

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

Οδηγός για ασφαλή χρήση internet και κινητού τηλεφώνου για παιδιά και εφήβους




WIND

*kids@*safety
internet, κινητό και παιδί

Τμήμα Εταιρικών Σχέσεων WIND Ελλάς
Με τη συνεργασία:



Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου

Γενική επιστημονική επιμέλεια: Ι. Τσιάντης MD, DPM, FRC Psych. Αν. Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής, Επιστημονικός Υπεύθυνος Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.



Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου

*kids@*safety
internet, κινητό και παιδί


WIND



kids@safety

internet, κινητό και παιδί

«Τα θεμέλια για την ορθή χρήση της τεχνολογίας από τα παιδιά μπορούμε να τα χτίσουμε εμείς οι γονείς. Δεν είναι αρκετό να βάζουμε κανόνες και περιορισμούς για την προστασία τους. Είναι σημαντικό να έχουμε καλή σχέση και επικοινωνία με τα παιδιά μας. Θα πρέπει να είμαστε κοντά τους, να συμμετέχουμε και να δημιουργήσουμε υπεύθυνους πολίτες στη νέα αυτή ψηφιακή κοινωνία. Ο κόσμος έχει αλλάξει, γιατί όχι κι εμείς;»

Ι. Τσιάντης

MD, DPM, FRC Psych.

Αν. Καθηγητής

Παιδοψυχιατρικής

Επιστημονικός Υπεύθυνος

ΕΨΥΠΕ Ψυχαναλυτικός

Ψυχοθεραπευτής Πρόεδρος

Ιατρικών Ειδικοτήτων

της Ευρωπαϊκής Ένωσης,

κλάδος Παιδικής και Εφηβικής

Ψυχιατρικής (UEMS)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Το κινητό τηλέφωνο και το διαδίκτυο είναι σημαντικό στις μέρες μας και αποτελεί ένα σπουδαίο κομμάτι της ζωής των παιδιών μας. Όπως κάθε τεχνολογική πρόοδος έχουν και αυτά τις θετικές και τις αρνητικές συνέπειές τους. Όταν η χρήση τους γίνεται καθημερινά, ανοίγονται νέοι ορίζοντες επικοινωνίας, έκφρασης, μάθησης και κοινωνικοποίησης.

Διαβάζοντας και κατανοώντας τον οδηγό αυτό μπορούμε, ως γονείς, να ενθαρρύνουμε και να καθοδηγήσουμε τα παιδιά μας στο να αντιμετωπίσουν και να χρησιμοποιούν την τεχνολογία υπεύθυνα και με ασφάλεια.

Για περισσότερες πληροφορίες στο
www.kidsatsafety.gr

1 ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΟΥ

Είναι δική σας απόφαση αν τα παιδιά θα κάνουν χρήση του κινητού.
Τι πρέπει να γνωρίζετε:

Το κινητό αποτελεί σύμβολο ενηλικίωσης για τα παιδιά. Αποτελεί το πρώτο τεχνολογικό αντικείμενο που έχουν στην κατοχή και χρήση τους. Έχουν ακόμα και το «δικό τους αριθμό τηλεφώνου». Με αυτή την έννοια, η συσκευή του κινητού στο χέρι ενός παιδιού εντάσσεται στην ανάγκη του για τη δημιουργία μιας δικής του ιδιαίτερης ταυτότητας, ιδιαίτερα στην εφηβεία.

Το κινητό είναι ο διαμεσοδομητής της επικοινωνίας των παιδιών και εφήβων. Σήμερα τα παιδιά έχουν μια νέα μορφή επικοινωνίας μεταξύ τους, μέσα από το κινητό τηλέφωνο. Η επικοινωνία δεν σταματά ποτέ, αλλά ξετυλίγεται μέσα από αλληλοουχίες μηνυμάτων, με τους δικούς τους κώδικες και τη δική τους γλώσσα. Αυτή η διαφορετική γλώσσα ανταποκρίνεται στην ανάγκη τους να διαφοροποιήσουν τον εαυτό τους από τους μεγάλους, και να έχουν δική τους ταυτότητα.

