

Η γνώμη του πάνελ νέων του
Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου
για τη

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ



help
saferinternet **line**
210 6007686

Γραμμή Βοηθείας



SaferInternet4Kids.gr

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
Ενημέρωση-Επαγρύπνηση

safeLine.gr

www.safeline.gr

Γραμμή παράνομου
περιεχομένου

Αγαπητά μέλη του Πάνελ Νέων,

Η πανδημία και ο εγκλεισμός στο σπίτι - που επιλέχθηκε ως ένας από τους κύριους τρόπους αναχαίτισής της - έφερε το διαδίκτυο ακόμα περισσότερο στο προσκήνιο και το μετέτρεψε για την πλειοψηφία των ανθρώπων σε αναγκαίο μέσο προκειμένου να εργαστούν, να μορφωθούν, να εξυπηρετήσουν τις καθημερινές τους ανάγκες και να επικοινωνήσουν με συγγενείς και φίλους. Παιδιά, έφηβοι και γονείς πλέον περνούν την καθημερινότητά τους χρησιμοποιώντας πολλαπλάσιες ώρες το διαδίκτυο σε σχέση με το παρελθόν. Η νέα πραγματικότητα ανέδειξε ακόμα περισσότερα τα θετικά του διαδικτύου αλλά και τους ποικιλόμορφους κινδύνους που ελλοχεύουν. Υπερβολική ενασχόληση, ψευδείς ειδήσεις, κακόβουλα λογισμικά, διαδικτυακές απάτες, αποκάλυψη και υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, επαφές με αγνώστους είναι κάποιες από τις «παγίδες» που καλούμαστε να αποφύγουμε σήμερα περισσότερο από ποτέ.

Τα παιδιά του Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου σε αυτό το φυλλάδιο, επιχειρούν να «ξετυλίξουν» τις σκέψεις τους για όλα όσα βιώνουμε τον τελευταίο καιρό σε σχέση με την πανδημία και το διαδίκτυο και διατυπώνουν τις δικές τους προτάσεις για το πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τους αναδυόμενους κινδύνους και να προστατέψουμε τους εαυτούς μας από την υπερέκθεση και την υπερβολική ενασχόληση.

Η Ομάδα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου

ΒΙΟΛΕΤΑ

Η καραντίνα έδωσε σε όλους τους γονείς την ευκαιρία να περάσουν χρόνο με τα παιδιά τους, να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες τους στο διαδίκτυο, για τους κινδύνους του διαδικτύου αλλά και για το πως να προσφέρουν στα παιδιά τους ασφάλεια και καθοδήγηση. Με μια απλή αναζήτηση στο google, γονείς και παιδιά μπορούσαν να μάθουν πολλά για το πως να σερφάρουν στο διαδίκτυο με ασφάλεια αλλά και να ανακαλύψουν καινούργιους τρόπους ψυχαγωγίας και εκμάθησης. Άρα, η καραντίνα όχι μόνο έφερε οικογένειες πιο κοντά μεταξύ τους, αλλά έφερε και τις οικογένειές πιο κοντά με μια διαφορετική και πιο ποιοτική χρήση του διαδικτύου!



ΜΑΡΙΝΑ

Το 2020 μαζί με τον Covid19 μας έφερε αντιμέτωπους με μία πραγματικότητα τελείως διαφορετική από ότι γνωρίζαμε μέχρι τώρα. Το Ίντερνετ το καταπληκτικό αυτό εργαλείο, αποτέλεσμα της τεχνολογικής επανάστασης των τελευταίων δεκαετιών, ο καταπληκτικός αυτός δίαυλος επικοινωνίας ο οποίος μας έφερνε κοντά με τους φίλους μας, μας πρόσφερε ευκαιρίες επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και μάθησης, το οποίο όμως μας άφηνε συχνά εκτεθειμένους σε κινδύνους αν δεν το διαχειριζόμασταν σωστά, έμελλε να γίνει ταυτόσημο με την καθημερινότητά μας με έναν τρόπο επιτακτικό. Το lockdown, το κλείσιμο των σχολείων, η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση για όλο των όγκο των μαθημάτων, αποτέλεσαν κυρίαρχο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Το μόνο μέσο διαχείρισης λοιπόν αυτής της νέας πραγματικότητας ήταν το διαδίκτυο.

