 Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»



CyberSafety: Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο Οδηγός Γονέων για Ασφαλή και Υπεύθυνη Χρήση του Διαδικτύου

# CYberSafety:

## Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο

### Οδηγός Γονέων για Ασφαλή και Υπεύθυνη Χρήση του Διαδικτύου





# **CYberSafety: Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο**

Οδηγός Γονέων για Ασφαλή  
και Υπεύθυνη Χρήση  
του Διαδικτύου



# Συντελεστές

**CYberSafety: Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο  
Οδηγός Γονέων για Ασφαλή και Υπεύθυνη Χρήση του Διαδικτύου**

## ΚΕΙΜΕΝΑ:

Παναγιώτα Χατζηττοφή, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, συνεργάτης Παγκ. Σχολής Γονέων,  
Γιώτα Ιωάννου, ΒΔ Δημοτικής Εκπαίδευσης  
Σιμόνη Παρτακκίδου, ΒΔ Δημοτικής Εκπαίδευσης  
Μαρία Κωνσταντίνου, Εκπαιδευτικός, συνεργάτης Παγκ. Σχολής Γονέων

## ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Παναγιώτα Χατζηττοφή, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, συνεργάτης Παγκ. Σχολής Γονέων

## ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Λοΐζος Γιάσουμας, Πρόεδρος Παγκ. Σχολής Γονέων  
Σπύρος Σοφοκλέους, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΕΛΙΔΩΣΗ:

Μιχάλης Θεοχαρίδης, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

## ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Λοΐζος Γιάσουμας, Πρόεδρος Παγκ. Σχολής Γονέων  
Αναστασία Οικονόμου, Προϊστάμενη Τομέα Τεχνολογίας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

**ΕΚΔΟΣΗ 2018**

**@ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ**

ISBN: 978-9925-7548-0-9

Το Έργο CyberSafety χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

# Περιεχόμενα

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	4
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	5
<b>1. ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑ</b> .....	6
1.1 Προσχολική Ηλικία (Ηλικία 3 έως 6 ετών) .....	7
1.2 Σχολική Ηλικία (Ηλικία 6 έως 12 ετών) .....	10
1.3 Εφηβική Ηλικία (Ηλικία 12 έως 18 ετών) .....	14
<b>2. ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b> .....	19
<b>3. ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b> .....	21
<b>4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ</b> .....	23
<b>5. ΚΙΝΔΥΝΟΙ</b> .....	25
5.1 Διαδικτυακός Εκφοβισμός.....	26
5.2 Πολύωρη Ενασχόληση στο Διαδίκτυο (Εθισμός) .....	33
5.3 Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming).....	39
5.4 Παραπληροφόρηση.....	43
5.5 Ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο .....	45
5.6 Sexting ή μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο .....	47
5.7 Sextortion.....	51
5.8 Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.....	54
5.9 Διαδικτυακά παιχνίδια.....	60
• Pegi .....	64
5.10 Προσωπικά Δεδομένα.....	69
5.11 Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων (Phishing).....	70
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	72



## Πρόλογος

Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων, η οποία δραστηριοποιείται από το 1968 και αντιπροσωπεύει μία ανιδιοτελή κίνηση κοινωνικής προσφοράς, είναι ίσως ο μόνος οργανισμός, ο οποίος ενώνει όλους τους φορείς που εμπλέκονται στα θέματα της παιδείας και της εκπαίδευσης. Βασικός σκοπός της είναι η στήριξη και η επιμόρφωση των γονέων, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν, με επιτυχία, στο σύνθετο και δύσκολο ρόλο τους, όπως αυτός διαμορφώνεται στις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.

Ως εκ τούτου και ανταποκρινόμενη θετικά στην πρόσκληση, για να συμμετάσχει στο συγχρηματοδοτούμενο πρόγραμμα «CYber safety: Ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά στην Κύπρο», υπό τον συντονισμό και την εποπτεία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, ανέλαβε τον τομέα της επιμόρφωσης των γονιών, αναφορικά με την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του Διαδικτύου.

Στο πλαίσιο αυτής της δράσης, η Σχολή ανέλαβε τη διοργάνωση διαλέξεων, βιωματικών εργαστηρίων, εκπαιδευτικών συνεδρίων, ραδιοφωνικών εκπομπών, ειδικών εκδόσεων του περιοδικού της «Οικογένεια και Σχολείο», καθώς και την έκδοση του παρόντος οδηγού προς τους γονείς.

Σήμερα, όλοι γνωρίζουμε, άλλοι λιγότερο κι άλλοι περισσότερο, πώς να χρησιμοποιούμε το Διαδίκτυο, είτε στην εργασία μας είτε για τη ψυχαγωγία μας. Οι δυνατότητες που μας παρέχει είναι απεριόριστες. Οι χρήσεις πολλαπλές. Τα μέσα και οι τρόποι επικοινωνίας μας, μέσω του Διαδικτύου, πολυποίκιλοι.

Εκείνο, δυστυχώς, στο οποίο υστερούμε ως άτομα, αλλά κυρίως ως γονείς, είναι στη γνώση των κινδύνων, οι οποίοι ελλοχεύουν, τόσο για εμάς όσο και για τα παιδιά μας, από τη χρήση του Διαδικτύου.

Σκοπός του παρόντος οδηγού είναι όχι μόνο να δώσει πληροφορίες για τα πλεονεκτήματα του Διαδικτύου, αλλά, πολύ περισσότερο, να πληροφορήσει τους γονείς για τους κινδύνους από την «κακή χρήση» του και να δώσει χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή αυτών των κινδύνων.

Ευελπιστούμε ότι οι γονείς θα αξιοποιήσουν τον Οδηγό αυτό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ούτως ώστε, συμβουλευόντας και καθοδηγώντας οι ίδιοι τα παιδιά τους, να μετατρέψουν το Διαδίκτυο σε ευλογία και όχι σε πηγή διαρκών κινδύνων.

Λοΐζος Γιάσουμας

Πρόεδρος Παγκύπριας Σχολής Γονέων

## Εισαγωγή

Καθημερινά, βλέπουμε ολοένα και πιο συχνά ανθρώπους με μία ψηφιακή συσκευή στο χέρι: κινητό τηλέφωνο, τάμπλετ, φορητό ηλεκτρονικό υπολογιστή. Βλέπουμε μικρά παιδιά δύο χρόνων στο καροτσάκι τους να παρακολουθούν παραμύθι στο κινητό τηλέφωνο, παιδιά τεσσάρων χρόνων να παίζουν στο τάμπλετ και να βλέπουν βίντεο, μεγαλύτερα παιδιά να βγάζουν σέλφι και να στέλνουν μηνύματα, έφηβοι να ποστάρουν σε κοινωνικά δίκτυα και να ακούνε μουσική, μεγαλύτεροι να ψάχνουν για μια πληροφορία ή να διαβάζουν μια είδηση, ενήλικες να οργανώνουν τις διακοπές τους ή να διευθετούν λογαριασμούς κ.ο.κ.

Η ψηφιακή τεχνολογία, και ειδικότερα το Διαδίκτυο, είναι πλέον μέρος της καθημερινής μας ζωής και προσφέρει ευκαιρίες και δυνατότητες που ποτέ πριν δεν μπορούσαμε να έχουμε με τόση ευκολία. Τι γίνεται, όμως, όταν ένα παιδί των τριών χρόνων θέλει συνεχώς να παίζει στο τάμπλετ και κλαίει, αν δεν το έχει στα χέρια του; Τι γίνεται όταν ένα παιδί κοιμάται με το κινητό κάτω από το μαξιλάρι του; Τι γίνεται όταν βλέπουμε μια παρέα εφήβων να κάθονται μαζί, αλλά ο καθένας να ασχολείται με το κινητό του; Τι γίνεται όταν βλέπουμε έναν νέο να είναι κλεισμένος με τις ώρες στο σπίτι, για να περάσει στο επόμενο επίπεδο στο παιχνίδι που παίζει;

Πώς μπορούν τα παιδιά και οι νέοι να αποκτήσουν την κριτική ικανότητα να αξιοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες προς όφελος της προσωπικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης και όχι εις βάρος της προσωπικής τους ευτυχίας; Πόσο εύκολο είναι τα παιδιά και οι έφηβοι να μην αντιλαμβάνονται τους κινδύνους, απτούς αλλά και κρυφούς, που ελλοχεύουν πίσω από αλγόριθμους και κακόβουλους χρήστες;

Παράλληλα με τα διάφορα προγράμματα εκπαίδευσης, εντός και εκτός της σχολικής τάξης, των οποίων στόχος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων και στάσεων σε σχέση με την υπεύθυνη, δημιουργική και ασφαλή αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών και του Διαδικτύου, η ενεργός συμβολή των γονιών είναι απαραίτητη για την παιδεία των παιδιών τους. Μέσα από τη δική τους ενημέρωση, γνώση και εμπειρία, οι γονείς μπορούν να παροτρύνουν, να καθοδηγήσουν και να υποστηρίξουν την ορθή και υπεύθυνη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους. Ο Οδηγός αυτός έχει ως στόχο να δώσει βασικές γνώσεις και συμβουλές προς τους γονείς, ούτως ώστε να τους βοηθήσει στον δικό τους ρόλο.

Ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο Διαδίκτυο για τα παιδιά στην Κύπρο.

Αναστασία Οικονόμου  
Προϊστάμενη Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας,  
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου

1

# ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑ



## 1.1 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (Ηλικία 3 έως 6 ετών)

Κατά την προσχολική ηλικία, τα παιδιά, περίεργα, ομιλητικά και δημιουργικά, είναι σε θέση να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, επεκτείνοντας την κοινωνική τους σφαίρα από το οικογενειακό πλαίσιο στο σχολικό και το κοινωνικό. Σε αυτή την ηλικία, τα περισσότερα παιδιά αποκτούν τις πρώτες εμπειρίες τους στο Διαδίκτυο, αρχίζοντας να εισέρχονται σταδιακά στο σύμπαν των ψηφιακών μέσων. Η πρώτη εμπειρία με την ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να προκύπτει, είτε στο οικογενειακό πλαίσιο (μάθηση από γονείς ή μεγαλύτερα αδέρφια) είτε στο σχολικό πλαίσιο (εκπαιδευτικοί / συμμαθητές/τριες) είτε στο άμεσο κοινωνικό περιβάλλον (φίλοι).



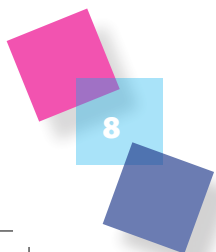
Ο ψηφιακός γραμματισμός, δηλαδή η γνώση γύρω από τη χρήση των νέων τεχνολογιών και η ενασχόληση με τις ψηφιακές τεχνολογίες και το Διαδίκτυο, συμβάλλει ενεργά στην ανάπτυξη και βελτίωση βασικών γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας εύκολα μπορούν να ακολουθήσουν εντολές και να χρησιμοποιήσουν τις ψηφιακές συσκευές, διεργασία η οποία συμβάλλει ενεργά στην απόκτηση και ανάπτυξη των πρώτων ψηφιακών τους δεξιοτήτων. Παράλληλα, μέσω της αξιοποίησης των ψηφιακών τεχνολογιών και του Διαδικτύου, επιτυγχάνεται, μεταξύ άλλων, η ανάπτυξη δεξιοτήτων σχολικής ετοιμότητας, η εκμάθηση τεχνικών επίλυσης προβλήματος και θετικών κοινωνικών δεξιοτήτων, η ψυχαγωγία και η διέγερση της φαντασίας, ο εμπλουτισμός των εμπειριών, η εκμάθηση πληροφοριών και η ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

Ωστόσο, η επαφή των παιδιών αυτής της ηλικίας με το Διαδίκτυο και η πρόσβασή τους σε διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να συμβάλει στην επαφή με ακατάλληλο ή ενοχλητικό περιεχόμενο, που θα μπορούσε να επηρεάσει την ψυχική τους ευημερία. Επομένως, είναι σημαντικό οι γονείς να συμμετέχουν ενεργά και θετικά, κατά την ενασχόληση των παιδιών τους με τις ψηφιακές τεχνολογίες και το Διαδίκτυο.



Για τα παιδιά ηλικίας 3 - 6 ετών, η χρήση του Διαδικτύου συνιστάται, κυρίως, σε δραστηριότητες υψηλής ποιότητας, όπως:

- **Ενασχόληση με εκπαιδευτικά παιχνίδια και προγράμματα**, για την εκμάθηση με διασκεδαστικό τρόπο των γραμμάτων, των αριθμών, καθώς, επίσης, και άλλων δεξιοτήτων σχολικής ετοιμότητας (εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά)
- **Ακρόαση τραγουδιών**
- **Παρακολούθηση ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών εκπομπών**
- **Διάβασμα ηλεκτρονικών βιβλίων**
- **Αναζήτηση πληροφοριών** (π.χ., μπορεί να γνωρίσει το δάσος, τη φάρμα, τον βυθό)
- **Επικοινωνία** με άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος.





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 3 - 6 ΕΤΩΝ

- **Συμμετέχετε στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού σας** - Η ενασχόληση των παιδιών με τις ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο θα πρέπει να γίνεται στην παρουσία κάποιου ενήλικα, ο/η οποίος/α θα λειτουργεί ως «εκπαιδευτής» και «καθοδηγητής» στα πρώτα «ψηφιακά» βήματα του παιδιού.
- **Καθορίστε σαφή όρια και κανόνες** - Η επιβολή κανόνων και ο καθορισμός ορίων συμβάλλει καθοριστικά στην ασφαλή χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα:
  - ο Οι ψηφιακές συσκευές να βρίσκονται σε κοινό χώρο (κουζίνα, καθιστικό), για αποτελεσματικότερο έλεγχο και καθοδήγηση των παιδιών και να δίνονται κατόπιν σχετικής άδειας.
  - ο Ο χρόνος ενασχόλησης να είναι σταθερά καθορισμένος και να μην υπερβαίνει το χρονικό διάστημα της μίας (1) ώρας ημερησίως.
  - ο Επιβολή κυρώσεων σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων.
- **Φροντίστε για την ασφάλεια** – Εφαρμόστε λογισμικά γονικού ελέγχου και φίλτρα ασφαλείας, συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία των συσκευών από κακόβουλα λογισμικά και στον περιορισμό της πρόσβασης των παιδιών σε ακατάλληλους ιστότοπους και πληροφορίες.

## 1.2 ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (Ηλικία 6 - 12 ετών)

Τα παιδιά, σε αυτή την ηλικία, γίνονται ολοένα και πιο ανεξάρτητα και περιπετειώδεις χρήστες. Οι γνώσεις τους γύρω από τον ψηφιακό κόσμο προκαλούν έκπληξη και θαυμασμό. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνούν διαδικτυακά με τους συνομήλικούς τους, να περιηγούνται σε εικονικούς κόσμους, να αναζητούν πληροφορίες, να ψυχαγωγούνται (παιχνίδια, βίντεο, μουσική), να παρακολουθούν ειδήσεις, να κατεβάζουν προγράμματα και να ενημερώνονται για την αγαπημένη τους ομάδα ή διασημότητα.

