

Σ Χ Ο Λ Ι Κ Ο Ε Τ Ο Σ : 2014-2015

PROJECT A1

ΘΕΜΑ :

- ***Το παιχνίδι χθες και σήμερα***
- ***Παιχνίδι και όχι εξάρτηση***

Τι είναι το παιχνίδι και ποια είναι η σημασία του

Το παιχνίδι είναι ένα από τα σημαντικότερα μέσα ψυχαγωγίας σήμερα. Είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη του παιδιού. Αν και υπάρχουν σημαντικοί κίνδυνοι. Είναι η πρώτη δραστηριότητα που το παιδί μαθαίνει να εντάσσεται. Οξύνεται η σκέψη του. Ακόμη συμβάλλει στην ομαλή ένταξη του στην κοινωνία καθώς από μία μικρή κοινωνία των παιδιών θα ενταχθεί στην κοινωνία των ενηλίκων. Όμως μέσα από το παιχνίδι μαθαίνει σωστούς τρόπους συμπεριφοράς, κανόνες και πως να λειτουργεί ομαδικά.

Αν και όλοι μπορούσε εύκολα να αναγνωρίσουμε το τι είναι παιχνίδι, ο ορισμός του είναι αρκετά δύσκολος, μιας και παίρνει τόσες πολλές διαφορετικές μορφές. **Το παιχνίδι αποτελεί μια φυσική συμπεριφορά για τα παιδιά, η οποία είναι αυθόρμητη και εσωτερικά υποκινούμενη.**

Το παιχνίδι είναι "αυτό που κάνουν τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι, όταν ακολουθούν τις δικές τους ιδέες, με το δικό τους τρόπο και για τους δικούς τους λόγους".

Πολλές φορές, το παιχνίδι θεωρείται από κάποιους γονείς μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας, ενώ για άλλους χαμένος χρόνος. **Ποια είναι όμως η σημασία του παιχνιδιού για ένα παιδί και πόσο συμβάλλει στη συναισθηματική και κοινωνική του ανάπτυξη;**

Περίπου 15.000 ώρες κατά μέσο όρο παίζει ένα παιδί τα έξι πρώτα χρόνια της ζωής του και αναμφίβολα οι ώρες αυτές είναι και οι πιο ευτυχισμένες γι' αυτό. Γεγονός καθόλου τυχαίο, αν αναλογιστεί κανείς πως σε μια εποχή που ο χρόνος των παιδιών είναι τόσο ασφυκτικά προγραμματισμένος, το παιχνίδι τους προσφέρει τις απαραίτητες ώρες χαλάρωσης και λειτουργεί ως μηχανισμός μετριασμού του άγχους. Υπάρχουν γονείς που θεωρούν πως είναι μια στιγμή κατά την οποία το παιδί δεν κάνει τίποτα ουσιαστικό, απλώς περνάει την ώρα του. Άλλοι γονείς πάλι θεωρούν το παιχνίδι ως το καλύτερο μέσο ψυχαγωγίας για το παιδί. Και υπάρχουν και γονείς που θεωρούν τις ώρες του παιχνιδιού χαμένο χρόνο. **Τι είναι όμως τελικά το παιχνίδι πέρα από μια αναζωογονητική ενασχόληση; Μήπως ένα απαραίτητο εργαλείο για να γνωρίσει τη ζωή και τον κόσμο, να συνειδητοποιήσει και να αξιοποιήσει τις ικανότητες του;**

Τα παιχνίδια υπάρχουν σε διάφορες μορφές: επιτραπέζια, ηλεκτρονική, άυλη, υλική κ.ά.

Το παιχνίδι είναι μια σοβαρή υπόθεση. Ο πρωτοποριακός αναπτυξιακός ψυχολόγος [Lev Vygotsky](#) πίστευε ότι, κατά την προσχολική περίοδο, το παιχνίδι είναι η κύρια πηγή ανάπτυξης.

Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν και εξασκούν πολλές βασικές κοινωνικές δεξιότητες. Αναπτύσσουν μια αίσθηση του εαυτού, μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν με άλλα παιδιά,

μαθαίνουν πώς να κάνουν φίλους, πώς να ψεύδονται και πώς να παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων.

Το κοινωνικό παιχνίδι αρχίζει με τις πρώτες κοινωνικές ανταλλαγές ανάμεσα στα μωρά και τους γονείς τους κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων (όπως αυτών του ταΐσματος και της αλλαγής της πάνας). Είναι αυτό το παιχνίδι που διδάσκει στα παιδιά τις κοινωνικές σχέσεις και πώς να εμπλακούν σε αυτές, καθώς και τους πολιτισμικούς κανόνες της κοινωνίας στην οποία μεγαλώνουν. Το προσποιητό παιχνίδι, είτε κοινωνικό είτε μοναχικό, διδάσκει στα παιδιά πώς να απομακρύνουν τη σκέψη τους από την εμπειρία που βιώνουν εκείνη την στιγμή και πώς να χρησιμοποιούν σύμβολα και αναπαραστάσεις για να επιτυγχάνουν αυτόν τον τρόπο σκέψης.

Το παιχνίδι είναι ένας από τους τρόπους που τα παιδιά μαθαίνουν τον εαυτό τους και τους ανθρώπους γύρω τους και εξερευνούν το περιβάλλον τους.

Ειδικοί από τους τομείς της ιατρικής, της ψυχολογίας και της παιδαγωγικής υποστηρίζουν τη μεγάλη σημασία του παιχνιδιού για τη υγεία, την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών. **Το 1989 τα Ηνωμένα Έθνη αναγνώρισαν το παιχνίδι ως δικαίωμα όλων των παιδιών, υπογραμμίζοντας τον θεμελιώδη του ρόλο στην παιδική ηλικία. Το παιχνίδι είναι κεντρικό για:**

- την υγιή ανάπτυξη
- τη σωματική υγεία
- την ψυχική υγεία και ευτυχία
- τη μάθηση και εκπαίδευση
- την αλληλεπίδραση, συνεργασία και κοινωνικοποίηση με συνομηλίκους
- τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση

Το παιχνίδι δεν βοηθά μόνο σε ατομικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό. Έρευνες έχουν δείξει πως το παιχνίδι προωθεί την κοινωνική συνοχή, βοηθάει τη δημιουργία άτυπων δικτύων στήριξης για όλα τα μέλη της οικογένειας και αποτελεί παράγοντα πρόληψης της αντικοινωνικής συμπεριφοράς.

