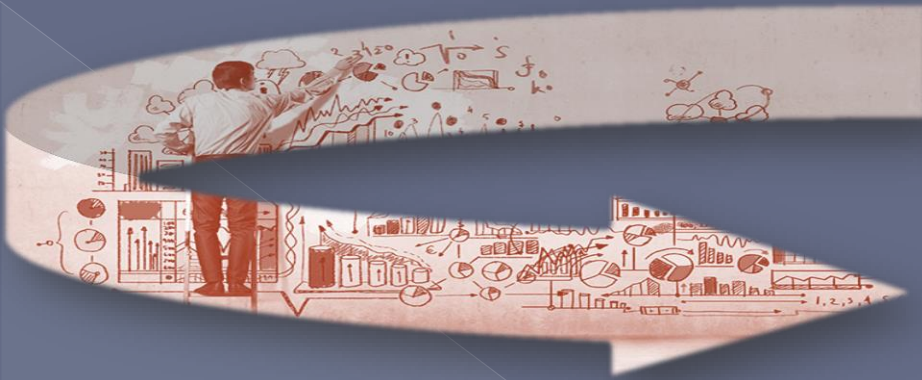


# «Τα ΠΑΙΔΙΑ μπροστά στις ΟΘΟΝΕΣ»

## Προκλήσεις, δυνατότητες και κίνδυνοι στη σχέση των παιδιών με τον ψηφιακό κόσμο



Ελένη Ντρενογιάννη  
Αναπλ. Καθηγήτρια  
ΠΤΔΕ - ΑΠΘ



# Ορισμένα Δεδομένα

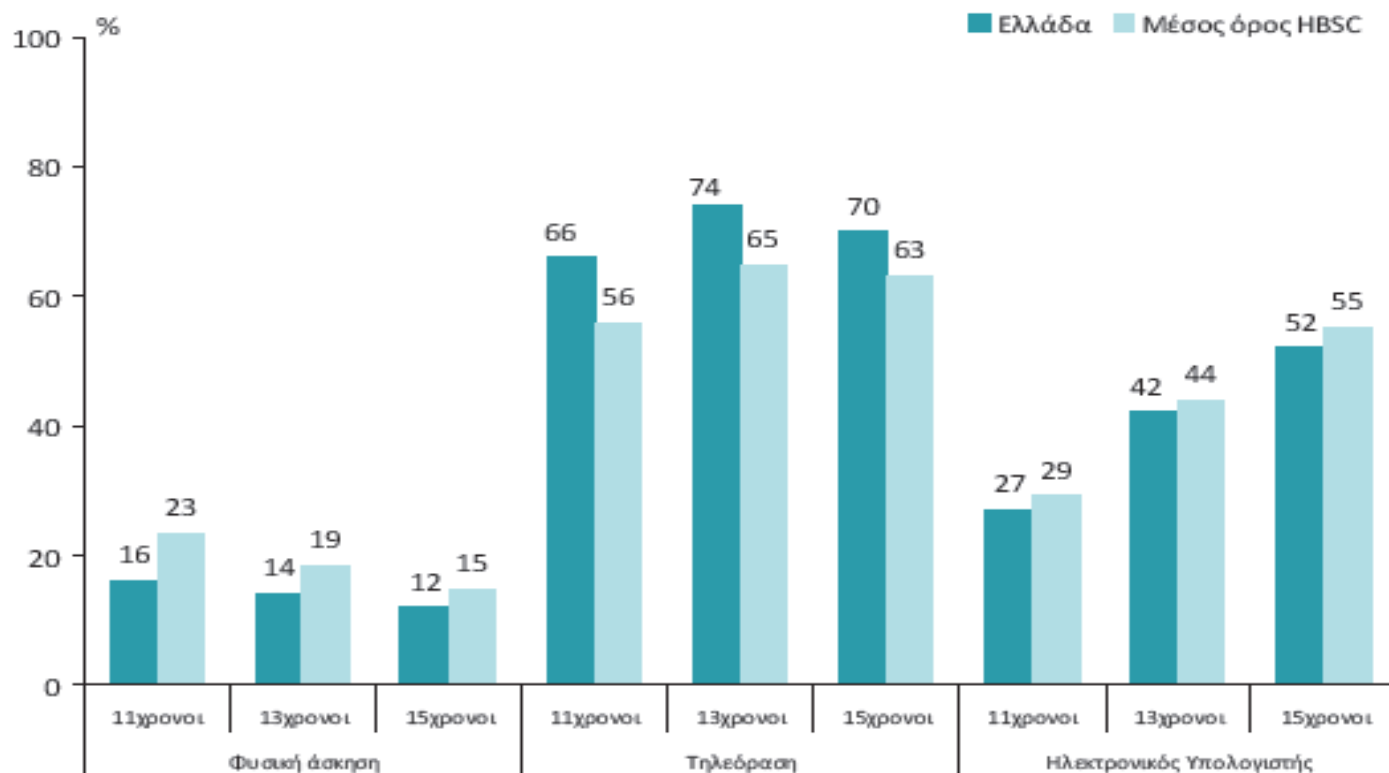
	2011, Gutnick et al	2013, Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων	2011-2014, EU kids Online
Συχνότητα χρήσης ηλεκτρονικών μέσων (8 έως 10 ετών)	8,5 ώρες/ημέρα	8 ώρες/ημέρα	1,5 ώρα/ημέρα στο διαδίκτυο μόνο
Κατοχή κινητού τηλεφώνου	20% των παιδιών	75% των εφήβων	53% παιδιών και εφήβων
Χρήση υπηρεσιών διαδικτύου	- 67% των παιδιών άνω των 8 ετών - 47% των παιδιών κάτω των 6 ετών	84% παιδιών και εφήβων	93% παιδιών και εφήβων

