

Οι σημερινοί έφηβοι είναι η πρώτη γενιά που μεγαλώνει χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επομένως πολλές πτυχές της ζωής τους δημοσιεύονται το Facebook, το Twitter και το Instagram. Απλά δε μπορούν να φανταστούν πώς είναι η ζωή χωρίς αυτά- δεν την έχουν ζήσει ποτέ.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πέρα από τα θετικά χαρακτηριστικά που προσφέρουν γενικότερα, αλλά και στους εφήβους ειδικότερα, είναι πολύ πιθανό να αποτελέσουν αντικείμενο εθισμού για πολλούς εφήβους.

### **Ο εθισμός στα social media**

Ο εθισμός στα social media στους εφήβους εμφανίζεται σαν μια συνεχής ενασχόληση, ένα «κόλλημα» με τα social media. Ένας έφηβος με εθισμό στα social media έχει ξεκάθαρα προτίμηση στον ψηφιακό κόσμο γυρνώντας την πλάτη του στον πραγματικό. Αν και πολλοί έφηβοι χρησιμοποιούν social media, όπως το Facebook, το Twitter, το Instagram, το Youtube, το Snapchat κ.α., οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στα social media δυσανασχετούν με τη πραγματικότητα και τις πραγματικές φιλίες, σχέσεις και υποχρεώσεις, εξιδανικεύοντας το κόσμο του διαδικτύου.

### **Χαρακτηριστικά του εθισμού στα social media**

Ο εθισμός στα social media έχει δυο βασικά χαρακτηριστικά: τον υπερβολικό χρόνο ενασχόλησης με τα social media και τους λόγους που υποβόσκουν και θρέφουν την δέσμευση σε τα μέσα αυτά.

Ο έφηβος που κάνει υπερβολική χρήση των social media έχει μια ακατανίκητη ανάγκη να υπάρχει στον ψηφιακό κόσμο. Νιώθει όλο και περισσότερο τη ανάγκη να τσεκάρει το προφίλ του συνεχώς, να το ενημερώνει και να βλέπει τις αντιδράσεις των άλλων χρηστών σε κάθε δική του ενέργεια. Προτιμάει τις επαφές που έχει στο αγαπημένο του μέσο κοινωνικής δικτύωσης και τις σχέσεις που αναπτύσσει εκεί, παρά τις σχέσεις του στο πραγματικό κόσμο. Και καθώς τα εφηβικά χρόνια είναι αυτά κατά τη διάρκεια των οποίων το άτομο μαθαίνει να κοινωνικοποιείται και να αποκτά σχέσεις και φιλίες, η προτίμηση στον ψηφιακό κόσμο μπορεί να γίνει καταστροφική και να οδηγήσει σε έναν ενήλικα με μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των εφήβων αυτών είναι η επιθυμία να δημιουργήσουν μια εικόνα

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Πέμπτη, 12 Δεκέμβριος 2019 19:13 -

---

για τον εαυτό τους ελκυστική, που θα άρεσε στους άλλους. Σπαταλάνε, λοιπόν, περισσότερο χρόνο για να βγάλουν μια φωτογραφία στην οποία να φαίνεται πόσο πολύ τους αρέσει αυτό που κάνουν και δεν μπαίνουν στη διαδικασία πραγματικά να διασκεδάσουν με αυτό που κάνουν. Είναι τόσο απασχολημένοι να βγάλουν μια φωτογραφία που να δείχνει πόσο πολύ τους αρέσει για παράδειγμα η παραλία ή η συναυλία στην οποία βρίσκονται, που τελικά δε δίνουν καμία σημασία ούτε στην παραλία ούτε στη συναυλία.

Η καθημερινότητα ενός εφήβου γενικά είναι γεμάτη ένταση και πίεση ώστε να είναι «αρκετά καλός». Για έναν έφηβο εθισμένο στα social media τα πράγματα είναι πιο δύσκολα. Ο συνεχής αγώνας να κερδίσει όσα περισσότερα likes και σχόλια μπορεί παρεμβαίνει στη διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητάς του (της πραγματικής και όχι της ψηφιακής τουλάχιστον).

