

Οδηγός για Γονείς

για ένα πιο ασφαλές διαδίκτυο



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	4
Πρακτικές συμβουλές για γονείς	5
Συμβουλές για γονείς μικρών παιδιών	7
Η διάρκεια σύνδεσης στο διαδίκτυο	8
Παιδιά και κοινωνικά δίκτυα	10
Η διαδικτυακή εικόνα του χρήστη	13
Πιστεύουμε ό,τι διαβάζουμε;	15
Πως να διαχειριστώ το διαδικτυακό εκφοβισμό;	16
Ο διαμοιρασμός εικόνων και το ακατάλληλο περιεχόμενο	19

Εισαγωγή

Αδιαμφισβήτητα, το διαδίκτυο πλέον έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των παιδιών και των εφήβων και εμείς οι γονείς θα πρέπει να είμαστε σε εγρήγορση για να ακούμε και να γνωρίζουμε τις ασυχολίες και τις αλληλεπιδράσεις των παιδιών μας εκεί. Εκτός από τα θετικά του, το διαδίκτυο ενέχει πολλούς κινδύνους για τους ανήλικους χρήστες του, όπως η πρόσβαση σε ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Στοχεύοντας στην ασφάλεια των παιδιών και τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους που μπορούν οι γονείς να το επιτύχουν, προτείνουμε ως προσέγγιση την ουσιαστική επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά τους σχετικά με τις διαδικτυακές κινήσεις τους, παραχωρώντας τους χρόνο και χώρο για να εκθέσουν τις απόψεις και τις επιθυμίες τους, ενημερώνοντας τους παράλληλα για τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματα – κινδύνους που υπάρχουν στους διαδικτυακούς χώρους.

Το συγκεκριμένο φυλλάδιο έχει σκοπό να λειτουργήσει συμβουλευτικά με κατευθυντήριες οδηγίες στην επίτευξη της προσέγγισης αυτής, παρέχοντας στους γονείς εν συντομία κάποιες πρακτικές συμβουλές και πληροφορίες που ίσως χρειαστούν.



Πρακτικές συμβουλές για γονείς

Ανακαλύψτε μαζί το διαδίκτυο

Μπορείτε να εξερευνήσετε μαζί τις διαδικτυακές δυνατότητες, δίνοντας έμφαση στα πλεονεκτήματα που προσφέρει το διαδίκτυο, προκειμένου να εδραιωθεί ουσιαστικά η επικοινωνία μεταξύ σας.

Σωστή αξιολόγηση των πληροφοριών που λαμβάνουν από το διαδίκτυο

Θα πρέπει το παιδί να ενημερωθεί ότι δεν είναι σωστές και ακριβείς όλες οι πληροφορίες που βρίσκει στο διαδίκτυο. Δείξτε του πως να διασταυρώνει τις πληροφορίες και να τις συγκρίνει σε άλλες πιο έμπιστες και έγκυρες πηγές.

Συμφωνήστε με το παιδί σας στους όρους και διάρκεια χρήσης του διαδικτύου στο σπίτι σας

Για να το καταφέρετε αυτό:

- ⇒ Συμφωνήστε το πότε και τη διάρκεια της κάθε διαδικτυακής του σύνδεσης.
- ⇒ Ενημερώστε το παιδί σας για τη χρήση προσωπικών δεδομένων.
- ⇒ Συζητήστε για τη σωστή συμπεριφορά απέναντι σε άλλους.
- ⇒ Συμφωνήστε ποιες σελίδες επιτρέπεται και ποιες δεν επιτρέπεται να επισκεφτεί.
- ⇒ Πρέπει εσείς πρώτοι να ακολουθείτε αυτούς τους κανόνες για να παραδειγματιστούν τα παιδιά.

Προσοχή στην αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών

Ο γενικός κανόνας είναι ότι δεν πρέπει να δημοσιεύουν ονόματα, τηλεφωνικούς αριθμούς, διευθύνσεις ή φωτογραφίες τους χωρίς να το γνωρίζετε εσείς. Για τα μεγαλύτερα παιδιά που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, θα πρέπει να επισημάνετε τη σημασία του να επιλέγουν με αυστηρά κριτήρια τι θα δημοσιεύσουν στο διαδίκτυο, καθώς η διαδικτυακή φήμη που διαμορφώνεται θα τους ακολουθεί σε όλη τους τη ζωή.

Συζητήστε για τις διαδικτυακές φιλίες

Ενημερώστε το παιδί σας ότι ίσως κάποιος από τους διαδικτυακούς «φίλους» του να ψεύδεται για την ταυτότητα του και θα πρέπει να προσέχει με ποιους συνομιλεί και επικοινωνεί. Δώστε του συμβουλές για το ποιες προσωπικές πληροφορίες επιτρέπεται να κοινοποιεί και τα κριτήρια βάσει των οποίων θα επιλέγει τις διαδικτυακές (και όχι μόνο) φιλίες του. Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία που θα πρέπει να τονίσετε είναι ότι θα πρέπει να σας μιλήσει κατευθείαν αν κάποιος από το διαδίκτυο του ζητήσει να συναντηθούν δια ζώσης ή να αποστείλει προσωπικές φωτογραφίες ή βίντεο του.

