



ΔΡΑΣΕΙΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
& ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Webinar: «Κάθε μέρα, Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου»

Τετάρτη 9/2 ⌚ 19:00

Άρης Λούβρης

9 Φεβρουαρίου 2022



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ένας οδηγός για γονείς και κηδεμόνες





ΔΡΑΣΕΙΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
& ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

WEBINARS ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ - ΠΟΛΙΤΕΣ

 tinyurl.com/atticadigital  digital.attiki



Διαδικτυακή ασφάλεια για γονείς και κηδεμόνες

Ως γονείς και κηδεμόνες γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα και έχετε την καλύτερη ευκαιρία να το υποστηρίξετε και να το καθοδηγήσετε για να έχει πιο ασφαλείς εμπειρίες στο διαδίκτυο.

Ο οδηγός αυτός καλύπτει μερικά από τα βασικά ζητήματα διαδικτυακής ασφάλειας για τους νέους και περιλαμβάνει μια σειρά από πρακτικές εισηγήσεις και συμβουλές για το τι να κάνετε αν τα πράγματα πάνε στραβά. Μπορείτε επίσης να βρείτε μια λίστα με σημαντικές υπηρεσίες που μπορούν να προσφέρουν επιπλέον στήριξη.

[Υλικό για γονείς | SaferInternet4kids](#)



Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying) είναι η χρήση της τεχνολογίας για να εκφοβίσει ένα άτομο ή μια ομάδα με την πρόθεση να τους βλάψει κοινωνικά, ψυχολογικά ή ακόμη και σωματικά.

Τι μορφή παίρνει ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Στα παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνονται τα εξής:

- υβριστικά κείμενα και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- προσβλητικά μηνύματα, εικόνες ή βίντεο
- μίμηση, αποκλεισμός συμμετοχής ή ταπείνωση άλλων ατόμων στο διαδίκτυο
- ύπουλα κουτσομπολιά και φήμες που διαδίδονται στο διαδίκτυο
- δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών στο όνομα κάποιου για να τον/την εξαπατήσουν ή ταπεινώσουν

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες για τους νέους, η διαδικτυακή ζωή των οποίων αποτελεί βασικό μέρος της ταυτότητάς τους και του τρόπου με τον οποίο συναναστρέφονται κοινωνικά.

Νομίζω ότι το παιδί μου είναι θύμα εκφοβισμού

Το παιδί σας μπορεί να μη σας πει αν αντιμετωπίζει συμπεριφορά εκφοβισμού στο διαδίκτυο λόγω του φόβου ότι μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα για τον εαυτό του ή να χάσει την πρόσβαση στις συσκευές του και στο διαδίκτυο.

Ενδείξεις που πρέπει να προσέχετε:

- το παιδί είναι αναστατωμένο μετά τη χρήση του διαδικτύου ή του κινητού του τηλεφώνου
- αλλαγές στην προσωπικότητα, αποσύρεται περισσότερο από την κοινωνική ζωή, είναι ανήσυχο, λυπημένο ή θυμωμένο
- εμφανίζεται πιο μοναχικό ή στενοχωρημένο
- απροσδόκητες αλλαγές στις φιλικές παρέες του
- υποβάθμιση στη σχολική εργασία του
- αλλαγές στις συνήθειες ύπνου του
- αποφυγή σχολείου ή συμμετοχής σε ομίλους/λέσχες
- χειροτέρευση της σωματικής υγείας του
- μυστικοπάθεια σχετικά με τις δραστηριότητές του στο διαδίκτυο και τη χρήση του κινητού του τηλεφώνου



Διαδικτυακός εκφοβισμός

Τι μπορώ να κάνω;

Μιλήστε στο παιδί σας σχετικά με το διαδικτυακό εκφοβισμό πριν συμβεί κάτι τέτοιο. Μαζί μπορείτε να βρείτε τρόπους για την αντιμετώπιση οποιωνδήποτε πιθανών προβλημάτων και να το καθησυχάσετε ότι θα του συμπαρασταθείτε.

Αν το παιδί σας αντιμετωπίζει διαδικτυακό εκφοβισμό:

Ακούστε, σκεφτείτε, μείνετε ήρεμοι — μιλήστε του για το τι συνέβη, προσπαθήστε να δείξετε κατανόηση χωρίς να το κρίνετε, ρωτήστε το πώς αισθάνεται και διασφαλίστε ότι νιώθει πως εισακούστηκε.