### **Πόσο συχνό είναι το φαινόμενο του εθισμού στα social media στους εφήβους;**

- Το 92% των εφήβων συνδέονται στο διαδίκτυο καθημερινά
- Το 24% των εφήβων είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο «σχεδόν συνέχεια»
- Το 76% των εφήβων έχουν λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης (71% αυτών στο Facebook, 52% στο Instagram, 41% στο Snapchat και 33% στο Twitter)
- 77% των γονέων εφήβων αναφέρουν ότι τα παιδιά τους χρησιμοποιούν τα κινητά τους όταν είναι μαζί
- 59% των γονέων θεωρούν ότι τα παιδιά τους είναι εθισμένα στο κινητό τους τηλέφωνο
- 50% των εφήβων θεωρούν ότι είναι εθισμένοι στα κινητά τους τηλέφωνα

### **Οι λόγοι που οι έφηβοι εθίζονται στα social media**

Οι έφηβοι είναι πολύ εύκολο να «κολλήσουν» με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πολλούς λόγους.

Ενδέχεται να νιώθουν:

- Καταπιεσμένοι
- Μοναξιά
- Ότι βαριούνται
- Καταθλιπτικοί
- Αγχωμένοι
- Ανήσυχτοι
- Απομονωμένοι
- Ντροπαλοί

Ο ψηφιακός κόσμος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δίνει την εντύπωση στον έφηβο ότι ξεφεύγει από τα προβλήματα του πραγματικού κόσμου.

Ο έφηβος που είναι απομονωμένος από τους γύρω του (φίλους και οικογένεια) νιώθει ότι δεν ανήκει πουθενά. Του είναι πιο εύκολο λοιπόν να επενδύσει σε έναν πλασματικό ψηφιακό κόσμο όπου νιώθει ασφαλής, αποδεκτός και ότι τον αγαπούν.

Ένας ντροπαλός έφηβος είναι ευάλωτος στο εθισμό στα social media. Υποφέρει στις πραγματικές του σχέσεις με τους άλλους και νιώθει πιο σίγουρος πίσω από μια οθόνη και ένα πληκτρολόγιο κάνοντας νέους φίλους και εκφράζοντας τον εαυτό του πιο ανοιχτά.

### **Σημάδια ότι ένας έφηβος είναι εθισμένος στα social media.**

#### 1. Θέλει να έχει μόνιμα πρόσβαση στο αγαπημένο του μέσο κοινωνικής δικτύωσης

Ένα από τα πρώιμα σημάδια του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η ανάγκη μόνιμης πρόσβασης στη πλατφόρμα του μέσου που προτιμάται. Ο έφηβος έχει ανάγκη να ελέγχει συνεχώς το προφίλ του, να βλέπει τις ειδοποιήσεις του και να επικοινωνεί με τους διαδικτυακούς του φίλους.

Αν δεν είναι σε θέση να αφήσει το κινητό του κάτω και να επενδύσει στον πραγματικό κόσμο για περισσότερο από μερικά λεπτά, θα πρέπει να επιβάλετε κάποιους κανόνες σχετικά με το χρόνο χρήσης του κινητού και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσα στην ημέρα.

#### 2. Μοιράζεται υπερβολικά πολλές προσωπικές πληροφορίες

Τα social media βασίζονται στο μοίρασμα πληροφοριών, εμπειριών, απόψεων, φωτογραφιών κλπ. Μερικοί άνθρωποι όμως μοιράζονται πάρα πολλά πράγματα. Ένας έφηβος που κάνει υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ποστάρει κάθε τι που κάνει στην πραγματική του ζωή. Αυτό ίσως φαίνεται ενοχλητικό σε αυτούς που ακολουθούν τον έφηβο, αλλά αυτό είναι το μη επικίνδυνο κομμάτι αυτού. Η αλόγιστη χρήση των social media μπορεί να κάνει τον έφηβο να δώσει πληροφορίες που μπορεί να τον φέρουν σε κίνδυνο (όπως να δώσει τα στοιχεία της κάρτας των γονέων του ή να αφήσει τους κλέφτες να καταλάβουν ακριβώς πότε και για πόσο το σπίτι τους θα είναι άδειο κλπ.). Είναι σημαντικό ο έφηβος να γνωρίζει τι μπορεί να ποστάρει και πότε.

