

Θέμα: Εθισμός στο διαδίκτυο – οδηγίες στους γονείς

Ομιλία της Αλεξάνδρας Καππάτου

Ψυχολόγου - Παιδοψυχολόγου

Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση της εποχής μας, είναι το εργαλείο που μας ανοίγει τις πόλες στη γνώση, στην ενημέρωση, στην επιστήμη, στη ψυχαγωγία και μας οδηγεί σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Είναι απαραίτητο σε κάθε επιστήμονα, επαγγελματία ακόμη και μαθητή.

Η πλοήγηση στο διαδίκτυο έχει φανατικούς οπαδούς μεταξύ των παιδιών μας. Ολοένα περισσότερα σπιτικά διαθέτουν πια ηλεκτρονικό υπολογιστή και αρκετά έχουν σύνδεση με το διαδίκτυο. Σύμφωνα με την Πανευρωπαϊκή έρευνα του Ευρωβαρόμετρου σχετικά την ενημέρωση των γονιών των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τους κινδύνους που εγκυμονεί το διαδίκτυο οι έλληνες γονείς είναι τελευταίοι.

Αρκετοί γονείς δεν γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν όταν διαπιστώνουν ότι, αντί να χρησιμοποιούν τα παιδιά τους το διαδίκτυο για τις εργασίες του σχολείου ή για έρευνες, αυτά στέλνουν μηνύματα στους φίλους τους, παίζουν παιχνίδια ή μιλούν σε αγνώστους στα δωμάτια συζητήσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εύκολο να κρύψεις τι κάνεις στο διαδίκτυο και επειδή η εξάρτηση από το διαδίκτυο ακόμη δεν έχει ευρέως αναγνωριστεί. Τα παιδιά και οι νέοι εύκολα μπορεί να εγκλωβιστούν σε δικτυακές δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια με πολλούς παίκτες, τα μηνύματα, η πορνογραφία, τα δωμάτια συζητήσεων κλπ.

Τα πιο ευάλωτα παιδιά σύμφωνα με την υπηρεσία εξάρτησης από τον υπολογιστή της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ είναι εκείνα που είναι μόνα και βαριεστημένα ή από οικογένειες που κανένας δεν είναι στο σπίτι για να σχετίζεται μαζί τους και να συζητά επιστρέφοντας από το σχολείο. Τα παιδιά που δεν είναι δημοφιλή ή είναι ντροπαλά με τους συνομηλίκους ελκύονται συχνά από την δημιουργία νέας ταυτότητας σε online επικοινωνίες. Τα αγόρια κυρίως είναι συχνά οι χρήστες των on line παιχνιδιών με ρόλους που δημιουργούν νέες ταυτότητες και συνεργάζονται με άλλους παίκτες. Παρότι παίζοντας αυτά τα παιχνίδια με χιλιάδες άλλους χρήστες μπορεί να φαίνεται ότι έχουν μια κοινωνική δραστηριότητα, ωστόσο για τα εσωστρεφή παιδιά ή τους έφηβους το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί μακροπρόθεσμα να τους απομονώσει από τους φίλους και τους γονείς.

Το ενδεχόμενο του εθισμού ή της πιθανής εξάρτησης από διάφορες – ψυχαγωγικές κυρίως – ασχολίες που προσφέρει ο υπολογιστής συζητείται από το 1987. Πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ειδικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση με παρόμοια κριτήρια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Κάποιοι διαφώνησαν και κάποιοι τήρησαν στάση αναμονής στο ζήτημα της διάγνωσης ως προς το αν η πολύωρη και μανιώδης ενασχόληση με τον υπολογιστή αποτελεί όντως εξάρτηση ή απλώς σύμπτωμα ενός σοβαρότερου προβλήματος.