Συγκεντρώστε αποδείξεις — είναι καλή ιδέα να συγκεντρώσετε αποδεικτικά στοιχεία, όπως εικόνες οθόνης της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, σε περίπτωση που χρειαστεί να την καταγγείλετε αργότερα.

Αποκλείστε και διαχειριστείτε την επικοινωνία με τους άλλους — συμβουλέψτε το παιδί σας να μην απαντά σε εκφοβιστικά μηνύματα και βοηθήστε το παιδί να κάνει block (να βάλει φραγμό) ή unfriend (να πάψει να είναι φίλος με) το πρόσωπο που στέλνει τα μηνύματα.

Υποβάλετε καταγγελία στη σχετική σελίδα στο διαδίκτυο ή στην υπηρεσία — πολλές υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, εφαρμογές και ιστοσελίδες σας επιτρέπουν να καταγγείλετε υβριστικό περιεχόμενο και να ζητήσετε να αφαιρεθεί.

Υποβάλετε καταγγελία στη Διεύθυνση Δίωξης

Ηλεκτρονικού Εγκλήματος — αν το παιδί σας επηρεάζεται από σοβαρό διαδικτυακό εκφοβισμό και χρειάζεστε βοήθεια για να αφαιρεθεί το υλικό από μια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης ή άλλη πλατφόρμα, μπορείτε να υποβάλετε καταγγελία διαδικτυακού εκφοβισμού ή να καλέσετε στο 11188.

Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη — ρωτάτε τακτικά το παιδί σας πώς αισθάνεται. Αν παρατηρήσετε οποιεσδήποτε αλλαγές που σας ανησυχούν, ζητήστε βοήθεια από μια συμβουλευτική ή διαδικτυακή υπηρεσία υποστήριξης.





Διαδικτυακή πορνογραφία

Το παιδί σας μπορεί να ανακαλύψει διαδικτυακή πορνογραφία χωρίς να το επιδιώξει, ή μπορεί να την αναζητήσει. Είτε έτσι είτε αλλιώς, μπορείτε να παίξετε κάποιον ρόλο.

Πώς βρίσκουν τα παιδιά πορνογραφία στο διαδίκτυο;

- Το παιδί σας μπορεί να αναζητήσει ενεργά ακατάλληλο περιεχόμενο στο διαδίκτυο, από περιέργεια ή ίσως επειδή οι φίλοι του/της μιλούν γι' αυτό.
- Ένας φίλος ή αδελφός/ή (ή ένας ενήλικας) μπορεί να του δώσει πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Το παιδί σας μπορεί κατά τύχη να πληκτρολογήσει λάθος λέξη ή φράση σε μια αναζήτηση στο διαδίκτυο ή να κάνει κλικ σε σύνδεσμο για κάτι που μοιάζει ενδιαφέρον, αλλά αποδεικνύεται ότι είναι πορνογραφικό.
- Μπορεί να κάνει κλικ σε συνδέσμους σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τύπου phishing (ηλεκτρονικό «ψάρεμα») ή spam (ανεπιθύμητα), και pop-ups [αναδυόμενα παράθυρα] (ακόμη και σε αβλαβείς ιστοσελίδες).

Πώς μπορώ να προστατέψω το παιδί μου; Καθορίστε ορισμένους «κανόνες του σπιτιού» — συζητήστε το θέμα με όλα τα αδέρφια και μιλήστε σχετικά με το πού και πότε θα επιτρέπεται να χρησιμοποιούν υπολογιστές και συσκευές.

Συνεχίστε να ασχολείστε με το θέμα — μιλώντας τακτικά και ανοιχτά με το παιδί σας για το τι κάνει στο διαδίκτυο θα το βοηθήσετε να σας δείχνει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη.

Χρησιμοποιήστε τη διαθέσιμη τεχνολογία — επωφεληθείτε από τους διαθέσιμους γονικούς ελέγχους σε συσκευές, και εξασφαλίστε ότι η λειτουργία για «ασφαλή αναζήτηση» είναι ενεργοποιημένη σε προγράμματα περιήγησης.

Ανάπτυξη αντίστασης — μιλώντας για σεξουαλικό περιεχόμενο μπορείτε να βοηθήσετε τους νέους να σκέφτονται για το τι συναντούν στο διαδίκτυο και να ενισχύσετε τη σημασία της συναίνεσης και του σεβασμού στις σχέσεις.