Το κινητό είναι ένα μέσο αυτονομίας για το παιδί. Τα παιδιά μέσω αυτού έχουν την αίσθηση ότι διαχειρίζονται χωρίς παρεμβάσεις το καθημερινό τους πρόγραμμα, κανονίζουν ραντεβού με τους φίλους τους, μιλάνε με όποιον και όσο θέλουν, χωρίς τον έλεγχο ή την επίβλεψη του γονιού απαραίτητα.

Εδώ παρατηρείται το εξής παράδοξο: **ενώ οι γονείς θεωρούν ότι με το κινητό τηλέφωνο μπορούν να ελέγχουν τα παιδιά τους, αντίθετα οι έφηβοι πιστεύουν**

ότι το κινητό τους βοηθά να αισθανθούν ελεύθεροι και να απομακρυνθούν από τον έλεγχο των γονιών τους.

Είναι σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ή το κινητό τηλέφωνο έντονα ως μέσο επικοινωνίας, να ενθαρρύνονται από τους γονείς να έχουν και ζωντανές, πρόσωπο με πρόσωπο, στιγμές με τους φίλους και τους ανθρώπους γύρω τους! Ο καλύτερος τρόπος να το πετύχετε αυτό είναι να περνάτε εσείς οι ίδιοι περισσότερο χρόνο ουσιαστικής επαφής και επικοινωνίας με τα παιδιά σας.

Η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις:

- όταν οι γονείς δεν είναι σε θέση να επιβλέπουν και να γνωρίζουν το πώς επικοινωνεί το παιδί τους, ώστε να το συμβουλευθούν ανάλογα,
- όταν οι γονείς δεν συζητούν με τα παιδιά τους για τις επαφές και δραστηριότητες που έχουν μέσω του τηλεφώνου και έτσι χάνουν την ευκαιρία να μοιραστούν μαζί τους συναισθήματα και ενδιαφέροντα,
- όταν το παιδί επικοινωνεί υπερβολικά μέσω του τηλεφώνου, περιορίζοντας τις πρόσωπο με πρόσωπο στιγμές που έχει με τους φίλους του, και αποξενώνεται από προσωπικές επαφές.

“το κινητό τα έχει όλα, τα τηλέφωνα, τα μηνύματα, τα τραγούδια, τα παιχνίδια, το ραδιόφωνο, την κάμερα και το βίντεο, γι’ αυτό το θεωρώ σημαντικό εξάρτημα του εαυτού μου”

Μαθητής 14 ετών

“ο μόνος λόγος που του έδωσα κινητό είναι για να γνωρίζω ανά πάσα στιγμή που βρίσκεται και να με ενημερώνει”

Μητέρα έφηβου
16 ετών

“τα παιδιά μας δεν μπορούν πλέον χωρίς την τεχνολογία”

Μητέρα παιδιών
14 και 16 ετών





“στο internet παίζω παιχνίδια και καμιά φορά μας βάζει η δασκάλα να ψάξουμε για εργασίες”

Μαθήτρια
Ε' Δημοτικού

2 ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Σήμερα, τα παιδιά έρχονται από μικρά σε επαφή με το διαδίκτυο, και η επίδρασή του είναι καταλυτική στη σχέση τους με τη μάθηση, την πληροφορία, την ψυχαγωγία και την επικοινωνία!

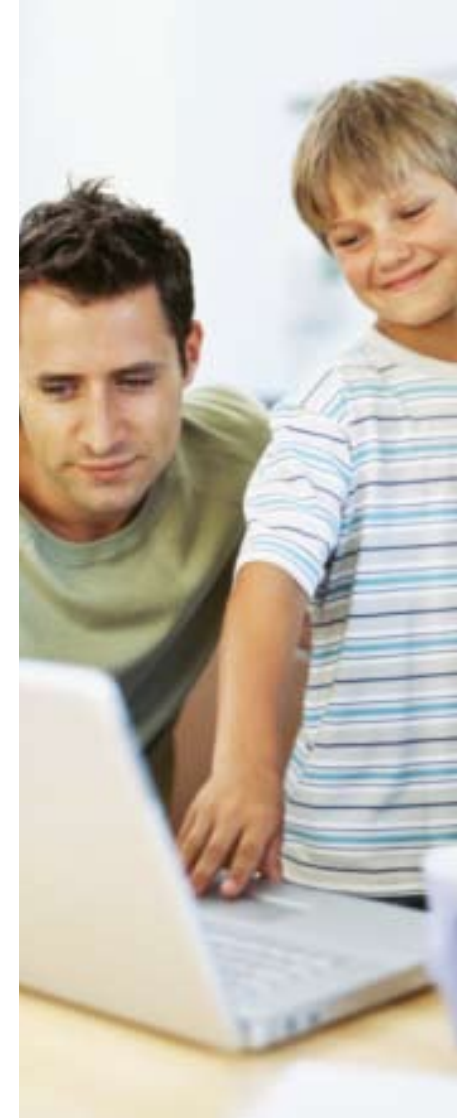
Το διαδίκτυο είναι ένας «επιταχυντής» γνώσης. Το παιδί και ο έφηβος βρίσκονται μπροστά από μια απέραντη πηγή πληροφοριών και γνώσεων, στις οποίες η πρόσβαση είναι εύκολη και απλή. Μπορεί μόνο του, με απλό τρόπο να έχει άμεσα και εύκολα όλη την πληροφορία που επιδιώκει για το σχολείο του, τις εργασίες του, τα ενδιαφέροντά του.

