

«Παρεμβαίνοντες...»



**Πῶς μπορῶ νὰ διαχειρισθῶ τὸν ἔθισμό
ποὺ δημιουργοῦν τὰ κινητὰ
καὶ τὰ ἠλεκτρονικὰ παιγνίδια
καὶ τὶς συγκρούσεις μέσα στὴν οἰκογένεια;**

Εἶναι καλὸ νὰ δοῦμε τὶ μπορούμε νὰ κάνουμε, ὅταν ὁ ἔθισμός δὲν ἀφορᾷ ἐμᾶς προσωπικά, ἀλλὰ κάποια ἄλλα μέλη τῆς οἰκογενείας μας.

1. Νὰ κατανοήσουμε τὸ πρόβλημα τοῦ ἄλλου καὶ νὰ τὸν προσεγγίσουμε μὲ ἀγάπη. Δὲν βοηθοῦν χαρακτηρισμοὶ καὶ φράσεις τοῦ τύπου: «**Εἶσαι** κολλημένος, ἄρρωστος», «ἀπορῶ τὶ κάνεις τόσες ὥρες μὲ τὸ κινητὸ», «κλείσ' το ἐπὶ τέλους, τόσο δύσκολο εἶναι;». **Ὁφείλουμε** νὰ καταλάβουμε, ὅτι εἶναι πράγματι δύσκολο γιὰ κάποιο παιδί νὰ ἀπεξαρτηθεῖ ἀπὸ τὸ κινητὸ ἢ τὸν ὑπολογιστή του.

Ἄς πλησιάσουμε λοιπὸν τὸν ἀδελφό μας μὲ τὴν διάθεσι νὰ τοῦ συμπαρασταθοῦμε καὶ ὄχι νὰ τὸν ἐπικρίνουμε. **Παράλληλα** ἂς βοηθήσουμε καὶ τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς οἰκογενείας νὰ δείξουν παρόμοια κατανόηση, ἀλληλοπεριχώρηση καὶ ὑπομονή, ὥστε νὰ μὴ δημιουργοῦνται συγκρούσεις.

2. Νὰ βοηθήσουμε τὸν ἴδιο νὰ κατανοήσει, ὅτι εἶναι προβληματικὴ αὐτὴ ἡ στάση του. **Συνήθως** τὰ ἄτομα ποὺ ἐθίζονται δὲν ἀντιλαμβάνονται ὅτι ἔχουν ἐθισθεῖ, ἢ ἀρνοῦνται νὰ τὸ παραδεχθοῦν. **Ἐφ'** ὅσον ὅμως ἔχουμε κερδίσει τὴν ἐμπιστοσύνη καὶ τὴν ἀγάπη τους, μπορούμε νὰ τοὺς πλησιάσουμε καὶ νὰ συζητήσουμε μαζί τους τὸ ζήτημα αὐτό. **Καλὸ** εἶναι νὰ τοὺς ἀφήσουμε μόνοι τους νὰ ἐπισημάνουν, ὅτι ἔχουν ξεπεράσει τὸ ὄριο. **Στὴν** συζήτηση μπορούμε νὰ χρησιμοποιήσουμε ἐρωτήσεις ὅπως: «**Θεωρεῖς** ὅτι εἶναι πολλὲς οἱ ὥρες ποὺ ἀφιερώνεις στὸ κινητὸ ἢ τὸ PC», «**Ὑπαρχει** κάτι ἐκτὸς ἀπ' αὐτὸ ποὺ θὰ σὲ ἐνδιέφερε νὰ κάνεις στὸν ἐλεύθερο χρόνο σου;».

3. Ὅταν τελικὰ καταλάβει ὁ ἴδιος τὸ πρόβλημά του, ἂς μὴ τὸν ἀφήσουμε νὰ παλέψει μόνος του. **Ἄς** τὸν παρωτρύνουμε νὰ ἀναφερθεῖ σὲ κάποιον ἐνῆλικο, πρόσωπο ἐμπιστοσύνης, ὅπως οἱ γονεῖς καὶ ὁ πνευματικὸς Πατέρας. **Ἐκεῖνοι** θὰ τὸν κατευθύνουν ὑπεύθυνα καί, ἂν κρίνουν ἀπαραίτητο, θὰ ζητήσουν τὴν συμβουλὴ εἰδικοῦ σὲ θέματα ἐθισμού.



**Ὁ Ἑρανιστὴς
† ὁ Μητροπολίτης Κυπριανὸς**

1.2.2025 ἐκ. ἡμ.,

† Ἁγίου Μάρτυρος Τρύφωνος