Τα οφέλη που μπορεί να έχουν τα παιδιά αυτής της ηλικίας από την ορθή αξιοποίηση των ψηφιακών συσκευών και του Διαδικτύου είναι αναρίθμητα, διότι, πέραν της ψυχαγωγίας, επιτυγχάνεται η ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων και της κριτικής σκέψης, η διέγερση της φαντασίας, ο εμπλουτισμός των εμπειριών τους, η εκμάθηση πληροφοριών και η ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

Ωστόσο, είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η αλόγιστη χρήση του, η επιθυμία για ανεξαρτησία και η δυνατότητα πρόσβασης και επαφής σε εικονικούς κόσμους και περιεχόμενο, το οποίο απευθύνεται σε μεγαλύτερες ηλικίες, εν τη απουσία ουσιαστικής ενημέρωσης και πληροφόρησης, μπορεί να επιφέρει ιδιαίτερες και σημαντικές προκλήσεις.







Για τα παιδιά ηλικίας 6 - 12 ετών, η χρήση του Διαδικτύου συνίσταται, κυρίως, σε εκπαιδευτικές, ψυχαγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες, προάγοντας γνωστικές, κοινωνικές, στρατηγικές και άλλες δεξιότητες:

- **Πληροφόρηση και μάθηση** - αξιοποίηση μηχανών αναζήτησης (π.χ., Google, Yahoo, Bing), διερεύνηση και εντοπισμό πηγών, παρακολούθηση ειδήσεων σε ιστοσελίδες ενημέρωσης (ηλεκτρονικές εφημερίδες ή ιστοσελίδες τηλεοπτικών δικτύων), εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε διαδικτυακά σχολεία, διαμοιρασμό αρχείων κ.ά.
- **Ψυχαγωγία** - ενασχόληση με παιχνίδια (εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά), ακρόαση μουσικής, παρακολούθηση ταινιών και προγραμμάτων ψυχαγωγίας κ.ά.
- **Επικοινωνία** - με άτομα του οικογενειακού και φιλικού του περιβάλλοντος, μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων (σε γραπτή μορφή, προφορική ή ακόμη και με τη μορφή βίντεο) ή μέσω τηλεδιάσκεψης (σύγχρονη επικοινωνία).





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 - 12 ΕΤΩΝ

- **Συμμετέχετε στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού σας** - Η ενασχόληση των παιδιών με τις ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο θα πρέπει να γίνεται με την ενεργή και καθοδηγητική υποστήριξή σας, μέσω ανοικτού διαλόγου και συζήτησης για τις αγαπημένες του δραστηριότητες σε αυτό, τον χρόνο που αφιερώνει σε αυτό, τους διαδικτυακούς του φίλους, τις συνθήκες που το κάνουν να αισθάνεται άβολα κ.λπ.
- **Καθορίστε σαφή όρια και κανόνες** - Είναι σημαντικό να διαμορφώσετε από κοινού μία οικογενειακή συμφωνία / δέσμευση για το πώς η οικογένειά σας θα χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με ασφαλή και θετικό τρόπο. Με την αγορά ατομικής ψηφιακής συσκευής σε παιδί, να συζητείται και να συμφωνείται «συμφωνητικό χρήσης», μεταξύ του παιδιού και των γονιών.

 Μην ξεχάσετε σε αυτήν να συμπεριλάβετε αναφορές όπως:

- ο Οι ψηφιακές συσκευές να βρίσκονται σε έναν κοινό χώρο (κουζίνα, καθιστικό), για αποτελεσματικότερο έλεγχο και καθοδήγηση των παιδιών και να δίνονται με την άδεια των γονιών.
- ο Ο χρόνος ενασχόλησης, ημερησίως, να μην υπερβαίνει το χρονικό διάστημα των δύο (2) ωρών.

- ο Η περιήγηση σε ιστοσελίδες μη κατάλληλες για την ηλικία του και η εγγραφή σε κοινωνικά δίκτυα απαγορεύεται.
- ο Οικανόνες συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο είναι ίδιοι με τους κανόνες στη ζωή εκτός Διαδικτύου. Η ορθή συμπεριφορά, η ευγένεια και ο σεβασμός είναι αναγκαία συνθήκη στο Διαδίκτυο, όπως και στην κατά πρόσωπο επικοινωνία.
- ο Οι προσωπικές πληροφορίες - διεύθυνση, τηλέφωνο, σχολείο, φωτογραφίες κ.λπ.- δεν κοινοποιούνται οπουδήποτε και δεν μοιράζονται ποτέ με άτομα, τα οποία έχουν γνωρίσει στο Διαδίκτυο.
- ο Αρχεία, εφαρμογές ή παιχνίδια δεν επιτρέπεται να κατεβάζονται στις ψηφιακές συσκευές, εφόσον μπορεί να αποτελούν αιτία, για να μολυνθούν οι ψηφιακές συσκευές από ιούς.
- ο Η επιλογή ενός διαδικτυακού παιχνιδιού θα γίνεται στη βάση κανόνων ηλικιακής σήμανσης και περιεχομένου.

- **Φροντίστε για την ασφάλεια** – Εφαρμόστε λογισμικά γονικού ελέγχου και φίλτρα ασφαλείας, συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία των συσκευών από κακόβουλα λογισμικά και στον περιορισμό της πρόσβασης των παιδιών σε ακατάλληλους ιστότοπους και πληροφορίες.
- **Να είστε υποστηρικτικοί** - Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν σε ποιον/α θα μπορούν να απευθύνονται για υποστήριξη, εάν κάτι τους ανησυχεί ή ενοχλεί στο Διαδίκτυο.
- **Μείνετε ενημερωμένοι** - Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με κάτι που το ανησυχεί ή το ενοχλεί στο Διαδίκτυο. Επισκεφτείτε τις σελίδες <https://www.cybersafety.cy/helpline> και <https://www.cybersafety.cy/hotline>, για να ενημερωθείτε για τη Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών 1480, καθώς, επίσης, και τη σελίδα <https://www.internetsafety.pi.ac.cy> για ενημερωτικό υλικό, αναφορικά με τους κινδύνους στο Διαδίκτυο.



## 1.3 ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (12 - 18 ΕΤΩΝ)

Κατά την εφηβεία, οι νέοι βιώνουν μια σειρά σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αλλαγών, οι οποίες πυροδοτούν σημαντικές εναλλαγές στη διάθεση και τον ψυχισμό τους. Εν μέσω των αλλαγών αυτών, διαμορφώνουν ταυτότητες και μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται τις σχέσεις τους με τους «σημαντικούς» άλλους - συνομηλίκους. Σε αυτή τη φάση, το Διαδίκτυο και η τεχνολογία έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής των νέων.

Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, το Διαδίκτυο αποτελεί μέσο διαρκούς και άμεσης επικοινωνίας με τους/ τις φίλους/ες τους, καθώς, επίσης, και μέσο για να διαμορφώνουν κοινωνικά προφίλ, να ψυχαγωγούνται, παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια και παρακολουθώντας διαδικτυακά προγράμματα / βίντεο / εκπομπές, να εκφράζουν τις απόψεις τους και να αναπτύσσουν νέες κοινωνικές συμπεριφορές, να αναζητούν, να επιλέγουν, να δημιουργούν, να τροποποιούν και διαμοιράζονται υλικό.

Ωστόσο, το ευάλωτο της ηλικίας και ο ελλιπής έλεγχος των παρορμήσεών τους, ενδεχομένως να μην επιτρέπει τη συνετή χρήση και ώριμη κρίση των νέων, κατά τη διαδικτυακή τους δράση. Εικονικές ταυτότητες και φιλίες, φορτισμένες διαδικτυακές σχέσεις, επώνυμα ή ανώνυμα σχόλια, ακατάλληλο περιεχόμενο (π.χ., πορνογραφικό υλικό) μπορεί να τους επηρεάσουν και να τους τραυματίσουν συναισθηματικά.





## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Για τους νέους ηλικίας 12 - 18 ετών, η χρήση του διαδικτύου συνίσταται, κυρίως, σε διαπροσωπικές επικοινωνίες, στη διαμόρφωση διαδικτυακών προφίλ καθώς, επίσης, και σε ψυχαγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες, όπως:

- **Πληροφόρηση, μάθηση και δημιουργικότητα** - αξιοποίηση μηχανών αναζήτησης (π.χ., Google, Yahoo, Bing), διερεύνηση και εντοπισμό πηγών, παρακολούθηση ειδήσεων σε ιστοσελίδες ενημέρωσης (ηλεκτρονικές εφημερίδες ή ιστοσελίδες τηλεοπτικών δικτύων), εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε διαδικτυακά περιβάλλοντα, δημιουργία υλικού, έκφραση ταλέντων, διαμοιρασμό αρχείων κ.ά.
- **Ψυχαγωγία** - οικοδόμηση ψηφιακού προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα (όπου επιτρέπεται ηλικιακά) και blogs, με αναρτήσεις και ελεύθερη έκφραση απόψεων, σε ποικίλα θέματα, ενασχόληση με παιχνίδια (εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά), ακρόαση μουσικής, παρακολούθησης ταινιών και προγραμμάτων ψυχαγωγίας κ.ά.
- **Επικοινωνία** – με άτομα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, μέσω των κοινωνικών δικτύων, όπου αυτό επιτρέπεται, μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων (σε γραπτή μορφή, προφορική ή ακόμη και με τη μορφή βίντεο), μέσω τηλεδιάσκεψης (σύγχρονη επικοινωνία) καθώς, επίσης, επικοινωνία με τον ευρύτερο κόσμο.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 12 - 18 ΕΤΩΝ

- **Συμμετέχετε στη διαδικτυακή ζωή του εφήβου σας** - Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι οι έφηβοι θα χρησιμοποιούν την τεχνολογία διαφορετικά από τους ενήλικες, καθώς έχουν μεγαλώσει σε έναν κόσμο πλούσιο σε διαδικτυακές εμπειρίες. Μην διστάσετε να συμμετέχετε ενεργά στη διαδικτυακή ζωή του έφηβου παιδιού σας και να μιλήσετε για τις εμπειρίες του σε αυτό.
- **Θέστε χρονικούς περιορισμούς** - Ενημερώστε ότι ο χρόνος ενασχόλησής του με το Διαδίκτυο δεν θα πρέπει να επηρεάζει τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες, στο σχολικό διάβασμα και στον ύπνο. Μην διστάσετε να ενημερώσετε για τη μη χρήση των ψηφιακών συσκευών στο υπνοδωμάτιο ή τη μη χρήση συσκευών, όταν τρώνε ή ασχολούνται με την οικογένεια ή τους/τις φίλους/ες τους.
- **Θέστε κανόνες - διδάξτε/συμβουλευστε για υπεύθυνες διαδικτυακές συμπεριφορές χρήσης** - Μην διστάζετε να συμβουλευτέτε για υπεύθυνες διαδικτυακές συμπεριφορές και να καθορίζετε από κοινού βασικούς κανόνες ασφάλειας και προστασίας στο Διαδίκτυο.



## Μην ξεχάσετε σε αυτά να συμπεριλάβετε αναφορές όπως:

- ο Το θέμα της ιδιωτικότητας είναι πολύ σημαντικό. Δεν πρέπει να μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες (π.χ., διεύθυνση, τηλέφωνο) ή προσωπικό περιεχόμενο (π.χ., φωτογραφίες) ούτε να κάνει κάτι το οποίο το κάνει να αισθάνεται άβολα, όπως να στέλνει σεξουαλικά μηνύματα ή φωτογραφίες.
- ο Η δημιουργία κοινωνικών δικτύων θα γίνεται εφόσον ηλικιακά επιτρέπεται και αφού έχει ενημερωθεί για τους όρους χρήσης των κοινοτήτων, τις ρυθμίσεις ασφαλείας και την απαραίτητη διαδικτυακή συμπεριφορά σε αυτά.
- ο Η επικοινωνία και η συνάντηση με άγνωστους διαδικτυακούς φίλους κοινωνικών δικτύων, παιχνιδιών κ.λπ. δεν επιτρέπεται δίχως πρώτα να το ελέγξει με τους γονείς. Αν οι γονείς συμφωνήσουν για τη συνάντηση, αυτή θα είναι σε δημόσιο χώρο και ένας γονιός ή έμπιστος ενήλικας θα πάει μαζί του.
- ο Οι κωδικοί δεν πρέπει να αποκαλύπτονται σε κανέναν και θα πρέπει να επιλέγονται ισχυροί κωδικοί, τους οποίους δεν μπορούν να μαντέψουν άλλοι.
- ο Η περιήγηση σε ιστοσελίδες, μη κατάλληλες για άτομα κάτω των 18 ετών και η εγγραφή σε κοινωνικά δίκτυα (μη κατάλληλα ηλικιακά), απαγορεύεται.
- ο Η έκθεση σε πορνογραφικό περιεχόμενο διαστρεβλώνει την πραγματικότητα της σεξουαλικής συμπεριφοράς.
- ο Οι κανόνες συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο είναι ίδιοι με τους κανόνες στη ζωή εκτός Διαδικτύου. Στο Διαδίκτυο, θα πρέπει να φέρεται στους άλλους όπως θα ήθελε να του φέρονται και εκείνοι, μακριά από εκφοβιστικές ή άλλες ενοχλητικές συμπεριφορές.
- ο Αρχεία, εφαρμογές ή παιχνίδια, δεν επιτρέπεται να κατεβάζονται στις ψηφιακές συσκευές, χωρίς την απαραίτητη γονική άδεια.
- ο Η επιλογή ενός διαδικτυακού παιχνιδιού να γίνεται στη βάση κανόνων ηλικιακής σήμανσης και περιεχομένου.

- **Φροντίστε για την ασφάλεια** - Εφαρμόστε λογισμικά γονικού ελέγχου και φίλτρα ασφαλείας, συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία των συσκευών από κακόβουλα λογισμικά και στον περιορισμό της πρόσβασης των εφήβων, σε ακατάλληλους ιστότοπους και πληροφορίες.
- **Να είστε υποστηρικτικοί** - Είναι σημαντικό οι έφηβοι να γνωρίζουν σε ποιον θα μπορούν να απευθύνονται για υποστήριξη, εάν κάτι τους ανησυχεί ή ενοχλεί στο Διαδίκτυο. Επιπρόσθετα να αναγνωρίσετε την υπευθυνότητα των παιδιών σας και να δώσετε έμφαση στις δεξιότητες και στάσεις που αναπτύσσουν.
- **Μείνετε ενημερωμένοι** - Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε ή πού να πάτε για να μάθετε, αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με κάτι που το ανησυχεί ή το ενοχλεί στο Διαδίκτυο. Επισκεφτείτε τις σελίδες <https://www.cybersafety.cy/helpline> και <https://www.cybersafety.cy/hotline>, για να ενημερωθείτε για τη Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών 1480, καθώς επίσης και τη σελίδα <https://www.internetsafety.pi.ac.cy> για ενημερωτικό υλικό, αναφορικά με τους κινδύνους στο Διαδίκτυο.