Δικαιολογήστε τα όρια που θέσατε στο διαδίκτυο

Αποδεχθείτε ότι η εξερεύνηση άγνωστων περιοχών είναι στη φύση των παιδιών, και στη διαδικτυακή αναζήτηση τους πιθανώς να βρεθούν σε σελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο. Χρησιμοποιήστε αυτές τις περιπτώσεις ως αφορμή για να συζητηθεί το περιεχόμενο που επιτρέπεται ανάλογα της ηλικίας τους και εξηγήστε τους λόγους του περιορισμού.

Να θυμάστε πάντα ότι τα θετικά του διαδικτύου είναι περισσότερα από τα αρνητικά του

Το διαδίκτυο μπορεί να λειτουργήσει ως εξαιρετική πηγή εκπαιδευτικών πληροφοριών για τα παιδιά και όχι μόνο. Δείξτε τους πως να το χρησιμοποιούν προς όφελος τους, με εκπαιδευτικό ή ψυχαγωγικό σκοπό.



Συμβουλές για γονείς μικρών παιδιών

Τα μικρά παιδιά δε γνωρίζουν τους κινδύνους του διαδικτύου και είναι σημαντική η πρώτη ενημέρωση και οδηγίες ασφαλούς πλοήγησης να έρθουν από τους γονείς τους.

Ενεργοποιήστε την Ασφαλή Αναζήτηση, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο να έρθει το παιδί σας σε επαφή με ακατάλληλο περιεχόμενο.

Απενεργοποιήστε την επιλογή αγοράς διαφημιστικών προϊόντων ή παιχνιδιών μέσα από τις εφαρμογές, καθώς τα παιδιά μπορούν να προβούν σε καταναλωτικές αγορές, χωρίς να το αντιληφθούν.

Ενεργοποιήστε τη ρύθμιση του Γονικού Ελέγχου στις συσκευές που έχει πρόσβαση το μικρό παιδί. Με αυτό τον τρόπο θα ελέγχετε εσείς τη διάρκεια της σύνδεσης του, τις σελίδες που θα έχει πρόσβαση και τις εφαρμογές για αγορές και ανταλλαγή προσωπικών μηνυμάτων.

Συμβουλευστείτε το παιδί σας πως να αντιδράσει αν αντιμετωπίσει κάποια αρνητική συμπεριφορά ή περιστατικό στο διαδίκτυο.

Για παράδειγμα μπορεί να κλείσει την οθόνη και να έρθει αμέσως να σας το πει.

Ασφαλές παιχνίδι. Διαλέξτε μαζί τα παιχνίδια που μπορεί να παίξει, με προτεραιότητα την ασφάλεια του. Όλα τα παιχνίδια έχουν προτεινόμενη ηλικία χρηστών, και καλό θα είναι να την ακολουθήσετε. Μην ξεχάσετε να ελέγξετε αν υπάρχει η επιλογή αλληλεπίδρασης παικτών στα παιχνίδια που παίζει το παιδί σας, και να την απενεργοποιήσετε.

Η διάρκεια σύνδεσης στο διαδίκτυο

Με σκοπό να διατηρηθεί το θετικό πρόσημο της χρήσης του διαδικτύου, καλό θα είναι να βρεθεί σε κάθε οικογένεια η ισορροπία στη διάρκεια της σύνδεσης των παιδιών.

Μερικές συμβουλές είναι οι εξής:

Που βάζουμε το όριο;

Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο αντικειμενικό όριο. Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας περνάει πολύ ώρα στο διαδίκτυο θα πρέπει να επαναλάβετε τη συζήτηση για την οριοθέτηση και τους κανόνες στη χρήση του. Εσείς θα δώσετε πρώτοι το παράδειγμα.