Το διαδίκτυο μαθαίνει στο παιδί να ερευνά, να αξιολογεί πληροφορίες, να κατευθύνεται σε ένα στόχο.

Η υπερπληθώρα πληροφορήσης βοηθάει το παιδί να ιεραρχεί, να αξιολογεί και να εντοπίζει αυτό που του είναι χρήσιμο και ενδιαφέρον.

Το διαδίκτυο προσφέρει στο παιδί τη δυνατότητα να αυτενεργεί. Να έχει τη δική του παρουσία και ταυτότητα, με τους όρους που καθορίζει αυτό. Μπορεί στο διαδίκτυο να δημιουργήσει, να κατασκευάσει, να συγκρίνει, να συλλέξει, να ρωτήσει, να μάθει μόνο του, και με το δικό του ρυθμό.

Το διαδίκτυο είναι ένα ψυχαγωγικό μέσο και δημοφιλέστατο μέσο επικοινωνίας. Κάνει τη μάθηση παιχνίδι, προσφέρει τη δυνατότητα στο παιδί να παίξει οξύνοντας πολλαπλές ικανότητές του, και ακόμα μπορεί να έχει ζωντανή επαφή με άτομα οπουδήποτε, σε όλο τον κόσμο. Αλλά ασφαλώς και το διαδίκτυο, όπως και κάθε σύγχρονη τεχνολογία, μπορεί να έχει αρνητική επιρροή, αν δεν έχει σωστή χρήση.



“όταν είμαι στο internet νιώθω ότι είμαι παντού ταυτόχρονα, με όλους τους φίλους, σε όλο τον κόσμο, δεν είμαι μόνος ποτέ”

Μαθητής
Β' Λυκείου



Ως γονείς πρέπει να προσέχουμε τα εξής:

Προσωπικά δεδομένα: τα παιδιά δεν αξιολογούν πάντα σωστά τις πληροφορίες που συλλέγουν από το internet και μπορεί να παρέχουν προσωπικές πληροφορίες χωρίς ενδοιασμούς.

Ασφάλεια: τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, στο διαδίκτυο μπορεί να εκτίθενται σε ιούς και κακόβουλο λογισμικό, (δηλαδή προγράμματα που παραβιάζουν την ασφάλεια του υπολογιστή αλλά και που μπορούν να υποκλέπτουν προσωπικά δεδομένα).

Ανεπιθύμητο περιεχόμενο: τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε υλικό που είναι είτε ακατάλληλο, είτε ανάρμοστο για την ηλικία τους. Μπορεί να περιλαμβάνει διαφημιστικό υλικό, εκφοβισμό, εχθρότητα από εξτρεμιστικές ομάδες, πορνογραφία και ανεπιθύμητη αλληλογραφία (spam).

Διαδικτυακές απάτες: δηλαδή απάτες που πραγματοποιούνται online (όπως γίνονται και στον πραγματικό κόσμο), μόνο που οι απατεώνες συνήθως δεν ενδιαφέρονται για την ηλικία του ατόμου που εξαπατούν

–ενδιαφέρονται μόνο για αυτά που θα αποκομίσουν.

Κλοπή ταυτότητας: σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί κάποιο άλλο άτομο να κλέψει την ταυτότητα ενός παιδιού και να εκτελέσει παράνομες ή μη online δραστηριότητες.

