

## ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### Τι μπορώ να κάνω ως γονέας εάν το παιδί μου αντιμετωπίζει πρόβλημα με τη χρήση του υπολογιστή;

- Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή ως τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι εάν τα παιδιά αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα στην πραγματική ζωή (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις) τείνουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.
- Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών και σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να επιβλέπουμε τις ώρες που δαπανούν.
- Ειδικά για τα παιδιά μικρής ηλικίας είναι καλό να εγκαταστήσουμε **φίλτρα γονικού ελέγχου** σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.
- Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με **νέες δραστηριότητες και χόμπι** που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.

**Παρόλα αυτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό!**