Σκεφτείτε αν θα πρέπει να θίξετε εσείς το θέμα της πορνογραφίας — οι εμπειρογνώμονες ανατροφής παιδιών συνιστούν να ξεκινήσετε τη συνομιλία νωρίς (από τότε που είναι περίπου 9 ετών) για να βοηθήσετε στην προστασία του από τις πιθανές επιπτώσεις αν δει κάτι τυχαία. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, οπότε αποφασίστε πότε νομίζετε ότι είναι σωστό να θίξετε το θέμα με το παιδί σας.

Ακολουθήστε μια μακροπρόθεσμη προοπτική — τονίστε ότι αν δει κάτι που δεν καταλαβαίνει, μπορεί να έρθει και να σας ρωτήσει σχετικά.



Διαδικτυακή πορνογραφία

Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου έχει βρει πορνογραφία στο διαδίκτυο;

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας — ευχαριστήστε το για το θάρρος του που σας ενημέρωσε και καθησυχάστε το ότι θα λύσετε μαζί το ζήτημα.

Ακούστε, αξιολογήστε, κάντε σύντομη παύση — ρωτήστε το πώς τη βρήκε, πού συνέβη, ποιος (αν υπήρξε κάποιος) του την έδειξε και πώς αισθάνθηκε όταν την είδε. Αντισταθείτε στον πειρασμό να του κάνετε κήρυγμα.

Για εφήβους, το πιο σημαντικό μήνυμα είναι ότι η πορνογραφία δεν είναι πραγματική ζωή.

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι δεν θα βρει το μπελά του — προσπαθήστε να μην αφαιρέσετε τη συσκευή του παιδιού σας ή την πρόσβασή του στο διαδίκτυο εντελώς, καθώς θα το θεωρήσει τιμωρία.

Δείξτε ευαισθησία ως προς το πώς νιώθει — είναι σημαντικό να μιλήσετε με το παιδί σας σχετικά με το πώς το έκανε να αισθανθεί το περιεχόμενο. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει για τυχόν απορίες που έχει.

Μιλήστε για τη σημασία της συναίνεσης και του σεβασμού στις σχέσεις — μιλήστε για τη σημασία του να ζητά πάντα την άδεια πριν αγγίξει, αγκαλιάσει ή φιλήσει ένα άλλο πρόσωπο.

Περαιτέρω εισηγήσεις και συμβουλές για το πώς να μιλήσετε στο παιδί σας σχετικά με τη διαδικτυακή πορνογραφία, ανάλογα με την ηλικία του, διατίθενται στη Γραμμή Βοήθειας www.help-line.gr 210 6007686 για παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους.



Αποστολή γυμνών εικόνων και γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με τα παιδιά σας σχετικά με τις πιθανές συνέπειες της αποστολής ή του διαμοιρασμού εικόνων σεξουαλικού περιεχομένου.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Ο διαμοιρασμός εικόνων σεξουαλικού περιεχομένου μπορεί να φαίνεται σαν κάτι διασκεδαστικό ή μέρος ενός αθώου φλερτ για τους νέους, ιδιαίτερα όσους έχουν ήδη σχέση με άλλο άτομο. Αλλά τα πράγματα μπορούν να πάνε στραβά, κι αυτό είναι σημαντικό να το καταλάβει το παιδί σας.

Χάνουν τον έλεγχο της εικόνας — τη στιγμή που μοιράζεται μια εικόνα με άλλους, μπορεί να αντιγραφεί και να αποθηκευτεί από τους άλλους, να μοιραστεί με άτομα που δεν τα γνωρίζει ο αποστολέας και να αναρτηθεί σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δημόσιες ιστοσελίδες.

Τα πράγματα μπορούν να πάνε στραβά ακόμη και σε μια σχέση όπου υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη — ένας φίλος ή σύντροφος μπορεί, κατόπιν παρόρμησης και χωρίς σκέψη, να μοιραστεί μια εικόνα ευρύτερα από ό,τι σκόπευε ο αποστολέας.

Οι εικόνες μπορεί να μην αποστέλλονται πάντα επίτηδες — οι νέοι μπορεί να εξαναγκαστούν ή να τους ασκηθεί πίεση να στείλουν ακατάλληλες εικόνες ή βίντεο.

Οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρές — για τους νέους θα μπορούσε να οδηγήσει σε ταπείνωση, εκφοβισμό, πειράγματα, παρενόχληση, δυσφήμιση, και ποινικές διώξεις ή κυρώσεις.

Ο όρος «sexting» (αποστολή γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου) δεν χρησιμοποιείται συχνά από τους νέους ή στη λαϊκή κουλτούρα. Οι νέοι είναι πιο πιθανό να αναφερθούν σε «nudes» (γυμνά).





Αποστολή γυμνών εικόνων και γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου

Πώς μπορώ να ελαχιστοποιήσω τους κινδύνους για το παιδί μου;

Μιλήστε νωρίς, μιλάτε συχνά — κάντε μαζί μια κουβέντα, κατάλληλη για την ηλικία του, σχετικά με την αποστολή γυμνών εικόνων. Ίσως αξίζει να κάνετε ερωτήσεις χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την πραγματική ζωή, όπως, «Νομίζεις ότι ήταν σωστό αυτός (ή αυτή) να μοιραστεί με άλλους τη φωτογραφία αυτή αφού χώρισαν;» **Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του και την αίσθηση ότι είναι εντάξει να πει «όχι»** — πείτε του ότι δεν πρέπει να υποκύπτει στην πίεση των συνομηλίκων του ή να στέλνει εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου μόνο και μόνο επειδή το κάνουν άλλοι.

Διδάξτε το σχετικά με τη συναίνεση και το σεβασμό στις σχέσεις — βοηθήστε το να κατανοήσει τον αντίκτυπο του διαμοιρασμού εικόνων σεξουαλικού περιεχομένου των άλλων και ότι παραβιάζει την εμπιστοσύνη κάποιου όταν το κάνει αυτό.

Συζητήστε για τους κινδύνους — τι μπορεί να πάει στραβά και τα σχετικά νομικά ζητήματα. Υπενθυμίστε του ότι από τη στιγμή που μοιράζεται μια εικόνα με άλλους, είναι σχεδόν αδύνατο να την πάρει πίσω ή να ελέγξει τον τρόπο που την διαμοιράζονται οι άλλοι.

Τι μπορώ να κάνω όταν πάνε στραβά τα πράγματα;

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και δείξτε κατανόηση — διαβεβαιώστε το ότι δεν είναι μόνο του και ότι θα αντιμετωπίσετε μαζί την κατάσταση.

Ακούστε, και δράστε γρήγορα — μπορεί να υπάρχουν νομικά ζητήματα όταν διαμοιράζονται εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου παιδιών. Μπορείτε να καταγγείλετε κακομεταχείριση βάσει εικόνας στο www.safeline.gr. Μπορεί να βοηθηθείτε με την αφαίρεση εικόνων σεξουαλικού περιεχομένου και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να ληφθούν μέτρα κατά του προσώπου που τις διαμοίρασε. Δείτε πιο λεπτομερείς συμβουλές για το τι να κάνετε και πώς να υποβάλετε καταγγελία στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Μπορείτε επίσης να καταγγείλετε την εικόνα στην ιστοσελίδα ή υπηρεσία όπου αναρτήθηκε.

Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη — φροντίστε την ευημερία του παιδιού σας και ενθαρρύνετέ το να μιλήσει με μια υπηρεσία που παρέχει συμβουλές ή υποστήριξη όπως η Γραμμή Βοήθειας 'help-line 210 6007686' που απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους.



Χρόνος στο διαδίκτυο

Βοηθήστε το παιδί σας να επιτύχει μια υγιή ισορροπία στις δραστηριότητές του εντός και εκτός διαδικτύου.

Πότε κάνει υπερβολική χρήση;

Δεν υπάρχει μαγικός αριθμός. Η σωστή ποσότητα χρόνου θέασης μπορεί να εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων όπως την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού σας, το είδος του περιεχομένου που βλέπει, τις μαθησιακές του ανάγκες και την οικογενειακή σας καθημερινότητα.

Μπορεί να είναι εύκολο να επικεντρωθείτε μόνο στο ρολόι, αλλά η ποιότητα και η φύση του τι κάνει στο διαδίκτυο, και η συμμετοχή σας, είναι εξίσου σημαντικά.