Ψυχολογικές επιπτώσεις:

- Ένα παιδί που δεν έχει αναπτύξει επαρκώς τις κοινωνικές του ικανότητες μπορεί να βρísκει καταφύγιο στην επικοινωνία μέσω διαδικτύου. Αυτή η υπερβολική χρήση ίσως το κάνει να αποσύρεται από τις ζωντανές επαφές, να παραμελεί φυσικές δραστηριότητες ή και τα μαθήματά του.
- Τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να δημιουργήσουν εθισμό, με συμπτώματα που μπορείτε να αναγνωρίσετε εύκολα,

όπως: διαταραχές στη συμπεριφορά, στον ύπνο, στο φαγητό, και ακόμα κοινωνική απομόνωση και απώλεια άλλων ενδιαφερόντων.

■ **Διαδικτυακός εκφοβισμός:** αυτό παλιό γινόταν μόνο στην αυλή του σχολείου, σήμερα μεταφέρεται και στο κινητό και στο διαδίκτυο, δηλαδή οι απειλές, η διάδοση φημών, η κακοποίηση και ο εκφοβισμός από τον «καπετάν φασαρία» του σχολείου, προς παιδιά με ηπιότερη προσωπικότητα. Ο θύτης μπορεί να οδηγείται στο Διαδικτυακό εκφοβισμό επειδή βιώνει έντονα συναισθήματα όπως θυμό, απόγνωση που μπορεί να προέρχονται τόσο από προβληματικές σχέσεις στο οικογενειακό περιβάλλον όσο και εξαιτίας κοινωνικών δυσκολιών που αντιμετωπίζει ως άτομο, ενώ δημιουργεί στο θύμα αίσθημα ενοχής και ανασφάλειας.

“πιστεύω ότι σε όλα χρειάζεται μέτρο, ούτε να είναι παρανοϊκοί οι γονείς αλλά ούτε και αδιάφοροι... απλά πρέπει κι αυτοί να ασχοληθούν λίγο, να μάθουν πέντε πράγματα για να έχουν την επαφή με μας”

Μαθητής
Γ' Λυκείου

3 Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Τόσο το κινητό όσο και το διαδίκτυο αποτελούν τεχνολογικά προνόμια, και μπορούμε να εκπαιδύσουμε τα παιδιά μας να τα χρησιμοποιούν σωστά, να υιοθετούν έναν ασφαλή διαδικτυακό τρόπο συμπεριφοράς, αποφεύγοντας τους πιθανούς κινδύνους.

Παιδιά προσχολικής ηλικίας έως 7 ετών

Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας αρέσει το προκαθορισμένο πρόγραμμα, η «σειρά», και αυτός είναι ο ιδανικός τρόπος για την ανάπτυξη ασφαλέστερων πρακτικών χρήσης για τα μικρότερα παιδιά.

Σε αυτό το στάδιο η οικογένεια μπορεί να θέσει τους πρώτους οικογενειακούς κανόνες για τη χρήση του υπολογιστή.

- Ο χρόνος που δαπανάται στον υπολογιστή θα πρέπει να είναι περιορισμένος. Μάθετε στο παιδί από μικρό να ελέγχει το πόση ώρα κάθεται στον υπολογιστή και να ξέρει ότι αυτή η δραστηριότητά του έχει τα όριά της. Βοηθήστε τα παιδιά σας να βρουν κατάλληλο υλικό, κατευθύνετε τα σε ιστοσελίδες που κάνουν τη μάθηση παιχνίδι και το παιχνίδι μάθηση.
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή στο σαλόνι ή σε ένα δωμάτιο που χρησιμοποιείται από όλη την οικογένεια. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με κάποιον ενήλικα ή με την επίβλεψή του.
- Τα παιδιά μπορούν να μπαίνουν σε συγκεκριμένες, προσυμφωνημένες

διαδικτυακές τοποθεσίες. Τα πιο προχωρημένα παιδιά μπορούν να βρουν τις συγκεκριμένες τοποθεσίες μέσω του μενού «Αγαπημένα» του προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο.

Παιδιά σχολικής ηλικίας έως 10 ετών

Το ενδιαφέρον για το κινητό και το διαδίκτυο δημιουργείται στα παιδιά πολύ πριν αποκτήσουν δική τους επαφή με αυτά. Ωστόσο, αν και συχνά έχουν την απαραίτητη αντίληψη και κριτική ικανότητα, δεν σημαίνει ότι μπορούν να διαχειριστούν όλο το υλικό που τους προσφέρεται, ειδικά το ακατάλληλο υλικό.