# Τα δεδομένα για την Ελλάδα

	2010, ΕΠΙΨΥ (HBSC/WHO – 11, 13 & 15 ετών)	2011-2014, EU kids Online (10 έως 14 ετών)	2011-2014, EU kids Online (15 έως 18 ετών)	2015, ESPAD (16 ετών)	2018, ΕΚΑΔ – ΙΤΕ (10 έως 17 ετών)
Κατοχή κινητού τηλεφώνου	-	58%	87,5%	-	-
Χρήση υπηρεσιών διαδικτύου	24,3% (τουλάχιστον 3 ώρες καθημερινά) 41% (το ΣΚ)	46% Καθημεριν ά	70% Καθημερινά	68,7% Καθημερινά (23,9% πάνω από 4 ώρες)	57% (παιχνίδια) 63% (κοινωνικά δίκτυα) 71% (YouTube)
Ενδείξεις εξάρτησης	15,5% (1 στους 6)	-	-	15,1% (1 στους 6)	34% + 4%

# Φυσική Άσκηση και καθιστικές δραστηριότητες (HBSC/WHO – 11, 13 & 15 ετών, 2010)

**Γράφημα 4: Φυσική άσκηση και καθιστικές δραστηριότητες των εφήβων στην Ελλάδα σε σύγκριση με τον μέσο όρο των χωρών HBSC/WHO, ανά ηλικία (%)**



# Γενικές διαπιστώσεις



- Στη συντριπτική τους πλειοψηφία τα νοικοκυριά έχουν πάνω από **μία τηλεόραση, τουλάχιστον δύο κινητά τηλέφωνα, έναν Η/Υ και μία ταμπλέτα**
- Πολλές από τις συσκευές αυτές είναι **μόνιμα σε λειτουργία και χρησιμοποιούνται παράλληλα ή ταυτόχρονα**
- Ένας αυξανόμενος αριθμός παιδιών **κάτω των 13 ετών** έχει στην **κατοχή του κινητό τηλέφωνο**. Το ποσοστό στους εφήβους ανέρχεται στο 75% - 80%
- **70%** των παιδιών κάτω των 13 ετών (μη επιτρεπτή ηλικία) κάνουν **χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης**
- **23,9%** των 16χρονων χρησιμοποιούν **καθημερινά** -από **4 και πάνω ώρες** - **το διαδίκτυο**.
- **83%** των παιδιών **σερφάρουν χωρίς** καμία **επίβλεψη**, **43%** των **γονέων δεν τοποθετούν όρια** στη χρήση του διαδικτύου
- **36,1 %** (1 στους 3) εμφάνισαν υψηλή βαθμολογία σε κλίμακες εκτίμησης της **προσκόλλησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** και **17,1%** στα **ηλεκτρονικά παιχνίδια**.
- **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 19,9%** το ποσοστό των παθολογικών 16χρονων χρηστών, **39,5%** προσκόλληση στην κοινωνική δικτύωση, **17,6%** στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

# Παθολογική ή υπερβολική χρήση - χαρακτηριστικά

- Νιώθουν άκεφοι, ξεφεύγουν από στενοχώριες, ανακουφίζονται από αρνητικά συναισθήματα
- Προβληματίζονται αλλά αισθάνονται ότι δεν μπορούν να διακόψουν ή να περιορίσουν τη χρήση
- Κατά τη στέρηση νιώθουν ανυπομονησία, ανησυχία & νευρικότητα, απελπισία
- Παραμέληση υποχρεώσεων και εαυτού (έλλειψη ύπνου & ξεκούρασης)
- Σκέφτονται το κινητό τους ή τον Η/Υ τους ακόμα και όταν δεν τα χρησιμοποιούν
- Προτιμούν το διαδίκτυο από την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους
- Σωματικά προβλήματα (53,8%): Παχυσαρκία, μυοσκελετικά προβλήματα (πχ. σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, πόνοι στη μέση, την πλάτη και τον αυχένα), οφθαλμολογικά προβλήματα (ξηροφθαλμία, πόνοι στα μάτια, ζαλάδα), ημικρανίες και πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου και διατροφής
- Συννοσηρότητα: Διαταραχές συναισθήματος και διάθεσης – κατάθλιψη, διαταραχή διαγωγής, ΔΕΠΥ



