμων και ποιων

Στη συνέχεια να μοιραστούν και να συζητήσουν όσα κατέγραψαν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

**2.Ολομέλεια**

Οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζήτησαν και αναπτύσσετε όσα προέκυψαν από τις μικρές ομάδες.

**3. Ομάδες – Πως χειρίζομαι τον θυμό μου μέσω του Η/Υ & του Διαδικτύου**

Τα παιδιά γυρίζουν στις προηγούμενες ομάδες και σκέφτονται ατομικά

* Α) πως χειρίζονται ή πως θα το χειρίζονταν (σε περίπτωση που δεν το κάνουν ήδη) τον θυμό τους μέσω του Η/Υ & του Διαδικτύου

Στη συνεχεία παρουσιάζουν στην ομάδα όσα σκέφτηκαν και έγραψαν και συζητούν όλοι μαζί:

* Αν αυτός ο τρόπος δίνει πραγματικές λύσεις στις καταστάσεις που μας προκαλούν θυμό (καλό θα ήταν να τονιστεί ότι η χρήση του Η/Υ & του Διαδικτύου μπορούν να χρησιμεύσουν στη διαχείριση του θυμού μόνο αν κανείς τα χρησιμοποιήσει για μικρό χρονικό διάστημα ώστε να μπορέσει να χαλαρώσει για λίγο και έπειτα απαραίτητα να χειριστεί τις πραγματικές αιτίες που του προκάλεσαν τα συναισθήματα θυμού)
* Ποιοι άλλοι τρόποι είναι λειτουργικοί και βοηθητικοί ώστε να διαχειριστούμε τα συναισθήματα θυμού που συχνά έχουμε (καθ’ όλη τη συνεδρία είναι πολύ σημαντικό να δοθεί το μήνυμα στα παιδιά ότι τα συναισθήματα θυμού είναι φυσιολογικά και βοηθητικά για τις σχέσεις όταν τα χειριζόμαστε με τον σωστό τρόπο)

**4.Ολομέλεια**

Οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζήτησαν και αναπτύσσετε όσα προέκυψαν από τις μικρές ομάδες δίνοντας έμφαση σε νέες τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων του θυμού.

Τέτοιοι τρόποι μπορεί να είναι

* το μοίρασμα αυτών των συναισθημάτων με ένα φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή οποιοδήποτε πρόσωπο εμπιστοσύνης
* η καταγραφή αυτών των συναισθημάτων
* η διοχέτευση του θυμού σε κάποια αθλητική δραστηριότητα
* η ενασχόληση με μια εποικοδομητική δραστηριότητα που ηρεμεί το άτομο
* και πολλοί άλλοι
* στο τέλος της συνάντησης επισυνάπτεται το έντυπο «Στάδια έκφρασης συναισθημάτων» το οποίο μπορείτε να παρουσιάσετε στα παιδιά σε σχέση με το πώς εκφράζουμε τα συναισθήματα θυμού και πιθανές επιλογές αντίδρασης όταν νιώθουμε θυμωμένοι

**4. Κλείσιμο**

Ας εκφράσουμε όλοι το συναίσθημα που νιώθουμε αυτή τη στιγμή, (συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός).

**Task:** να παρατηρήσουν ποια συναισθήματα εκφράζουν στην καθημερινότητά τους και κάτω από ποιες συνθήκες

**ΕΝΤΥΠΟ**

**«ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Στάδια**  | **Σημεία προς συζήτηση** |
| 1. Σταματήστε και σκεφτείτε πως αισθάνεστε. Παρατηρήστε πως αντιδρά το σώμα σας.
2. Αποφασίστε τι ακριβώς είναι αυτό που αισθάνεστε.
3. Σκεφτείτε τις επιλογές σας.