Ενδείξεις που πρέπει να προσέχετε:

- λιγότερο ενδιαφέρον για κοινωνικές δραστηριότητες όπως συναντήσεις με φίλους ή συμμετοχή σε αθλήματα
- δεν τα πάει τόσο καλά στο σχολείο
- κόπωση, διαταραχές ύπνου, πονοκέφαλοι, καταπόνηση των ματιών
- μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες
- μειωμένη προσοχή στην ατομική υγιεινή
- εμμονή σε ιδιαίτερες ιστοσελίδες ή παιχνίδια
- θυμώνει πάρα πολύ όταν το καλείτε να κάνει διάλειμμα από τη διαδικτυακή δραστηριότητα
- εμφανίζεται ανήσυχο ή ευερέθιστο όταν είναι μακριά από τον υπολογιστή
- αποσύρεται από τους φίλους και την οικογένεια

Η μείωση του χρόνου που αφιερώνετε εσείς στην οθόνη αποτελεί ένα θετικό παράδειγμα.



Χρόνος στο διαδίκτυο

Βοηθήστε το παιδί σας να διαχειρίζεται το χρόνο που ξοδεύει στο διαδίκτυο

Συνεχίστε να ασχολείστε με το θέμα και ενθαρρύνετε την ισορροπία — ρίχνετε μια ματιά στα παιχνίδια, τις εφαρμογές και τις συσκευές που χρησιμοποιεί το παιδί σας, μοιράζοντας μαζί του το χρόνο ενασχόλησης με την οθόνη. Βοηθήστε το να έχει επίγνωση των σημαντικών δραστηριοτήτων του εκτός διαδικτύου, όπως χόμπι και αθλήματα.

Δημιουργήστε ένα σχέδιο — καλέστε το παιδί σας να συμμετάσχει στη δημιουργία ενός οικογενειακού σχεδίου που εξισορροπεί το χρόνο που κάθεται μπροστά στις οθόνες, με το χρόνο που αφιερώνει σε διάφορες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου.

Χρησιμοποιήστε τις διαθέσιμες τεχνολογίες — μέσα γονικού ελέγχου, και εργαλεία για να παρακολουθείτε το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο, σας επιτρέπουν να μετρήσετε και να ορίσετε χρονικά όρια στη χρήση συσκευών ή πρόσβαση στο διαδίκτυο. Αλλά να είστε τίμιοι και ειλικρινείς με τα παιδιά σας σχετικά με τους λόγους για τους οποίους θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τεχνολογίες.





Διαδικτυακά παιχνίδια

Τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να είναι καλή διασκέδαση για το παιδί σας, αλλά βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να το βοηθήσετε να διαχειρίζεται τους κινδύνους.

Ποια είναι τα οφέλη και οι κίνδυνοι;

Πολλά παιχνίδια μπορούν να βελτιώσουν το συντονισμό, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τις δεξιότητες πολυδιεργασίας (multi-tasking) του παιδιού σας, καθώς και να το βοηθήσουν να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες μέσω διαδικτυακής διαδραστικότητας με άλλους παίκτες. Αλλά είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι μπορεί να πάει στραβά.

Οι κίνδυνοι των τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν:

- δαπάνη πολύ χρόνου στο παιχνίδι, πράγμα που μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του παιδιού σας, στην ικανότητά του να μελετά, και στην κοινωνική και συναισθηματική του ευημερία
- εκφοβισμό και αποπλάνηση (grooming) μέσω διαδικτύου ή συνομιλίας στο πλαίσιο του παιχνιδιού (in-game chat)
- παιχνίδια με στοιχεία τζόγου που μπορούν να προκαλέσουν την εξοικείωση των νέων με τα τυχερά παιχνίδια
- κόστος που σπαταλά μέσα στο παιχνίδι (in-game spending)

Πώς να δημιουργήσετε ένα ασφαλέστερο περιβάλλον παιχνιδιού για το παιδί σας

Προετοιμαστείτε — τοποθετήστε τον υπολογιστή ή την κονσόλα παιχνιδιών σε έναν ανοιχτό χώρο του σπιτιού σας και χρησιμοποιήστε τα διαθέσιμα μέσα γονικού ελέγχου και τις λειτουργίες ασφαλείας για συσκευές, προγράμματα περιήγησης και εφαρμογές.