Για αυτό εμείς οι γονείς:

- Χρειάζεται να αφιερώνουμε χρόνο σε συζήτηση με τα παιδιά για τη σωστή χρήση του διαδικτύου.
- Χρειάζεται να καθίσουμε μαζί τους, στα πρώτα τους βήματα, για να διδάξουμε την υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και του κινητού.
- Χρειάζεται να θέσουμε και να συζητήσουμε ήδη από νωρίς κανόνες χρήσης, που βέβαια θα προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών.



Ακολουθούν οι πιο βασικοί κανόνες για παιδιά σχολικής ηλικίας. Εάν από νωρίς συζητηθούν, στην πορεία δεν θα υπάρξουν αντιρρήσεις στην εφαρμογή τους:

- Οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν αρκετά, ώστε να είναι σε θέση να εγκαταστήσουν προγράμματα προστασίας από ιούς και ακατάλληλες για παιδιά ιστοσελίδες.
- Στο σπίτι, τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μόνο όταν είναι παρόντες οι γονείς. Έτσι διασφαλίζεται ότι θα είναι εκεί και θα βοηθήσουν εάν προκύψει οποιοδήποτε πρόβλημα.
- Σε ηλικίες που τα παιδιά δεν είναι

σε θέση να αξιολογούν την αξιοπιστία μιας ιστοσελίδας, ας ζητούν πρώτα την άδεια των γονιών, πριν δημοσιεύσουν ή χρησιμοποιήσουν προσωπικές πληροφορίες.

- Εάν το παιδί αυτής της ηλικίας θέλει να χρησιμοποιήσει μια ηλεκτρονική διεύθυνση, καλό είναι να έχει στη διάθεσή του μια κοινή, οικογενειακή διεύθυνση. Ας μην ενθαρρύνουμε το παιδί από αυτή την ηλικία να έχει προσωπικές επαφές και ατομική επικοινωνία στο διαδίκτυο.
- Η δημιουργία ενός λογαριασμού χρήστη για το παιδί, με περιορισμένα δικαιώματα χρήστη, βοηθά το παιδί να μάθει να χρησιμοποιεί ανεξάρτητα τον υπολογιστή.

- Ζητήστε από τα παιδιά σας να μη δίνουν το μυστικό τους κωδικό κλειδώματος του κινητού σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουν, παρά μόνο στην οικογένεια.

- Οι γονείς και τα παιδιά πρέπει να συμφωνήσουν σχετικά με το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν ή με ποιο τρόπο να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και το κινητό. Αυτή η συμφωνία θα πρέπει να καλύπτει όλες τις ανάγκες.

Για παράδειγμα: συζητήστε ποιες ευθύνες φέρει αυτός που στέλνει ένα μήνυμα, αυτός που κατεβάζει αρχεία, καθώς κι αυτός που κάνει εγκατάσταση προγραμμάτων.

- Αν το παιδί ήδη ενδιαφέρεται για διαδικτυακές συνομιλίες και επαφές, οι γονείς θα πρέπει να είναι σε θέση να τις επιβλέπουν, αλλά και να συζητούν με το παιδί τους θέματα ασφάλειας.

Παιδιά στην εφηβεία

Σε αυτή την ηλικία το παιδί έχει μια έντονη κοινωνική ζωή μέσα από το κινητό και το διαδίκτυο: συναντά φίλους, ανταλλάσσει μηνύματα, συνομιλεί, ίσως αναρτά φωτογραφίες, ενώ αναζητά πληροφορίες για τις σχολικές του εργασίες και τα ενδιαφέροντά του. Τώρα ξέρει περισσότερο, και γι' αυτό ανοίγονται περισσότερες ευκαιρίες για χρήση τους. Συχνά οι γονείς δυσκολεύονται να παρακολουθούν τι ακριβώς κάνει το παιδί στο διαδίκτυο ή με ποιους μιλά στο κινητό, ενώ πάλη τα παιδιά δοκιμάζουν τα δικά τους όρια. Οι τεχνικοί περιορισμοί και οι απαγορεύσεις δεν είναι πια το ίδιο αποτελεσματικοί.

“όποιος σήμερα
δεν χρησιμοποιεί
το internet είναι
κυριολεκτικά
ανάπηρος”

Μαθητής
Α' Λυκείου

Οι έφηβοι διαφυλάσσουν με πάθος την ιδιωτικότητά τους και τις δραστηριότητές τους στο κινητό και στο διαδίκτυο, ακόμα δε περισσότερο εάν οι γονείς δεν είχαν δείξει το σχετικό ενδιαφέρον στο παρελθόν.

Οι γονείς χρειάζεται να βαδίσουν πάνω σε λεπτές ισορροπίες, δηλαδή χρειάζεται να σέβονται τις πρωτοβουλίες και την αυτονομία του παιδιού, αλλά ταυτόχρονα απαιτείται να επιβλέπουν και να διασφαλίζουν διακριτικά την ασφάλειά του.

Είναι σημαντικό για την οικογένεια να γίνονται ανοιχτές συζητήσεις πάνω σε αυτό το θέμα και οι γονείς να δείχνουν το ενδιαφέρον τους για όσα κάνει το παιδί στο διαδίκτυο.

Πιο συγκεκριμένα:

- Οι οικογενειακοί κανόνες που συμφωνούνται από κοινού εξακολουθούν να είναι απαραίτητοι. Πόσο χρόνο μπορεί να ξοδεύει το παιδί μπροστά στον υπολογιστή; Πόσα λεπτά κινητού, πόσα μηνύματα μπορεί να έχει στη διάθεσή του; Αυτά ας συζητηθούν και ας συμφωνηθούν από την αρχή!



■ Το διαδίκτυο προσφέρει σε σας τους γονείς την ευκαιρία να διδάξετε την τεράστια σε σημασία προσωπική ευθύνη. Μάθετε στα παιδιά σας την προσωπική ευθύνη βάζοντας συγκεκριμένα όρια:

- Θα έχει στη διάθεσή του Χ ποσό κάθε μήνα για το κινητό και θα πρέπει να κρατηθεί σε αυτό.

- Θα πρέπει να κατεβάζει από το διαδίκτυο νόμιμα αρχεία, να απέχει από την πειρατεία και να μην παραβιάζει πνευματικά δικαιώματα.

- Θα πρέπει να διαχειρίζεται υπεύθυνα τα προσωπικά του στοιχεία και να τα προστατεύει από τρίτους ή από αγνώστους.

- Ακόμα οι «διαδικτυακές επαφές» του παιδιού αφορούν και τους γονείς. Ιδιαίτερα πρέπει να ενδιαφέρονται για το εάν το παιδί τους θέλει να γνωρίσει νέους ανθρώπους μέσω διαδικτύου. Η ασυνόμηση δεν είναι η λύση. Ούτε η αυστηρή κριτική που απομακρύνει το παιδί και το κάνει να βρίσκει αποδοχή και καταφύγιο σε άγνωστες «εικονικές» επαφές. Αυτό που βοηθά είναι να «ακούτε» το παιδί, να σας νιώθει κοντά του, να αισθάνεται ότι μπορεί να σας πει οτιδήποτε και δεν θα αντιδράσετε ακραία, αλλά με ενδιαφέρον και προσοχή.

- Πολλές φορές οι γονείς αντιδρούν υπερβολικά ή με φόβο όταν ανακαλύπτουν τις διαδρομές του παιδιού τους στο διαδίκτυο. Αντί να το «απειλήσετε» ή «φοβερίσετε» ας το κατευθύνετε σε ιστοσελίδες και διευθύνσεις όπου θα βρει χρήσιμα πράγματα και θετικό υλικό για τα θέματα που βλέπετε ότι το απασχολούν.

- Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν ότι τα δεδομένα που βρίσκουν στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αξιόπιστα. Γι' αυτό, ενθαρρύνετε τα να αναπτύξουν το κριτικό

πνεύμα και να αξιολογούν το περιεχόμενο της κάθε πληροφορίας.

Πώς γίνεται αυτό; Με το να ξοδεύετε χρόνο με το παιδί στην κουβέντα, στην επαφή για διάφορα θέματα, που αφορούν από το διαδικτυακό εκφοβισμό μέχρι τον εθισμό και το spam.