Κύριοι παράγοντες του παιχνιδιού είναι οι κανόνες, τα επιτεύγματα, η πρόκληση και η αλληλεπίδραση. Τα παιχνίδια, γενικά, υποβάλλουν τον παίκτη σε μια ψυχική ή σωματική διέγερση, ή πολλές φορές και τα δύο. Πολλά παιχνίδια βοηθάνε στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων, μπορεί να έχουν τη μορφή άσκησης ή να έχουν εκπαιδευτικό, προσομοιωτικό ή ψυχολογικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με τον Κρις Κρόφορντ, σχεδιαστή βιντεοπαιχνιδιών, δραστηριότητες όπως το παζλ και η πασιέντζα ανήκουν περισσότερο στην κατηγορία των γρίφων και όχι των παιχνιδιών, επειδή ένα παιχνίδι προϋποθέτει αλληλεπίδραση δύο ή περισσότερων παικτών.

Τα παιχνίδια μαρτυρούνται από το 2600 π.Χ.^{[1][2]}. Είναι παγκόσμιο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και παρατηρούνται σε όλους τους πολιτισμούς. Το *Βασιλικό Παιχνίδι του Ουρ (Royal Game of Ur)*, το *Senet* και το *Mancala* είναι κάποια από τα αρχαιότερα παιχνίδια του κόσμου

Τα κατάλληλα για κάθε ηλικία παιχνίδια

Υπάρχουν πολλά παιχνίδια που προτείνει η Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία για κάθε ηλικία. Έχετε κατά νου τις συστάσεις αυτές όταν αγοράζετε παιχνίδια, αλλά να θυμάστε ότι δεν είναι παρά μόνο γενικές οδηγίες. Όλα τα παιχνίδια μπορούν να γίνουν επικίνδυνα όταν δεν χρησιμοποιούνται σωστά ή όταν είναι σε κακή κατάσταση. Οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν να μην δίνουν στα παιδιά τους μη εγκεκριμένα παιχνίδια και να τα έχουν πάντα υπό την επίβλεψη τους.

Με τι παίζουν τα παιδιά

Το περιεχόμενο των παιχνιδιών με τα οποία παίζουν τα παιδιά, είτε ατομικά είτε ομαδικά, προβάλλει αυτό που το παιδί διακρίνει στη ζωή των ενηλίκων. Έτσι θα παρατηρήσουμε τα μικρά παιδιά να θέλουν να ασχολούνται με το χειρισμό κάποιων «ενήλικων» αντικειμένων όπως, για

παράδειγμα, με το τηλέφωνο, το τηλεχειριστήριο ή την κουζίνα. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ασχολούνται περισσότερο με τις ανθρώπινες σχέσεις. Μιμούνται πολύ τη μητέρα που φροντίζει το μωρό ή τον πατέρα που οδηγεί και πηγαίνει βόλτα την οικογένεια. Τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά δίνουν έμφαση στην τήρηση των κανόνων που αντιστοιχούν στους ανθρώπους, αλλά και στο ρόλο του καθενός από αυτούς. Αρχίζει λοιπόν το παιχνίδι των επαγγελματιών, αλλά και των καθημερινών ρόλων. Η δασκάλα και η μητέρα είναι δύο από αυτούς.

Στο σημείο αυτό θα κάνουμε μια μικρή αναφορά σε παιχνίδια που παρελθόντος (όχι του πολύ μακρινού). Κάποια από τα παιχνίδια αυτά τα έχουμε παίξει και εμείς στις αυλές των σπιτιών μας, ενώ άλλα τα έχουμε απλά ακούσει από τους γονείς ή τους παππούδες μας.

Τα παιχνίδια του χθες αποτελούν για τον τόπο μας αναπόσπαστο συνδετικό κρίκο ανάμεσα στις γενιές. Αν τα παιδιά ανακαλύψουν τα παιχνίδια αυτά, θα διασκεδάσουν γνωρίζοντάς τα.

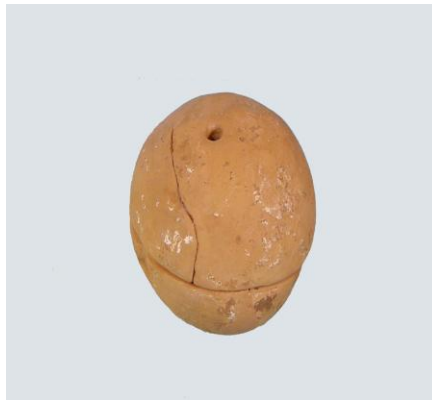
Ένα άλμπουμ παιδικών αναμνήσεων απεικονίζει πάντα ξέγνοιαστες παιδικές στιγμές σε γειτονίες που μεγάλωσαν, εκεί που έπαιζαν τα πρώτα τους παιχνίδια, εκεί που γνώρισαν τα πρώτα τους φιλαράκια, και έκαναν τα πιο απίθανα και τρελά τους όνειρα.

Από τα αρχαία χρόνια τα παιδιά έπαιζαν ατομικά και ομαδικά παιχνίδια. Για να διατηρηθούν αυτά τα διαχρονικά παιχνίδια πρέπει στα παιδιά να δίνεται η ευκαιρία να παίζουν σε εξωτερικούς χώρους αφού προσφέρει ψυχική υγεία και ψυχαγωγία στα παιδιά.

Τα σημαντικότερα παιχνίδια του χθες είναι:

*** Πήλινη κουδουνίστρα**

Ένα από τα πρώτα παιχνίδια που έπαιζαν τα μωρά στην αρχαιότητα ήταν μια πήλινη κουδουνίστρα που ο θόρυβος της διασκεδάζε και ηρεμούσε το μωρό.



*** Το σείστρο**

Συχνά οι μητέρες και οι παραμάνες των μικρών παιδιών χρησιμοποιούσαν σαν κουδουνίστρα το σείστρο. Το σείστρο είναι ένα από τα πιο παλιά μουσικά όργανα της Ευρώπης. Το όνομα του προέρχεται από το ρήμα “σειώ”, που σημαίνει κουνάω. Κουνούσαν το σείστρο και τα μικρά χάλκινα ή πήλινα δισκάκια που ήταν κρεμασμένα επάνω του, έκαναν θόρυβο.



***Πήλινη κούκλα**

Έφτιαχναν με πηλό κούκλες που ήταν γυμνές, για να



μπορούν τα παιδάκι

α να τις ντόνουν, όπως κάνουν και τα σημερινά παιδιά.

***Σβούρα**



Ένα παιχνίδι που έχει κίνηση και γι' αυτό αρέσει σε όλα τα παιδιά, είναι η σβούρα.

ΟΜΑΔΙΚΑ

***Το κρυφτό**

Ένα παιχνίδι του χθες είναι το κρυφτό, που το έπαιζαν παλιά. Το κρυφτό δεν έχει συγκεκριμένο αριθμό παικτών. Μπορούν να παίξουν όσοι θέλουν. Το κρυφτό παίζεται συνήθως σε πλατείες ή και αυλές.



***Το τηλεφονάκι**

Το παιχνίδι αυτό παίζεται από πολλά παιδιά, το λιγότερο τρία. Μπορεί να παιχτεί σε οποιοδήποτε χώρο ανοιχτό ή κλειστό και δεν

χρειάζεται κάποια εξαρτήματα.

..

Το παιχνίδι παίζεται ως εξής : Ο πρώτος παίχτης λέει στο αφτί του διπλανού του μια δύσκολη λέξη, αυτός με τη σειρά του την λέει κρυφά στον επόμενο. Ο τελευταίος παίχτης πρέπει να πει δυνατά τη λέξη .



*Κουτσό

Σε αυτό το παιχνίδι παίζουν όσοι θέλουν. Το κουτσό παίζεται παντού σε εξωτερικό χώρο και είναι πολύ εύκολο να παιχτεί

*Πεντάβολο

Παίζεται από όσους παίκτες θες, όπου θες και το μόνο που χρειάζεσαι είναι πέτρες

*Στρατιωτάκια ή αγαλματάκια αμίλητα, ακούνητα, αγέλαστα

Το παιχνίδι παίζεται από τρία παιδιά και πάνω σε εξωτερικό χώρο Ένα παιδί τα φυλάει και κλείνει τα μάτια με την πλάτη γυρισμένη στα άλλα παιδιά. Λέει τη φράση «Στρατιωτάκια αμίλητα, ακούνητα, αγέλαστα! Μέρα ή νύχτα;» Όσο έχει τα μάτια κλειστά τα παιδιά κινούνται. Φωνάζουν «Νύχτα» αν δεν είναι έτοιμα και «Μέρα» όταν έχουν πάρει πόζα. Όταν το παιδί που τα φυλάει ανοίξει τα μάτια του, όλοι πρέπει να μείνουν ακίνητοι. Αν κάποιος κουνηθεί, μιλήσει ή γελάσει, τα φυλάει εκείνος.

* Αμπάριζα

Η αμπάριζα παίζεται συνήθως σε αυλές σχολείων και μπορούν να παίξουν πολλά παιδιά (περίπου 30). Ο χώρος πρέπει να είναι χωρισμένος στα 2 και πρέπει να υπάρχει μια κολόνα (αμπάριζα) σε κάθε πλευρά.

Το παιχνίδι παίζεται ως εξής: Ο ένας πρέπει να μπει χωρίς να τον πιάσουν στο αλλουνού τη πλευρά και να ακουμπήσει την αντίπαλη αμπάριζα. Άμα το καταφέρει η ομάδα του κερδίζει έναν πόντο. Όποια πλευρά μαζέψει τους πιο πολλούς πόντους κερδίζει. Εάν στην προσπάθειά σου σε πιάσουν πρέπει να πας φυλακή μέχρι να κάνει αμπάριζα κάποιος συμπαίκτης σου για να βγεις.



***Κλέφτες**

και

αστυνόμοι

Το παιχνίδι παίζεται από πολλούς παίκτες, οι οποίοι χωρίζονται σε δύο ομάδες και η μια κνηγάει (αστυνόμοι) ενώ οι άλλοι κρύβονται (κλέφτες). Το παιχνίδι αυτό παίζεται σε ανοιχτό χώρο και χρειάζεται κι ένα μέρος όπου να θεωρείται ως «σπίτι» κι εκεί το κνηγητό δεν επιτρέπεται.

***Οι βόλοι**

Το παιχνίδι αυτό παίζεται από δύο παίκτες και μπορεί να παιχτεί οπουδήποτε.



***Στρατοπεδάκια**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παίρνει η κάθε ομάδα το στρατόπεδό της (μια περιοχή), εκεί κρύβουν κάποιο αντικείμενο μια μπλούζα ή ένα καπέλο κλπ. Όταν οι ομάδες τελειώσουν με το κρύψιμο του αντικειμένου τότε αρχίζει το παιχνίδι. Η μια ομάδα προσπαθεί να πάει στο στρατόπεδο της άλλης και να βρει αυτό που έχουν κρύψει. Αν κάποιος παίκτης πιάσει στο στρατόπεδό του κάποιον αντίπαλο , τότε ο αντίπαλος μένει ακίνητος και πρέπει να μετρήσει μέχρι το 10 και τότε ελευθερώνεται. Όταν βρεθεί το αντικείμενο πρέπει να πάει στη πλευρά του αντίπαλου στρατοπέδου και αυτό το στρατόπεδο θα είναι ο νικητής του παιχνιδιού.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζοντας, τα παιχνίδια του χθες ήταν το μοναδικό μέσο ψυχαγωγίας για τα παιδιά του τότε. Καθώς η τεχνολογία δεν είχε εξελιχθεί τόσο ώστε να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν και στα μέσα της. Έτσι ήταν τα μόνα παιχνίδια που μπορούσαν να παίξουν. Αντιθέτως τα παιδιά του σήμερα έχουν πολλές επιλογές και τους δίνεται η δυνατότητα να διαλέξουν τι πραγματικά τους αρέσει να παίζουν.

Η σημασία του παιχνιδιού στην ανάπτυξη του παιδιού

Το παιχνίδι αποτελεί βασικό στοιχείο της ανάπτυξης και παίζει σημαντικό ρόλο στη γνωστική, σωματική, κοινωνική και συναισθηματική εξέλιξη του παιδιού καθώς και στην ανάπτυξη του λόγου.

Σύμφωνα με τη Landy (2002, p. 215) το παιχνίδι είναι μία δραστηριότητα στην οποία το παιδί εμπλέκεται οικειοθελώς και κατά την οποία το παιδί είναι αυτό που αποφασίζει τι θα συμβεί. Τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού είναι τα εξής:

- Είναι ευχάριστο και διασκεδαστικό και σταματά όταν παύει πλέον να είναι ενδιαφέρον ή να ελκύει την προσοχή του παιδιού
- Είναι αυθόρμητο. Δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο σκοπό. Είναι η διαδικασία αυτή που έχει σημασία και όχι το τελικό αποτέλεσμα.
- Χαρακτηρίζεται από την ενεργή συμμετοχή των παικτών και δε γίνεται μόνο σε επίπεδο φαντασίας.
- Το παιχνίδι εκφράζει αυτό που το παιδί σκέφτεται και αισθάνεται.
- Μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά μαθαίνουν πολλές από τις δεξιότητες και τα εφόδια που χρειάζονται για να επιβιώσουν στο μέλλον. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να εξασκήσουν, να καλλιεργήσουν και να τελειοποιήσουν τις δεξιότητές τους πριν μπουν στον κόσμο των ενηλίκων.

