

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΔΙΠΛΑΝΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΑΣΦΑΛΕΣ: Η ψηφιακή αιχμαλωσία σε Μέσα και Εφαρμογές Κοινωνικής Δικτύωσης και οι αόρατοι κίνδυνοι που απειλούν παιδιά και εφήβους.

Πριν να είναι αργά: Αγαπητοί γονείς, αφήστε τους αναπαυτικούς καναπέδες και τα έξυπνα κινητά, γιατί τα παιδιά σας έχουν απόλυτη ανάγκη την ουσιαστική και όχι την επιφανειακή παρουσία σας. Η διαπαιδαγώγηση των παιδιών δεν γίνεται με ευχές και ψευδεπίγραφη αγάπη. Γίνεται με ευθύνη, θυσία, όρια και πόνους βαθύτατης αγάπης!

Του Αναστασίου Χαρμαντά
Οικογενειακού Συμβούλου,
ειδικού στην ψυχοδυναμική της οικογένειας,
μέλους του Κέντρου Στήριξης Οικογένειας της Ιεράς Μητροπόλεως
Χαλκίδος.

Διάβασμα για το σχολείο ή ατελείωτες ώρες μπροστά σε μια οθόνη;

Το παρόν δοκίμιο εξετάζει τη σύγχρονη κρίση της ψηφιακής εξάρτησης παιδιών και εφήβων, με αφορμή τον ιστορικό εξωδικαστικό συμβιβασμό της εταιρείας Meta, ύψους 17,1 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Μέσα από τη σύνθεση επιστημονικών δεδομένων, ψυχολογικών θεωριών και της πατερικής παράδοσης, αναδεικνύονται οι κίνδυνοι της αλόγιστης πλοήγησης στο διαδίκτυο και η επιτακτική ανάγκη για ενεργοποίηση του γονικού ρόλου. Προτείνονται συγκεκριμένοι χρυσοί κανόνες για το σπίτι, ενώ παράλληλα υπογραμμίζονται τα ανησυχητικά σημάδια που επιβάλλουν την παρέμβαση ειδικών, με απώτερο σκοπό την αφύπνιση της οικογένειας απέναντι στην ψηφιακή αποξένωση.

Το πρώτο κουδούνι χτυπά και οι μαθητές επιστρέφουν στα θρανία, όμως η μεγαλύτερη πρόκληση της φετινής σχολικής χρονιάς δεν θα δοθεί μέσα στις σχολικές αίθουσες, αλλά πίσω από τις φωτεινές και παγερές οθόνες των κινητών τηλεφώνων. Καθώς οι γονείς προετοιμάζουν τα παιδιά τους για τη σχολική ζωή, έρχονται αντιμέτωποι με έναν αόρατο εχθρό που ακυρώνει κάθε εκπαιδευτική προσπάθεια. Ζούμε σε μια εποχή

όπου οι παιδικές χαρές άδειασαν και η προσοχή των μαθητών έχει μεταφερθεί στην ψηφιακή αιχμαλωσία.

Νιώθετε συχνά την ψευδαίσθηση ότι το παιδί σας είναι ασφαλές επειδή βρίσκεται στο διπλανό δωμάτιο, πιστεύοντας ότι μελετά. Η πραγματικότητα όμως είναι συνταρακτική, καθώς μέσω του διαδικτύου, ολόκληρος ο κόσμος εισβάλλει καθημερινά στο σπίτι σας, αποσπώντας βίαια τους μαθητές από τα μαθήματα, τον ύπνο και την ίδια τη ζωή.

Οι πρόσφατες εξελίξεις επιβεβαιώνουν αυτό που κάθε ανήσυχος γονέας έβλεπε στο σπίτι του: η εταιρεία Meta (Facebook και Instagram) συμφώνησε σε εξωδικαστικό συμβιβασμό ύψους έως 17,1 δισεκατομμυρίων δολαρίων με τις αμερικανικές αρχές (Η Καθημερινή, 2026).