- 1 Μιλήστε εκ νέου με το παιδί σας για το πότε, το που και το πόσο επιτρέπεται να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Προτείνουμε να μην επιτρέπεται η χρήση του διαδικτύου στην ώρα του φαγητού, του διαβάσματος και την ώρα του ύπνου προκειμένου να μη διαταραχθεί ιδιαίτερα το καθημερινό του πρόγραμμα.
- 2 Η μίμηση είναι η πιο δυνατή εκπαιδευτική μέθοδος, για αυτό δώστε εσείς πρώτοι το θετικό παράδειγμα στο παιδί σας.
- 3 Περιορίστε τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στο υπνοδωμάτιο, όσο σας επιτρέπει η ηλικία του παιδιού σας.
- 4 Ορίστε ένα διαφορετικό σημείο του σπιτιού ως κέντρο φόρτισης ηλεκτρονικών συσκευών και κινητών τηλεφώνων, όχι τα υπνοδωμάτια σας.
- 5 Οι κανόνες που έχετε θέσει θα πρέπει να παραμένουν αμετακίνητοι και σταθεροί, για να έχουν βαρύτητα και αποτελεσματικότητα.
- 6 Τα παιδιά σας θα χρειάζονται συνεχή καθοδήγηση για τη σωστή, εκπαιδευτική και δημιουργική απασχόληση στο διαδίκτυο. Επαναλάβετε τις ανάλογες συζητήσεις για τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του διαδικτύου όσες φορές χρειαστεί.

7

Η ισορροπημένη και υγιής συμπεριφορά είναι πολύ σημαντική. Η ώρα που περνούν τα παιδιά στο διαδίκτυο δε θα πρέπει να επηρεάζει την ώρα ύπνου, την ώρα της φυσικής άσκησης ή τις οικογενειακές στιγμές τους. Αν τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο από όσο θεωρείτε αποδεκτό στο διαδίκτυο, προτείνετε τους εναλλακτικές διασκεδαστικές δράσεις εκτός διαδικτύου, στις οποίες μπορεί να συμμετάσχει ολόκληρη η οικογένεια.

8

Προσπαθήστε να συμμετέχετε στο ηλεκτρονικό παιχνίδι των παιδιών σας, να παρακολουθήσετε μαζί τους τα αγαπημένα τους βίντεο και να εξερευνήσετε παρέα το διαδίκτυο.



Παιδιά και κοινωνικά δίκτυα

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να αρχίσουν;

Αυτό είναι ένα κοινό ερώτημα για τους περισσότερους γονείς και η απάντηση έρχεται από τις ίδιες τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, με τις περισσότερες να έχουν ορίσει τα 13 έτη ως το ελάχιστο ηλικιακό όριο για τους χρήστες τους. Ενώ όμως τα παιδιά κάτω των 13 ετών δεν επιτρέπεται να έχουν λογαριασμό σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καμία από τις πλατφόρμες δε ζητάει εξακρίβωση της ηλικίας που ορίζει ο νέος χρήστης, επιτρέποντας σε κάποιους από αυτούς να ορίσουν ηλικία μεγαλύτερη της πραγματικής.

Τι είναι η ηλικία ψηφιακής συναίνεσης;

Η ηλικία ψηφιακής συναίνεσης είναι το ελάχιστον ηλικιακό όριο που έχουν ορίσει οι διαδικτυακές εταιρίες κοινωνικών μέσων για τους χρήστες τους, προκειμένου να είναι νόμιμη η συλλογή, η επεξεργασία και η αποθήκευση των δεδομένων τους. Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης του 2018 και το Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR) που απαιτεί από τα μέλη κράτη να ορίσουν ηλικία ψηφιακής συναίνεσης, η Ελλάδα έχει ορίσει ως ηλικία ψηφιακής συναίνεσης τα 15 έτη, σύμφωνα με το Νόμο 4624/2019.

Σημαντική σημείωση!

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και θα πρέπει εσείς ως γονείς να κρίνετε την ωριμότητα της σκέψης και της αντοχής του στην κοινωνική πίεση που ίσως δεχτεί από τα μέσα δικτύωσης για να ενταχθεί ή να γίνει «δημοφιλής» στις ομάδες των φίλων του. Σκεφτείτε ότι ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις με εκφοβισμό και άλλες μορφές διαδικτυακής βίας, επομένως θα πρέπει να έχει ωριμάσει όσο περισσότερο είναι δυνατόν πριν εισχωρήσει στον κόσμο του διαδικτύου.



Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί τα Κοινωνικά Μέσα Δικτύωσης, σας προτείνουμε να συζητήσετε μαζί τους για τα παρακάτω θέματα:

Ρωτήστε το παιδί σας ποιο κοινωνικό μέσο χρησιμοποιεί περισσότερο και ζητήστε να σας δείξει πως το χρησιμοποιεί και τι του αρέσει περισσότερο να κάνει εκεί. Χωρίς να κατακρίνετε το μέσο ή το παιδί σας που το χρησιμοποιεί ίσως βρείτε μαζί τη θετική πλευρά του μέσου, ενώ παράλληλα δημιουργείτε γόνιμο έδαφος για να νιώσει το παιδί σας άνετα μαζί σας, χωρίς να φοβάται να σας εκμυστηρευτεί κάποιο πρόβλημα που θα αντιμετωπίσει εκεί.