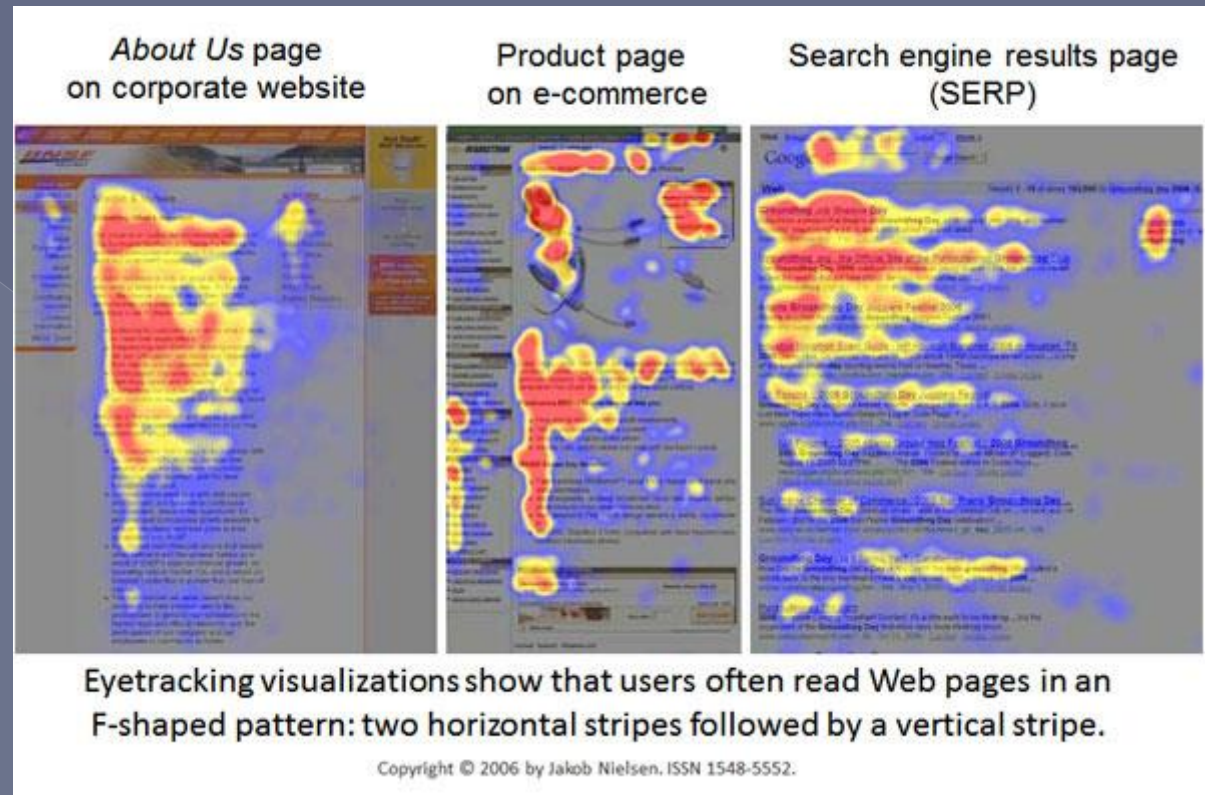
# Μετατροπές στις γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες



(Turkle, 2012)  
(Davou & Sidiropoulou, 2017)  
(Wilmer et al, 2017)  
(Rothbart & Posner, 2015)  
(OECD, 2006; 2015)  
(Carrier et al, 2015)  
(AAP, 2016)

# Μεταβολές στις γνωστικές λειτουργίες

- Πληροφοριακή υπερφόρτωση
- Από την ανάγνωση με σκοπό την κατανόηση, στο γρήγορο διάβασμα και τη **σάρωση πληροφοριών** (F shaped screen reading με ανίχνευση βλέμματος)



## Συχνές Σημειώσεις:

- Επιλεκτική – επιφανειακή ανάγνωση, μειωμένη κατανόηση, ανακριβής απόδοση νοήματος, ουδέτερη και παθητική στάση, ανεπαρκής σύνδεση με προηγούμενες γνώσεις, ανυπομονησία, άτακτη - απερίσκεπτη περιήγηση