Ας αναλογιστούμε λοιπόν, τι ήταν το Ίντερνετ για εμάς τους νέους πριν την πανδημία του κορωνοϊού; Ήταν ξεκάθαρα ένα μέσο διασκέδασης, σωστά; Από τα βιντεάκια στο You-Tube, τις πλατφόρμες στις οποίες ανεβάζαμε φωτογραφίες και συνομιλούσαμε με φίλους, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, μέχρι και τα site που μας έδιναν την ευκαιρία παρακολούθησης οποιασδήποτε ταινίας, ήταν όλα ένας εξαιρετικός τρόπος ψυχαγωγίας! Τι γίνεται όμως την στιγμή που εμείς καλούμαστε να χρησιμοποιήσουμε το διαδίκτυο με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο; Τι γίνεται όταν καλούμαστε να το χρησιμοποιήσουμε «όπως τους μεγάλους»;

Κατά τη διάρκεια της καραντίνας λοιπόν όλοι οι νέοι βρεθήκαμε σε μια θέση στην οποία έπρεπε να αλλαξουμε ριζικά τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε το διαδίκτυο. Πλέον αυτό το μέσο διασκέδασης όφειλε να μετατραπεί σε ένα βοηθητικό εργαλείο εργασίας. Ακούγεται απαιτητικό. Σωστά; Ναι μπορεί στην αρχή να υπήρξαν δυσκολίες αλλά με την πάροδο του χρόνου όλα τα εμπόδια ένα προς ένα ξεπεράστηκαν. Μάθαμε να χρησιμοποιούμε

τις προσωπικές μας συσκευές τόσο για την διεκπεραίωση των εργασιών μας όσο και για την διεξαγωγή των μαθημάτων μας εξ' αποστάσεως.

Και μέσα από όλη αυτή την εμπειρία, την οποία έμελλε να ζήσουμε εμείς οι νέοι σε μικρή σχετικά ηλικία, όπως και με όποια δυσκολία συμβαίνει στη ζωή μας, θα βγούμε (...όταν τελικά τελειώσει) πιο δυνατοί, ίσως και σε σχέση με το πως αντιμετωπίζουμε τη ζωή μας μέσα από το διαδίκτυο, πιο ώριμοι, πιο συγκροτημένοι και με πιο ισορροπημένη συμπεριφορά, ίσως και τεχνολογικά λίγο πιο εξελιγμένοι.... Τελικά, θα έλεγα, λίγο πιο σοφοί, αν μου επιτραπεί να χρησιμοποιήσω αυτήν την τόσο βαριά λέξη...



ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Άνοιξη του 2020... τίτλος online δημοσιεύματος

Ο Κορονοϊός είναι η μεγαλύτερη απάτη που έχω δει από τότε που γεννήθηκα. Αρκετά να είμαστε μαριονέτες σε αυτόν τον κόσμο. Παρακαλώ, ανοίξτε τα μάτια σας.

Άνοιξη 2020, στο μέσο της πανδημίας του COVID19, χιλιάδες οι νεκροί και οι διασωληνωμένοι, γεμάτες οι μονάδες εντατικής θεραπείας των νοσοκομείων. Ακόμη και σε προηγμένες χώρες, το σύστημα υγείας τους έχει γονατίσει. Όμως η απειλή για εμάς είναι ακόμη μακριά, δεν γνωρίζουμε οι περισσότεροι κάποιον που έχει νοσήσει, που έχει νοσηλευτεί που έχει χάσει τη ζωή του...

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι ο Κορωνοϊός είναι ανύπαρκτος, ότι είναι απάτη ψέμα, μέρος συνωμοσίας για την χειραγώγηση του κόσμου...



Φθινόπωρο του 2020... τίτλος online δημοσιεύματος

Για τους γονείς που σκοπεύουν να φορέσουν μάσκα στα παιδιά τους: Απάτη ο κορωνοϊός, θέλουν να μας φορέσουν φίμωτρο. Προσπαθούν να τρομοκρατούν τον κόσμο με άκυρες απειλές. Δεν ονομάζεται μάσκα, αλλά ΦΙΜΩΤΡΟ και έχει σκοπό την κοινωνική διάλυση προς μία κοινωνία μούγκας και υποταγής.

Φθινόπωρο 2020, η απειλή είναι ακόμη πιο κοντά, φίλοι μας έχουν νοσήσει, γνωστοί μας έχουν νοσηλευτεί, κάποιοι έχουν διασωληνωθεί, άλλοι έχουν χάσει τη ζωή τους. Η απειλή είναι ακόμη πιο κοντά, μας έχει πλησιάσει, νιώθουμε την ανάσα της. Καθεστώς καραντίνας και πάλι, κλειστά τα σχολεία, κλειστά τα καταστήματα, περιορισμός της κυκλοφορίας, επιβολή της μάσκας σε όλους τους χώρους. Καταστάσεις πραγματικά πρωτόγνωρες, κι όμως...

Κάποιοι ακόμη πιστεύουν ότι πρόκειται για απάτη...

Παραπληροφόρηση, fake news, διασπορά ψευδών ειδήσεων. Όλα αυτά είναι μέρος της καθημερινότητά μας πια. Καιρό τώρα. Όμως πόσο πιο έντονα είναι όλο αυτό το κλίμα κατά την περίοδο της πανδημίας...

Οι νέοι της εποχής μας είμαστε η πρώτη γενιά που έχει μεγαλώσει με την πολύ έντονη επιρροή των κοινωνικών δικτύων, του βασικού εργαλείου διασποράς γρήγορων και ψευδών ειδήσεων. Έχουμε όμως μάθει σε μεγάλο βαθμό να αναπτύσσουμε άμυνες στο φαινόμενο αυτό, να είμαστε επιλεκτικοί στις πληροφορίες που καταναλώνουμε, τις οποίες μας σερβίρουν καθημερινά με διάφορους σκοπούς. Έχουμε κατά κάποιο τρόπο αναπτύξει κριτική σκέψη μπροστά στο φαινόμενο αυτό. Ήρθε φυσιολογικά και όχι σαν αποτέλεσμα κάποιας συστηματικής και οργανωμένης εκπαίδευσης (όπως ίσως συμβαίνει σε άλλες χώρες). Μάθαμε ότι πρέπει να ελέγχουμε την αξιοπιστία των πληροφοριών, να παρατηρούμε τις πηγές τους, να είμαστε υποψιασμένοι για τον σκοπό που μας τις παρουσιάζουν, να διπλό και τριπλό ελέγχουμε την εγκυρότητα των ειδήσεων, ειδικά όσων ακούγονται εξωφρενικές με προσπάθεια αληθοφάνειας, όσες δεν προέρχονται από επίσημες πηγές και όσες αναπαράγονται από «στόμα σε στόμα» (word of mouth) και μας προτρέπουν να γίνουμε κι εμείς μέρος αυτής της διαδικασίας διάδοσης. Ειδικά για εμάς τους νέους που κάνουμε εκτεταμένη χρήση των κοινωνικών δικτύων θα πρέπει να είμαστε διπλά προσεκτικοί, διπλά υποψιασμένοι και να μην πέφτουμε θύματα ψευδών δημοσιευμάτων.



Ο Κορωνοϊός είναι ψέμα, μην το πιστεύετε, δεν υπάρχει, όλα είναι μέρος συνωμοσίας για την χειραγώγηση του πληθυσμού. Μην φοράτε μάσκα, μην είστε θύματα της της παγκόσμιας προπαγάνδας του Κορωνοϊού...

ΛΙΝΑ

Τηλεκπαίδευση για τα παιδιά Γυμνασίου και Λυκείου, φροντιστήρια ξένων γλωσσών μέσω διαδικτύου, φροντιστήρια και μαθήματα χορού, μουσικής, υπολογιστών online. Αυτή είναι η νέα πραγματικότητα της εκπαίδευσής μας για το επόμενο χρονικό διάστημα. Και αν κανείς προσθέσει και τις ώρες που ούτως ή άλλως περνούσαμε και περνάμε στο διαδίκτυο για τη ψυχαγωγία μας, την ενημέρωσή μας, την επικοινωνία με τους φίλους μας, ο χρόνος που τελικά απομένει χωρίς να είμαστε συνδεδεμένοι είναι λίγος...

Πως λοιπόν θα απαντήσουμε εμείς σε αυτή τη νέα πρόκληση; Πώς θα προστατέψουμε τον εαυτό μας από την υπερβολική ενασχόληση; Πως θα διατηρήσουμε τις ισορροπίες μεταξύ της online και offline ζωής μας; Δύσκολο το εγχείρημα... Πρέπει όμως να το προσπαθήσουμε, σήμερα ίσως πιο πολύ από ποτέ. Πρέπει να δημιουργήσουμε ευκαιρίες ψυχαγωγίας που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή ή το κινητό μας εν μέσω μάλιστα πανδημίας. Ας αναζητήσουμε χόμπυ που μας αρέσουν. Ας έρθουμε πιο κοντά με την οικογενειά μας και ας συζητήσουμε χαλαρά χωρίς την πίεση της καθημερινότητας.

Ας χορέψουμε,
ζωγραφίσουμε,
μαγειρέψουμε,
γυμναστούμε,
διαβάσουμε ένα βιβλίο.

Ίσως διαπιστώσουμε
ότι περνάμε το ίδιο
καλά όπως όταν
«σκηολάρουμε» στα
κοινωνικά δίκτυα...