Σήμερα οι περισσότεροι ερευνητές στο τομέα των εξαρτήσεων προτείνουν ότι η διαταραχή εξάρτησης από το ίντερνετ, μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, τις συναισθηματικές διαταραχές και την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων, είναι ένα υπαρκτό πρόβλημα που γίνεται γνωστό στη κοινωνία όσο αυξάνεται και η χρήση του υπολογιστή.

Ποιους τομείς αφορά

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορους τομείς, αλλά θα εστιασθώ σε ό,τι αφορά την εφηβική ηλικία.

Το παιδί κατά την προεφηβεία, αφενός έχει μεγαλύτερη επίβλεψη από τους γονείς, αφετέρου δυσκολεύεται να συμμετάσχει σε πολύ απαιτητικά και πιθανόν εθιστικά παιχνίδια. Μπορεί όμως να παίζει με τις ώρες στο play station. Η πολύωρη ενασχόληση του παιδιού μπορεί να υποσκάψει την απόδοση του στο σχολείο αλλά και στις κοινωνικές δραστηριότητες. Παράλληλα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας τα μηνύματα που προσφέρουν αυτά τα παιχνίδια που εμπεριέχουν σαν βασικό στοιχείο τη βία καθώς και την απορρόφηση σε έναν φανταστικό κόσμο που μπορεί να το επηρεάσει ψυχολογικά. Αυτό ενισχύει την πιθανότητα να δούμε το παιδί αυτό «γραπωμένο» αργότερα σε ένα άλλο πραγματικά εθιστικό παιχνίδι. Αν δηλαδή από μικρό το παιδί κάνει το ηλεκτρονικό παιχνίδι τρόπο ζωής, είναι πολύ πιθανό στα 16 να βρεθεί μαγνητισμένο και καθηλωμένο στα εθιστικά παιχνίδια που είναι σχεδιασμένα για μεγαλύτερες ηλικίες.

Από τα 14 – 15 και μετά ο έφηβος αρχίζει να βγαίνει και μόνος του κατά συνέπεια να ελέγχεται δυσκολότερα από τους γονείς.. Μπορεί να επισκέπτεται τα Ίντερνετ καφέ με τους φίλους του και φυσικά ο γονιός δεν είναι σε θέση να γνωρίζει με τι παιχνίδια παίζει. Ίσως εμπλακεί σε καζίνο ή άλλα τυχερά παιχνίδια και να καταχραστεί τις πιστωτικές κάρτες των γονιών του ή να δανείζεται από συμμαθητές του για να παίζει. Επίσης μπορεί να αρχίσει να εμπλέκεται και με το σεξ στο διαδίκτυο. Συχνά το παιδί μπορεί να προτιμά να συζητά για ποδόσφαιρο ή για φορέματα σε chat rooms παρά στην αυλή του σχολείου ή στις παρέες του. Ένας άλλος σοβαρός κίνδυνος για τον έφηβο είναι να εμπλακεί και σε παιχνίδια ενσάρκωσης ρόλων. Τα παιχνίδια αυτά λέγονται γενικά MMORPG (massively multiplayer online role playing games) και παίζονται συγχρόνως σε διάφορες χώρες από πολλούς νέους και νέες που ενσαρκώνουν ρόλους.. Στα MMORPG όποιος μετέχει ενσαρκώνει ρόλο της επιλογής του, πολλές φορές ταυτίζεται με αυτόν, χάνει τη δική του ταυτότητα που μπορεί να μην του αρέσει, νιώθει ισχυρός και ελκυστικός, και παράλληλα συναλλάσσεται διαρκώς με χιλιάδες άλλα άτομα που παίζουν συγχρόνως το ίδιο παιχνίδι από κάθε γωνιά της γης μέρα ή νύχτα, αντιμετωπίζοντας διαρκώς νέες προκλήσεις και το ενδιαφέρον του ανανεώνεται ακατάπαυστα. Παράλληλα τα παιχνίδια αυτά είναι αρκετά περίπλοκα οπότε δεν μπορείς να τα παίζεις για 20 λεπτά, αν κάτσεις δηλαδή να τα παίζεις, θα πρέπει να στυλωθείς για πάνω από 2-3 ώρες τη φορά. Πιο δημοφιλή μεταξύ αυτών των παιχνιδιών είναι τα εξής: World Warcraft, Resident evil, Everquest, Starcraft κ.λπ.