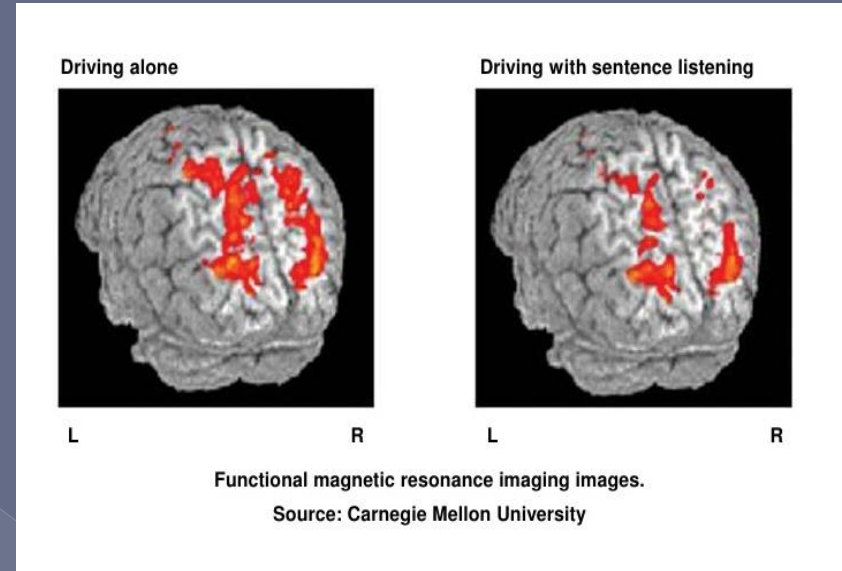
# Μεταβολές στις γνωστικές λειτουργίες

**Multitasking** – Πολυδιεργασία : παράλληλη, ταυτόχρονη ή με εναλλαγές εκτέλεση διεργασιών

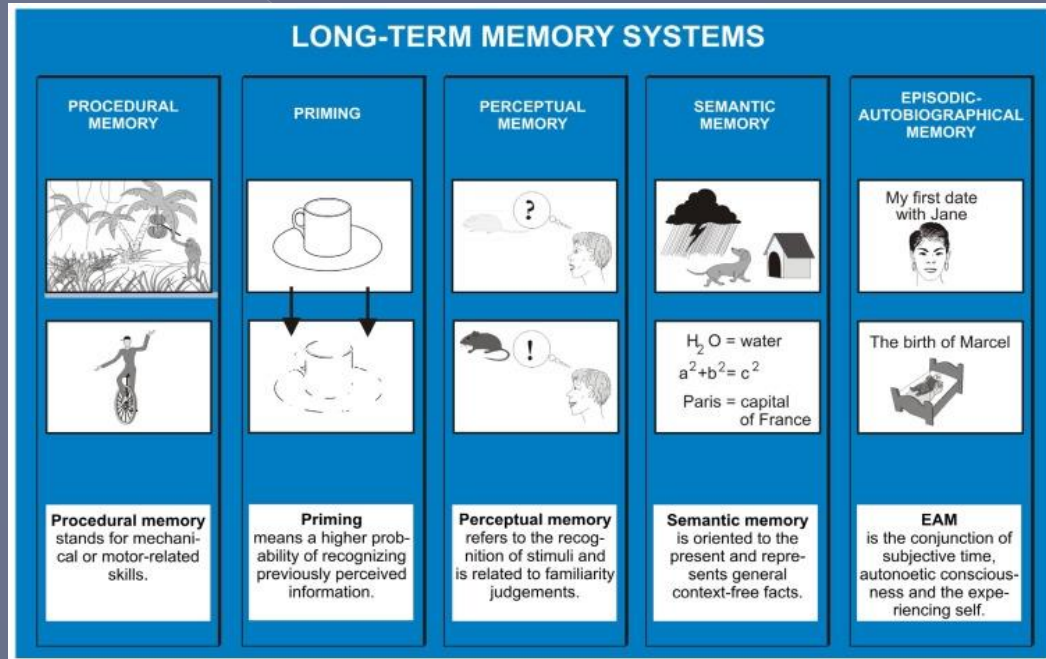
- > «Χρειάζεται να κάνω περισσότερα σε λιγότερο χρόνο (11,5 ώρες επεξεργασίας ψηφιακού περιεχομένου, σε 7,5 ώρες χρήσης)
- > «Ανάγκη να επικοινωνήσω με άλλους»
- > «εθισμός στο διαδίκτυο ή στη χρήση κινητού τηλεφώνου»
- > «ανάγκη να ξεφύγω από μία βαρετή ή δύσκολη ή μη ενδιαφέρουσα εργασία ή κατάσταση»
- > «φόβος μήπως χάσω την επαφή με κάτι σημαντικό»
- > «οι ίδιες οι συσκευές προκαλούν την προσοχή μου», «μου μαθαίνουν να κάνω ταυτόχρονα πολλά»

## Συνέπειες:

- > Επιπτώσεις στη λειτουργία και τη χωρητικότητα βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης μνήμης, διαμοίραση της προσοχής, μεταβολές στην ταχύτητα, την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα εκτέλεσης των διεργασιών (μέχρι και 400% η καθυστέρηση στην εκτέλεση μιας διεργασίας), επιφανειακή επεξεργασία πληροφοριών, απώλεια νοήματος
- > Είναι πιθανό ο εγκέφαλος να «εκπαιδευτεί» με συνέπειες στην ικανότητα διατήρησης της προσοχής, την ικανότητα επεξεργασίας περιεχομένου και άρα την ακαδημαϊκή επίδοση. Ωστόσο, τα αποτελέσματα ερευνών σχετικών με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια περιπέτειας έχουν άλλη οπτική (πολυδιεργασία + διαρκής διέγερση/ικανοποίηση + έγερση πολλών αισθήσεων = εμπύθιση - αυξημένη προσοχή, ανάπτυξη γνωστικών λειτουργιών)



# Μεταβολές στις γνωστικές λειτουργίες

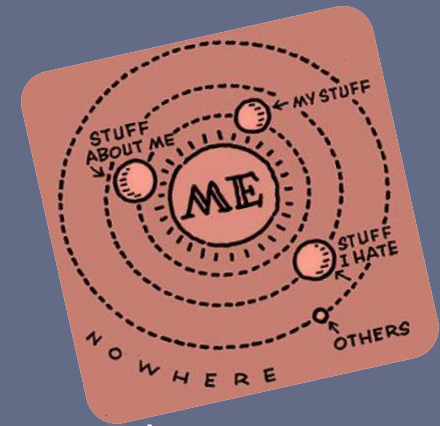


- «Ψηφιακή αμνησία»: Θυμόμαστε την πηγή από την οποία αντλήσαμε πληροφορίες και όχι τις ίδιες τις πληροφορίες
- Η ψηφιακή συσκευή ως εξωτερικό αποθηκευτικό μέσο και άρα προέκταση της μνήμης μας

## Συμπεριεξ:

- Αποδυνάμωση της δηλωτικής μνήμης (γνώση γεγονότων), σε αντιδιαστολή με την διαδικαστική
- Μαθαίνουμε και θυμόμαστε λιγότερα από τις εμπειρίες μας, καθώς όλο και περισσότερες από τις εμπειρίες αυτές «αποθηκεύονται» σε ηλεκτρονικά μέσα (αποδυνάμωση της κωδικοποίησης αναπαράστασεων στη μνήμη), από τα οποία τις ανακαλούμε.