Πιθανές επιλογές:1η) Ας μη μιλήσω. Δεν είναι ο κατάλληλος χώρος ή χρόνος2η) Ας απομακρυνθώ για την ώρα3η) Πείτε στον άλλον «Εγώ νιώθω……………..όταν εσύ…………»4η) Εκφράστε τα συναισθήματά σας με ασφαλή τρόπο4. Κάντε πράξη την καλύτερη επιλογή σας | Έχετε αναρτημένο και τον πίνακα των συναισθημάτων, πιθανόν και να σας βοηθήσειΔώστε έμφαση στο ότι πάντα έχουμε τη δυνατότητα επιλογής, ακόμη και όταν εκ πρώτης όψεως μια κατάσταση μοιάζει αδιέξοδη, και ότι μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη και να πάρουμε μια απόφαση κατάλληλη για εμάς και τους άλλους.Εξηγήστε την έννοια της καταλληλότητας, π.χ. την περίπτωση που ο άλλος είναι τόσο θυμωμένος ώστε υπάρχει το ενδεχόμενο να ασκήσει βία ή να μη μπορεί να σας ακούσει λόγω του θυμού του.Αυτός είναι ένας καλός τρόπος να ηρεμήσετε αν νιώθετε πολύ ταραγμένοι ή θυμωμένοι ή αν φοβάστε ότι μπορεί να πληγώσετε κάποιον.Η έμφαση είναι στο «Εγώ….»Αναφέρετε σα παράδειγμα το ευεργετικό κλάμα το οποίο σε συνδυασμό με συζήτηση απελευθερώνει την ένταση με ασφαλή τρόπο |

**8η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Σταματώντας το χρόνο**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να συνειδητοποιήσουν ότι το μεγάλωμα τους είναι μια φυσιολογική διαδικασία καθώς και να αντικρίσουν τους φόβους που αυτό τους φέρνει.
* Να συνειδητοποιήσουν ότι οι αποχωρισμοί είναι φυσιολογικό κομμάτι της ζωής
* Να εκφράσουν συναισθήματα αποχωρισμού και θλίψης ώστε να μπορέσουν να προχωρήσουν ελεύθερα σε επόμενα αναπτυξιακά στάδια καθώς και στη βίωση νέων συναισθημάτων.

Σημείωση για τον καθηγητή:

Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα μπαίνει μέσα στο υλικό για τους Η/Υ γιατί συχνά τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δυσκολεύονται να χειριστούν το θέμα του μεγαλώματός τους, φοβούνται για όσα πρόκειται να αφήσουν πίσω τους καθώς μεγαλώνουν καθώς και για τις αλλαγές που ο χρόνος φέρνει. Συνέπεια αυτής της δυσκολίας είναι να μένουν σε πρωτύτερα στάδια ανάπτυξης σαν μια διέξοδο χειρισμού του μεγαλώματος και ένας από τους τρόπους που μπορούν να το πετύχουν είναι μέσω της εξάρτησης από τον Η/Υ.

Χρόνος: 45’

**1. Ολομέλεια - Σταματώντας το χρόνο**

Καθώς είστε στην ολομέλεια συζητήστε με τα παιδιά

* Τι σημαίνει η φράση «θα ήθελα να σταματήσω το χρόνο;
* Γιατί οι άνθρωποι μπορεί να θέλουν να σταματήσουν το χρόνο;
* Τι μπορεί να φοβούνται σε σχέση με τον χρόνο;
* Τι αλλαγές φέρνει το μεγάλωμα;
* Τι αλλαγές φέρνει ο χρόνος στα παιδιά;
* Εσείς με ποιους τρόπους μπορεί να σταματάτε τον χρόνο;
* Τι γίνεται όταν προσπαθούμε να «σταματήσουμε» τον χρόνο; Ποιες είναι οι συνέπειες;
* Η παρατεταμένη χρήση του Η/Υ & του Διαδικτύου μπορεί να είναι μια μορφή προσπάθειας παγώματος του χρόνου;

**2. Παιχνίδι φαντασίας**

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν αναπαυτικά, να κλείσουν τα μάτια, να χαλαρώσουνε και να πάρουνε μερικές βαθιές αναπνοές με τις αντίστοιχες τους εκπνοές. Τώρα ζητήστε τους να φανταστούν μια **ευχάριστη** μέρα της ζωής τους στα 11 τους χρόνια

* + Που είναι
	+ Με ποιους είναι
	+ Τι κάνουν
	+ Τι συναισθήματα έχουνε

Αφού τους αφήσετε 1-2’ να τα φανταστούν ζητήστε τους να τα καταγράψουν και να βάλουν ένα τίτλο στην ημέρα αυτή.