Καθιερώστε καλές συνήθειες — βοηθήστε το παιδί σας να προστατεύει τα προσωπικά του δεδομένα, χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρονικό όνομα που δεν αποκαλύπτει το πραγματικό του όνομα. Διδάξτε το να μην κάνει κλικ σε συνδέσμους που παρέχονται από αγνώστους, όπως προγράμματα «εξαπάτησης» (cheat) για να το βοηθήσουν να παίξει το παιχνίδι, τα οποία μπορεί να περιέχουν ιούς ή κακόβουλο λογισμικό (malware).

Συμφωνήστε σε στρατηγικές διακοπής για να το βοηθήσετε να σταματά — όπως ένα χρονόμετρο που σηματοδοτεί ότι ο χρόνος του παιχνιδιού έχει σχεδόν τελειώσει, με συνέπειες αν δεν κλείσει το πρόγραμμα.

Παραμείνετε προσηλωμένοι — μιλάτε τακτικά με το παιδί σας σχετικά με τα ενδιαφέροντά του στο παιχνίδι και με ποιους παίζει στο διαδίκτυο. Παίξτε μαζί με το παιδί σας για να πάρετε μια καλύτερη ιδέα για το πώς χειρίζεται τα προσωπικά του στοιχεία και με ποιους επικοινωνεί.



Διαδικτυακά παιχνίδια

Να είστε ενήμεροι για το τι παίζει — τα παιχνίδια διαφέρουν ως προς το επίπεδο του βίαιου ή σεξουαλικού περιεχομένου, και μπορεί να περιέχουν θέματα, γλώσσα και εικόνες που είναι ακατάλληλα για το παιδί σας.

Ενδυναμώστε το παιδί σας — στο μέτρο του δυνατού, βοηθήστε το να παίρνει συνετές αποφάσεις για τον εαυτό του, αντί να του λέτε τι να κάνει. Προσπαθήστε να του παρέχετε στρατηγικές για την αντιμετώπιση αρνητικών εμπειριών στο διαδίκτυο που θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την αντίστασή του.





Ανεπιθύμητη επικοινωνία και αποπλάνηση

Η διαδικτυακή συναναστροφή μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δημιουργήσουν τα παιδιά φίλεις, αλλά μπορεί επίσης να τα εκθέσει σε κίνδυνο.

Πώς να χειριστείτε την ανεπιθύμητη επικοινωνία

Ανεπιθύμητη επικοινωνία είναι οποιοδήποτε είδος διαδικτυακής επικοινωνίας που το παιδί σας νιώθει ότι είναι δυσάρεστη ή επιθετική, ή που το οδηγεί σε μια κατάσταση όπου θα μπορούσε να κάνει κάτι που θα το μετανιώσει. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και αν η επικοινωνία ήταν αρχικά καλοδεχούμενη. Μπορεί να προέρχεται από αγνώστους, «φίλους» στο διαδίκτυο που δεν έχει συναντήσει το παιδί σας αυτοπροσώπως, ή από κάποιον που πράγματι ξέρει.

Κάντε τους λογαριασμούς του απόρρητους — προτείνετε στο παιδί σας να καταστήσει απόρρητους τους λογαριασμούς κοινωνικής του δικτύωσης ή να αναθεωρεί τακτικά τις ρυθμίσεις απορρήτου τους.

Διαγράψτε επαφές ατόμων με τα οποία δεν μιλά —

ζητήστε του να εξετάσει όλα τα άτομα που το «ακολουθούν» ή είναι φίλοι του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να ελέγξει ότι όντως τα γνωρίζει.

Καταγγελία και αποκλεισμός (block) — αν λαμβάνει τυχόν ανεπιθύμητη επικοινωνία από κάποιον που γνωρίζει ή από έναν άγνωστο, ενθαρρύνετε το να καταγγείλει και να «μπλοκάρει» αυτό το άτομο.

Διαγράψτε αιτήματα από αγνώστους — ενθαρρύνετε το παιδί σας να διαγράφει αιτήματα για προσθήκη φίλου ή ακόλουθου (friend or follow requests) από άτομα που δεν τα γνωρίζει.