2

# ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ







- **Γνωρίστε αυτό το εργαλείο που ονομάζεται Διαδίκτυο** - Η τεχνολογία αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα και τα παιδιά και οι νέοι, ως ψηφιακοί ιθαγενείς, μεγαλώνουν και ζουν καθημερινά την εμπειρία του ψηφιακού κόσμου. Ως γονείς, όντας ψηφιακοί μετανάστες, είναι απαραίτητο να γνωρίσετε το Διαδίκτυο και να μάθετε τι κάνουν σε αυτό τα παιδιά και οι νέοι, ώστε να είστε σε θέση να γνωρίζετε, αφενός τις δυνατότητες που επιτρέπει και, αφετέρου, τους κινδύνους που υπάρχουν εκεί και πώς να τα προφυλάξετε από αυτούς. Η γνώση είναι δύναμη.
- **Συζητήστε ποιες είναι οι σωστές διαδικτυακές συμπεριφορές** - Εξηγήστε τους οικογενειακούς σας κανόνες, ενημερώνοντας για το ποιες ιστοσελίδες και περιεχόμενο επιτρέπεται να επισκέπτεται και ξεκαθαρίστε ότι θα πρέπει να τηρεί αυστηρά τα όρια που έχετε θέσει. Μιλήστε για τους κανόνες συμπεριφοράς, εξηγώντας ότι οι κανόνες συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο είναι ίδιοι με τους κανόνες στη ζωή εκτός Διαδικτύου.
- **Διδάξτε πώς να προστατεύει τις προσωπικές του πληροφορίες** - Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει καταλάβει πως δεν πρέπει να μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες - διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες - με άτομα που έχει γνωρίσει στο Διαδίκτυο. Όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαδικτυακές ταυτότητες, είναι σαν να φοράνε μάσκα, οπότε δεν θα πρέπει ποτέ να εμπιστευόμαστε κάποιον άγνωστο στο Διαδίκτυο, όπως δεν εμπιστευόμαστε κάποιον άγνωστο στον κόσμο εκτός Διαδικτύου.
- **Γίνετε πρότυπο διαδικτυακής συμπεριφοράς** - Η συμπεριφορά σας στο Διαδίκτυο είναι το πρότυπο που θα αντιγράψει ένα παιδί, καθώς μεγαλώνει. Είναι σημαντικό οι γονείς να αποτελούν θετικό και υγιές πρότυπο για τα παιδιά, εφόσον δεν θα έχει κανένα νόημα να προσπαθούν να θέτουν κανόνες και όρια τους οποίους οι ίδιοι δεν μπορούν να τηρήσουν.

# 3

## ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος, ώστε να συμμετέχετε ενεργά στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού σας, διατηρώντας ταυτόχρονα την ασφάλειά του, κατά τη διαδικτυακή περιδιάβασή του, είναι μέσω ανοικτού διαλόγου και συζήτησης για τις αγαπημένες του δραστηριότητες σε αυτό, τον χρόνο που αφιερώνει σε αυτό, τους διαδικτυακούς του φίλους/ες, τις συνθήκες που το κάνουν να αισθάνεται άβολα κ.λπ.

Ενδεικτικές ερωτήσεις, που θα μπορούσατε να απευθύνετε στο παιδί σας, αναλόγως του ηλικιακού του οροσήμου και των ενασχολήσεών του στο Διαδίκτυο, είναι οι πιο κάτω:

- Τι σου αρέσει να κάνεις στο Διαδίκτυο;
- Ποιες είναι οι δέκα καλύτερες σου ιστοσελίδες;
- Ποια πράγματα σε κάνουν ευτυχημένο, όταν χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;
- Ποια πράγματα σε κάνουν δυστυχημένο / θυμωμένο / λυπημένο, όταν χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;
- Πώς αισθάνεσαι για τον χρόνο που ξοδεύεις στο Διαδίκτυο και τις ψηφιακές συσκευές;
- Ποια είναι μερικά πράγματα που σκέφτεσαι, προτού δημοσιεύσεις κάτι στο Διαδίκτυο;
- Υπάρχουν κάποια κριτήρια, που λαμβάνεις υπόψη, πριν αποφασίσεις να παίξεις ένα διαδικτυακό παιχνίδι;
- Τι θα πρέπει να γνωρίζει ένα παιδί, πριν αποφασίσει να παίξει ένα διαδικτυακό παιχνίδι;
- Γνωρίζεις όλη τη λίστα με τους διαδικτυακούς σου φίλους/ες; Με ποια κριτήρια επιλέγεις τους διαδικτυακούς σου φίλους/ες;
- Τι κάνεις όταν κάποιος/α που δεν γνωρίζεις προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί σου μέσω του Διαδικτύου;
- Έχεις αισθανθεί ποτέ άβολα με κάτι που έχεις δει ή με κάποια εμπειρία σου στο Διαδίκτυο;
- Ξέρεις τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Τι θα έκανες εάν κάποιος σε εκφόβιζε ή εάν έβλεπες κάποιον να εκφοβίζεται στο Διαδίκτυο; Γνωρίζεις τα εργαλεία αναφοράς;
- Μερικές φορές, τα παιδιά μπορεί να στείλουν σε άλλα άτομα ακατάλληλο περιεχόμενο (γυμνές ή ακατάλληλες φωτογραφίες). Γνωρίζεις γι' αυτό; Πώς θα αντιδρούσες εάν κάποιος/α στο ζητούσε; Έχει τύχει σε κάποιον/α που γνωρίζεις;
- Γνωρίζετε για τους κινδύνους στο Διαδίκτυο; Εάν συνέβαινε κάτι, σε ποιον/α θα απευθυνόσουν;

# 4

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



- Τοποθετήστε **προγράμματα προστασίας** από **κακόβουλο λογισμικό (antivirus, antispyware, firewall)** και διατηρήστε τα αναβαθμισμένα. Τα κακόβουλα προγράμματα είναι λογισμικά που έχουν σχεδιαστεί, για να μπορούν να βλάψουν έναν υπολογιστή και τα οποία μπορεί να υποκλέψουν ευαίσθητες πληροφορίες από τον υπολογιστή, να προκαλέσουν σταδιακά επιβράδυνση της λειτουργίας του ή ακόμα και να στείλουν πλαστά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από το λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μας, χωρίς να το γνωρίζουμε. Κοινοί τύποι κακόβουλων προγραμμάτων είναι οι ιοί, worms, spyware, adware, δούρειοι ίπποι κ.λπ.
- Εγκαταστήστε στον υπολογιστή **λογισμικά φίλτραρίσματος**, τα οποία μπορούν, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, να εμποδίζουν υλικό ακατάλληλου περιεχομένου (π.χ., πορνογραφικό ή σεξουαλικό).
- Ενεργοποιήστε τα **εργαλεία γονικού ελέγχου που υπάρχουν ενσωματωμένα στις συσκευές μας και στα προγράμματα περιήγησης στο Διαδίκτυο (browsers)**. Αυτά, ανάλογα με τη συσκευή και το πρόγραμμα περιήγησης στο Διαδίκτυο, μπορεί να επιτρέπουν να δημιουργήσετε ξεχωριστούς λογαριασμούς για τα παιδιά και να ρυθμίσετε τον χρόνο που μπορεί να χρησιμοποιήσουν τη συσκευή, τα εγκατεστημένα προγράμματα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσουν (π.χ., παιχνίδια), να καταγράφουν τη δραστηριότητα στα προγράμματα πλοήγησης στο Διαδίκτυο (browsers) κ.λπ.
- Δημιουργήστε ξεχωριστό λογαριασμό στη συσκευή σας και στο πρόγραμμα πλοήγησης στο Διαδίκτυο για τα παιδιά. Μάλιστα, για την ασφαλέστερη πλοήγηση του παιδιού στο Διαδίκτυο, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν **οικογενειακό λογαριασμό email**.
- Ενεργοποιήστε την **ασφαλή αναζήτηση** στη μηχανή αναζήτησης, π.χ. Google, ώστε να περιορίσετε το ακατάλληλο περιεχόμενο, που μπορεί να δει το παιδί στα αποτελέσματα αναζήτησης. Χρησιμοποιήστε τον οικογενειακό λογαριασμό email, για να κλειδώσετε τις επιλογές σας. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και με το YouTube.
- Ελέγξτε τις **ρυθμίσεις των εφαρμογών, τις ρυθμίσεις των κοινωνικών δικτύων και τις ρυθμίσεις του κινητού/tablet**, που χρησιμοποιείτε εσείς και τα παιδιά σας. Απενεργοποιήστε τη δυνατότητα για αγορές στις εφαρμογές, χρησιμοποιώντας τις ρυθμίσεις της συσκευής. Απενεργοποιήστε τις ρυθμίσεις τοποθεσίας στο κινητό των παιδιών, ώστε να μην φαίνεται στις δημοσιοποιήσεις τους και στις φωτογραφίες τους.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν **ισχυρούς κωδικούς**, οι οποίοι να είναι μεγάλοι και να περιλαμβάνουν γράμματα, αριθμούς και σύμβολα. Επεξηγήστε ότι οι κωδικοί είναι απαραίτητο να είναι μυστικοί.



5

# KINΔΥΝΟΙ



25

## 5.1 Διαδικτυακός Εκφοβισμός (Cyberbullying)

Ο όρος Διαδικτυακός Εκφοβισμός αφορά στη χρήση του Διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών, προκειμένου να εκφραστεί μία εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και επιθετική συμπεριφορά, απέναντι σε ένα πρόσωπο ή σε μια ομάδα προσώπων, με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Οι βασικοί ρόλοι που εντοπίζονται στην εκφοβιστική συμπεριφορά είναι: οι θύτες, τα πρόσωπα δηλαδή τα οποία ασκούν την επιθετική/εκφοβιστική συμπεριφορά, τα θύματα, τα πρόσωπα δηλαδή που δέχονται την επιθετική/εκφοβιστική συμπεριφορά και οι θεατές, τα πρόσωπα δηλαδή που παρατηρούν το εκφοβιστικό περιστατικό.

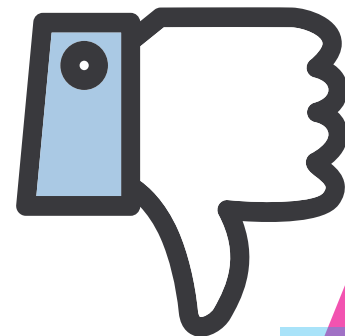
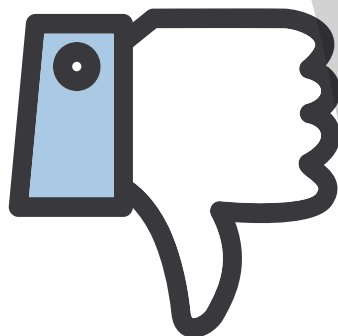
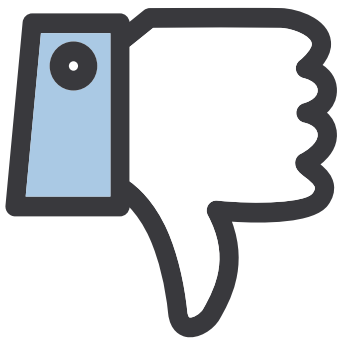




## Χαρακτηριστικά του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός διακρίνεται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Εμπρόθετος / Εκούσιος: είναι, δηλαδή, το αποτέλεσμα μίας εσκεμμένης και όχι τυχαίας συμπεριφοράς.
- Επιθετικός: έχει ως στόχο την πρόκληση κάποιας βλάβης / ζημιάς στο θύμα.
- Ανισορροπία Δυνάμεων: όπως και στον παραδοσιακό εκφοβισμό, προϋποθέτει σημαντική ή απόλυτη ανισότητα, μεταξύ του θύτη και του θύματος.
- Επαναλαμβανόμενος: αυτός ο τύπος εκφοβισμού αντικατοπτρίζει μία μορφή συμπεριφοράς, η οποία δεν είναι τυχαία μεμονωμένη. Στο σημείο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι, στο πλαίσιο του Διαδικτυακού Εκφοβισμού, σε αντίθεση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, το κριτήριο της επανάληψης μιας συμπεριφοράς είναι μικρής σημασίας, εφόσον το γεγονός ότι το υλικό δημοσιεύεται στο Διαδίκτυο είναι πιθανό να γίνει αντιληπτό από ένα δυνητικά πολύ μεγάλο κοινό, καθιστώντας το γεγονός αυτό ως μία «επανάληψη».
- Ηλεκτρονικές συσκευές: η χρήση του Διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών είναι το στοιχείο που τον διαφοροποιεί από τον παραδοσιακό εκφοβισμό.



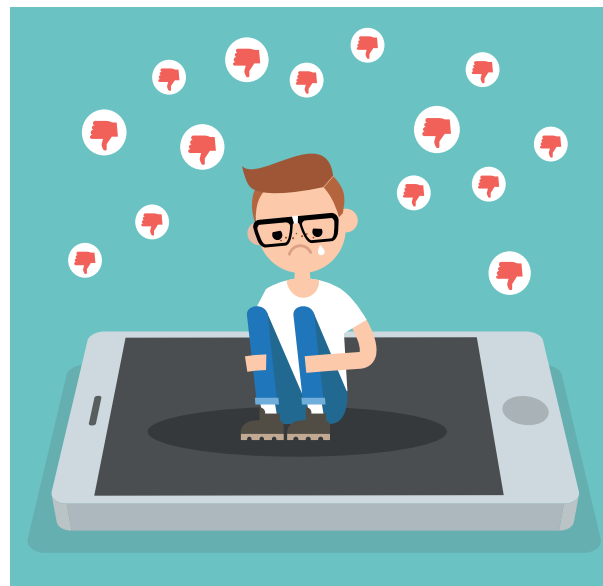




## Πώς μπορεί να εκφραστεί ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός επισυμβαίνει, κυρίως, μέσα από διαδραστικές υπηρεσίες στο Διαδίκτυο (π.χ., e-mails, chat rooms), τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ., Facebook) και τα διαδικτυακά παιχνίδια και μπορεί να εκφραστεί με διάφορες μορφές:

- Αποστολή προσβλητικών ή απειλητικών μηνυμάτων μέσω e-mail, γραπτών μηνυμάτων ή σε δωμάτια συζήτησης (chat rooms), τα οποία μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματική και ψυχική οδύνη στο θύμα.
- Ανάρτηση στο Διαδίκτυο ή αποστολή σε τρίτα άτομα, αληθινών ή κατασκευασμένων φωτογραφιών και μαγνητοσκοπημένου υλικού, με στόχο την παρενόχληση και τη γελοιοποίηση του θύματος.
- Διάδοση ψευδών ή ταπεινωτικών σχολίων, με σκοπό τη συκοφαντική δυσφήμιση, τον εξευτελισμό ή τον διασυρμό του θύματος.
- Στοχοποίηση των θυμάτων για την καταγωγή ή το θρήσκευμά τους, μέσα από ρατσιστικές και ξενοφοβικές ιστοσελίδες.
- Αποστολή ή δημοσίευση προσωπικών και ευαίσθητων δεδομένων των θυμάτων (π.χ., σεξουαλικές προτιμήσεις).
- Πλαστοπροσωπία, μέσω της διαδικασίας της «μίμησης», όπου οι θύτες του ηλεκτρονικού εκφοβισμού παριστάνουν τα θύματά τους, με στόχο να δημιουργήσουν προβλήματα, να δυσφημίσουν ή να βλάψουν τα θύματα (π.χ., μιλώντας άσχημα και προσβλητικά για κάποιον, αναρτώντας προσβλητικά σχόλια σε κοινωνικά δίκτυα).
- Εσκεμμένο αποκλεισμό του θύματος από ομάδες παιδιών ή εφήβων, από δωμάτια συζήτησης (chat rooms) ή από διαδικτυακά ομαδικά παιχνίδια (multiplayer games).





## Ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι ένα παιδί μπορεί να είναι θύμα εκφοβισμού:

- παρουσιάζει άγχος, κατάθλιψη, αίσθημα ανασφάλειας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, σχολική άρνηση
- παρουσιάζει ψυχοσωματικά προβλήματα, όπως, πόνο στην κοιλιά, πονοκέφαλο, ανήσυχο ύπνο, νυχτερινή ενούρηση, ονυχοφαγία
- παρουσιάζει κοινωνική απόσυρση, εσωστρέφεια και απομάκρυνση από προηγούμενες δραστηριότητες
- υπάρχουν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του, χαμηλή σχολική επίδοση και σχολική αποτυχία

## Ποιες είναι οι συνέπειες του Διαδικτυακού Εκφοβισμού;

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για τη ψυχική και τη συναισθηματική υγεία του παιδιού ή του/της εφήβου. Τα θύματα του Διαδικτυακού Εκφοβισμού μπορεί να παρουσιάσουν έντονα συναισθήματα φόβου, άγχους, μοναξιάς, ντροπής, ενοχής και απόρριψης, καθώς, επίσης, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, κακή επίδοση στο σχολείο, αποχή από το σχολείο και τις παρέες των συνομηλίκων τους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτοκαταστροφική ή αυτοκτονική συμπεριφορά.

## Τι μπορούμε να κάνουμε;

### Ως γονείς προωθούμε:

- Ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, δημιουργώντας, έτσι, ένα προστατευτικό παράγοντα για την αποφυγή βίαιων και εκφοβιστικών συμπεριφορών.
- Ένα ανοικτό κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά, προκειμένου να αισθάνονται την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη ώστε να συζητήσουν μαζί μας οποιαδήποτε θέματα τους απασχολούν.
- Την ενημέρωση για τις δυνατότητες και τους κινδύνους του Διαδικτύου, ώστε να μπορούν να χαίρονται τον μαγικό κόσμο του Διαδικτύου χωρίς προβλήματα.
- Την καθολική καταδίκη του φαινομένου του Διαδικτυακού Εκφοβισμού, δημιουργώντας την απαραίτητη προϋπόθεση για περιορισμό του φαινομένου.



## Ως γονείς διδάσκουμε τα παιδιά:

- Να μην προωθούν μηνύματα ή εικόνες/φωτογραφίες, που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα άλλων ατόμων.
- Να μην στέλνουν μηνύματα, όταν είναι θυμωμένοι.
- Όταν κάτι δεν τους φαίνεται σωστό σε ένα ιστοχώρο ή σε μια συνομιλία, τότε πιθανόν να μην είναι και να ενημερώνουν ένα/μία ενήλικα



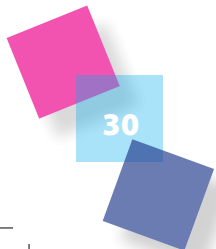
## Ως γονείς ενθαρρύνουμε τα παιδιά:

- Εάν ποτέ οποιοδήποτε άτομο ή περιστατικό τους αναστατώσει στο Διαδίκτυο, το κινητό του ή άλλες συσκευές να αναφέρουν το πρόβλημα σε εμάς ή άλλο ενήλικο άτομο το οποίο εμπιστεύονται.
- Εάν δουν ότι κάποιος φίλος/η, γνωστός ή συμμαθητής/συμμαθήτρια τους, είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, να τον/την υποστηρίξουν και να καταγγείλουν το περιστατικό σε κάποιο ενήλικο ή αρμόδιο άτομο.
- Να αναφέρουν περιστατικά βίας και εκφοβισμού και να απευθύνονται και οι ίδιοι σε ειδικούς, όπως στην Ανοικτή Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480, ούτως ώστε να γίνονται συντονισμένες προσπάθειες αντιμετώπισης κάθε περιστατικού.



## Αν το παιδί σας, σας πει ότι έχει πέσει θύμα Διαδικτυακού Εκφοβισμού:

- Καθησυχάστε το ότι έπραξε ορθά, λέγοντάς σας τι ακριβώς συμβαίνει και να είστε υποστηρικτικοί, κάνοντας το παιδί σας να αισθανθεί ασφάλεια.
- Εξηγήστε ότι δεν πρέπει να ανταποκριθεί στον εκφοβισμό, καθώς αυτό θα μπορούσε να χειροτερέψει τα πράγματα και μαζί καταγράψετε το περιστατικό εκφοβισμού, συλλέγοντας τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία.



- Εκμεταλλευθείτε στο μέγιστο τα ενσωματωμένα εργαλεία στις υπηρεσίες Διαδικτύου ή κινητής τηλεφωνίας του παιδιού σας, ώστε να αποκλείσετε αυτόν/αυτήν που διέπραξε τον εκφοβισμό από τις διαδικτυακές επαφές του.
- Κάνετε αναφορά του περιστατικού, εφόσον δύναται να ανασταλεί ο λογαριασμός του ατόμου που διέπραξε τον εκφοβισμό ή να καταργηθεί άμεσα το περιεχόμενο.
- Αν το άτομο που διέπραξε την εκφοβιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο είναι συμμαθητής/ συμμαθήτρια ή φίλος/φίλη του παιδιού σας, είναι προτιμότερο να προβείτε σε ενέργειες που δεν θα στιγματίσουν περαιτέρω το παιδί, επικοινωνώντας με τη διεύθυνση του σχολείου και τους γονείς του παιδιού.
- Απευθυνθείτε στην Ανοικτή Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480, για να σας προσφέρουν την απαραίτητη συμβουλευτική υποστήριξη.





Αν ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός λαμβάνει χώρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε να κάνετε αναφορά στους εξής συνδέσμους:



**Facebook:** Μπορείτε να υποβάλετε αναφορά, ακολουθώντας τις οδηγίες του παρακάτω συνδέσμου:  
<https://www.facebook.com/help/420576171311103/>



**YouTube:** Από την επιλογή «Αναφορά», που υπάρχει κάτω από κάθε βίντεο, επιλέγοντας τον λόγο που πιστεύετε ότι ταιριάζει περισσότερο στην παραβίαση και από τη φόρμα καταγγελιών:  
<https://www.youtube.com/reportabuse>



**Chatrooms:** Επικοινωνώντας με τους διαχειριστές (moderators/administrators) του chatroom.



**Twitter:** Υποβάλλοντας αναφορά στους διαχειριστές, μέσω της παρακάτω φόρμας:  
<https://support.twitter.com/forms/abusiveuser>



**Instagram:** Από τη φόρμα καταγγελιών στη σελίδα:  
<https://help.instagram.com/contact/584460464982589>

Instagram



**Snapchat:** Από τη φόρμα καταγγελιών στη σελίδα:  
<https://support.snapchat.com/enUS/co/other-abuse>

## 5.2 Πολύωρη Ενασχόληση στο Διαδίκτυο (Εθισμός)

Ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο, αφορά στην προβληματική χρήση του Διαδικτύου, η οποία μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογική, κοινωνική και ακαδημαϊκή/μαθησιακή λειτουργικότητα του ατόμου. Ειδικότερα, ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο αναφέρεται στην αυξανόμενη επένδυση των παιδιών και εφήβων σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (διαδικτυακά παιχνίδια, διαδικτυακές συνομιλίες, σελίδες κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) και στην ανικανότητά τους να ελέγξουν τη χρήση του, καθιστώντας την απασχόληση αυτή ως την κυριότερη και την ουσιαστικότερη πηγή άντλησης αισθήματος ικανοποίησης και ευχαρίστησης στη ζωή τους.





## Οι διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης για τα παιδιά και τους/τις εφήβους περιλαμβάνουν:

- Υπερβολική ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης,
- Υπερβολική διαδικτυακή περιήγηση, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» και αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων,
- Υπερβολική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και σε άλλα ψηφιακά μέσα,
- Υπερβολική χρήση ιστοσελίδων, οι οποίες απευθύνονται σε ενηλίκους για διαδικτυακό σεξ και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό,
- Υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο,
- Υπερβολικές διαδικτυακές αγορές.



## Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα των συμπεριφορών εξάρτησης από το Διαδίκτυο;

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα συμπτώματα, τα οποία αφορούν στη συμπεριφορά εξάρτησης, ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, κάποια γενικά συμπτώματα και σημάδια, τα οποία δύναται να καταδείξουν ότι η χρήση του Διαδικτύου μπορεί να είναι ή να τείνει να γίνει προβληματική, αφορούν στην:

- Επίμονη και επαναλαμβανόμενη ενασχόληση με το Διαδίκτυο.
- Αδυναμία για τερματισμό της δραστηριότητας στο Διαδίκτυο ή ανεπιτυχείς προσπάθειες για μείωση ή διαχείριση του χρόνου ενασχόλησης με αυτό.
- Χρήση του Διαδικτύου ως μέσο άντλησης αισθήματος ικανοποίησης και ευχαρίστησης ή ανακούφισης και απόδρασης από προβλήματα και κακή διάθεση.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους/τις φίλους/φίλες και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.

- Αδιαφορία και εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών, σχολικών, κοινωνικών ή άλλων υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων (π.χ., χόμπι, σχολικό διάβασμα).
- Μείωση της σχολικής επίδοσης και του ενδιαφέροντος για άλλες σχολικές ή και εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Επίμονες σκέψεις για προηγούμενες διαδικτυακές δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης διαδικτυακής δραστηριότητας.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά, αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου, που μπορεί να εκδηλωθεί με ψευδείς ισχυρισμούς προς τα μέλη της οικογένειας ή τους/τις φίλους/φίλες, προκειμένου να αποκρύψει τον πραγματικό χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, άγχος, θυμός, άσχημη διάθεση και επιθετικότητα, στην απουσία κάθε διαδικτυακής δραστηριότητας ή κατά την προσπάθεια περιορισμού της χρήσης της.
- Χρήση του Διαδικτύου ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα ή για απαλλαγή από αισθήματα δυσφορίας και κακής διάθεσης.



### Επιπρόσθετα, μπορεί να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα, όπως:

- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Ξηροφθαλμία - μυωπία
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι
- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου (π.χ., υπνηλία, κατά τις πρωινές ώρες, εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα).
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής.







## Επιπτώσεις που μπορεί να έχει σε ένα παιδί ή έφηβο η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο

- Σχολική αποτυχία-χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις,
- Κοινωνική απομόνωση,
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα,
- Περιορισμός ελεύθερου δημιουργικού χρόνου,
- Διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις,
- Διαταραχές ύπνου,
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- Κατάθλιψη,
- Χαμηλή ποιότητα ζωής,
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.

Τα παιδιά και οι έφηβοι, που ασχολούνται σε υψηλό βαθμό με το Διαδίκτυο, δεν πρέπει αυτομάτως να κατατάσσονται ως εξαρτημένα από το Διαδίκτυο, εφόσον είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η διαρκής εμπλοκή με δραστηριότητες στο Διαδίκτυο δεν καταδεικνύει, πάντοτε, συμπεριφορά εξάρτησης, εφόσον αυτή μπορεί να συντελείται στο πλαίσιο θετικών εμπειριών και μαθησιακών διαδικασιών, προάγοντας την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων.

## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς προωθούμε:

- Ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, δημιουργώντας, έτσι, ένα προστατευτικό παράγοντα για την αποφυγή συμπεριφορών εξάρτησης.
- Τη θέσπιση χρονικών ορίων και κανόνων χρήσης του Διαδικτύου.
- Την ανάπτυξη και καλλιέργεια σωστών στάσεων αξιοποίησης του Διαδικτύου.



### Ως γονείς διδάσκουμε:

- Ορθές στάσεις και συμπεριφορές ως προς τη χρήση του Διαδικτύου, μέσα από τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες.
- Την ασφαλή και συνετή χρήση του Διαδικτύου.
- Για τους κινδύνους του Διαδικτύου και, κυρίως, για το φαινόμενο του «εθισμού» και τις συνέπειες αυτού.



### Ως γονείς ελέγχουμε:

- Εάν υπάρχει κάτι άλλο το οποίο μπορεί να απασχολεί και να δυσκολεύει συναισθηματικά το παιδί μας, γιατί είναι πιθανόν συναισθηματικά προβλήματα να ενισχύουν την ενασχόλησή του με το Διαδίκτυο.



### Ως γονείς ενθαρρύνουμε:

- Τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και διαπροσωπικές σχέσεις του παιδιού μας, ενισχύοντας την επέκταση του δικτύου των φίλων του.
- Την εμπλοκή του παιδιού μας σε υγιείς και δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ., αθλοπαιδιές, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική), γεμίζοντας δημιουργικά τον ελεύθερο του χρόνο και συμβάλλοντας στον περιορισμό του χρόνου απασχόλησης σε διαδικτυακές δραστηριότητες.



## Μη ξεχνάτε:

- Αποφεύγουμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο, ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή την απαγόρευση της πρόσβασης σε αυτό ως τιμωρία.
- Τοποθετούμε τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, στους οποίους έχουν πρόσβαση τα παιδιά στο Διαδίκτυο, μακριά από τα υπνοδωμάτιά τους, σε κοινόχρηστους χώρους.
- Εγκαθιστούμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές, που συνδέονται στο Διαδίκτυο.
- Επιλέγουμε την κατάλληλη στιγμή, για να συζητήσουμε με το παιδί μας σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Δρούμε προληπτικά.
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη χρήση του Διαδικτύου, με αποτέλεσμα να υπάρχουν συνέπειες στην καθημερινότητα του παιδιού, τότε θα πρέπει να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους ειδικούς.