Η γόνιμη επικοινωνία με το παιδί σας θα λειτουργήσει σαν ασπίδα ασφαλείας σε αρνητικές εμπειρίες του διαδικτύου, όπως το να δουν τυχαία ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο. Συζητήστε μαζί τους για τους σωστούς τρόπους αντίδρασης σε παρόμοιες καταστάσεις, όπως το να κλείσουν την οθόνη και να σας ενημερώσουν για ότι τους αναστατώσει.

Κάποιες φορές τα παιδιά δε θα μιλήσουν στους γονείς τους για τις αρνητικές διαδικτυακές εμπειρίες τους από φόβο ότι θα τους στερήσουν την ηλεκτρονική συσκευή τους. Αν όμως νιώσουν ασφάλεια ότι μπορούν να σας μιλήσουν άνετα, χωρίς να δεχθούν αυστηρή κριτική ή το φόβο της διαδικτυακής απομόνωσης, δημιουργούνται θετικές συνθήκες για μακροπρόθεσμη επικοινωνία.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να χρησιμοποιούν τις ιδιωτικές ρυθμίσεις ασφαλείας στα κοινωνικά μέσα που χρησιμοποιούν, έτσι ώστε μόνο οι φίλοι τους να έχουν πρόσβαση στο περιεχόμενο που δημοσιεύουν. Ενημερώστε τα ότι ακόμη και με τους πιο αυστηρούς ελέγχους, σε περίπτωση που το προφίλ τους είναι δημόσιο ο οποιοσδήποτε μπορεί να αντιγράψει μια δημοσίευση τους, να την αναδημοσιεύσει και να τους προκαλέσει αναστάτωση.

Συζητήστε για το ποιους ακολουθεί και επικοινωνεί το παιδί σας στο διαδίκτυο. Οι αλγόριθμοι που χρησιμοποιούν οι διαδικτυακές πλατφόρμες βασίζονται στις προσωπικές πληροφορίες μας, στο ιστορικό αναζήτησής μας αλλά και στους φίλους με τους οποίους επικοινωνούμε. Αυτές είναι πληροφορίες που θα πρέπει να γνωρίζουν οι νέοι χρήστες του διαδικτύου, για να αναλογιστούν το είδος του περιεχομένου που θα τους εμφανίζεται ή προτείνεται καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της διαδικασίας αυτής.

Μην ξεχάσετε να τονίσετε ότι δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να απαντούν σε ανεπιθύμητα μηνύματα ή μηνύματα από άγνωστους χρήστες για να μην γίνουν θύματα σπάτης ή παρενόχλησης. Τα παιδιά σας θα πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στις φιλίες εκτός και εντός διαδικτύου, για αυτό θα πρέπει να ελέγχουν συχνά τα άτομα που έχουν πρόσβαση στα δεδομένα τους.



Η διαδικτυακή εικόνα του χρήστη

Οι δημοσιεύσεις του κάθε χρήστη και το ψηφιακό του αποτύπωμα είναι πολύ σημαντικό κριτήριο για την εικόνα και τη διαδικτυακή φήμη του. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις του, το περιεχόμενο που δημοσιεύει αλλά και οι πληροφορίες που μοιράζονται οι φίλοι του.

Πώς να μιλήσετε στα παιδιά σας γι' αυτό

Ελέγξτε τις ρυθμίσεις των λογαριασμών των παιδιών!

Μην ξεχνάτε να ελέγχετε συχνά τις ρυθμίσεις ασφαλείας και απορρήτου σε όλους τους λογαριασμούς, εφαρμογές και πλατφόρμες που συνδέονται τα παιδιά σας. Μιλήστε τους για αυτό και εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι να ελέγχουν τις ρυθμίσεις μόνοι τους, καθώς πολλά κοινωνικά δίκτυα είναι προγραμματισμένα να εμφανίζουν δημόσια όλες τις δημοσιεύσεις των χρηστών τους, εκτός και αν οι ρυθμίσεις απορρήτου αλλάξουν στην επιλογή «φίλοι μόνο». Επιπλέον, θα είναι χρήσιμο να διαγράψουν τους ανενεργούς λογαριασμούς και προφίλ κοινωνικών δικτύων που δε χρησιμοποιούν.

Ακόμη και οι ρυθμίσεις απορρήτου έχουν όρια στην αποτελεσματικότητά τους.

Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι με ένα απλό στιγμιότυπο οθόνης μπορεί ο οποιοσδήποτε να αποθηκεύσει και να αναδημοσιεύσει δικό τους περιεχόμενο, χωρίς τη συναίνεση τους. Επομένως θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά στις δημοσιεύσεις και κοινοποιήσεις που κάνουν, σε δημόσιους διαδικτυακούς χώρους ή ακόμη και σε προσωπικά μηνύματα.

Ενημερώστε τα παιδιά για τα δικαιώματά τους!