#### 3. Περνά περισσότερες ώρες στα social media παρά στον πραγματικό κόσμο

Τα social media αποτελούν κανονικότητα για τους σημερινούς εφήβους και για εκείνους αποτελεί σημαντικό κομμάτι κοινωνικοποίησης, ενώ ταυτόχρονα δεν είναι σε θέση να κάνουν διάκριση μεταξύ κανονικού και ψηφιακού κόσμου. Ωστόσο, από τη στιγμή που δε ζούμε- ακόμα τουλάχιστον- σε κάποιο ψηφιακό κόσμο, είναι απαραίτητο οι έφηβοι να απομακρύνονται από τις οθόνες και να συνδέονται και με δραστηριότητες στον πραγματικό κόσμο πέρα από τις ώρες που είναι στο σχολείο.

4. Αγχώνεται ή αναστατώνεται και θυμώνει όταν οι άλλοι δεν ανταποκρίνονται όπως θα ήθελε σε αυτά που ανεβάζει

Συνήθως, όταν κάποιος ανεβάζει κάτι στα social media τσεκάρει ανά διαστήματα αν κάποιος έχει σχολιάσει ή του έχει απατήσει. Όταν όμως κάποιος είναι εθισμένος στα social media τσεκάρει συνεχώς την ανταπόκριση σε οτιδήποτε ανεβάζει και αν δεν έχει την ανταπόκριση που περίμενε αρχίζει να αγχώνεται. Για τους εφήβους συχνά το προφίλ τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντικατοπτρίζει την εικόνα του εαυτού και αν κανείς δε δίνει σημασία, νιώθουν ανεπιθύμητοι και απομονωμένοι. Άλλωστε ο κυριότερος λόγος που οι έφηβοι δημιουργούν λογαριασμό είναι συνήθως γιατί έτσι αποκτούν αξία και γίνονται αποδεκτοί από τους συνομηλίκους.

5. Παρακολουθεί τους άλλους μέσω των social media

Οι έφηβοι δεν έχουν ακόμα τη δυνατότητα να θέτουν και να υπακούουν σε κανόνες και όρια. Τα social media κάνουν ακόμα χειρότερα τα πράγματα. Γενικά είναι πιθανό κάποιος να πέσει θύμα παρακολούθησης, μέσω του διαδικτύου τα πράγματα μπορεί να γίνουν ακόμα χειρότερα. Είναι σημαντικό οι έφηβοι να ξέρουν με ποιους συνδέονται και επικοινωνούν. Επίσης, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι το να παρακολουθούν τους άλλους και τις κινήσεις τους πέρα από κακό είναι και παράνομο.

6. Περνά τουλάχιστον 6 ώρες την ημέρα στα social media αποφεύγοντας ή αγνοώντας τον έξω κόσμο

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι μόνο το γεγονός ότι κάποιος περνά πολλή ώρα online δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και αντικοινωνικός. Οι παιδίατροι ισχυρίζονται ότι η χρήση των social media από τα παιδιά κάτω από 13 ετών είναι απαγορευτική, καθώς συνδέεται με κατάθλιψη κατά τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης. Αντίθετα, έρευνες της UNICEF λένε ότι λίγο social media είναι καλό για τα παιδιά και τους εφήβους.

