



SaferInternet4Kids.gr

www

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΟΔΗΓΟΣ για  
**ΓΟΝΕΙΣ**





## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΕΣΑΣ.....	4
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ.....	5
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ.....	8
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ.....	11
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΗΜΗ.....	14
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ.....	16
ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	18
ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ.....	20
SEXTING.....	22
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ (grooming).....	24



## ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΕΣΑΣ...



Το Διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το online gaming είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των παιδιών και αποτελούν μέρος ενός τεχνολογικού τοπίου που εξελίσσεται ραγδαία με συνέπεια οι γονείς να δυσκολεύονται να το παρακολουθήσουν. Οι ευκαιρίες πολλές αλλά εξίσου πολλοί είναι και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν από τη διαδικτυακή ενασχόληση. Να θυμάστε πάντα ότι ένα καλύτερο και ασφαλέστερο διαδίκτυο για τα παιδιά αρχίζει από εσάς και πιο συγκεκριμένα αρχίζει...

### **Με έναν ανοιχτό και ειλικρινή διάλογο**

Συζητήστε τακτικά με το παιδί σας για τους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιεί την τεχνολογία και ανακαλύψτε ποια είναι η ψηφιακή του ζωή, συμπεριλαμβανομένων των αγαπημένων του ιστότοπων και υπηρεσιών και επίσης των συναισθημάτων του κατά τη χρήση του διαδικτύου.

### **Με μια ισορροπημένη προσέγγιση**

Ως γονείς είναι φυσικό να αισθάνεστε ανήσυχτοι για τους κινδύνους που παραμονεύουν στο διαδίκτυο, αλλά για τους νέους ο διαδικτυακός κόσμος είναι συναρπαστικός και διασκεδαστικός, καθώς προσφέρει πολλές ευκαιρίες. Συνδεθείτε με το παιδί σας ζητώντας του να μοιραστεί μαζί σας τα πράγματα που του αρέσει να κάνει στο διαδίκτυο και συζητήστε για τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει.

### **Με τη χρήση των διαθέσιμων εργαλείων βοήθειας**

Υπάρχουν πολλά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις συσκευές που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας. Για παράδειγμα, η γνώση του τρόπου ενεργοποίησης και χρήσης των ρυθμίσεων γονικού ελέγχου μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του παιδιού σας από την εμφάνιση ακατάλληλου περιεχομένου στο διαδίκτυο.

### **Με μια οικογενειακή συμφωνία**

Ο διαδικτυακός κόσμος είναι ένα όλο και μεγαλύτερο μέρος της σύγχρονης καθημερινότητας στο σπίτι σας, οπότε είναι καλό να τον προσεγγίζετε και ως οικογένεια. Γιατί να μην κάνετε μια δέσμευση μαζί για το πώς η οικογένειά σας θα χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με ασφάλεια και θετικό τρόπο; Εάν χρειάζεστε βοήθεια σχετικά με αυτό, ρίξτε μια ματιά στην οικογενειακή συμφωνία [εδώ](#).

Ο οδηγός που ακολουθεί φιλοδοξεί να λύσει τις σημαντικότερες απορίες σας και να αποτελέσει σύμμαχο στην προσπάθεια που καταβάλλετε να κρατήσετε τα παιδιά σας ασφαλή στο διαδίκτυο.

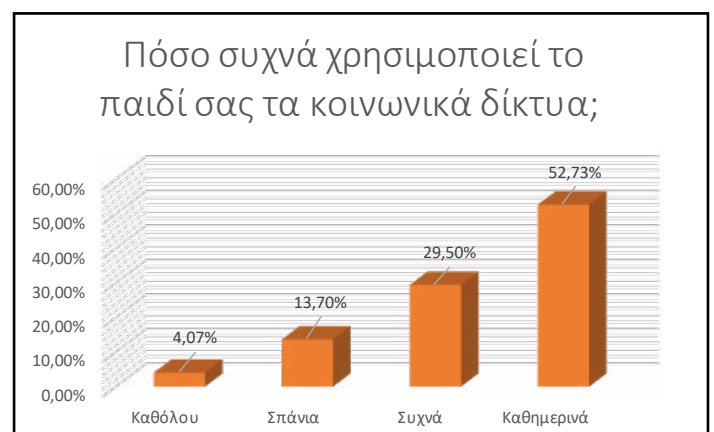
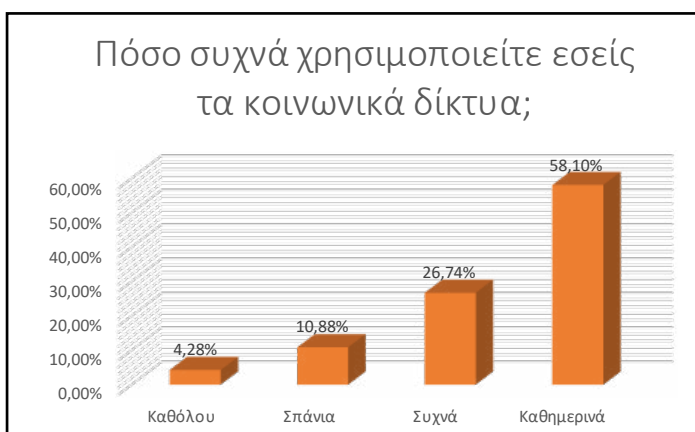


## ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ



Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες στις ΗΠΑ το 45% των εφήβων είναι σε απευθείας σύνδεση «σχεδόν συνεχώς» και το 50% παραδέχονται ότι αισθάνονται εθισμένοι. Αν και δεν υπάρχουν αναλυτικές μελέτες, το τοπίο στην Ελλάδα δε φαίνεται να είναι διαφορετικό. Σύμφωνα με διαδικτυακή έρευνα του **Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου σε δείγμα 1 100 χρηστών η πλειοψηφία των γονιών έχει καθημερινή ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα, το ίδιο πράττουν και τα παιδιά. Οι νεότεροι γονείς μάλιστα ηλικίας από 20-35 προκύπτει ότι το χρησιμοποιούν καθημερινά σε ποσοστό 71%.**

Το πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης των παιδιών με την τεχνολογία απασχολεί έντονα τη σημερινή ελληνική οικογένεια και αυτό αποτυπώνεται και στα συγκεντρωτικά στοιχεία της Γραμμής Βοήθειας help-line 210-6007686 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου. **Κατά τη διάρκεια του 2017 μία στις τρεις κλήσεις που δέχτηκε η Γραμμή Βοήθειας αφορούσε περιστατικά υπερβολικής ενασχόλησης παιδιών με το διαδίκτυο ή με διαδικτυακά παιχνίδια.**





## «ΣΗΜΑΔΙΑ» ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Ακολουθούν ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια για τον εθισμό τα οποία θα πρέπει να προσέξετε:

- Νιώθει το παιδί σας εκνευρισμό όταν δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο;
- Παραμελεί τις δραστηριότητές του, τους φίλους του και την οικογένειά του για χάρη του διαδικτύου;
- Αλλάζει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου για χάρη του διαδικτύου;
- Νιώθει ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είναι στο διαδίκτυο;
- Μοιράζεται τα πάντα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιδιώκοντας την επιβεβαίωση από φίλους ή ακόμα και αγνώστους;
- Δεν είναι σε θέση να απολαύσει την καθημερινότητα του εκτός αν τη «μοιραστεί» με φίλους ή και αγνώστους στο διαδίκτυο;