Ενημερώστε τα παιδιά σας ότι τα προσωπικά δεδομένα τους ανήκουν μόνο σε εκείνα και έχουν κάθε δικαίωμα να τα προστατέψουν, ακόμη και ως ανήλικοι, σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προσωπικών Δεδομένων (GDPR).

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε εδώ: <https://www.dpa.gr/>

Σκεφτόμαστε πριν δημοσιεύσουμε!

Χάνουμε πλήρως τον έλεγχο κάθε φωτογραφίας ή βίντεο που δημοσιεύουμε στο διαδίκτυο για αυτό πρέπει τα παιδιά να κατανοήσουν πλήρως τους κινδύνους που ενέχει αυτή η διαδικασία αν δεν προσέχουν. Υπενθυμίστε τους ότι ακόμη και αν κάτι αρνητικό συμβεί, θα είστε δίπλα τους να τους υποστηρίξετε και να τους βοηθήσετε!



Πιστεύουμε ό,τι διαβάζουμε;

Θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δισταυρώνουν τις πληροφορίες και τα νέα που διαβάζουν στο διαδίκτυο, καθώς δεν είναι όλες οι πηγές αξιόπιστες και έγκυρες. Ο γενικός κανόνας είναι να σκέφτονται και να ελέγχουν πριν αναδημοσιεύσουν ή μεταφέρουν κάποια πληροφορία ή είδηση που διάβασαν στο διαδίκτυο.



Συμβουλές

- 1 Ελέγξτε τις πηγές.** Ελέγξτε την πηγή που διαβάσατε τη συγκεκριμένη πληροφορία, είναι έγκυρη; Αν δεν είναι γνωστή η ιστοσελίδα, μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες για τον αρθρογράφο της συγκεκριμένης είδησης όπως επίσης προσπαθήστε να επιβεβαιώσετε την είδηση σε κάποια άλλη ιστοσελίδα, πιο έγκυρη και αξιόπιστη.
- 2 Ο τίτλος δεν είναι αρκετός.** Ενθαρρύνετε το παιδί σας να διαβάζει ολόκληρο το κείμενο της είδησης ή της πληροφορίας που τράβηξε το ενδιαφέρον του. Στο πλαίσιο της παραπληροφόρησης πολλά άρθρα έχουν εντυπωσιακούς τίτλους για να τραβήξουν το ενδιαφέρον του αναγνώστη, παρέχοντας ελλιπή ενημέρωση στο κυρίως σώμα του κειμένου τους.
- 3 Η φωτογραφίες παραπληροφορούν.** Δε θα πρέπει να εμπιστευόμαστε ως αξιόπιστες ούτε τις φωτογραφίες ή τα βίντεο που βλέπουμε,. Με τις νέες τεχνολογίες είναι πλέον εύκολη η παραποίηση ακόμη και αυτών των αρχείων, οδηγώντας τους χρήστες εύκολα σε λάθος συμπεράσματα.
- 4 Η πληροφορία που γίνεται viral δεν είναι πάντα έγκυρη και αξιόπιστη.** Μιλήστε στα παιδιά σας για το σκοπό της παραπληροφόρησης, που είναι να προκαλέσουν τους αναγνώστες στην αναδημοσίευση της ψευδούς είδησης. Δυστυχώς τα κοινωνικά δίκτυα εξυπηρετούν αυτή τη σκοπιμότητα, με αποτέλεσμα να διαμοιράζονται εύκολα και γρήγορα οι αναξιόπιστες ειδήσεις και οι ψευδείς πληροφορίες.
- 5 Τα cookies αποφασίζουν.** Οι αλγόριθμοι του διαδικτύου αποφασίζουν το περιεχόμενο που θα εμφανιστεί στη ροή του προφίλ σας, βάσει του ιστορικού αναζήτησης σας, τις ειδήσεις που σας ενδιαφέρουν, τα βίντεο που έχετε παρακολουθήσει και τους χρήστες που ακολουθείτε. Μιλήστε για αυτά στο παιδί σας και τονίστε τη σημασία της κριτικής σκέψης σε οποιαδήποτε διαδικτυακή αλληλεπίδραση τους.

Πως να διαχειριστώ το διαδικτυακό εκφοβισμό;

Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Είναι ένα συχνό φαινόμενο για το οποίο θα πρέπει να συζητήσετε με το παιδί σας πριν συμβεί, από τη στιγμή που θα αρχίσει να χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα. Αφορά την εκφοβιστική συμπεριφορά κάποιου απέναντι σε άλλα άτομα ή ομάδες ατόμων, μέσα από τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας και του διαδικτύου.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε ώρα της ημέρας (ή της νύχτας) και να έχει πολλές μορφές. Για παράδειγμα ένα παιδί ίσως δέχεται ομοφοβικά μηνύματα ή φωτογραφίες με αρνητικά σχόλια για τη σεξουαλική ταυτότητα ή την εμφάνιση του. Το κάθε παιδί θα πρέπει να έχει κατανοήσει πλήρως τον ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού, που υποστηρίζει ότι «είναι μια επιθετική, εκ προθέσεως πράξη ή συμπεριφορά που διεξάγεται από μια ομάδα ή ένα άτομο, με τη χρήση ηλεκτρονικών μορφών επικοινωνίας, επανειλημμένα εναντίον ενός θύματος που δεν μπορεί να υπερασπιστεί εύκολα τον εαυτό του».

