


Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός

Μαρία Δάρα
Ψυχολόγος (MSc)
Υπεύθυνη Γραμμής Βοήθειας Ελληνικού Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου



HELP-LINE

 LIVE CHAT

 INFO@HELP-LINE.GR

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Τηλεφωνική Υποστήριξη



Επικοινωνία μέσω Email



Live Chat

INSAFE HELPLINES: MAKING A DIFFERENCE TO THE LIVES OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE ONLINE

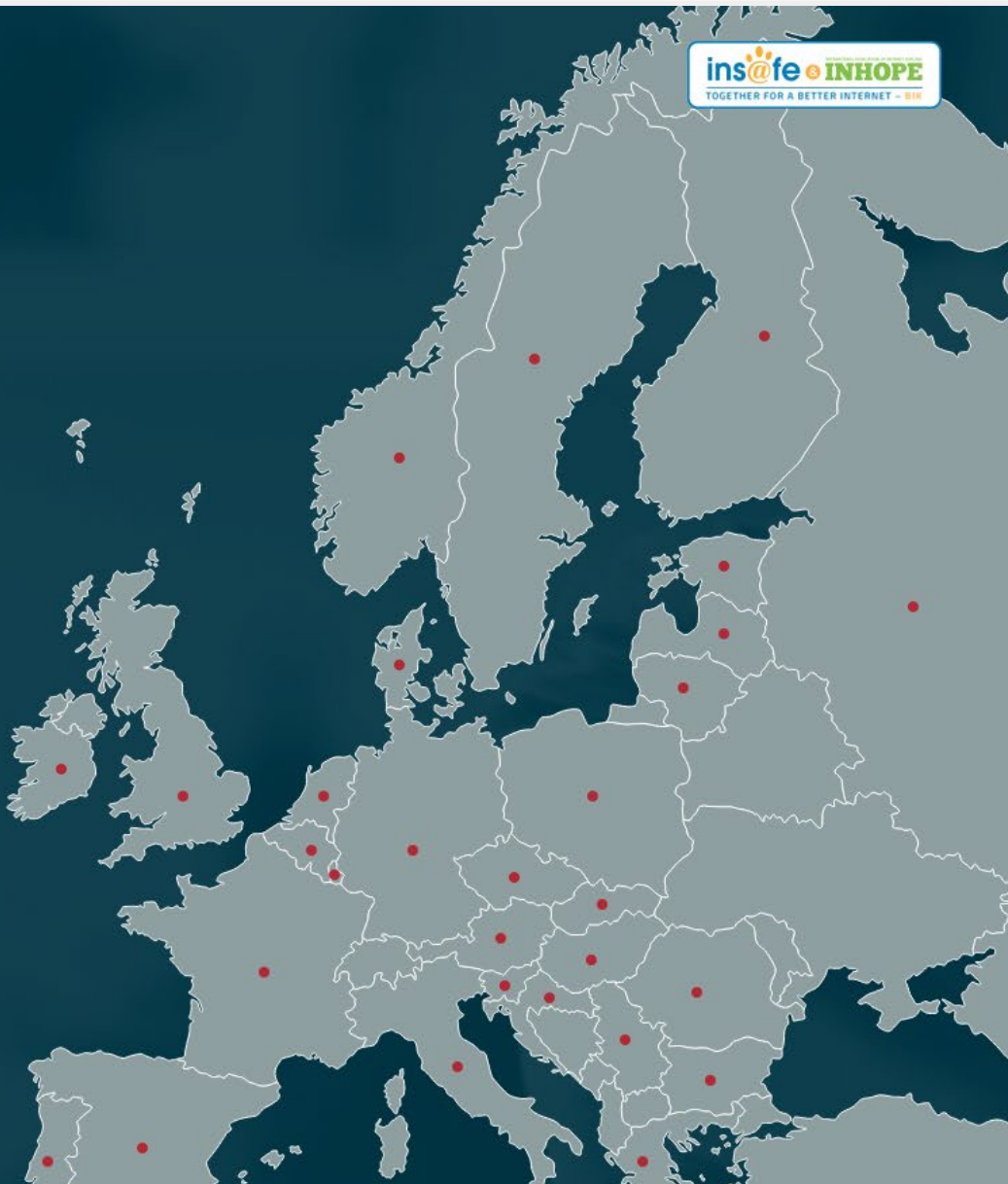
Current edition

Edition 2014 - 2017



Choose a trend

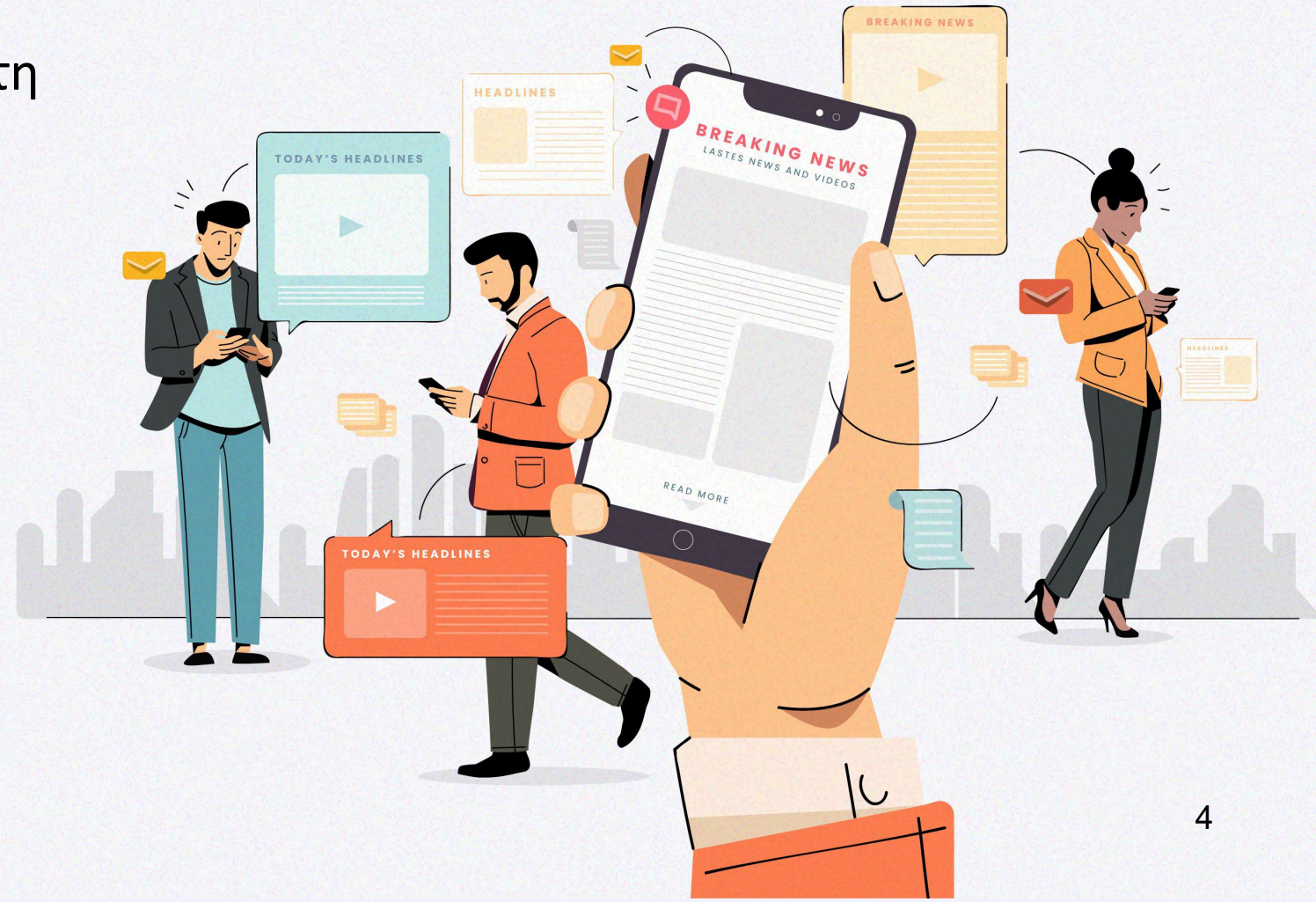
Choose a period



EXPLORE

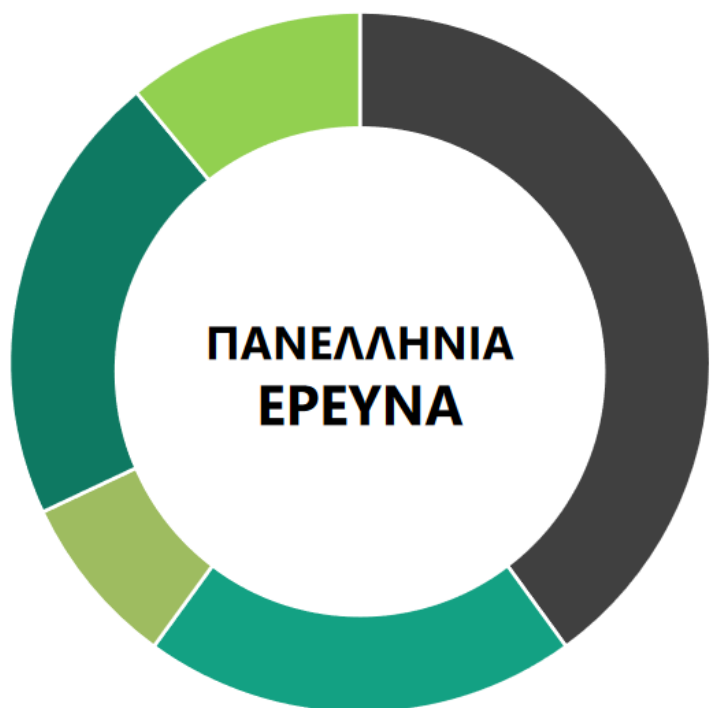
Συμπεριφορές Εξάρτησης στο Διαδίκτυο

Συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών πτυχών της καθημερινότητας όπως σχολικές υποχρεώσεις, δραστηριότητες-χόμπι, φιλικές σχέσεις, φλερτ, σωματική φροντίδα και υγιεινή.



ΕΡΕΥΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

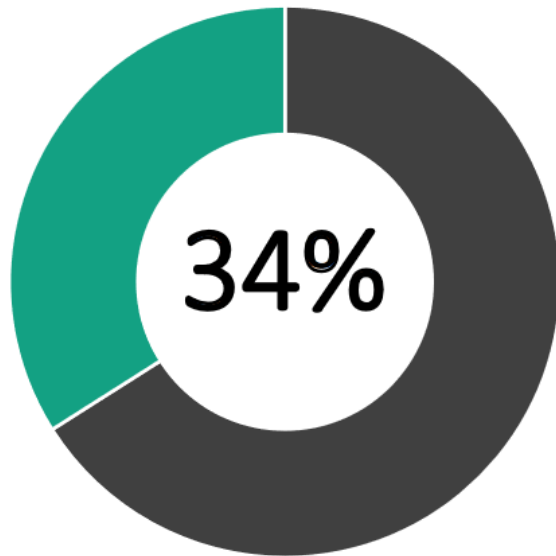
14.000 Συμμετέχοντες από
400 Δημόσια Σχολεία
Ηλικίας **10-17 ετών**



ΑΘΗΝΑ	40%
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	20%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	21%
ΛΑΡΙΣΑ	11%
ΠΑΤΡΑ	8%

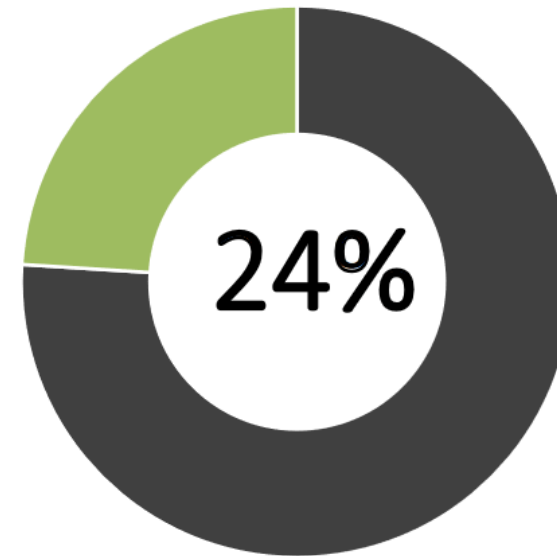
ΕΡΕΥΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ



Το 34% νιώθει ότι παραμελεί τις δραστηριότητές του για χάρη του ψηφιακού κόσμου

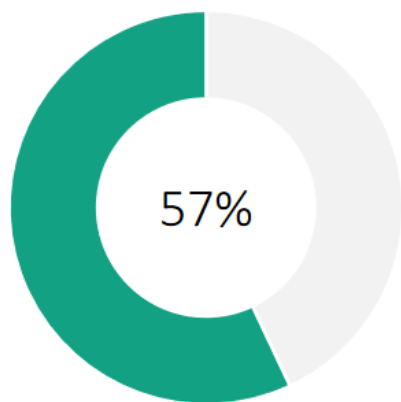
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



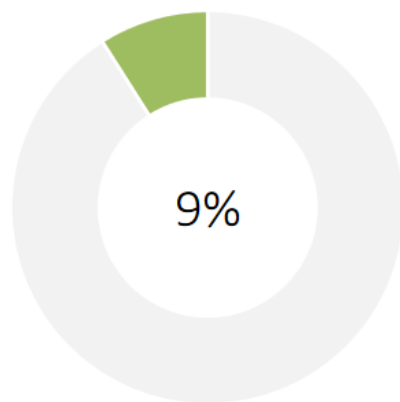
Το 24% είτε παραδέχεται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα εθισμού είτε δεν γνωρίζει αν έχει πρόβλημα εθισμού

ΕΡΕΥΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

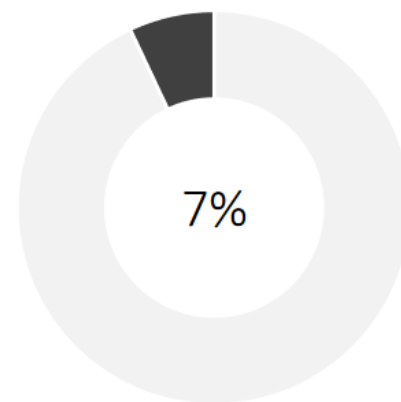
Διαδικτυακά Παιχνίδια



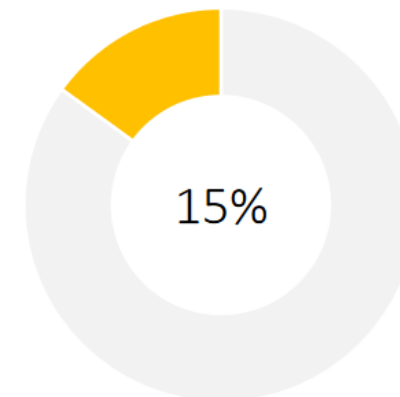
- › Το **57%** των παιδιών δηλώνει ότι ασχολείται με τα διαδικτυακά παιχνίδια μέχρι 2 ώρες την ημέρα



- › Το **9%** δηλώνει ότι ασχολείται με τα διαδικτυακά παιχνίδια 3-4 ώρες την ημέρα



- › Το **7%** δηλώνει ότι ασχολείται με τα διαδικτυακά παιχνίδια πάνω από 4 ώρες την ημέρα



- › Το **15%** δηλώνει ότι ασχολείται με τα διαδικτυακά παιχνίδια πάνω από 4 ώρες τα Σαββατοκύριακα

FORTNITE











Σημάδια:

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.

Σημάδια:

- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

Σωματικά συμπτώματα:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

Η Διαταραχή Διαδικτυακών Παιχνιδιών Περιλαμβάνει:

Τα παιχνίδια είναι συνήθως ομαδικά και περιλαμβάνουν τον ανταγωνισμό μεταξύ ομάδων (συχνά σε διάφορες περιοχές του κόσμου, έτσι ώστε η διάρκεια του παιχνιδιού δεν επηρεάζεται από την ώρα)
Η χρήση του υπολογιστή φαίνεται ότι γίνεται για να "αποφευχθεί η πλήξη" και όχι για επικοινωνία ή για αναζήτηση πληροφοριών.