Ποια είναι η σημασία του παιχνιδιού στους επιμέρους τομείς της ανάπτυξης;

Αναφορικά με τη σωματική και κινητική ανάπτυξη:

- ◆ Το παιδί μαθαίνει και γυμνάζει το σώμα του.
- ◆ Το παιδί μαθαίνει και εξασκείται να τρέχει, να πηδά, να χοροπηδά, να σκαρφαλώνει κ.λ.π. Έτσι, το παιχνίδι βοηθά στη βελτίωση του κινητικού συντονισμού, στην ενδυνάμωση του μυϊκού τόνου, στην ισορροπία και στον καλύτερο έλεγχο των κινήσεων. Ακόμα βοηθά στην ανάπτυξη της αδρής και λεπτής κινητικότητας μέσα από δραστηριότητες σύλληψης μικρών και μεγάλων αντικειμένων, μέσα από δραστηριότητες ζωγραφικής, χαρτοκοπτικής και μέσα από το πέταγμα και πιάσιμο αντικειμένων. Επίσης, βοηθά στην ανάπτυξη του οπτικο-κινητικού συντονισμού.

Συναισθηματική ανάπτυξη:

- ◆ Βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά.
- ◆ Επιτρέπει στο παιδί να αποκτήσει και να εξασκήσει δεξιότητες που θα το κάνουν να νιώσει ωραία για τον εαυτό του και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Με αυτόν τον τρόπο, καλύπτει τις ανάγκες του για εκτίμηση και διάκριση.
- ◆ Δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να δοκιμάσει διάφορους ρόλους και καταστάσεις βοηθώντας έτσι να αντιμετωπίσει τους φόβους του και να βιώσει την επιτυχία
- ◆ Βοηθά το παιδί να ανακαλύψει τα όρια του εαυτού του, να ενισχύσει τον αυτοέλεγχό του και την αίσθηση της επάρκειάς του.
- ◆ Προσφέρει χαρά, διασκέδαση και ικανοποίηση, συναισθήματα που προωθούν την καλή ψυχική υγεία

Κοινωνική ανάπτυξη:

- ◆ Δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να δημιουργεί φιλικές σχέσεις και να συνεργάζεται με τους άλλους.
- ◆ Βοηθά το παιδί να αποκτήσει και να εξασκηθεί σε δεξιότητες σημαντικές για την κοινωνική του ανάπτυξη, όπως το να μοιράζεται, να περιμένει τη σειρά του, να επιλύει συγκρούσεις, να διαπραγματεύεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων.
- ◆ Δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να μάθει να σέβεται τους άλλους και τον εαυτό του.
- ◆ Προσφέρει μία μοναδική ευκαιρία εκμάθησης των κοινωνικών κανόνων και συμβάσεων που υπάρχουν στον κόσμο των ενηλίκων. Έτσι το παιδί μαθαίνει να αποδέχεται του κανόνες και να λειτουργεί με αυτούς, γεγονός που διευκολύνει την προσαρμογή του.

Γνωστική ανάπτυξη

- ◆ Το παιχνίδι προωθεί τη νοητική ευελιξία, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα και ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- ◆ Βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής
- ◆ Εξασκεί και βοηθά στην ανάπτυξη του λόγου
- ◆ Βοηθά στην κατανόηση των χρωμάτων, των σχημάτων (κ.λ.π.) και των σχέσεων μεταξύ των αντικειμένων.

Επίσης, το παιχνίδι διευκολύνει την επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά και ενδυναμώνει τη σχέση τους. Όταν οι γονείς παρατηρούν τα παιδιά τους να παίζουν ή συμμετέχουν στο παιχνίδι τους, αποκτούν μία μοναδική ευκαιρία ώστε να καταλάβουν το πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους. Έτσι, μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες τους, τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους και με αυτόν τον τρόπο να συνεργαστούν αποτελεσματικά μαζί τους και να έρθουν πιο κοντά τους.

Επιπτώσεις της μείωσης του παιχνιδιού

Ο περιορισμός του παιχνιδιού έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη, την υγεία και την κοινωνικότητα των παιδιών. Ειδικοί συνδέουν προβλήματα που είναι σε αύξηση στην παιδική ηλικία, όπως η παχυσαρκία, οι δυσκολίες προσοχής, η κατάθλιψη και το άγχος με τη μείωση διαφόρων τύπων παιχνιδιού.

Ανάλογα με τις μειωμένες ευκαιρίες παιχνιδιού που βιώνουν, τα παιδιά μπορούν να επηρεαστούν με τους παρακάτω τρόπους:

- φτωχότερες κινητικές δεξιότητες
- χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
- φτωχότερη ικανότητα να διαχειριστούν στρεσογόνες ή τραυματικές καταστάσεις
- φτωχότερη ικανότητα να αξιολογούν και να διαχειρίζονται το ρίσκο
- φτωχότερες κοινωνικές δεξιότητες, που μπορεί να οδηγήσουν σε δυσκολίες στη διαχείριση κοινωνικών καταστάσεων, όπως η επίλυση συγκρούσεων και θέματα διαφορετικότητας

Η σημασία του παιχνιδιού στη ζωή του παιδιού

Μπορεί το παιχνίδι να φαίνεται για πολλούς απλά διασκεδαστικό, στην πραγματικότητα όμως έχει όλα τα χαρακτηριστικά μιας τέλει παιδαγωγικής διδασκαλίας, η οποία συντελεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Μέσω του παιχνιδιού, εξυπηρετούνται όλοι οι τομείς της ανάπτυξης ενός παιδιού. **Πώς γίνεται αυτό; Παίζοντας ένα παιδί αναπτύσσει όλες τις λειτουργίες και τις δεξιότητές του. Είτε αυτές αφορούν το σώμα του είτε το πνεύμα του ή ακόμα και το συναίσθημά του.**

«Αρχίζω να σκέφτομαι»

Με τη βοήθεια του παιχνιδιού, το παιδί μαθαίνει πώς να «μαθαίνει». Παίζοντας αναπτύσσει όλες τις γνωστικές λειτουργίες του και όλες τις πνευματικές του δεξιότητες: Τη μνήμη, τη φαντασία, την κρίση, τη σκέψη, ενώ παράλληλα εξελίσσει και το λόγο.