7. Γίνεται εμμονικός με τη εικόνα του στα social media

Κάθε έφηβος νοιάζεται για το πόσο δημοφιλής είναι. Τώρα όμως αυτό ελέγχεται και επιβεβαιώνεται μέσα από τα social media. Άλλοι έφηβοι ανταποκρίνονται σε αυτή την πρόκληση με υπευθυνότητα, ενώ άλλοι το πάνε μακριά, φτάνοντας στο σημείο να

απογοητεύονται, να νιώθουν καταθλιπτικά ή να υιοθετούν παράλογες συμπεριφορές.

8. Δεν κατανοεί τους πιθανούς κινδύνους και επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι ψηφιακές του πράξεις στον πραγματικό κόσμο

Οι έφηβοι, όπως και όλοι οι άνθρωποι, έχουν τη ανάγκη να εκφράζονται. Τα social media αποτελούν την ιδανική πλατφόρμα για να το επιτύχουν. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κατανοούν ότι οι αναρτήσεις που κάνουν μπορεί να έχουν επιπτώσεις στον πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που χάνουν ακόμα και τη δουλειά τους λόγω σχολίων που έχουν ανεβάσει σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Όλοι οι έφηβοι θα ανεβάσουν στα social media κάτι για το οποίο κάποια στιγμή θα μετανιώσουν. Είναι σημαντικό να προφυλαχθούν ώστε να μην είναι κάτι μη αναστρέψιμο. Στην περίπτωση πάντως που ένας έφηβος δεν είναι σε θέση να το κατανοήσει, αυτό από μόνο του αποτελεί ένδειξη ότι υπερεμπλέκεται στη χρήση των social media.

9. Έχει συμπεριλάβει την ενασχόληση με τα social media στην καθημερινή του ρουτίνα

Ο εθισμός του εφήβου στα social media γίνεται εμφανής όταν συμπεριλαμβάνει την ενασχόληση με αυτά στο καθημερινό του πρόγραμμα σε υπερβολικό βαθμό. Σχεδόν αυθόρμητα, κάθε εθισμένος έφηβος θα μπει στη διαδικασία να τσεκάρει το αγαπημένο του μέσο πολλές φορές μέσα στη μέρα και όχι μόνο αυτό, αλλά θα αγχωθεί ή θα χαλάσει η διάθεσή του αν δεν το κάνει.

10. Ξυπνά μέσα στη νύχτα για να τσεκάρει το προφίλ του

Όταν ο έφηβος ξυπνά μέσα στη νύχτα για να ελέγξει αν έχει αντιδράσει κανείς σε κάτι που ανέβασε ή για να ανεβάσει κάτι ευφάνταστο αργά το βράδυ, αυτό δείχνει ότι είναι υπέρ του δέοντος δεσμευμένος στο μέσο αυτό. Γιατί μια τέτοια κίνηση υποδεικνύει είτε ότι ονειρεύεται τα social media είτε ότι μένει ξύπνιος μέχρι αργά προκειμένου να παραμείνει online. Καμία από τις δυο αυτές συνήθειες δεν αντιστοιχούν σε έναν υγιή έφηβο. Η μόνη λύση σε αυτή τη φάση είναι απόλυτοι κανόνες του τύπου «Όχι κινητά στο κρεβάτι» και σταθερότητα και αυστηρότητα στην τήρησή τους.

11. Ο έφηβος δυσκολεύεται ή δε νιώθει άνετα να κάνει κάποια συζήτηση εκτός πλατφόρμας

Έφηβοι που περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας τους μέσα στις πλατφόρμες επικοινωνίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σταδιακά σταματούν να έρχονται σε επικοινωνία με τον έξω κόσμο. Επομένως, τους είναι πιο εύκολο να συνδιαλέγονται με κάποιον μέσω της πλατφόρμας, παρά στην πραγματικότητα- διά ζώσης. Επιπλέον, χρησιμοποιούν εκφράσεις και τρόπο γραφής που όσοι βρίσκονται εκτός δεν έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν.

