

Το διαδίκτυο είναι ένας εικονικός χώρος όπου μπορούμε να ικανοποιήσουμε και τις πιο κρυφές μας επιθυμίες. Μπορούμε να προβάλλουμε τον εαυτό μας όπως θα θέλαμε να είναι και να δείξουμε αυτά που θέλουμε εμείς να ξέρει ο άλλος.

Τι είναι αυτό που κάνει τον έφηβο να μη θέλει να αποχωρήσει από το διαδίκτυο;

Ερευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι ανεξαρτήτως φύλου επηρεάζονται πολύ από τη γνώμη που θα σχηματίσουν οι άλλοι για αυτούς. Στον διαδικτυακό κόσμο χωρίζονται λίγο οι προτιμήσεις καθώς τα αγόρια στρέφονται περισσότερο στα Online παιχνίδια – διαδραστικά παιχνίδια μέσω ίντερνετ, ενώ τα κορίτσια εμπλέκονται πιο πολύ με τα κοινωνικά δίκτυα. Ένας έφηβος θα αναζητήσει την αναγνώριση από τους συμπαίκτες του, καθώς θα ανεβαίνει «Level», θα γίνεται πιο δυνατός. Καθώς ολοκληρώνει αποστολές τα περισσότερα παιχνίδια είναι διαμορφωμένα ώστε να προσφέρουν άμεση επιβράβευση. Καθώς η επιβράβευση είναι συχνή, ο παίκτης ενθαρρύνεται να συνεχίσει τις αποστολές. Αυτές οι αποστολές ορισμένες φορές δεν τελειώνουν ποτέ, με αποτέλεσμα ο παίκτης να μένει εγκλωβισμένος χωρίς να το καταλαβαίνει. Κάπως έτσι ξεχνάει φίλους, έχει απότομη συμπεριφορά στους οικείους του, ξεχνάει να κοιμηθεί, να φάει, ακόμα και να προσέξει την υγιεινή του. Η επικοινωνία μαζί του γίνεται δυσπρόσιτη.

Από την άλλη η έφηβη κοπέλα βλέποντας την φτιαχτή πραγματικότητα των κοινωνικών δικτύων (Facebook, Instagram, κ.λ.π.) ακολουθεί πιστά τις πόζες και τις μεθόδους για να είναι αρεστή. Όσο περισσότερους διαδικτυακούς φίλους έχει και όσο πιο πολλά «Like» τόσο νιώθει καλύτερα για τον εαυτό της και αισθάνεται να αυξάνεται η αυτοπεποίθησή της. Έτσι θέλει να συνεχίσει να «κατοικεί» σε αυτό τον κόσμο και να δείχνει την εικόνα που είναι αρεστή.

Ποια σημάδια δείχνουν ότι ο έφηβος έχει «κολλήσει» για τα καλά στο διαδίκτυο και πρέπει να κάνουμε άμεσα κάτι;

Αν ο έφηβος εμφανίσει μια απότομη συμπεριφορά, την οποία δεν συνήθιζε να έχει είναι σημάδι που δείχνει ότι έχει αποστασιοποιηθεί από εμάς. Επίσης αν παρατηρήσουμε αλλαγές στη διατροφή, δηλαδή είτε τρώει πολύ πρόχειρο φαγητό είτε ξεχνάει να φάει είτε παίρνει το φαγητό του και πάει πάλι στο δωμάτιο δείχνει ότι ο έφηβος αφήνει τη διατροφή του σε δεύτερη μοίρα. Παράλληλα αν παρατηρούμε ότι αργεί να κοιμηθεί ή κοιμάται πολύ λίγο είναι διακριτό ότι έχει αποκτήσει μη υγιή σχέση με το διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο διακοπτόμενος ή ο μειωμένος ύπνος δεν βοηθά ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη. Ούτε χρειάζεται να παραβλέψουμε το γεγονός ότι επειδή κοιμάται 8 ώρες αλλά αντί για 1:00π.μ.-9:00π.μ. κοιμάται 5:00π.μ.-13:00 είναι εντάξει.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε έναν έφηβο να χρησιμοποιεί σωστά και προς όφελος του;