### 5.3 Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming)

Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming) είναι η δραστηριότητα όπου ένας/μία ενήλικας, εκμεταλλευόμενος/η το στοιχείο της ανωνυμίας του/της στο Διαδίκτυο, προσποιούμενος/η τον/την ανήλικο/η, προσπαθεί να προσεγγίσει διαδικτυακά έναν/μία ανήλικο/η χρήστη/ρια, με σκοπό να τον/την συναντήσει, στον πραγματικό κόσμο και να τον/την αποπλανήσει/παρενοχλήσει σεξουαλικά.





## Πού μπορεί να συμβεί;

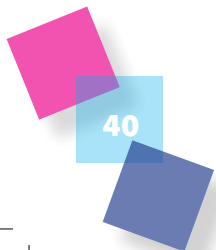
Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming) μπορεί να συμβεί στο Διαδίκτυο, ειδικότερα σε ιστοχώρους που είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς στα παιδιά και τους/τις εφήβους, όπως, για παράδειγμα:

- στα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια,
- στα κοινωνικά δίκτυα (π.χ., Facebook, Twitter),
- στα δωμάτια συνομιλίας (chats rooms).



## Πώς μπορεί να συμβαίνει;

- Προετοιμασία επαφής  
Αρχικά, οι δράστες (groomers) συλλέγουν προσωπικά δεδομένα για το θύμα τους στο Διαδίκτυο (π.χ., ηλικία, όνομα, αριθμό κινητού και σχολείο), από ιστοτόπους κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικά παιχνίδια για πολλούς παίκτες και άλλα διαδικτυακά φόρουμ (forum) και δημιουργούν μία πλαστή ταυτότητα, παριστάνοντας ότι είναι και οι ίδιοι/ες παιδιά/έφηβοι, ώστε να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους.
- Επαφή με το θύμα και δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης  
Προσεγγίζουν και επικοινωνούν με το θύμα για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, κάνοντας αναφορές για κοινές δράσεις και ενδιαφέροντα, συζητήσεις για τυχόν προβλήματα κ.λπ., ώστε να κερδίσουν την εμπιστοσύνη του παιδιού/εφήβου, παρέχοντας θετική προσοχή ή συμπάθεια.
- Προσωπική συνάντηση  
Αφού κερδίσουν την εμπιστοσύνη του παιδιού στο Διαδίκτυο, προτείνουν συνάντηση με το θύμα, με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση και εκμετάλλευση.



## Τι μπορούμε να κάνουμε;

### Ως γονείς ενημερώνουμε:

- Για τον κίνδυνο της αποπλάνησης στο Διαδίκτυο.
- Για την ορθή χρήση των προσωπικών τους δεδομένων.
- Για τους σκοπούς αποφυγής αιτημάτων φιλίας από άγνωστα άτομα και συζητούμε για τα κριτήρια επιλογής των διαδικτυακών τους φίλων.

### Ως γονείς συμβουλεύουμε:

- Ότι είναι σημαντικό να αποφεύγουν να συνομιλούν στο Διαδίκτυο ή σε άλλα ηλεκτρονικά μέσα με άτομα, τα οποία δεν γνωρίζουν και ότι δεν επιτρέπεται να συναντούν άτομα που επικοινωνούν μέσω των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης ή και των chatrooms.
- Ότι θα πρέπει να ρυθμίζουν τα διαδικτυακά τους προφίλ (π.χ., στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης) στο «απόρρητο», ώστε μόνο οι φίλοι/ες του και η οικογένειά του να μπορούν να τα δουν.

### Ως γονείς οφείλουμε:

- Να μιλάμε με τα παιδιά μας για το τι πράττουν στο Διαδίκτυο. Ας γίνουμε μέρος της διαδικτυακής τους ζωής. Με ειλικρινές ενδιαφέρον, ας βρούμε ποιους ιστοχώρους επισκέπτονται και τι είναι αυτό που τους αρέσει.
- Να παρατηρούμε για οποιοδήποτε ασυνήθιστο σημάδι, όπως: το να κρύβει το παιδί μας τα email του ή και τα γραπτά μηνύματά του ή άγνωστοι ενήλικοι να επικοινωνούν μαζί του ή να του στέλνουν δώρα ή να παρουσιάσει ραγδαία αλλαγή στη συμπεριφορά του.
- Να προτρέπουμε το παιδί μας να μιλήσει για οτιδήποτε το κάνει να αισθανθεί άβολα στο Διαδίκτυο ή το κινητό του τηλέφωνο.

- Σε περίπτωση που προκύψει σχετικό πρόβλημα, να διατηρήσουμε τη ψυχραιμία μας, να μην ενοχοποιήσουμε το παιδί ή τον έφηβο και να συζητήσουμε με λογικό τρόπο. Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (grooming) είναι ένα εξαιρετικά σοβαρό και επικίνδυνο φαινόμενο και είναι αξιόποιο, οπότε είναι σημαντικό να απευθυνθούμε σε ανάλογες υπηρεσίες, όπως η Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480.



### Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να θέτουμε κανόνες για τη χρήση των webcams, των ψηφιακών φωτογραφικών μηχανών/καμερών και των τηλεφώνων με φωτογραφική μηχανή/κάμερα.
- Να εγκαθιστούμε εργαλεία γονικού ελέγχου και να ενεργοποιούμε την ασφαλή αναζήτηση, σύμφωνα με την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού μας.
- Να τοποθετούμε τον Η/Υ των παιδιών/εφήβων σας σε κοινόχρηστους χώρους, όπως είναι το σαλόνι και όχι σε υπνοδωμάτια.
- Να ελέγχουμε τακτικά τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται τα παιδιά μέσω των «Αγαπημένων» και του «Ιστορικού» του προγράμματος φυλλομετρητή (browser).
- Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά αν κάποια διαδικτυακή συζήτηση τους κάνει να νιώσουν άβολα να κρατήσουν στοιχεία και να αναφέρουν το γεγονός σε κάποιο ενήλικα.
- Να ενημερώνουμε για την επικινδυνότητα για την κατ' ιδίαν συνάντηση με άγνωστους /ες διαδικτυακούς/ες φίλους/ες.
- Να είμαστε ενήμεροι σχετικά με τις αρμόδιες αρχές, που θα πρέπει να επικοινωνήσετε, σε περίπτωση που διαπιστώσετε ότι το παιδί σας έχει πέσει θύμα παιδικής πορνογραφίας.

## 5.4 Παραπληροφόρηση

Το Διαδίκτυο έχει δώσει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες όπως ποτέ άλλοτε στο παρελθόν. Αποτελεί μια υπερπλεωφόρο πληροφοριών, με απίστευτες δυνατότητες για γνώση και για μάθηση.

Χρειάζεται, όμως, να γίνουμε κριτικοί αναγνώστες, καθώς οποιοσδήποτε μπορεί να γράψει ό,τι θέλει στο Διαδίκτυο χωρίς έλεγχο. Δυστυχώς, στο Διαδίκτυο υπάρχει και περιεχόμενο που μπορεί να κάνει κακό στη σωματική ή ψυχική μας υγεία, αν το εμπιστευτούμε άκριτα. Αυτό μπορεί να γίνει, επειδή κάποιες φορές οι πληροφορίες είναι αναληθείς, τροποποιημένες, ελλιπείς ή παραπλανητικές.

Μια μορφή παραπληροφόρησης είναι οι **ψευδείς ειδήσεις (fake news)**, που είναι κείμενα που παρουσιάζονται ως δημοσιογραφικά, όμως οι πληροφορίες που παρουσιάζονται είναι παραπλανητικές, υπερβολικές ή εντελώς ψευδείς και έχουν κατασκευαστεί για να εξυπηρετήσουν κάποιο σκοπό, είτε αυτός είναι η παραπληροφόρηση, για να βλάψουν κάποιο άτομο ή οργανισμό, είτε ο σκοπός μπορεί να είναι εμπορικός.



FAKE NEWS



## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς μαθαίνουμε τα παιδιά μας:

- Ότι δεν είναι αλήθεια ό,τι διαβάζουν στο Διαδίκτυο.
- Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις μηχανές αναζήτησης. Τους εξηγούμε πώς να αναζητούν στοχευμένα, γράφοντας τις κατάλληλες λέξεις κλειδιά στις μηχανές αναζήτησης και αξιοποιώντας τα εργαλεία των μηχανών αναζήτησης.
- Να αξιοποιούν το Διαδίκτυο ως εργαλείο αναζήτησης γνώσης, εξερεύνησης, ενημέρωσης, επιμόρφωσης, όμως να αντιμετωπίζουν κριτικά το περιεχόμενό του.

Είναι χρήσιμο, για να προσεγγίζουν κριτικά το διαδικτυακό περιεχόμενο, να κάνουν τις ακόλουθες ερωτήσεις στον εαυτό τους:

- ο Ποιος έγραψε το κείμενο; Με ποια ιδιότητα γράφει;
- ο Πού βρίσκεται δημοσιευμένο το κείμενο; Η πηγή θεωρείται αξιόπιστη;
- ο Πότε δημοσιεύθηκε το κείμενο; Είναι έγκυρο και έγκαιρο;
- ο Για ποιον λόγο δημοσιεύθηκε; Για να μας ενημερώσει, να μας πείσει, να προωθήσει κάτι;
- ο Πώς προσπαθεί να μας πείσει; Είναι η γνώμη/άποψη του συγγραφέα; Τεκμηριώνει τα επιχειρήματά του;
- Να διασταυρώνουν τις πληροφορίες που εντοπίζουν με έγκυρες διαδικτυακές ή έντυπες πηγές πληροφοριών, ώστε να επιβεβαιώνουν την ορθότητά τους.
- Να μην αναδημοσιεύουν παραπλανητικό ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Πριν αναδημοσιεύσουν οτιδήποτε, να ελέγχουν την εγκυρότητα και αξιοπιστία της δημοσίευσης.
- Ως δημιουργοί και οι ίδιοι περιεχομένου να φροντίζουν να δημοσιεύουν αληθείς πληροφορίες, να αναφέρουν τις πηγές τους και να εκφράζουν τη γνώμη τους με σεβασμό.

## 5.5 Ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο

Είτε από περιέργεια είτε τυχαία, τα παιδιά μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα με ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο το οποίο μπορεί να τους αναστατώσει ή να τους συγχύσει. Ο όρος «ακατάλληλο περιεχόμενο» είναι υποκειμενικός και εξαρτάται από την ηλικία, την ωριμότητα, το στάδιο ανάπτυξης και τη ψυχική κατάσταση του κάθε παιδιού. Αν το περιεχόμενο (πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο) προκαλεί ψυχική αναστάτωση ή προωθεί παράνομες και επικίνδυνες συμπεριφορές, χαρακτηρίζεται ως ακατάλληλο για το συγκεκριμένο άτομο.

Ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να θεωρείται το ρατσιστικό και ξενοφοβικό περιεχόμενο, το προπαγανδιστικό υλικό, η ρητορική μίσους, τα τυχερά παιχνίδια, το πορνογραφικό υλικό, όπως και σκηνές κακοποίησης ανθρώπων ή ζώων. Επιπροσθέτως, ακατάλληλο περιεχόμενο αποτελεί το υλικό που ενθαρρύνει βανδαλισμό, σατανισμό, τρομοκρατία, αυτοκτονία, διατροφικές διαταραχές, όπως βουλιμία και ανορεξία, και άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές.



## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς εξηγούμε στα παιδιά μας:

- Ότι δεν είναι όλο το περιεχόμενο στο Διαδίκτυο κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.
- Ότι πρέπει να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας με σεβασμό και δεν πρέπει να επηρεάζονται από περιεχόμενο στο Διαδίκτυο που βλάπτει αυτόν τον σεβασμό και προωθεί επιβλαβείς συμπεριφορές.
- Για τις υγιείς σεξουαλικές σχέσεις, οι οποίες διέπονται από αγάπη και σεβασμό, ανάμεσα στους/στις συντρόφους.
- Ότι είμαστε δίπλα τους για ό,τι χρειαστούν. Για ό,τι τους προβληματίζει, μπορούμε να το συζητήσουμε και αν χρειαστεί ακόμα και να βρούμε βοήθεια μαζί.



### Ως γονείς μαθαίνουμε τα παιδιά μας:

- Να μας ενημερώνουν αμέσως για ιστοσελίδες ακατάλληλου περιεχομένου ή περιεχομένου που τους τρομάζει, τους ενοχλεί, τους σοκάρει ή τους κάνει να νιώθουν άβολα.
- Να σέβονται τα ελάχιστα όρια ηλικίας, που υπάρχουν για δημιουργία λογαριασμού σε κάποιες ιστοσελίδες ή για πρόσβαση σε περιεχόμενο κάποιων ιστοσελίδων.
- Να αναφέρουν σελίδες ακατάλληλου, προσβλητικού, παράνομου ή εξτρεμιστικού και ύποπτου υλικού στη Γραμμή Καταγγελιών 1480 <https://www.cybersafety.cy/hotline>



### Ως γονείς προστατεύουμε τα παιδιά μας:

- Μειώνοντας την πιθανότητα έκθεσης σε ακατάλληλο περιεχόμενο, εγκαθιστώντας λογισμικό φιλτραρίσματος, για να αποκλείσουμε την πρόσβασή τους σε ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Αξιοποιώντας εργαλεία γονικού ελέγχου στα προγράμματα περιήγησης ιστού, στις μηχανές αναζήτησης, στο λειτουργικό σύστημα.
- Μπλοκάροντας pop-ups (αναδυόμενα παράθυρα) και διαφημίσεις, χρησιμοποιώντας εφαρμογές στα προγράμματα περιήγησης ιστού.
- Ελέγχοντας τις εφαρμογές που κατέβασε στις κινητές συσκευές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζει, αν είναι κατάλληλα για την ηλικία του.
- Περισσότερες συμβουλές για τεχνικά θέματα, μπορείτε να διαβάσετε στην ενότητα «Συμβουλές τεχνικής φύσης»

## 5.6 Sexting ή μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο

Η λέξη sexting προέρχεται από τις λέξεις “sex” και “texting” (στέλνω μήνυμα). Το Sexting ή μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο είναι η ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο μέσω Διαδικτύου ή μέσω κινητών τηλεφώνων.



## Πού μπορεί να συμβεί;

Η ανταλλαγή μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο με σεξουαλικό περιεχόμενο μπορεί να συμβεί μέσω Διαδικτύου, σε διαδικτυακούς χώρους επικοινωνίας και κοινωνικά δίκτυα π.χ., Facebook, Instagram, Skype, Viber, Snapchat, είτε μέσω κινητών τηλεφώνων (SMS, MMS).

## Τι περιλαμβάνει;

Το sexting είναι, συχνά, μία ιδιωτική ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο, μεταξύ συναινούντων ατόμων. Σε αυτή την περίπτωση είναι ηθελημένο. Δηλαδή, το παιδί/έφηβος έχει σκοπό και με δική του συγκατάθεση στέλνει τις φωτογραφίες του.

