

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ



Ποιες δυνατότητες μας δίνει το διαδίκτυο



Πως θα καταλάβω εάν δαπανώ υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

**INTERNET
ADDICTION**

- Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι διαρκώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες;
- Δεν περνάς χρόνο με την οικογένεια ή/και τους φίλους σου ή παραμελείς τις δραστηριότητές σου εξαιτίας του διαδικτύου;
- Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου;
- Ο χρόνος ενασχόλησής σου με το διαδίκτυο αποτελεί σημείο τριβής με την οικογένειά σου;



Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου

- Ενίσχυσε τις ικανότητες στις διαπροσωπικές σου σχέσεις και επέκτεινε το δίκτυο των φίλων σου.
- Βρες υγιείς δραστηριότητες που σου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου!
- Θέσε μόνος/μόνη σου στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσεις στο διαδίκτυο και μην περιμένεις από τους γονείς σου να το κάνουν αυτό για σένα!



Τι πρέπει να προσέχω όταν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα

- Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα.
- Σέβομαι τους υπόλοιπους χρήστες του διαδικτύου και θυμάμαι πάντα ότι στο διαδίκτυο ισχύουν οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή.
- Δεν πιστεύω ο, τι διαβάζω. Ο καθένας μπορεί να υποστηρίξει ό,τι θέλει στο διαδίκτυο



THINK
before you
POST

Σκέψου διπλά πριν δημοσιεύσεις γιατί...

- Μπορεί να αποκαλύπτεις προσωπικά δεδομένα μέσα από μια φωτογραφία χωρίς να το συνειδητοποιείς
- Μπορεί να αποκαλύπτεις προσωπικά δεδομένα άλλων. ΠΑΝΤΑ να ζητάς την έγκριση όσων απεικονίζονται στη φωτογραφία
- Ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μένει εκεί για πάντα και διαμορφώνει τη «διαδικτυακή σου φήμη»



Γιατί λέμε ΌΧΙ στην υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο

- Επηρεάζεται η συναισθηματική και κοινωνική μας ζωή. Μαθαίνουμε να ζούμε σε έναν εικονικό κόσμο, απομονωμένοι μακριά από την πραγματικότητα.
- Σύμφωνα με έρευνες τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης ενώ αυξάνεται ο κίνδυνος να γίνουν ενήλικες με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Υπάρχουν συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής και την παραβατικότητα
- Υπάρχουν και σωματικές επιπτώσεις (διαταραχές υπνου, ημικρανίες, οφθαλμικά και μυοσκελετικά προβλήματα κ.α)

**INTERNET
ADDICTION**



Τι πρέπει να προσέχω όταν χρησιμοποιώ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

- Χρησιμοποιώ έναν «ισχυρό» κωδικό πρόσβασης
- Προστατεύω την ιδιωτικότητα μου. Προσαρμόζω τις ρυθμίσεις απορρήτου ώστε να μην επιτρέπεται στον οποιοδήποτε να διαβάζει τα δημοσιεύματά μου, να βλέπει τις φωτογραφίες μου και να έχει διάδραση με εμένα.
- Δε δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγνώστους και δε συνομιλώ με αγνώστους. Θυμάμαι πάντα ότι ο οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανιστεί με ψεύτικο προφίλ ως συνομήλικός μου.
- Δε δέχομαι να συναντήσω ΠΟΤΕ μόνος μου κάποιον που γνώρισα στο διαδίκτυο, όσο καιρό και αν συνομιλώ μαζί του

Πως ακριβώς μπορεί να εκφραστεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Οι μορφές που μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ποικίλες και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- την αποστολή μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο,
- την αποστολή ή δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών όπως σεξουαλικές προτιμήσεις,
- τη δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών σε blog και κοινωνικά δίκτυα,
- τη δημιουργία ψεύτικου προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα με σκοπό την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού,
- τη δημιουργία κάποιας ομάδας στο διαδίκτυο με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού, κ.α.