Η κατηγορία ήταν ότι σχεδίασε εσκεμμένα τις πλατφόρμες της για να προκαλέσει εθισμό στους εφήβους, αδιαφορώντας για την ψυχική τους υγεία. Πρόκειται για μια επίσημη δικαστική παραδοχή ότι οι αλγόριθμοι κατασκευάστηκαν από κορυφαίους επιστήμονες με σκοπό να κλέβουν την προσοχή των μαθητών, καταστρέφοντας τη σχολική τους πρόοδο και μετατρέποντας την αθωότητά τους σε εμπορικό προϊόν.

Παγκόσμιες μελέτες συνδέουν την αλόγιστη χρήση των κοινωνικών δικτύων με σοβαρούς κινδύνους, καθώς προκαλείται κατάθλιψη και κοινωνικό άγχος, αφού η διαρκής σύγκριση με τέλειες αλλά ψεύτικες ψηφιακές ζωές διαλύει την εφηβική αυτοεκτίμηση.

Παράλληλα, εμφανίζονται έντονες διαταραχές ύπνου και προσοχής, καθώς το ασταμάτητο Infinite Scroll (Ατέλειωτο κατέβασμα της ροής κατά την πλοήγηση στην οθόνη) και οι νυχτερινές ειδοποιήσεις στερούν από τον εγκέφαλο των παιδιών σας τον απαραίτητο ύπνο, οδηγώντας σε κατακόρυφη πτώση των σχολικών τους επιδόσεων. Επιπλέον, ελλοχεύει ο κίνδυνος του Cyberbullying (Ψηφιακού Εκφοβισμού) και η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο, με αποτέλεσμα τα παιδιά σας να εκτίθενται καθημερινά σε πρότυπα βίας και αλλοίωσης της σωματικής τους εικόνας.

Θεμελιώνοντας την πρόληψη και τον γονικό ρόλο

Ιδιαίτερη εγρήγορση απαιτείται από τους γονείς των παιδιών που φοιτούν στο Νηπιαγωγείο και στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου. Σε αυτή την τρυφερή ηλικία, ο παιδικός εγκέφαλος αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς και η πρόωπη έκθεση σε οθόνες μπορεί να ναρκώσει τη φαντασία, να καθυστερήσει τον λόγο και να εμποδίσει τη φυσιολογική κοινωνικοποίηση.

Η πρόληψη ξεκινά τώρα, προτού δημιουργηθεί η ανάγκη για θεραπεία σε μεγαλύτερες ηλικίες. Μην ενδίδετε στην ευκολία της «ψηφιακής νταντάς», αλλά ενθαρρύνετε το ελεύθερο παιχνίδι, το διάβασμα παραμυθιών και την κίνηση στη φύση, προσφέροντας στα μικρά παιδιά τα απαραίτητα θεμέλια για μια υγιή ψυχοπνευματική εξέλιξη.

Κανένας αλγόριθμος δεν μπορεί να αντικαταστήσει τον δικό σας γονικό ρόλο, αφού η πνευματική και παιδαγωγική ευθύνη σας ανήκει αποκλειστικά.

Σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, πρέπει να θυμάστε ότι «χρειάζεται μια νέα γενιά γονέων που θα δεχτούν την πρόκληση να μάθουν τις δεξιότητες ανατροφής υπεύθυνων παιδιών στο σπίτι γιατί αυτός είναι ο χώρος που όλα αυτά πρέπει να αρχίσουν» (Gordon, Thomas, Αποτελεσματικοί γονείς, σελ. 359).

Η οικογένειά σας αποτελεί το πρώτο εργαστήριο ανάπτυξης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπου το παιδί μαθαίνει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, θωρακίζοντας τον εαυτό του απέναντι στις εξαρτήσεις (Goleman, Daniel, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, 2011).

Όπως χαρακτηριστικά γράφει η Isabelle Filliozat, «όταν τα παιδιά φορτώνονται τη θλίψη, τις στερήσεις, τα ανικανοποίητα συναισθήματα των γονιών τους, δεν είναι ελεύθερα να ευτυχίσουν» (Στην καρδιά των συναισθημάτων του παιδιού, σελ. 206).