Αφού βεβαιωθείτε ότι ολοκλήρωσαν όλα τα παιδιά ζητήστε τους να καταγράψουν και πάλι ατομικά τι είχαν σε εκείνη την ηλικία που δεν το έχουν τώρα και τι έχουν τώρα που δεν το είχαν σε εκείνη την ηλικία.

1. **Ολομέλεια**

Ζητήστε όλα τα παιδιά με τη σειρά να αναφέρουν τον τίτλο της ημέρας που έγραψαν καθώς και όσες από τις αλλαγές θέλουνε ανάμεσα στο τότε και το τώρα.

Αφού ολοκληρώσουν όλα τα παιδιά συζητήστε

* Τι συναισθήματα μας δημιουργούν όσα αφήνουμε πίσω;
* Τι συναισθήματα μας δημιουργούν όσα νέα έχουμε ή έρχονται;
* Πως μπορούμε να διαχειριστούμε όσα αφήνουμε πίσω και μας δυσκολεύουν;
* Η παρατεταμένη χρήση του Η/Υ & του Διαδικτύου επιτρέπει στο άτομο να βιώσει τις αλλαγές της ζωής του και κυρίως να την απολαύσει;

**4. Χαιρετίζω – Καλωσορίζω**

Δημιουργήστε είτε με ύφασμα είτε με χαρτί είτε οριοθετώντας με αντικείμενα, δύο χώρους εκ των οποίων τον ένα θα τον ονομάσετε «Αποχαιρετίζω» και τον άλλον «Καλωσορίζω».

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά ένα – ένα να τοποθετούνται πρώτα στο χώρο «Αποχαιρετίζω» και να αποχαιρετίσουν ένα ή περισσότερα από όσα γράψανε πριν λέγοντας

* «Σε αποχαιρετίζω…………..», στη συνέχεια τοποθετούνται στο χώρο «Καλωσορίζω» και καλωσορίζουν ένα ή περισσότερα από όσα γράψανε πριν λέγοντας
* «Σε καλωσορίζω……………»

**6. Κλείσιμο**

Ζητήστε από τα παιδιά να πούνε από ένα συναίσθημα που νιώθουνε μετά από όλη τη διεργασία της ομάδας. Ή να φανταστούν μια όμορφη εικόνα της ζωής τους 5 χρόνια μετά. Ευχαριστήστε τα και ανανεώστε το ραντεβού σας.

**9η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Τι άλλο…;**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Να διαπραγματευτούν το θέμα της επιρροής των συνομηλίκων στο θέμα της χρήσης του Η/Υ & του Διαδικτύου
* Να σκεφτούνε νέους, δημιουργικότερους τρόπους επικοινωνίας και αξιοποίησης του χρόνου τους έναντι της παθολογικής χρήσης του Η/Υ και του Διαδικτύου

Χρόνος:45’

**1. Παιχνίδι ρόλων**

Ζητήστε από τους μαθητές τρεις εθελοντές. Δώστε τους την οδηγία:

* τρεις φίλοι πηγαίνουν στο σχολείο. Ένας από αυτούς ανακοινώνει πως δε θα πάει στο σχολείο, αλλά θα την «κοπανήσει» και θα πάει στο internet cafe να περάσει τη μέρα του. Ένας άλλος συμφωνεί πως αυτό είναι μια καλή ιδέα. Ο τρίτος όμως δε θέλει να ακολουθήσει.

 Ζητήστε από τους μαθητές να ασκήσουν πίεση, για να προσπαθήσουν να πείσουν τον τρίτο φίλο να την «κοπανήσει» και να τους ακολουθήσει στο internet cafe.

**2. Ολομέλεια**

Μετά από το παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε τους μαθητές που έπαιξαν σε αυτό

* πως ένιωσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση
* πως ένιωσαν αν πειστήκαν
* πως ένιωσαν αν δεν πείστηκαν
* και πως θα ένιωθαν στην αντίθετη περίπτωση από αυτή που τελικά συνέβη στο role plaiying

Στη συνέχεια δώστε το λόγο στην υπόλοιπη ομάδα και κάντε τους τις ίδιες ερωτήσεις (δηλ πως νιώθουν όταν πείθονται να κάνουν κάτι που δεν θέλουν πολύ και πως όταν μένουν πιστοί στον εαυτό τους, τις αξίες και τα θέλω τους).

