

ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΑΕΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



Πώς οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν τα πλεονεκτήματα της τεχνολογίας προς όφελος του παιδιού τους και να αποφύγουν τις παγίδες;

Τι κάνει το διαδίκτυο ελκυστικό για τα παιδιά και τους εφήβους;

Τα παιδιά και οι έφηβοι στο Διαδίκτυο:

- Ενημερώνονται για ο,τιδήποτε τους ενδιαφέρει
- Επικοινωνούν – συμμετέχουν σε ομάδες ικανοποιώντας την αίσθηση του ανήκειν
- Ψυχαγωγούνται και παίζουν
- Αντιμετωπίζουν το άγχος, τον πόνο ή την απόρριψη
- Ηρεμούν και εκτονώνονται σωματικά και συναισθηματικά

«Έκανε τον κόσμο μια γειτονιά!»

- Μας προσφέρει άμεση επικοινωνία με άτομα που βρίσκονται μακριά.
- Είναι παντού και πάντα διαθέσιμο.
- Η απεριόριστη πρόσβαση σε πληροφορίες, χωρίς περιορισμούς χρόνου και χώρου, συνδέεται με συναισθήματα ελέγχου, ισχύος και παντοδυναμίας.
- Έχουμε τη δυνατότητα να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας όπως επιθυμούμε.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις δια ζώσης δεν είναι πάντα εύκολες. Η επικοινωνία μέσω οθόνης πολλές φορές μας διευκολύνει.
- Λόγω ανωνυμίας έχουμε ψευδώς την αίσθηση ότι δεν κινδυνεύουμε και δεν θα μας ανακαλύψουν ποτέ.
- Το κόστος είναι χαμηλό και δεν φαίνεται άμεσα.
- Ο τρόπος παρουσίασης είναι ιδιαίτερα ελκυστικός.
- Αποτελεί μαγική εμπειρία όταν μια οποιαδήποτε σκέψη, επιθυμία, περιέργεια γίνεται πραγματικότητα με ένα απλό κλικ.

Το διαδίκτυο σε αριθμούς

Πανελλήνια έρευνα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου ITE (2020) σε παιδιά 10-17 ετών

34% παραμελεί τις δραστηριότητες του για χάρη του ψηφιακού κόσμου

57% δηλώνει ότι ασχολείται με διαδικτυακά παιχνίδια πάνω από 2 ώρες την ημέρα

63% ασχολείται με τα κοινωνικά δίκτυα μέχρι 2 ώρες την ημέρα

71% παρακολουθεί YouTube μέχρι 2 ώρες την ημέρα

41% δηλώνει ότι ξεκίνησε να μπαίνει στο διαδίκτυο στην ηλικία 7-8 ετών

20% δηλώνει ότι ξεκίνησε να μπαίνει στο διαδίκτυο στην ηλικία 7-8 ετών

83% δηλώνει ότι μπαίνει στο διαδίκτυο χωρίς την επίβλεψη των γονιών του



41% αποδέχεται αιτήματα φιλίας από αγνώστους

70% έχει ανοίξει προφίλ σε κοινωνικό δίκτυο κάτω από την επιτρεπτή ηλικία των 13 ετών

61% έχει συναντήσει ακατάλληλο περιεχόμενο

Σχεδόν οι μισοί γονείς δε βάζουν όρια στη χρήση του διαδικτύου

Όμως :

▶ Η πραγματική ζωή δεν είναι μέσα στον υπολογιστή, αλλά έξω από αυτόν.

▶ Το διαδίκτυο μας βοηθά να κάνουμε την ζωή μας ευκολότερη και πιο δημιουργική αλλά σίγουρα δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να την αντικαταστήσει.

▶ Η στάση ζωής μας αποτελεί παράδειγμα για τα παιδιά και τους εφήβους.

Ο 10λογος της ασφαλούς πλοήγησης

Τι χρειάζεται να μάθουμε στα παιδιά μας!