ΜΑΡΙΑΝΝΑ

Το διαδίκτυο μέσα από την ιστορία της πανδημίας και του εγκλεισμού που βιώνουμε διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στο να συνεχίσουμε την καθημερινότητά μας όσο πιο ομαλά γίνεται. Από την άλλη πλευρά μέσα από την υπερχρήση του διαδικτύου πολλαπλασιάστηκαν



οι πιθανότητες να βρεθούμε μπροστά σε έναν από τους κινδύνους που προέρχονται από την ενασχόληση με τον ψηφιακό κόσμο.

Χάρη στο διαδίκτυο, εμείς τα παιδιά καταφέραμε και συνεχίσαμε την κανονικότητά μας, προσαρμοσμένη βέβαια στις νέες συνθήκες. Με την τηλεκπαίδευση κρατήσαμε την επικοινωνία μας με το σχολείο και συνεχίσαμε έστω και με δυσκολίες, το ταξίδι μας στη γνώση.

Το διαδίκτυο, με τις δυνατότητες που μας παρέχει, μας βοήθησε να διατηρήσουμε σε ένα μεγάλο βαθμό την κοινωνικότητά μας και να κρατήσουμε επαφή με τους φίλους μας την ώρα που όλοι έπρεπε να μείνουμε μακριά ο ένας από τον άλλον για να ανακόψουμε την πορεία του ιού. Αποτέλεσε επίσης σημαντικό εργαλείο στην προσπάθεια ενημέρωσης και αφύπνισης του κόσμου για θέματα προστασίας της δημόσιας υγείας και μας έδωσε πολλές ευκαιρίες ψυχαγωγίας την ώρα που όλοι είμασταν κλεισμένοι σπίτια μας.

Από την άλλη πλευρά αυτήν την περίοδο έπρεπε να είμαστε ακόμα πιο προσεκτικοί στη χρήση του διαδικτύου. Λόγω των πολλών ωρών ενασχόλησης παραμόνευε ο κίνδυνος του εθισμού, λόγω των πολλών πληροφοριών που δεχόμασταν ο κίνδυνος της παραπληροφόρησης και λόγω της μεγάλης ανάγκης μας για επικοινωνία ο κίνδυνος της επαφής με αγνώστους.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Πανδημία και διαδίκτυο πάνε μαζί. Για τους νέους, η κρίση που προέκυψε, κατέστησε αυτονόητη την πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, ως επιβαλλόμενη, ακυρώνοντας τους επίσημους κανόνες χρήσης οθόνης.

Οι νέοι, βρεθήκαμε επιβεβλημένα σε ένα περιβάλλον εικόνας. Από τη στιγμή που τα μαθήματά μας μεταφέρθηκαν εκεί, μεταφέρθηκε και η ζωή μας. Ο νέος έχει ενέργεια. Ο εγκλεισμός σε ένα δωμάτιο, έδωσε συνέχεια στην άσκοπη χρήση οθόνης.

Η αναγκαστική χρήση όμως ανέδειξε και αισιόδοξες προοπτικές για την αντιμετώπιση της πολύωρης χρήσης από επιλογή.

Καταλάβαμε τη σωματική και ψυχολογική μας κούραση από την προσήλωση στην οθόνη κι ας ήταν για εργασία, την κοινωνική μας απομόνωση, την κακή

ποιότητα της ζωής μας, τη μοναξιά μας. Λαχταρήσαμε για λίγο ουρανό, λαχταρήσαμε την παρέα μας, τα σχολεία μας, τα πανεπιστήμιά μας.

Αντιληφθήκαμε αξίες που τις θεωρούσαμε δεδομένες: Την αξία να είσαι μαζί σαν οικογένεια, να επικοινωνείς με τα αδέρφια σου, τους συγγενείς, τους φίλους, να χαίρεσαι την ομορφιά της φύσης, να ευχαριστιέσαι έναν περίπατο...

Η αντίληψη αυτή είναι το καλύτερο μάθημα και οι παραινήσεις στους συνομηθικούς μας που κόλλησαν σε μια οθόνη από επιλογή και δεν το κατάλαβαν.



ΜΑΡΙΑ



Τον τελευταίο καιρό βιώνουμε όλοι μας μία πρωτόγνωρη εμπειρία, που σίγουρα θα χαραχτεί στην μνήμη μας και θα αλλάξει ριζικά την καθημερινότητά μας σε πολλούς τομείς της. Με την εμφάνιση της πανδημίας, οι περισσότεροι από εμάς

αποδιοργανωθήκαμε και δυσκολευτήκαμε να δομήσουμε το πρόγραμμά μας σύμφωνα με την νέα πραγματικότητα, που απαιτεί να έχουμε ως βασικό εργαλείο μας τον υπολογιστή και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές. Αυτό, ωστόσο, δεν χρειάζεται να μας τρομάζει και να μας περιορίζει, ιδιαίτερα εμάς τους νέους.