Στη χώρα μας υπάρχουν έφηβοι που μπορεί να απασχολούνται στα παιχνίδια ρόλων ξεχνώντας την ώρα. Συναντιούνται στα Ίντερνετ καφέ και μπορεί να περάσουν όλη τη νύχτα μπροστά στο αγαπημένο τους μηχάνημα. Έχουν ζητήσει τη βοήθεια μου νέοι που πέρασαν ακόμη και 15 ώρες κάποιες μέρες μπροστά στον υπολογιστή ή άλλοι που κοιμούνται τη μέρα μετά τις 10 το πρωί και ξυπνούν το βράδυ για να είναι φρέσκοι να μπουν στο παιχνίδι όλη την νύχτα. Στοιχεία που παίρνουν ανησυχητικές διαστάσεις και που οι γονείς αδυνατούν να χειριστούν.

Πόσοι έχουν εξάρτηση

Διάφορες έρευνες φανερώνουν ότι το ποσοστό των ατόμων με εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι πολύ ασαφές.

Σε γενικές γραμμές πάντως οι Αμερικανοί και οι Κινέζοι εκτιμούν ότι εθισμό (στα παιχνίδια του υπολογιστή, με εξαίρεση τα τυχερά παιχνίδια, στις συζητήσεις στην μανιώδη αναζήτηση, στα e-mail και στα chat rooms) παρουσιάζει περίπου το 6-10% των χρηστών.

Στην χώρα μας το πρόβλημα υπάρχει και συνεχώς αυξάνεται, χωρίς ωστόσο να γνωρίζουμε την έκταση μια και δεν έχουμε ακόμη στη διάθεσή μας επίσημες μελέτες. Ωστόσο στα γραφεία των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων ανά έτος αυξάνονται τα περιστατικά ατόμων με αυτό το πρόβλημα.

Θα σας αναφέρω ενδεικτικά κάποιες περιπτώσεις:

- Με επισκέφθηκαν οι γονείς ενός 11χρονου επειδή τους ανησυχούσε γιατί αφιέρωνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας στον υπολογιστή παίζοντας ένα συγκεκριμένο παιχνίδι ρόλων εδώ και 2 μήνες. Σε κάθε προσπάθειά τους να σταματήσει για να κάνει τις υποχρεώσεις του, το παιδί συμπεριφερόταν πολύ αρνητικά και με έντονα επιθετική και κάποιες φορές υβριστική συμπεριφορά προς τους ίδιους. Χαρακτηριστικά έλεγαν «ότι δεν μπορούσαν να το κάνουν καλά». Αδιαφορούσε για τα μαθήματά του, για τους φίλους του και για την ατομική του καθαριότητα, ακόμη και για τον ύπνο του. Κάποιες μέρες δεν πήγαινε σχολείο ή όταν πήγαινε ήταν κατόπιν πίεσεως και ήταν ανυπόμονος να επιστρέψει στο αγαπημένο παιχνίδι. Κάθε μέρα περνούσε όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Σταμάτησε να μιλά στους γονείς του και να επικοινωνεί με την αδελφή του ... Τότε αποφάσισαν να ζητήσουν βοήθεια. Με τους κατάλληλους χειρισμούς το παιδί ξεπέρασε το πρόβλημά του.
- Ένας 19χρονος από την Γ' Λυκείου άρχισε να απομονώνεται σταδιακά από τους φίλους του, και να αποφεύγει να βγαίνει. Έκανε αρκετές απουσίες γιατί έπαιζε τη νύχτα μέχρι αργά ένα συγκεκριμένο παιχνίδι ρόλων στον Η/Υ. Στην αρχή έβγαινε τα Σαββατοκύριακα συναντούσε άλλους παίκτες σε Ίντερνετ καφέ και γύριζε σπίτι του ακόμη και μετά από 15 ώρες. Οι γονείς του στην αρχή δεν έδωσαν σημασία. Σταδιακά όμως σταμάτησε να πηγαίνει στο Ίντερνετ καφέ και κλείστηκε στο σπίτι χωρίς να κάνει τίποτε άλλο παίζοντας το αγαπημένο του παιχνίδι. Τη μέρα κοιμόταν και όλο το βράδυ ήταν καρφωμένος στον υπολογιστή, είχε κάνει διαδικτυακές γνωριμίες με άλλους παίκτες διεθνώς και μάλιστα κάποιες φορές όπως με πληροφόρησε, οι Έλληνες παίκτες συναντιόντουσαν σε διάφορες περιοχές της Αθήνας. Ο ίδιος απέφευγε να βγει και να τους συναντήσει. Οι γονείς του αναζήτησαν τη βοήθεια μου μετά 1 χρόνο. Σήμερα ο 19χρονος είναι πολύ καλά, έχει κανονική ζωή, φοιτά σε ιδιωτικό κολλέγιο, ξαναβρήκε τους φίλους του κλπ.
- Φοιτητής στο Πανεπιστήμιο μεγάλης επαρχιακής πόλης ηλικίας 22 χρονών τα τελευταία 3 χρόνια δεν πέρασε ούτε ένα μάθημα. Απέφευγε να πάει στη σχολή του γιατί έπαιζε το αγαπημένο του παιχνίδι. Ήταν μάλιστα τόσο καλός που έγινε περιζήτητος από άλλους παίκτες του διαδικτύου. Τον επαινούσαν και επιζητούσαν να γνωριστούν περισσότερο παίκτες από διάφορες χώρες όπως από Σουηδία, Αυστραλία κλπ. Ο νεαρός αναγνωρίζει το πρόβλημα του και βρίσκεται σε καλό δρόμο η θεραπεία του.

Αυτές είναι μόνο μερικές περιπτώσεις που χειριζόμαστε.

Πότε μιλάμε για πρόβλημα

Πώς θα μετρήσει όμως ο γονιός το πρόβλημα στο δικό του παιδί; Να μετρήσει την υπερβολή σε ώρες; Αν λοιπόν ένα παιδί βυθίζεται με τις ώρες στο διαδίκτυο και εξαιτίας του δεν βγαίνει καθόλου με τους φίλους του, δεν τρώει, δεν κάνει μπάνιο, δεν διαβάζει και πηγαίνει με το ζόρι στο σχολείο, τότε σίγουρα έχουμε μπροστά μας ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλύσουμε. Πρέπει να βρούμε τι έκανε αυτό το παιδί να αγκιστρωθεί με τόσο πάθος από το διαδίκτυο και τι είναι εκείνο που θα το βοηθήσει να αναλάβει ξανά τις δυνάμεις του και να βγει στον έξω κόσμο.

Ο αποδεκτός από πολλούς τρόπος διάγνωσης, παρότι υπάρχουν ακόμη διαφωνίες, είναι τα διαγνωστικά κριτήρια όπου έχουν καθιερωθεί από την APA για διάφορες εξαρτήσεις, τα οποία προσαρμόστηκαν ώστε να ταιριάζουν στην εξάρτηση από τον υπολογιστή. Πέρα όμως από τις επιστημονικές αντιπαραθέσεις αυτό που είναι γενικά αποδεκτό και ενδιαφέρει τους γονείς είναι ότι η υπερβολική ενασχόληση του παιδιού τους με το διαδίκτυο αποτελεί σοβαρό πρόβλημα που καλούνται έγκαιρα να το διαπιστώσουν και να αναζητήσουν άμεσα βοήθεια από ειδικό.