Υψηλή συννοσηρότητα με:

Διαταραχές του Συναισθήματος, Διαταραχές Άγχους (συμπεριλαμβανομένης της Διαταραχής Γενικευμένου Άγχους και της Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους) και με τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ).

Οι περισσότερες από τις μελέτες δείχνουν πως η συννοσηρότητα αποτελεί τον κανόνα και όχι την εξαίρεση.

Η συσχέτιση της ΔΕΠΥ με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο φαίνεται να είναι ισχυρότερη στην εφηβεία σε σχέση με την ενήλικη ζωή. Ωστόσο, η σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της ΔΕΠΥ στους εφήβους δεν έχει άμεσα αξιολογηθεί.

Η Κοινωνική Φοβία έχει αναφερθεί ότι σχετίζεται θετικά με τη χρήση του Διαδικτύου σε εφήβους. Θεωρείται ότι η συσχέτιση του εθισμού με αισθήματα μοναξιάς ή η προτίμηση σε μοναχικές διαδικτυακές δραστηριότητες, είναι επιφανειακή και ότι η Κοινωνική Φοβία αποτελεί τον ενδιάμεσο παράγοντα.

Παράγοντες που σχετίζονται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

Παράγοντες προσωπικότητας όπως:

- η έλλειψη επιμονής,
- η συνεχής αναζήτηση νέων εμπειριών
- η επιθετικότητα
- η δυσαρέσκεια από την αλληλεπίδραση με ομηλίκους,
- η γονεϊκή συμπεριφορά,
- η ενδοοικογενειακή επικοινωνία,
- η συνοχή της οικογένειας
- η οικογενειακή βία
- η χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- η οικογενειακή δυσλειτουργία,
- τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής,
- οι φτωχές κοινωνικές σχέσεις
- οι κακές σχέσεις με καθηγητές και συμφοιτητές
- και οι συγκρουσιακές οικογενειακές σχέσεις

Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς;



- Οριοθετούμε από την αρχή τις ώρες που τα παιδιά μπορούν να είναι στο Διαδίκτυο, εξηγώντας πάντα τους λόγους που γίνεται αυτό, και ορίζουμε από την αρχή τις συνέπειες που θα υπάρξουν αν τα παιδιά παραβούν τους κανόνες αυτούς.
- Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά μπορεί να προσποιούνται πως είναι κάποιιοι άλλοι όταν βρίσκονται στο Διαδίκτυο. Συνεπώς, εάν δεν είναι ευτυχισμένα στον πραγματικό κόσμο, μπορεί να θέλουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.

Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς;



- Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς ή εκπαιδευτικοί αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να εγκαταστήσουμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.
- Ας αφιερώσουμε χρόνο στα παιδιά μας. Το Διαδίκτυο και ο υπολογιστής δεν μπορεί και δεν πρέπει να υποκαταστήσει τη δική μας παρουσία.

Το σύστημα PEGI βοηθά τους γονείς να κάνουν συνειδητές επιλογές όταν αγοράζουν βιντεοπαιχνίδια.

Το σύστημα PEGI παρέχει ταξινομήσεις ηλικίας για βιντεοπαιχνίδια σε 38 Ευρωπαϊκές χώρες. Η ηλικιακή διαβάθμιση επιβεβαιώνει ότι το παιχνίδι είναι κατάλληλο για παίκτες συγκεκριμένης ηλικίας. Το σύστημα PEGI εξετάζει την ηλικιακή καταλληλότητα του παιχνιδιού, όχι το επίπεδο δυσκολίας.