Οφείλετε, λοιπόν, να λειτουργήσετε ως συναισθηματικοί καθοδηγητές (Gottman, John, Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών,

2011), πράγμα που συμπλέει απόλυτα με την πατερική διδασκαλία. Ο Άγιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης τόνιζε πως «για να γίνει το παιδί καλό, πρέπει πρώτα να αγιαστούν οι γονείς» (Λόγοι περί ανατροφής τέκνων).

Χρυσοί κανόνες προστασίας στο σπίτι

Απέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, οφείλετε να εφαρμόσετε άμεσα συγκεκριμένα βήματα τεχνικής θωράκισης και προστασίας. Για παιδιά 13-17 ετών, συνδέστε το προφίλ σας με του παιδιού σας μέσω του Family Center/Supervision (Κέντρο Οικογένειας/Επίβλεψη) του Instagram, ενεργοποιώντας το υποχρεωτικό όριο 2 ωρών και το νυχτερινό κλείδωμα, ενώ αποκρύπτονται αυτόματα τα likes και τα Beauty Filters (Φίλτρα Ομορφιάς).

Για όλη τη συσκευή, εγκαταστήστε την εφαρμογή Google Family Link (Σύνδεσμος Οικογένειας Google) για Android ή ενεργοποιήστε το Apple Screen Time (Χρόνος επί Οθόνης Apple) για iPhone, ώστε να ορίσετε συνολικό χρόνο χρήσης και να μπλοκάρτε ακατάλληλες ιστοσελίδες.

Για παιδιά κάτω των 13 ετών, η χρήση κοινωνικών δικτύων απαγορεύεται αυστηρά και αν το παιδί σας έχει λογαριασμό, πρέπει να τον διαγράψετε αμέσως, καθώς η Meta εισάγει υποχρεωτική selfie βίντεο για έλεγχο ηλικίας και θα τους διαγράψει αυτόματα, οπότε προτιμήστε το ασφαλές Messenger Kids (Μέσεντζερ για Παιδιά).

Παράλληλα, βασίστε τον διάλογο με τον έφηβό σας στην ενσυναίσθηση και όχι στην ανάκριση. Μεταφέρετε την ευθύνη στον νόμο, εξηγώντας ότι οι αλλαγές αυτές είναι καθολικοί κανόνες που επιβάλλει η διεθνής νομοθεσία, και εστιάστε στην ασφάλεια, τονίζοντας ότι ο στόχος σας είναι η προστασία της ιδιωτικότητάς του.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, θεσπίστε ένα Οικογενειακό Συμβόλαιο με Χρυσούς Κανόνες, (γράψτε το μαζί με το παιδί) ορίζοντας ότι τα κινητά μένουν εκτός κρεβατοκάμαρας τη νύχτα και μακριά από το τραπέζι του φαγητού, ώστε να κοιτάξετε στα μάτια και όχι στις οθόνες.

Καθιερώστε το Σεβαστό Όριο των 2 ωρών την ημέρα, την Ασπίδα της Ιδιωτικότητας (μη κοινή χρήση κωδικών/τοποθεσίας), τον Κανόνα του Σεβασμού (όχι προσβλητική γλώσσα), και κυρίως το Καταφύγιο της Εμπιστοσύνης, ώστε το παιδί να ξέρει ότι αν συναντήσει κάτι επικίνδυνο, μπορεί να σας το πει αμέσως χωρίς τον φόβο φωνών ή τιμωρίας.

Στόχος σας να είναι η εσωτερική ωριμότητα, καθώς «το ταξίδι του εφήβου τελειώνει με επιτυχία όταν δείχνει ότι ξέρει να χειρίζεται την εξάρτηση, την ανεξαρτησία και την αλληλεξάρτηση, όταν έχει ανώτερο βαθμό αυτοεκτίμησης και ξέρει να φέρεται με τον κατάλληλο τρόπο» (Satir, Virginia, Πλάθοντας ανθρώπους, σελ. 368).