Θα αναφέρω τα σημάδια που πρέπει να ανησυχήσουν το γονιό

- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Ασχολείται συνεχώς με το Ίντερνετ ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώνοντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώτε ή την ώρα που διαβάζει ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Έχει πει αρκετές φορές συνειδητά ότι πρέπει να μειώσει τις ώρες που περνά συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά έχει αποτύχει να τηρήσει το χρονοδιάγραμμα που όρισε μόνος / μόνη χωρίς καμία πίεση.
- Κρύβει από τους γονείς πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Τι μπορεί να κρύβει

Υπάρχουν ειδικοί που πιστεύουν ότι από μόνα τους κάποια παιχνίδια μπορεί να προκαλέσουν εθισμό, επειδή ακριβώς έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε κυριολεκτικά να παγιδεύουν το

ενδιαφέρον των παικτών. Αντιθέτως, άλλοι πιστεύουν ότι εκείνοι που εθίζονται στον υπολογιστή, έχουν ήδη ένα ψυχικό πρόβλημα ή μια ήπια διαταραχή και ότι η παθιασμένη ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο είναι απλώς ένα σύμπτωμα του βασικού προβλήματος. Υπάρχει και η ενδιάμεση άποψη, ότι δηλαδή πιθανόν η απόλυτα ανώνυμη, βολική επαφή του εφήβου με το διαδίκτυο σε συνδυασμό με το στοιχείο της ζωντανής συνομιλίας και αλληλεπίδρασης, προσφέρει μια διαφυγή και μία απόλαυση που μπορεί να μην προκαλεί, αλλά πάντως να διευκολύνει την απόκτηση εξάρτησης και εθισμού σε ένα άτομο που έχει κάποια προδιάθεση και κάποιο ήπιο πρόβλημα

Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό εφήβων που παίζουν παθιασμένα στον υπολογιστή έχουν πιο υψηλά ποσοστά κατάθλιψης από τους μη μανιώδεις παίκτες. Επίσης δείχνουν ότι στους μανιώδεις παίκτες περνούν πιο συχνά σκέψεις αυτοκτονίας από όσες στο γενικό πληθυσμό των εφήβων. Οι πιο πολλές έρευνες έχουν μικρό δείγμα και έτσι δεν μπορούν να οδηγήσουν σε ασφαλή συμπεράσματα.. Τα δείγματα είναι μικρά, αλλά αρκετά αποκαλυπτικά. Δεν τεκμηριώνουν φυσικά ότι το διαδίκτυο δεν προκαλεί εξάρτηση, αλλά επιβεβαιώνουν ότι κάποιοι από εκείνους που παίζουν φανατικά ίσως να πάσχουν από ψυχολογικές διαταραχές. Πιθανόν μάλιστα η επαφή του διαδικτύου να τους εκτονώνει και να τους ανακουφίζει .

Αντιμετώπιση

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης ή εθισμού με το διαδίκτυο είναι η ψυχοθεραπεία ώστε να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν τον έφηβο σε αυτή τη στάση, στοχεύοντας στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στη ζωή. Καμιά φορά, αν υποκρύπτεται και άλλη διαταραχή, μπορεί συνοδευτικά με την ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη. Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική απεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία και πρόσφατα δημιουργήθηκε και στην Ολλανδία. Οι στόχοι τους είναι να αποδείξουν στους εφήβους ότι η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Έτσι θα τους βοηθήσουν ώστε να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Οδηγίες στους γονείς

Αν τα παιδιά σας περνούν πολύ ώρα στο διαδίκτυο χρειάζεται να δημιουργήσετε μια ισορροπία μεταξύ του διαδικτύου και άλλων δραστηριοτήτων.