Επίσης συζητήστε ποιοι τρόποι αντίστασης υπάρχουν ώστε κάποιος να μείνει πιστός στον εαυτό του.

**3.Ομάδες**

Στη συνέχεια χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ατόμων και ζητήστε τους να σκεφτούν και να γράψουν ο καθένας ατομικά και έπειτα να συζητήσουν όλοι μαζί:

* Αναλογιζόμενοι όσα σκέφτηκαν ή συνειδητοποίησαν κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, πως θα ήθελαν πραγματικά να αξιοποιούν το χρόνο τους, ποιες είναι εκείνες οι δραστηριότητες που πραγματικά τους ευχαριστούν ή θα τους ευχαριστούσαν και θα τους γέμιζαν.
* Αν αναφέρουν δραστηριότητες που δεν κάνουν ήδη να σκεφτούν και να συζητήσουν τι τους εμποδίζει στο να τις πραγματοποιήσουν

Στη συνέχεια να σκεφτούν και να συζητήσουν αν πράγματι υπάρχουν τόσο ανυπέρβλητα εμπόδια ώστε να κάνουν τις δραστηριότητες που θα τους γεμίζουν πραγματικά.

1. **Ολομέλεια**

Στην ολομέλεια ζητήστε να σας παρουσιάσει η κάθε ομάδα τους προβληματισμούς που έγραψε και συζητήστε τους όλοι μαζί. Στόχος σας είναι να αναδειχθούν δημιουργικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά.

**5. Κλείσιμο**

Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν κάποιες δραστηριότητες τις οποίες θα επιθυμούσαν να πραγματοποιήσουν όλοι μαζί ως τάξη.

Ευχαριστήστε τα παιδιά για την εργασία που κάνανε μαζί σας και ανανεώστε το ραντεβού σας για την επόμενη φορά

**10η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών**

**Θέμα: Κλείσιμο**

**Σκοπός συνεδρίας:**

* Αποχαιρετισμός
* Διαχείριση συναισθημάτων αποχωρισμού

Χρόνος: 45΄

**Εισαγωγή**

Τελευταία ημέρα λειτουργίας της ομάδας. Συζητήστε με του μαθητές για τις εντυπώσεις, τα συναισθήματά τους και οποιοδήποτε σχόλιο έχουν να κάνουν.

**1.Άσκηση**

Δημιουργία της δικής σας αφίσας ή κολάζ με θέμα : «Σωστή χρήση του υπολογιστή». Για τη δημιουργία κολάζ θα πρέπει να ενημερώσετε από την προηγούμενη ημέρα τους μαθητές , ώστε να ψάξουν να βρουν υλικό από περιοδικά και να το φέρουν στην ομάδα. Υλικά: ψαλίδια , κόλλες, χαρτόνι.

**Εναλλακτικά «Η ιστορία της ομάδας»**

Δημιουργήστε την ιστορία της ομάδας η οποία θα έχει ως θέμα τη λειτουργία της ομάδας. Σε ένα χαρτί ο καθηγητής ξεκινάει την ιστορία π.χ. « Στις 15 Ιανουαρίου ξεκινήσαμε το ταξίδι. Προορισμός ένα νησί με το όνομα H/Y. Σκοπός του ταξιδιού η εξερεύνησή του. Στο ταξίδι αυτό συνέβησαν……». Θα διπλώσει το χαρτί ώστε να φαίνεται μόνο η τελευταία σειρά. Ο επόμενος θα γράψει δυο, τρεις δικές του φράσεις και με τον ίδιο τρόπο θα συνεχίσουν και οι υπόλοιποι. Όποιος θέλει μπορεί να διαβάζει την ιστορία σε όλη την ομάδα. Αν υπάρχει η δυνατότητα καλό είναι να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί σε όλους τους μαθητές.

**2. Κλείσιμο «Τι παίρνω μαζί μου»**

Να σταθούν όλοι σε κύκλο πιασμένοι από τα χέρια. Κλείστε τα μάτια και πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές. Ξαναδείτε με τη φαντασίας την πρώτη σας συνάντηση και όλες τις μετέπειτα συναντήσεις. Όλα όσο συνέβησαν. Σκεφτείτε πράγματα που μάθατε και που τελικά παίρνετε μαζί σας.(Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές) Όποτε είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

**Τέλος**