• ΔΥΟ ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΕΥΟΥΝ ΩΣ ΟΔΗΓΟΙ: ΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ PEGI



ΟΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ



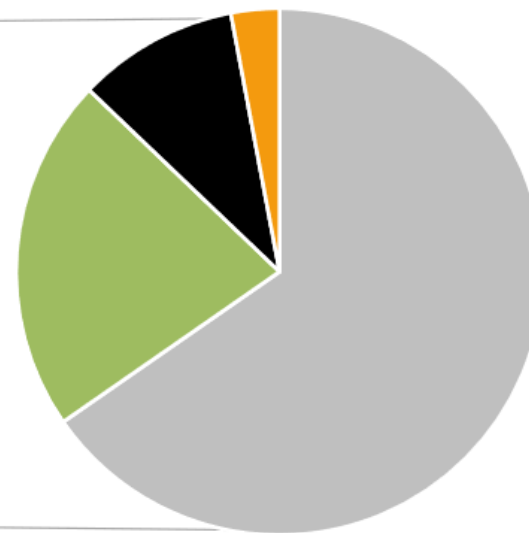
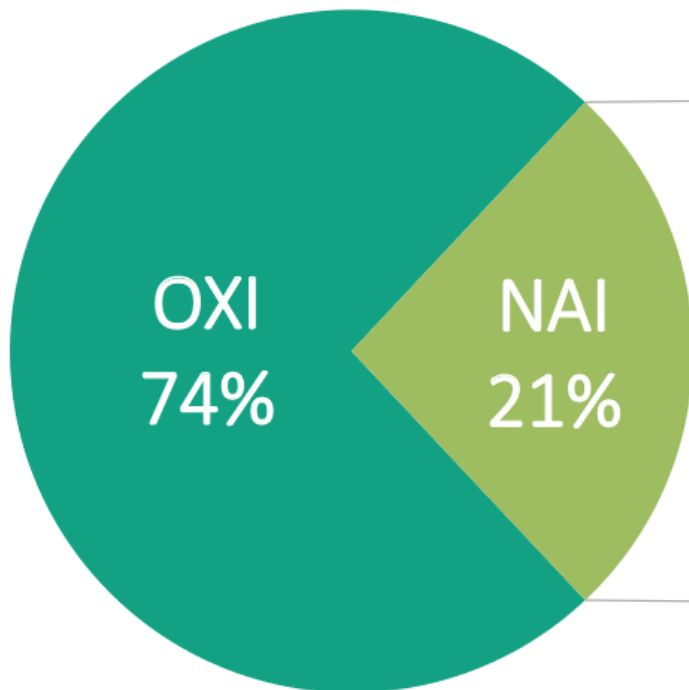
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ CYBERBULLYING



«όταν ένα παιδί ή έφηβος δέχεται απειλές, παρενοχλείται, ταπεινώνεται ή γίνεται στόχος από κάποιο άλλο παιδί ή έφηβο, συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο, μέσω της χρήσης των νέων τεχνολογιών, του Διαδικτύου ή των κινητών τηλεφώνων»

ΕΡΕΥΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

Διαδικτυακή Παρενόχληση



66% τον απέκλεισα

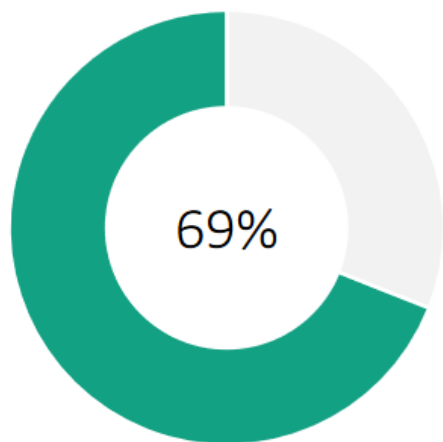
22% ενημέρωσα κάποιον που εμπιστεύομαι

10% ξεκίνησα να μιλάω μαζί του για να δω τις προθέσεις του

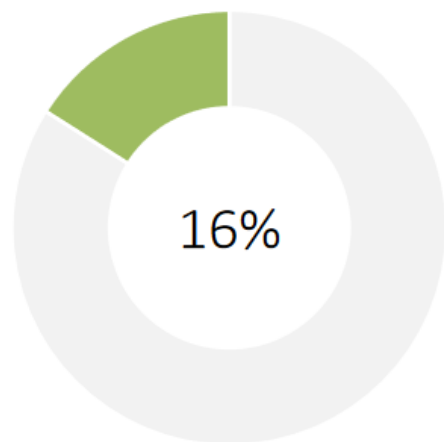
3% αντιμετώπισα πρόβλημα γιατί δεν το διαχειρίστηκα σωστά

ΕΡΕΥΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

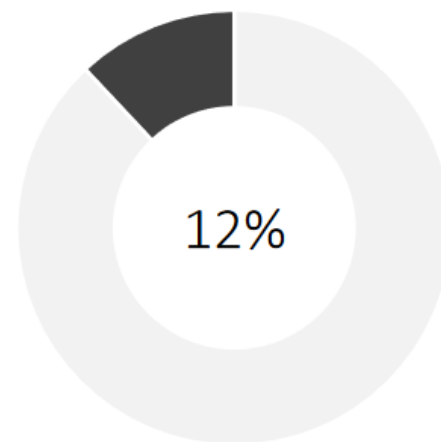
Αν κάτι σοβαρό σου συμβεί διαδικτυακά από ποιον θα ζητήσεις βοήθεια;



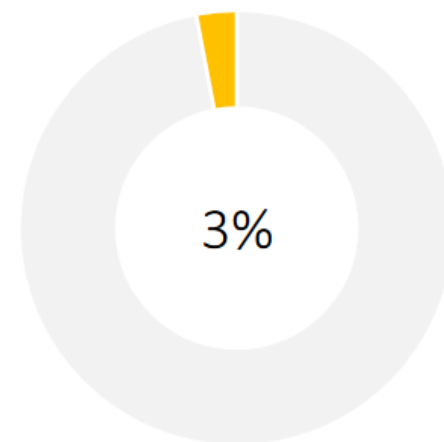
- › Το **69%** των παιδιών δηλώνει από τους γονείς του



- › Το **16%** των παιδιών δηλώνει από κάποιο φίλο του



- › Το **12%** δηλώνει «από κανέναν, θα προσπαθήσω να τα βγάλω πέρα μόνος μου»



- › Το **3%** δηλώνει από κάποιον εκπαιδευτικό που εμπιστεύομαι

ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

- Αποστολή κειμένων, e-mail, ή άμεσων μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο ή αποστολή «αστείων» που γελοιοποιούν κάποιο παιδί. Τα μηνύματα αυτά μπορεί να σταλθούν απευθείας σε ένα παιδί, ή να σταλθούν σε μια ομάδα ατόμων, προκειμένου να ενθαρρυνθούν να πάρουν μέρος στον εκφοβισμό.
- Δημοσίευση ή αποστολή προσωπικών πληροφοριών ή ευαίσθητων πληροφοριών (όπως, για παράδειγμα, σεξουαλικές προτιμήσεις ή κάποιο προσωπικό πρόβλημα) σε πολλαπλούς παραλήπτες και δημοσίευση δυσάρεστων φωτογραφιών ή μηνυμάτων για άλλους σε ιστολόγια (blogs), σε ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook), ή σε άλλες ιστοσελίδες.
- Δημιουργία ψεύτικου διαδικτυακού προφίλ σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού, ή δημιουργία «σελίδας» ή «γκρουπ» π.χ. στο facebook, το οποίο στοχεύει στην κοροϊδία ή στον εξευτελισμό ενός ανηλίκου
- Αποστολή κακοποιητικών και εξευτελιστικών μηνυμάτων, βίντεο μέσω κινητών τηλεφώνων ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή αποστολή απειλών για τη σωματική ακεραιότητα στο θύμα ή σε άλλους παραλήπτες

ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

- Δημιουργία κάποιου είδους «ψηφοφορίας» σε έναν ιστοχώρο, όπου τα παιδιά μπορούν να ψηφίσουν για το ποιο είναι το πιο άσχημο ή το πιο χοντρό παιδί του σχολείου με σκοπό να εξευτελίσουν ή να ντροπιάσουν κάποιο παιδί.
- Δημοσίευση πραγματικών ή ψεύτικων φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου που απεικονίζουν ένα συγκεκριμένο παιδί και που αποστέλλονται σε πλήθος παραληπτών.
- Κλοπή ταυτότητας ή παραβίαση προσωπικού λογαριασμού και χρήση του ονόματος ξένου χρήστη με σκοπό τη διάδοση φημών και ψεμάτων για κάποιον τρίτο ή για οποιοδήποτε άλλο σκοπό.
- Δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα καλώντας και άλλους να δημοσιεύουν μηνύματα μίσους που μπορεί να περιλαμβάνουν παραδείγματα ρατσισμού, σεξισμού κ.λπ.

Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά:

- 24 ώρες το 24ωρο
- γρήγορη διανομή σε πλήθος ατόμων
- το σπίτι δεν παρέχει ασφάλεια
- ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μένει για Πάντα!

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Νομικό πλαίσιο



..οποιαδήποτε μορφή εκφοβισμού αποτελεί
ποινικό αδίκημα!

Τι κάνουμε για να περιορίσουμε το φαινόμενο;

- Δε δίνουμε κωδικούς – ούτε στους καλύτερους φίλους μας!
- Δε στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι
- Βγαίνουμε-διακόπτουμε άμεσα τη συνομιλία αν αισθανθούμε άσχημα
- Συνειδητοποιούμε ότι οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, εκτυπώσουν, μοιραστούν με άλλους λεγόμενα ή και φωτογραφίες

Τι κάνουμε εάν στέλνουν σε εμάς ή σε άλλους εκφοβιστικά μηνύματα;

- Δεν απαντάμε
- Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα
- Κρατάμε, αποθηκεύουμε τα μηνύματα
- Δεν προωθούμε μηνύματα, εικόνες & φωτογραφίες που μπορεί να πληγώσουν κάποιον
- Αναφέρουμε το πρόβλημα σε κάποιον ενήλικο που εμπιστευόμαστε

Ας μιλήσουμε!

Εάν δούμε ότι κάποιος φίλος, γνωστός ή συμμαθητής μας είναι θύμα ηλεκτρονικού εκφοβισμού θα ήταν σωστό να τον υποστηρίξουμε και να καταγγείλουμε το περιστατικό. Άλλωστε, το ίδιο θα θέλαμε και εμείς από τους άλλους αν ήμασταν στη θέση τους.

Η αντίδρασή μας είναι σημαντική!

Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς & επαγγελματίες;

- Έχουμε πάντα ανοιχτό το κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά
- Ας γίνουμε και οι ίδιοι μέρος της διαδικτυακής ζωής των παιδιών. Ας μάθουμε τους διαδικτυακούς φίλους των παιδιών μας, όπως γνωρίζουμε τους φίλους τους στην πραγματική ζωή!
- Μαθαίνουμε στα παιδιά μας να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- Ας είμαστε σε επιφυλακή για ενδείξεις ότι το παιδί έχει γίνει στόχος ηλεκτρονικού εκφοβισμού να μην υποτιμήσουμε τα συναισθήματα του παιδιού σκεπτόμενοι ότι το πρόβλημα δε λαμβάνει χώρα στο φυσικό περιβάλλον, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί πια μέρος της πραγματικότητας
- Εξηγούμε ότι, αν τους συμβεί κάτι δυσάρεστο, ακόμα και αν φταίνε τα ίδια θα πρέπει να το αναφέρουν άμεσα σε εμάς. Ερευνούμε εάν ο δράστης βρίσκεται στο κοντινό του περιβάλλον
- Εξηγούμε ότι στο διαδίκτυο πρέπει να συμπεριφερόμαστε ευγενικά, με κανόνες και με ηθική, όπως και στον πραγματικό κόσμο

Αντανάκλαση κοινωνικών φαινομένων;

Ας καλλιεργήσουμε από νωρίς μέσα στην οικογένειά μας ένα περιβάλλον που διέπεται από αποδοχή και ενσυναίσθηση και που δεν ανέχεται τη βία και τον εκφοβισμό



We moved halfway across the country to escape the bullies at my school.

Unfortunately
Twitter reaches
all the way to
Omaha.



som^{ee}cards
user card

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



SaferInternet4Kids.gr

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

 www.saferinternet4kids.gr

help
saferinternet **line**
210 6007686
 www.help-line.gr

Γραμμή βοήθειας

safeLine.gr
 www.safeline.gr

Γραμμή παράνομου περιεχομένου



 www.inhope.org
www.betterinternetforkids.eu



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

 www.forth.gr



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»