«Γνωρίζω τον κόσμο»

Η εξερεύνηση του εξωτερικού περιβάλλοντος αρχίζει με το ομαδικό παιχνίδι. Δημιουργούνται οι πρώτες σχέσεις του παιδιού με τον κόσμο, με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και η πρώτη γνωριμία με τον εαυτό του. Ανακαλύπτει τρόπους για να επικοινωνεί, αποκτά εμπειρίες, καλλιεργείται ηθικά, ενώ παράλληλα γίνεται πιο ανεξάρτητο. Από την άλλη, το ομαδικό παιχνίδι το βοηθάει να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις, να νιώθει άνετα με τον περίγυρό του, του ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και του μαθαίνει τον αμοιβαίο συμβιβασμό.

«Νιώθω ελεύθερο»

Αν θέλουμε να καταλάβουμε πώς νιώθει ένα παιδί, τότε σίγουρα θα πρέπει να παρατηρήσουμε τον τρόπο με τον οποίο παίζει. Μέσω του παιχνιδιού απελευθερώνει το φόβο, το θυμό και τα άγχη του, εκφράζεται δηλαδή ελεύθερα. Επίσης, μαθαίνει καινούργιες συμπεριφορές, ταυτίζεται με τους ρόλους που παίζει, εκτονώνει το συναίσθημά του. Παράλληλα συνειδητοποιεί πως μπορεί να ελέγχει καταστάσεις, να ελέγχει τη συμπεριφορά προσώπων ή αντικειμένων, κάτι που χωρίς τη βοήθεια του παιχνιδιού δεν θα μπορούσε να κάνει ποτέ. Επομένως, καταλήγουμε πως το παιχνίδι λειτουργεί και ψυχοθεραπευτικά για το

παιδί.

Με τι παίζουν τα παιδιά

Το περιεχόμενο των παιχνιδιών με τα οποία παίζουν τα παιδιά, είτε ατομικά είτε ομαδικά, προβάλλει αυτό που το παιδί διακρίνει στη ζωή των ενηλίκων. Έτσι θα παρατηρήσουμε τα μικρά παιδιά να θέλουν να ασχολούνται με το χειρισμό κάποιων «ενήλικων» αντικειμένων όπως, για παράδειγμα, με το τηλέφωνο, το τηλεχειριστήριο ή την κουζίνα. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ασχολούνται περισσότερο με τις ανθρώπινες σχέσεις. Μιμούνται πολύ τη μητέρα που φροντίζει το μωρό ή τον πατέρα που οδηγεί και πηγαίνει βόλτα την οικογένεια. Τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά δίνουν έμφαση στην τήρηση των κανόνων που αντιστοιχούν στους ανθρώπους, αλλά και στο ρόλο του καθενός από αυτούς. Αρχίζει λοιπόν το παιχνίδι των επαγγελμάτων, αλλά και των καθημερινών ρόλων. Η δασκάλα και η μητέρα είναι δύο από αυτούς.

Η σημασία του παιχνιδιού στην ανάπτυξη του παιδιού

Το παιχνίδι αποτελεί βασικό στοιχείο της ανάπτυξης και παίζει σημαντικό ρόλο στη γνωστική, σωματική, κοινωνική και συναισθηματική εξέλιξη του παιδιού καθώς και στην ανάπτυξη του λόγου.

Σύμφωνα με τη Landy (2002, p. 215) το παιχνίδι είναι μία δραστηριότητα στην οποία το παιδί εμπλέκεται οικειοθελώς και κατά την οποία το παιδί είναι αυτό που αποφασίζει τι θα συμβεί. Τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού είναι τα εξής:

- Είναι ευχάριστο και διασκεδαστικό και σταματά όταν παύει πλέον να είναι ενδιαφέρον ή να ελκύει την προσοχή του παιδιού
- Είναι αυθόρμητο. Δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο σκοπό. Είναι η διαδικασία αυτή που έχει σημασία και όχι το τελικό αποτέλεσμα.
- Χαρακτηρίζεται από την ενεργή συμμετοχή των παικτών και δε γίνεται μόνο σε επίπεδο φαντασίας.
- Το παιχνίδι εκφράζει αυτό που το παιδί σκέφτεται και αισθάνεται.
- Μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά μαθαίνουν πολλές από τις δεξιότητες και τα εφόδια που χρειάζονται για να επιβιώσουν στο μέλλον. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να εξασκήσουν, να καλλιεργήσουν και να τελειοποιήσουν τις δεξιότητές τους πριν μπουν στον κόσμο των ενηλίκων.

Και η ηλικία παίζει το ρόλο της

Όπως αλλάζει ένα παιδί με την πάροδο των χρόνων, έτσι αλλάζει και ο τρόπος που παίζει.

Τα μωρά, για παράδειγμα, αρχίζουν να παίζουν κινητικά παιχνίδια ή παιχνίδια ενστίκτου και αυτό τα ευχαριστεί πολύ. Παίζουν με τις κινήσεις που μπορούν να κάνουν, απλές ή επαναλαμβανόμενες, με μιμητικούς ήχους, με το σώμα τους ή με αντικείμενα. Έτσι μαθαίνουν να ελέγχουν και να συντονίζουν τις κινήσεις τους, ενώ αρχίζουν να γνωρίζουν το σώμα τους.

Αυτή η ανάγκη για παιχνίδι είναι έμφυτη και αρχίζει με τη βοήθεια της παρατήρησης. Από τον τρίτο κιόλας μήνα της ζωής του, το μωρό δημιουργεί διάφορους τρόπους παιχνιδιού με όλα τα ερεθίσματα που υπάρχουν γύρω του. Τα φώτα, τα χρώματα, τα αντικείμενα. Από το πρώτο έτος, αρχίζει να φτιάχνει και να γκρεμίζει πύργους. Στο δεύτερο έτος ξεκινά το συμβολικό παιχνίδι, δηλαδή το παιχνίδι στο οποίο έχουμε πλασματικές ενέργειες και καταστάσεις πάνω σε αντικείμενα. Κωδικοποιεί με σύμβολα τις εμπειρίες του παίζοντας παιχνίδια ρόλων.

Τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ, οι δουλειές του σπιτιού, η επίσκεψη στο γιατρό και το νανούρισμα της κούκλας είναι μερικά από αυτά. Στο τρίτο έτος έρχεται η δημιουργία μικρών ομάδων

παιδιών, που παίζουν διάφορα κοινωνικά σενάρια. Έτσι γίνεται η εισαγωγή του παιδιού στο ομαδικό παιχνίδι. Τα ομαδικά παιχνίδια μπορεί να είναι και κινητικά πέρα από συμβολικά, όπως το κρυφτό και το κυνηγητό. Στην ηλικία των πέντε ετών, το παιδί μαθαίνει να παίζει με κανόνες, αλλά και ανταγωνιστικά. Μαθαίνει να αναγνωρίζει και να δέχεται τους περιορισμούς κάθε παιχνιδιού και να λειτουργεί μέσα σε αυτούς. Τότε αρχίζει να παίζει επιτραπέζια ή και άλλα ομαδικά παιχνίδια, όπως μπάλα και ποδόσφαιρο.

Ατομικό ή ομαδικό παιχνίδι;

Και το ατομικό αλλά και το ομαδικό παιχνίδι είναι εξίσου σημαντικά για ένα παιδί. Και τα δύο είναι αποτέλεσμα της έμφυτης τάσης του παιδιού και είναι απαραίτητα για την ανάπτυξή του, αφού το καθένα έχει τα δικά του οφέλη. Μέσα από το ατομικό παιχνίδι το παιδί αναγνωρίζει την ύπαρξη και την προσωπική του αξία. Αποκτά υπομονή, εφευρετικότητα και δημιουργικότητα. Το ομαδικό παιχνίδι, με τη σειρά του, προσφέρει στο παιδί ψυχική επαφή. Κινητοποιεί όλες τις σωματικές και ψυχικές του δυνάμεις, αναπτύσσει το θάρρος του, τη συντροφικότητά του και κερδίζει φίλους.

Γιατί κάποια παιδιά δεν μπορούν να παίζουν μόνο τους;

Πολλά παιδιά προτιμούν να παίζουν με τους γονείς τους και όχι μόνο τους, είναι όμως πολύ σημαντικό για το παιδί να έχει τον προσωπικό του χρόνο. Όταν παίζει μόνο του, μπορεί να εξασκήσει τις καινούργιες δεξιότητες που έχει κατακτήσει, αλλά και να νιώσει ελεύθερο, αφού μπορεί να αναπαράγει τις καθημερινές του εμπειρίες όπως εκείνο θέλει, χωρίς να το παρατηρεί κανείς. Υπάρχουν όμως κάποια παιδιά που αρνούνται να παίζουν μόνο τους. Ένας από τους λόγους που τα παιδιά ζητούν έντονα την παρουσία των γονιών τους είναι επειδή απλά τους λείπουν. Σκεφτείτε πως σημασία δεν έχει μόνο πόσο χρόνο περνάμε με τα παιδιά μας, αλλά πόσο ποιοτικός είναι ο χρόνος αυτός. Σημαντικές είναι επίσης οι συνήθειες τις οποίες αποκτά ένα παιδί. Αν κανείς δεν το παρότρυνε να παίζει μόνο του, τότε απλά δεν ξέρει πώς να το κάνει. Τέλος, μπορεί απλά να περνάει μια μεταβατική περίοδο κατά την οποία δεν νιώθει ιδιαίτερα ασφαλές. Αυτό που χρειάζεται από εσάς είναι ενίσχυση και όχι υπερπροστασία.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Αφιερώστε του χρόνο. Κανονίστε κάποια ώρα μέσα στη μέρα να είναι αφιερωμένη στο μικρό σας. Έτσι θα περνάτε ποιοτικό χρόνο μαζί και δεν θα του λείπει το παιχνίδι μαζί σας.

Ένα βήμα κάθε φορά. Αν είναι δύσκολο για το παιδί σας να μείνει μόνο του σ' ένα δωμάτιο ή είναι πολύ μικρό για κάτι τέτοιο, τότε μπορεί να παίζει δίπλα σας αλλά όχι μαζί σας. Την ώρα, για παράδειγμα, που εσείς σιδερώνετε, θα μπορούσε να παίζει μ' ένα παιχνίδι κατασκευών ή να κοιμίσει την κούκλα του.

Μάθετέ το να περιμένει. Δεν είναι κακό να πείτε στο παιδί πως δεν μπορείτε να παίξετε μαζί του τη στιγμή που το ζητάει, αλλά πρέπει να περιμένει να τελειώσετε τη δουλειά σας πρώτα. Έτσι θα αποκτήσει υπομονή. Αρκεί βέβαια να τηρήσετε κι εσείς το λόγο σας.

Δημιουργήστε τον κατάλληλο χώρο. Ένας χώρος αποκλειστικά για το παιχνίδι του παιδιού είναι απαραίτητος. Μια γωνιά στην οποία θα μπορεί να παίζει μόνο του, χωρίς τις παρεμβάσεις άλλων, με υλικό και παιχνίδια για να μπορεί να δημιουργήσει.

Ενισχύστε την ανεξαρτησία του. Ενθαρρύνετέ το να παίζει μόνο του. Δείξτε του εμπιστοσύνη. Ένας καλός τρόπος για να το δελεάσετε είναι να του δώσετε κίνητρο. Για παράδειγμα, να κάνει μόνο του μια ζωγραφιά ή ένα παζλ και να σας το δείξει όταν τελειώσει. Η επιβράβευσή σας θα το βοηθήσει πολύ.

Επιλέγοντας τα κατάλληλα παιχνίδια

Αυτό που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας όταν αγοράζουμε παιχνίδια είναι να ταιριάζουν με

την ηλικία του παιδιού, με την προσωπικότητά του, αλλά και με τον ατομικό του ρυθμό ανάπτυξης. Δεν παίζει ρόλο δηλαδή μόνο πόσων χρόνων είναι, αλλά και το πόσο έχει εξελιχθεί. Γιατί δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε πως το κάθε παιδί αναπτύσσεται με το δικό του τρόπο και ρυθμό.

Η τηλεόραση, το ίντερνετ και τα πολλά ηλεκτρονικά μέσα, βρίσκονται ήδη στην καθημερινότητα των παιδιών.

Τι είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς

Σύμφωνα με το άρθρο του Spiegel, (N.20, 14.5.07) με τίτλο «Πόσο πολύ μπορούν να αντέξουν τα παιδιά την τηλεόραση/ τον ηλεκτρονικό υπολογιστή?» υπάρχουν πολλά στοιχεία τα οποία επιτάσσουν μια προσεκτική και καλά ζυγισμένη επαφή των παιδιών με αυτά τα μέσα.

Η τηλεόραση και ο υπολογιστής είναι αναμφισβήτητα μία εξαιρετική πηγή γνώσεων και μάθησης.

* Κατά πόσο όμως οι γονείς τα χρησιμοποιούν για αυτές τους τις ιδιότητες, με επίβλεψη και περιορισμούς?

* Ποιοί θα έπρεπε να είναι αυτοί οι περιορισμοί και ποιος ο λόγος για να υπάρχουν περιορισμοί στην χρήση τους?

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

- Δεν είναι λύση να απαγορεύσετε στο παιδί σας να παίζει με το αγαπημένο του ηλεκτρονικό, επειδή φοβάστε ότι θα εθιστεί ή ότι δεν είναι κατάλληλο για την ηλικία του.

Πάνω σε όλα τα παιχνίδια, τόσο για ηλεκτρονικό υπολογιστή όσο και για κονσόλες, υπάρχει ειδική ένδειξη σχετικά με την ηλικία για την οποία είναι κατάλληλα. Αφότου επιλέξετε το κατάλληλο για την ηλικία του παιχιδι, θα πρέπει επιπλέον να:

- Ελέγχετε τη χρονική διάρκεια που παίζει το παιδί, η οποία καλό είναι να μην ξεπερνά τις 2 ώρες την ημέρα.
- Ζητήστε τη γνώμη και τις συμβουλές ειδικών και άλλων γονέων γύρω από τα ενδεδειγμένα παιχνίδια. Υπάρχουν αξιόπιστες πηγές στο Διαδίκτυο, όπως περιοδικά και άλλα μέσα ενημέρωσης.
- Βρείτε παιχνίδια που απαιτούν στρατηγική και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Υπάρχουν πλέον πολλά με έντονα ψυχαγωγικό αλλά και με εκπαιδευτικό χαρακτήρα.
- Αναζητήσετε παιχνίδια που απαιτούν τη συμμετοχή τουλάχιστον δύο παικτών, ώστε να ενθαρρύνετε τη συνεργασία και να κάνετε το παιχνίδι μια κοινωνική δραστηριότητα.
- Μπείτε στη διαδικασία να μάθετε κι εσείς να παίζετε παιχνίδια, ώστε να μπορείτε να κάνετε μια προεπισκόπηση του παιχιδιού ή να παίξετε το πριν από το παιδί.
- Ελέγχετε τη συμπεριφορά του παιδιού. Αν παρατηρήσετε ότι γίνεται πιο επιθετικό, συζητήστε μαζί του και εξηγήστε του πως η βία που απεικονίζεται στο παιχνίδι είναι διαφορετική από τη βία που εκδηλώνεται στον πραγματικό κόσμο.
- **Ενθαρρύνετε το παιδί να ασχοληθεί και με άλλες δραστηριότητες.**

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο για την Ενημέρωση της Υγείας της Γερμανίας ([BZGA](#)) στην

Κολονία)

συνιστά τους εξής χρονικούς περιορισμούς για την παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση και τον υπολογιστή, ανά ημέρα :

• **παιδιά 3-5 ετών: μισή ώρα**

• **παιδιά 6 – 10 ετών: μία ώρα**

• **παιδιά 10 – 13 ετών: μιάμιση ώρα**

Δυστυχώς στο εμπόριο αλλά και στο ίντερνετ κυκλοφορούν παιχνίδια τα οποία δεν διευκρινίζουν πολλές φορές το όριο της ηλικίας των παιδιών στα οποία απευθύνονται.

Δείτε και αυτό : Τα σχέδια παιδιών που βλέπουν καθημερινά μέχρι μία ώρα τηλεόραση, έχουν αρκετή διαφορά με αυτά των παιδιών που βλέπουν καθημερινά τουλάχιστον τρεις ώρες τηλεόραση :

Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή

Τι είναι το φαινόμενο «εξάρτησης» από το διαδίκτυο;

Πότε εμφανίζεται για πρώτη φορά;

Κριτήρια που δείχνουν την υπερβολική χρήση είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω :

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως άγχος, έμμονη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Internet
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- Παραμονή on-line για περισσότερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κ.λπ)
- Μείωση της λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία)
- Συνέχιση χρήσης παρά τη γνώση των παραπάνω

2. Ποιες είναι οι αιτίες του φαινομένου;

Από τα πρώτα στοιχεία που προέκυψαν από τα 35 (τριάντα πέντε) παιδιά και εφήβους που προσήλθαν αρχικά στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου προκύπτουν ότι :

1. το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
2. σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
3. σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια).

Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.

3. Ποιές ηλικιακές ομάδες παιδιών εμφανίζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία.

Είναι πιο συχνό κατά τη μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα internet cafe.

Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να μην τρώνε ή το αντίθετο (να παχύνουν πολύ), να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα.

Μπορεί ακόμη να μην αλλάζουν ρούχα, να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα.

Το Διαδίκτυο δεν κρύβει μόνο γοητεία, αλλά και κινδύνους.

Δυστυχώς, για πολλά παιδιά τα παρακάτω είναι μια καθημερινή πραγματικότητα.

Νύχτα-μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας.

Ο εθισμός στο Internet καιροφυλακτεί...

Ωρα : 15.00 :

Πριν από λίγο γύρισε από το σχολείο. Πρέπει να φάει και να διαβάσει Σε λιγάκι όμως, διότι τώρα πρέπει παίζει με τον υπολογιστή. Τον περιμένουν οι υπόλοιποι παίκτες στο τελευταίο online παιχνίδι που ανακάλυψε.

Ωρα : 17.15 :

Πωπώ! Μόλις πήρε είδηση ότι έχασε το φροντιστήριο. Ευτυχώς που λείπουν οι γονείς του και δεν θα το καταλάβουν. Θα παίζει λίγο ακόμη και μετά θα κάνει όλα τα υπόλοιπα που πρέπει. Δεν έχει φάει κιόλας...

Ωρα :21.00:

Μόλις μπήκαν οι γονείς του. Ωραία,θα τον βρουν στο δωμάτιό του και θα πιστέψουν ότι διαβάζει.Θα διαβάσει δηλαδή, αλλά όχι ακόμη, σε λίγο. Διότι τώρα το παιχνίδι βρίσκεται σε κρίσιμη καμπή.

Ωρα :9.00:

Το πρωί της επομένης. Πέρασε σχεδόν όλη τη νύχτα ξύπνιος επειδή κάποια στιγμή,και ενώ γινόταν ο χαμός στο παιχνίδι, «κράσαρε» ο υπολογιστής του. **Δεν έφαγε, δεν διάβασε,σχεδόν δεν κοιμήθηκε αλλά κατάφερε να τον φτιάξει και να περάσει μια πολύ δύσκολη πίστα.**

Πριν από λίγο, όταν μπήκε μέσα στο δωμάτιό του έξαλλος ο πατέρας του για να του ζητήσει τον λόγο που έχασε την πρώτη ώρα στο σχολείο, εκείνος προσπάθησε να του εξηγήσει για το «κρασάρισμα» του...εργαλείου (απέκρυψε βέβαια τα υπόλοιπα για τις ατελείωτες ώρες διαδικτυακού παιχνιδιού). Ο πατέρας τον κοίταξε με το γνωστό ύφος « σε τι γλώσσα μου μιλάς; »και του είπε τη γνωστή φράση:«**Στη μάνα σου το 'πες;**».

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου έχει εμφανίσει σημαντική αύξηση- εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα **1,3 δισ. άτομα.**

Στην Ελλάδα τα ποσοστά των χρηστών έχουν παρουσιάσει έκρηξη - από 9% το 1999 σε 33,7% το 2006-, αν και παραμένουν σχετικά χαμηλά σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές

χώρες.

Σύμφωνα με στοιχεία, τον Σεπτέμβριο του 2007 **3,8 εκατ. Έλληνες** είχαν πρόσβαση στο Internet, ωστόσο στα άτομα 12-18 ετών τα ποσοστά των χρηστών άγγιζαν το 70%-80%. Ως γνωστόν, όλα τα νομίσματα έχουν δύο όψεις.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν :

« Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο ».

Σπορ για αγόρια

Όπως προκύπτει από μελέτες, ο εθισμός στο Internet αποδεικνύεται κυρίως «ανδρικό σπορ».

«Πράγματι τα τρία τέταρτα των εθισμένων, σύμφωνα με τα στοιχεία, ήταν αγόρια. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με τις νέες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και ο κίνδυνος εθισμού» σημειώνει ο κ. Σιώμος σε αντίστοιχη έρευνα. Προσθέτει ωστόσο ότι «οι νέες τεχνολογίες αποτελούν “φρέσκο” φαινόμενο στη χώρα μας και εκτιμάται ότι στα χρόνια που έρχονται με την ολοένα μεγαλύτερη διάδοση του Διαδικτύου τα ποσοστά αγοριών και κοριτσιών θα εξισωθούν».

Ψυχιατρική αντιμετώπιση

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν έχει οριστεί επισήμως ως ψυχική διαταραχή, αν και τα γεγονότα που τρέχουν με... υψηλές ιντερνετικές ταχύτητες μαρτυρούν ότι κάτι τέτοιο δεν είναι διόλου απίθανο να συμβεί σύντομα.

Οι νέοι πάντως είναι οι περισσότερο ευάλωτοι στον κίνδυνο του εθισμού, καθώς είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν ενσωματώσει πολύ περισσότερο την τεχνολογία στη ζωή τους. «Το μεγάλο εμπόδιο που έχουν οι γονείς ως προς το να ελέγξουν το τι κάνουν τα παιδιά τους με τον υπολογιστή είναι ότι υπάρχει μεγάλο “τεχνολογικό” χάσμα γενεών.

Πότε θα πρέπει να αρχίσουν να ανησυχούν οι γονείς για το αν το παιδί τους είναι εθισμένο στο Διαδίκτυο;

Πολλοί είναι οι γονείς που ανησυχούν ότι τα παιδιά τους κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι συνηθέστερες ενδείξεις που θα πρέπει να θορυβήσουν τους γονείς σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά είναι οι εξής:

1. Υπερβολική κούραση, ημερήσια υπνηλία.
2. Πτώση της σχολικής επίδοσης.
3. Παραμέληση άλλων αγαπημένων δραστηριοτήτων.
4. Κοινωνική απόσυρση.
5. Ανυπακοή, εκδραμάτιση, ευερεθιστότητα.

Παιδιά που παρουσιάζουν τρεις ή περισσότερες από τις παραπάνω ενδείξεις, ενδεχομένως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο. Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι τα παραπάνω σημεία δεν είναι ειδικά για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και μπορεί να αποτελούν ενδείξεις κατάχρησης αλκοόλ ή κάποιας άλλης ψυχοδραστικής ουσίας.

Οι γονείς δεν μπορούν να οριοθετήσουν την ενασχόληση των παιδιών τους με το Διαδίκτυο και τους υπολογιστές γενικότερα, αφού πολλοί από αυτούς δεν έχουν τη γνώση για να το πράξουν.

Οι γονείς, λοιπόν, πρέπει να ξανακαθήσουν στα θρανία... της τεχνολογίας αυτή τη φορά, μαζί με τους δασκάλους, αλλά και η πολιτεία οφείλει να μοιραστεί μαζί τους τα ίδια θρανία.

Μόνο τότε οι έφηβοι θα περάσουν με επιτυχία τις... εξετάσεις του Διαδικτύου χωρίς να μείνουν μετεξεταστέοι στη ζωή.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ «ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ»

Το Σεπτέμβριο του 2008 ξεκίνησε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης η λειτουργία του πρώτου εξειδικευμένου ψυχιατρικού ιατρείου για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο Διαδίκτυο.

Το ιατρείο, το οποίο έχει ήδη αντιμετωπίσει 20 κλινικά περιστατικά, στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Κρ.Χριστιανόπουλο και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο.

Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του Διαδικτύου, η διάγνωση με βάση συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο Διαδίκτυο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι και στην Αθήνα ειδικοί της Μονάδας Εφηβικής Υγείας στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού» (κυρία Αρτεμης Τσίτσικα, κ. Γ.Κόρμας υπό τη διεύθυνση του καθηγητή κ. Δ. Καφετζή) δέχονται περιπτώσεις εθισμένων παιδιών στο Διαδίκτυο.

Στο πλαίσιο, όμως, της προσπάθειας οργανωμένης αντιμετώπισης ενός προβλήματος που ήδη χτυπάει την πόρτα αρκετών οικογενειών και το οποίο, ως φαίνεται, θα γιγαντωθεί στα χρόνια που έρχονται θυμίζοντας «τσουνάμι», πριν από λίγο καιρό συστάθηκε **και η μη κερδοσκοπική Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο με έδρα τη Λάρισα.** Ο σκοπός της εταιρείας είναι επιστημονικός, με κύριους άξονες την αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο, την εκπαίδευση διεπιστημονικών ομάδων, την εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης και την ευαισθητοποίηση του κοινού, των επιστημόνων και της πολιτείας.

Βιβλιογραφία : Με τη συνεργασία της ελληνικής ομάδας έρευνας που ηγείται η **δρ. Λίζα Τσαλική** (επ. καθηγήτρια στο Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ του Πανεπιστημίου Αθηνών).