Τι θα πρέπει να κάνετε αν το παιδί σας συναντήσει δυσάρεστο ή ανάρμοστο υλικό στο διαδίκτυο ή στο κινητό τηλέφωνο;

■ Αποφύγετε τις υπερβολικές αντιδράσεις, έτσι ώστε το παιδί σας να αισθάνεται άνετα και να εξακολουθήσει να σας μιλά για τέτοιου είδους περιστατικά και στο μέλλον.

■ Επισημάνετε στο παιδί σαφώς ότι δεν πρόκειται για δικό του λάθος.

■ Διαγράψτε οποιαδήποτε ίχνη του ακατάλληλου υλικού, συμπεριλαμβανομένων και όλων των παραπομπών από τη μνήμη του υπολογιστή, το ιστορικό ιστοσελίδων του προγράμματος περιήγησης ή την κάρτα μνήμης του κινητού.

■ Μιλήστε στο παιδί σας για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποφεύγει τέτοιου είδους καταστάσεις στο μέλλον. Δηλαδή προτείνετε τη χρήση μηχανών αναζήτησης φιλικών προς τα παιδιά και τη διαγραφή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από πρόσωπα που δεν γνωρίζουν.

■ Αν το παιδί σας έρθει σε επαφή με εκφοβιστικό υλικό, προτείνετε του να το αγνοήσει, να αποκλείσει τον αποστολέα των εκφοβιστικών ή ενοχλητικών μηνυμάτων. Είναι σημαντικό να το προτρέψετε να σας μιλήσει γι' αυτό που συνέβη και να αναφέρει το περιστατικό στην Αστυνομία ή στην Υπηρεσία Δίωξης





Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Είναι πολύ σημαντικό να ακούσετε προσεκτικά και να δώσετε χώρο και χρόνο στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα που μπορεί να έχει προκαλέσει ο εκφοβισμός, καθώς και να το διαβεβαιώσετε ότι είστε κοντά του και μπορεί να νιώσει ασφαλές.

- Είναι επίσης σημαντικό οι γονείς να μην υπερβάλλουν, ούτε να θέτουν υπερβολικούς περιορισμούς στη χρήση του διαδικτύου και του κινητού από τα παιδιά τους. Οι κίνδυνοι πρέπει να γίνονται κατανοητοί, έτσι ώστε τα παιδιά να προστατεύονται και να εκμεταλλεύονται απόλυτα αυτά τα εργαλεία. Τα παιδιά μαθαίνουν με τον πειραματισμό, δοκιμάζοντας και σφάλοντας.

- Αν εσείς οι ίδιοι είστε εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο και με όλα όσα προσφέρει, θα είστε σε καλύτερη θέση να συζητήσετε με τα παιδιά σας θέματα που αφορούν αυτό το εργαλείο. Θα είναι επίσης ευκολότερο για σας να κατανοήσετε με ποιον τρόπο το χρησιμοποιεί το παιδί σας και, ίσως, να καταφέρετε να μιλάτε εποικοδομητικά μαζί του σε όλη τη διάρκεια της εφηβείας του.

Να οικοδομείτε σχέσεις εμπιστοσύνης προοδευτικά

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το διαδίκτυο είναι μια μεγάλη πηγή πληροφοριών, που περιέχει τεράστιους όγκους αξιόλογων, συναρπαστικών και εκπαιδευτικών πληροφοριών.

Οι δηλώσεις μαθητών και γονέων στις σελίδες 5, 6, 7, 9 και 12 προκύπτουν από τα Στοιχεία Ποιοτικής Έρευνας Στάσεων προς τη Χρήση Διαδικτύου & Κινητού στην Παιδική & Εφηβική Ηλικία (Mind Search 2010).

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

- **Anti-Virus:** Πρόκειται για προγράμματα τα οποία προστατεύουν τους χρήστες και τους Η/Υ τους από ιούς και άλλες μορφές κακόβουλου λογισμικού.

- **Backup:** Το Backup αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά μέτρα για την προστασία των δεδομένων ενός χρήστη από ενδεχόμενη σκόπιμη καταστροφή από ιούς και hacker, καθώς και από άλλα αίτια.

- **Parental Control:** Πρόκειται για λογισμικά γονικού ελέγχου, τα οποία αποτρέπουν την είσοδο σε μη ενδεδειγμένα website, καταγράφουν τις δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο, αποτρέπουν e-mail που δεν έχετε επιτρέψει και περιορίζουν το χρόνο που περνάει το παιδί στο διαδίκτυο.