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί σε όλους, ανεξαρτήτως των κοινωνικών, οικονομικών, φυλετικών ή έμφυλων χαρακτηριστικών τους και για αυτό θα πρέπει να είναι όλοι οι γονείς σε εγρήγορση να αναγνωρίσουν τα σημάδια και να αντιδράσουν έγκαιρα υποστηρίζοντας τα παιδιά τους.

Τι να κάνω αν το παιδί μου δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό;

Αρχικά θα πρέπει να συγχαρείτε το παιδί σας για το θάρρος του να σας μιλήσει σχετικά με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει στο διαδίκτυο. Προσπαθήστε να παραμείνετε ψύχραιμοι για να μην αναστατωθεί το παιδί σας ακόμη περισσότερο και ακούστε με μεγάλη προσοχή αυτά που έχει να σας πει. Μην προβείτε σε κινήσεις και συμπεριφορά που ίσως οδηγήσουν στην απώλεια της εμπιστοσύνης του. Μόλις επιβεβαιώσετε ότι το παιδί σας είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού θα πρέπει να ενημερώσετε το σχολείο ή το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνει ο εκφοβισμός. Εφόσον επιθυμείτε, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη Γραμμή Καταγγελιών Safeline (<https://www.safeline.gr/>) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου ή τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Ελληνικής Αστυνομίας (<https://cyberalert.gr/>). Υποστήριξη μπορείτε να λάβετε εσείς και το παιδί σας από τους εξειδικευμένους ψυχολόγους της γραμμής βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Help-line.gr στο 2106007686.

Μιλήστε με το παιδί σας

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε ανοιχτή, άμεση και θετική επικοινωνία με το παιδί σας, προκειμένου να νιώθει άνετα να σας μιλήσει όποτε χρειαστεί βοήθεια και υποστήριξη. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί σε όλους μας και θα πρέπει τα παιδιά να έχουν οπλιστεί έγκαιρα με τις ικανότητες και τη δύναμη που χρειάζονται για να το αντιμετωπίσουν.

Ενδυναμώστε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση του με θετικά σχόλια στις επιδόσεις και στις δραστηριότητες που ασχολείται εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Δείξτε τους εμπιστοσύνη στην εκπόνηση και διαχείριση καταστάσεων, ώστε να νιώσουν ανεξάρτητοι και ικανοί. Μην ξεχάσετε να τονίσετε τη σωστή κοινωνική συμπεριφορά εντός και εκτός διαδικτύου που βασίζεται στην ευγένεια και το σεβασμό προς τους άλλους.

Ποιες συμβουλές θα πρέπει να δώσω στο παιδί μου;

- 1** Να μην απαντάει σε μηνύματα και σχόλια που έχουν σκοπό να τον/την αναστατώσουν και να τον/την εκνευρίσουν, εμποδίζοντας την ανατροφοδότηση του θύτη.
- 2** Να αποθηκεύει τα αρνητικά μηνύματα προκειμένου να διατηρήσει ένα αρχείο με την εξέλιξη, τις ημερομηνίες και τη συχνότητα του εκφοβισμού, που θα φανεί χρήσιμο σε περίπτωση καταγγελίας του περιστατικού.
- 3** Να μπλοκάρει τον αποστολέα. Κανένας δε χρειάζεται να υπομένει την άσχημη συμπεριφορά από άλλους, είτε έρχεται μέσω μηνυμάτων, είτε μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, είτε μέσω των διαδικτυακών παιχνιδιών.
- 4** Να κάνει καταγγελία των περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού στις πλατφόρμες, σελίδες ή εφαρμογές που συμβαίνουν, ενημερώνοντας άμεσα τους παρόχους διαδικτυακών υπηρεσιών καθώς εκείνοι μπορούν να παρέμβουν άμεσα.





Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να αντιληφθούν το συναισθηματικό τραύμα και πόνο που μπορεί να προκαλέσει ο διαδικτυακός εκφοβισμός, προκειμένου να κατανοήσουν τους λόγους που πρέπει να σταματήσει.