**12. Εμφανίζει συμπτώματα στέρησης όταν δε χρησιμοποιεί τα social media**

Αυτό είναι χαρακτηριστικό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και έχει να κάνει με τον τρόπο που έχουν σχεδιαστεί ώστε να κρατούν τους χρήστες μόνιμα στην ανάγκη να είναι συνδεδεμένοι.

**13. Έχει προσπαθήσει να μειώσει τη χρήση των social media αλλά δε τα έχει καταφέρει**

Πρόκειται για το πραγματικό αποδεικτικό του εθισμού- οι χρήστες να μην μπορούν να απεμπλακούν ακόμα και αν το θέλουν. Οι έφηβοι βρίσκονται σε ηλικία που το αίσθημα του αυτοελέγχου δεν είναι ακόμα ώριμο με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπείς σε εθιστικές συμπεριφορές. Αν ο έφηβος είναι ανήσυχος για τη χρήση που κάνει στα social media αλλά δεν είναι σε θέση να σταματήσει, φροντίστε να του παρέχετε άμεσα τη βοήθεια που χρειάζεται.

**Είναι ο εθισμός στα social media ένδειξη κάποιας άλλης διαταραχής;**

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έφηβοι που νιώθουν απομονωμένοι ή δυστυχημένοι είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης εθισμού. Και όταν έχουμε να κάνουμε με τέτοια αρνητικά συναισθήματα, είναι πιθανό να ελλοχεύουν και άλλες δυσκολίες. Ο εθισμός στα social media είναι πιθανό να κρύβει από κάτω εφηβική κατάθλιψη, κάποια αγχώδη διαταραχή, εναντιωματική διαταραχή ή διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (ΔΕΠ-Υ).

**Πώς επηρεάζει τον εγκέφαλο του εφήβου ο εθισμός στα social media;**

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο εφηβικός εγκέφαλος όταν λαμβάνει ένα καινούριο like έχει την ίδια αντίδραση με το να κερδίσει λεφτά ή να φάει μια σοκολάτα.

Η απότομη έκκριση ντοπαμίνης έχει σαν αποτέλεσμα ένα αίσθημα ευφορίας που ο έφηβος μπαίνει στη διαδικασία να αναζητά, καθώς τον κάνει να νιώθει καλά. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος όπου ποστάρει όλο και περισσότερα πράγματα, και αναμένει τα αποτελέσματα ώστε να πετύχει το ίδιο ευχάριστο αποτέλεσμα.

Έχει αποδειχθεί ότι έφηβοι εθισμένοι στα social media είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν και κάποια άλλη μορφή εθισμού. Ο εγκέφαλος αναζητά συνεχώς ερεθίσματα που θα προκαλέσουν την ίδια ευχαρίστηση, τα social media όμως δεν έχουν πάντα τη δυνατότητα

Συντάχθηκε από τον/την Άννα Ειρήνη  
Πέμπτη, 12 Δεκέμβριος 2019 19:13 -

---

να προσφέρουν άμεσα το επιθυμητό αποτέλεσμα. Έτσι, είναι πολύ πιθανό οι έφηβοι να στραφούν στις ουσίες, το αλκοόλ κλπ ώστε να λάβουν την ίδια ευχαρίστηση.

### **Πώς επηρεάζουν τα social media τους εφήβους;**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν επηρεάζουν μόνο την εγκεφαλική λειτουργία των εφήβων. Έχουν αντίκτυπο και σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι όσο περισσότερο χρησιμοποιούν το facebook, τόσο πιο δυσαρεστημένοι δηλώνουν από τη ζωή τους.

Όταν ο έφηβος εστιάζει στο να βγάλει προς τα έξω την καλύτερη πλευρά του εαυτού του αναπόφευκτα μειώνεται η αυτοπεποίθηση του. Η ενασχόληση, λοιπόν, με τα social media είναι δυνατό να προκαλέσει τόσο συμπτώματα χαμηλής αυτοεκτίμησης όσο και ναρκισσισμού.

