



**Surviving Digital
(Survivre)**

**«Μελέτη: Προσδιορισμός
καινοτόμων πρακτικών για
την υποστήριξη της
καταπολέμησης του εθισμού
στην οθόνη»**

SURVIVRE

ΑΠΌ ΙΑΣΙΣ ΑΜΚΕ, ΕΛΛΑΔΑ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein 2021-1-FR01-KA220-ADU-00033578

Ανάγκες και Στόχοι της Μελέτης

Τα τελευταία χρόνια, επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τις βλαβερές συνέπειες της υπερβολικής έκθεσης σε οθόνες μικρών παιδιών. Επί του παρόντος, δεν έχει αναπτυχθεί καμία πρακτική, που να βοηθά αποτελεσματικά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να καταπολεμήσουν αυτήν την τάση.

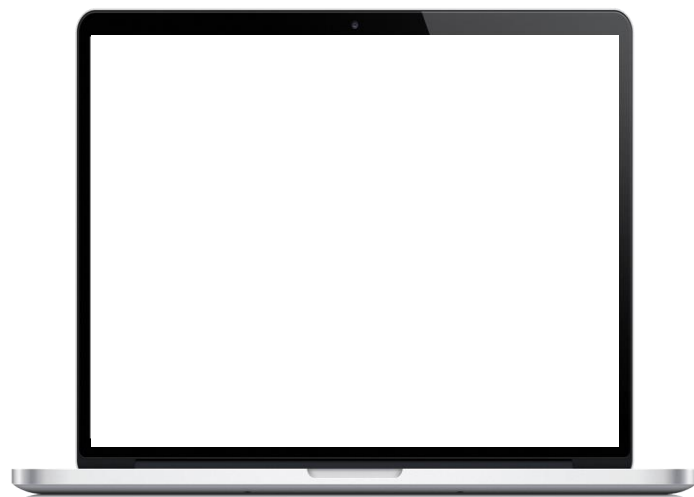
Έτσι, αυτή η μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους εταίρους του έργου είχε ως στόχο:

- Να προσδιορίσει μερικά από τα πιθανά εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι ενήλικες όταν προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τη χρήση της οθόνης στην ανατροφή των παιδιών.
- Να προσδιορίσει πρακτικές που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη νέου εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες υγείας, που επιθυμούν να δημιουργήσουν τις δικές τους διαδικασίες έναντι της υπέρθεσης στις οθόνες.
- Να υποστηρίξει την απόκτηση δεξιοτήτων από άτομα με λιγότερες ευκαιρίες, με βάση τις γνώσεις τους.

Εφαρμοσμένη μεθοδολογία

Με στόχο να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, οι εταίροι του έργου από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιρλανδία, την Ελλάδα και τη Δανία και την Ιταλία διεξήγαγαν μια μελέτη βασισμένη σε 30 περιπτώσιολογικές μελέτες κατασκευασμένες από τεχνικά στοιχεία και πρακτικές, βιωμένες εμπειρίες και 10 συνεντεύξεις με επαγγελματίες με επίκεντρο:

- προκλήσεις της μάθησης ενηλίκων στην καταπολέμηση των εθισμών στην οθόνη γενικά
- επίπεδα ικανοτήτων που αναμένονται σε δημόσιους ή ιδιωτικούς, μικρούς ή μεσαίους κοινωνικούς οργανισμούς, που ειδικεύονται στον τομέα της εκπαίδευσης και της υγείας
- προϋποθέσεις για επιτυχή συνεισφορά και θετικά αποτελέσματα: κοινωνικά, περιβαλλοντικά, πολιτιστικά, επαγγελματικά και οικονομικά αποτελέσματα
- ορισμός των αποτελεσμάτων των προσεγγίσεων συνεισφοράς με τις τοπικές κοινωνίες και ο αντίκτυπος αυτών των πρωτοβουλιών όσον αφορά τη δημόσια πολιτική



Παρουσίαση των 10 Κύριων Βασικών Ευρημάτων της Μελέτης

Από τις μελέτες περίπτωσης και τις συνεντεύξεις που διεξήγαγε ο κάθε εταίρος, προέκυψαν τα 10 κύρια βασικά ευρήματα της συμμετοχής του κοινού-στόχου (πολίτες & κοινότητες κοινού/ασθενών) στα μοντέλα φροντίδας (τα συστήματα πρόληψης και φροντίδας που σχετίζονται με εξαρτήσεις).

Κύρια βασικά ευρήματα - Στόχοι

Τα κύρια βασικά ευρήματα στόχευαν στην επικύρωση των κοινών εκπαιδευτικών αναγκών που κατανεμήθηκαν από την ομάδα-στόχο.

Κοινά κριτήρια επιλεξιμότητας

Μέσω αυτών των κατανεμημένων αναγκών οριστικοποιήθηκαν τα κύρια βασικά πορίσματα όσον αφορά τα ακόλουθα κοινά κριτήρια επιλεξιμότητας:

- Κοινές ανάγκες όλων των χωρών εταίρων.
- Κοινά κενά κατάρτισης που αντιμετωπίζονται από τις διάφορες ομάδες-στόχους.
- Ερευνητικά δεδομένα που αποδεικνύουν την προκύπτουσα ανάγκη για δημιουργία εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.
- Αναγνώριση της ανάγκης για εύρεση εναλλακτικών τρόπων εκπαίδευσης ενδυνάμωσης και ενίσχυσης των γνώσεων
- Ικανότητες των ομάδων-στόχων.



Παρουσίαση των 10 Κύριων Βασικών Ευρημάτων

ΒΑΣΙΚΟ ΕΥΡΗΜΑ 1. Βιωματική Εκπαίδευση Γονέων

-ως προς:

- Τη καλή χρήση, την ισορροπημένη και υγιή χρήση ψηφιακών μέσων και τεχνολογίας οθόνης,
- τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση της οθόνης και την εξάρτηση.

Ομάδα στόχος: Γονείς

Οι γονείς πρέπει να εκπαιδεύονται και να εκπαιδεύονται για το τι σημαίνει καλή και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας και ποια είναι η διαφορά μεταξύ υγιούς, προβληματικής χρήσης και εθισμού. Θα πρέπει επίσης να εκπαιδεύονται σχετικά με τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους της χρήσης της οθόνης και της εξάρτησης.

Κοινά σημεία που εντόπισε η κοινοπραξία του έργου:

- εκπαίδευση, εκπαίδευση γονέων,
- εκπαίδευση σχετικά με την καλή χρήση και την εξάρτηση
- εκπαίδευση για την ισορροπημένη και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας οθόνης
- έλλειψη γνώσης των επιπτώσεων
- Μερικές φορές οι γονείς θεωρούν ότι οι οθόνες είναι κάτι θετικό
- Οι γονείς μερικές φορές υποτιμούν την έκταση της χρήσης υπολογιστή από ένα παιδί
- διαφορά μεταξύ περιστασιακής χρήσης, πειραματικής χρήσης, συστηματικής χρήσης

ΒΑΣΙΚΟ ΕΥΡΗΜΑ 2. Βιωματική Εκπαίδευση Επαγγελματιών: Θεωρητική και κλινική εκπαίδευση

-όσον αφορά την ενδυνάμωση των παιδιών στα ακόλουθα:

- καλή χρήση, ισορροπημένη και υγιή χρήση ψηφιακών μέσων και τεχνολογίας οθόνης,
- τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση της οθόνης και την εξάρτηση.

Ομάδα στόχος: επαγγελματίες, δάσκαλοι, επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Οι επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά (δάσκαλοι, επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας κ.λπ.) θα πρέπει να είναι θεωρητικά και κλινικά εκπαιδευμένοι, ώστε να λειτουργούν ως πρότυπα, να ενδυναμώνουν και να μεταφέρουν τις γνώσεις τους στα παιδιά σχετικά με την καλή, ισορροπημένη και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της οθόνης, σε σχέση με την τεχνολογία, καθώς και τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση της οθόνης και την εξάρτηση.

Κοινά σημεία που εντόπισε η κοινοπραξία του έργου:

- εκπαίδευση σχετικά με την καλή χρήση και την εξάρτηση
- πρότυπο για τα παιδιά
- εκπαίδευση για την ισορροπημένη και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας
- έλλειψη γνώσης των επιπτώσεων
- ενδυνάμωση από την πλευρά των επαγγελματιών
- σωστή εκπαίδευση εκπαιδευτικών και δασκάλων
- διαφορά μεταξύ περιστασιακής χρήσης, πειραματικής χρήσης, συστηματικής χρήσης
- έλλειψη θεωρητικής και κλινικής κατάρτισης στην πλειοψηφία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας
- προσέγγιση γονέων που ενδέχεται να μην αναζητήσουν βοήθεια, λόγω κοινωνικών οικονομικών και κοινωνικών φραγμών

3 | Παρουσίαση των 10 Κύριων Βασικών Ευρημάτων

ΒΑΣΙΚΟ ΕΥΡΗΜΑ 3. Βιωματική Εκπαίδευση Παιδιών

-ως προς:

- καλή χρήση, ισορροπημένη και υγιής χρήση ψηφιακών μέσων και τεχνολογίας οθόνης,
- τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση της οθόνης και την εξάρτηση.