Εξίσου σημαντικό όμως είναι να τονίσετε την ανάγκη για υποστήριξη και ενεργή βοήθεια στα άτομα που τον βιώνουν, αποφεύγοντας να μένουν απάθης και αμέτοχοι στην κακοποίηση ενός συνανθρώπου τους. Η ενσυναίσθηση, μπαίνοντας στη θέση του θύματος θα τους βοηθήσει να γίνουν υπεύθυνοι και ευαισθητοποιημένοι χρήστες του διαδικτύου.

Ο διαμοιρασμός εικόνων και το ακατάλληλο περιεχόμενο

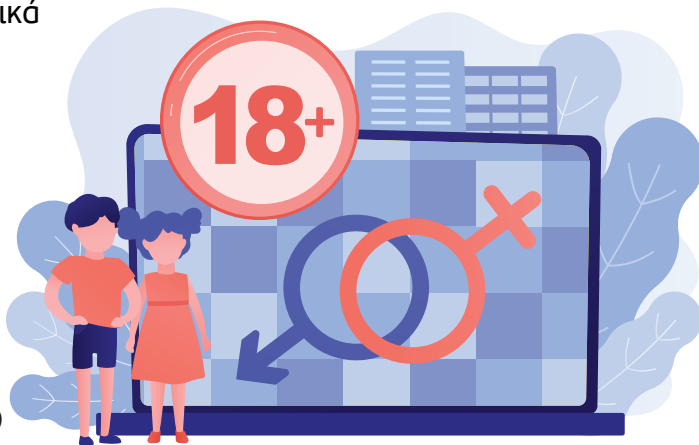
Η τυχαία επαφή που μπορεί να έχουν τα παιδιά σας στις διαδικτυακές περιηγήσεις τους με ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να μειωθεί με τη χρήση του γονικού ελέγχου και των φίλτρων που έχετε τη δυνατότητα να εγκαταστήσετε στις ψηφιακές συσκευές που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας. Αυτό ισχύει κυρίως για τα παιδιά μικρότερης ηλικίας καθώς οι έφηβοι είναι πιο επίμονοι και θα ανακαλύψουν τρόπους για να φτάσουν στους στόχους τους...

Τα μικρά παιδιά και η πορνογραφία

Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι κάποια πράγματα είναι προορισμένα μόνο για ενήλικες και αν τύχει να δουν στο διαδίκτυο κάτι που θα τους αναστατώσει ή θα τους προκαλέσει άγχος, όπως φωτογραφίες ή βίντεο με γυμνούς ανθρώπους θα πρέπει να σας το πουν αμέσως και να κλείσουν την οθόνη τους.

Οι έφηβοι και η πορνογραφία

Η σεξουαλική αγωγή είναι μέρος της ανάπτυξης των νέων. Αν τα παιδιά σας έχουν σχετικές ερωτήσεις και δε βιώθουν άνετα να σας ρωτήσουν, θα αναζητήσουν τις απαντήσεις στο διαδίκτυο. Για αυτό μην προσπαθήσετε να αποφύγετε αυτή τη συζήτηση. Εξηγήστε τους ότι η πορνογραφία δεν αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα, συνεπώς δε θα πρέπει να δημιουργήσουν βάση αυτών που βλέπουν στο διαδίκτυο τα ιδανικά σώματος, σχέσεων και τρόπου συμπεριφοράς που θα υιοθετήσουν στις μελλοντικές σχέσεις τους. Μιλήστε τους για την προσωπική επαφή που υπάρχει ανάμεσα σε δύο άτομα στο πλαίσιο μιας συναισθηματικής σχέσης με αλληλοσεβασμό, κάτι το οποίο δεν αντικατοπτρίζεται στις σελίδες πορνογραφικού υλικού.



Στο πλαίσιο της συζήτησης για την πορνογραφία, μπορείτε να συζητήσετε και για τη συναίνεση στις διαπροσωπικές σχέσεις. Το πορνογραφικό υλικό δίνει λάθος μηνύματα σχετικά με τη σημασία της συναίνεσης στις προσωπικές σχέσεις και το παιδί σας ίσως καταλήξει να είναι μπερδεμένο ή με λάθος ενημέρωση ως προς την αναγκαιότητα της. Η συζήτηση για τη συναίνεση ίσως οδηγήσει σε απορίες του παιδιού σχετικά με τις σεξουαλικές σχέσεις, όπου μπορείτε να επιλέξετε αν θα τις απαντήσετε εκείνη τη στιγμή ή να τους προτείνετε να τα συζητήσετε σε μία επόμενη συνάντηση. Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήσετε αναπάντητα τα ερωτήματα τους, ανεξάρτητα από το θέμα τους.