Οι μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς **μέσα από κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.**



Είναι πράγματι ένα αστείο;

Να θυμόμαστε ότι **αστείο είναι όταν γελάμε όλοι με αυτό και όχι μόνο ο ένας.**

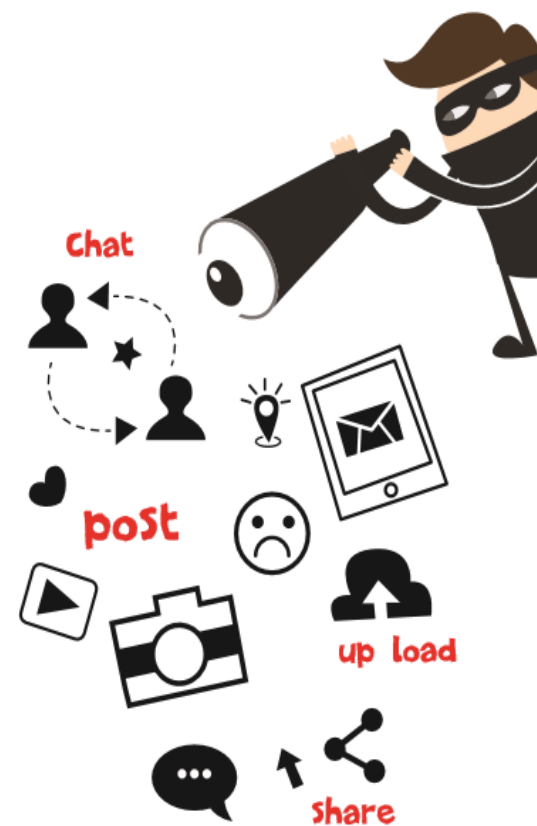
Δυστυχώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι αστείο που μπορεί να συμβεί μεταξύ συνομηλίκων αλλά μια πολύ επικίνδυνη πράξη με μακροχρόνιες και τραυματικές συνέπειες για το παιδί που το βιώνει αλλά και για το παιδί που το παρατηρεί!



Ανάμεσα στις συνέπειες αυτές περιλαμβάνονται: κατάθλιψη, αυτοκαταστροφική ή αυτοκτονική συμπεριφορά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κακή επίδοση στο σχολείο, κοινωνική απομόνωση, αποχή από το σχολείο και τις παρέες συνομηλίκων τους, κ.α.

Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε;

- Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους μας.
- Δεν στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτά που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.
- Όταν κάτι δε μας φαίνεται σωστό σε έναν ιστοχώρο ή σε μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, ας βγούμε αμέσως από τον ιστοχώρο ή ας διακόψουμε αμέσως τη συνομιλία.
- **Ας συνειδητοποιήσουμε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική,** καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με άλλους τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.
- Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε στο μυαλό μας ότι, εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε με αυτό, στην ουσία **γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.**



Ας μιλήσουμε.....

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

Ας μην ξεχνάμε ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων που γίνονται μάρτυρες ενός τέτοιου γεγονότος είναι σημαντικές για να κλείσει αυτός ο κύκλος του εκφοβισμού.



Και αν μου έχει ήδη συμβεί... Τι να κάνω;

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα. Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. Αυτό θα μας είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε.
- Αναφέρουμε το πρόβλημά μας στους γονείς μας ή σε άλλους ενήλικες που εμπιστευόμαστε.





Θυμάμαι ότι
ούτε είμαι ούτε πρέπει
να είμαι μόνη/μόνος
εάν συμβεί κάτι τέτοιο.
Οι άνθρωποι που με αγαπούν
οφείλουν και μπορούν
να με βοηθήσουν!

Τι είναι το Sexting;

Το sexting είναι η ανταλλαγή προκλητικών μηνυμάτων ή γυμνών φωτογραφιών μέσω διαδικτύου ή μέσω κινητών τηλεφώνων, που λανθασμένα νομίζουμε ότι θα μείνουν για πάντα ιδιωτικές.

Τα μηνύματα αυτά μπορεί να σταλούν σε ένα μόνο άτομο ή σε πλήθος ατόμων ενώ οι πιο κοινοί διαδικτυακοί τόποι όπου μπορεί να λάβουν χώρα τέτοια φαινόμενα είναι τα κοινωνικά δίκτυα (π.χ. Facebook, Instagram, Skype κ.α.) και μέσω κινητών τηλεφώνων (MMS, Viber κ.α.).