Σε κάποιες περιπτώσεις, το sexting μπορεί να είναι μη συναινετικό. Δηλαδή, είτε δεν υπάρχει συναίνεση από το παιδί/ έφηβο που παρουσιάζεται στην εικόνα (είτε λήφθηκε χωρίς την άδεια του ατόμου η εικόνα, είτε προωθήθηκε εν αγνοία του ατόμου) είτε δεν υπάρχει συναίνεση από τον αποδέκτη της εικόνας.

## Πιθανοί κίνδυνοι του Sexting:

Το να στείλει κανείς τέτοιο περιεχόμενο μπορεί να είναι μία αυθόρμητη κίνηση. Ωστόσο, ο κίνδυνος για εκμετάλλευση στο sexting είναι ιδιαίτερα αυξημένος, δεδομένου του πόσο εύκολο είναι οι φωτογραφίες και τα μηνύματα να κοινοποιηθούν/διανεμηθούν σε άλλους/ες, αλλά και λόγω της ευαίσθητης φύσης αυτών των πληροφοριών.

Επιπρόσθετα, τέτοιες πληροφορίες μάλιστα μπορεί να χρησιμοποιηθούν πολύ εύκολα για διαδικτυακό σεξουαλικό εκβιασμό και εξαναγκασμό, με πολύ τραγικά αποτελέσματα.

## Τι μπορούμε να κάνουμε;

### Ως γονείς προωθούμε:

- Την κατανόηση του φαινομένου και την ανάγκη για χρήση του Διαδικτύου με υπευθυνότητα και ασφάλεια. Βοηθούμε τα παιδιά να αντιλαμβάνονται τις συνέπειες που μπορεί να έχει η συμμετοχή σε sexting και τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει.
  - ο Εικόνες, φωτογραφίες και μηνύματα sexting μπορεί να βλάψουν την υπόληψη του παιδιού, με όλες τις συναισθηματικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται για την αυτοεκτίμηση και αυτοεικόνα του παιδιού καθώς και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.
  - ο Το sexting μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα με το σχολείο, τους/τις φίλους/ες τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες, τους γονείς και τον νόμο.
  - ο Το sexting μπορεί να οδηγήσει σε ηλεκτρονικό εκφοβισμό, σε σεξουαλική παρενόχληση ή ακόμα και σε σεξουαλική εκβίαση.
  - ο Μία φωτογραφία ή ένα βίντεο με σεξουαλικό περιεχόμενο, μπορεί να βρεθεί σε ιστοσελίδες παιδικής πορνογραφίας, να τύχει οικονομικής εκμετάλλευσης και είναι πιθανό να προσελκύσει παιδόφιλους.
- Την αντίληψη ότι είναι **πολύ εύκολο να διαμοιραστεί το μήνυμα ή η φωτογραφία σε πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων**. Δυστυχώς, πολλές φορές, όταν στέλνεται περιεχόμενο sexting, τα άτομα ξεχνούν κάποια πιθανά δυσάρεστα σενάρια:
  - ο Η συσκευή, όπου βρίσκεται το περιεχόμενο, μπορεί να κλαπεί και η φωτογραφία ή το βίντεο να βρεθεί στα χέρια κάποιου αγνώστου.
  - ο Ο λογαριασμός να παραβιαστεί (χακάρεται) από επιτήδειους, με στόχο τον εκφοβισμό ή και τον εκβιασμό.

ο Ένας/Μία πρώην φίλος/φίλη, με στόχο την εκδίκηση, να προωθήσει φωτογραφίες ή βίντεο που έλαβε κατά τη διάρκεια της σχέσης σε άλλους ή να δημοσιεύσει το σχετικό περιεχόμενο σε μια σελίδα πορνογραφικού περιεχομένου.

ο Ο/Η αποδέκτης του περιεχομένου να χρησιμοποιήσει το εν λόγω υλικό για απειλή, (ζητώντας λεφτά, πιο αποκαλυπτικές φωτογραφίες, διατήρηση της σχέσης, συνάντηση, σεξουαλικές πράξεις κ.λπ.).

### Ως γονείς εξηγούμε:

- Την ανάγκη να συμπεριφέρονται στις φωτογραφίες που αποστέλλουν ως να είναι δημόσιες.
- Τη σημαντικότητα να μην προωθούν μηνύματα sexting.
- Αν κάποιος/α τους απειλήσει ότι θα δημοσιεύσει σχετικό φωτογραφικό υλικό, θα πρέπει άμεσα να σταματήσουν τη συνομιλία (αφού αποθηκεύσουν τα μηνύματα και κρατήσουν στιγμιότυπα οθόνης).
- Τις νομικές συνέπειες του sexting.

### Ως γονείς ενθαρρύνουμε:

- Την άμεση ενημέρωση σε περίπτωση που έχει πέσει στην αντίληψή τους να διακινούνται σεξουαλικά μηνύματα με ανήλικους.
- Την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό, ώστε να μην υποκύπτουν σε πιέσεις των συνομηλίκων τους.
- Έναν ανοικτό διάλογο επικοινωνίας με τα παιδιά και εξηγούμε ότι είμαστε εκεί, για να τα στηρίξουμε σε κάθε δυσκολία.



## 5.7 Sextortion

Ο σεξουαλικός διαδικτυακός εξαναγκασμός και εκβιασμός σε άτομα, γνωστός και ως «sextortion», είναι μία μορφή σεξουαλικής εκμετάλλευσης, κατά την οποία, σεξουαλικές πληροφορίες (π.χ., βίντεο, φωτογραφίες) χρησιμοποιούνται για σεξουαλική ή και οικονομική εκμετάλλευση των θυμάτων.







## Πώς και πού μπορεί να συμβεί;

Οι διαδικτυακοί δράστες προσεγγίζουν τα θύματά τους, συνήθως, μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ., Facebook, Twitter), παριστάνοντας συνομήλικους του ίδιου ή του αντιθέτου φύλου ή οικειοποιώντας την ταυτότητα ενός ελκυστικού άνδρα ή μίας ελκυστικής γυναίκας. Κατά τη διάρκεια της μεταξύ τους επικοινωνίας και των συνομιλιών που αναπτύσσουν, αφού αποκτήσουν την εμπιστοσύνη των θυμάτων και τα κάνουν να αισθανθούν όμορφα και οικεία, αξιώνουν, εκβιάζοντας, υλικό ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων (φωτογραφίες ή και βίντεο).

Ακολουθως, οι διαδικτυακοί δράστες, αφού παραλάβουν το σχετικό υλικό, υπό την απειλή να δημοσιεύσουν το υλικό στο Διαδίκτυο ή να το αποστείλουν στο οικείο περιβάλλον των θυμάτων, αποκαλύπτουν τους πραγματικούς τους σκοπούς, που είναι κυρίως σεξουαλικού ή και οικονομικού ενδιαφέροντος. Ειδικότερα, οι δράστες απαιτούν είτε την παραγωγή πρωτότυπου υλικού πορνογραφίας (φωτογραφίες ή και βίντεο με πορνογραφικό περιεχόμενο) είτε την κατ' ιδίαν συνάντηση με τα θύματά τους είτε την καταβολή κάποιου σημαντικού χρηματικού ποσού.

## Τι μπορούμε να κάνουμε;

Πολλά από τα περιστατικά σεξουαλικού διαδικτυακού εκβιασμού και εξαναγκασμού δεν καταγγέλλονται στις αρμόδιες Αρχές, είτε γιατί τα θύματα αισθάνονται ντροπή για το υλικό που κλήθηκαν να παράγουν είτε γιατί δε γνωρίζουν ότι έχει διαπραχθεί έγκλημα σε βάρος τους.



### Ως γονείς προωθούμε:

- Τη θέσπιση ορίων και κανόνων χρήσης του Διαδικτύου. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να κατανοήσουν ότι στο Διαδίκτυο είναι πολύ εύκολο να διαμοιραστεί / διακινηθεί φωτογραφικό ή άλλο υλικό.



### Ως γονείς εξηγούμε:

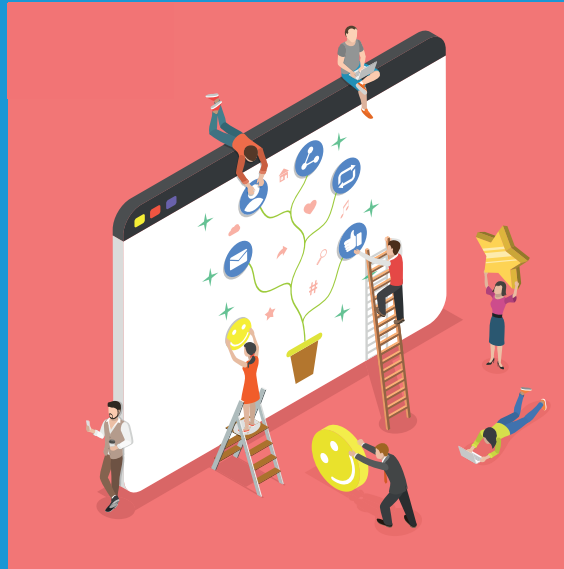
- Για τους κινδύνους του Διαδικτύου και, κυρίως, για το φαινόμενο του «sextortion» και τις συνέπειες αυτού.

- Για το πώς είναι σημαντικό να συμπεριφέρονται στο Διαδίκτυο.
- Για την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου, καθώς και την ανάγκη εφαρμογής των ρυθμίσεων ασφαλείας στα κινητά τηλέφωνα και τις συσκευές.
- Για την ανάγκη ενεργοποίησης των ρυθμίσεων απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο Διαδίκτυο.
- Για το ότι δεν πρέπει να μοιράζονται/κοινοποιούν προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφικό υλικό ή άλλο περιεχόμενο σε άτομα εκτός του φιλικού σας πλαισίου.

**Σε περίπτωση που το παιδί σας έχει πέσει θύμα διαδικτυακού σεξουαλικού εξαναγκασμού και εκβιασμού, προτείνεται όπως ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:**

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας,
- Ενημερώστε το ότι δεν πρέπει να αποστείλει άλλο υλικό ή καταβάλει οποιοδήποτε χρηματικό ποσό και ζητήστε του να διακόψει κάθε επικοινωνία με τον δράστη,
- Συμβουλέψτε να μην διαγράψει τα αποδεικτικά στοιχεία και να κρατήσει στιγμιότυπα οθόνης (screenshots) των αποδεικτικών στοιχείων (π.χ., συνομιλίες, e-mail),
- Χρησιμοποιήστε τα ενσωματωμένα εργαλεία αναφοράς και καταγγελιών του μέσου κοινωνικής δικτύωσης, στο οποίο έχει πέσει θύμα το παιδί σας και «Μπλοκάρετε» τον διαδικτυακό δράστη,
- ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΤΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ! Αναφέρετε το συμβάν στη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ή καλέστε για άμεση βοήθεια και καθοδήγηση, στη δωρεάν ανώνυμη Γραμμή Βοήθειας (Helpline) και Καταγγελιών (Hotline) 1480.

## 5.8 Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εισβάλει δυναμικά στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, στα αναπτυγμένα και τα αναπτυσσόμενα συγκείμενα, αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς του. Με τα μέσα αυτά, ο κάθε χρήστης μπορεί να επικοινωνεί με άλλα άτομα, να κάνει γνωριμίες, να αναρτά ελεύθερα περιεχόμενο και να διαμοιράζεται ιδέες, απόψεις, πληροφορίες και στιγμές από την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική του ζωή.

Ωστόσο, ο ψηφιακός κόσμος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, παρά τα μεγάλα πλεονεκτήματά του, ενέχει σημαντικούς κινδύνους, απαιτώντας ψηφιακά εγγράμματους και ενημερωμένους χρήστες. Για αυτό τον λόγο, κρίνεται επιτακτικό -και σκόπιμο- ως γονείς να κατευθύνουμε τα παιδιά σε ορθές διαδικτυακές συμπεριφορές, σε υπεύθυνη χρήση και σε βέλτιστες πρακτικές ασφάλειας και προστασίας της ιδιωτικότητας και των προσωπικών τους δεδομένων, ούτως ώστε να συμβάλουμε στην προστασία και την ασφαλέστερη δράση τους στα συγκεκριμένα μέσα.



## Πιθανοί κίνδυνοι που εντοπίζονται με την ενασχόληση στα κοινωνικά δίκτυα:

- Δημιουργία ψεύτικων προφίλ
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων
- Ηλεκτρονικός εκφοβισμός
- Ρητορική μίσους
- Παραπληροφόρηση
- Διαδικτυακή αποπλάνηση (grooming)
- Sextortion
- Sexting



## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς οφείλουμε να:

- Ενημερωνόμαστε για τις δυνατότητες και τους κινδύνους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Διατηρούμε καλές σχέσεις με το παιδί μας και αναπτύσσουμε ποιοτική επικοινωνία.
- Ενημερωνόμαστε για τα **όρια ηλικίας** εγγραφής σε κάθε κοινωνικό μέσο δικτύωσης, κάτι το οποίο σημαίνει ότι ένα παιδί, το οποίο ηλικιακά δεν εμπίπτει στο συγκεκριμένο ηλικιακό στάδιο, **απαγορεύεται** από τους όρους χρήσης κάθε υπηρεσίας να δημιουργήσει λογαριασμό.
- Συζητούμε για τα θέματα της ασφάλειας, της προστασίας και του απορρήτου, όταν το παιδί μας φτάσει σε ηλικία που του επιτρέπεται, πλέον, να δημιουργήσει λογαριασμό στο Facebook ή και σε άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Αποτελούμε οι ίδιοι παράδειγμα ορθής και ασφαλούς διαδικτυακής συμπεριφοράς για τα παιδιά μας, τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας και υπεύθυνης χρήσης των συγκεκριμένων μέσων.



### Ως γονείς ενημερώνουμε:

- Για τις ρυθμίσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίες συμβάλλουν στο να γίνει η εμπειρία χρήσης του κοινωνικού δικτύου καλύτερη και ασφαλέστερη.
- Για την ανάγκη δημιουργίας «ισχυρών» κωδικών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να μην μπορεί εύκολα κάποιος/κάποια να τον μαντέψει ή να τον παραβιάσει. Προσοχή! Οι κωδικοί είναι προσωπικοί και δεν πρέπει να τους μοιράζονται, σε καμία περίπτωση, με φιλικά, οικεία ή άλλα πρόσωπα.
- Για την ανάγκη αποφυγής αιτημάτων φιλίας από άγνωστα άτομα και συζητούμε για τα κριτήρια επιλογής των διαδικτυακών τους φίλων. Επιπρόσθετα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό όπως ενημερώνουμε για την επικινδυνότητα του να συναντήσουν άτομα, τα οποία έχουν γνωρίσει μέσω Διαδικτύου, χωρίς τη σύμφωνη γνώμη και παρουσία μας.