Ομάδα στόχος: Παιδιά

Τα παιδιά θα πρέπει να εκπαιδεύονται τόσο από τους γονείς όσο και από τους δασκάλους τους σχετικά με την καλή χρήση, την ισορροπημένη και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας οθόνης, καθώς και τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση της οθόνης και την εξάρτηση.

Κοινά σημεία που εντόπισε η κοινοπραξία του έργου:

- εκπαίδευση σχετικά με την καλή χρήση και την εξάρτηση
- εκπαίδευση για την ισορροπημένη και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας οθόνης
- εκπαίδευση των γονέων πώς να παίζουν με το παιδί

ΒΑΣΙΚΟ ΠΟΡΙΣΜΑ 4. Εκστρατείες και δραστηριότητες ευαισθητοποίησης

-ως προς:

- ενημέρωση όλων των ομάδων-στόχων (παιδιά, γονείς, επαγγελματίες, ευρύτερο κοινό) για την καλή και υγιή χρήση των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας οθόνης, τη διαφορά μεταξύ υγιούς, προβληματικής χρήσης και εθισμού
- ενημέρωση για τους κινδύνους και συγκεκριμένα τους κινδύνους από τη χρήση και την εξάρτηση από την οθόνη.
- οργάνωση και υλοποίηση δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης εντός των οργανισμών τους (διαδικασίες βήμα προς βήμα για τον τρόπο οργάνωσης μιας δραστηριότητας ευαισθητοποίησης κ.λπ.)
- έλλειψη γνώσης των επιπτώσεων

Ομάδα στόχος: Οργανισμοί, σχετικοί φορείς, παιδιά, γονείς, επαγγελματίες, ευρύτερο κοινό

Κοινά σημεία που εντόπισε η κοινοπραξία του έργου:

- ευαισθητοποίηση
- να κατανοήσουν τους κινδύνους του διαδικτύου
- ευαισθητοποίηση για τις συνέπειες
- συνειδητοποίηση της ισορροπημένης και υγιούς χρήσης των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας
- εκστρατείες με στόχο την εκπαίδευση του ευρύτερου κοινού

3 | Presentation of the 10 Main Key Findings

KEY FINDING 5. Alternative activities

In terms of:

- finding creative activities, in order to detach the child’s attention from the screen, such as sports, art, outdoor activities etc.

Target Group: Professionals, children, parents

Common points detected by the project’s consortium:

- outdoor activities
- art & play
- interact with people without screens

KEY FINDING 6. Individual or group support - guidance

in terms of:

- supporting children and families in the fight against screen addiction.

Target Group: Children, families that will be supported, professionals responsible for providing to children or families individual or group educational support

Common points detected by the project’s consortium:

- active listening skills
- group support
- individual and group support, guidance



3 | Presentation of the 10 Main Key Findings

KEY FINDING 7. Prevention Programs for Screen Addiction

in terms of:

- preventing screen addiction.

Target Group: Professionals that will be the main staff of the prevention programs, children that will attend the prevention programs, parents that will be trained and supported in the framework of the prevention programs

Common points detected by the project’s consortium:

- Parental controls over Internet use play little to no preventive role
- Prevention program

KEY FINDING 8. Damage Reduction Programs for Screen Addiction

In terms of:

- reducing the consequences of screen addictive behaviors.

Target Group: Professionals that will be the main staff of the programs, children that will attend the programs, parents that will be trained and supported in the framework of the Damage Reduction programs

Common points detected by the project’s consortium:

- risk of relapse
- internet use is problematic
- reducing risks



3 | Presentation of the 10 Main Key Findings

KEY FINDING 9. Assessment tools & Methodologies

in terms of:

- detecting the phenomenon of screen-addiction.
- assessing the phenomenon of screen-addiction.

Target Group: Professionals

Common points detected by the project’s consortium:

- assessment tools
- the disorder is not officially recognized
- clinical experiments with questionable results that reduce the reliability of therapists
- minimal literature on their effectiveness
- treatment protocols
- avoiding instilling feelings of guilt or shame
- experience in animating a group network or collective

KEY FINDING 10. Media Education / Media Literacy

Through the conducting of the case studies’ research, it was detected the need of proper use of social media, and other relevant media resources utilized by the target group.

Target Group: professionals, parents

Common points detected by the project’s consortium:

- proper education on online security and safe browsing