Πολλοί νομίζουν ότι μια τέτοια πρακτική είναι φυσιολογική στο πλαίσιο μιας σχέσης...
έχουν αναρωτηθεί όμως τις συνέπειες;



Τι μπορεί να συμβεί μετά;

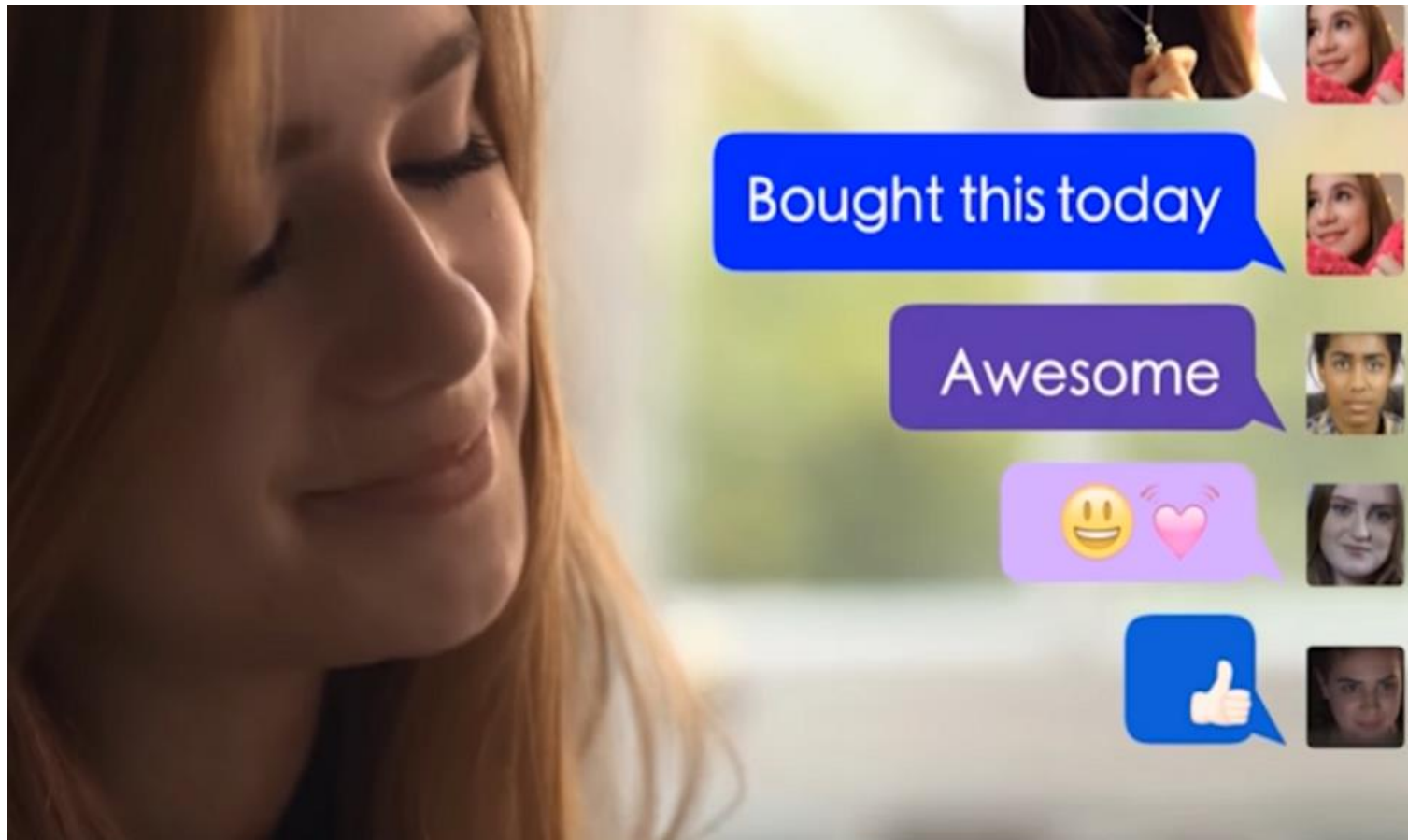
Οι φωτογραφίες ή τα μηνύματα μπορεί να διανεμηθούν σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα σε πλήθος ατόμων ή/και να δημοσιευτούν σε διάφορους ιστοχώρους, δηλαδή σε άλλα sites!

Ακόμα, ενδέχεται κάποιος θελημένα να μοιραστεί τις φωτογραφίες μας!



Ας αναρωτηθούμε εάν χωρίσω με το αγόρι μου ή το κορίτσι μου τι θα γίνουν οι φωτογραφίες που έχω στείλει;

Προτείνουμε να δείτε ένα ενημερωτικό video για το sexting: <https://youtu.be/TuaeQjcl3M0>




Εάν έχω ήδη στείλει τέτοιες φωτογραφίες;


Καταρχάς δεν πανικοβάλλομαι.

Ακόμα και εάν νιώθεις ότι είναι εφιάλτης να μάθουν οι γονείς σου κάτι τέτοιο είναι σημαντικό να ζητήσεις τη βοήθειά τους ή να απευθυνθείς σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.



Ή μπορούμε να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους φορείς και κατάλληλους ειδικούς όπως:

 Στη γραμμή βοήθειας του **Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου** (τηλ. **210-6007686**, info@help-line.gr, www.help-line.gr) όπου ανώνυμα μπορώ να μιλήσω για αυτό που μου συμβαίνει

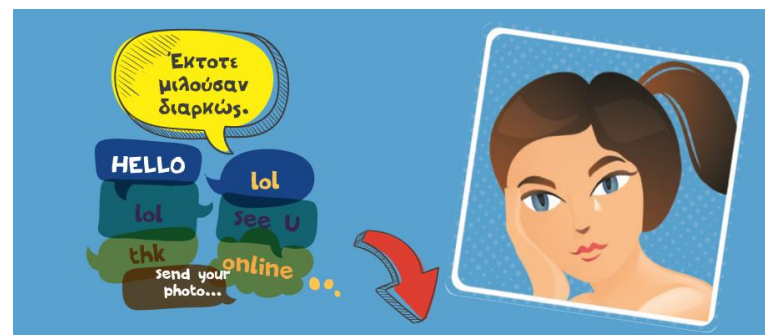
 Στη Γραμμή καταγγελιών **SafeLine** (www.safeline.gr) όπου επίσης ανώνυμα μπορώ να καταγγείλω παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο στο διαδίκτυο



Τι είναι το Grooming ;

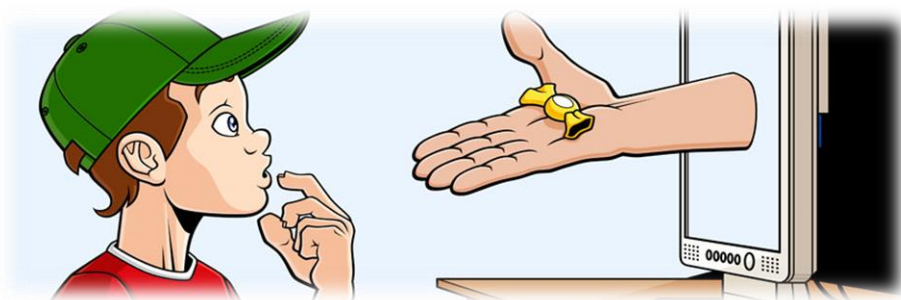
Το διαδικτυακό grooming ή αλλιώς «αποπλάνηση» συμβαίνει όταν ένας ενήλικας έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το **συναντήσει από κοντά** και να το **εκμεταλλευτεί** με πολύ άσχημο τρόπο.

Το grooming μέσω διαδικτύου είναι ένα **έγκλημα** που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης.



Μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι Groomers

- Κάποιοι διαδικτυακοί groomers μπορεί να **προσποιούνται** ότι είναι συνομήλικοι με τα παιδιά (π.χ. βάζοντας ψεύτικη φωτογραφία προφίλ και δηλώνοντας ψευδή ηλικία).
- Ακόμα, 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.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



 www.saferinternet4kids.gr



 www.help-line.gr

Γραμμή βοήθειας



 www.safeline.gr

Γραμμή παράνομου περιεχομένου



 www.inhope.org
www.betterinternetforkids.eu



 www.forth.gr



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»