Σπαταλήσαμε πολλές ώρες κοιτάζοντας το feed μας στο Instagram και το Facebook, είδαμε πολλά βιντεάκια στο YouTube και ταινίες, κάναμε διασκεδαστικές χορογραφίες στο TikTok και σίγουρα πολλοί παίξαμε αμέτρητες ώρες παιχνίδια στον υπολογιστή. Σίγουρα, ήταν μια καλή ευκαιρία να ξεκουραστούμε και να χαλαρώσουμε, κάνοντας αυτά που θέλουμε χωρίς ιδιαίτερους περιορισμούς και ιδιαίτερες σχολικές ή πανεπιστημιακές υποχρεώσεις. Παρόλα αυτά αν καθίσουμε και σκεφτούμε πόσες ώρες πήγαν χαμένες καθημερινά χαζεύοντας στον κινητό ή τον υπολογιστή, θα συνειδητοποιήσουμε ότι ίσως και να πέρασαν ολόκληροι μήνες που δεν κάναμε τίποτα μα τίποτα το ουσιαστικό για τον πολύτιμο εαυτό μας.

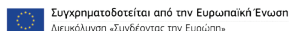
Εννοείται ότι τα games και τα social media θα είναι κομμάτι της καθημερινότητάς μας και μέρος του ελεύθερου χρόνου μας, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θέλουμε, αν το σκεφτούμε καλά, να είναι μόνο αυτή η βασική ασχολία μας.

Βρισκόμενοι στο πλαίσιο ενός ανταγωνιστικού περιβάλλοντος με πολλές απαιτήσεις, κυρίως από την νέα γενιά, είμαστε κατά κάποιο τρόπο αναγκασμένοι στο να επενδύουμε διαρκώς στον εαυτό μας και κυρίως στο να φροντίζουμε την συνεχή καλλιέργειά μας, και όχι δεν εννοώ μόνο το σχολείο ή το πανεπιστήμιο. Αν αποφασίσουμε να μειώσουμε κατά 50% την αδιάκοπη ενασχόληση μας με τις παραπάνω ή παρόμοιες δραστηριότητες, θα καταλάβουμε ότι έχουμε την απίστευτη δυνατότητα να βρούμε εξίσου διασκεδαστικές και ενδιαφέρουσες πλευρές του διαδικτύου, οι οποίες θα μας χρησιμεύσουν στο να χτίσουμε τον εαυτό μας. Αυτό θα μπορούσε να είναι documentaries οποιασδήποτε θεματολογίας μας αρέσει (π.χ. με ζώα, με την μόδα, με αυτοκίνητα, με τον αθλητισμό κ.λπ.), εκμάθηση μίας ξένης γλώσσας, online courses της επιλογής μας και πολλά ακόμη. Δεν χρειάζεται αυτό που θα επιλέξουμε να είναι για τους άλλους αξιοθαύμαστο ώστε να πάρουμε «μπράβο» ή κάτι που απαραίτητα θα μπει στο βιογραφικό μας. Θα «πρέπει» να είναι αυτό που μας κάνει να περνάμε καλά, μας καλλιεργεί σιγά σιγά όλο και περισσότερο και μας ευχαριστεί. Ναι στα παιχνίδια, ναι στο να χαζεύουμε στο κινητό, αλλά όχι στην παραμέληση του εαυτού μας.

Ας επικεντρωθούμε στο «είναι» μας και στην ουσία, γιατί ο χρόνος είναι πολύτιμος και δυστυχώς περνάει γρήγορα. Αν αυτό δεν σας πείθει, κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε τι κάνατε για εσάς το 2020 που σε περίπου δύο μήνες τελειώνει και αναλογιστείτε αν τα games και τα social media σας έφαγαν ουσιαστικό και ανεκτίμητο χρόνο από τον εαυτό σας. Αν γυρνούσε πίσω ο χρόνος, θα κάνατε το ίδιο;



Την περίοδο που διανύουμε περνάμε όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Υπερβολική ενασχόληση, ψευδείς ειδήσεις, κακόβουλα λογισμικά, διαδικτυακές απάτες, αποκάλυψη και υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, επαφές με αγνώστους είναι κάποιες από τις «παγίδες» που καλούμαστε να αποφύγουμε σήμερα περισσότερο από ποτέ.



«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.»