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

- ✓ **Κακή ψυχική υγεία:** Η ακραία χρήση της τεχνολογίας μπορεί να διαταράξει την ψυχική υγεία των παιδιών οδηγώντας σε άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και μοναξιά.
- ✓ **Κακή σωματική υγεία:** Η επιβάρυνση των ματιών, ο χρόνιος πόνος στον αυχένα και στην πλάτη και η αδυναμία συγκέντρωσης είναι συνηθισμένες συνέπειες της υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- ✓ **Αποξένωση:** Μελέτες έχουν δείξει πώς οι έφηβοι σήμερα δεν έχουν μόνο περιορισμένες κοινωνικές επαφές πρόσωπο με πρόσωπο αλλά επίσης δυσκολεύονται να αλληλοεπιδράσουν με τους φίλους τους στον πραγματικό κόσμο.
- ✓ **Κακές σχολικές επιδόσεις:** Οι ειδικοί λένε ότι η υπερβολική χρήση της τεχνολογία οδηγεί σε πολλαπλές εργασίες που ο εγκέφαλός μας δεν μπορεί να χειριστεί, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται άμεσα η ακαδημαϊκή απόδοση των παιδιών. Εκτός αυτού, οι περισσότεροι έφηβοι παραδέχονται ότι κάνουν τις σχολικές τους εργασίες ενώ ταυτόχρονα παρακολουθούν τηλεόραση, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και απαντούν σε μηνύματα.
- ✓ **Διαταραχές ύπνου:** Οι νέοι που δαπανούν περισσότερο από πέντε ώρες την ημέρα σε ηλεκτρονικές συσκευές είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν διαταραχές στον ύπνο με πιθανές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική τους υγεία.





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΕΙ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ



**Θέστε κανόνες:** Βοηθήστε το παιδί να οριοθετήσει το χρόνο που δαπανά στη χρήση της τεχνολογίας. Συμφωνείτε μαζί του για τις ώρες που επιτρέπεται να ασχολείται σε καθημερινή βάση και ορίστε ώρες όπου να απαγορεύεται η χρήση συσκευών όπως π.χ. η ώρα του φαγητού.

**Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία:** Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες εφαρμογές και φίλτρα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να παρακολουθεί και να μειώσει το χρόνο που δαπανά στο διαδίκτυο. Ενδεικτικά σας αναφέρουμε: Applications για τη διαχείριση του χρόνου στο διαδίκτυο – διαβάστε το σχετικό φυλλάδιο [εδώ](#), εργαλεία περιορισμού του χρόνου χρήσης από το Facebook και το Instagram – διαβάστε το σχετικό άρθρο [εδώ](#), ρυθμίσεις διαχείρισης χρόνου στις κονσόλες παιχνιδιών Playstation και Xbox – διαβάστε το σχετικό άρθρο [εδώ](#).

**Δώστε το καλό παράδειγμα:** Θα πρέπει τα όσα με λόγια συμβουλευέτε το παιδί σας να τα τηρείτε πρώτα εσείς, δίνοντας το καλό παράδειγμα καθώς ως γονείς αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.

**Βοηθήστε το να βρει άλλα ενδιαφέροντα:** Ενθαρρύνετε το παιδί να ασχοληθεί με νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ενθαρρύνετε τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις.

**Ζητήστε βοήθεια:** Εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας αντιμετωπίζει σημαντική εξάρτηση από την τεχνολογία, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες. Μια λύση είναι η **Γραμμή Βοήθειας help-line 210-6007686** όπου ψυχολόγοι με μεγάλη εμπειρία σε προβληματικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο μπορούν να σας παρέχουν συμβουλές και υποστήριξη.

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ



Μια από τις βασικότερες παραμέτρους ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τους ενήλικες είναι η προστασία των προσωπικών δεδομένων, όλων εκείνων των πληροφοριών δηλαδή που μας περιγράφουν, όπως είναι το ονοματεπώνυμό μας, η ηλικία μας, η διεύθυνσή μας, το email μας και πολλά άλλα. Η προστασία της ιδιωτικότητάς μας στο διαδίκτυο είναι πάρα πολύ σημαντική γιατί δε γνωρίζουμε πως θα χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά μας δεδομένα αν βρεθούν σε λάθος χέρια. Σχεδόν όλοι οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν κατά τη χρήση της τεχνολογίας ξεκινούν από την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε μιλήσει στο παιδί για τη σημασία της ιδιωτικότητας και να το βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσει το εύρος του διαδικτύου. Όταν σχολιάζει ή όταν αναρτά μια φωτογραφία, αυτό το περιεχόμενο μπορεί να το δει οποιοσδήποτε στον κόσμο.

### ΠΩΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΟΥΜΕ

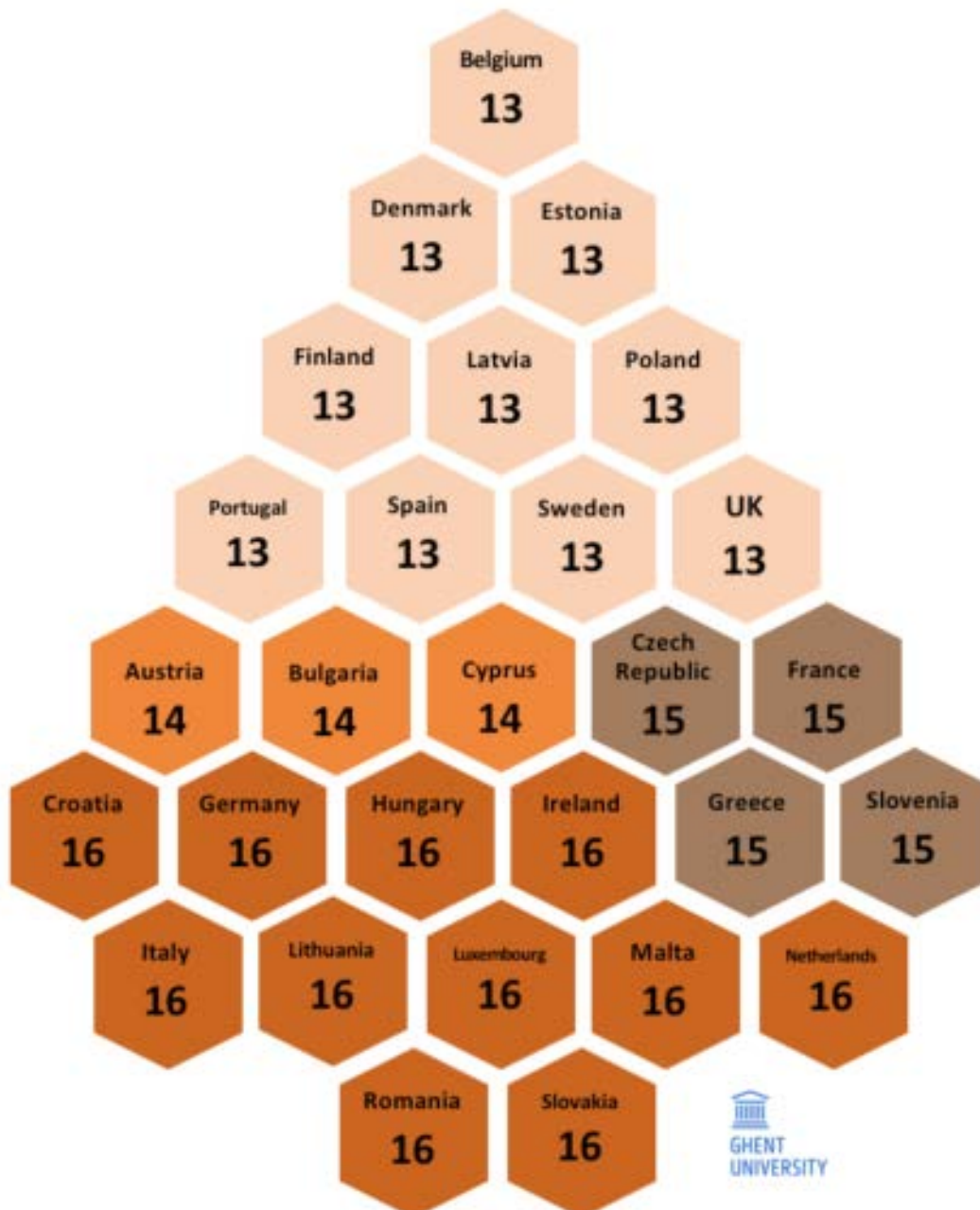
- Όταν δεν έχουμε ενεργοποιήσει τις ρυθμίσεις απορρήτου στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούμε, ο οποιοσδήποτε έχει πρόσβαση στα προσωπικά μας δεδομένα.
- Μέσω φωτογραφιών ή βίντεο που ανεβάζουμε στο διαδίκτυο μπορεί να αποκαλύπτουμε προσωπικά μας στοιχεία.
- Μέσω σχολίων ή φωτογραφιών που μας αφορούν και κοινοποιούνται από τρίτους.
- Μέσω εφαρμογών που κατεβάζουμε.
- Όταν συνδεόμαστε σε δημόσια Wi-Fi και δεν αποσυνδεόμαστε σωστά.