Πώς λειτουργεί η διαδικτυακή αποπλάνηση;

Η αποπλάνηση (grooming) περιλαμβάνει τη δημιουργία σχέσης με ένα παιδί, με σκοπό τη σεξουαλική του κακοποίηση. Αυτή η κακοποίηση μπορεί να συμβεί σε μια προσωπική συνάντηση σε φυσικό περιβάλλον, αλλά συμβαίνει όλο και περισσότερο στο διαδίκτυο, όταν οι νέοι εξαπατηθούν ή πεισθούν να λάβουν μέρος σε σεξουαλική δραστηριότητα μπροστά σε διαδικτυακές κάμερες ή αποστέλλοντας σεξουαλικές εικόνες.



Ανεπιθύμητη επικοινωνία και αποπλάνηση

Πώς μπορώ να προστατέψω το παιδί μου;

Παραμείνετε προσηλωμένοι στον ψηφιακό κόσμο του παιδιού σας — εξακολουθήστε να ενημερώνεστε όσον αφορά ιστοσελίδες, εφαρμογές και διαδικτυακές υπηρεσίες συνομιλίας που χρησιμοποιεί, και διερευνήστε τα αυτά μαζί.

Δημιουργήστε μια ανοιχτή σχέση εμπιστοσύνης — επικοινωνείτε μαζί του ανοιχτά και νηφάλια, ώστε να γνωρίζει ότι μπορεί να έρθει σ' εσάς όταν κάποιος του ζητήσει να κάνει κάτι που δεν αισθάνεται ότι είναι σωστό.

Βοηθήστε το παιδί σας να προστατεύει την ιδιωτική του ζωή — ενθαρρύνετε το παιδί σας να χρησιμοποιεί τις ρυθμίσεις απορρήτου του σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης για να περιορίζει τα δεδομένα του στο διαδίκτυο ώστε να έχουν πρόσβαση σ' αυτά μόνο οι φίλοι που γνωρίζει.

Διδάξτε στο παιδί σας να βρίσκεται σε επιφυλακή για ενδείξεις ανάρμοστης επικοινωνίας — βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίζει ενδείξεις ότι ένας «φίλος» στο διαδίκτυο μπορεί να προσπαθεί να αναπτύξει μια ανάρμοστη σχέση, όπως όταν κάνει πολλές ερωτήσεις σχετικά με προσωπικές πληροφορίες σύντομα μετά τη συνάντησή τους στο διαδίκτυο, ρωτά σε ποιο δωμάτιο βρίσκεται ο υπολογιστής του, του ζητά χάρες και κάνει πράγματα για ανταμοιβή (άτομα που κακομεταχειρίζονται παιδιά χρησιμοποιούν συχνά υποσχέσεις και δώρα για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους).

Καθιερώστε κατευθυντήριες οδηγίες ασφάλειας για συναντήσεις με διαδικτυακούς «φίλους» αυτοπροσώπως — εξηγήστε ότι είναι ασφαλέστερο να κρατά το παιδί τους διαδικτυακούς «φίλους» στο διαδίκτυο, αλλά ότι αν θέλει να συναντήσει κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, θα πρέπει πρώτα να σας ενημερώσει. Πείτε του ότι θα πρέπει να συνοδεύεται από εσάς ή άλλο έμπιστο ενήλικα.

Τι να κάνετε αν κάτι πάει στραβά — μιλήστε του χωρίς επικρίσεις ή θυμό και κάντε το να αισθανθεί ότι μπορεί να έρθει σ' εσάς για οτιδήποτε, χωρίς το φόβο τιμωρίας ή κριτικής. Μάθετε τι συνέβη και λάβετε μέτρα για την προστασία του παιδιού σας. Καλέστε αμέσως την αστυνομία (100) αν κινδυνεύει η σωματική του ακεραιότητα. Καταγγείλετε κακομεταχείριση ή διαδικτυακή αποπλάνηση στο τοπικό τμήμα αστυνομίας ή στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη για το παιδί σας από επαγγελματίες ειδικούς όπως στη Γραμμή Βοηθείας 'helpline 210 6007686' που απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους.



Υποβάλετε στη Safeline μια καταγγελία κακομεταχείρισης



Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι συμπεριφορά στο διαδίκτυο που είναι σοβαρά απειλητική, εκφοβιστική, παρενοχλητική ή ταπεινωτική. **Μπορείτε να υποβάλετε καταγγελία στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** εκφοβισμού ή να καλέσετε στο 11188 — αν το παιδί σας επηρεάζεται από σοβαρό διαδικτυακό εκφοβισμό και χρειάζεστε βοήθεια για να αφαιρεθεί τυχόν υλικό από μια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης ή άλλη πλατφόρμα.



Κακομεταχείριση βάσει εικόνων

Μπορείτε να καταγγείλετε κακομεταχείριση βάσει εικόνας στο www.safeline.gr. Μπορεί να βοηθηθείτε με την αφαίρεση εικόνων σεξουαλικού περιεχομένου και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να ληφθούν μέτρα κατά του προσώπου που τις διαμοίρασε. Μπορείτε επίσης να καταγγείλετε την εικόνα στην ιστοσελίδα ή υπηρεσία όπου αναρτήθηκε σε περιπτώσεις σεξουαλικού εκβιασμού (sextortion), ή όταν κάποιος εκβιάζει το παιδί σας όσον αφορά τις προσωπικές του φωτογραφίες σεξουαλικού περιεχομένου.



Safeline

Υλικό παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης

Καταγγείλετε ανάλογο περιεχόμενο στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη για το παιδί σας από επαγγελματίες ειδικούς όπως στη Γραμμή Βοηθείας 'help-line 210 6007686' που απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα για να υποβάλετε καταγγελία στο www.safeline.gr



Βοήθεια και πόροι

Γραμμή Βοήθειας (Help-line)

Η Γραμμή Βοήθειας 'help-line 210 6007686' απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.λπ).

[Help-Line | Γραμμή Βοήθειας](#) ή 210 6007686

Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107

Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα. Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για θέματα που σε απασχολούν ή αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Διασύνδεση με τις κατάλληλες υπηρεσίες, κινητοποίηση μηχανισμών επείγουσας παρέμβασης. Επίσης, ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους και τον γονικό ρόλο τους.

[About Youth - Η ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΑΣ - γραμμή "1107"](#)

Σύνδεσμοι Διαδικτυακών Πόρων

Διαδικτυακός εκφοβισμός

[Cyberbullying - Διαδικτυακός Εκφοβισμός | SaferInternet4kids](#)

Διαδικτυακή πορνογραφία

["πορνογραφία" | SaferInternet4kids](#)

Αποστολή γυμνών φωτογραφιών και γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου ["sexting" | SaferInternet4kids](#)

Υποστήριξη για γονείς

10306: Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής γονέων, εκπαιδευτικών, παιδιών και εφήβων

210 – 6773445, τις εργάσιμες ημέρες, και ώρες από 09.00' – 14.00' Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για οικογένειες του Κοινοτικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.) του Νοσοκομείου Παιδών Αθηνών «Παναγιώτη & Αγλαΐας Κυριακού», ανταποκρινόμενο στις έκτακτες ανάγκες για ψυχολογική στήριξη παιδιών, εφήβων και γονέων, που έχουν προκύψει λόγω της πανδημίας COVID_19, προχώρησε στη λειτουργία τηλεφωνικής Γραμμής Ψυχολογικής Υποστήριξης για Οικογένειες.

Η Συμβουλευτική Γραμμή **115 25** της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» βρίσκεται από το 2009 δίπλα σε γονείς, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Παρέχει δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη και δέχεται επώνυμες ή ανώνυμες καταγγελίες.

Χρόνος στο Διαδίκτυο [Πόσος χρόνος είναι "πολύς ..."](#);

Διαδικτυακά Παιχνίδια ["Διαδικτυακά Παιχνίδια" |](#)

Ανεπιθύμητη Επικοινωνία & Αποπλάνηση ["grooming" |](#)



Βοήθεια και πόροι

Υποστήριξη για σχολεία

Πολλά σχολεία έχουν καθιερώσει λεπτομερείς πολιτικές και διαδικασίες για να βοηθήσουν με την υποστήριξη των παιδιών στο διαδίκτυο, όπως μεταξύ άλλων, τη διαχείριση ζητημάτων διαδικτυακού εκφοβισμού, γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου και άλλων ανησυχητικών θεμάτων στο διαδίκτυο.

Το Υπουργείο Παιδείας διέθετε μέχρι πρότινος τον ενημερωτικό κόμβο [Ασφάλεια στο Διαδίκτυο \(sch.gr\)](https://www.sch.gr) τελευταία ενημέρωση 24/9/2019, με πολιτικές και πληροφορίες για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και την ευρύτερη κοινότητα που αφορούν την κατάλληλη χρήση της τεχνολογίας. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επισκεφθούν το [eSafety Label](#)