# Συναισθηματική ανάπτυξη και εφηβική ηλικία



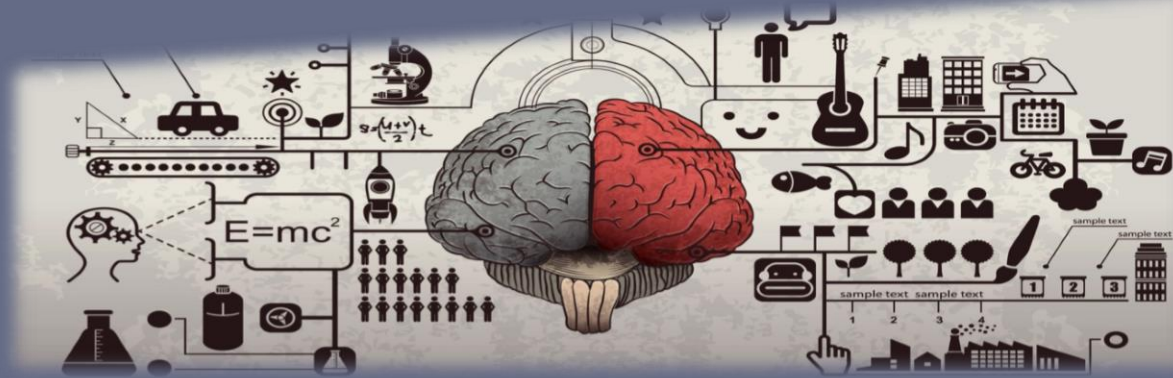
- Καθυστερεί και εκτείνεται χρονολογικά σε 2 περίπου δεκαετίες (11 έως 25/35)
- Εφηβικός εγωκεντρισμός:
  - > Φανταστικό ακροατήριο: Η πεποίθηση ότι βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής των άλλων. Οι άλλοι τον επικρίνουν ή το θαυμάζουν στον ίδιο βαθμό και με την ίδια συχνότητα που επικρίνει ή θαυμάζει ο ίδιος τον εαυτό του
  - > Προσωπικός μύθος: Η πεποίθηση ότι είναι τόσο σημαντικό πρόσωπο ώστε να τον προσέχουν διαρκώς οι άλλοι. Θεωρεί τον εαυτό του και ιδιαίτερα τα συναισθήματά του ως κάτι το μοναδικό και ξεχωριστό.
- Αυξημένη διάθεση για «ρίσκο», παρορμητικότητα
- Η σκληρή πραγματικότητα: πολλές ώρες στο σχολείο, σχολικές εργασίες & μελέτη, πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες

# Μεταβολές στη συναισθηματική ανάπτυξη



- Sherry Turkle, 2012: Οι συσκευές είναι τόσο δυναμικές από ψυχολογική άποψη ώστε δεν αλλάζουν μόνο αυτό που κάνουμε. Αλλάζουν αυτό που είμαστε, την συνείδηση του εαυτού μας και τη σχέση μας με τους «άλλους». Πιο συγκεκριμένα:
  - > **«Συνομιλίες της απουσίας»**: Συνηθίζουμε σταδιακά να είμαστε «μόνοι μαζί με άλλους». Θέλουμε να είμαστε μαζί με άλλους, αρκεί να τους έχουμε από απόσταση και σε ποσότητες που μπορούμε να ελέγξουμε.
  - > **Ενίσχυση του «εφηβικού εγωκεντρισμού»**: Περίπου 30%-40% του προφορικού λόγου (δια ζώσης) αφιερώνεται σε συζητήσεις για τον εαυτό μας. Το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 80% στην περίπτωση των συνομιλιών online. Επιπρόσθετα τα emails, τα μηνύματα, οι αναρτήσεις μας επιτρέπουν να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας όπως θέλουμε να είναι.
  - > **Εξάρτηση - οι ψηφιακές συσκευές ως ενδιάμεσα - μεταβατικά αντικείμενα**: Χρησιμοποιούμε τεχνολογίες για να μας ανακουφίσουν από την μοναξιά, να μας δώσουν την ψευδαισθηση της συντροφιάς χωρίς τις απαιτήσεις της φιλίας. Μας προσφέρουν τρεις ευχάριστες φαντασιώσεις: (α) ότι μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή μας όπου θελήσουμε, (β) ότι θα ακουγόμαστε πάντα, και (γ) ότι ποτέ δε θα χρειαστεί να μείνουμε μόνοι.

# Μεταβολές στη συναισθηματική ανάπτυξη



- **Μεταβολές στην αντίληψη του χώρου και του χρόνου** – «Μπορώ να βρίσκομαι οπουδήποτε, όποια στιγμή το ζητήσω»
  - Η ψηφιακή συσκευή καθίσταται προέκταση του σώματος ή του εαυτού: (α) τη μεταφέρω στον προσωπικό μου χώρο μαζί με πολλούς «ψηφιακούς άλλους» και (β) με μεταφέρει σε πολλαπλούς «ενδιάμεσους» χώρους «εικονικής εμπειρίας»
  - Μονίμως συνδεδεμένοι - Σύνδρομο FOMO (Fear Of Missing Out): Η ψηφιακή συσκευή χρησιμοποιείται διαρκώς ακόμη και όταν δεν χρησιμοποιείται
- **Άρση αναστολών:** Εύκολη, ταχύτατη και χωρίς ενδοιασμούς έκθεση του εαυτού, απεριόριστος πειραματισμός
- **Ενίσχυση «ψευδούς» συστήματος αξιών:** Υπέρμετρη έκθεση σε ακατάλληλες εικόνες και πρότυπα, «εικονικά» βιώματα ή καταστάσεις, προκατασκευασμένες – ομοιογενείς αναπαραστάσεις. Κύριες αξίες: Εμφάνιση – Επιτυχία (Χρήματα) – Δόξα που έχουν ως αποτέλεσμα την επιδίωξη της «κοινωνικής αναγνώρισης» μέσω της πώλησης του εαυτού μας και της ζωής μας 24 ώρες το 24ωρο και της «εξαργύρωσής» του στο «παγκόσμιο κοινωνικό χρηματιστήριο» των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τη μορφή «κοινωνικού συναλλάγματος» (social currency)

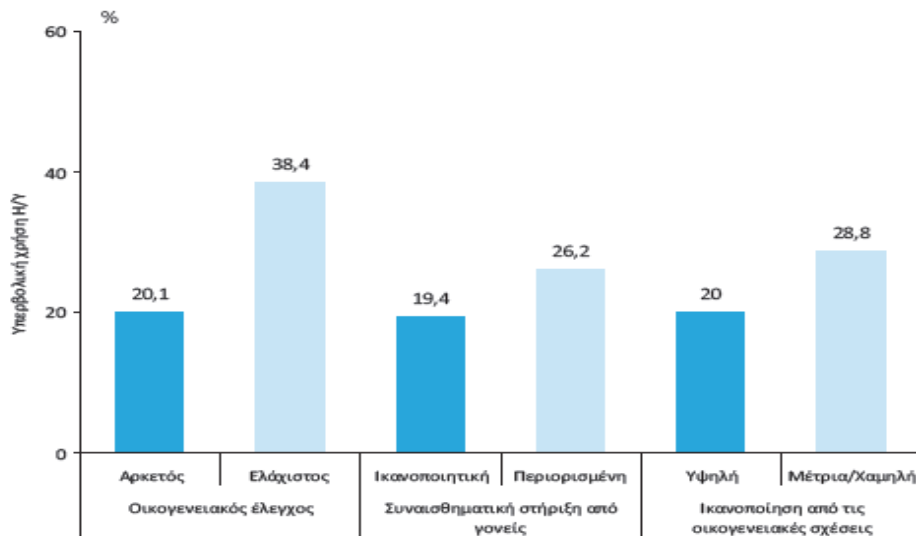
# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- ◉ Προβλήματα στην συναισθηματική ωρίμανση και την ανάπτυξη της εξατομίκευσης. Έλλειψη χρόνου για προσήλωση σε σχέσεις, ονειροπόληση και παιγνιώδη δραστηριότητα
- ◉ Παρεμβολές στην ανάπτυξη της ικανότητας για μοναξιά και για αυθεντική διαπροσωπική επικοινωνία. Όλες οι σχέσεις αντιμετωπίζονται ως μερικές, συντετμημένες, ελλειπτικές, ατελείς, λιγότερο περιεκτικές.
- ◉ Απευαισθητοποίηση στη βία και τις ακραίες συμπεριφορές, κυνισμός και απάθεια
- ◉ Διαρκής φυγή από την πραγματικότητα - «εικονική ζωή». Καθώς ο εαυτός διαμοιράζεται, τελικά εγκαταλείπεται.
- ◉ Προώθηση της αναπαράστασης του εαυτού (εικονικός εαυτός) ως εμπορεύματος προς πώληση.