## GDPR: ΤΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΕΦΕΡΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Από τις 25 Μαΐου 2018 τέθηκε σε ισχύ και στη χώρα μας ο νέος κανονισμός για την προστασία των δεδομένων στην ΕΕ, γνωστός με το ακρωνύμιο GDPR. **Στόχος της εφαρμογής του GDPR είναι να δοθεί πάλι στους πολίτες ο έλεγχος της διαχείρισης των προσωπικών τους δεδομένων** και να δημιουργηθεί ένα υψηλό πανευρωπαϊκό επίπεδο προστασίας των δεδομένων στη νέα ψηφιακή εποχή. Έτσι:

- ✓ Ενισχύεται η προστασία των δεδομένων των παιδιών: Βάσει του νέου κανονισμού απαγορεύεται η χρήση των social media σε παιδιά από 13 έως 16 ετών παρά μόνο με τη συγκατάθεση των γονέων. Παρόλα αυτά ο νόμος έχει αφήσει το περιθώριο σε κάθε χώρα να επιλέξει την ηλικία ψηφιακής συναίνεσης μεταξύ 13- 16 ετών. Στην Ελλάδα έχει επιλεγεί η ηλικία των 15 ετών ως ηλικία ψηφιακής συναίνεσης.
- ✓ Ο πολίτης έχει περισσότερη και σαφέστερη ενημέρωση κατά τη συλλογή των δεδομένων του για την επεξεργασία τους και το δικαίωμα πρόσβασης σε αυτά. Έχει δικαίωμα να αντιταχθεί στην επεξεργασία των δεδομένων του, δικαίωμα διόρθωσης και διαγραφής (δικαίωμα στη λήθη).



## ΤΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

- ✓ Να κάνει τις σωστές ρυθμίσεις στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιεί έτσι ώστε να μην έχει πρόσβαση ο οποιοσδήποτε στο περιεχόμενο που κοινοποιεί.
- ✓ Να μην αποκαλύπτει προσωπικά του δεδομένα σε διαδικτυακούς «φίλους» που δε γνωρίζει στον πραγματικό κόσμο.
- ✓ Να σκέφτεται πριν αποκαλύψει δεδομένα. Αν λαμβάνει γράμματα, emails, μηνύματα στο κινητό ή στο Facebook που του ζητούν πληροφορίες να μην απαντάει αν δεν είναι σίγουρο από ποιον προέρχονται.
- ✓ Να προσέχει μην αποκαλύπτονται προσωπικές πληροφορίες από τις φωτογραφίες που αναρτά ή από σχόλια που γράφει.
- ✓ Να σκέφτεται αν η εφαρμογή που κατεβάζει χρειάζεται πραγματικά τα δεδομένα που ζητάει. Αν αποφασίσει τελικά να την κατεβάσει να επιλέξει ποια δεδομένα θα παραχωρήσει τελικά.
- ✓ Να αποφεύγει τη χρήση κωδικών που είναι εύκολοι στην απομνημόνευση (όπως ημερομηνίες, γνωστούς όρους, ακολουθίες γραμμάτων ή κύρια ονόματα).
- ✓ Να κρατάει τους κωδικούς του μυστικούς και να τους αλλάζει σε τακτικά χρονικά διαστήματα (τουλάχιστον μια φορά ανά 6 μήνες).
- ✓ Να μην επισκέπτεται ιστοσελίδες που δεν θα ήθελε οι άλλοι να γνωρίζουν όταν χρησιμοποιεί «κοινόχρηστους» υπολογιστές ή συνδέεται από δημόσια Wi-Fi.
- ✓ Να χρησιμοποιεί προγράμματα τείχους ασφαλείας (firewall) και προστασίας από ιούς (antivirus) και να τα ενημερώνει τακτικά.

### ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

[GDPR: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε](#)

[Animated video για μικρά παιδιά για την προστασία της ιδιωτικότητας](#)

[Μια παρουσίαση για την προστασία των προσωπικών μας δεδομένων για παιδιά](#)

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για την προστασία των προσωπικών μας δεδομένων κατά τη χρήση εφαρμογών](#)

[Πως δημιουργώ ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης](#)

[Η γνώμη του πάνελ νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για τα προσωπικά δεδομένα](#)

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Η διαδικτυακή παρενόχληση είναι όταν κάποιος σκοπίμως - και συχνά επανειλημμένα - παρενοχλεί, προσβάλλει, κακομεταχειρίζεται ή γελοιοποιεί κάποιο άλλο άτομο στο διαδίκτυο. Η διαδικτυακή παρενόχληση θεωρείται έγκλημα εάν περιλαμβάνει απειλές βίας, εικόνες παιδικής κακοποίησης, υλικό ρητορικής μίσους. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε στο διαδίκτυο (μέσα κοινωνικής δικτύωσης forum, messenger κ.α.)