Οι έφηβοι τείνουν να συγκρίνουν τους (πραγματικούς) εαυτούς τους με τους (πλαστούς-ψηφιακούς) άλλους. Αυτό είναι επικίνδυνο γιατί δεν καταστρέφει μόνο τη αυτο-εικόνα τους, αλλά είναι δυνατό να τους οδηγήσει και στην κατάθλιψη, σε διατροφικές διαταραχές, σε αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, ακόμα και στη χρήση ουσιών.

### **Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στα social media στους εφήβους**

Με την πλειοψηφία των εφήβων να έχουν δικό τους κινητό τηλέφωνο, πολλοί γονείς δυσκολεύονται να περιορίσουν ή να ελέγξουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσα στη μέρα. Να μιλάτε ανοιχτά με το παιδί σας, να θέτετε όρια και να φροντίζετε να έχουν κοινωνική ζωή και εκτός πλατφόρμας είναι τα κύρια σημεία στα οποία θα πρέπει να εστιάσετε, ώστε να πετύχετε μια ισορροπημένη και υγιή ζωή.

Για κάποιους εφήβους, ο τρόπος που χρησιμοποιούν τα social media έχει φτάσει στο σημείο να επηρεάζει και άλλες πτυχές της ζωής τους. Έφηβοι καταθλιπτικοί, αγχώδεις ή με άλλες συναισθηματικές δυσκολίες ίσως έχουν να αντιμετωπίσουν κι άλλα θέματα πέρα από τον εθισμό τους στα social media.

Αν νιώθετε ότι δεν είστε σε θέση να βοηθήσετε τον έφηβο που βρίσκεται δίπλα σας σε σχέση με τη χρήση που κάνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Πέμπτη, 12 Δεκέμβριος 2019 19:13 -

---

Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε από τη πλευρά σας είναι να ελαχιστοποιήσετε όσο μπορείτε τους κινδύνους (από τεχνολογικής άποψης). Εσείς είστε αυτοί που πρέπει να αποτελέσετε παράδειγμα ως προς τη χρήση της τεχνολογίας και των μέσων. Πολλοί γονείς έχουν τη συνήθεια να τσεκάρουν και οι ίδιοι πολύ συχνά το τηλέφωνο, τα μηνύματα και τα mail τους, είτε από ανάγκη, είτε από ενδιαφέρον ή από συνήθεια. Εκείνη την ώρα όμως αποτελείτε παράδειγμα για τα παιδιά σας! Τα παιδιά έχουν ανάγκη να βλέπουν τα πρόσωπά σας να τα κοιτούν, όχι πίσω από οθόνες. Καθορίστε χρόνο που θα βρίσκεστε με τα παιδιά σας και δε θα υπάρχουν οθόνες γύρω σας και κανείς δε θα χρησιμοποιεί καμία συσκευή. Μην μπίτε στο σπίτι μετά τη δουλειά, πείτε ένα βιαστικό «γεια», ώστε να πάτε μετά να ελέγξετε το κινητό ή τον υπολογιστή σας. Το πρωί, ξυπνήστε μισή ώρα νωρίτερα να δείτε τις ειδήσεις ή ότι θέλετε στο κινητό σας και την ώρα του πρωινού περάστε τη με το παιδί σας και μόνο. Δώστε τους την πλήρη προσοχή σας, αν θέλετε να μάθουν να κάνουν το ίδιο στον πραγματικό κόσμο. Όταν πηγαίνετε τα παιδιά στο σχολείο ή όταν πηγαίνετε να τα πάρετε μιλήστε μαζί τους, μη μιλάτε στο τηλέφωνο. Πρόκειται για μικρές πράξεις που αν γίνουν συνήθειες δίνουν το σωστό παράδειγμα και σώζουν το παιδί σας από τον εθισμό στον ψηφιακό κόσμο των τηλεφώνων. Προσπαθήστε το, αξίζει!

<https://efiveia.gr>