- **Hacker:** Ως Hacker νοούνται οι υπερεξειδικευμένοι χρήστες με ειδικές γνώσεις σε θέματα ασφάλειας που επιθυμούν να παραβιάσουν υπολογιστικά συστήματα για προσωπικό όφελος.

- **Identity Theft:** Η κλοπή ταυτότητας αφορά μια απάτη κατά την οποία κάποιος έχει αποκτήσει πρόσβαση σε προσωπικά στοιχεία ενός χρήστη, προκειμένου να οικειοποιηθεί πόρους ή υπηρεσίες που δεν του ανήκουν.

- **Password:** Τα Password χρησιμοποιούνται σε όλες τις υπηρεσίες που απαιτούν εμπιστευτικότητα προκειμένου να πιστοποιήσουν την ταυτότητα του χρήστη.

- **Spam:** Η μαζική αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων σε εκατομμύρια χρήστες (χωρίς οι χρήστες αυτοί να το επιθυμούν ή να το έχουν ζητήσει).

- **Trojan Horse:** Αποτελεί μια μορφή κακόβουλου λογισμικού, μέσω του οποίου δίνεται η πρόσβαση σε επιτήδειους να αποκτήσουν από απόσταση τον έλεγχο του μηχανήματος που έχει εγκατασταθεί.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Δημιουργήστε ένα ασφαλή χώρο για τα παιδιά όπου εσείς θα επιλέγετε τους δικτυακούς τόπους στους οποίους θα έχει πρόσβαση.
- Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αποκαλύπτουν τα προσωπικά τους δεδομένα, και αν χρειαστεί βοηθήστε τα να δημιουργήσουν ένα ψευδώνυμο.
- Χρησιμοποιήστε μηχανές αναζήτησης για παιδιά ή μηχανές αναζήτησης με λειτουργίες γονικού ελέγχου. Σε κάθε περίπτωση η γονική επίβλεψη και παρακολούθηση είναι απαραίτητη.
- Προστατέψτε τα παιδιά σας από τα ενοχλητικά αναδυόμενα παράθυρα, χρησιμοποιώντας λογισμικό που τα αποκλείει.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουν τα παιδιά ότι δεν πρέπει να κάνουν download εφαρμογών που δεν γνωρίζουν και ειδικότερα αν βρίσκονται σε μη οικείους ιστοχώρους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΟΥ

- Το κινητό τηλέφωνο είναι μια προσωπική συσκευή. Το παιδί πρέπει να αντιληφθεί την ευθύνη κατοχής της και να μην τη δίνει ποτέ σε αγνώστους.
- Ο κωδικός κλειδώματος της SIM κάρτας (PIN) είναι αυστηρά προσωπικός και το παιδί δε θα πρέπει να τον δίνει σε κανέναν.
- Συστήστε του να μην απαντά κλήσεις από αγνώστους αριθμούς ή από γραμμές με απόκρυψη, καθώς και να μην ανταλλάσσει γραπτά μηνύματα ή οποιουδήποτε άλλου είδους περιεχόμενο με αγνώστους.
- Συμβουλέψτε το να είναι πολύ προσεκτικό στη χρήση της κάμερας από το κινητό του τηλέφωνο. Τονίστε του ότι δεν επιτρέπεται να φωτογραφίζει ή να βιντεοσκοπεί τρίτους χωρίς να πάρει την έγκρισή τους.
- Ζητήστε από τα παιδιά σας να μη χρησιμοποιούν το Bluetooth παρά μόνο σε περιορισμένες περιπτώσεις για επικοινωνία με φίλους τους και να το έχουν πάντα κλειστό όταν δεν το χρησιμοποιούν. Επίσης τονίστε τους να μην αποδέχονται μηνύματα από αγνώστους χρήστες μέσω Bluetooth.
- Θα πρέπει να ενημερώσετε το παιδί σας για την ύπαρξη αριθμών αυξημένης χρέωσης ή να καλέσετε το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών και να ενεργοποιήσετε φραγή στις κλήσεις προς αριθμούς αυξημένης χρέωσης ή στην πρόσβαση σε εφαρμογές που απευθύνονται αποκλειστικά σε ενήλικες.