Μιλήστε στο παιδί σας για το sexting

Πολλοί γονείς ίσως ανησυχούν για το φαινόμενο του sexting, ή τον διαμοιρασμό προσωπικών εικόνων, φωτογραφιών ή βίντεο των παιδιών τους στις διαδικτυακές σχέσεις τους. Ο καλύτερος τρόπος για να το διαχειριστείτε είναι να μιλήσετε με τα παιδιά σας για τη σημασία της υγιούς σχέσης, με σεβασμό και ασφάλεια. Οι λόγοι για τους οποίους κάποιος χρησιμοποιεί το sexting στις διαδικτυακές σχέσεις του έχουν να κάνουν με την ανάγκη για σεξουαλικότητα, επικοινωνία, προσοχή, επιβεβαίωση, κοινωνική πίεση από τους φίλους ή ακόμη και υπό εκμετάλλευση και εκβιασμό. Προσπαθήστε να κατανοήσετε το πως νιώθει το παιδί σας για αυτό, και ενημερώστε το για τις πολύ σοβαρές συνέπειες που ίσως καταλήξει να αντιμετωπίσει, σε περίπτωση που μια πολύ προσωπική του φωτογραφία του αρχίσει να κυκλοφορεί στο διαδίκτυο. Υπενθυμίζουμε ότι ο διαμοιρασμός προσωπικών εικόνων ή βίντεο ανήλικων ατόμων είναι ποινικό αδίκημα, όπως επίσης και ο μη-συναινετικός διαμοιρασμός προσωπικών εικόνων ή βίντεο ανεξάρτητα από την ηλικία του ατόμου που απεικονίζεται.



Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τους κινδύνους που ενέχονται στο διαδικτυακό διαμοιρασμό προσωπικών εικόνων.

Μην ξεχάσετε να αναφέρετε:

- ⇒ Τις συνέπειες της αποστολής ή προώθησης γυμνών φωτογραφιών ανήλικων ατόμων καθώς θεωρείται ποινικό αδίκημα.
- ⇒ Τι πρέπει να κάνει αν κάποιος του/της ζητήσει να στείλουν δική του/της προσωπική φωτογραφία.
- ⇒ Τονίστε το γεγονός ότι δε μπορεί πλέον να ελέγξει την πορεία της κάθε φωτογραφίας που έχει σταλεί διαδικτυακά.
- ⇒ Στο διαδίκτυο δε γνωρίζει κανείς ποιος είναι ο συνομιλητής του και αν λέει αλήθεια. Μπορεί να έχει φτιάξει ένα ψεύτικο προφίλ για να προσεγγίζει άλλους χρήστες, γνωστό και ως φαινόμενο «catfishing».
- ⇒ Επιστημάνετε την αναγκαιότητα να σέβεται τα άλλα άτομα. Εξηγήστε ότι ο διαμοιρασμός προσωπικών εικόνων παραβιάζει τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ δύο ατόμων και προκαλεί σοβαρά ψυχικά τραύματα στο άτομο που απεικονίζεται. Ο μη συναινετικός διαμοιρασμός προσωπικών φωτογραφιών ή βίντεο θεωρείται επίσης ποινικό αδίκημα.
- ⇒ Η πίεση από τους συνομήλικους είναι καταλυτικός παράγοντας στη συμπεριφορά ενός νέου ατόμου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παιχνίδια ρόλων σε διάφορα σενάρια για να ενδυναμώσετε το παιδί σας.



Τι να κάνετε αν προσωπικές φωτογραφίες του παιδιού σας διαμοιραστούν στο διαδίκτυο;

Αρχικά χρειάζεται να υποστηρίξετε το παιδί σας σε αυτή τη δύσκολη στιγμή. Συζητήστε και προσπαθήστε να κατανοήσετε πλήρως τις διαστάσεις της ιστορίας, δηλώνοντας ξεκάθαρα την πρόθεση σας να βοηθήσετε στη διαχείριση του περιστατικού. Καθώς ο μη συναινετικός διαμοιρασμός προσωπικών εικόνων είναι αδίκημα, ειδικά αν το παιδί σας είναι κάτω των 18 ετών, θα πρέπει να προβείτε σε καταγγελία στην Αστυνομία, ώστε να κινηθούν όλες οι νόμιμες διαδικασίες.

Αν γνωρίζετε τις σελίδες ή τις εφαρμογές στις οποίες δημοσιεύτηκε η προσωπική φωτογραφία του παιδιού σας, μπορείτε να ζητήσετε την άμεση αφαίρεση των φωτογραφιών από τις υπηρεσίες τους.

Επιπλέον, υπάρχουν διαδικτυακές υπηρεσίες που μπορείτε να απευθυνθείτε για τον εντοπισμό και την αφαίρεση του επίμαχου υλικού από συγκεκριμένες σελίδες του διαδικτύου (π.χ. <https://takeitdown.ncmec.org/el/>).





Σύμφωνα με έρευνες, πολλά παιδιά αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν αρνητικά περιστατικά στο διαδίκτυο, αλλά μόνο το 19% αυτών ενημερώνει τους γονείς του για αυτά τα ζητήματα.



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ITE
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»