Για να μπορέσουμε να συζητήσουμε θέματα που αφορούν το διαδίκτυο χρειάζεται να μπορούμε να μιλήσουμε στη γλώσσα του εφήβου. Για αυτό το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να του δείξουμε ότι είμαστε εκεί για αυτόν. Ακόμα και αν έχουμε απομακρυνθεί εδώ και καιρό από το να συζητάμε μαζί του, χρειάζεται να δώσουμε χρόνο στο χτίσιμο μια καλής επικοινωνίας από την αρχή. Ο έφηβος από μόνος του έχει την αντίδραση σαν τρόπο διαχείρισης μιας κατάστασης. Δείχνοντας από τη μεριά μας γνήσιο ενδιαφέρον για αυτό με το οποίο ασχολείται στο διαδίκτυο μπορούμε να δούμε τι τον ελκύει τόσο πολύ σε αυτό το χρόνο.

Είναι σίγουρο ότι αν ο έφηβος λάμβανε συχνότερη ενίσχυση από το περιβάλλον του δεν θα την αναζητούσε αλλού σε τόσο μεγάλο βαθμό. Ακόμη και αν δεν είμαστε σε θέση να περνάμε ώρες μαζί του, είναι σημαντικό να επενδύσουμε λίγο χρόνο μέσα στη μέρα και να τον ακούσουμε. Αν ο ίδιος δεν έχει διάθεση, μπορούμε να ξεκινήσουμε να μιλάμε για το πώς είμαστε εμείς και πως πέρασε η μέρα μας ώστε να ενθαρρύνουμε τον ίδιο να μιλήσει για αυτόν. Δεδομένου του ότι κανείς δεν μπορεί να είναι τέλειος αλλά ούτε και να γίνει, μπορούμε να ενισχύσουμε τις μικρές προσπάθειες που κάνει.

Εάν θεωρούμε ότι έχουμε προσπαθήσει και βλέπουμε μια όλο και πιο δύσκολη διαχείριση της συμπεριφοράς του εφήβου είναι σημαντικό να απευθυνθούμε άμεσα σε κάποιον εξειδικευμένο Ειδικό Ψυχικής Υγείας. Αυτός θα μας βοηθήσει να χειριστούμε το θέμα καλύτερα.

Όσο και να έχουμε κουραστεί από την κατάσταση είναι ανάγκη να προλάβουμε τον έφηβο από θέματα που μπορεί να προκύψουν λόγω συχνής χρήσης συγκεκριμένων εφαρμογών στο διαδίκτυο.

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που καθυστερημένα αναζητούν τη βοήθεια του ειδικού. Όταν το παιδί έχει αφήσει για χρόνια τις σπουδές του, όταν δεν αναζητά εργασία πουθενά, όταν δεν έχει τακτοποιήσει την προσωπική του ζωή και η ψυχολογία του έχει πάρει καιρό την κάτω βόλτα. Ακόμη και αν είναι έτσι τα πράγματα δεν πρέπει να απογοητευόμαστε. Η βοήθεια του ειδικού είναι σημαντική.

Ας κατανοήσουμε ότι το παιδί βρίσκεται στο διαδικτυακό κόσμο για τόσο χρόνο διότι δεν του αρέσει ο πραγματικός για κάποιους λόγους. Αντιμετωπίζοντας άμεσα

μια τέτοια κατάσταση δεν δείχνει ότι υπήρξαμε ανεύθυνοι γονείς που δεν μπόρεσαν να διαχειριστούν μια τέτοια κατάσταση, αλλά άνθρωποι που αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να τα ξέρουμε όλα γιατί είμαστε και εμείς άνθρωποι.

<https://efiveia.gr/>