- Για την ορθή διαδικτυακή συμπεριφορά και εντάσσουμε στις συζητήσεις μας την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τους όρους / κανόνες της συγκεκριμένων κοινοτήτων (π.χ., ποιες κοινοποιήσεις επιτρέπονται, τι περιεχόμενο αφαιρείται).
- Για τη σημαντικότητα της προστασίας της διαδικτυακής τους φήμης, καθώς, κάθε περιεχόμενο που δημιουργούν, δημοσιεύουν και μοιράζονται διαμορφώνει το ψηφιακό τους αποτύπωμα, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο τους αντιμετωπίζουν ή θα τους αντιμετωπίζουν οι υπόλοιποι χρήστες στο Διαδίκτυο.

### **Είναι χρήσιμο, προτού δημοσιεύσουν οτιδήποτε στο Διαδίκτυο, να διερωτώνται τα ακόλουθα:**

- ο Υπάρχει κάποιος/α που δεν θα ήθελα να δει αυτή τη δημοσίευση (π.χ., φωτογραφίες μου, σχόλιά μου);
- ο Είμαι ντυμένος/η ευπρεπώς;
- ο Είμαι με άλλα άτομα στη φωτογραφία; Έχω πάρει την άδειά τους, πριν να την στείλω παρακάτω;
- ο Υπάρχει κάποιος/α που μπορεί να πληγωθεί από αυτό που είμαι έτοιμος/η να δημοσιεύσω;
- ο Είναι αληθινό, χρήσιμο, απαραίτητο, νόμιμο, καλό αυτό που είμαι έτοιμος/η να δημοσιεύσω;
- ο Τι λέει για εμένα η φωτογραφία ή τα σχόλιά μου; Προωθούν μια θετική ή μία αρνητική εικόνα για εμένα;
- ο Μπορεί αυτό που θα δημοσιεύσω να με βλάψει μελλοντικά;

### **Ως γονείς δεν σταματάμε να:**

- Ελέγχουμε τη διαδικτυακή δραστηριότητα του παιδιού μας στα κοινωνικά δίκτυα και βεβαιωνόμαστε ότι εφαρμόζει βασικούς κανόνες και αρχές ασφαλείας.
- Ενημερώνουμε για τις συνέπειες της πολύωρης ενασχόλησης στις διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις και τις περιηγήσεις στις σελίδες μέσω κοινωνικής δικτύωσης.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά, αν νιώθουν ότι έχουν συμπεριφερθεί κατά τρόπο που δεν επιτρέπεται στο Διαδίκτυο ή αν κάποια συνομιλία ή ανάρτηση τους κάνει να αισθανθούν άβολα, τους προκαλέσει άγχος ή ανησυχία, να μας ενημερώσουν ή να απευθυνθούν σε κάποιον/α ενήλικα που εμπιστεύονται.



### Facebook

Το Facebook είναι το δημοφιλέστερο Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης. Κάθε χρήστης άνω των 13 ετών μπορεί να δημιουργήσει το δικό του προφίλ, το οποίο μπορεί στη συνέχεια να το ενημερώνει με προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο, ταινίες και μουσική που του αρέσουν κ.λπ. και να επικοινωνεί .



### Instagram

Το Instagram, ως εφαρμογή και μέσο κοινωνικής δικτύωσης, δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες του άνω των 13 ετών να επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω της κοινοποίησης φωτογραφιών και βίντεο.

Instagram



### Twitter

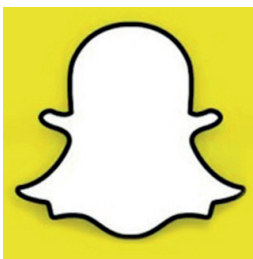
Το Twitter είναι ένα δημοφιλές κοινωνικό δίκτυο, το οποίο χρησιμοποιείται από χρήστες άνω των 13 ετών. Στο Twitter κάθε χρήστης δημιουργεί το δικό του προφίλ, το οποίο αποτελείται από εικόνες και διάφορες πληροφορίες, όπως μίνι βιογραφικό, περιοχή διαμονής, username κλπ. Κάθε προφίλ μπορεί να δημοσιεύσει μηνύματα με μέγιστο όριο τους 140 χαρακτήρες, τα λεγόμενα και ως tweets.

You Tube

### YouTube

Το YouTube είναι ένα Κοινωνικό Μέσο κοινοποίησης, αναπαραγωγής και διαμοιρασμού βίντεο. Κάθε χρήστης μπορεί να παρακολουθεί βίντεο χωρίς τη δημιουργία λογαριασμού. Παράλληλα, χρήστες άνω των δεκατριών ετών μπορούν να δημιουργούν προφίλ, με το οποίο μπορούν και σχολιάζουν και κάνουν εγγραφές σε άλλα κανάλια, για να ενημερώνονται για τα βίντεο που ανεβάζουν.





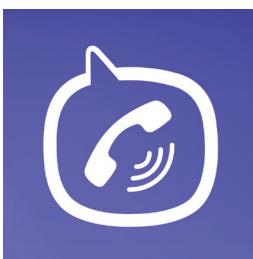
### **Snapchat**

Το Snapchat είναι μια εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων που χρησιμοποιείται από χρήστες άνω των 13 ετών για την κοινή χρήση φωτογραφιών, βίντεο, κειμένου και σχεδίων. Είναι ελεύθερη η λήψη της εφαρμογής από κινητές συσκευές iOS και Android και η αποστολή μηνυμάτων γίνεται δωρεάν.



### **Musical.ly**

Το κοινωνικό μέσο Musical.ly απευθύνεται σε χρήστες 13 ετών και άνω, όπου τους επιτρέπει να δημιουργούν βίντεο, τα οποία μπορούν να μοιράζονται και να σχολιάζονται μέσω του δικτύου των φίλων τους.



### **Viber**

Το Viber είναι μία πολύ δημοφιλής εφαρμογή messenger για υπολογιστές και κινητές συσκευές, η οποία επιτρέπει σε χρήστες άνω των 13 ετών χρήστες να ανταλλάσσουν γραπτά μηνύματα, εικόνες, βίντεο και να πραγματοποιούν φωνητικές και βίντεο κλήσεις μέσω Διαδικτύου. Η ενεργοποίηση προφίλ του χρήστη γίνεται, δίνοντας τον αριθμό κινητού τηλεφώνου του. Στη συνέχεια, ο χρήστης προσθέτει ονοματεπώνυμο και φωτογραφία του για ευκολότερη αναγνώριση και εντοπισμό του.



### **WhatsApp**

Το WhatsApp είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, το οποίο επιτρέπει την επικοινωνία μέσω διενέργειας κλήσεων και αποστολής μηνυμάτων δωρεάν σε τηλέφωνα σε όλο τον κόσμο. Για να μπορεί κανείς να διατηρεί λογαριασμό στο WhatsApp, θα πρέπει να είναι άνω των 16 ετών.



## 5.9 Διαδικτυακά παιχνίδια

Τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των παιδιών και των εφήβων. Η ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια συμβάλλει στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων με ένα πολύ ευχάριστο και ελκυστικό τρόπο. Νέες τεχνολογικά εξελιγμένες κονσόλες και βιντεοπαιχνίδια συμβάλλουν στην ανάπτυξη γνωστικών και άλλων δεξιοτήτων και συμβάλλουν στην εξοικείωση με την τεχνολογία. Ειδικότερα, τα παιδιά παίζουν πρωταρχικά για ψυχαγωγία, αλλά, παράλληλα, αναπτύσσουν σημαντικές δεξιότητες και ικανότητες, όπως η ενίσχυση της προσοχής, της συγκέντρωσης και της μνήμης, η ανάπτυξη της φαντασίας, η βελτίωση των αντανακλαστικών και του καλού συντονισμού των κινήσεων, η ενίσχυση της ταχύτητας της επεξεργασίας, η ανάπτυξη της ικανότητας επίλυσης προβλήματος και λογικής σκέψης, η ενίσχυση της δημιουργικότητας και της καινοτομίας και η ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος.

Είναι γεγονός ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια επιφέρουν σημαντικά οφέλη, ωστόσο δύναται να προκύψουν σημαντικές προκλήσεις:

- Ακατάλληλο περιεχόμενο: Η έκθεση σε βίαιο και ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της επιθετικής και βίαιης συμπεριφοράς, στη χρήση χυδαίου και ακατάλληλου λεξιλογίου και να περιορίσει σε σημαντικό βαθμό θετικές κοινωνικές συμπεριφορές (π.χ., ενσυναίσθηση, αποδοχή).
- Πολύωρη ενασχόληση (εθισμός): Τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν πιθανό κανάλι εθισμού. Η πολύωρη ενασχόληση με αυτά μπορεί να αποβεί μοιραία για τις σχολικές επιδόσεις και τις κοινωνικές δραστηριότητες, περιορίζοντας τις καθημερινές δραστηριότητες και την πραγματική και ουσιαστική επαφή με τους συνομηλίκους ή την οικογένεια.
- Δυνατότητα επικοινωνίας με αγνώστους (αποπλάνηση): Οι εικονικές κοινότητες στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και οι έφηβοι, ενθαρρύνουν την μεταξύ των παικτών επικοινωνία και την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων ή ακόμα και την κατ' ιδίαν συνάντηση με άγνωστους συμπαίκτες, τα κίνητρα των οποίων μπορεί να είναι ιδιοτελή και επικίνδυνα.
- Καταναλωτισμός: Πολλά διαδικτυακά παιχνίδια ενθαρρύνουν και προωθούν την αγορά προϊόντων εντός εφαρμογής, οι οποίες αποτελούν εξωφρενικά δαπανηρές παγίδες, διαμορφώνοντας εθιστικές υλιστικές συμπεριφορές.



### Ως γονείς ενημερώνομαστε για:

- Το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Διαδικτυακά Παιχνίδια (PEGI) και για τους κώδικες σήμανσης των παιχνιδιών για φορητές συσκευές.
- Τα εργαλεία γονικού ελέγχου από έντυπα, που παρέχονται μαζί με το σύστημα που έχουμε αγοράσει ή online και από όλους τους κύριους κατασκευαστές παιχνιδιών
- Για τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά μας.





## Ως γονείς ελέγχουμε:

- Την ηλικιακή ταξινόμηση στη συσκευασία ενός παιχνιδιού πριν από την αγορά.
- Ποια παιχνίδια, πότε και για πόση ώρα παίζουν τα παιδιά μας και καθορίζουμε την συχνότητα καθώς και την ημερήσια ή εβδομαδιαία διάρκεια με συζήτηση.
- Τους διαδικτυακούς συμπαίκτες των παιδιών μας.
- Την πρόσβαση στα διαδικτυακά παιχνίδια, εγκαθιστώντας κλειδώματα γονικού ελέγχου, οπότε μόνο εμείς μπορούμε να καθορίσουμε τις παραμέτρους των παιχνιδιών. Οι επιλογές είναι πολλές και εξαρτώνται από το είδος της κονσόλας.
- Τα online παιχνίδια, γιατί μερικές φορές επιτρέπουν τη λήψη επιπλέον λογισμικού, το οποίο μπορεί να τροποποιήσει το περιεχόμενο του παιχνιδιού.
- Τις αγορές παιχνιδιών στις κινητές συσκευές των παιδιών μας, θέτοντας κωδικό, ο οποίος θα ισχύει για κάθε αγορά.





### Ως γονείς εξηγούμε στα παιδιά:

- Τους κινδύνους που μπορεί προκύψουν κυρίως από τα περιβάλλοντα παιχνιδιών σε διαδικτυακή σύνδεση.
- Τον χρόνο που επιτρέπεται να απασχολούνται στα διαδικτυακά παιχνίδια.
- Ότι, όταν παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια σε διαδικτυακές κοινότητες, όπου αλληλοεπιδρούν με άγνωστους συμπαίκτες, δεν πρέπει να αποκαλύπτουν προσωπικά τους στοιχεία.
- Ότι, δεν πρέπει να ανέχονται την τρομοκράτηση, τις απειλές ή τη χυδαία γλώσσα, την παρουσίαση δυσάρεστου περιεχομένου.
- Ότι, σε περίπτωση που αποδεχτούν συνάντηση εκτός παιχνιδιού, επιβάλλεται να ζητήσουν άδεια.
- Ότι πρέπει να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά και να συμπεριφέρονται με ευγένεια στους συμπαίχτες τους.



### Ως γονείς τοποθετούμε τις κονσόλες:

- Είτε σε κοινό χώρο, ώστε να μην μας ξεφεύγει τίποτα.
- Είτε στο δωμάτιο με πολιτική ανοιχτής πόρτας, σε περιπτώσεις όπου το παιδί χρειάζεται περισσότερη ελευθερία, για να εξερευνήσει και να ανακαλύψει πράγματα μόνο του.





## Σύστημα PEGI

Το PEGI (Pan-European Game Information) είναι ένα σύστημα ηλικιακών διαβαθμίσεων του περιεχομένου των παιχνιδιών υπολογιστή ή κονσόλας, το οποίο δημιουργήθηκε, για να προστατέψει τα παιδιά αλλά και να βοηθήσει τους γονείς να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις για την αγορά παιχνιδιών.

Οι επισημάνσεις PEGI εμφανίζονται στο μπροστινό ή πίσω μέρος της συσκευασίας του παιχνιδιού.

Οι πέντε ηλικιακές κατηγορίες φαίνονται πιο κάτω:



Έτσι ένα παιχνίδι με σήμανση 7 είναι κατάλληλο για παιδιά που είναι 7 χρονών ή μεγαλύτερα, ενώ ένα παιχνίδι με σήμανση 18 θεωρείται κατάλληλο μόνο για ενήλικες.

Πρόσθετες περιγραφές, που αναγράφονται στο πίσω μέρος της συσκευασίας, εκτός από την ηλικιακή διαβάθμιση, υποδεικνύουν τους κύριους λόγους για τους οποίους ένα παιχνίδι έχει λάβει μια συγκεκριμένη ηλικιακή βαθμολογία και κατατάχθηκε στη συγκεκριμένη διαβάθμιση.

Περιγραφικές σημάνσεις: Οι οκτώ περιγραφικές σημάνσεις αφορούν: βία, χυδαία γλώσσα, φόβος, ναρκωτικά, σεξ, διακρίσεις, τζόγος και online παιχνίδι με άλλα άτομα.



Το σύστημα υποστηρίζεται από τους κυριότερους κατασκευαστές κονσολών, συμπεριλαμβανομένων της Sony, της Microsoft και της Nintendo, καθώς και από τους εκδότες και τους προγραμματιστές αλληλεπιδραστικών παιχνιδιών σε όλη την Ευρώπη, αλλά δεν χρησιμοποιείται στα παιχνίδια κινητών τηλεφώνων.