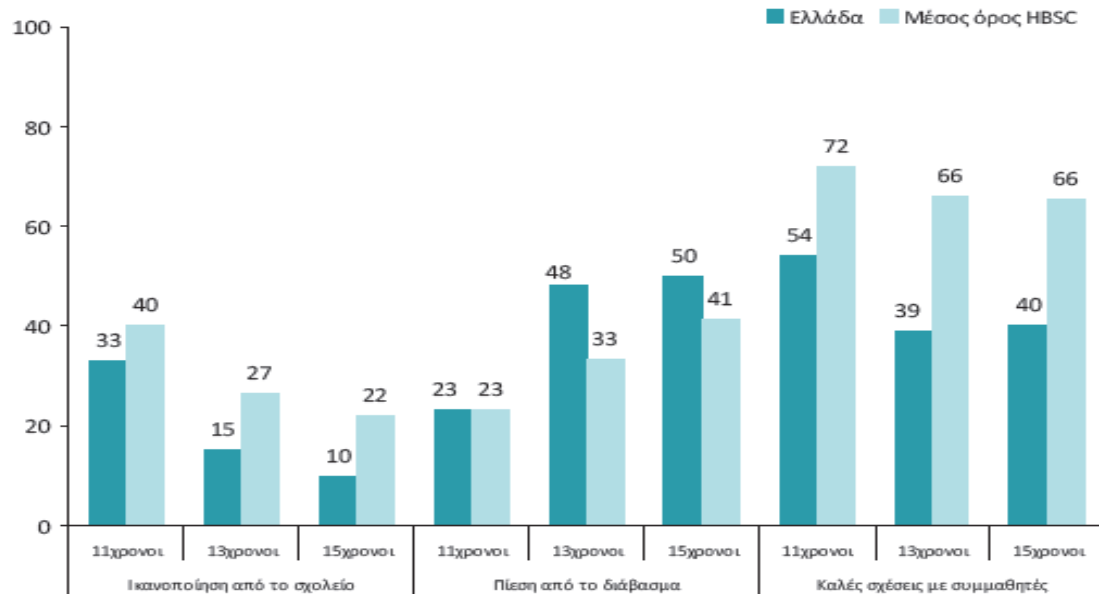




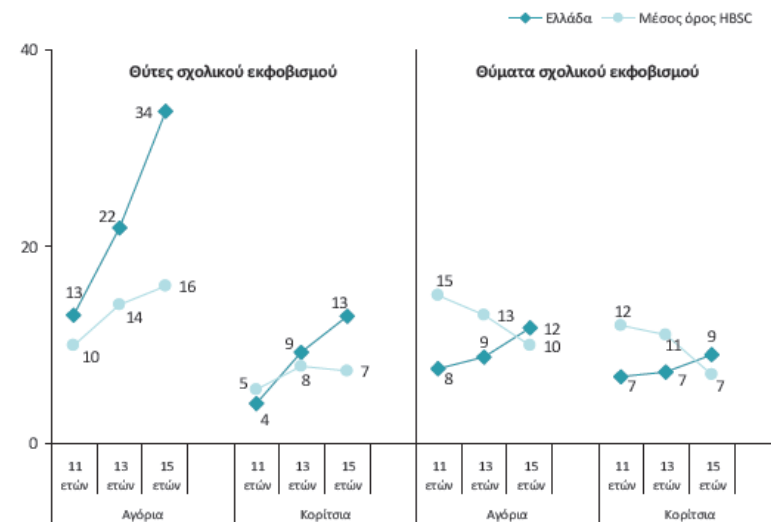
**Γράφημα 7: Έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ ως προς τις οικογενειακές τους σχέσεις (%)**



**Γράφημα 5: Σχολείο και έφηβοι στην Ελλάδα σε σύγκριση με τον μέσο όρο των χωρών HBSC/WHO, ανά ηλικία (%)**



**Γράφημα 6: Θύτες και θύματα σχολικού εκφοβισμού στην Ελλάδα σε σύγκριση με τον μέσο όρο των χωρών HBSC/WHO, ανά φύλο και ηλικία (%)**





## Διαπιστώσεις για το σχολείο

**Συμβουλευτική υποστήριξη:** Προσφορά κοινωνικής και συναισθηματικής στήριξης στους μαθητές/τριες και τις οικογένειές τους. Ενημέρωση και εκπαίδευση γονέων

**Στροφή προς δημιουργικές εκπαιδευτικές χρήσεις:** Εκμετάλλευση των πολλαπλών δυνατοτήτων του διαδικτύου για διερεύνηση, έκφραση και δημιουργία (πχ. [https://docs.google.com/presentation/d/1FLbuTSn7cRR617HMtM-XdTk0vrVrAvTcCc3\\_yaV17gY/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1FLbuTSn7cRR617HMtM-XdTk0vrVrAvTcCc3_yaV17gY/edit?usp=sharing) )

### **Κριτική Εκπαίδευση στα μέσα:**

• Κατανόηση και ανάλυση των χαρακτηριστικών των μέσων (πχ. όλα τα μέσα είναι κατασκευές, αναπαριστούν την πραγματικότητα, «μεταφέρουν» και προωθούν ιδέες και τρόπους ζωής, έχουν σκοπό το κέρδος, κλπ). Για παράδειγμα:

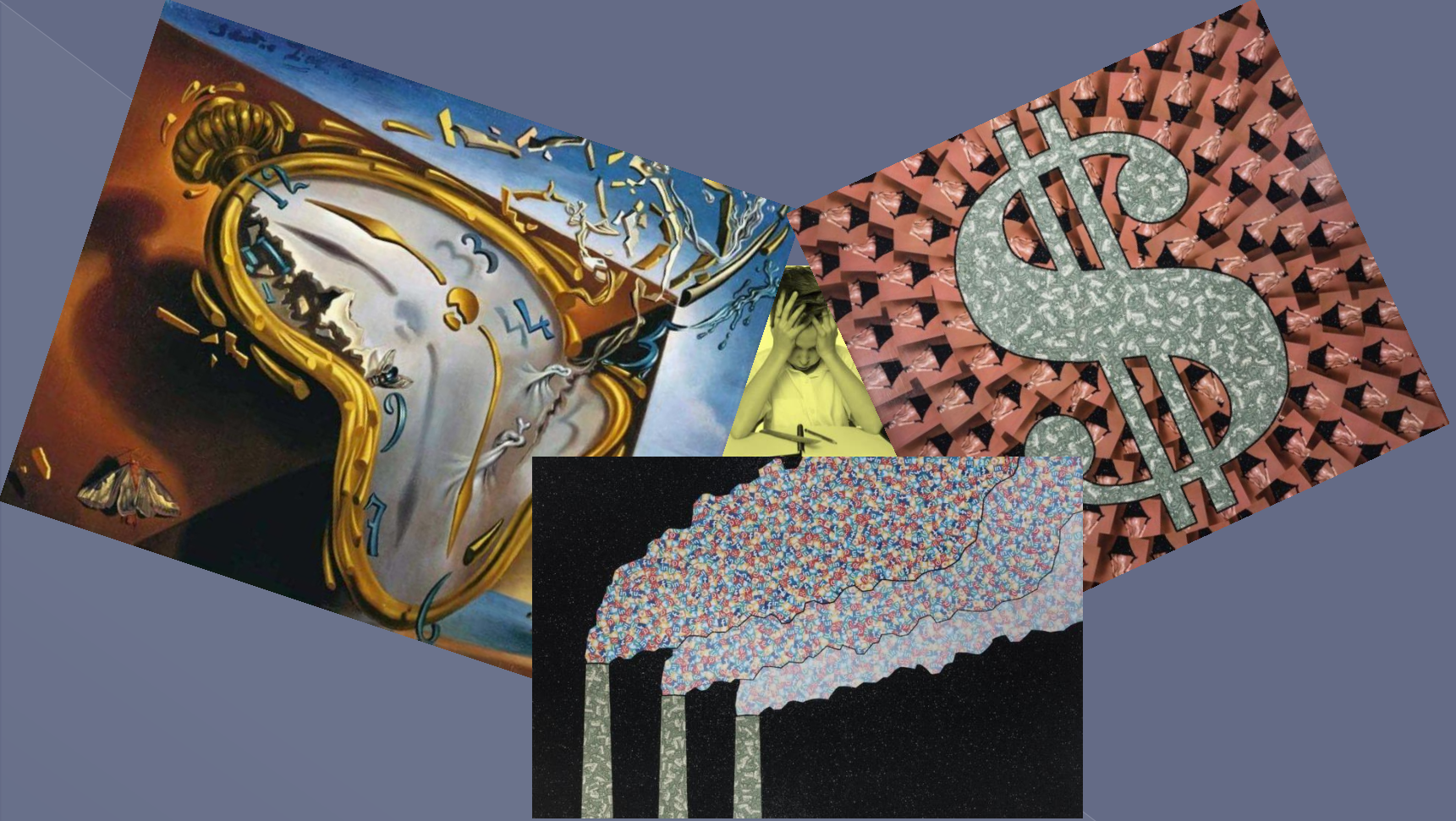
• Την «Οικονομία της προσοχής»: Μια διαρκώς επεκτεινόμενη βιομηχανία που επενδύει μυθικά ποσά για να καταφέρει να μας αποσπάσει την προσοχή και να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον μας, με απώτερη επιδίωξη το κλικ σε ένα διαφημιστικό μπάνερ και μια αγορά... Οι τεχνολογικές εταιρείες προσλαμβάνουν ομάδες νευρο-επιστημόνων για να «χακάρουν» τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου και να χτίσουν «ντοπαμινούχες» υπηρεσίες, με σκοπό να μας κρατήσουν όλους γαντζωμένους στις οθόνες (Παπαιωάννου, 2018; Βατικιώτης, 2018)

**Γιατί οι μαθητές/τριες δεν είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο;** Τι πρέπει να αλλάξει ώστε να μεταβληθεί αυτή η αντίληψη; Γιατί οι μαθητές νιώθουν πίεση από το διάβασμα; Γιατί θεωρούν ότι δεν έχουν καλές σχέσεις με τους συμμαθητές τους; Πότε προβληματιστήκαμε και προσπαθήσαμε να απαντήσαμε σε αυτά τα ερωτήματα;



# Συστάσεις της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιάτρων προς τους γονείς

- Περιορίζουμε τη χρήση όλων των ειδών και μορφών οθονών στις 2 ώρες το μέγιστο καθημερινά
- Δεν χρησιμοποιούμε καμία ηλεκτρονική συσκευή 1 ώρα πριν ή μετά τον ύπνο, δεν τοποθετούμε ψηφιακές συσκευές στο δωμάτιο των παιδιών
- Όλα τα ψηφιακά μέσα πρέπει να είναι ανενεργά κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης σχολικών εργασιών
- Χρησιμοποιούμε τα ψηφιακά μέσα μαζί με τα παιδιά μας και κατευθύνουμε τη χρήση προς αξιόλογες, εκπαιδευτικά πλούσιες δραστηριότητες
- Ασχολούμαστε παίζοντας, διαβάζοντας, συζητώντας με τα παιδιά μας χωρίς τη διαμεσολάβηση ψηφιακών μέσων και συσκευών
- Χρησιμοποιούμε φίλτρα γονεικού ελέγχου σε όλες τις παιχνιδομηχανές (Xbox, Playstation, κλπ), τα δικτυακά παιχνίδια και τους φυλλομετρητές. Αξιοποιούμε τις δυνατότητες των εφαρμογών διαχείρισης χρόνου στο διαδίκτυο
- Αναλύουμε και αναστοχαζόμαστε σε σχέση τις δικές μας ψηφιακές χρήσεις
- Αποφεύγουμε τη χρήση ψηφιακών συσκευών ως μέσων καθησυχασμού των παιδιών
- Αφιερώνουμε 1 ώρα καθημερινά στη φυσική άσκηση, διασφαλίζουμε 8 έως 12 ώρες ύπνου.



Σας ευχαριστώ

Ντρενογιάννη Ελένη

ΠΤΔΕ –ΑΠΘ

edren@eled.auth.gr