**Ο διαδικτυακός εκφοβισμός διαφέρει από τον εκφοβισμό εκτός σύνδεσης σε ορισμένες σημαντικές πτυχές:**

- ✓ **Παρέμβαση 24 ώρες το εικοσιτετράωρο:** Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν τελειώνει μετά το σχολείο ή την εργασία. Επειδή οι θύτες μπορούν να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο όλο το 24ωρο, η απειλή συνεχίζεται εξ αποστάσεως, όταν τα θύματα είναι στο σπίτι ή μακριά από το σχολικό περιβάλλον.
- ✓ **Το κοινό είναι ανυπολόγιστα μεγάλο και το περιεχόμενο εξαπλώνεται εξαιρετικά γρήγορα:** Τα μηνύματα που αποστέλλονται ηλεκτρονικά είναι δύσκολο να ελεγχθούν – μόλις ανέβουν στο διαδίκτυο. Ως εκ τούτου, η εμβέλεια του cyberbullying είναι μεγαλύτερη από αυτή του offline εκφοβισμού. Για παράδειγμα, το περιεχόμενο που μπορεί να έχει ξεχαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί συχνά να ανακτηθεί ή να ανακαλυφθεί σε μεταγενέστερη ημερομηνία και, ως εκ τούτου, δυσκολεύει τα θύματα να το ξεπεράσουν.
- ✓ **Οι θύτες μπορούν να ενεργήσουν ανώνυμα:** Η ανωνυμία των δραστών μπορεί να τρομάξει και να φέρει σε δύσκολη θέση ένα θύμα, καθώς δεν γνωρίζει ποιος ακριβώς το ενοχλεί. Καθώς οι δράστες μπορούν δυνητικά να κρύψουν την ταυτότητά τους, αυτό συχνά μπορεί να τους δώσει μια ψεύτικη αίσθηση ασφάλειας (νομίζουν ότι ποτέ δεν θα πιαστούν) και μερικές φορές να τους οδηγήσει να συμπεριφερθούν όλο και πιο δυσάρεστα στο θύμα τους.





Η θυματοποίηση δεν γίνεται αντιληπτή άμεσα: Η αντίδραση του θύματος σε μια κακόβουλη δήλωση, μια ασεβή εικόνα κ.λπ., συνήθως δεν είναι ορατά στον διαδικτυακό θύτη. Με αυτόν τον τρόπο, οι δράστες συχνά δεν γνωρίζουν πλήρως την έκταση των ενεργειών τους και δεν αντιλαμβάνονται τις επιπτώσεις των πράξεων τους.

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ «ΣΗΜΑΔΙΑ»

Για πολλούς γονείς, ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι εντελώς άγνωστος ως βίωμα και κατά συνέπεια είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρίσουν τα «σημάδια» και να τον αντιμετωπίσουν. Η αλήθεια είναι ότι **δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συμπεριφορές που να αποδεικνύουν ότι το παιδί έχει πέσει θύμα cyberbullying**, υπάρχουν όμως πολλά μικρά «σημάδια» που πρέπει να μας βάλουν στη διαδικασία να υποψιαστούμε ότι κάτι συμβαίνει.

#### 1. Είναι μυστικοπαθής με τις ηλεκτρονικές συσκευές του

Παρόλο που κανένα παιδί δεν θέλει οι γονείς να κοιτάζουν τα μηνύματά του, αν το παιδί σας γίνει ξαφνικά πιο «προστατευτικό» με τη συσκευή του, τότε αυτή η συμπεριφορά είναι ύποπτη. Να θυμάστε ότι η «προστατευτικότητα» δεν θα εκδηλωθεί κρύβοντας τη συσκευή αλλά συνήθως το παιδί αρχίζει να είναι μυστικοπαθής για το τι κάνει διαδικτυακά, εμφανίζεται αναστατωμένο μετά από ενασχόληση με την ηλεκτρονική του συσκευή ή σταματά απότομα οτιδήποτε κάνει στο διαδίκτυο μόλις μπαίνετε στο δωμάτιό του.

#### 2. Ελέγχει συνεχώς τη συσκευή του

Το να δαπανά το παιδί πολλές ώρες διαδικτυακά ίσως είναι κάτι σύνηθες κυρίως στην εφηβική ηλικία. Αν όμως φαίνεται απρόθυμο να αποχωριστεί τη συσκευή του έστω και για λίγη ώρα, τότε αυτό θα πρέπει να σας προβληματίσει και ίσως θα ήταν καλό να ρωτήσετε το παιδί αν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

#### 3. Έχει ακραίες διαθέσεις

Στην εφηβική ηλικία οι διακυμάνσεις στη διάθεση του παιδιού είναι κάτι σύνηθες. Αν όμως παρατηρήσετε να εκδηλώνει συχνά ακραίες διαθέσεις καλό θα ήταν να σκεφτείτε και το ενδεχόμενο ότι συμβαίνει κάτι άλλο και να αναζητήσετε ένα διακριτικό τρόπο για να το ρωτήσετε.

#### 4. Δεν θέλει να πάει στο σχολείο

Μια παρατεταμένη άρνηση του παιδιού να πάει στο σχολείο είναι καμpanάκι συναγερμού. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το 40% των παιδιών που πέφτουν θύμα εκφοβισμού εκφράζουν την επιθυμία να σταματήσουν να πηγαίνουν σχολείο σε μια προσπάθεια να προστατευτούν από τους συμμαθητές-θύτες. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα για να δικαιολογήσουν την απουσία τους επικαλούνται φανταστικές ασθένειες.

### ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Αίσθημα άγχους, κατάθλιψη και αδυναμίας

Αίσθημα ταπείνωσης

Αίσθημα απομόνωσης

Αποκλεισμός στο σχολείο

Σκέψεις για αυτοκαταστροφικές πράξεις

## ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΝ ΠΕΣΕΙ ΘΥΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

### Να μην απαντήσει στα εκφοβιστικά μηνύματα

Συμβουλέψτε το να μην κάνει αντίποινα αλλά να συλλέξει αποδείξεις. Η λήψη φωτογραφιών ή στιγμιότυπων οθόνης είναι επίσης σημαντική στην περίπτωση που θελήσετε να καταγγείλετε το περιστατικό.

### Να αποκλείσει/μπλοκάρει το συγκεκριμένο άτομο

Στις περισσότερες ιστοσελίδες μέσω κοινωνικής δικτύωσης μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ασφαλείας και απορρήτου έτσι ώστε να μην μπορεί ο οποιοσδήποτε να επικοινωνήσει με το παιδί.

### Να το αναφέρει

Η παρενόχληση στον κυβερνοχώρο πρέπει να αναφέρεται. Είναι σημαντικό να έχετε μιλήσει με το παιδί για αυτό το ενδεχόμενο και να του έχετε εμπνεύσει εμπιστοσύνη έτσι ώστε αν κάτι τέτοιο συμβεί να έρθει και να σας το εμπιστευτεί χωρίς να φοβάται ή να ντρέπεται.

Δείτε [εδώ](#) πού μπορείτε να καταγγείλετε ένα τέτοιο περιστατικό αν συμβεί σε κάποιο από τα δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα.

Επίσης θα πρέπει να ενημερωθεί τόσο το σχολείο του παιδιού όσο και η οικογένεια του παιδιού που εκφοβίζει (σε περίπτωση που το παιδί είναι γνωστό).

Σε περιπτώσεις σοβαρού διαδικτυακού εκφοβισμού μπορείτε να απευθυνθείτε και στη [Δίωξη](#)

[Ηλεκτρονικού Εγκλήματος](#) ή στη [Γραμμή καταγγελιών safeLine.gr](#) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου. Για συμβουλές και ψυχολογική υποστήριξη μπορείτε να απευθυνθείτε στη [Γραμμή Βοήθειας help-line.gr 2106007686](#) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

### ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

[Εκπαιδευτικό βίντεο για μικρά παιδιά για το διαδικτυακό εκφοβισμό](#)

[Gone too far: Ένα εκπαιδευτικό βίντεο από το Childnet International για μεγαλύτερα παιδιά δημοτικού γυμνασίου](#)

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για γονείς](#)

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για το διαδικτυακό εκφοβισμό](#)

[Η γνώμη του Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για το Διαδικτυακό εκφοβισμό](#)

Είναι σημαντικό να έχουμε συμβουλέψει το παιδί μας στην περίπτωση που γίνει μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού, να μη σιωπήσει αλλά να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα. Μόνο έτσι μπορεί να κλείσει ο φαύλος κύκλος του εκφοβισμού.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΗΜΗ



### **Τι είναι η διαδικτυακή φήμη**

Είναι η αντίληψη, η εκτίμηση ή η γνώμη που σχηματίζει κάποιος για εμάς μέσα από τα «ψηφιακά αποτυπώματα» που έχουμε αφήσει κάνοντας χρήση του διαδικτύου.