- ✓ Προστατεύουμε τα προσωπικά μας στοιχεία και αυτά των άλλων ανθρώπων στο Διαδίκτυο – προσέχουμε τι γράφουμε και τι δημοσιοποιούμε
- ✓ Θυμόμαστε ότι οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν, να μοιραστούν με άλλους λεγόμενα ή και φωτογραφίες
- ✓ Συμπεριφερόμαστε ευγενικά, με κανόνες και με ηθική, όπως και στον πραγματικό κόσμο
- ✓ Βγαίνουμε-διακόπτουμε άμεσα μία συνομιλία ή ένα παιχνίδι αν αισθανθούμε άσχημα
- ✓ Μιλάμε σε έναν ενήλικα αν μας συμβεί κάτι δυσάρεστο, ακόμα και αν νομίζουμε ότι φταίμε εμείς

- ✗ Δεν δίνουμε τους κωδικούς πρόσβασης (password) - ούτε στους καλύτερους μας φίλους!
- ✗ Δεν κάνουμε συναλλαγές μέσω του Διαδικτύου
- ✗ Δεν πιστεύουμε οτιδήποτε διαβάζουμε στο Διαδίκτυο
- ✗ Δεν απαντούμε σε προσβλητικά ή δελεαστικά μηνύματα (π.χ. που υπόσχονται δώρα)
- ✗ Δεν στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι



Πρακτικές συμβουλές για τους γονείς :

- Αντιμετωπίζουμε το Διαδίκτυο ως ένα σύγχρονο αγαθό με πολλά πλεονεκτήματα
- Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε εμείς οι ίδιοι το Διαδίκτυο και αφήνουμε τα παιδιά μας να μας δείξουν τι ξέρουν
- Συζητάμε με τα παιδιά για τους πιθανούς κινδύνους που υπάρχουν
- Δημιουργούμε μία οικογενειακή συμφωνία για τη χρήση του Διαδικτύου στο σπίτι, ορίζοντας τον χρόνο χρήσης και τις συνέπειες μη τήρησής του
- Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού με άμεση πρόσβαση από όλα τα μέλη της οικογένειας
- Επιβλέπουμε τα παιδιά, ιδίως τα μικρότερα, όταν συνδέονται στο Διαδίκτυο και προσπαθούμε να γίνουμε μέρος της διαδικτυακής τους ζωής
- Χρησιμοποιούμε προγράμματα γονικού ελέγχου (parental control) και φίλτρα αναζήτησης στο διαδίκτυο
- Επιλέγουμε ιστοσελίδες που μπορούν να επισκεφτούν, ανάλογα με την ηλικία τους
- Βασιζόμαστε στο σύστημα καταλληλότητας ηλικίας PEGI για την επιλογή βιντεοπαιχνιδιών

Οι οθόνες (H/Y, κινητό, tablet) δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως:

- τιμωρία
- επιβράβευση
- ηλεκτρονική babysitter

Πραγματική ζωή vs εικονική ζωή

Βοηθάει ...

- Να διατηρούμε ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά
- Να μοιραζόμαστε την καθημερινότητά μας
- Να μάθουμε το παιδί / έφηβο να εκφράζει τις επιθυμίες του, τις σκέψεις, τις ανησυχίες του
- Να συζητάμε για τους διαδικτυακούς φίλους και τις διαδικτυακές δραστηριότητες του παιδιού
- Να αναζητήσουμε κοινά ενδιαφέροντα στην οικογένεια που θα μας επιτρέπουν να περνάμε χρόνο μαζί
- Να συμφωνήσουμε όλοι μαζί σε οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία σε καθημερινή βάση
- Στις διακοπές προσέχουμε να μην αναλώνεται όλος ο ελεύθερος χρόνος στην οθόνη.

Προσπαθούμε ...

- Να καλύπτουμε τις βασικές ανάγκες των παιδιών για ασφάλεια, αποδοχή, αίσθηση του ανήκειν, αγάπη, επικοινωνία και ψυχαγωγία
- Να βοηθήσουμε το παιδί / έφηβο να καλλιεργήσει τις κοινωνικο-συναισθηματικές του δεξιότητες
- Να αναδεικνύουμε τα δυνατά του χαρακτηριστικά βοηθώντας το να χτίσει μια θετική εικόνα εαυτού και την ταυτότητά του
- Να περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών σε οθόνες από νωρίς
- Να εμπλουτίζουμε το φυσικό περιβάλλον του παιδιού με ερεθίσματα που ικανοποιούν τις αισθήσεις του
- Να περνάμε όσο το δυνατόν περισσότερο ελεύθερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

Προτείνουμε ...

- Νέες εμπειρίες, ανάλογα με την ηλικία τους, οι οποίες συμβάλλουν στην κοινωνικοποίησή τους και δίνουν αξία και σημασία στην εκτός διαδικτύου ζωή
- Τη βοήθειά μας όταν την χρειάζονται, χωρίς αντάλλαγμα, εξηγώντας ότι είμαστε πάντα δίπλα τους.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

<https://saferinternet4kids.gr>
<http://www.safeline.gr/>
<http://internet-safety.sch.gr>
<http://www.help-line.gr/>