Ανίχνευση κινδύνων και η πνευματική ευθύνη

Αν παρατηρήσετε στο παιδί σας ένα ή περισσότερα ανησυχητικά σημάδια, όπως: έντονη επιθετικότητα ή ξέσπασμα οργής όταν του ζητάτε να κλείσει το κινητό (στερητικό σύνδρομο), σταδιακή απομόνωση από την οικογένεια, διακοπή αθλημάτων, απότομη πτώση των σχολικών επιδόσεων, διαταραχές στον ύπνο ή έντονη ανασφάλεια με την εικόνα του σώματός του, είναι η στιγμή που πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικών παιδοψυχολόγων ή συμβούλων.

Σε κάθε περίπτωση, ο πρώτος περιορισμός ανήκει σε εσάς, διότι δεν μπορείτε να ζητάτε από ένα παιδί να αφήσει το κινητό, όταν εσείς οι ίδιοι είστε συνεχώς πάνω από μια οθόνη. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος σας προειδοποιεί διαχρονικά ότι «η κακία των παιδιών έχει την πηγή της στην αμέλεια των γονέων, οι οποίοι δεν δίνουν οι ίδιοι πρότυπο αρετής» (Λόγοι περί ανατροφής παιδων).

Ο περιορισμός της δικής μας ψηφιακής εξάρτησης είναι το πρώτο βήμα για να προσφέρετε στα παιδιά σας ποιοτικό χρόνο, πνευματικά εφόδια, ζεστασιά και αληθινή επικοινωνία, που αποτελούν το μόνο αυθεντικό αντίδοτο στον ψηφιακό εθισμό.

Η ανοιχτή αγκαλιά της Εκκλησίας

Συμπερασματικά, η Συμβουλευτική Γονέων και το Κοινωνικό Έργο της Ιεράς Μητροπόλεώς μας δεν σταματά σε αυτή την ενημέρωση, αλλά κατανοώντας το άγχος της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας, ειδικά τώρα στο ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς αλλά και σε όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους, με τις ευλογίες του Σεβασμιωτάτου μας, σας προσφέρει τη δυνατότητα συνεχούς παρακολούθησης, καθοδήγησης και προσωπικής στήριξης.

Αν δυσκολεύεστε να εφαρμόσετε τις οδηγίες στο σπίτι σας ή αν αναγνωρίζετε σημάδια εθισμού στο παιδί σας, αλλά και για οποιοδήποτε άλλο θέμα των παιδιών και της οικογένειας μπορείτε να απευθύνεστε στις συναντήσεις της Συμβουλευτικής Γονέων, όπου θα σας φέρουν σε επαφή με πνευματικούς πατέρες, εθελοντές εξειδικευμένους επιστήμονες, παιδαγωγούς, κοινωνιολόγους, ψυχολόγους, οι οποίοι είναι έτοιμοι να σας ακούσουν να σας συμβουλεύσουν αλλά και να σας παραπέμπουν αν χρειαστεί, στους κατάλληλους φορείς.

Το μεγάλο συμπέρασμα και ο ανησυχητικός πόνος των τριάντα ετών

Μετά από τριάντα χρόνια λειτουργίας με τις Σχολές Γονέων και τις ομάδες συμβουλευτικής, ένα μεγάλο συμπέρασμα και ένας βαθύς, ανησυχητικός πόνος έχει κυριαρχήσει στις σκέψεις και στην καρδιά των γονέων: το αίσθημα ότι είναι μόνοι και αβοήθητοι σε αυτόν τον ωραίο αλλά δύσκολο αγώνα της διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους, ιδιαίτερα όταν ξεκινούν οι σχολικές υποχρεώσεις. Η αλήθεια είναι ότι δεν πρέπει να συνεχίσετε μόνοι σας.