### **Τι είναι το ψηφιακό αποτύπωμα**

Είναι τα «σημάδια» που αφήνουμε κάθε φορά που χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο και διαμορφώνουν τη διαδικτυακή μας φήμη. Μπορεί να είναι θετικά ή αρνητικά και μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που μας «βλέπουν» οι άλλοι στο παρόν ή και στο μέλλον. **Ακόμα και αν δε χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο είναι πιθανό να έχουμε ψηφιακό αποτύπωμα από δημοσιεύσεις άλλων που μας αφορούν.**

### **Γιατί είναι σημαντικό να έχει το παιδί θετική διαδικτυακή φήμη**

Ότι ανεβαίνει στο διαδίκτυο ακόμα και αν εμείς το διαγράψουμε μπορεί κάποιος άλλος να το έχει αποθηκεύσει ή κοινοποιήσει και να μείνει εκεί για πάντα διαμορφώνοντας την ψηφιακή μας φήμη και κατ'επέκταση τον τρόπο που μας βλέπουν οι άλλοι.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ήδη η πλειοψηφία των εργοδοτών στις ΗΠΑ και στη Γερμανία χρησιμοποιούν δημόσια διαθέσιμες πληροφορίες για την εξέταση υποψήφιων εργαζόμενων.

Όπως εύκολα καταλαβαίνει κανείς ανάλογες πρακτικές έχουν αρχίσει να εφαρμόζονται και στη χώρα μας οπότε είναι πολύ σημαντικό η διαδικτυακή φήμη του παιδιού να είναι «καθαρή» για να μη επηρεάσει με κανέναν τρόπο τις μελλοντικές επαγγελματικές ή ακόμα και προσωπικές του σχέσεις.



## ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΤΟΥ ΦΗΜΗ

### 1. Ενεργοποίηση σωστών ρυθμίσεων απορρήτου στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιεί

Να ελέγχει κατά καιρούς τις ρυθμίσεις σε όλους τους λογαριασμούς των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιεί έτσι ώστε να μην έχει πρόσβαση ο οποιοσδήποτε στο περιεχόμενο που κοινοποιεί.

### 2. Υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου

Πριν κοινοποιήσει οποιοδήποτε περιεχόμενο να σκέφτεται με ποιον το μοιράζεται και πως διαμορφώνει τη ψηφιακή του εικόνα. Να ενημερώνει τους φίλους του για το τι περιεχόμενο επιτρέπεται να δημοσιεύουν που το αφορά και τι όχι. Να προσέχει τον τρόπο που εκφράζεται διαδικτυακά και να σκέφτεται πως οι άλλοι μπορεί να ερμηνεύσουν τα λόγια του. Να μη δημοσιεύει περιεχόμενο όταν είναι θυμωμένο.

### 3. Δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης

Οι ισχυροί κωδικοί πρόσβασης είναι σημαντικοί για την ασφάλεια των online λογαριασμών. Συμβουλευτείτε το παιδί να μη χρησιμοποιεί τον ίδιο κωδικό πρόσβασης για πολλούς λογαριασμούς και να τους αλλάζει τακτικά.

### 4. Εγκατάσταση και ενημέρωση λογισμικού προστασίας από ιούς

Τα προγράμματα κακόβουλου λογισμικού εκτός της ζημιάς που μπορούν να προκαλέσουν στη συσκευή σας μπορούν να καταστρέψουν τη διαδικτυακή φήμη σε περίπτωση που υποκλέψουν τα προσωπικά δεδομένα του παιδιού.

### 5. Απενεργοποίηση και διαγραφή

Όταν δε χρησιμοποιεί πια ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, να διαγράφει το προφίλ του. Με αυτόν τον τρόπο, το περιεχόμενο που ήδη έχει ανεβάσει, αν δεν έχει διανεμηθεί με κάποιο τρόπο (like, tag, κοινοποίηση από τρίτους κ.α.) θα διαγραφεί και έτσι ελαχιστοποιείται και ο κίνδυνος να παραβιαστεί ο λογαριασμός του χωρίς να το αντιληφθείτε. Επίσης, καλό είναι όταν δε χρησιμοποιεί πια μια εφαρμογή να την καταργεί.

## ΠΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΓΡΑΦΕΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

Κάντε μια αναζήτηση βάζοντας το ονοματεπώνυμο του παιδιού στη google ή σε άλλη μηχανή αναζήτησης. Εάν βρείτε κάτι που δυσαρεστεί το παιδί κάντε τις απαραίτητες ενέργειες ώστε αυτό το περιεχόμενο να απομακρυνθεί. Όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαθέτουν εργαλεία αναφοράς ενώ μπορείτε να απευθυνθείτε και στην Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για το παράνομο περιεχόμενο στο διαδίκτυο, [safeLine.gr](http://safeLine.gr).



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμων, προσφέροντας στους χρήστες τη δυνατότητα δημιουργίας ατομικών προφίλ, την επικοινωνία με άλλα άτομα μέλη της υπηρεσίας, καθώς και τη διαμοίραση κάθε είδους ψηφιακών αρχείων (μουσικής, φωτογραφιών, κειμένου κ.ά.), αλλά και προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων. Εξαιτίας του πλήθους των δυνατοτήτων που προσφέρουν στους χρήστες τους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει δραστικά την έννοια της επικοινωνίας στη σύγχρονη εποχή, επηρεάζοντας σημαντικά τις ανθρώπινες σχέσεις. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι ότι ο βαθμός διάδοσης και εδραίωσης τους ειδικά στους νέους είναι ιδιαίτερα μεγάλος.

Οι πιο δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων, σύμφωνα με την έρευνα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου είναι πρώτο και με διαφορά το Viber, ακολουθεί το Instagram και στην τρίτη θέση προτίμησης έρχεται το Facebook.

### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Υπερβολική ενασχόληση

Υπερβολική έκθεση (μέσω selfie)

Αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων

Διαδικτυακός εκφοβισμός

Επαφή με αγνώστους

Δημιουργία συναισθημάτων κατωτερότητας, άγχους και απομόνωσης (κυρίως στους εφήβους)

Έκθεση σε ακατάλληλο/βίαιο περιεχόμενο

Έκθεση σε ιούς/κακόβουλο λογισμικό

Διαδικτυακή αποπλάνηση

Sexting

Διαδικτυακός εκβιασμός

Πλαστοπροσωπία

Έκθεση σε απάτες





## ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

- ✓ Εξοικειωθείτε με τα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιεί. Δείξτε του ότι και εσείς είστε γνώστης της τεχνολογίας και μπορεί να σας εμπιστευτεί οτιδήποτε το απασχολεί.
- ✓ Συζητείστε μαζί του. Μιλήστε του για τους κινδύνους που ελλοχεύουν και ενθαρρύνετέ το να μάθει να σκέφτεται τις συνέπειες της διαδικτυακής του συμπεριφοράς.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι έχει εφαρμόσει τις σωστές ρυθμίσεις απορρήτου και έχει καταστήσει το προφίλ του προσβάσιμο μόνο από τους φίλους του.
- ✓ Αποθαρρύνετε το να δημοσιεύει την τοποθεσία του και αν οι εφαρμογές που χρησιμοποιεί έχουν μια λειτουργία γεωγραφικής κατανομής (όπως το Snapmap της Snapchat), ενθαρρύνετε το να την απενεργοποιήσει.
- ✓ Διδάξτε του πως να μπλοκάρει τους χρήστες, να αναφέρει τυχόν παρενόχληση, ύποπτη συμπεριφορά και ακατάλληλο περιεχόμενο.
- ✓ Ενθαρρύνετε το να μην αποδέχεται και να μη συνομιλεί με ανθρώπους που δε γνωρίζει στην πραγματική ζωή.
- ✓ Συμβουλέψτε το να χρησιμοποιεί «ισχυρούς» κωδικούς πρόσβασης τους οποίους δεν πρέπει να αποκαλύπτει σε κανέναν.

### ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

[Οδηγοί ασφαλείας για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#)

[Σελίδες καταγγελιών στα κοινωνικά δίκτυα](#)

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για τα κοινωνικά δίκτυα](#)

[Ενημερωτικό φυλλάδιο Facebook: «Σκέψου πριν κοινοποιήσεις»](#)

[Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για το Instagram, Facebook, Snapchat, Viber, YouTube, What'sApp](#)

[Hot Topics](#)



## ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



Οι έφηβοι προκειμένου να δώσουν απαντήσεις στα ερωτήματα που έχουν μπορεί ηθελημένα να αναζητήσουν ακατάλληλο υλικό στο διαδίκτυο. Υπάρχει επίσης μεγάλη **πιθανότητα να έρθουν κατά λάθος σε επαφή με τέτοιο περιεχόμενο ή να τους το υποδείξει κάποιος φίλος τους**. Επίσης ακατάλληλο υλικό θεωρείται και το υλικό βίας το οποίο μπορεί να συναντήσουν είτε στα κοινωνικά δίκτυα είτε σε κάποιο online game που παίζουν. **Άλλοι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να έρθουν σε επαφή με ακατάλληλο-παράνομο υλικό στο διαδίκτυο είναι μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή υπηρεσιών άμεσων μηνυμάτων, ενεργοποιώντας κάποιο σύνδεσμο μέσα σε ένα δικτυακό τόπο, λαμβάνοντας απρόσμενα αποτελέσματα από κάποια αναζήτηση, ανοίγοντας μηνύματα spam ή αναδυόμενα παράθυρα ή τέλος πληκτρολογώντας λανθασμένα διευθύνσεις ή όρους στις μηχανές αναζήτησης.**

Υπάρχουν αρκετά μέτρα που μπορείτε να πάρετε για να προσπαθήσετε να προστατέψετε τα παιδιά σας από την έκθεσή τους σε περιεχόμενο για το οποίο δεν είναι ψυχολογικά έτοιμα.

Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Τις ρυθμίσεις γονικών ελέγχων (δείτε περισσότερα [εδώ](#)).
- Τη λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης στο YouTube για παιδιά.
- Τα εργαλεία γονικού ελέγχου στο Netflix
- Το ευρωπαϊκό σύστημα ταξινόμησης ηλικίας των online games [PEGI](#)
- Προγράμματα μπλοκαρίσματος διαφημίσεων για να εμποδίσετε ιούς που πιθανόν να έχουν ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Ειδικά στα μικρά παιδιά καλό είναι να βάζετε τις σελίδες που χρησιμοποιούν στα «αγαπημένα» έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται το ενδεχόμενο να βρεθούν σε ακατάλληλο περιβάλλον από το λάθος πάτημα ενός κουμπιού.

## ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Πείτε στο παιδί ότι μπορεί πάντα να έρχεται σε εσάς αν κάτι το απασχολεί ή αν έχει ερωτήσεις για κάτι που έχει δει στο διαδίκτυο. Πολλά παιδιά δεν πάνε στους γονείς τους όταν δουν κάτι που δεν θα έπρεπε να είχαν δει, κυρίως επειδή φοβούνται ότι οι γονείς τους θα θυμώσουν και θα τους στερήσουν την πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- ✓ Αν το παιδί σας έλθει σε εσάς έχοντας κάποιο τέτοιο πρόβλημα, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να απαντήσετε ήρεμα και να δείξετε ότι είστε ανοιχτοί για συζήτηση.
- ✓ Συμβουλευτέ το να χρησιμοποιεί πάντα ιστοσελίδες και ιστοχώρους που είναι κατάλληλα για την ηλικία του.
- ✓ Συμβουλευτέ το να μη δίνει ποτέ προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο και να μην αναρτά προκλητικές φωτογραφίες.
- ✓ Δώστε στο παιδί να καταλάβει ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να δεχτεί να συναντήσει κάποιον που γνώρισε στο διαδίκτυο ανεξάρτητα με το πόσο χρονικό διάστημα συνομιλεί μαζί του.
- ✓ Αν εσείς ή το παιδί σας συναντήσετε ακατάλληλο-παράνομο περιεχόμενο στο διαδίκτυο είναι πολύ σημαντικό να το αναφέρετε είτε στο [Τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος](#) είτε (ακόμα και ανώνυμα) στη [Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών](#) για το Παράνομο Περιεχόμενο στο Διαδίκτυο [safeLine.gr](#).



Να θυμάστε, όμως, ότι  
οι τεχνικές ρυθμίσεις  
δεν μπορούν να  
αντικαταστήσουν την  
ανοιχτή επικοινωνία με  
τα παιδιά σας.

## ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ



Το διαδίκτυο εκτός από μέσο πληροφόρησης έχει μετατραπεί πλέον, κυρίως με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χώρος έκφρασης σκέψεων και μεταλαμπάδευσης ιδεών και απόψεων. Σε αυτό έχει βοηθήσει τόσο η υποτιθέμενη ανωνυμία που προσφέρει, η γρήγορη μετάδοση-εξάπλωση της πληροφορίας σε κάθε άκρη της γης όσο και η απήχησή της σε ποικίλες κοινωνικές ομάδες. Που σταματά όμως η ελευθερία της έκφρασης και που ξεκινά η ρητορική μίσους στο διαδίκτυο;

Τα παιδιά που χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να έρθουν αντιμέτωπα με ρητορική μίσους οπότε είναι πολύ σημαντικό να τα έχουμε προετοιμάσει για την ύπαρξη τέτοιων ιδεών στο διαδίκτυο και να τα έχουμε εκπαιδεύσει για το πώς πρέπει να αντιδράσουν και να υιοθετήσουν τη σωστή στάση απέναντι σε τέτοια φαινόμενα.

### ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

- ✓ Μια καλή ευκαιρία έναρξης συζήτησης με το παιδί είναι η τρέχουσα επικαιρότητα. Με αφορμή κάποιο σχετικό γεγονός που βλέπει το φως της δημοσιότητας, ξεκινήστε τη συζήτηση με το παιδί, εξηγώντας τις οικογενειακές σας αξίες και τα πιστεύω σας σε θέματα ρατσισμού, ξενοφοβίας και άλλων μορφών μίσους.
- ✓ Εξηγήστε στο παιδί ότι υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν τα ίδιες απόψεις με εσάς και τα προσωπικά τους πιστεύω πολλές φορές τα μοιράζονται μέσω διαδικτύου εκφράζοντας το μίσος τους για άλλους ανθρώπους λόγω της φυλής, της θρησκείας, των σεξουαλικών προτιμήσεων, της αναπηρίας και γενικότερα της διαφορετικότητάς τους.