- Εξετάστε αν το παιδί σας ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο --- Αναρωτηθείτε αν το αποσπά από το σχολείο, την υγεία του και τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.
- Αν δείχνει ισχυρά σημάδια εξάρτησης χρειάζεστε βοήθεια από ειδικό.
- Η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα άλλων προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, ο θυμός και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Εξετάστε τις δικές σας on line συνήθειες. Αν δυσκολεύεστε να ελέγξετε την χρήση του διαδικτύου σκεφθείτε ότι είστε το πιο σπουδαίο μοντέλο ρόλου στο παιδί σας.
- Δημιουργείστε ένα κατάλογο με τους κανόνες χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους σας. Θα πρέπει να περιλάβετε τα είδη των ιστοσελίδων που είναι εκτός.
- Μιλήστε για τους online φίλους και τις δραστηριότητες του όπως το ρωτάτε και για τις άλλες τους δραστηριότητες.

- Μάθετε ποια δωμάτια συζητήσεων ή πίνακες μηνυμάτων επισκέπτεται ο έφηβός σας και σε ποιόν μιλά για αυτά.
- Ζητείστε από τους έφηβούς σας να μη μιλούν σε αγνώστους.
- Επιμένετε να σας ενημερώνουν αν επιθυμούν να συναντήσουν ένα on line φίλο.
- Μιλήστε τους για την πορνογραφία στο διαδίκτυο και κατευθύνετε τους σε ιστοσελίδες για την υγιή σεξουαλικότητα.
- Διδάξτε το παιδί σας υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να δημιουργούν σχέσεις με συνομήλικα παιδιά και προτρέψτε τα στις αθλητικές δραστηριότητες.
- Όταν νοικιάζετε παιχνίδια για το παιδί σας από κάποιο κατάστημα βίντεο της γειτονιάς ή ξέρετε ότι το παιδί αντέγραψε κάποιο παιχνίδι από ένα φίλο του, καλό είναι να ενημερώνετε για το περιεχόμενο του συγκεκριμένου παιχνιδιού και για την ηλικία που προορίζεται. Μπορείτε να αναζητήσετε στοιχεία για το κάθε παιχνίδι στις ιστοσελίδες διαβάθμισης όπως το PEGI αναγράφοντας το όνομα του παιχνιδιού. Το πιο απλό και πιο σωστό βέβαια αν έχετε χρόνο είναι να παίξετε μια φορά το παιχνίδι με το παιδί σας και να διαπιστώσετε και μόνοι σας το πόση βία ή σεξ περιέχει.

Έχει πάντως ιδιαίτερη βαρύτητα στο να μη θεωρήσουν οι γονείς το διαδίκτυο τον κακό δαίμονα των καιρών και να μην ενστερνιστούν την βολική άποψη ότι προκαλεί εθισμό. Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο επικοινωνίας, γνώσης, αλλά και ψυχαγωγίας. Είναι χρήσιμο, θετικό και βασικά, απαραίτητο. Η ατομική μας ευθύνη ως προς τη συνετή χρήση του από μας και τα παιδιά μας είναι τεράστια. Σε επίπεδο πολιτικής ο έλεγχος είναι απαραίτητος, η συνεισφορά της τεχνογνωσίας καθώς και η συνεργασία των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Οικογένειας. Είναι απαίτηση πια να κατασκευάζονται παιχνίδια πιο φιλικά προς την ανθρώπινη ψυχή και τον πολιτισμό. Επίσης είναι απαραίτητο να αναγράφονται οι κατάλληλες προειδοποιήσεις σε όσα παραβιάζουν βασικές κοινωνικές αρχές. Η ενημέρωση των εκπαιδευτικών και τα σεμινάρια στους έφηβους από ειδικούς μαζί με τη συνεργασία της οικογένειας θεωρώ ότι θα βοηθήσουν σημαντικά στη εκπαίδευση των νέων ως προς την ανακάλυψη της υγιούς και συνετής χρήσης του διαδικτύου.

Πάντα πρέπει να προβληματιζόμαστε γιατί το παιδί μας εστιάζει όλη την ύπαρξή του σε φανταστικούς ήρωες και δεν βρίσκει νόημα στην καθημερινή ζωή που εμείς σαν γονείς θέλουμε σίγουρα να το κάνουμε να την αγαπήσει.