Για περισσότερες πληροφορίες στο

<http://www.pegi.info/gr/index/id/961>

<http://www.pegionline.eu/el/index/id/105>



## 5.10 Προσωπικά Δεδομένα

Προσωπικά δεδομένα είναι όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται σε ένα άτομο και οδηγούν στην αναγνώρισή του. Οι προσωπικές πληροφορίες μπορεί να αναφέρονται, ενδεικτικά, στο όνομα, στη διεύθυνση, στον αριθμό τηλεφώνου, στο σχολείο, στις προτιμήσεις, στους κωδικούς πρόσβασης. Επιπρόσθετα, δεδομένα όπως το θρήσκευμα, οι πολιτικές πεποιθήσεις, οι ερωτικές προτιμήσεις, αποτελούν προσωπικές πληροφορίες, τα οποία χαρακτηρίζονται ευαίσθητα δεδομένα





Τα προσωπικά μας δεδομένα αποκαλύπτονται και επεξεργάζονται μέσα από μια σειρά ενεργειών μας στο Διαδίκτυο. Ενδεικτικά, τα προσωπικά μας δεδομένα δύναται να αποκαλύπτονται:

- Κατά την πλοήγησή μας στο Διαδίκτυο, όπου το πρόγραμμα περιήγησης καταγράφει τις σελίδες που επισκεπτόμαστε, παραδίδοντάς τις μαζί με τη διεύθυνση πρωτοκόλλου διαδικτύου (IP) με την οποία ο υπολογιστής μας συνδέεται στο Διαδίκτυο, στον παροχέα του Διαδικτύου.
- Κατά την πλοήγησή μας στις διάφορες ιστοσελίδες, οι οποίες φυλάνε cookies (πληροφορίες όπως όνομα χρήστη, στοιχεία εγγραφής, προτιμήσεις για ψώνια), ώστε να μας αναγνωρίζουν στην επόμενη επίσκεψή μας.
- Κατά την εγγραφή μας σε κάποια διαδικτυακή υπηρεσία, όπου καλούμαστε να συμπληρώσουμε σε ηλεκτρονική φόρμα τα προσωπικά μας δεδομένα.
- Κατά την κοινοποίηση πληροφοριών στα διάφορα κοινωνικά δίκτυα (π.χ., φωτογραφίες, βίντεο, σχόλια).
- Όταν στέλνουμε ηλεκτρονικά μηνύματα, όταν συμμετέχουμε σε ομάδες συζητήσεων και όταν δημιουργούμε ή χρησιμοποιούμε ιστολόγια.

Μέσα από κάθε ενέργειά μας και όσα εμείς δημοσιεύουμε σε κοινωνικά δίκτυα και ιστοσελίδες, μέσα από τις φωτογραφίες ή βίντεο που ανεβάζουμε, μέσα από σχόλια που κάνουμε, μέσα από περιεχόμενο που κοινοποιούμε, αφήνουμε το «Ψηφιακό Αποτύπωμα» μας, διαμορφώνοντας, έτσι, τη «Διαδικτυακή Φήμη» μας.

**Το Ψηφιακό Αποτύπωμα** είναι τα «σημάδια», τα «ίχνη» που αφήνουμε πίσω μας ως αποτέλεσμα της διαδικτυακής μας δραστηριότητας και διαμορφώνουν την **Διαδικτυακή Φήμη** μας, δηλαδή την εικόνα, την γνώμη και αντίληψη, που αποκτά κάποιος για εμάς μέσα από αυτές τις πληροφορίες.

Σε αρκετές περιπτώσεις, τα παιδιά μοιράζονται άκριτα πληροφορίες για τον εαυτό τους στο Διαδίκτυο, χωρίς να σκέφτονται ότι αυτό μπορεί να τους επηρεάσει μελλοντικά ή τι εικόνα βγάζει προς τα έξω για τα ίδια. Τέλος, και οι ίδιοι οι γονείς μοιράζονται πληροφορίες για τα παιδιά τους και μάλιστα χωρίς την άδειά τους, δημιουργώντας, έτσι, για τα παιδιά τους, ένα ψηφιακό αποτύπωμα, το οποίο μπορεί να επηρεάσει μελλοντικά τη ζωή του παιδιού.





## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς μελετούμε:

- Πληροφορίες για την προστασία των προσωπικών δεδομένων στο διαδικτυακό τόπο της Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (<http://www.dataprotection.gov.cy>).
- Τους όρους και τις προϋποθέσεις (terms and conditions) και την πολιτική απορρήτου (privacy statement) των ιστοσελίδων που ζητούν προσωπικές πληροφορίες. Να αναζητήσουν στις μηχανές αναζήτησης πληροφορίες και φωτογραφίες, που αφορούν το ίδιο τους το παιδί. Αν εντοπίσουμε πληροφορίες ή φωτογραφίες του παιδιού μας, που δεν θα έπρεπε να υπάρχουν, ζητούμε από την σελίδα την αφαίρεσή τους.



## Ως γονείς εξηγούμε στα παιδιά:

- Τι είναι τα «προσωπικά δεδομένα» και πώς τα προστατεύουμε.
- Ότι η διαδικτυακή φήμη χτίζεται από τη μια από όσα ανεβάζουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους και από την άλλη από όσα ανεβάζουν άλλοι για αυτούς.
- Να προσέξουν πώς εκφράζονται διαδικτυακά, όταν σχολιάζουν ή κοινοποιούν περιεχόμενο.
- Να σέβονται τη φήμη και την ιδιωτικότητα τη δική τους και των άλλων και να ενημερώνουν τους/τις φίλους/φίλες τους τι επιτρέπεται να δημοσιεύουν για εκείνους.
- Να κρατούν για τον εαυτό τους φωτογραφίες, που απεικονίζουν προσωπικές στιγμές.
- Για την ευκολία με την οποία οτιδήποτε ανεβάζουμε γίνεται δημόσιο ή ακόμα είναι πιθανό κάποιος να καταφέρει να αποκτήσει παράνομη πρόσβαση σε αυτό.
- Τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στη ζωή τους και των άλλων η διαδικτυακή φήμη. Το διαδικτυακό μας βιογραφικό μπορεί να επηρεάσει μελλοντικές επαγγελματικές προοπτικές.
- Ότι αφήνουν ηλεκτρονικά ίχνη και ότι μπορούν να εντοπιστούν, αν παραβούν κανόνες. Για παράδειγμα αν κατηγορήσουν ή συκοφαντήσουν κάποιον, κάτι τέτοιο θα τους οδηγήσει ενώπιον της δικαιοσύνης.
- Ότι αν ακόμα διαγράψουν μια φωτογραφία ή μια ανάρτηση, κανένας δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι κάποιος/α άλλος/η δεν το κατέβασε ή το αντέγραψε.
- Πώς να χειρίζονται τις ρυθμίσεις απορρήτου στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

## 5.11 Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων (Phishing)

Η υποκλοπή προσωπικών δεδομένων στο Διαδίκτυο αναφέρεται στην πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη, η οποία τον ωθεί στο να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα». Μία τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, συνδρομές, e-mail, κωδικούς, κ.λπ.



## Τι μπορούμε να κάνουμε;



### Ως γονείς φροντίζουμε:

Οι ηλεκτρονικές μας συσκευές με πρόσβαση στο Διαδίκτυο

- να έχουν ενημερωμένο λογισμικό κατά των ιών,
- να έχουν φίλτρα που αποκλείουν τα ανεπιθύμητα μηνύματα,
- να έχουν τοίχο προστασίας και κρυπτογραφημένο ασύρματο δίκτυο.



### Ως γονείς ενημερώνουμε:

- Για τα «προσωπικά δεδομένα» και πώς τα προστατεύουμε. Επεξηγούμε ότι προσωπικά δεδομένα είναι, επίσης, οι αριθμοί τραπεζικού λογαριασμού και διαβατηρίου, οι κωδικοί πρόσβασης στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το Διαδίκτυο, φωτογραφικό υλικό κ.λπ.
- Για τις απάτες μέσω email (τις αποκαλούμενες «phishing» / «ηλεκτρονικό ψάρεμα»), όπου ζητούνται προσωπικά δεδομένα για τη συμμετοχή σε κληρώσεις δώρων, για συμμετοχή σε εράνους, για επιστροφή λεφτών σε τραπεζικούς λογαριασμούς κ.λπ.
- Για την ανάγκη καθορισμού ισχυρών κωδικών πρόσβασης (έναν συνδυασμό γραμμάτων, συμβόλων και ψηφίων) στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και σ' οποιουδήποτε ιστοτόπους και κοινωνικά δίκτυα (π.χ., Facebook) επισκέπτονται και χρησιμοποιούν.
- Για την σημαντικότητα να μην ανοίγουν συνημμένα σε email, εκτός κι αν γνωρίζουν τον αποστολέα, και να κατεβάζουν περιεχόμενο μόνο από ιστοτόπους που εμπιστεύονται.
- Για την υποχρέωση να μην χρησιμοποιούν πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες.
- Για τη σημασία απενεργοποίησης του Bluetooth στις ηλεκτρονικές τους συσκευές. Αν το κινητό του παιδιού μας έχει δυνατότητα Bluetooth, είναι σημαντικό να την απενεργοποιήσουμε, ώστε άλλοι χρήστες Bluetooth να μην έχουν πρόσβαση στα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα στο κινητό του (γνωστό ως Bluesnarfing).

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant behavior*, 29(2), 129-156.
- Κουρούδη, Α. (2015). Χρήση και κατάχρηση ηλεκτρονικών υπολογιστών στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Κρεμμύδα, Π., & Kremmyda, P. (2016). Μελέτη της επίδρασης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην παιδική ηλικία.
- Mayo Clinic Staff (2016), Screen time and children - How to guide your child, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>
- Merritt, M. (2008). Family online safety guide, [https://www.symantec.com/content/en/us/home\\_homeoffice/media/theme/parentresources/14550777\\_FOSG\\_final.pdf](https://www.symantec.com/content/en/us/home_homeoffice/media/theme/parentresources/14550777_FOSG_final.pdf)
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154.
- Steyer, J. P. (2012). *Talking back to Facebook: The common sense guide to raising kids in the digital age*. Simon and Schuster.
- Taylor J. (2012), How Technology changes the way children think and focus, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201212/how-technology-is-changing-the-way-children-think-and-focus>
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2008). Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 499-503.
- Wilson, E. K., Dalberth, B. T., Koo, H. P., & Gard, J. C. (2010). Parents' perspectives on talking to pre-teenage children about sex. *Perspectives on Sexual and Reproductive health*, 42(1), 56-63.

## Πηγές - Χρήσιμο Υλικό

<https://internetsafety.pi.ac.cy/>

[https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/AthinaErmis\\_Bullying](https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/AthinaErmis_Bullying)

<https://internetsafety.pi.ac.cy/kids-cyberbullying>

<https://saferinternet4kids.gr/>

<https://saferinternet4kids.gr/wp-content/uploads/2018/02/fake-news-per-page.pdf>

<https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/cyberbullying-ef/>

<https://saferinternet4kids.gr/wp-content/uploads/2017/09/newsmedia.pdf>

[https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/sexting-ef/](https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef sexting-ef/)

<https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/diadykyaki-fhmf/>

<https://www.betterinternetforkids.eu/>

[https://web.jrc.ec.europa.eu/happyonlife/webgame\\_en.html](https://web.jrc.ec.europa.eu/happyonlife/webgame_en.html)

<https://www.childnet.com/ufiles/Online-gaming-an-introduction-for-parents-and-carers-2017.pdf>

<https://www.childnet.com/search-results/?keywords=bullying>

<https://www.childnet.com/resources/be-safe-and-smart-online>

<https://www.childnet.com/resources/pshetoolkit/sexting>

<http://kidsmart.org.uk/teachers/onlyagame.aspx>

<https://swgfl.org.uk/products-services/online-safety/resources/so-you-got-naked-online/>

<http://www.pegi.info/gr/index/id/961>

<http://www.pegionline.eu/el/index/id/105>

[http://ec.europa.eu/information\\_society/activities/sip/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/information_society/activities/sip/index_en.htm) 5

## Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων

δραστηριοποιείται από το 1968 σε θέματα επιμόρφωσης των γονέων σχετικά με την ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

- Είναι ένας εθελοντικός, κοινωφελής, μη κερδοσκοπικός οργανισμός
- Συνεργάζεται στενά με το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, με υπηρεσίες, φορείς και οργανισμούς
- Προσφέρει διαλέξεις, σεμινάρια και βιωματικά εργαστήρια στα μέλη της
- Διοργανώνει συνέδρια και ημερίδες
- Εκδίδει το περιοδικό «Οικογένεια και Σχολείο», το οποίο διανέμεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς, φορείς, με σκοπό την ενίσχυση και ενδυνάμωση του ρόλου των γονέων και του θεσμού της οικογένειας.

Ο κύριος σκοπός της Παγκύπριας Σχολής Γονέων, όπως περιγράφεται στο καταστατικό της, είναι:

Η συμβολή στη βελτίωση των τρόπων ανατροφής και διαπαιδαγώγησης των παιδιών, η εφαρμογή σωστών τρόπων στην αντιμετώπιση των σχετικών προβλημάτων και η εξασφάλιση όλων των δυνατών προϋποθέσεων για τη διαμόρφωση μιας, όσο γίνεται, καλύτερης νέας γενιάς, ψυχικά υγιούς, ευτυχισμένης, δημιουργικής και χρήσιμης.



Επικοινωνήστε μαζί μας:

Παγκύπρια Σχολή Γονέων

Ιφιγενείας 73 | 2003 Στρόβολος

Τ.Θ. 27298 | 1643 Λευκωσία

Τηλ.: 22754466 & 22754467 | Φαξ: 22345103

[scholigoneon@cytanet.com.cy](mailto:scholigoneon@cytanet.com.cy) | [www.scholigoneon.org.cy](http://www.scholigoneon.org.cy)

[www.facebook.com/scholigoneon](http://www.facebook.com/scholigoneon)

# Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών

# 1 4 8 8 0

Ενημερώσου » Αντιμετώπισε » Προστατεύσου

Θέλετε να ενημερωθείτε;  
Πλούσιο υλικό για παιδιά, εφήβους,  
γονείς και εκπαιδευτικούς  
<http://internetsafety.pi.ac.cy>

Θέλετε να συμμετέχετε;  
CyberSafety Youth Panel  
(ομάδα παιδιών και νέων)  
<http://www.cybersafety.cy/youth-panel>

Χρειάζεστε βοήθεια;  
Γραμμή Βοήθειας χωρίς χρέωση  
**1480**

Σας προσφέρει την ευκαιρία να  
απαντήσετε ερωτήματα και να εκφράσετε  
τις ανησυχίες σας ανώνυμα.

Ήρθατε αντιμέτωποι με παράνομο  
περιεχόμενο ή δραστηριότητες;  
Καταγγείλετέ το.

Γραμμή Καταγγελιών χωρίς χρέωση  
**1480**

Μπορείτε να παραμείνετε ανώνυμοι αν το επιθυμείτε.