- ✓ **Εκπαιδεύστε το παιδί σας και βοηθήστε το να αναπτύξει δεξιότητες κριτικής σκέψης και να μπορεί να ξεχωρίζει το σωστό από το λάθος και τις εξτρεμιστικές απόψεις στο διαδίκτυο.** Επαναλάβετε ότι οι απόψεις μίσους αντιβαίνουν στις αξίες σας.
- ✓ **Δείξτε του ότι υπάρχουν πολλές θετικές φωνές στο διαδίκτυο που ενώνονται και αντιτίθενται στο μίσος.**
- ✓ **Προετοιμάστε το παιδί σας, ώστε να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει αν συναντήσει ρητορική μίσους στο διαδίκτυο.** Εάν το παιδί σας είναι μικρό, συμβουλευέστε το, αν τύχει να συναντήσει τέτοιου είδους περιεχόμενο, να σας το δείξει για να το συζητήσετε. Αν είναι μεγαλύτερο, ρωτήστε το αν ξέρει πώς να χρησιμοποιήσει τα εργαλεία που είναι διαθέσιμα στα κοινωνικά μέσα.
- ✓ **Ενημερώστε το σχετικά με τις επιλογές και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει στην περίπτωση που συναντήσει ρητορική μίσους στο διαδίκτυο.** Διδάξτε το πώς να διαγράψει ή να μπλοκάρει το χρήστη με τις ακραίες απόψεις. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας ξέρει πώς να ενεργεί υπεύθυνα σε απευθείας σύνδεση έτσι ώστε να μην μοιράζεται ή να προωθεί απόψεις που στοχεύουν άτομα ή ομάδες.
- ✓ **Το πιο σημαντικό βήμα είναι να αρχίσετε το διάλογο νωρίς,** ώστε το παιδί σας να αποκτήσει εγκαίρως τις ικανότητες να σκέφτεται κριτικά για το τι βλέπει, να ξέρει πώς να αντιδράσει εάν συναντήσει ρητορική μίσους και να αισθάνεται ότι έχει την εξουσία να λάβει μέτρα για να διαδώσει ένα θετικό μήνυμα. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας θα σας εμπιστευτεί και θα μοιραστεί μαζί σας αυτό που είδε και το προβλημάτισε στο διαδίκτυο.

#### **ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:**

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για τη ρητορική μίσους στο διαδίκτυο](#)

#### **ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:**

[Google – Κατάργηση περιεχομένου](#)

[Facebook – Αναφορά ακατάλληλου ή ενοχλητικού περιεχομένου](#)

[Instagram – Αναφορά ακατάλληλου ή ενοχλητικού περιεχομένου](#)

[Twitter – Αναφορά ακατάλληλου ή ενοχλητικού περιεχομένου](#)

[YouTube – Αναφορά εχθρικού περιεχομένου](#)

[Microsoft – Φόρμα αναφορά ρητορικής μίσους](#)

## SEXTING



Το Sexting είναι η αποστολή ή λήψη προκλητικών φωτογραφιών/βίντεο ή προκλητικών μηνυμάτων. Παρόλο που προέρχεται από τη λέξη «κείμενο», το sexting δεν περιορίζεται στα κινητά τηλέφωνα –συμβαίνει μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, υπηρεσιών μηνυμάτων κοινωνικής δικτύωσης, Skype και chat rooms. Είναι μια ευρέως διαδεδομένη τακτική των εφήβων κυρίως στο εξωτερικό αν και το τελευταίο χρονικό διάστημα έχει κάνει έντονα την εμφάνισή της και στα ελληνικά σχολεία. Οι έφηβοι θεωρούν ότι το sexting είναι μια φυσιολογική διαδικασία στο πλαίσιο μιας σχέσης χωρίς όμως να σκέφτονται τις συνέπειες.

Κάποιες φορές το sexting είναι ηθελημένο. Δηλαδή, κάποιος συνειδητά στέλνει τις προκλητικές φωτογραφίες συνήθως στο αγόρι ή το κορίτσι του. Δεν είναι λίγες οι φορές που η διανομή γυμνών ή ημίγυμνων φωτογραφιών γίνεται «της μόδας» οπότε κάποιος πιέζεται κοινωνικά να κάνει το ίδιο χωρίς ίσως να το θέλει πραγματικά. Κάποιες άλλες φορές συμβαίνει κατά λάθος όπως π.χ. στην περίπτωση που κάποιος έχει τέτοιες φωτογραφίες στο κινητό του και το κινητό του κλαπεί.

### **Ο ΕΦΗΒΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΕΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΕ ΜΙΑ ΜΥΣΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ;**

Οι μυστικές εφαρμογές (Vault) γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλείς μεταξύ των εφήβων για να κρύψουν από τους γονείς υλικό όπως προκλητικές φωτογραφίες. Αυτές οι εφαρμογές είναι κανονικές εφαρμογές που ανοίγουν όμως με τη χρήση μυστικών κωδικών. Εκεί οι χρήστες μπορούν να αποθηκεύουν ένα ιδιωτικό απόθεμα φωτογραφιών, σημειώσεων και συνομιλιών. Ο εντοπισμός αυτών των εφαρμογών μπορεί να είναι δύσκολος καθώς έχουν σχεδιαστεί για να περνούν απαρατήρητες, αλλά είναι γνωστό ότι μοιάζουν με συσκευές αναπαραγωγής μουσικής και αριθμομηχανές.

Το απόρρητο σαφέστατα πρέπει να γίνεται σεβαστό στη σχέση γονιών-παιδιών αλλά ως του σημείου που δεν υπάρχει κίνδυνος για τα παιδιά. Εάν ανησυχείτε ότι το παιδί μπορεί να συμμετέχει σε συνομιλίες με αγνώστους ή να κρύβει πολύ προσωπικές φωτογραφίες/βίντεο μιλήστε μαζί του και βεβαιωθείτε ότι κατανοεί τους κινδύνους που σχετίζονται με αυτή τη συμπεριφορά.

### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΠΟ ΤΟ SEXTING

- ✓ **Βεβαιωθείτε ότι έχετε ανοιχτές, ειλικρινείς συζητήσεις με το παιδί σχετικά με τις υγιείς σχέσεις, την εμπιστοσύνη και την πίεση που ασκούν οι συμμαθητές.** Ενθαρρύνετε το να ενεργεί υπεύθυνα και με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να εξετάζει τις συνέπειες πράξεων του.
- ✓ **Εάν ο έφηβος σας έλαβε μια ακατάλληλη φωτογραφία, συμβουλευτείτε τον να τη διαγράψει αμέσως.** Ενημερώστε τον ότι η γνωστοποίηση σε τρίτους προκλητικών μηνυμάτων ή φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου που αφορούν ανήλικους είναι μια πολύ σοβαρή συμπεριφορά που μπορεί, κατά περίπτωση, να υπαχθεί στη νομοθεσία που απαγορεύει τη συλλογή και επεξεργασία ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων (Ν. 2472/1997) ή ακόμη και να συνιστά αδίκημα σχετικό με παιδική πορνογραφία (άρθρο 348 Α Π.Κ.). Άρα κατά περίπτωση μια τέτοια ενέργεια μπορεί να τον οδηγήσει στον εισαγγελέα.
- ✓ **Μπορεί να είναι αυτονόητο αλλά πρέπει να υπενθυμίζετε στον έφηβο ότι δεν πρέπει ποτέ να στέλνει προκλητικές φωτογραφίες ΓΙΑ ΚΑΝΕΝΑΝ ΛΟΓΟ μέσω διαδικτύου και πολύ περισσότερο σε έναν ξένο.** Δεν ξέρει ποτέ που θα καταλήξουν αυτές οι φωτογραφίες!
- ✓ **Εάν ο έφηβος σας έχει πέσει θύμα διαρροής προσωπικού περιεχομένου sexting σταθείτε στο πλευρό του χωρίς να τον κατακρίνετε.** Οι ψυχολογικές συνέπειες για ένα παιδί μπορεί να είναι πολύ σοβαρές. Μη διστάσετε να ζητήσετε κατευθύνσεις και συμβουλές ενώ και το παιδί θα πρέπει να λάβει ψυχολογική υποστήριξη. Μπορείτε να απευθυνθείτε στη **Γραμμή Βοήθειας [help-line.gr](http://help-line.gr) 210-6007686** του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.



#### ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για το sexting](#)

[“Tagged”](#): μια ταινία μικρού μήκους για εφήβους μαθητές που τους ενθαρρύνει να συζητήσουν τις βασικές ηθικές υποχρεώσεις τους όταν βρίσκονται online

[Forever](#): Ένα εκπαιδευτικό βίντεο για τις συνέπειες του sexting.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ (GROOMING)



Ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως χωρίς επίβλεψη προσεγγίζονται κάποια στιγμή από κακόβουλους χρήστες.

**Το διαδικτυακό «grooming» συμβαίνει όταν ένας ενήλικας έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το συναντήσει από κοντά και να το εκμεταλλευτεί με πολύ άσχημο τρόπο.** Το διαδικτυακό «grooming» ή αλλιώς η «αποπλάνηση» μέσω διαδικτύου είναι ένα έγκλημα που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης.

Επιτήδριοι εκμεταλλεύονται τις νέες ευκαιρίες που δίνει το διαδίκτυο για προσέγγιση υποψήφιων θυμάτων. Ο ψηφιακός κόσμος τους εξασφαλίζει ανωνυμία, κατάργηση των φυσικών ορίων και την ευκαιρία προσέγγισης μεγάλου αριθμού παιδιών.

**Το online grooming μπορεί να συμβεί σε όλους τους ιστοχώρους που είναι δημοφιλείς στους εφήβους και στα παιδιά όπως στα διαδικτυακά παιχνίδια, στα κοινωνικά δίκτυα, σε δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) και αλλού.**





Κάποιοι διαδικτυακοί «groomers» μπορεί να προσποιούνται ότι είναι συνομήλικοι με τα παιδιά (π.χ. βάζοντας ψεύτικη φωτογραφία προφίλ και δηλώνοντας ψευδή ηλικία). Για αυτό **είναι σημαντικό να είμαστε πολύ προσεκτικοί με ποιον συνομιλεί το παιδί στο διαδίκτυο.**

Ακόμη, οι διαδικτυακοί «groomers» συνήθως έχουν γνώσεις στο να χειρίζονται ψυχολογικά και συναισθηματικά τους εφήβους (π.χ. γνωρίζουν την εφηβική γλώσσα και τον εφηβικό τρόπο σκέψης) και για αυτό μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές προκειμένου να αποκτήσουν αρχικά την εμπιστοσύνη του εφήβου.

**Η ενημέρωση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία είναι η μόνη μέθοδος πρόληψης του φαινομένου.**

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αναφέρουν ένα τέτοιο περιστατικό χωρίς να ντρέπονται και να γνωρίζουν πώς να μπλοκάρουν τα ίδια τους επιτήδριοι που προσπαθούν να τα προσεγγίσουν.

#### 4 ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΗΜΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

- 
**Να είναι προσεκτικό στις διαδικτυακές συναναστροφές του:** Το παιδί θα πρέπει να συνειδητοποιήσει, από την πρώτη στιγμή που αρχίζει να ασχολείται με το διαδίκτυο, ότι οι άνθρωποι με τους οποίους συναναστρέφεται online – ανεξάρτητα αν τους γνωρίζει καιρό ή αν είναι φιλικόί – παραμένουν άγνωστοι. Αν κάποιος το κάνει να νιώσει περίεργα ή του ζητήσει να κάνει πράγματα τα οποία δεν επιθυμεί τότε πρέπει να το εκμυστηρευτεί σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεται. Και σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να επιχειρήσει να συναντήσει το διαδικτυακό του «φίλο» χωρίς πρώτα να έχει ενημερώσει τους γονείς του.
- 
**Να διαφυλάσσει τα προσωπικά του στοιχεία:** Όταν συνομιλεί με κάποιον στο διαδίκτυο ή όταν δημοσιεύει θα πρέπει να κρατά τα προσωπικά του στοιχεία ιδιωτικά. Αν χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή αν έχει προφίλ σε κάποιο παιχνίδι είναι επιτακτική ανάγκη να θέσει όρια ασφαλείας στο ποιος θα έχει πρόσβαση στο περιεχόμενο που δημοσιεύει.
- 
**Να ενημερωθεί για τα εργαλεία ασφαλείας:** Αν κάποιος το ενοχλήσει διαδικτυακά είναι σημαντικό να ξέρει ότι μπορεί να αποθηκεύσει το μήνυμα ή τη συζήτηση. Ένας εύκολος τρόπος να το κάνει αυτό είναι να χρησιμοποιήσει το print screen και να αποθηκεύσει την εικόνα σε ένα αρχείο. Πολλές υπηρεσίες έχουν εργαλεία που δίνουν τη δυνατότητα να μπλοκάρει και να αναφέρει χρήστες που γίνονται ενοχλητικοί.
- 
**Να διατηρεί τον έλεγχο:** Αν το παιδί νιώσει άβολα με κάποιον που συνομιλεί στο διαδίκτυο θα πρέπει να έχει το θάρρος να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται ή ακόμα και να το αναφέρει στην αστυνομία.

#### ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ:

Η επίδειξη ενδιαφέροντος για ένα συγκεκριμένο ανήλικο και η επιδίωξη συνάντησης.

Η αποστολή ακατάλληλου υλικού σε έφηβο.

Η μεταφορά του θέματος μιας συνομιλίας σε πολύ προσωπικό περιεχόμενο.

Η απαίτηση αποστολής προσωπικών φωτογραφιών.

Η προσπάθεια απόδοσης προνομίων σε έναν έφηβο.

#### ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

[Ενημερωτικό φυλλάδιο για τη διαδικτυακή αποπλάνηση](#)

[Πώς να μπλοκάρω κάποιον στα δημοφιλέστερα κοινωνικά δίκτυα](#)

[Say no! Καμπάνια της Ευροπεί για τη διαδικτυακή αποπλάνηση](#)

Είναι σημαντικό να  
συνειδητοποιήσουμε  
ότι όλοι εμείς είμαστε  
υπεύθυνοι και έχουμε τη  
δύναμη να διαμορφώσουμε  
ένα ασφαλές και ποιοτικό  
διαδίκτυο για εμάς και τα  
παιδιά μας.









## Δράση Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου



Γραμμή Βοηθείας 210 6007686 για υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών



Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών  
για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο