

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα:

ΠΑΙΔΙΑ & ΔΙ@ΔΙΚΤΥΟ

Περιφερειακό Δίκτυο Σχολείων
Κεντρικής Μακεδονίας

Οδηγός
δραστηριοτήτων
για τους
εκπαιδευτικούς

Συντονιστής:

• **Κρυστάλλης Χρήστος**
Διευθυντής Π.Ε. Σερρών

Συγγραφείς:

• **Πούλιος Ιωάννης**
Εκπαιδευτικός, Υπεύθ. Σχολικών
Δραστηριοτήτων Π.Ε. Σερρών

Για την Επιστημονική Ομάδα
του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων
& Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής
Υγείας ΟΑΣΙΣ

• **Φανή Καραγκιόζη**, Ψυχοπαιδαγωγός
• **Καλισθένη Δεμιρτζή**, Ψυχολόγος

Συνδιοργανωτές:

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η φιλοσοφία που βρίσκεται πίσω από τη θεωρία της Εκπαίδευσης στα Μέσα βασίζεται σε μια κεντρική ιδέα: κάθε ψηφιακό προϊόν (εικόνα, βίντεο, ιστοσελίδα, blog) έχει δομή όπως ένα κείμενο¹. Το δε δικτυακό προϊόν έχει τη δική του «γραμματική» και το δικό του «συντακτικό» όπως ένα οποιοδήποτε κείμενο. Όπως, λοιπόν, επιδιώκουμε στην εκπαίδευση τον αλφαριθμητισμό και την εγγραμματοσύνη, να αποκτήσουν δηλαδή οι μαθητές όλες εκείνες τις δεξιότητες ώστε να μπορούν να ερμηνεύουν, να κατανοούν, να αποκωδικοποιούν και να παράγουν λόγο, προφορικό και γραπτό, έτσι και με τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό επιδιώκουμε αντίστοιχα να ερμηνεύουν, να κατανοούν, να αποκωδικοποιούν και να παράγουν ψηφιακά προϊόντα όπως μια ιστοσελίδα.

Τι είναι όμως «Παιδεία στα Μέσα»; Σύμφωνα με έναν Ευρωπαϊκό ορισμό (Ανακοίνωση COM/2007) είναι:

- η ικανότητα πρόσβασης στα μέσα επικοινωνίας (τεχνικές δεξιότητες)
- κατανόησης και κριτικής αξιολόγησης των μηνυμάτων των μέσων και των περιεχομένων τους (γνωστικές δεξιότητες)
- η δυνατότητα έκφρασης (επικοινωνίας) σε διαφορετικά περιεχόμενα, δηλ.

επικοινωνιακές περιστάσεις (κοινωνικές δεξιότητες)

Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάμε ότι η Παιδεία στα Μέσα αφορά όλα τα μέσα επικοινωνίας, παραδοσιακά, ηλεκτρονικά, ψηφιακά, από όλα τα κανάλια διανομής.

Η διαχείριση της αποτελεί εδώ και χρόνια πολύπλοκο ζήτημα καθώς αντλεί στοιχεία από τις επιστήμες:

- της επικοινωνίας και των ΜΜΕ
- της εκπαίδευσης
- της παιδιατρικής
- της ψυχο-κοινωνιολογίας
- της τεχνολογίας & τηλεπικοινωνίας
- του κινηματογράφου και των τεχνών, εν γένει
- της οικονομίας και πολιτικής

Παρ' όλα αυτά μπορούμε να ξεκινήσουμε έχοντας ως αφετηρία 5 σημεία κλειδιά:

1. Όλα τα μηνύματα των Μέσων είναι κατασκευασμένα προϊόντα
2. Τα μηνύματα των Μέσων είναι φορείς ιδεολογικών μηνυμάτων
3. Τα μηνύματα των Μέσων ερμηνεύονται διαφορετικά από τις κοινωνικές ομάδες, βάσει προσωπικών παραμέτρων (μορφωτικό, οικονομικό επίπεδο κ.ο.κ.)
4. Τα μηνύματα των Μέσων έχουν τις δικές τους αισθητικές φόρμες και τη δική τους γλώσσα έκφρασης
5. Τα περισσότερα μηνύματα των Μέσων έχουν ως στόχο την αποκόμιση κέρδους και την κοινωνική συναίνεση

Η συζήτηση που τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε εξέλιξη ανάμεσα σε διάφορα επιστημονικά πεδία και ομάδες σκέψης περιστρέφεται γύρω από τα ακόλουθα ερωτήματα:

Πρέπει η Παιδεία στα Μέσα να υιοθετεί μια προστατευτική προσέγγιση απέναντι στους κινδύνους και τις αρνητικές επιρροές των μέσων; (Στην ψηφιακή εποχή, τα ΜΜΕ αποτελούν ένα παράγοντα κινδύνου και η Παιδεία στα Μέσα την ασπίδα προστασίας. Όμως όταν τα ΜΜΕ αντιμετωπίζονται ως ένα εν δυνάμει αρνητικό συστατικό της σύγχρονης κοινωνίας, τότε αυτόματα περιορίζεται και ο ρόλος της Πισμ στο στενό προστατευτικό πλαίσιο, απομακρυνόμενος από τις θετικές προεκτάσεις και τις απεριόριστες δημιουργικές δυνατότητες που επίσης φέρουν τα ΜΜΕ).

Μπορεί η 3η διάσταση της Παιδείας στα Μέσα, (παραγωγή στα Μέσα), να αποτελέσει ένα σταθερό άξονα διδασκαλίας στην εκπαίδευση; (Δύο απόψεις και στο ζήτημα αυτό: Αποψη υπέρ: Δεν είναι εφικτή η κριτική προσέγγιση των ΜΜΕ από τους χρήστες, εκτός και αν έχουν προσωπική εμπειρία των διαδικασιών παραγωγής «εκ των έσω». Δηλαδή εκτός εάν γνωρίζουν πώς να δημιουργούν το δικό τους περιεχόμενο στα Μέσα (φωτογραφία, κινηματογράφος, διαδίκτυο, βίντεο κ.ο.κ.). Αποψη κατά: Η εισαγωγή της πρακτικής αυτής διάστασης στο σχολείο, σχετίζεται με τη δυνητική καθοδήγηση των μαθητών ως προς τον μελλοντικό επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Δηλαδή θεωρούν πως η πρακτική εξάσκηση στα ΜΜΕ μπορεί να λειτουργήσει ως μια εκμάθηση ικανοτήτων με στόχο την επαγγελματική ενασχόληση με τα Μέσα).

Από ποιο στάδιο πρέπει να ξεκινάει η Παιδεία στα Μέσα στο σχολείο;

(Στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Εξελικτικά, μέσω της σπειροειδούς διδασκαλίας (Bruner: 1960). Επειδή είναι: καλλίωστες οι ψηφιακές εξελίξεις υπάρχει ανάγκη για εισαγωγή από την Προσχολική Αγωγή (νηπιαγωγείο), σε μια παιδαγωγικά απλουστευμένη και πιο ψυχαγωγική μορφή, όπου μέσω των κατάλληλων ερωτημάτων τα παιδιά προβαίνουν σε πρώιμες αλλά σημαντικές ανακαλύψεις για τα ΜΜΕ).

Ποια διδακτική μέθοδος είναι προτιμότερη για την εισαγωγή της Παιδείας στα Μέσα στο σχολείο; (Διλημματική εφαρμογή: Εισαγωγή ως αυτόνομη διδακτική ενότητα ή διαθεματικά στο υπάρχον πλαίσιο διδασκαλίας, εν μέσω άλλων μαθημάτων;

➤ Υπέρ μιας διαθεματικής προσέγγισης. Στο δημοτικό σχολείο η γνώση αντιμετωπίζεται ολιστικά, εν συνεχεία - αναδόμηση & αποδόμηση με πιο συστηματικό τρόπο στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Εφαρμογή σε όλα τα γνωστικά αντικείμενα.

➤ Υπέρ μια αυτόνομης ενότητας. Συστηματική και μονοθεματική προσέγγιση:

- α. ανάλυση του περιεχομένου (media content)
- β. την ανάλυση του ίδιου του Μέσου (medium content)
- γ. και τη δημιουργία περιεχομένου (media production)

Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος Εκπαίδευσης στα Μέσα

Γιατί είναι σημαντικό ένα τέτοιο πρόγραμμα; Πολλά επιχειρήματα μπορεί κανείς να αντλήσει από την ίδια τη φύση του Μέσου.

Αν θέλαμε να παρουσιάσουμε συνοπτικά το διαδίκτυο και τα χαρακτηριστικά του, θα λέγαμε τα ακόλουθα:

- Είναι μέσο επικοινωνίας

¹ Η έννοια του οπτικού αλφαριθμητισμού ή οπτικής εγγραμματοσύνης (Elkins, 2003) έχει συνδεθεί με τον Appleby και τις θεωρίες που αναπτύχθηκαν στις αρχές του 20^{ου} αιώνα σχετικά με την εικονογραφική σύνθεση και τη σημασία του χρώματος σε αυτή. Σύμφωνα με τις θεωρίες αυτές οι εικόνες έχουν «συντακτικό» και «γραμματική» δηλαδή δομή, όπως ακριβώς έχει και ο γραπτός λόγος.

- Αποτελεί χώρο έκφρασης
- Χαρακτηρίζεται συχνά από διαδραστικότητα
- Δίνει στον χρήστη την αίσθηση (ή ψευδαίσθηση) της «Ελευθερίας» και της επιλογής
- Είναι χαοτικό
- Χαρακτηρίζεται από ανομοιογένεια
- Δίνει στο χρήστη την αίσθηση (ή ψευδαίσθηση) της συμμετοχής (ψευδαίσθηση συμμετοχής σε ένα εικονικό περιβάλλον)
- Λειτουργεί συχνά ως οδός αποσυμπίεσης, φυγής από την πραγματικότητα
- Βομβαρδίζει τον χρήστη με τεράστιο όγκο πληροφοριών
- Εκπαιδεύει το κοινό του
- Αποτελεί ένα εύκολο, εύχρηστο και οικονομικό μέσο ψυχαγωγίας
- Χαρακτηρίζεται από εκπληκτική ταχύτητα ως προς τη μετάδοση δεδομένων (πλησιάζει του φωτός)
- Βασική του παράμετρος είναι η «Μυστικότητα»
- Από «αιστός» γίνεται «πλέγμα» αφού συνδέεται με όλα τα άλλα Μέσα μαζί με τα οποία δημιουργεί ένα ψηφιακό σύμπαν (τηλεόραση, τηλεπικοινωνίες)
- Δημιουργεί την «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες
- Προσφέρει υπέρβαση χώρου και χρόνου
- Είναι αποκεντρωμένο και αυτοδιαχειριζόμενο
- Έχει χαμηλό κόστος πρόσβασης
- Χρησιμοποιεί και το κείμενο και την εικόνα

Αν κανείς πιστεύει, λοιπόν, ότι αυτό το Μέσο επικοινωνίας, το διαδίκτυο δηλαδή, με αυτά τα χαρακτηριστικά, μπορεί να αυτορυθμιστεί και να αρχίσει ξαφνικά να παράγει παιδεία και πολιτισμό, υποστηρίζει μια άποψη που εκτός από αστήρικτη επιστημονικά είναι και επικίνδυνη. Όπως λέγεται χαρακτηριστικά είναι αναγκαίο η εκπαίδευση να ασχοληθεί με το διαδίκτυο γιατί όλο και περισσότερο βρίσκεται «στον πυρήνα της εμπειρίας, στη βάση της ικανότητας ή της ανικανότητάς μας να κατανοήσουμε τον κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε».

Δεύτερη σημαντική παράμετρος στο σχεδιασμό ενός προγράμματος Εκπαίδευσης στα Μέσα είναι οι μύθοι που έχουν χτιστεί γύρω από τη σχέση παιδιού και διαδικτύου.

Οι σημαντικότεροι είναι οι ακόλουθοι:

- Το διαδίκτυο είναι το πιο επικίνδυνο Μέσο επικοινωνίας
- Τα ενημερωτικά site (π.χ. ειδησεογραφικά ή περιβαλλοντικά) είναι κατάλληλα για τα παιδιά
- Τα παιδιά αγαπούν τα site ή τα ψηφιακά παιχνίδια που βασίζονται στη δράση και τη βία
- Τα παιδιά δε διαβάζουν βιβλία εξαιτίας του διαδικτύου
- Τα παιδιά δεν είναι κοινωνικά εξαιτίας του διαδικτύου (Οι έρευνες αντίθετα δείχνουν ότι οι νέοι έχουν μετατρέψει το

διαδίκτυο σε αληθινό εργαλείο κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι οι νέοι επιλέγουν πια να επικοινωνούν μέσω υπηρεσιών όπως το MSN παρά να τα λένε με αγνώστους σε ένα chat room. Για παράδειγμα η χρήση του διαδικτύου, και ειδικότερα των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, από τους μαθητές ενισχύει τη συμμετοχή τους στην πολιτική, σύμφωνα με νέα αμερικανική έρευνα.)

-Προβληματική η πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο

Τρίτη σημαντική παράμετρος είναι τα αριθμητικά στοιχεία που αναδεικνύουν οι δεκάδες έρευνες² που γίνονται από επιστήμονες, φορείς, οργανισμούς και ιδιωτικά, στη χώρα μας αλλά και παγκοσμίως για τις συνέπειες της υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο και γενικά τα ψηφιακά Μέσα στα παιδιά.

Κάποιοι από αυτούς τους αριθμούς πράγματι σοκάρουν σε μια πρώτη ανάγνωση:

- Το 97% των νέων 13-24 ετών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο
- Το 75% των αγοριών επισκέπτεται συχνά ιστοσελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο
- 11% των ανήλικων χρηστών στο διαδίκτυο έχει τουλάχιστον μια φορά παρενοχληθεί από άγνωστο σε δωμάτιο ανοιχτής συνομιλίας

-Μόνο οι μισοί χρήστες του διαδικτύου γνωρίζουν τους κινδύνους από τη χρήση του. Αν και όλο και περισσότεροι νέοι γνωρίζουν ή τουλάχιστον έχουν ακούσει για τους κινδύνους του διαδικτύου, θεωρούν ότι δεν τους αφορά το θέμα. Ακόμα χειρότερα, θεωρούν ότι μπορούν να τους αναγνωρίζουν και να προστατεύονται, χωρίς αυτό να συμβαίνει στην πραγματικότητα

-45% των μικρών χρηστών του διαδικτύου δηλώνει περισσότερο ευτυχισμένο στην «εικονική» παρά στην πραγματική του ζωή

-1 στους 8 ανήλικους χρήστες έρχεται σε επαφή με αγνώστους μέσω του διαδικτύου και από αυτούς το 60% λείει ψέματα για την εμφάνιση, την ηλικία και το ιστορικό του

-Οι μισοί ανήλικοι χρήστες του διαδικτύου δηλώνουν ότι συμπεριφέρονται διαφορετικά στο διαδίκτυο απ' ότι στην πραγματική του ζωή

-Ο μέσος όρος των νέων 11-16 ετών αφιερώνει κάθε εβδομάδα 8 ώρες σε ψηφιακά παιχνίδια

-Οι χρήστες του διαδικτύου αφιερώνουν κάθε μήνα 700 δισεκατομμύρια λεπτά στο Facebook

-Πρόσφατες μελέτες δείχνουν πως τα παιδιά ηλικίας 36 μηνών αναγνωρίζουν ήδη, κατά μέσο όριο, 100 λογότυπα προϊόντων.

Οι έρευνες συνδέουν την υπερβολική ενασχόληση με τα ψηφιακά μέσα (διαδίκτυο, τηλεόραση) με δεκάδες προβλήματα στην υγεία, σωματική και ψυχική των παιδιών: Μυωπία, Επιληψία, Παχυσαρκία, Κακές διατροφικές συνήθειες, Νευρική ανορεξία, Πρόωρη σεξουαλικότητα, Πρόωρη ενηλικίωση, Ορμονικές διαταραχές, Μαθησιακές δυσκολίες, Αυτισμός, Σχέση με το βιβλίο, Επιθετικότητα, Λεξιλόγιο...

² Ενδεικτικές είναι οι έρευνες που έχουν γίνει στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια:

-Πανελλαδική έρευνα «Διαδίκτυο & Νέοι» από τη μη κυβερνητική οργάνωση Ν.Ε.Ο.Ι. το 2007 που αφορούσε νέους 13-24 ετών (συνολικά έχει μπει για τα καλά στη ζωή των νέων φάσος πολλοί από αυτούς που το χρησιμοποιούν δεν είναι ανήμεροι για τους κινδύνους από τη χρήση του)

-Πανελλαδική έρευνα του Ι.Ο.Μ. με τίτλο «Ασφαλής και δημιουργική ασχολία των Νέων (18-) με το Internet» και έγινε το 2006-2007

Πολλά από αυτά τα ερευνητικά αποτελέσματα έχουν αμφισβητηθεί ενώ γύρω από το ζήτημα των συνεπειών της υπερβολικής ενασχόλησης με τα ψηφιακά Μέσα έχουν χτιστεί πολλές θεωρίες και ολόκληρες σχολές επιστημονικής σκέψης που συγκρούονται σθεναρά τα τελευταία χρόνια διατυπώνοντας η κάθε μια τα επιχειρήματά της.

Τέταρτη σημαντική παράμετρος είναι η γνώση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά «ερμηνεύουν» έναν δικτυακό τρόπο.

Οι έρευνες δείχνουν ότι το παιδί στην προσχολική ηλικία χαρακτηρίζεται από την επικέντρωση στις λεπτομέρειες των εικόνων, επιλέγοντας αυτές που του είναι οικείες. Λείπει όμως μια εσωτερική σύνδεση των λεπτομερειών και επικρατεί μια προσθετική αντίληψη που εκφράζεται με τα συνεχή «και» του παιδιού («και μετά τι έγινε...», «και μετά...»). Από αυτή την προσθετική αντίληψη χαρακτηρίζονται ακόμη και μεγαλύτερα παιδιά (6-8 ετών). Στα 9 τους χρόνια αρχίζουν να αποκωδικοποιούν τις πολύπλοκες εικόνες. Εξακολουθούν όμως να θεωρούν σημαντικές τις λεπτομέρειες. Από τα 11 και μετά οι λεπτομέρειες αρχίζουν να μετρούν λιγότερο και ξεχωρίζει η κεντρική ιδέα ενός ψηφιακού προϊόντος.

Αυτό φαίνεται και στη χρήση του Διαδικτύου ως μέσο αναζήτησης πληροφοριών για τις ανάγκες μιας σχολικής εργασίας. Οι μαθητές α) δεν ξέρουν πώς να αναζητήσουν πληροφορία βάζοντας τις σωστές λέξεις κλειδιά και β) θεωρούν ως «σωστό» αποκλειστικά ένα αποτέλεσμα αναζήτησης που βρίσκεται στις πρώτες τρεις τέσσερις θέσεις των αποτελεσμάτων της μηχανής αναζήτησης. Αντιγράφουν το περιεχόμενο από τις ιστοσελίδες αυτές χωρίς να το διαβάσουν, απλά και μόνο επειδή περιέχονται οι λέξεις κλειδιά. Αγνωσούν ότι ο υπολογιστής που απαντά από την άλλη μεριά είναι μηχανήμα το οποίο δεν ξέρει τι ακριβώς ψάχνουμε και απλά προσπαθεί να μαντέψει. Έτσι ψάχνοντας πληροφορίες για παράδειγμα για το δάσος του βουνού Μπέλες, ο μαθητής αντιγράφει ένα κείμενο που περιγράφει μια ξενοδοχειακή μονάδα στο Μπέλες μόνο και μόνο επειδή μιλά για το δάσος. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητη η ανάλυση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν οι μηχανές αναζήτησης και η διδασκαλία στρατηγικών αναζήτησης.

Αναλύοντας τον τρόπο με τον οποίο οι μικροί χρήστες ερμηνεύουν έναν δικτυακό τόπο, δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι η χρήση/κατανάλωση ενός ψηφιακού προϊόντος είναι υποκειμενικό βίωμα. Η χρήση ενός συγκεκριμένου ψηφιακού προϊόντος είναι υποκειμενικό βίωμα και ενεργοποιεί το κοινωνικό, οικογενειακό, συναισθηματικό φορτίο κάθε χρήστη. Όταν τα κορίτσια απορρίπτουν τα ψηφιακά παιχνίδια δράσης και περιπέτειας, εκφράζουν την επιθυμία τους να αποστασιοποιηθούν από αυτό που ονομάζεται παιδιάστικο γούστο των αγοριών και να δηλώσουν τη δική τους ωριμότητα. Οι μικροί χρήστες έχουν ανάγκη να ταυτιστούν με άλλους και συχνά οι ψηφιακοί ήρωες προσφέρουν καλύτερες ευκαιρίες από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Το ζωτικό που κάνει μια αταξία, ξυπνά στο παιδί την επιθυμία να την κάνει κι αυτό. Το ποντίκι και η γάτα (Τομ και Τζέρι) συμβολίζουν τη νίκη των παιδιών στους ενήλικες. Η Χάιντι θυμίζει σε κάποια παιδιά τον αποχωρισμό από τη μητέρα ενώ η Μάνια η μέλισσα τα απαγορευμένα που θα ήθελαν να κάνουν. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει με τους ήρωες των ψηφιακών παιχνιδιών.

Στα προηγούμενα θα θέλαμε να προσθέσουμε δύο ακόμη **εκπαιδευτικά επιχειρήματα**. Εμείς οι εκπαιδευτικοί συναντούμε όλο και πιο συχνά το διαδίκτυο κάθε μέρα στα σχολεία μας. Το συναντούμε στις ενδυματολογικές επιλογές των μαθητών μας, στις διατροφικές τους συνήθειες στα διαλείμματα, στη συμπεριφορά τους, στις αξίες τους, στα ενδιαφέροντά τους, στις μουσικές τους επιλογές, στα θέματα των συζητήσεών τους, στο λεξιλόγιό τους, στις εκθέσεις τους, στις καταναλωτικές τους συνήθειες³, στον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Το συναντούμε ακόμη στην ελλειμματική τους προσοχή⁴ και στις μαθησιακές τους δυσκολίες. Ακόμη τα τελευταία χρόνια η πολιτεία, αναγνωρίζοντας ότι η εικόνα μπορεί να μετατραπεί σε ένα χρήσιμο παιδαγωγικό εργαλείο, εισήγαγε την εικόνα παντού στην εκπαίδευση, πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια. Τα καινούργια σχολικά εγχειρίδια όλων των βαθμίδων γέμισαν πολύχρωμες και εντυπωσιακές εικόνες. Το παιδαγωγικό ινστιτούτο ετοιμάζει λογισμικό που βασίζεται στη λογική της εικόνας. Το οπτικοακουστικό υλικό της εκπαιδευτικής τηλεόρασης βρίσκεται παντού. Παντού, λοιπόν, εικόνα. Προτείνουμε όμως στην εκπαιδευτική κοινότητα, εκπαιδευτικούς και γονείς, την εικόνα και το διαδίκτυο ως εκπαιδευτικά εργαλεία, ξεχνώντας ότι τα προτείνουμε σε αναλφάβητους ως προς τη χρήση της εικόνας και την ερμηνεία του διαδικτύου.

Η ερμηνεία μιας φωτογραφίας σε ένα βιβλίο της Γλώσσας που απεικονίζει μια γιαγιά που κάθεται σε μια καρέκλα κάτω από έναν πλάτανο, είναι σύνθετη και πολύπλοκη⁵. Στην τάξη πολλά θα μπορούσαν να ειπωθούν με αφορμή αυτή τη φωτογραφία:

- τι έκανε η γιαγιά πριν καθίσει στην καρέκλα
- τι πιθανολογείτε ότι θα κάνει αφού σηκωθεί
- ποια αντικείμενα υπάρχουν γύρω της
- ποιοι άνθρωποι υπάρχουν στο φόντο
- τι ρόλο παίζουν τα χρώματα
- υπάρχουν σκιές και τι υποδηλώνουν
- από ποια οπτική γωνία φωτογραφήθηκε η γιαγιά
- ποιος, πού, πότε και κυρίως γιατί τη φωτογράφησε
- ήξερε η γιαγιά ότι τη φωτογράφιζαν
- τι μπορούμε να σκεφτούμε για τον συναισθηματικό της κόσμο
- τι δηλώνουν οι εκφράσεις του προσώπου της
- τι δηλώνει η στάση του σώματός της
- η λήψη είναι κοντινή ή μακρινή
- κυριαρχεί στο φόντο η γιαγιά ή καταλαμβάνει ένα μικρό τμήμα της φωτογραφίας
- ο φωτογράφος έκανε ζουμ
- ποια στοιχεία εντοπίζετε ως προς το κοντράστ, τη φωτεινότητα κλπ

³ Πηγή: Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ. (Ένωση Καταναλωτών και Ποιότητας Ζωής), έρευνα σε συνεργασία με τη Media Service, 1997

⁴ Μια έρευνα (Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children, *Pediatrics* 2004;113:708-713, Απρίλιος 2004) που έγινε για το θέμα από γιατρούς πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον, εξέτασε σε 2.500 παιδιά τις επιδράσεις της παρακολούθησης της τηλεόρασης κατά την ηλικία των 1 και 3 ετών. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι για κάθε ώρα τηλεόρασης που έβλεπαν τα παιδιά στις ηλικίες αυτές, ο κίνδυνος να έχουν προβλήματα λόγω ελλειμματικής προσοχής (δηλαδή μειωμένη δυνατότητα συγκέντρωσης, δυσκολίες στην ανάγνωση και παρορμητική συμπεριφορά) στην ηλικία των 7 ετών αυξανόταν κατά 10%.

⁵ Dondis, 1972, Rose, 2001

Για να αποκωδικοποιήσει ο θεατής το νόημα μιας εικόνας ή ενός δικτυακού τόπου πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με το πού, πότε, με ποια μέσα, από ποιον και γιατί δημιουργήθηκε το ψηφιακό προϊόν και ποιες αξίες και πεποιθήσεις αποτυπώνει (Raney, 1999 Rose, 2001).

Τι πρέπει να προσέξουν οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας ένα πρόγραμμα Εκπαίδευσης στα Μέσα;

- Η εκπαίδευση στα Μέσα είναι η διδασκαλία για τα Μέσα και όχι με τη βοήθεια των Μέσων.
- Η σχέση των παιδιών με το διαδίκτυο λανθασμένα από πολλούς εκπαιδευτικούς, δεν θεωρείται στοιχείο της σύγχρονης παιδείας, αλλά απειλή που οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αντιμετωπίσουν.

λά ένα επιβλαβές και καταστροφικό φαινόμενο που οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αντιμετωπίσουν.

- Αφετηρία του προγράμματος δεν είναι η άποψη ότι τα παιδιά είναι παθητικά θύματα της χειραγώγησης του διαδικτύου άρα χρειάζονται τον εμβολιασμό κατά της επιρροής του. Για παράδειγμα δουλεύοντας τη διαφήμιση (στην τηλεοπτική ή διαδικτυακή της μορφή), αναγνωρίζουμε τις απολαύσεις που αντλούν οι μαθητές απ' αυτήν, τους θεωρούμε ικανούς να λαμβάνουν ορθολογικές αποφάσεις. Ο λόγος που τα παιδιά βλέπουν διαφημίσεις είναι ότι τα διαφημιστικά σποτ χρησιμοποιούν εικόνες, εφέ, και μουσική. Συχνά μάλιστα είναι πολύ πιο καλοφτιαγμένα από κάποιες τηλεοπτικές σειρές ή κάποιες κινηματογραφικές ταινίες. Τα παιδιά τα προτιμούν γιατί προσφέρουν μια ιστορία με ξεκάθαρη υπόθεση, με οικείες δομές της καθημερινότητας, και ήρωες με τους οποίους μπορούν να ταυτιστούν. Και ενώ το εντυπωσιακό σκηνικό, οι εντυπωσιακές εικόνες, οι ήχοι και η μουσική εντυπώνονται αμέσως στο μυαλό των παιδιών, αυτά απορρίπτουν όσα είναι υπερβολικά έντονα ή μεγάλα σε διάρκεια και εκείνα που είναι ολοφάνερο ότι προσπαθούν να τα παρασύρουν σε μια άχρηστη αγορά. Ο κύριος όγκος της εργασίας μας είναι επαγωγικός και όχι απαγωγικός. Οι μαθητές καταλήγουν σε δικά τους συμπεράσματα βάσει των στοιχείων που τους παρέχονται και δεν τους ζητείται να αποδεχθούν θέσεις που έχουν προαποφασιστεί.

- Η παραγωγή ψηφιακών προϊόντων καταλήγει απλή μηχανική μίμηση των συμβατικών ΜΜΕ (Αν αυτό συμβεί έχουμε αποτύχει. Στόχος της διαδικασίας παραγωγής δικτυακών προϊόντων από τα ίδια τα παιδιά, είναι όχι η διασκέδαση –που μπορεί άλλωστε να προκύψει ως δευτερεύουσα ωφέλεια- αλλά η ανάδειξη των ιδιαίτερων συμβάσεων και της ιδιαίτερης «γλώσσας» που το συγκεκριμένο δικτυακό είδος (ιστοσελίδα, blog κλπ) αντιπροσωπεύει, ώστε οι μαθητές να αποκτήσουν τα εργαλεία για την αποκωδικοποίηση του συγκεκριμένου είδους).

- Η «σχολιοποίηση» των δράσεων (αν το πρόγραμμα αυτό μετατραπεί σε ένα ακόμη σχολικό μάθημα, στο οποίο μάλιστα χρησιμοποιούμε τα γνωστά, συμβατικά, αναποτελεσματικά και απώθητικά στα παιδιά σχολικά εργαλεία, αν με λίγα λόγια γίνει ένα γνωστικό αντικείμενο με γνωστικούς στόχους και περιορίζεται σε περιστασιακή του εφαρμογή στο πλαίσιο της ευέλικτης ζώνης, τότε κανένα ουσιαστικό και κυρίως μακροπρόθεσμο παιδαγωγικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να αναμένει κανείς).

Ποια στρατηγική ακολουθούμε αναλύοντας ένα διαδίκτυακό προϊόν

1ο Στάδιο: Αετομερής περιγραφή. Καταγράφουν τα παιδιά όλα όσα μπορούν να δουν, να διαβάσουν και να ακούσουν (ακούγεται μουσική κατά τη διάρκεια της περιήγησης).

Ιο Στάδιο: Αεπιτομερή περιγραφή. Καταγράφουν τα παλαιά και νέα μέρη που να αφορούν στην εικόνα.
Στη συνέχεια επικεντρώνονται π.χ. σε όσα μπορούν να ακούσουν (ακούγεται μουσική κατά τη διάρκεια της περιήγησης), υπάρχουν αρχεία ήχου φωτισμένα, συζητούν για το είδος της μουσικής κλπ. Ασχολούμαστε στη συνέχεια με την εικόνα (χαρτί, υπάρχον αρχείο ήχου φωτισμένα), συζητούν για το είδος της μουσικής κλπ. Στο 2ο στάδιο (που είναι το νόημα κειμένου) η περιήγηση στην ιστοσελίδα, χρώματα, γραφικά, λογότυπα, βίντεο, φωτο κλπ). Στο 2ο στάδιο (που είναι το νόημα κειμένου) οι μαθητές εξετάζουν τα επιμέρους στοιχεία που βρίσκαν στο πρώτο στάδιο ψάχνοντας τις συνδηλώσεις και τους συνειρημούς που προκαλούνται (τι θα άλλαζε αν ένα μουσικό κομμάτι αντικαθιστούσαν με ένα άλλο, αν άλλαξε ο τρόπος περιήγησης στην ιστοσελίδα, αν τα χρώματα στο σχεδιασμό της ήταν διαφορετικά κλπ). Στο τρίτο στάδιο (διατύπωση κρίσεων) οι μαθητές εντοπίζουν τις αξίες ή ιδιότητες που κρύβονται πίσω από το προϊόν (για παράδειγμα ποιο μήνυμα προσπαθεί να προωθείσει).

Μια δεύτερη στρατηγική είναι η **ανάλυση πλαισίου** (επικέντρωση σε στοιχεία που αγνοούμε ή αδιαφορούμε γι' αυτά) ταυτότητα της ιστοσελίδας, πληροφορίες για τα πρόσωπα/εταιρείες/οργανισμούς/συλλόγους που βρίσκονται πίσω από τη λειτουργία της, πληροφορίες για τα πρόσωπα/οργανισμούς/εταιρείες που έστησαν την ιστοσελίδα, εταιρείες-χορηγοί που υποστηρίζουν, πληροφορίες για τα προϊόντα τους στο συγκεκριμένο προϊόν, οικονομικά συμφέροντα που εκπροσωπούνται, σύγκριση με παρόμοιων ιστοσελίδων (για παράδειγμα δύο εκπαιδευτικών ιστοσελίδων που απευθύνονται σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης), πληροφορίες για τους τρόπους προώθησης του διαδικτυακού προϊόντος μέσω άλλων ΜΜΕ (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες κλπ), πληροφορίες για το κόστος σχεδιασμού και την επισκεψιμότητα κλπ. Η δεύτερη στρατηγική (μελέτες περιπτώσεων) επιτρέπει στους μαθητές να ερευνήσουν σε βάθος ένα θέμα δικής τους επιλογής εξειδικεύοντας την προηγούμενη στρατηγική (ανάλυση πλαισίου). Για παράδειγμα ασχολούνται με τον τρόπο με τον οποίο κάλυψαν ένα συγκεκριμένο σημαντικό γεγονός δύο διαφορετικά ενημερωτικά site. Ή ακόμη φτιάχνουν ερωτηματολόγια με τα οποία να διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο συγκεκριμένα διαδικτυακά προϊόντα επηρεάζουν τους επισκέπτες τους. Στην επόμενη στρατηγική (μεταφράσεις) οι μαθητές στην απλούστερη μορφή καλούνται να «μεταφράσουν» ένα κείμενο από ένα μέσο σε ένα άλλο. Για παράδειγμα ένα άρθρο εφημερίδας μετατρέπεται σε τηλεοπτικό θέμα και στη συνέχεια σε διαδικτυακό ρεπορτάζ ή το αντίστροφο. Με τις **προσομοιώσεις** οργανώνονται στην τάξη παιχνίδια ρόλων στα οποία ζητούμε από τους μαθητές να υποθέτουν τη θέση των υπευθύνων μιας ιστοσελίδας με τρόπο φανταστικό και να υποδυθούν για παράδειγμα αυτούς που υποβάλλουν προτάσεις για μια νέα παιδική ιστοσελίδα. Η τελευταία στρατηγική είναι η **παραγωγή από τα παιδιά** συγκεκριμένων διαδικτυακών προϊόντων με σκοπό την καλύτερη γνώση των ιδιαίτερων συμβάσεων που κάθε διαδικτυακό είδος (ιστότοπος, ιστοσελίδα κλπ) χρησιμοποιεί.

Επιμένουμε στην ανάδειξη της «γραμματικής» και του «συντακτικού» του διαδικτύου και συγκεκριμένα αναζητούμε τα ακόλουθα στοιχεία:

- Η κατάληξη στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις (...com, ...edu, ...org κλπ)
- Οι πληροφορίες για τον/τους δημιουργούς
- Τα οικονομικά δεδομένα ενός site, blog κλπ (ύπαρξης διαφήμισης, δημόσιος ή ιδιωτικός χαρακτήρας)
- Η φιλοσοφία ενός διαδικτυακού τόπου
- Ο εντοπισμός της διαφήμισης (διαχωρισμός από την πραγματική πληροφορία)
- Φιλοσοφία, σύστημα αξιών, στόχοι
- Χρόνος λειτουργίας
- Σύνδεση με άλλες ιστοσελίδες
- Ρόλος εικόνας, κειμένου
- Διαδραστικότητα, δυνατότητα πραγματικής συμμετοχής, σχολιασμού, παρέμβασης, άσκησης κριτικής κλπ

- Ευκολία στη χρήση

Γύρω από την επιρροή του διαδικτύου και των ψηφιακών μέσων έχουν διατυπωθεί δεκάδες υπεραπλουστευμένες και αφελείς⁶ απόψεις. Βολικές είναι αλήθεια, γιατί όταν αντιμετωπίζεις το διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα ως αποδιοπομπαίους τράγους⁷ που ευθύνονται για όλα τα δεινά της κοινωνίας, απαλλάσσεις γονείς και εκπαιδευτικούς από τη δική τους σημαντική ευθύνη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

1^ο Το Διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης: Οι περισσότεροι μαθητές, αλλά και ενήλικες, χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως αυθεντία, δηλαδή θεωρούν πως ό,τι είναι γραμμένο και αναρτημένο σε έναν ιστοχώρο, τότε αυτόματα θεωρείται και αξιόπιστο. Αυτό φαίνεται στο πλήθος των blogs όπου αναρτώνται ειδήσεις χωρίς να διασταυρώνονται και φυσικά ανώνυμα, χωρίς καμία δυνατότητα διασταύρωσης. Επιπλέον κυκλοφορούν διάφορες «έρευνες» κυρίως με τη μορφή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (π.χ. ότι εάν τρως δέκα κατσαρίδες τη μέρα δε θα αρρωστήσεις ποτέ), τα λεγόμενα hoaxes, τις οποίες ο κόσμος τις υιοθετεί και αναπαράγει και πάλι χωρίς να διασταυρώσει.

2^ο Το Διαδίκτυο ως πηγή γνώσης: Οι μαθητές δεν έχουν τη δυνατότητα/ικανότητα/υπομονή να ψάξουν έξυπνα και να αντλήσουν αναφορές για να κάνουν μία εργασία τους. Αυτό υπάρχει ως φαινόμενο και στις «κλασικές» βιβλιοθήκες, ωστόσο είναι εντονότερο στο Διαδίκτυο.

3^ο Η Διαδικτυακή διαφήμιση: Η διαφήμιση στο Διαδίκτυο έχει εντελώς διαφορετική μορφή. Στην τηλεόραση και στις εφημερίδες η διαφήμιση υπάρχει ξεχωριστά από το περιεχόμενο, τις περισσότερες φορές τουλάχιστο, υπάρχει βέβαια και η τοποθέτηση προϊόντων. Στο Διαδίκτυο η διαφήμιση είναι στοχευμένη. Υπάρχει μία πλειάδα αλγορίθμων τελευταίας γενιάς που κανονίζει ποιες διαφημίσεις θα δει ο χρήστης τόσο ανάλογα με το περιεχόμενο μιας ιστοσελίδας που διαβάζει, όσο και με το περιεχόμενο παλαιότερων ιστοσελίδων. Οι διαφημίσεις δηλαδή εμφανίζονται βάσει των συνήθειών του χρήστη, κάτι πραγματικά ύπουλο.

4^ο Ιοί και προγράμματα πάρακολούθησης. Πολλοί ιστοχώροι κατεβάζουν στον υπολογιστή του χρήστη κρυφά μικρά προγραμματάκια που παρακολουθούν τις συνήθειες του χρήστη και τις κινήσεις του προς όφελος μεγάλων εταιρειών μάρκετινγκ (στην «καλύτερη») ή έχοντας σκοπό να προκαλέσει ζημιές.

Όλα όσα καταλογίζονται στο διαδίκτυο συμβαίνουν ή πιθανόν να συμβαίνουν, γιατί οικογένεια και σχολείο έχουν εκχωρήσει στο διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα το δικαίωμα ανατροπής και διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας. Θα καλούσατε ποτέ έναν άγνωστο κάθε μέρα στο σπίτι σας και θα του αναθέτατε εν λευκώ την εκπαίδευση των παιδιών σας για 4,5 ώρες την ημέρα; Γιατί αυτό κάνουμε όλοι μας αφήνοντας τα παιδιά μας μόνα τους μπροστά στην τηλεόραση ή το διαδίκτυο. Σήμερα οι περισσότερες ιστορίες που ακούμε τα παιδιά μας προέρχονται όχι από μπαμπάδες, μητέρες, γιαγιάδες και παππούδες αλλά από την τηλεόραση ή blog με άγνωστους κατασκευαστές. Φταίει το διαδίκτυο γι' αυτό; Τα ψηφιακά μέσα έχουν μετατραπεί σε έναν πανεθνικό παππού που κάθε λίγο και λιγάκι λέει τρομαχτικές ιστορίες στα εγγόνια του, τη μια για το νερό που είναι επικίνδυνο, την άλλη για την ντομάτα που έχει τοξίνες, την τρίτη για τον Αλβανό που πρέπει να φοβάται. Οι έρευνες όμως έχουν αποδείξει ότι η ενασχόληση με το διαδίκτυο είναι προβληματική όταν υποκαθιστά καθημερινές εμπειρίες και δραστηριότητες και όταν το ψηφιακό μέσο αποτελεί τρόπο διαφυγής από την πραγματικότητα. Η άποψη ότι όλα τα παιδιά υποκύπτουν στη μαγεία του διαδικτύου είναι αφελής και αστήρικτη επιστημονικά. Στη μαγεία του υποκύπτουν τα παιδιά που βιώνουν στο περιβάλλον τους συγκεκριμένες ψυχολογικές και κοινωνικές καταστάσεις και ζουν χωρίς ευκαιρίες για δημιουργικότητα.

Βιβλιογραφία

1. Άντερσον, Κ.: Η μακριά ουρά, Κάτοπτρο, Αθήνα, 2008
2. Αργυρόπουλος Α.: Ηλεκτρονική Εγκληματικότητα, Ν. Σάκουλα, Αθήνα – Κομοτηνή, 2001
3. Ασλανίδου, Σ.: Ο μύθος του παθητικού τηλεθεατή, Δρομέας, Αθήνα, 2000
4. Ασλανίδου, Σ.: Εκπαιδευτική Τεχνολογία και Οπτικοακουστική Αγωγή, Αφοι Κυριακίδη Α.Ε., Θεσσαλονίκη, 2000
5. Βουϊδάσκης, Β.: Η Τηλεοπτική Βία και η Επιθετικότητα και οι Επιπτώσεις τους στα Παιδιά και στους Νέους, Εκδ. Μ. Π. Γρηγόρης, Αθήνα, 1995
6. Βρύζας, Κ.: Μέσα Επικοινωνίας και Εκπαίδευση, Σύγχρονη Εκπαίδευση, 51, 77-89, 1990
7. Βρύζας, Κ.: Μέσα Επικοινωνίας και Παιδική Ηλικία, Εκδόσεις Βάνιας, Θεσσαλονίκη, 1997
8. Γκόρντον, Γ.: Internet, Περίπλους, Αθήνα, 2001
9. Γκρίτζαλης, Δ.: Αυτονομία και πολιτική ανυπακοή στον κυβερνοχώρο, Κριτική, Αθήνα,
10. Γουίν, Μ.: Τηλεόραση, ένας ξένος στο σπίτι, μτφ. Πολυξένη Τσαλίκη, Ακρίτας, Αθήνα, 1986
11. Δερτούζος Μ.: πρόλογος Bill Gates, Τι μέλλει γενέσθαι, πως ο νέος κόσμος της πληροφορίας θα αλλάξει τη ζωή μας, Λιβάνη, Αθήνα, 1998
12. Δήμου, Ν.: Ψηφιακή ζωή, Opera, Αθήνα, 2000
13. Ζώτος, Γ.: Τα ΜΜΕ και ο φανατισμός της συνείδησης, Επιστημονική σκέψη, τ. 42, σελ. 26-31
14. Καρζής, Θ.: Τηλεόραση και παιδεία, ιδιωτική έκδοση, Αθήνα, 1979
15. Κάστελς, Μ.: Ο γαλαξίας του διαδικτύου, Καστανιώτης, Αθήνα, 2005
16. Κατερέλος, Ι.: Οι έφηβοι και το ίντερνετ, Καστανιώτης, Αθήνα, 2009
17. Κόκοτας, Δ.: Εικονικά περιβάλλοντα πληροφόρησης, Σταμούλης, Αθήνα, 2007
18. Κούρτη, Ε.: Η επικοινωνία στο διαδίκτυο, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2003
19. Κουτσουβάνου, Ε.: Η γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού της προσχολικής ηλικίας και η τηλεόραση, Οδυσσέας, Αθήνα, 1991
20. Λαστρέγκο, Κ. κ.α.: Από την τηλεόραση στο βιβλίο, μτφ. Φ. Αρβανίτη, Ντουντούμης/Διάγραμμα, Αθήνα, 1991
21. Μάραντος Π., Εκπαίδευση και ΜΜΕ. Εκπαιδευτική Τεχνολογία, Εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 1997

⁶ Ασλανίδου, Σ., Ο μύθος του παθητικού τηλεθεατή, Δρομέας, Αθήνα, 2000

Ο Λάζαρφελντ (1944, «People's choices») διαπιστώνει ότι οι θεατές που λαμβάνουν τα τηλεοπτικά μηνύματα δεν είναι και τόσο μαλακοί και παθητικοί, γιατί συχνά επιλέγουν τα μηνύματα που επιβεβαιώνουν τις απόψεις τους.

⁷ «Η τηλεόραση είναι πάντα ο αποδιοπομπαίος τράγος. Τη θεωρούμε υπεύθυνη για πολλά κοινωνικά προβλήματα. Λέγεται ακόμη ότι περιορίζει ή ακόμα και σταματά τελείως την επικοινωνία μέσα στην οικογένεια. ...σίγουρα η τηλεόραση δεν κάνει πιο απλή την ανατροφή των παιδιών, σίγουρα δημιουργεί μερικές φορές συγκρούσεις στις οικογενειακές σχέσεις. Είναι όμως πολύ απλοϊκό να φορτώνουμε κάθε πρόβλημα στην τηλεόραση».

Γιαν Ρόγκε: Τα παιδιά επιτρέπεται να βλέπουν τηλεόραση, Θυμάρη, Αθήνα, 2007, σελ. 190

22. Μαρίνος Ν.: Το Διαδίκτυο στην εποχή της «παγκοσμιοποίησης» και στο πλαίσιο της «κοινωνίας των πολιτών», Ν.Σάκκουλα, Αθήνα – Κομοτηνή, 2003
23. Ναυρίδης, Κ.: Η Αλίκη στη χώρα των πραγμάτων. Το παιδί ως διαφημιστικό αντικείμενο, Ψύλον, Αθήνα, 1993
24. Παπαθανασόπουλος, Στ.: Η δύναμη της τηλεόρασης, Καστανιώτης, Αθήνα, 1997
25. Πασχαλίδης, Γ.: Εκπαίδευση και Μαζική Επικοινωνία: όροι και προοπτικές της διδασκαλίας των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, Παιδαγωγική Επιθεώρηση, 30, 111-136, 2000
26. Ραμονέ Ι.: Η τυραννία των ΜΜΕ, μτφρ. Φωτεινή Μουρκούση, Πόλις, Αθήνα, 1999
27. Ρόκος, Δ., Εκπαιδευτική Τηλεόραση- Εμπειρίες και Προοπτικές. Υλικά και Πρακτικά του Α' Πανελληνίου Συνεδρίου Ραδιο-Τηλεόρασης, Αθήνα, Π.Ο.Θ.Α., 399-400, 1983
28. Ρόγκε, Γ.: Τα παιδιά επιτρέπεται να βλέπουν τηλεόραση, Θυμάρη, Αθήνα, 2007
29. Τάσκοτ, Ν.: Ψηφιακή γενιά, Economía Publishing, Κέρκυρα, 2009
30. Τσαρδάκης, Δημήτρης.: Ο άνθρωπος στα δίχτυα της Manipulation, Σκαρβαΐος, Αθήνα, 1983
31. Τσέλιος, Ν.: Εισαγωγή στην επιστήμη του Ιστού, Κλειδάριθμος, Αθήνα, 2007
32. Τσόμσκι, Νόαμ.: Τηλεόραση και παιδί, περιοδικό Διαβάζω, τ.262, 1991
33. Χαιρετάκης Μ.: ΜΜΕ: Κείμενα στο WWW, Τυπωθήτω, Αθήνα, 2000
34. Χαιρετάκης Μ.: Περιγράφοντας το νέο ακροατήριο στο ψηφιακό πεδίο, Σάκκουλας, Αθήνα, 2004
35. Χαραμής, Π. (Επ.), Η αξιοποίηση των Μ.Μ.Ε. στο σχολείο. Δυνατότητες-Όρια-Προοπτικές, Εκδόσεις της Σχολής Ι.Μ. Παναγωγόπουλου, Αθήνα, 2001
36. Χιούμπερτ, Ν.: Το διαδίκτυο, Κριτική, Αθήνα, 2003
37. Χουρσόγλου Π., Η τεχνική της διαφήμισης, στο ΟΘΟΝΗ, τεύχος 10, σελ. 74-78, 1983

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΔΙΚΤΥΑΚΟ ΤΟΠΟ

1. Ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο (τι κάνουμε, τι δεν κάνουμε, τι προσέχουμε, ποια σημάδια υπάρχουν ότι ο συγκεκριμένος χώρος είναι ασφαλής ή όχι κλπ)

Αφθονο υλικό μπορείτε να βρείτε στις ακόλουθες ιστοσελίδες:

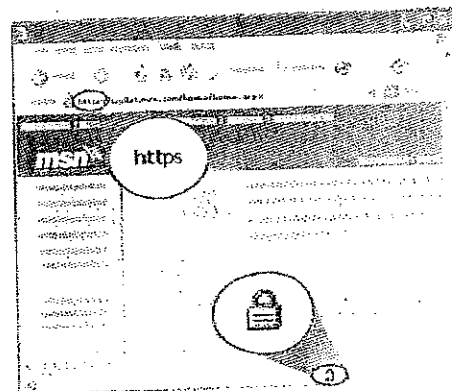
<http://www.e-yliiko.gr/htmls/safety/getsafe/index.htm>

<http://www.saferinternet.gr/>

<http://internet-safety.sch.gr/>

<http://www.safeline.gr/>

<http://www.e-crime.gr/downloads.htm> (για δωρεάν antivirus προγράμματα)



2. Αξιολόγηση ιστοσελίδων (με ποια κριτήρια αξιολογούμε τους ιστότοπους που επισκεπτόμαστε συχνά)

- ποιοι δημιούργησαν την ιστοσελίδα; (αναφέρονται οι δημιουργοί, υπάρχει κάποιος σύνδεσμος προς την ιστοσελίδα των δημιουργών, ποιοι είναι οι δημιουργοί, ποιες άλλες ιστοσελίδες δημιούργησαν κλπ)
- ποιοι είναι οι ιδιοκτήτες-διαχειριστές-νομικά υπεύθυνοι της ιστοσελίδας

Για παράδειγμα στο κάτω μέρος της ιστοσελίδας www.in.gr φαίνονται οι ιδιοκτήτες (Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη) και οι δημιουργοί (NETVOLUTION) της ιστοσελίδας.

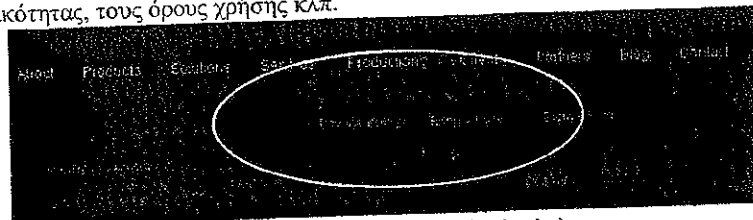
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗ ΠΡΟΒΛΗΝΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΝ.ΔΕ. ΚΑΤΑ-ΕΡΓΙΣΤΕ ΤΟ ΣΙΤΕ ΣΑΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ.



Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.
Ενταύτως, η εταιρεία μας, με την παρούσα δήλωση, δηλώνει ότι η ιστοσελίδα μας, www.in.gr, είναι ασφαλή και ότι η εταιρεία μας, με την παρούσα δήλωση, δηλώνει ότι η ιστοσελίδα μας, www.in.gr, είναι ασφαλή και ότι η εταιρεία μας, με την παρούσα δήλωση, δηλώνει ότι η ιστοσελίδα μας, www.in.gr, είναι ασφαλή.

- υπάρχουν στοιχεία επικοινωνίας; (υπάρχει μόνο κάποιο email ή και τηλέφωνο, ταχυδρομική διεύθυνση, υπεύθυνος επικοινωνίας κλπ)
- υπάρχουν κάπου οι όροι χρήσης της ιστοσελίδας; Είναι εύκολο να τους βρεις κανείς και να τους διαβάσει;

Αν στο παραπάνω παράδειγμα ([in.gr](http://www.in.gr)) πατήσουμε το Netvolution για να προωθηθούμε στην ιστοσελίδα των κατασκευαστών (<http://www.alcom.gr/>), θα δούμε ότι δε δουλεύει κανένας από τους συνδέσμους στο κάτω μέρος που αφορά την πολιτική προστασίας της ιδιωτικότητας, τους όρους χρήσης κλπ.



- Χρειάζεται επιπλέον λογισμικό για την περιήγηση; (java, flash κλπ)
- Μας δίνει ασφαλή συμπεράσματα η κατ'αλήθεια στην ηλεκτρονική διεύθυνση (com, edu, net, org κλπ)
- Είναι ενημερωμένη; (πότε ενημερώθηκε για τελευταία φορά;)
- Αναφέρονται οι συντάκτες των κειμένων της;
- Υπάρχει διαφήμιση (σε τι έκταση, άμεση, έμμεση, τύπος κλπ)
- Ποιο είναι το γλωσσικό της επίπεδο; (έκταση κειμένων, κειμενικά είδη, ορθογραφικά λάθη, σύνταξη κλπ)

- Υπάρχουν επιλογές γλώσσας ή ειδικής προβολής για ΑΜΕΑ;
- Υπάρχουν και σε τι έκταση εικόνες και βίντεο; Τι σκοπό εξυπηρετούν;
- Απευθύνεται σε συγκεκριμένη ομάδα χρηστών ή ιστοσελίδα; Υπάρχουν ηλικιακά όρια;
- Συνδέεται με άλλες ιστοσελίδες;
- Είναι εύχρηστο το μενού της;
- Υπάρχει σήμανση για καταλληλότητα χρήσης από ανήλικους χρήστες (δείκτες αξιολόγησης-ποιότητας PEGI, ESRB)
- Υπάρχει δυνατότητα αλληλεπίδρασης από το χρήστη (δυνατότητα σχολιασμού, παρέμβασης, κριτικής, ανάρτησης κλπ);
- Ανταπόκριση σε email (χρόνος ανταπόκρισης)

Αξιολογούμε με τους μαθητές μας διάσημους ιστότοπους (που απευθύνονται σε μικρούς και μεγάλους. Κάνουμε μια έρευνα μεταξύ των μαθητών του σχολείου για τους πιο δημοφιλείς ιστότοπους. Κάνουμε λεπτομερή αξιολόγηση με βάση τα παραπάνω κριτήρια.

3. Παρουσίαση των εκπαιδευτικών παιχνιδιών

-«Πειρατές, παιχνίδι για την ιδιωτικότητα»

http://www.media-awareness.ca/english/games/privacy_pirates/flash/PrivacyPirates_English/main.html

-«Top secret» για το απόρρητο και την ιδιωτικότητα

<http://media.commonssensemedia.org/games/top-secret.swf>

-«Privacy Playground» για τις στρατηγικές μάρκετινγκ στις ιστοσελίδες, τις παρενοχλήσεις και την παροχή προσωπικών πληροφοριών

http://www.media-awareness.ca/english/special_initiatives/games/privacy_playground/flash/start.html

4. Μελέτη περίπτωσης

Επιλέγουμε μια γνωστή ενημερωτική ιστοσελίδα που απευθύνεται σε ενήλικες και μια γνωστή ιστοσελίδα ψυχαγωγίας που απευθύνεται σε παιδιά. Προχωρούμε σε μελέτη περίπτωσης με βάση τη στρατηγική που αναλύσαμε στο θεωρητικό μέρος (1ο Στάδιο: Λεπτομερής περιγραφή, 2ο Στάδιο: ανάλυση πλαισίου και τέλος μελέτες περιπτώσεων, μεταφράσεις, προσομοιώσεις, παραγωγή από τα παιδιά συγκεκριμένων διαδικτυακών προϊόντων κλπ).

Εφαρμόζουμε τα παραπάνω στην ιστοσελίδα: <http://www.zougla.gr/>

- σχολιάζουμε τα pop up που υπάρχουν στην αρχή
- βρίσκουμε στοιχεία διαφήμισης
- βρίσκουμε τα στοιχεία αυτών που είναι νομικά υπεύθυνοι για την ιστοσελίδα
- ψάχνουμε τους δημιουργούς της ιστοσελίδας. Υπάρχει κάποια ιστοσελίδα που δίνει πληροφορίες γι' αυτούς;
- Υπάρχουν υποσελίδα για την προστασία της ιδιωτικότητας ή τους όρους χρήσης
- Τα στοιχεία επικοινωνίας είναι ικανοποιητικά;
- Ποιες θεματικές ενότητες καλύπτει η ενημέρωση της ιστοσελίδας;
- Με ποιους τρόπους γίνεται η ενημέρωση; (κείμενα, βίντεο, φωτογραφίες κλπ)
- Είναι εύκολη και γρήγορη η περιήγηση;
- Πότε έγινε η τελευταία ενημέρωση;
- Συνδέεται η ιστοσελίδα με άλλα ΜΜΕ;
- Πώς θα χαρακτηρίζατε την αισθητική της ιστοσελίδας;
- Επιλέξτε ένα ενημερωτικό κείμενο της ιστοσελίδας και μετατρέψτε το σε τηλεοπτικό ή άρθρο εφημερίδας. Τι διαφορές θα κάνατε;
- Πώς παρουσιάζεται το συγκεκριμένο θέμα σε άλλες ενημερωτικές ιστοσελίδες; (www.in.gr, www.yahoo.gr κλπ)
- Είναι ενυπόγραφα τα άρθρα της ιστοσελίδας;
- Τι μπορείτε να διακρίνετε για τους στόχους και τη φιλοσοφία της ιστοσελίδας αυτής;
- Με τι βαθμό θα βαθμολογούσατε τη γλώσσα των κειμένων (ορθογραφικά λάθη, σύνταξη κλπ);

5. Τα παιδιά παραγωγοί. Βοηθούμε τα παιδιά να δημιουργούν δικούς τους ιστότοπους, blog κλπ με εργαλεία όπως το Google site & Google Blogger.

6. Συγκρίνουμε δύο ιστοσελίδες παρόμοιας φιλοσοφίας. Για παράδειγμα:

- δύο ενημερωτικά site
- δύο ιστοσελίδες με on line games για παιδιά
- δύο blog δημοτικών σχολείων κλπ

7. Συγκρίνουμε διαφορετικά διαδικτυακά προϊόντα. Ποια «γλώσσα» χρησιμοποιεί το καθένα; Π.χ. βρίσκουμε τη φυσιογνωμία των blog, τις διαφορές που έχουν με τις ιστοσελίδες, τις ψηφιακές εγκυκλοπαίδειες κλπ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1. Παρουσίαση του ηλεκτρονικού παιχνιδιού «Οι περιπέτειες του Τραγανούλη στον κόσμο των Διαφημίσεων» (σχετικό cd θα δοθεί στους συμμετέχοντες εκείνη την ημέρα).

Ο Τραγανούλης είναι ένα διάσημο δημητριακό που μιλάει στα παιδιά για τις διαφημίσεις τροφίμων στο διαδίκτυο και τα μαθαίνει πως να αναγνωρίζουν τις τεχνικές προώθησης που χρησιμοποιούν οι διαφημιστικές εταιρίες στο ηλεκτρονικά μέσα, με ένα διασκεδαστικό και δημιουργικό τρόπο.

Πώς παίζεται

Μέσα από 5 απλά βήματα, τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν τη δική τους ιστοσελίδα για τον Τραγανούλη και να μάθουν ταυτόχρονα για τα διαφημιστικά τρικ, τα κόλπα δηλαδή, που χρησιμοποιούν οι διαφημιστικές εταιρίες όταν θέλουν να πουλήσουν ένα προϊόν στο διαδίκτυο. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, κάντε διπλό κλικ στο αρχείο "start".

1° Διαφημιστικό Τρικ: αναφέρεται στο θέμα, το περιβάλλον, στο οποίο θα στήσουν τα παιδιά την ιστοσελίδα, επιδιώκοντας να δημιουργήσουν μια άνετη και οικεία ατμόσφαιρα έξω από τον κόσμο των ανηλίκων, μέσα από την επιλογή μαγικών και μυστηριωδών τοποθεσιών.

2° Διαφημιστικό Τρικ: αναφέρεται στα σλόγκαν, τις σύντομες φράσεις δηλαδή, που μένουν εύκολα στη μνήμη αλλά περιέχουν συχνά παραπλανητικό περιεχόμενο.

3° Διαφημιστικό Τρικ: αναφέρεται στους χαρακτήρες, επιλέγοντας από μια σειρά προσφιλών προσώπων που θα χρησιμοποιηθούν από τα παιδιά ως οι κεντρικοί ήρωες του παιχνιδιού.

4° Διαφημιστικό Τρικ: αναφέρεται στις δραστηριότητες, οι οποίες έχουν ως στόχο τη μεγαλύτερη δυνατή διάρκεια παραμονής στο ηλεκτρονικό περιβάλλον του παιχνιδιού.

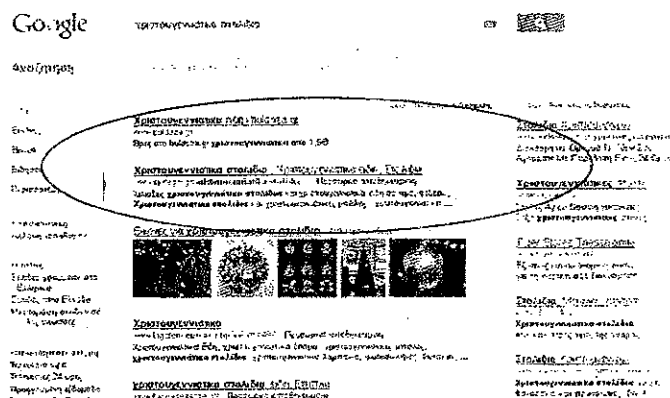
5° Διαφημιστικό Τρικ: αναφέρεται στην εδραίωση της συγκεκριμένης μάρκας, του προϊόντος, στη συνείδηση του παιδιού (brand loyalty) μέσα από τη δημιουργία σχετιζόμενων με το προϊόν δράσεων και στη διάδοση στόμα-με-στόμα στους φίλους τους, που είναι και οι εν δυνάμει, πιθανοί αγοραστές.

Χρήσιμες οδηγίες

- Παίξτε μαζί με τα παιδιά τον Τραγανούλη ενθαρρυνόντάς τα να δοκιμάσουν όλες τις διαφορετικές επιλογές που έχουν σε κάθε ενότητα, αφού κάθε επιλογή κρύβει και ένα διαφορετικό μήνυμα.
- Φτιάξτε μικρές ομάδες στην τάξη βάζοντας δυνατούς με λιγότερους δυνατούς μαθητές να φτιάξουν συλλογικά μια ιστοσελίδα.
- Κάντε σύγκριση των διαφορετικών ιστοσελίδων που έφτιαξαν τα παιδιά, ανά ομάδες ή ατομικά, στην τάξη και ρωτήστε τα για τους λόγους που επέλεξαν τις συγκεκριμένες κατηγορίες.
- Χρησιμοποιήστε οπτικοακουστικά εργαλεία (όπως έναν projector, ή μια μεγάλη οθόνη) για την πρώτη μαζική παρουσίαση του παιχνιδιού στη σχολική τάξη.
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιες είναι οι αγαπημένες τους ιστοσελίδες τροφίμων στο διαδίκτυο και αν αναγνωρίζουν σε αυτές τις ίδιες τακτικές προώθησης που χρησιμοποιεί και ο Τραγανούλης.

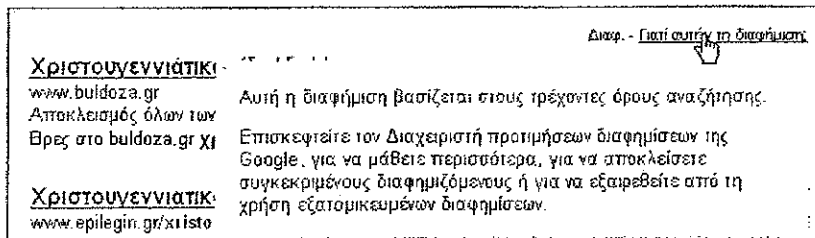
2. Η διαφήμιση στις μηχανές αναζήτησης. Μέσα από διάφορα παραδείγματα αναζήτησης π.χ. στη Google, εξηγούμε στα παιδιά πώς η δημοφιλής αυτή μηχανή αναζήτησης γίνεται και διαφημιστικό εργαλείο και πώς μπορούν να ξεχωρίζουν την πληροφορία που ψάχνουν από τη διαφημιστική καταχώρηση.

Αν πληκτρολογήσουμε για παράδειγμα τη λέξη «Χριστουγεννιάτικα στολίδια» (επειδή θέλουμε ιδέες για να κατασκευάσουμε τέτοια) θα προκύψει το ακόλουθο:



Εξηγούμε ότι η πρώτη πληροφορία στην κορυφή (είναι σε πιο σκούρο banner) είναι πληρωμένη διαφημιστική καταχώρηση που δεν θα μας βοηθήσει (ως προς την πληροφορία που ζητάμε), απλώς θα προσπαθήσει να μας πείσει να αγοράσουμε στολίδια. Την ανοίγουμε στο εργαστήριο για να το διαπιστώσουμε.

..βλέποντας πιο προσεκτικά το πρώτο διαφημιστικό banner, διαβάζουμε τον τίτλο «**Διαφ.-Γιατί αυτή τη διαφήμιση;**». Κάνουμε κλικ και ανοίγουμε το παρακάτω παράθυρο διαλόγου. Η Google μας ενημερώνει ότι η διαφήμιση αυτή εμφανίστηκε γιατί οι λέξεις που πληκτρολογήσαμε (Χριστουγεννιάτικα στολίδια) ταίριαζε με αυτή την κατηγορία διαφημίσεων.



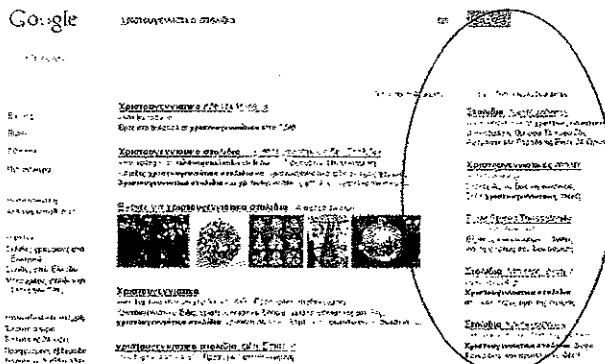
Αν μάλιστα κάνετε κλικ στη φράση «**Διαχειριστή προτιμήσεων διαφημίσεων**», η Google θα σας προωθήσει σε μια σελίδα όπου μπορείτε να ρυθμίσετε εσείς ποιες διαφημίσεις θα βλέπετε και με ποιον τρόπο. Σ' αυτήν μάλιστα μπορείτε να ανακαλύψετε γιατί εμφανίστηκε η συγκεκριμένη διαφήμιση και όχι κάποια άλλη:

▼ Χριστουγεννιάτικα στίχοι | buldoza.gr - www.buldoza.gr - Αποκλεισμός αυτού του διαφημιζόμενου
Όροι αναζήτησης
Αυτή η διαφήμιση αντιστοιχεί σε όρους παρόμοιους με αυτούς που καταχωρίσατε.

Μάλιστα υπάρχει και βίντεο

(http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=PN0I_YIDFIA#t=0) όπου γίνεται επίδειξη αυτής της υπηρεσίας.

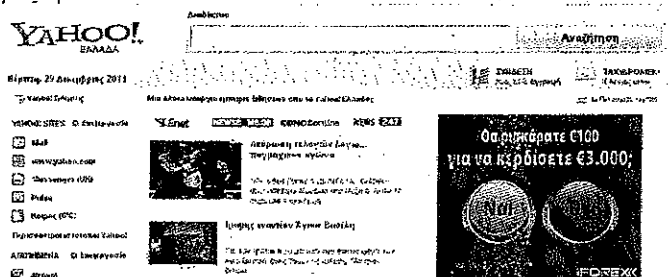
Εκτός όμως από την αρχική αυτή διαφήμιση (που προηγείται των πληροφοριών που ζητήσατε), στα δεξιά του παραθύρου αναζήτησης υπάρχουν επίσης και άλλες καταχωρήσεις που πρέπει να γνωρίζουμε ότι είναι διαφημιστικές:



Το πρόγραμμα αυτό της Google λέγεται GoogleAdWords και μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα <https://accounts.google.com/ServiceLogin?service=adwords&hl=el<mpl=adwords&passive=false&ifr=false&alwf=true&continue=https://adwords.google.com/um/gaiaauth?apl%3DNone%26ltmpl%3Dadwords&error=newacct&sacu=1&sarp=1&sourceid=awo&subid=gr-en2-ha-bk> όπου περιγράφεται η διαδικασία. Στη δική μας περίπτωση εμφανίστηκαν οι συγκεκριμένες διαφημίσεις γιατί απλούστατα οι συγκεκριμένες επιχειρήσεις είχαν δηλώσει ως λέξεις κλειδιά τις λέξεις «χριστουγεννιάτικα» και «στολίδια» και ζήτησαν να εμφανίζονται οι διαφημιστικές τους ιστοσελίδες κάθε φορά που κάποιος χρήστης της google πληκτρολογεί αυτές τις λέξεις! Δείτε και τον τρόπο πληρωμής της google μέσω αυτού του προγράμματος. Έχει ενδιαφέρον.

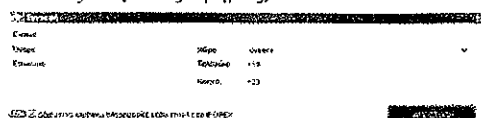
3. Άμεσες και έμμεσες διαφημίσεις στο διαδίκτυο. Μαθαίνουμε πώς να τις εντοπίζουμε. Δείχνουμε παραδείγματα ιστοσελίδων με διαφημιστικά banner:

- ιστοσελίδες όπου απλώς υπάρχουν σε κάποιο σημείο διαφημιστικά banner (για παράδειγμα www.in.gr, www.yahoo.gr κλπ). Τα banner αυτά ανήκουν στην πιο ανώδυνη κατηγορία: είναι φανερά διαφημίσεις (δεν απαιτείται δηλαδή να τις δούμε, ή να πατήσουμε κάτι σ' αυτές για να περιηγηθούμε στην ιστοσελίδα). Συζητούμε για το είδος τους (χρησιμοποιούν στατική εικόνα, δηλαδή μια φωτογραφία ή έχουν και κίνηση, βίντεο κλπ). Έπειτα πατούμε επάνω στα banner για να δούμε πού μας προωθούν.

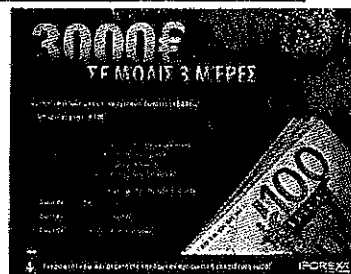


Για παράδειγμα πατώντας «ναι» στην παραπάνω καταχώρηση, προωθούμαστε στην ακόλουθη ιστοσελίδα <http://www.iforex.gr/emerp/landing/masterLP/nobansLP.aspx?sl=Greek&content=Decision®=3&SID=230140> όπου και ενημερωνόμαστε με περισσότερες λεπτομέρειες.

Διαπιστώνουμε ότι προϋπόθεση είναι η εγγραφή και μάλιστα ότι είναι τσεκαρισμένο το κουτάκι όπου λέμε ότι «Δέχομαι να λαμβάνω πληροφορίες μέσω email...». Επίσης είναι τσεκαρισμένο το 18+, αλλά αλήθεια ποιος μπορεί να ελέγξει αν ο «παίκτης» είναι ένας ανήλικος έφηβος;



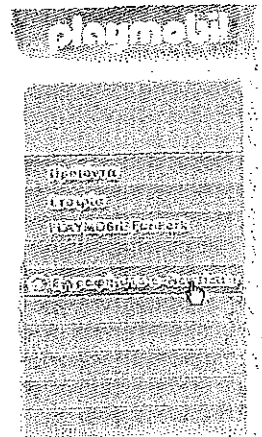
Μάλιστα πληκτρολογώντας τη φράση «προειδοποίηση ρίσκου», εμφανίζεται ένα παράθυρο διαλόγου με πληροφορίες για τη χρήση των προσωπικών στοιχείων



Το πιο ενδιαφέρον είναι ότι αν ξαναγυρίσουμε στην αρχική σελίδα της yahoo όπου υπήρχε η διαφημιστική καταχώρηση και πατήσουμε «όχι» αντί για «ναι», ΠΑΛΙ στην ίδια ιστοσελίδα μας προωθούν!

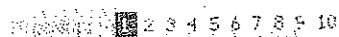


Συμπέρασμα: δεν μπαίνουμε στη διαδικασία «διαλόγου» με το διαφημιστικό banner! Αν το κάνουμε, έχουμε μπλέξει! Στην καλύτερη των περιπτώσεων θα μας προωθήσουν σε ιστοσελίδες που δε θέλουμε. Στη χειρότερη, θα κατεβάσουμε έναν ιό!! στον υπολογιστή μας.
- τα newsletters!! Συζητούμε για τη χρήση της μεθοδολογίας αυτής. Κάποιες ιστοσελίδες ζητούν από τους χρήστες (συχνά ανήλικους) την καταχώρηση προσωπικών στοιχείων με πρόφαση την ενημέρωσή τους για διαγωνισμούς ή νέα προϊόντα ή εκδηλώσεις ή με δέλεαρ δώρα μετά από κλήρωση). Παράδειγμα στην ιστοσελίδα <http://www.playmobil.gr> πατώντας «Εγγραφή στο newsletter», προωθείσαι στο ακόλουθο παράθυρο που πρέπει να συμπληρώσεις:



Εδώ ζητούνται τα ☒ Υποβολή πραγματικά στοιχεία του παιδιού (ακόμη και διεύθυνση ή τηλέφωνο). Εξηγούμε ότι δε δίνουμε ΠΟΤΕ προσωπικά στοιχεία εκτός αν θέλουμε να λαμβάνουμε κάθε μέρα δεκάδες email ή φακέλους αλληλογραφίας με διαφημιστικό περιεχόμενο. Εξηγούμε επίσης ότι δεν μπορούμε να είμαστε ΠΟΤΕ σίγουροι ότι το site έχει φτιαχτεί από τη συγκεκριμένη εταιρεία (και δεν είναι απατεώνας από πίσω). Η χρήση των λογότυπων της εταιρείας ή το όνομα της ιστοσελίδας ΔΕ ΜΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΠΟΤΕ. Στο παρελθόν απατεώνας κατόρθωσαν να φτιάξουν ιστοσελίδες γνωστών τραπεζών ή ακόμη και του Υπουργείου Οικονομικών ζητώντας από ανυποψίαστους χρήστες προσωπικά στοιχεία. Επίσης εξηγούμε ότι η κατάληξη της ηλεκτρονικής διεύθυνσης (που συνήθως είναι com για τις εμπορικές ιστοσελίδες) δε σημαίνει απολύτως τίποτε. Μπορεί να μην υπάρχει η κατάληξη com και να πρόκειται για μια καθαρά διαφημιστική ιστοσελίδα.

- διαφημίσεις πιο επιθετικές (που σε ωθούν να δεις τη διαφήμιση όση ώρα περιμένεις το προσφερόμενο προϊόν).



Μπαίνεις για παράδειγμα στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

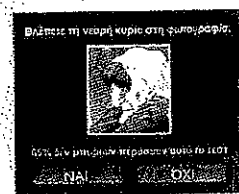
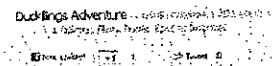
<http://www.games.gr/> Διαφημίζεται ως δωρεάν η χρήση της από τους υποψήφιους παίκτες (είναι πρώτη στην αναζήτηση στη google αν πληκτρολογήσεις games). Επιλέγεις τυχαία ένα παιχνίδι:



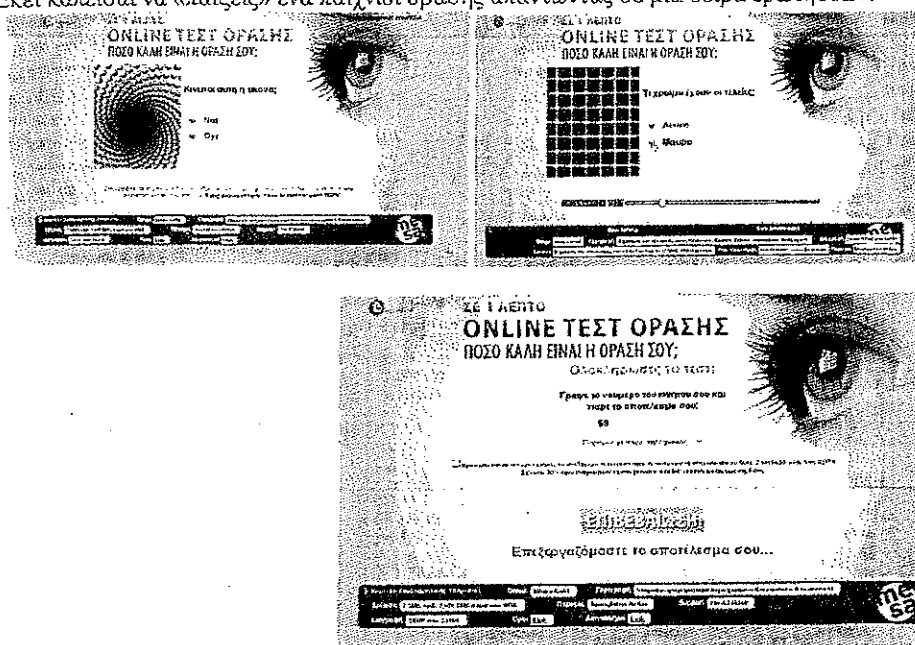
και όση ώρα «φορτώνει» το παιχνίδι.... Εμφανίζεται ένα άλλο παράθυρο διαλόγου:

κάνοντας κλικ σε μια από τις

επιλογές, σε προωθούν σε μια άλλη ιστοσελίδα:



<http://mobile.blinkogold.gr/evetest/?77iadunit=5596a90b&77tentrv=dsnreyetest&dsn=1&tz=31&capid=19>
Εκεί καλείσαι να «παίξεις» ένα παιχνίδι όρασης απαντώντας σε μια σειρά ερωτήσεων:

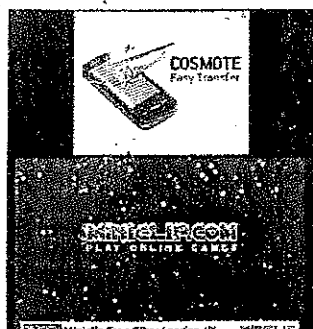


Αυτή η τελευταία καρτέλα σου ζητάει να συμπληρώσεις το κινητό σου και να επιβεβαιώσεις την εγγραφή σου στην υπηρεσία. Ως προς το κόστος, αναφέρεται το κόστος κάθε μηνύματος

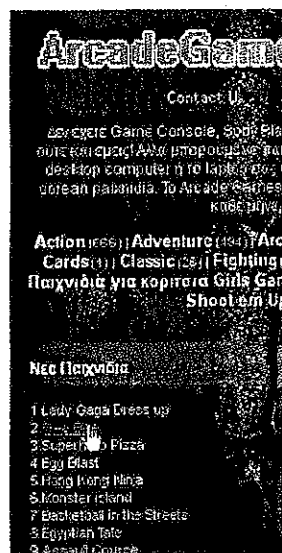
☐ Έχω λάβει γνώση των όρων χρήσης και αποδέχομαι να ενεργοποιήσω τη συνδρομητική υπηρεσία Blinko Gold, 2 SMS/εβδ. κάθε SMS 2,07 €
Έχει δώσει 30% των ανθρώπων έχουν μωυπίε και 80% έχουν καλή όραση. Εσύ:

αλλά πρέπει να πατήσει κανείς στο Όχι, για να δει και κρυφά κόστη που δεν αναφέρονται εκεί (π.χ. κόστος εγγραφής κλπ). Τι σχέση είχε αυτό το τεστ όρασης με το παιχνίδι που αρχικά επέλεξες να παίζεις; ΚΑΜΙΑ. Είναι αξιόπιστο τεστ όρασης; ΟΧΙ (αναφέρεται στους όρους). Αυτός ο τρόπος απάτης είναι επίσης διαδεδομένος τον τελευταίο καιρό, γι' αυτό δε δίνουμε το κινητό μας σε καμία περίπτωση. Πιθανόν πατώντας κλικ στην επιβεβαίωση, δίνουμε τη δυνατότητα σε μια εταιρεία να κάνει συστηματική αφαίμαξη μέσω του λογαριασμού κινητού μας!!

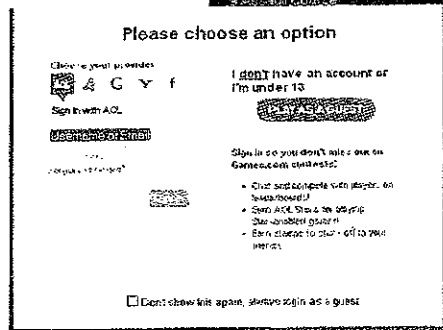
- ιστοσελίδες που σε υποχρεώνουν να δεις διαφήμιση, ώστε να έχεις πρόσβαση στο προσφερόμενο προϊόν. Για παράδειγμα στην ακόλουθη ιστοσελίδα <http://www.arcadegames.gr/> επιλέγεις τυχαία ένα παιχνίδι



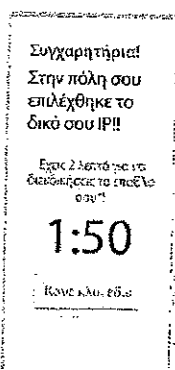
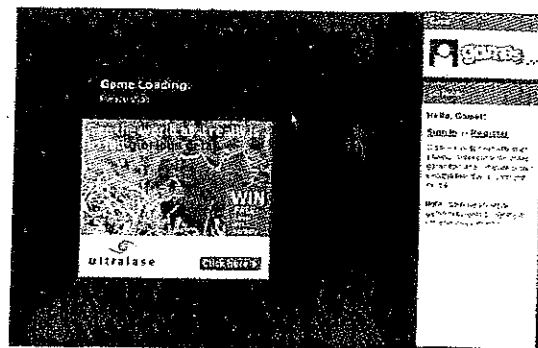
Όση ώρα περιμένεις να φορτώσεις το παιχνίδι, βλέπεις δύο διαφημιστικές καταχωρήσεις: μία μιας εταιρείας κινητής τηλεφωνίας και ένα διαφημιστικό βίντεο για έναν άλλον ιστότοπο



- ιστοσελίδες που απαιτούν για εγγραφή ώστε να έχεις πλήρη πρόσβαση. Για παράδειγμα στην ιστοσελίδα <http://www.games.com/> επιλέγεις ένα παιχνίδι και εμφανίζεται το ακόλουθο παράθυρο



όπου ζητείται από τον χρήστη να δώσει πληροφορίες ή να ανοίξει λογαριασμό αν θέλει να έχει τα πλεονεκτήματα της πλήρους πρόσβασης.
Αν τελικά επιλέξεις να παίζεις ως guest (Play as a guest), εμφανίζεται το ακόλουθο παράθυρο



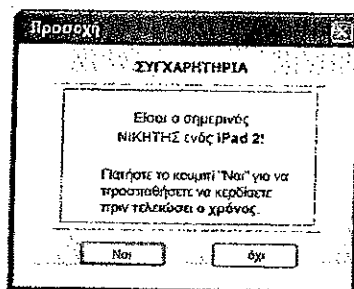
όπου σε υποχρεώνουν να δεις ένα διαφημιστικό βίντεο και σου υπενθυμίζουν τι θα «κέρδιζες» αν είχες λογαριασμό.

- ιστοσελίδες που σε ενημερώνουν ότι κέρδισες κάτι. Για παράδειγμα στην ιστοσελίδα παιχνιδιών ποδοσφαίρου <http://www.ovunlar1.com/footballgames.asp> εμφανίζεται αυτό το δελεαστικό banner

Κάνοντας κλικ, προωθείσαι σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι, στο τέλος του οποίου φυσικά ζητούν email (για να σε βομβαρδίζουν με διαφημίσεις) και κινητό τηλέφωνο (για να σε χρεώσουν)

Στην ίδια ιστοσελίδα, αν επιλέξεις ένα παιχνίδι

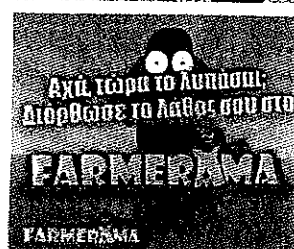
εμφανίζεται μια προκλητική ανακοίνωση όπως η παρακάτω

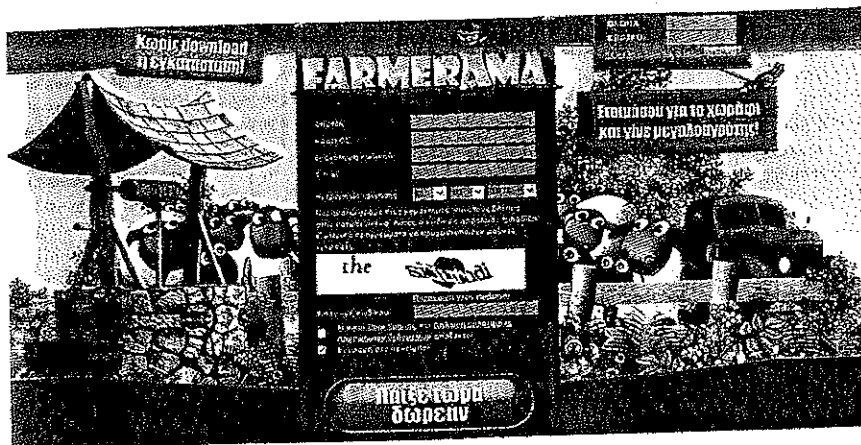


ή ένα banner διαδραστικό (κινείς την κουρευτική μηχανή και το πρόβατο σε παρακολουθεί) που σου εξάπτει την περιέργεια

Κάνοντας κλικ μια φορά, το πρόβατο κουρεύεται ελαφρώς

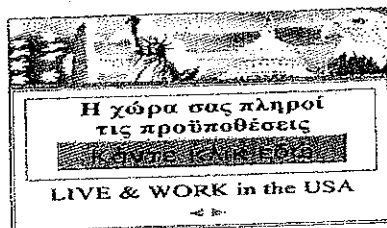
Το παιχνίδι σε καλεί να συνεχίσεις το κούρεμα
...και συνεχίζει να σε προκαλεί να τελειώσεις!
...τόρα που ολοκλήρωσες σε καλεί να το διορθώσεις





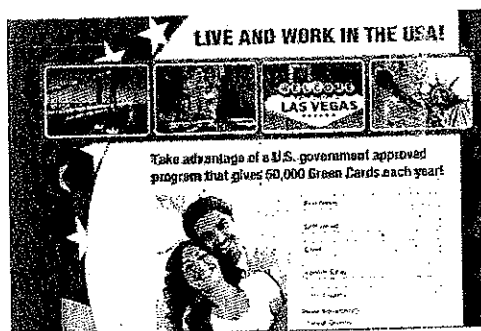
και σε προωθεί σε άλλον δικτυακό τόπο όπου καλείσαι να κάνεις εγγραφή, να αποδεχτείς ή όχι τη χρήση newsletters κλπ!!!

ή μια κάρτα όπου αναφέρονται τα ακόλουθα

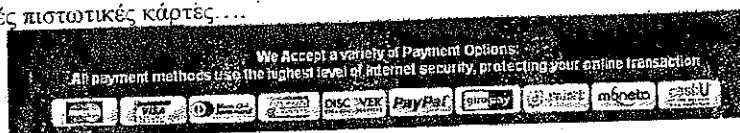
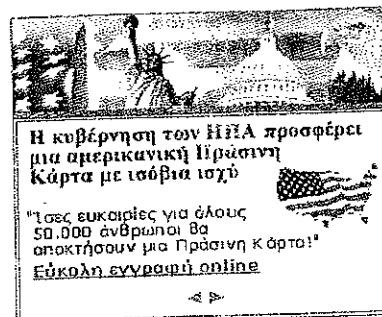


κάνοντας κλικ, προωθείσαι στην ακόλουθη ιστοσελίδα

http://www.usafis.org/svs/EN/usafis_pics_en3.asp?utm_term=pics_en3&utm_campaign=usafis_cpl_english&SourceId=41&af=wiz_1243_11&tid=0000580b3a7238ad84a37af637f7acef14cde

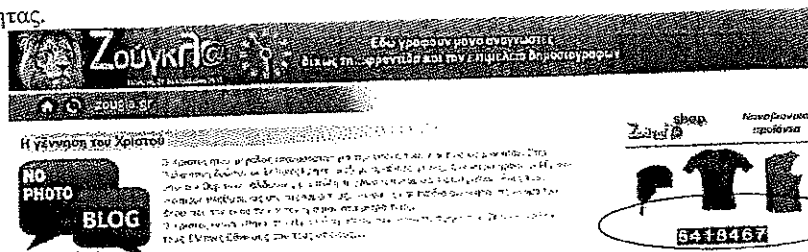


όπου ενημερώνεσαι ότι αν σε έχει χτυπήσει η οικονομική κρίση, μπορείς να πάρεις μέρος σε μια ηλεκτρονική... Λοταρία πράσινων καρτών με προορισμό τις ΗΠΑ!!! Και φυσικά στο κάτω μέρος σε ενημερώνουν Διακριτικά.... Ότι αποδέχονται πολλές πιστωτικές κάρτες....



ΚΑΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ!!!

4. Οι περίφημοι μετρητές επισκεψιμότητας. Μια ένδειξη ότι το συγκεκριμένο site έχει στόχο την εξασφάλιση κέρδους, είναι η ύπαρξη μετρητών επισκεψιμότητας. Π.χ. στην ιστοσελίδα <http://www.zougl.gr/page.ashx?pid=79&mid=128> υπάρχει μετρητής επισκεψιμότητας.



Όσοι περισσότεροι οι επισκέπτες, τόσο περισσότερα χρήματα βγάζει από τα διαφημιστικά banner ο ιδιοκτήτης του blog ή της ιστοσελίδας. Θυμηθείτε λοιπόν: τα κλικ σημαίνουν ευρώ, και πολλές φορές τα άσκοπα κλικ κάνουν κάποιους πολύ πλούσιους!!

5. Ενημέρωση και διαφήμιση. Υπάρχει διαφήμιση στα ενημερωτικά site; Μια απλή επίσκεψη στα σημαντικότερα από αυτά δίνει την απάντηση. Ας δούμε τα σημαντικότερα: <http://www.hellasnews.com/>, <http://www.bloglines.gr/#>, <http://eidisi.gr/>, <http://www.naftemporiki.gr/> κλπ (από το site www.hellasnews.com μπορείτε να προωθηθείτε στα σημαντικότερα ενημερωτικά site). Παντού υπάρχουν διαφημίσεις. Η

διαφήμιση υπάρχει και στις ενημερωτικές ιστοσελίδες γιατί και αυτές είναι κοινά εμπορικά προϊόντα που δημιουργήθηκαν με σκοπό την αποκόμιση κέρδους. Αν μία συγκεκριμένη εταιρεία είναι σταθερός χορηγός γνωστού ενημερωτικού site, τότε είναι σίγουρο ότι μια δυσμενής είδηση για αυτή την εταιρεία, στο συγκεκριμένο site, μάλλον δε θα φιλοξενηθεί ποτέ!!!!!!!

6. Τηλεοπτική και ιντερνετική διαφήμιση. Μοιάζουν;; Στο διαδίκτυο η διαφήμιση έχει κυρίως τη μορφή banner. Αν επισκεφτούμε τις ιστοσελίδες γνωστών επιχειρήσεων, θα δούμε ότι χρησιμοποιούν τα ίδια βίντεο, τους ίδιους ήρωες, τα ίδια σλόγκαν, τις ίδιες προσφορές που υπάρχουν και στην τηλεόραση. Αυτό δε συμβαίνει για λόγους κόστους μόνο. Συμβαίνει γιατί η βιομηχανία των MME βασίζεται στη λογική της διαμεσικής κειμενικότητας: το ίδιο διαφημιστικό μήνυμα πρέπει να βομβαρδίζει τον υποψήφιο καταναλωτή-αγοραστή σε κάθε του βήμα: στο περίπτερο όπου θα αγοράσει εφημερίδα, στην τηλεόραση, στον υπολογιστή, στο κινητό τηλέφωνο, στις τεράστιες διαφημιστικές αφίσες, στα λεωφορεία και τα ταξί, στο super market και σε άλλα καταστήματα. Ας δούμε ένα παράδειγμα. Στην ιστοσελίδα της cosmote χρησιμοποιείται η γνωστή διαφήμιση με τον ιδιοκτήτη καντίνας.

και η γνωστή διαφήμιση με τη Μαρία Τσιούνη!!!; που έκανε τον κόσμο της καλύτερο μέσω ενός προγράμματος της εταιρείας.

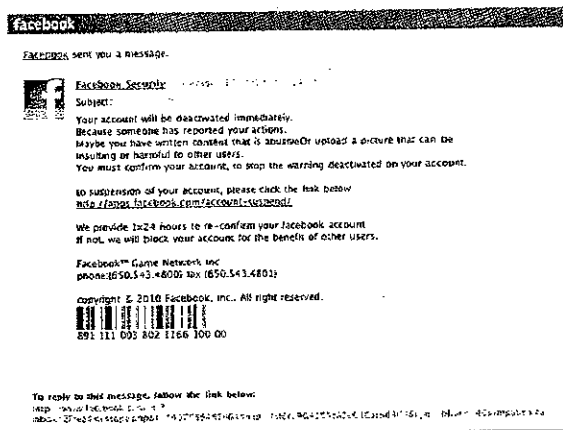
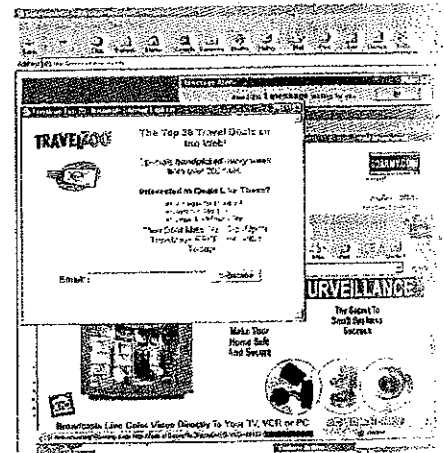


Αν επισκεφτούμε άλλες ιστοσελίδων γνωστών εταιρειών, θα διαπιστώσουμε το ίδιο.

7. Τα pop up ads είναι διαφημιστικά banner που εμφανίζονται όταν επισκέπτεσαι μια ιστοσελίδα. Καλύπτουν την ιστοσελίδα και σε υποχρεώνουν να ασχοληθείς με το παράθυρο διαλόγου που βλέπεις. Έχεις δύο επιλογές: ή να πατήσεις X (αν η ιστοσελίδα δεν είναι ασφαλής, υπάρχει κίνδυνος πατώντας X ή όχι, να ενεργοποιήσεις το κατέβασμα κακόβουλου λογισμικού) ή να παίζεις με αυτό που σου ζητάνε. Συμβουλή: καλύτερα να φύγεις τελείως από την ιστοσελίδα που έχει pop ups παρά να μπεις στη διαδικασία να το δώσεις. Στην χειρότερη των περιπτώσεων, κλείσε το ίντερνετ και ξεκίνησε από την αρχή.

Παράδειγμα στην ακόλουθη ιστοσελίδα

http://www.educationworld.com/a_lesson/lesson230.shtml



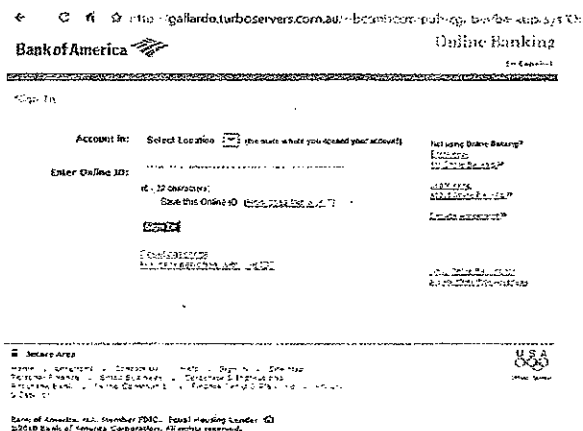
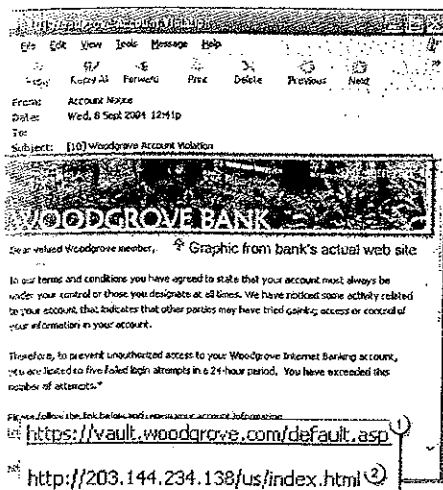
6. Το phising (ηλεκτρονικό ψάρεμα). Είναι ο πιο επικίνδυνος τρόπος που μάλλον δεν αφορά τα παιδιά. Σου έρχεται ένα email από την τράπεζά σου ή το Υπουργείο Οικονομικών όπου αναφέρεται ότι χρειάζονται κάποια προσωπικά στοιχεία σου (λογαριασμοί, ρημ. κάρτες κλπ) για να σου επιστρέψουν ένα ποσό ή κάτι άλλο. Το ηλεκτρονικό περιβάλλον μοιάζει απολύτως αυθεντικό (ολόδιδο με το site της τράπεζάς σου κλπ) και εσύ δίνεις τα στοιχεία αυτά. Οι επιτήδειοι χρησιμοποιούν τα στοιχεία για να χρεώσουν την κάρτα σου ή να αφαιρέσουν χρήματα από το λογαριασμό σου. Μην ξεχνάς: ποτέ η εφορία ή μια τράπεζα δε θα σου ζητήσει μέσω email μια τέτοια πληροφορία. Το καλύτερο μάλιστα είναι να μην ανοίξεις το μήνυμα αυτό. Να το διαγράψεις αμέσως. Κυρίως αν υπάρχουν link στο μήνυμα αυτό, μην πατήσεις σ' αυτά. Δες και ένα ενδιαφέρον διαφωτιστικό βίντεο

<http://www.youtube.com/watch?v=sqRZGhiHGxg>

Μάλιστα έχει κυκλοφορήσει και λογισμικό για το πώς θα μπορούσες

να δημιουργήσεις ένα fake site αντίγραφο (δηλαδή μπορείς να μπεις στο site της τράπεζας X και να το αντιγράψεις!!!). Δες το ακόλουθο βίντεο <http://www.youtube.com/watch?v=V9oWLThkxMM>

Δείτε παραδείγματα τέτοιων email



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:

«Εθισμός στο Διαδίκτυο, Μια Σύγχρονη Μορφή Εξάρτησης – Πρόγραμμα Πρόληψης σε μαθητές Π/βάθμιας & Δ/βάθμιας Εκπαίδευσης»

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Μήνυμα για τον εκπαιδευτικό/συντονιστή ομάδας

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «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 αφοσιωμένη τις ανάγκες των εκπαιδευτικών και των παιδιών έχει δημιουργήσει και νέα εκπαιδευτικά υλικά για την Α' Βάθμια 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' Βάθμια 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 – Πρόγραμμα Πρόληψης σε μαθητές Π/βάθμιας & Δ/βάθμιας Εκπαίδευσης» το οποίο απευθύνεται σε μαθητές του Γυμνασίου και της Ε' & Στ' Δημοτικού.

Και η «εξάρτηση από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο» όπως και όλες οι άλλες μορφές εξάρτησης αποτελούν 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: **Εισαγωγή στις εξαρτήσεις, Ανθρώπινες σχέσεις - Όρια στις σχέσεις, Επирροές συνομηλίκων, Σχέσεις με άλλο φύλο, Αυτοέλεγχος, Αυτοεκτίμηση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Η Επικοινωνία, Σταματώντας το χρόνο, Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου, Κλείσιμο**

Ελπίζουμε ότι τα συγκεκριμένα θέματα θα αποτελέσουν έναυσμα στα 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 τη διακοπή των κοινωνικών σχέσεων

Αυτή η μορφή εθισμού θα μπορούσε να οριστεί ως *«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)»*.

Οι περισσότεροι ερευνητές στο τομέα των εξαρτήσεων προτείνουν ότι η διαταραχή εξάρτησης από το ίντερνετ, εμπεριέχει:

την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, τις συναισθηματικές διαταραχές και την διαταραχή των κοινωνικών σχέσεων.

Επίσης έχει τα χαρακτηριστικά ψυχοναγκαστικής 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 on line, αλλά με τι ασχολείται.

Επιδημιολογία

Η παθολογική εξάρτηση από το ίντερνετ είναι **ψυχολογικό & κοινωνικό πρόβλημά** με ανησυχητικές διαστάσεις στις χώρες της **Αυτικής 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 των διαδικτύων εγκαταλείπουν βιαικές ανάγκες, όπως η λήψη τροφής ή ο ύπνος, κατά τη διάρκεια πολύωρων internet και gaming sessions. Σύμφωνα με έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΨΥ), ένας στους τέσσερις εφήβους σερφάρει στο Διαδίκτυο για τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα, ενώ σχεδόν οι μισοί παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια καθημερινά, «συχνά χωρίς έλεγχο και χωρίς όρια». Παράλληλα, σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του ίντερνετ.

Όπως προκύπτει από τα ευρήματα της ίδιας έρευνας, η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και η πρόσβαση στο ίντερνετ αποτελούν σήμερα κυρίαρχους τρόπους πληροφόρησης, επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης των ελλήνων εφήβων. Οι μαθητές γυμνασίου και λυκείου αφιερώνουν πολύ από τον ελεύθερο χρόνο τους σε εβδομαδιαία βάση για να «κατεβάσουν» μουσική από το ίντερνετ, να «ανεβάσουν» φωτογραφίες, να παίξουν παιχνίδια και να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους μέσω των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κ.λπ.). Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι σερφάρουν στο ίντερνετ ή παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια (π.χ. Playstation, Xbox, Wii) συχνά χωρίς έλεγχο, χωρίς όρια και για πολλές ώρες. Η υπερβολική χρήση που κάνουν, εξελίσσεται - σε ορισμένες περιπτώσεις - σε εξάρτηση, ενώ δυναμικά σχετίζεται με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες (επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης και κοινωνική φοβία). Ταυτόχρονα, η χρήση των κοινωνικών δικτύων του ίντερνετ μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις σε περιπτώσεις που οι έφηβοι συνομιλούν και αναπτύσσουν σχέσεις με αγνώστους (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, cyberbullying).

Η έρευνα του ΕΠΨΥ κατέδειξε ότι ένας στους τέσσερις έφηβους (ποσοστό 24,3%) ασχολείται για τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα τις καθημερινές με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ, ενώ το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα (41%).

Τα ποσοστά αυξάνονται ανάλογα με την ηλικία: 14,1% των 11χρονων, 25,8% των 13χρονων και 33,7% των 15χρονων. Ταυτόχρονα, ποικίλουν ανάλογα με το φύλο: 26,8% των αγοριών έναντι 21,9% των κοριτσιών.

Από το 2006 έως το 2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον υπολογιστή και το ίντερνετ για τουλάχιστον τρεις ώρες καθημερινά (από 5,7% σε 21,7% αντίστοιχα).

Το 47,8% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών, παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια από μισή έως και δύο ώρες τις καθημερινές, ενώ το ποσοστό αυτό διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα. Παράλληλα, σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (ποσοστό 15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου. Το 5,5% του συνόλου των εφήβων - κυρίως αγόρια - αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Μέσα σε 3 μόλις χρόνια υπερδιπλασιάστηκε το ποσοστό των εφήβων που παρουσιάζουν συμπτώματα εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Τα ανησυχητικά αυτά στοιχεία προκύπτουν από την έρευνα που εκπόνησε το 2010 η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών σε δείγμα 1007 εφήβων, ηλικίας 15 - 16 ετών. Σύμφωνα με τα

αποτελέσματα της έρευνας, μέσα στην τριετία (2007) που μεσολάβησε από την προηγούμενη αντίστοιχη έρευνα η εξάρτηση και η κατάχρηση του Διαδικτύου παρουσιάζουν μεγάλη αύξηση αλλά και σημαντικές διαφοροποιήσεις. Το ποσοστό των εφήβων που εμφανίζουν συμπτώματα εξάρτησης από το internet αυξήθηκε από 1% σε 2,5%. Όμως η πλέον χαρακτηριστική αύξηση καταγράφεται στο ποσοστό των εφήβων της ίδιας ηλικίας που βρίσκονται ένα στάδιο πριν την εξάρτηση, το οποίο εκτινάχθηκε από το 13% στο 20% του συνόλου.

Επίσης, στην έρευνα του 2007 το προβάδισμα στις συμπεριφορές εξάρτησης το είχαν τα αγόρια, ενώ ως πρώτη αιτία αναφερόταν τα on line παιχνίδια. Η νέα έρευνα δείχνει ότι αγόρια και κορίτσια παρουσιάζουν τα ίδια ποσοστά, ενώ τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εκτοπίσει τα παιχνίδια από την πρώτη θέση των αιτίων εξάρτησης.

Αλλά εξαιρετικά ενδιαφέροντα ευρήματα της έρευνας είναι:

- Τα ποσοστά εξάρτησης και υπερβολικής χρήσης παρουσιάζονται υψηλότερα στην περιφέρεια από ό,τι στην Αθήνα.
- Τα παιδιά με συμπτώματα εξάρτησης έχουν συνήθως χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο σε σύγκριση με τους συμμαθητές τους που ασχολούνται σε φυσιολογικά πλαίσια με το internet (μέχρι 2 ώρες την ημέρα).

- Το 63,7% του συνόλου των εφήβων και το 100% των εφήβων με συμπτώματα εξάρτησης θα δημοσιοποιούσαν προσωπικά τους δεδομένα στο Διαδίκτυο.

- Το 18,5% του συνόλου των εφήβων και το 74% των «εξαρτημένων» θα συναντούσαν κάποιον διαδικτυακό φίλο στον φυσικό κόσμο.

- Το 95,2% των εφήβων με εθισμό στο διαδίκτυο προέρχονται από έγγαμες οικογένειες.

- Το 44,4% των εφήβων με εθισμό έχουν συχνή πρόσβαση στο διαδίκτυο από το κινητό τηλέφωνο έναντι 15% όσων δεν κάνουν χρήση του διαδικτύου.

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

- τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο από τα κορίτσια

- 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, σελίδων κοινωνικής δικτύωσης κ.α.).

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 παρατηρούνται 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 έναν 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.

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 μμητισμός 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 τον χώρο εργασίας.

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

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 συνθηκών 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 απόδοσή 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 τρώει 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 μείνει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Έχει πει αρκετές φορές συνειδητά ότι πρέπει να μειώσει 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.
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Ο 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 προσωπικότητάς 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 σύμφωνα 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 μπορεί να φαίνεται ότι έχουν μια κοινωνική δραστηριότητα, ωστόσο για τα εσωστρεφή παιδιά ή τους έφηβους το υπερβολικό παιχνίδι μπαίνει 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 μπορεί να υποσκάψει την απόδοσή του στο σχολείο αλλά και στις κοινωνικές δραστηριότητες. Παράλληλα πρέπει να λάβουμε υπόψη

μας τα μηνύματα που προσφέρουν αυτά τα παιχνίδια που περιέχουν σαν βασικό στοιχείο τη βία καθώς και την απορρόφηση σε έναν φανταστικό κόσμο που μπορεί να το επηρεάσει ψυχολογικά. Αυτό ενισχύει την πιθανότητα να δούμε το παιδί αυτό «τραπωμένο» αργότερα σε ένα άλλο πραγματικά εθιστικό παιχνίδι. Αν δηλαδή από μικρό το παιδί κάνει το ηλεκτρονικό παιχνίδι τρέπο 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 βανδαλίζεται από συμμαθητές του για να παίζει. Επίσης μπορεί να αρχίσει να εμπλέκεται και με το σεξ στο διαδίκτυο. Συχνά το παιδί μπορεί 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 μετέχει ενσαρκώνει ρόλο της επιλογής του, πολλές φορές ταυτίζεται με αυτόν, χάνει τη δική του ταυτότητα που μπορεί να μην του αρέσει, νιώθει ισχυρός και ελκυστικός, και παράλληλα συνολλάσσεται 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 ακατάπαυστα. Παράλληλα τα παιχνίδια αυτά είναι αρκετά περίπλοκα οπότε δεν μπορείς να τα παίζεις για 20 λεπτά, αν κάτσεις δηλαδή να τα παίζεις, 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 με 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 για κάποιο ήπιο πρόβλημα.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό εφήβων που παίζουν παθιασμένα στον υπολογιστή έχουν πιο υψηλά ποσοστά κατάληψης από τους μη μανιωδείς παίκτες. Επίσης δείχνουν ότι στους μανιωδείς 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 φανταστικά 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 συνδυαστικά με την ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη. Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική απεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στη 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.

1^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Συμβόλαιο Ομάδας

Όλες οι τάξεις

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 να σας πουν το όνομα τους και τι προσδοκίες έχουν από αυτή την ομάδα. Ξεκινήστε εσείς λέγοντας τα ανάλογα.

2. Ολομέλεια

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

3. Συμβόλαιο

Και πάλι καθώς είστε στην ολομέλεια ζητήστε από όλα τα παιδιά να σας πούνε τους όρους που θεωρούν 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.

4. 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.

5. 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.

2^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

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

Όλες οι τάξεις

Σκοπός συνεδρίας:

- ☞ Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα των εξαρτήσεων
- ☞ Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα της εξάρτησης από τον Η/Υ και το internet

Χρόνος: 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;

(Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: 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
- ✓ Παρουσία στερεοτυπικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της εξαρτητικής συμπεριφοράς
- ✓ Κατανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από την εξαρτητική συμπεριφορά
- ✓ Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών 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. 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 εξάρτησης;

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.

3^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Επικοινωνία

Όλες οι τάξεις

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
- ☞ Να καταλάβουν τη σημασία της σωστής επικοινωνίας

Χρόνος: 45'

1. Δυάδες

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Κάθονται στις καρέκλες τους και μιλούν για ένα περιστατικό που συνέβη πρόσφατα (αληθινό ή φανταστικό). Αυτή τη διαδικασία θα την κάνουν στα ακόλουθα στάδια:

-  Απέναντι, βλέποντας ο ένας τον άλλο, σε κοντινή απόσταση, να ακουμπούν τα γόνατά τους μεταξύ τους
-  Απέναντι, αλλά σε μεγαλύτερη απόσταση

Απέναντι, αλλά σε πολύ μεγάλη απόσταση, ώστε με δυσκολία να ακούγονται

Πλάτη με πλάτη, χωρίς να βλέπει ο ένας τον άλλο

Εναλλακτικά για μαθητές Β/βάθμιας

Δυάδες

Χωρίστε τα παιδιά σε δυάδες και ζητήστε τους, αφού καθίσουν πρόσωπο με πρόσωπο, να σκεφτούν και ο 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, πώς ένωσε αυτός που έγραψε το μήνυμα. Κατόπιν αυτός στον οποίο ανήκει το μήνυμα λέει στην ομάδα αν ο συμμαθητής του τον κατανόησε και πώς ένωσε.

Στη συνέχεια, ρωτήστε τα παιδιά πότε/σε ποιο στάδιο ήταν καλύτερη η επικοινωνία τους;

2. Τι είναι επικοινωνία;

Ολομέλεια: βάλτε τους μαθητές να καθίσουν ξανά στον κύκλο και συζητήστε μαζί τους:

Πώς ένωσαν 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.

4^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Εικόνα του εαυτού

Όλες οι τάξεις

Σκοπός συνεδρίας:

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

Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά τους

Χρόνος: 45'

1. Το προσωπικό έμβλημα

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

Πάνω δεξιά: τουλάχιστον 3 πράγματα που τους έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό σκεπτόμενοι τον εαυτό τους

Πάνω αριστερά: τουλάχιστον 3 πράγματα που νομίζουν ότι πιστεύουν οι άλλοι για αυτούς

Κάτω δεξιά: τουλάχιστον 3 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 θετικά σημεία του εαυτού τους».

2. 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 ηλεκτρολόγιο του Η/Υ. Ζητήστε από τους μαθητές να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο γράφοντας στο ηλεκτρολόγιό τους (φύλλο χαρτί).

3. Ολομέλεια

Συζητήστε με τους μαθητές:

Ποιες οι διαφορές ανάμεσα στους δύο τρόπους γνωριμίας;

Πώς ένωσαν όταν δημιούργησαν το προσωπικό τους έμβλημα και παρουσίασαν τον εαυτό τους μέσα από αυτό;

Πώς ένωσαν γνωρίζοντας κάποιον μέσα από τον Η/Υ;

Γιατί κάποιες φορές νιώθουμε την ανάγκη να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας διαφορετικό από αυτό που είναι;

Πώς νιώθω όταν παρουσιάζω τον εαυτό μου αλλιώς;

4. Κλείσιμο

Οι μαθητές καθισμένοι στον κύκλο μιλούν και ο καθένας λέει: «Κάτι που ανακάλυψα σήμερα για τον εαυτό μου και με κάνει να νιώθω όμορφα είναι...»

5^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Αυτοεκτίμηση

Όλες οι τάξεις

Σκοπός συνεδρίας:

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

Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους ως αντισταθμιστικό παράγοντα στην εξάρτηση από τον Η/Υ και το διαδίκτυο

Χρόνος: 45'

1. Ατομικά

Οδηγίες: Εισαγάγετε τα παιδιά στον σκοπό και τη διαδικασία της άσκησης, εξηγώντας τους ότι θα πρέπει να «κοιπαχτούν στον καθρέφτη». Ένας προτεινόμενος τρόπος για να τους δώσετε να καταλάβουν τη σημασία αυτής της αυτο-παρατήρησης είναι ο παρακάτω:

«Όλοι μας κοιτάζουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη καθημερινά. Πότε όμως ήταν η τελευταία φορά που κουνήσατε επιδοκιμαστικά το κεφάλι σε αυτό που βλέπετε;

Σήμερα, θα ήθελα να σας ζητήσω κάτι εντελώς διαφορετικό: «κοιτάξτε» με αγάπη τον εαυτό σας στον «καθρέφτη» και αρχίστε να εκτιμάτε αυτό που βλέπετε.

Αυτή η άσκηση δεν αφορά μόνο στην εξωτερική εμφάνιση, επειδή θα ήθελα να διερωτηθείτε τι είναι αυτό που σας αρέσει στον εαυτό σας. Οι περισσότεροι από εμάς είμαστε καλοί στο να επικρίνουμε τον εαυτό μας (συχνά και τους άλλους). Πάντοτε βρίσκουμε πράγματα που δεν μας αρέσουν στην εμφάνισή μας. Σήμερα, όμως, πρόκειται να ανακαλύψουμε και να νιώσουμε ευγνωμοσύνη για αυτά που μας ευχαριστούν.

Καλέστε τα παιδιά να σκεφθούν το καθένα μόνο του, κοιτάζοντας τον εαυτό του στον «καθρέφτη» και να καταγράψουν σε ένα φύλλο χαρτί 3 πράγματα που τους αρέσουν στον εαυτό τους. Ξεκινούν από την εξωτερική τους εμφάνιση και στη συνέχεια στρέφονται στην προσωπικότητά τους και καταγράφουν 3 πράγματα που τους αρέσουν σε αυτή (π.χ. καλός φίλος, χιούμορ, υπομονετικός ακροατής κ.α).

Καλέστε τους μαθητές να μείνουν στον «καθρέφτη» τους όσο χρόνο θέλουν, θαυμάζοντας αυτό που βλέπουν και ανακαλύπτοντας ακόμα περισσότερα πράγματα που αγαπούν στον εαυτό τους και νιώθουν ευγνωμοσύνη για αυτό».

Αναστοχαστικές ερωτήσεις

Πώς νιώθατε πριν ξεκινήσουμε τη δραστηριότητα;

Αυτό άλλαξε στη συνέχεια; Πώς νιώθατε μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας;

Τι μάθατε για τον εαυτό σας; Για τους άλλους;

Εκτός από τον προσωπικό μας «καθρέφτη», υπάρχουν άλλοι «καθρέφτες» στη ζωή μας; Τι μηνύματα παίρνουμε από αυτούς;

Υπάρχουν παιδιά που για να ξεφύγουν από τους «καθρέφτες» της ζωής τους καταφεύγουν στον Η/Υ;

Με ποιον τρόπο χρησιμοποιούν τον Η/Υ για να ξεφύγουν από τους καθρέφτες τους;

Πότε τελικά ο Η/Υ δεν τα παγιδεύει;

Εναλλακτικά για μαθητές Β/βάθμιας

Η βασιλοπούλα που ένιωθε πάντα ηλίθια

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

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

Βοηθούσαν οι τόσο καθρέφτες κριτές στο να γίνει καλύτερη η βασιλοπούλα;

Ποιος καθρέφτης τη βοήθησε;

Έστειλαν 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) ζητήστε 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 υπογράμιζαν 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 τόξη 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 καθρέφτων. Σε κάθε δωμάτιο έβαλαν από δύο καθρέφτες για να 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. 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.

Έπειτα κάθε φορά που έφευγε ένας καθρέφτης η Λάμψη γινόταν πιο χαρούμενη, είχε περισσότερη διάθεση για να γελά, να αστεϊεύεται 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 αριστοτέχνες 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.

6^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων

Η συνεδρία αυτή προτείνεται μόνο για μαθητές Δημοτικού

Σκοπός Συνεδρίας:

- Να ασκηθούν τα παιδιά ώστε να συνδέσουν τις λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα με εκφράσεις προσώπου
- Να αναγνωρίζουν συναισθήματα μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας

Χρόνος: 45'

1. Ατομικά

- Μοιράστε στους μαθητές έναν κατάλογο με τα βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη).
- Ζητήστε τους να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν μικρές φατσούλες που να εκφράζουν αυτά τα συναισθήματα
- Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν τις πιο ταιριαστές φατσούλες για κάθε συναισθήμα
- Τοποθετήστε τις φατσούλες με τον κατάλογο των συναισθημάτων σε εμφανές σημείο στην αίθουσα

Αναστοχαστικές ερωτήσεις:

- Ποιο συναισθήμα ήταν πιο δύσκολο να ζωγραφίσετε;
- Ποια η διαφορετικότητα στην έκφραση της κάθε φατσούλας ανάλογα με το συναισθήμα; Πώς είναι τα μάτια; Πώς είναι το στόμα;
- Παρατηρείτε τα συναισθήματα που εκφράζουν οι άνθρωποι με τα πρόσωπά τους; Είναι σημαντικό να κάνουμε κάτι τέτοιο; Γιατί ναι ή γιατί όχι;

2. Μικρές ομάδες

- Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4 – 5 άτομα). Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να επιδείξει τις ικανότητές της στις γκριμάτσες, απεικονίζοντας κάθε φορά ένα συναισθήμα.
- Όλα τα μέλη μιας ομάδας παιδιών θα πρέπει να δείχνουν κάθε φορά ένα συναισθήμα με το πρόσωπό τους και οι υπόλοιπες ομάδες θα πρέπει να μαντεύουν ποιο είναι το συναισθήμα.

Αναστοχαστικές ερωτήσεις

- Ποια συναισθήματα δυσκολευτήκατε να εκφράσετε;
- Γιατί δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε ορισμένα συναισθήματα, ενώ κάποια άλλα τα εκφράζουμε με ευκολία;
- Με ποιον τρόπο σας βοήθησε αυτή η άσκηση να εκφράζετε και να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα;

Κλείσιμο

Οι μαθητές καθισμένοι σε κύκλο εκφράζουν με το πρόσωπο και το σώμα τους (γκριμάτσα) ένα συναισθήμα σε σχέση με το συναισθημά τους εκείνη τη στιγμή.

6^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών
Θέμα: Οι σχέσεις με το άλλο φύλο μέσω Διαδικτύου
Η συνεδρία αυτή προτείνεται μόνο για μαθητές Β/βάθμιας

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 φαντάζεται:

A) τον ιδανικό άνδρα ή την ιδανική γυναίκα για αυτόν/η (εξωτερικά χαρακτηριστικά αλλά και εσωτερικά)

B) 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.

2. Ομάδες των 3

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.

3. Ολομέλεια

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

4. Ομάδες των 3 - 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;

5. Ολομέλεια

Στην ολομέλεια οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζητήσαν και κάνετε μια συζήτηση γύρω από τις σχέσεις μέσω διαδικτύου όλοι μαζί. Δώστε έμφαση στους κινδύνους που υπάρχουν

6. Κλείσιμο

☐ Ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και να σταθούν πολύ κοντά το ένα στο άλλο, χωρίς συγκεκριμένη διάταξη.

☐ Έπειτα να σταυρώσουν τα χέρια τους και να πιάσουν 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 αφήσουν τα χέρια τους.

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

7^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών
Θέμα: Διαχείριση Συναισθημάτων Θυμού
Όλες οι τάξεις

Σκοπός Συνεδρίας:

☉ Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τους τρόπους με τους οποίους χειρίζονται τα συναισθήματα θυμού

☉ Να καταλάβουν αν οι τρόποι αυτοί είναι τελικά βοηθητικοί

☉ Να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους στα πλαίσια της πραγματικότητας και όχι μέσω του Η/Υ

Χρόνος: 45'

1. Ομάδες των 4 ατόμων – Πώς χειρίζομαι το θυμό μου

Αφού χωρίσετε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ατόμων, ζητήστε τους να σκεφθεί ο καθένας μόνος μια κατάσταση που πρόσφατα τους θύμωσε. Στη συνέχεια ατομικά ο καθένας:

☐ Να γράψει πώς χειρίστηκε το θυμό του (δηλ. πως αντέδρασε)

☐ Να καταγράψει τους συνήθεις τρόπους αντίδρασης σε παρόμοιες καταστάσεις

☐ Να καταγράψει τρόπους που έχει δει οι άλλοι να αντιμετωπίζουν το θυμό τους

☐ Να παρατηρήσει αν οι δικοί του τρόποι αντιμετώπισης των συναισθημάτων θυμού είναι παρόμοιοι με κάποιων άλλων και ποιων

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

2. Ολομέλεια

Οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζητήσαν και όσα προέκυψαν από τις μικρές ομάδες

3. Μικρές Ομάδες – Πώς χειρίζομαι το θυμό μου μέσω του Η/Υ & του Διαδικτύου

Τα παιδιά γυρίζουν στις προηγούμενες ομάδες και σκέφτονται ατομικά

☐ Πώς χειρίζονται ή πώς θα το χειρίζονταν (σε περίπτωση που δεν το κάνουν ήδη) το θυμό τους μέσω του Η/Υ & του Διαδικτύου

Στη συνέχεια 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 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).

Ολομέλεια

Οι ομάδες παρουσιάζουν όσα συζητήσαν και αναπτύσσετε όσα προέκυψαν από τις μικρές ομάδες δίνοντας έμφαση σε νέους τρόπους διαχείρισης συναισθημάτων 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
- Άλλο

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.

5. Κλείσιμο

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

ΕΝΤΥΠΟ «ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

Στάδια	Σημεία προς συζήτηση
Σταματήστε και σκεφτείτε πώς αισθάνεστε. Παρατηρήστε πως αντιδρά το σώμα σας.	Έχετε αναρτημένο και τον πίνακα των συναισθημάτων, πιθανόν και να σας βοηθήσει
Αποφασίστε τι ακριβώς είναι αυτό που αισθάνεστε.	Δώστε 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.
Εκφράζετε τις επιλογές σας.	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.
Πιθανές επιλογές:	Αυτός είναι ένας καλός τρόπος να ηρεμήσετε αν νιώθετε πολύ ταραγμένοι ή θυμωμένοι ή αν φοβάστε ότι μπορεί να πληγώσετε κάποιον.
1 ^η) Ας μη μιλήσω. Δεν είναι ο κατάλληλος χώρος ή χρόνος	Η έμφαση είναι στο «Εγώ....»
2 ^η) Ας απομακρυνθώ για την ώρα	Αναφέρετε σαν παράδειγμα το ευεργετικό κλάμα το οποίο σε συνδυασμό με συζήτηση απελευθερώνει την ένταση με ασφαλή τρόπο
3 ^η) Πείτε στον άλλον «Εγώ νιώθω.....όταν εσύ.....»	
4 ^η) Εκφράστε τα συναισθήματά σας με ασφαλή τρόπο	
Κάντε πράξη την καλύτερη επιλογή σας.	

8^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Σταματώντας το χρόνο

Η συνεδρία αυτή προτείνεται μόνο για μαθητές Β/βάθμιας

Σκοπός συνεδρίας:

Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι το μεγάλωμά τους είναι μια φυσιολογική διαδικασία καθώς και να αντικρίσουν τους φόβους που αυτό 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 και στη βίωση νέων συναισθημάτων

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό : Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα μπαίνει μέσα στο υλικό για τους Η/Υ γιατί συχνά τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία δυσκολεύονται να χειριστούν το θέμα του μεγάλωμά τους, φοβούνται για όσα πρόκειται να αφήσουν πίσω τους καθώς και για τις αλλαγές που ο χρόνος φέρνει. Συνέπεια αυτής της δυσκολίας είναι να μένουν σε πραγύτερα στάδια ανάπτυξης σαν μια διέξοδο χειρισμού του μεγάλωματος 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

Οι μαθητές βρίσκονται καθισμένοι στον κύκλο και ενθαρρύνετε μια συζήτηση μαζί τους σε σχέση με τα παρακάτω θέματα:

- Τι σημαίνει η φράση «θα ήθελα να σταματήσω τον 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 χαλαρώσουν και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές με τις αντίστοιχες εκπνοές. Τώρα ζητήστε τους να φανταστούν μια ευχάριστη μέρα της ζωής τους 2 χρόνια πριν.

- Πού είναι;
- Με ποιους είναι;
- Τι κάνουν;
- Τι συναισθήματα έχουν;

Αφού τους αφήσετε 2' – 3' να φανταστούν όλα τα παραπάνω, ζητήστε τους να τα καταγράψουν σ' ένα φύλλο Α4 και να βάλουν ένα τίτλο σ' αυτή τη μέρα.

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 2 χρόνια πριν.

3. Ολομέλεια

Καθισμένοι σε κύκλο τα παιδιά αναφέρουν στην ολομέλεια τον τίτλο που έδωσαν καθώς και όσες από τις αλλαγές θέλουν ανάμεσα στο τότε και το τώρα.

Αφού μιλήσουν όλοι οι μαθητές ενθαρρύνετε μαζί τους μια συζήτηση σε σχέση με τα εξής:

- Τι συναισθήματα μας δημιουργούν όσα αφήνουμε πίσω;
- Τι συναισθήματα μας δημιουργούν όσα νέα έχουμε ή έρχονται;
- Πώς 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 τις απολαύσει;

4. Χαιρετίζω – Καλωσορίζω

Δημιουργείστε είτε με ύψασμα, είτε με χάρτι, είτε οριοθετώντας με αντικείμενα δύο χώρους, εκ των οποίων τον ένα θα τον ονομάσετε «Αποχαιρετίζω» και τον άλλο «Καλωσορίζω».

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να παίρνουν θέση ένα – ένα αρχικά στον χώρο του «Αποχαιρετίζω» και να «αποχαιρετίσουν» ένα ή περισσότερα πράγματα από όσα γράψανε πριν λέγοντας:

«Σε αποχαιρετίζω...»

Στη συνέχεια παίρνουν θέση στο χώρο του «Καλωσορίζω» και καλωσορίζουν ένα ή περισσότερα από όσα γράψανε πριν λέγοντας: «Σε καλωσορίζω...»

5. Κλείσιμο

Καθισμένοι σε κύκλο ζητήστε από τους μαθητές να πούνε από ένα συναισθήμα σε σχέση με το πώς νιώθουν μετά από όλη τη διεργασία της ομάδας. Εναλλακτικά ζητήστε τους να φανταστούν μια εμμορφή εικόνα της ζωής τους 5 χρόνια μετά. Ευχαριστήστε τους μαθητές σας και απενεώστε το ραντεβού σας.

9^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Πίεσεις και Επιρροές

Όλες οι τάξεις

Σκοπός Συνεδρίας:

- Να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να σκεφτούν για αποφάσεις και επιλογές που κάνουν καθημερινά καθώς και τις επιρροές που δέχονται
- Να εντοπίσουν θετικές και αρνητικές συμπεριφορές καθώς και πότε η επιρροή γίνεται πίεση
- Να ερευνήσουν και να εφαρμόσουν τρόπους αντίστασης στην ανεπιθύμητη πίεση

Χρόνος :45'

Θα χρειαστείτε:

ένα φύλλο Α3, όπου σε έναν κύκλο στη μέση θα γράψετε τη φράση: «οι επιρροές που δέχομαι...» και από τον κύκλο θα ξεκινούν 10 ακτίνες περίπου

ένα μικρό γλυκό π.χ μια καραμέλα για κάθε παιδί

μηνύματα μαζί με κάθε γλυκό: «να φάτε αυτή την καραμέλα και να προσπαθήσετε να πείσετε και τους υπόλοιπους να τη φάνε». Το μήνυμα αυτό θα λάβει η μισή τάξη. Η άλλη μισή θα λάβει το μήνυμα: «μη φάτε αυτήν την καραμέλα και προσπαθήστε να πείσετε και τους υπόλοιπους να μην φάνε τη δική τους».

1. Ολομέλεια

Μοιράστε στους μαθητές τις καραμέλες και τα μηνύματα

Τα παιδιά κινούνται στον χώρο εκτελώντας τις οδηγίες του μηνύματος. Δώστε χρόνο περίπου 2' -3'

Ενθαρρύνετε μια συζήτηση μαζί τους στην ολομέλεια σε σχέση με τα παρακάτω:

- Πώς νιώθατε όταν τα άτομα έκαναν ό,τι τους λέγατε;
- Πώς νιώθατε όταν οι συμμαθητές σας δεν έκαναν ό,τι τους λέγατε;
- Προσπάθησε κανείς να σας πείσει να κάνετε κάτι διαφορετικό; Πώς νιώσατε;
- Τι επηρέασε αυτό που κάνατε;
- Έκανε κάποιος το αντίθετο από αυτό που έλεγε το μήνυμά του; Γιατί;

2. Ολομέλεια

Στον πίνακα ή σε μια κόλλα Α3 ζωγραφίζετε έναν κύκλο και στη μέση γράφετε τη φράση: «οι επιρροές που δέχομαι...». Στη συνέχεια ζωγραφίζετε 10 ακτίνες που ξεκινούν από τον κύκλο.

Στη συνέχεια καλέστε τους μαθητές να σκεφτούν επιρροές που δέχονται στις επιλογές και στις αποφάσεις τους, π.χ σχολείο/ εκπαιδευτικοί, οικογένεια/ γονείς, φίλοι, Η/Υ και Διαδίκτυο, τηλεόραση, ο ίδιος τους ο εαυτός κ.α

Γράψτε τις επιρροές που αναφέρουν τα παιδιά στην άκρη κάθε «ακτίνας»

Συζητήστε με τα παιδιά ποιος ασκεί τη μεγαλύτερη επιρροή από όσα ανέφεραν και γιατί.

Συζητήστε για το πότε η επιρροή μετατρέπεται σε πίεση και τι σημαίνει αυτό.
Εισάγετε την τεχνική «ΑΣΣΔ». Γράψτε στον πίνακα κάθετα τα γράμματα Α (αποφασίζω) – Σ (σκέφτομαι τι) – Σ (σκέφτομαι γιατί) – Δ (δρω)

Ζευγάρια

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια με τυχαίο τρόπο. Κάθε ζευγάρι παίρνει από μια κάρτα με ένα περιστατικό.

Ο Α μαθητής διαβάζει το περιστατικό του στον Β και προσπαθεί να τον πείσει να συμμετάσχει. Ο Β εφαρμόζοντας την τεχνική «ΑΣΣΔ» αρνείται. Παροτρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν διάφορες δικαιολογίες, αναφέροντας και διάφορα πρόσποπα για υποστήριξη

Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους

4. Ολομέλεια

Ενθαρρύνετε με τα παιδιά μια συζήτηση σε σχέση με τα παρακάτω:

Τι αποφασίσατε;

Τι είπε αυτός που προσπαθούσε να σας πείσει;

Ποιον κατονομάσατε για βοήθεια;

Πώς νιώσατε κάθε φορά στον καθένα από τους ρόλους;

Πώς νιώθατε όταν πείθεστε να κάνετε κάτι που δεν θέλετε και πώς όταν μένετε πιστοί στον εαυτό σας, τις αξίες και τα ήθη σας;

Ποιοι τρόποι αντίστασης υπάρχουν ώστε να μένει κανείς πιστός στον εαυτό του;

5. Κλείσιμο

Στον κύκλο οι μαθητές αναφέρουν από μια λέξη που εκφράζει το συναίσθημά τους σε σχέση με όσα προηγήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Κάρτες περιπτώσεων για την 9^η Συνεδρία

Περίπτωση 1^η: «Δύο φίλοι πηγαίνουν στο σχολείο. Ο ένας ανακοινώνει πως δε θα πάει στο σχολείο, αλλά θα την «κοπανήσει» και θα πάει στο internet cafe να περάσει τη μέρα του»

Περίπτωση 2^η: «Κανείς δεν με κάνει παρέα. Οι συμμαθητές μου μιλούν συνέχεια για on line παιχνίδια που πρωταγωνιστούν και εγώ δεν ξέρω σχεδόν τίποτα»

Περίπτωση 3^η: «Η δασκάλα θύμωσε πολύ μαζί μου σήμερα. Στα μαθηματικά έπιασα πάτο και δεν είχα λύσει καμιά από τις ασκήσεις που είχα γιατί πέρασα όλο μου το απόγευμα συνομιλώντας στο facebook με τους φίλους μου»

Περίπτωση 4^η: «Ηθελα τόσο πολύ να ξεπεράσω το ρεκόρ του Χ στο on line παιχνίδι που έμεινα καθηλωμένος στην οδόνη αποτελειώτες ώρες»

Περίπτωση 5^η: «Όλοι οι συμμαθητές μου με κοροϊδεύουν. Ευτυχώς οι διαδικτυακοί μου φίλοι είναι πάντα εκεί!»

Διάρθρωση για τον εκπαιδευτικό: οι κάρτες περιπτώσεων είναι ενδεικτικές. Μπορείτε να δημιουργήσετε νέες ή να προσθέσετε κι άλλες ή να καλέσετε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν ένα περιστατικό που τους συνέβη πρόσφατα.

10^η Συνάντηση Ομάδας Μαθητών

Θέμα: Διαχείριση ελεύθερου χρόνου

Όλες οι τάξεις

Προβλεπόμενος Συνοδικός Χρόνος:

Να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία του ελεύθερου χρόνου

Να διερευνήσουν τις δυνατότητες που τους προσφέρονται από το περιβάλλον για την δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

Να σκεφτούν νέους, δημιουργικότερους τρόπους επικοινωνίας και αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους έναντι της παθολογικής χρήσης του Η/Υ και του Διαδικτύου

Χρόνος: 45'

1. Ολομέλεια

Σήμερα θα ασχοληθούμε με ένα αγαθό που ολοένα γίνεται πολύτιμότερο και πιο σπάνιο. Αυτό είναι ο ελεύθερος χρόνος. Ας μην μπορούμε στη διαδικασία συζήτησης γιατί είναι τόσο λίγος και τόσο σπάνιος. Ας δούμε τι κάνουμε με τον ελεύθερο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Τελικά τον απολαμβάνουμε ή γίνεται πηγή προβλημάτων;

2. Ολομέλεια

Ενθαρρύνετε μια συζήτηση με τους μαθητές σε σχέση με τα εξής θέματα:

Σας έχει τύχει να περιμένετε κάτι με ανυπομονησία ένα συγκεκριμένο απόγευμα ή μια συγκεκριμένη ημέρα, επειδή δεν είχατε καμία δέσμευση ή υποχρέωση και θα μπορούσατε να το περάσετε όπως εσείς θέλετε; Όταν όμως περάσει να μένετε με ένα άσχημο συναίσθημα γι' αυτό;

Πώς ακριβώς νιώθατε και τι πιστεύετε ότι συνέβη και έχετε αυτά τα άσχημα συναισθήματα;

3. Μικρές Ομάδες

Χωρίστε τα παιδιά με τυχαίο τρόπο σε μικρές ομάδες των 4 – 5 ατόμων. Μοιράστε σε κάθε ομάδα μια φωτοτυπία με την ιστορία του Κώστα

Αφού οι ομάδες διαβάσουν την ιστορία του Κώστα συζητούν: πώς αισθάνεται ο Κώστας; Τι σκέφτεται ο Κώστας; Ποια φαντάζεστε ότι θα είναι η συνέχεια της ιστορίας;

Στη συνέχεια ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει όσα συζητήθηκαν στις μικρές ομάδες

4. Ολομέλεια

Οι μαθητές καθισμένοι σε κύκλο συζητούν:

Πόσο απέχει από την πραγματικότητα μια τέτοια ιστορία;

Για ποιους λόγους πιστεύουν ότι εξελίχθηκε έτσι άσχημα το απόγευμα;

Πώς διαχειρίζονται οι ίδιοι τον ελεύθερο χρόνο τους;

Αναλογιζόμενοι όσα σκέφτηκαν ή συνειδητοποίησαν κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, πώς θα ήθελαν πραγματικά να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους; Ποιες είναι εκείνες οι δραστηριότητες που πραγματικά τους ευχαριστούν ή θα τους ευχαριστούσαν και θα τους γέμιζαν;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Αν αναφέρουν δραστηριότητες που δεν κάνουν ήδη, καλέστε τα παιδιά να σκεφτούν τι τους εμποδίζει στο να τις πραγματοποιήσουν

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν και να συζητήσουν αν πράγματι υπάρχουν τόσο ανυπέρβλητα εμπόδια ώστε να κάνουν τις δραστηριότητες που θα τους γέμιζαν πραγματικά

5. Κλείσιμο

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

Η ιστορία του Κώστα

«Ο Κώστας είναι ένα μέσος μαθητής. Πηγαίνει φροντιστήριο για μαθήματα του σχολείου, δύο φορές την εβδομάδα αγγλικά, και άλλες δύο φορές ωδείο. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι τα απογεύματά του να είναι κλεισμένα και να μην έχει σχεδόν καθόλου ελεύθερο χρόνο.

Από την περασμένη εβδομάδα γνώριζε ότι αυτήν την Πέμπτη, λόγω κάποιων συγκυριών και ακυρώσεων θα είχε ελεύθερο το απόγευμά του. Έτσι έκανε όνειρα για το πόσο ωραία θα περάσει. Όταν όμως ήρθε το απόγευμα της Πέμπτης δεν ήξερε τι να κάνει. Πήγε στο γνωστό τους στέκι, αλλά δεν βρήκε κανέναν. Πήγε στο γήπεδο μπάσκετ, αλλά ο αγώνας τελείωνε και έτσι δεν τον έβαλαν στην ομάδα. Πήρε τηλέφωνο δυο φίλους του, αλλά και αυτοί δεν ήταν διαθέσιμοι, γιατί είχαν κανονίσει κάτι άλλο. Τελικά πήγε σπίτι, άνοιξε την οθόνη του υπολογιστή του και συνδέθηκε, on line στο γνωστό διαδικτυακό παιχνίδι. Πολλές ώρες μετά, όταν ήδη είχαν περάσει και τα μεσάνυχτα ακόμα αποφάσισε να κοιμηθεί, με άσχημη όμως διάθεση.»

11. Κλείσιμο Όλες οι τάξεις

Σκοπός συνεδρίας:

☞ Αποχαιρετισμός

☞ Διαχείριση συναισθημάτων αποχωρισμού

Χρόνος: 45'

Εισαγωγή

Τελευταία μέρα 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 Η/Υ. Σκοπός, του ταξιδιού η εξερεύνησή του. Στο ταξίδι αυτό συνέβησαν.....». Θα διπλώσει το χαρτί ώστε να φαίνεται μόνο η τελευταία στήλη. Ο επόμενος θα γράψει δυο, τρεις δικές του φράσεις και με τον ίδιο τρόπο θα συνεχίσουν και οι υπόλοιποι. Όποιος θέλει μπορεί να διαβάσει την ιστορία σε όλη την ομάδα. Αν υπάρχει η δυνατότητα καλό είναι να φωτοτυπωθεί 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 φαντασία την πρώτη σας συνάντηση και όλες τις μετέπειτα συναντήσεις. Όλα όσα συνέβησαν. Σκεφτείτε πράγματα που μάθατε και που τελικά παίρνετε μαζί σας. (Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές) Όποτε είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα ματια σας.

Εναλλακτικά

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Καλέστε τους μαθητές να σταθούν όρθιοι σε κύκλο, σε απόσταση ο ένας από τον άλλο. Αυτός ο κύκλος αναπαριστά την πρώτη συνάντηση.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Τώρα καλέστε τους μαθητές να πιαστούν από τα χέρια. Πώς νιώθετε; Ας πει ο καθένας από ένα συναίσθημα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Στη συνέχεια καλέστε τους μαθητές να έρθουν πιο κοντά. Πώς νιώθετε τώρα;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Δώστε τώρα την οδηγία οι μαθητές να έρθουν πολύ κοντά, με κολλημένους τους ώμους. Πώς νιώθετε;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Τώρα καλέστε τους να κάνουν 2 βήματα πίσω. Πώς νιώθετε εδώ;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Οι μαθητές κάνουν άλλα 2 βήματα πίσω και αφήνουν τα χέρια. Ποιος θέλει να μας πει το συναίσθημά του;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ Τέλος, καλέστε τους μαθητές να απομακρυνθούν κι άλλο, αρχίζουν να αποχαιρετούν την ομάδα, όλα όσα συνέβησαν και όλα όσα βίωσαν τα κουβαλούν πια μέσα τους. Μπορείτε να αφήσετε πια την ομάδα πίσω σας. Τελειώσαμε.

Σημείωση: στην παραπάνω άσκηση μπορεί να συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

SAFERINTERNET - WEBINAR

Διαδικτυακά Σεμινάρια Saferinternet.gr