Χρειάζεται να σκύψουμε όλοι μαζί πάνω από το πρόβλημα–η Πολιτεία, η Παιδεία και η Εκκλησία– και εκεί, σκυμμένοι με ταπεινότητα, να βοηθήσουμε τους γονείς να πάρουν μια βαθιά ανάσα στον καθημερινό τους αγώνα.

Οφείλουμε όμως να επαναλάβουμε εμφαντικά ότι η μητρική και η πατρική καρδιά θα επιτύχει τον τελικό στόχο της υγιούς διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας μόνο όταν δεν σταματά ούτε μια στιγμή να αντανακλά τον δικό της στοργικό ήχο στον χτύπο της καρδιάς του παιδιού της.

Είναι απαραίτητο να θυμόμαστε ότι χωρίς τη γονική, δηλαδή την πατρική και τη μητρική αφοσίωση στο παιδί, δεν προετοιμάζουμε ανθρώπους, δεν χτίζουμε ψυχοπνευματικά υγιείς προσωπικότητες έτοιμες για τις απαιτήσεις της ζωής.

Καθώς στεκόμαστε μπροστά σε αυτή την πρόκληση της ψηφιακής εποχής, ας θυμηθούμε τα λόγια του μεγάλου ψυχολόγου Καρλ Γιουνγκ, ο οποίος αποτύπωσε συγκλονιστικά το βάρος της ευθύνης μας, σημειώνοντας ότι: «τίποτα δεν έχει ισχυρότερη ψυχολογική επίδραση στο περιβάλλον του, και ιδιαίτερα στα παιδιά του, όσο η ανεκπλήρωτη ζωή των γονιών» (Jung, Carl Gustav, Παρασκευές στην Ψυχολογία της Προσωπικότητας).

Μην επιτρέψετε λοιπόν στα παιδιά σας να ζήσουν μια ανεκπλήρωτη, εικονική ζωή μέσα από μια ψεύτικη οθόνη, απλώς επειδή εσείς κουραστήκατε να τους προσφέρετε τη δική σας αληθινή παρουσία.

Είναι ώρα να σηκωθείτε από τον καναπέ της παθητικότητας, γιατί η ψυχή του παιδιού σας δεν περιμένει.

Καλή και ευλογημένη σχολική χρονιά!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΑΡΘΡΟΥ

1. Η Καθημερινή (2026). Meta: Τι περιλαμβάνει ο συμβιβασμός με πρόστιμο 17 δις. (Δημοσιεύθηκε στις 27 Αυγούστου 2026).
2. Gordon, Thomas (χ.χ.). Αποτελεσματικοί γονείς: Το σύστημα που εκπαίδευσε εκατομμύρια γονείς παγκοσμίως. Αθήνα: Εκδόσεις Ευρωσπουδή (Μετάφραση Α. Παπάγου).
3. Satir, Virginia (1989). Πλάθοντας ανθρώπους. Μετάφραση: Λιλή Στυλιανούδη. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.
4. Filliozat, Isabelle (2000). Στην καρδιά των συναισθημάτων του παιδιού. Μετάφραση: Βασιλική Κοκκίνου. Αθήνα: Εκδόσεις Ενάλιος.

5. Goleman, Daniel (2011). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ;. Μετάφραση: Γ. Μπαρουξής. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
6. Gottman, John (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Μετάφραση: Χ. Ξενάκη. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
7. Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, Λόγοι περί ανατροφής παιδών (Ιωάννου Χρυσοστόμου Έργα, Τόμος 30, Ελληνική Πατρολογία - Patrologia Graeca).
8. Αγίου Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου (2003). Λόγοι περί ανατροφής τέκνων (Βίος και Λόγοι, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής, Χανιά).
9. Jung, Carl Gustav (χ.χ.). Αναλύσεις και δοκίμια για την Ψυχολογία της Προσωπικότητας και την Ανάπτυξη του Παιδιού.

Κείμενο Αφίσας : Αναστάσιος Χαρμαντάς

Εικαστική δημιουργία: με χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης