



Μιλώντας με τα παιδιά για την
**ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ
 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ**





ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Οι έφηβοι είναι απόλυτα εξοικειωμένοι με τον κόσμο των κοινωνικών δικτύων (Facebook, Whatsapp, Instagram κλπ.). Έρχονται σε επαφή με τα μέσα επικοινωνίας (βιβλία, ταινίες, εφημερίδες, τηλεόραση, διαδίκτυο...) από τα πρώτα παιδικά τους χρόνια. Αρκετά σχολεία χρησιμοποιούν το E-learning (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) ως μέρος του αναλυτικού τους προγράμματος και εξοπλίζουν τους μαθητές με τάμπλετ και υπολογιστές. Η ψηφιακή επανάσταση προχωράει τόσο γρήγορα που ολόκληρες γενιές γονιών νιώθουν αμήχανοι και ανίκανοι να παρακολουθήσουν τις εξελίξεις.

Τα μέσα επικοινωνίας διαμορφώνουν τόσο την ατομική όσο και την ταυτότητα φύλου, πληροφορούν, χειραγωγούν και τα παγκόσμια δίκτυα διεισδύουν στον ιδιωτικό μας κόσμο. Πολλοί γονείς είναι επιφυλακτικοί και κρατούν επικριτική στάση απέναντι σε αυτήν την εξέλιξη.

Οι έφηβοι επικοινωνούν σε μόνιμη βάση μέσω διαδικτύου ενώ, παραδόξως, η επικοινωνία με τους γονείς τους περιθωριοποιείται ή, στη χειρότερη περίπτωση, παύει να υπάρχει.

Πώς είναι λοιπόν εφικτό να διαπαιδαγωγήσεις τους εφήβους για τις δυνατότητες που προσφέρουν τα μέσα επικοινωνίας, για την υπεύθυνη χρήση τους αλλά και για τους κινδύνους που κρύβουν; Έχουμε συγκεντρώσει για σας μια επιλογή από προτάσεις, στρατηγικές και χρήσιμες πληροφορίες στους παρακάτω όρους-κλειδιά:



Αναλογιζόμενοι τις δικές μας συνήθειες στα κοινωνικά δίκτυα ([σελίδα 3](#))



Πώς να ξεκινήσετε μία συζήτηση με τους εφήβους ([σελίδα 4](#))



Βάζοντας μαζί τους κανόνες ([σελίδα 6](#))



Αναγνωρίζοντας προβληματική συμπεριφορά ([σελίδα 8](#))

Περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο:

www.jugendundmedien.ch

Πύλη πληροφοριών για την προώθηση της δεξιότητας χρήσης μέσων (Γλώσσες: γερμανικά, γαλλικά και ιταλικά)

www.schau-hin.info

Οδηγός ΜΜΕ για οικογένειες. Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους κινδύνους και τις δυνατότητες χρήσης των μέσων ενημέρωσης με εκπαιδευτικές προτάσεις (Γλώσσες: γερμανικά και τούρκικα)

«Golden Rules»

Οι πιο σημαντικές προτάσεις για την ασφαλή χρήση των ψηφιακών μέσων: <https://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html> (σε 16 γλώσσες)



Αναλογιζόμενοι τις δικές μας συνήθειες στα κοινωνικά δίκτυα.

Παρόλο που μπορεί να αισθάνεστε όλο και περισσότερο ότι οι έφηβοι γιοι ή κόρες σας δεν δίνουν πια καμιά αξία στις απόψεις και τις στάσεις σας κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους, δεν πρέπει να υποτιμάτε την επιρροή σας στην διαδικασία διαμόρφωσης των δικών τους απόψεων. Υπήρξατε η κύρια αναφορά τους καθ'όλη τη διάρκεια της διαμόρφωσής τους, το πρόσωπο στο οποίο βασίζονται και το οποίο τους καθοδηγεί. Τα παιδιά σας μάθαιναν και εξακολουθούν να μαθαίνουν από σας το πώς να προσανατολίζονται στον κόσμο, πώς να ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος και το πώς να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα, μέσα επικοινωνίας, μηχανές. Αυτός είναι ένας ρόλος που δεν παύει απλά να υπάρχει από τη μια στιγμή στην άλλη.

Έτσι, συνεχίστε να λειτουργείτε σαν πρότυπο, παρόλο που τα παιδιά σας αρχίζουν να χαλαρώνουν τους δεσμούς στη σχέση γονιού-παιδιού. Συνεπώς, είναι σημαντικό για τους γονείς να γνωρίζουν τη δική τους στάση και τις δικές τους συνήθειες. Εδώ, έχετε τη δυνατότητα να αναγνωρίσετε και να εξετάσετε τη δική σας συμπεριφορά σε σχέση με τα μέσα επικοινωνίας. Ίσως αναγνωρίσετε τον εαυτό σας στη φαινομενικά «ανυπόφορη» συμπεριφορά των παιδιών σας.

Παρατηρήστε τον εαυτό σας:

- Πώς επικοινωνείτε με τους πραγματικούς ανθρώπους;
- Πώς επικοινωνείτε διαδικτυακά; Υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των δύο;
- Πότε και τι ώρα χρησιμοποιείτε τα μέσα επικοινωνίας;
- Πόσο συχνά τα χρησιμοποιείτε μέσα στην ημέρα;
- Κάθε πότε ξεκλειδώνετε το κινητό σας για να τσεκάρετε τον καιρό, τα mail ή να απαντήσετε σε κάποιο μήνυμα;
- Για ποιους λόγους χρησιμοποιείτε τα μέσα επικοινωνίας;
- Ψάχνετε για το κινητό σας καθώς τρώτε ή καθώς συζητάτε;
- Η τηλεόρασή σας παραμένει ανοιχτή κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων;
- Οι υπολογιστές σας ή οι άλλες ηλεκτρονικές συσκευές σας είναι μόνιμα ανοιχτές ώστε να λαμβάνετε μηνύματα;



Πώς να ξεκινήσετε μία συζήτηση με τους εφήβους

Ένας πιθανός τρόπος επικοινωνίας με τους εφήβους είναι να τους ανοίγετε συζήτηση για θέματα που τους ενδιαφέρουν. Αντί να τους δείχνετε τη δυσαρέσκειά σας για το πώς χρησιμοποιούν τις ηλεκτρονικές συσκευές, δείξτε ενδιαφέρον και ρωτήστε τους για ποιο λόγο τις χρησιμοποιούν.

- Γιατί χρειάζεσαι το λάπτοπ, το τάμπλετ, το smartphone;
- Ποιους τρόπους επικοινωνίας χρησιμοποιείς;
- Ποιες εφαρμογές χρησιμοποιείς και για ποιο λόγο;
- Μπορείς να μου δείξεις πώς διαδίδονται και τροποποιούνται οι εικόνες/ τα κείμενα/ τα βίντεο στα διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Ξεκινήστε συζήτηση με τον έφηβο για την ατομική χρήση των μέσων. Γι' αυτό, εσείς και το παιδί σας μπορείτε να αποφασίσετε να τηρήσετε ένα ημερολόγιο χρήσης των μέσων για μία καθορισμένη περίοδο. Το ημερολόγιο χρήσης μέσων είναι ένα ψηφιακό έγγραφο που συμπληρώνεται στον υπολογιστή. Μπορείτε να το βρείτε στην [αρχική μας σελίδα](#).

- Συγκρίνετε τη δική σας χρήση των μέσων με αυτή των εφήβων. Ποιος χρησιμοποιεί ποιο μέσο και για ποιο σκοπό;
- Ποια σημασία έχει το καθένα από αυτά για εσάς και για το παιδί σας;
- Ποιος ενοχλείται από τι; Για ποιο λόγο;
- Τι θα ευχόσασταν να αλλάξετε εσείς και τα παιδιά σας;
- Συμφωνήστε σε μία αμοιβαία περίοδο αποχής από τα μέσα.

Διατηρώντας ένα ημερολόγιο χρήσης των μέσων, μπορείτε ταυτόχρονα να ενδυναμώσετε την αυτοπειθαρχία του εφήβου: Χρησιμοποιώντας τα μέσα αισθάνομαι πως κάποιες φορές χάνω τον χρόνο μου ή αναπτύσσω την προσωπικότητά μου; Πάνω απ' όλα, ο βασικός σκοπός της εκπαίδευσης στα μέσα έγκειται στην εκμάθηση των παιδιών να υιοθετούν μια οικειοθελή και συνειδητή χρήση των μέσων.

Χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζί, έτσι ώστε να ανοίξετε με τους γιους και τις κόρες σας μία συζήτηση. Μπορεί να θέλετε να λάβετε υπόψη μία από τις παρακάτω επιλογές:

- Εξετάστε ένα από τα αγαπημένα σας τηλεοπτικά προγράμματα, σειρές ή ένα διαδικτυακό παιχνίδι: Πώς

δουλεύουν οι δημιουργοί; Ποιους στόχους επιδιώκει το πρόγραμμα ή το παιχνίδι; Πώς παρουσιάζονται οι ηθοποιοί ή οι διαγωνιζόμενοι; Πώς αναμένετε να επηρεαστούν οι θεατές; Είναι εμφανές αυτό; Πόσο στημένα είναι τα “reality show”;

- Χρησιμοποιήστε μαζί εφαρμογές του smartphone (πχ. ψηφιακή επεξεργασία εικόνων, δημιουργία βίντεο). Το να κάνετε κάτι σημαντικό και να δουλεύετε με “φαγμένα” παιχνίδια και εφαρμογές οδηγεί σε ένα υπεύθυνο τρόπο χρήσης των smartphone και των μέσων γενικότερα (πχ. η δημιουργία ενός e-book, ιστορίας με εικόνες). Ένα ακόμα θετικό αποτέλεσμα που προκύπτει από τη συνεργασία μεταξύ γονέων και παιδιού στη δημιουργία ενός ψηφιακού προϊόντος, είναι η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης ως προς το περιεχόμενο των μέσων. Εάν γνωρίζω από προσωπική εμπειρία πώς φτιάχνεται μία ταινία, πώς τροποποιούνται οι εικόνες κλπ έχω μία διαφορετική άποψη για αυτά που βλέπω στο διαδίκτυο
- Ψάχνοντας για ίχνη στο διαδίκτυο: Μαζί με τους εφήβους, ψάξτε πληροφορίες για εσάς ή για γνωστούς και συγγενείς. Συζητήστε αυτά που βρήκατε και τι σημαίνουν αυτές οι πληροφορίες για τους εμπλεκόμενους. Παραβιάζονται τα προσωπικά τους δεδομένα; Πώς μπορώ να προστατέψω την ιδιωτικότητά μου; Πώς θα ήθελα να παρουσιάζεται ο εαυτός μου στο διαδίκτυο; Τι είδους πληροφορίες για τον εαυτό μου δε θα έπρεπε ποτέ να ανέβουν στο διαδίκτυο;



Βάζοντας μαζί τους κανόνες

Η γενική απαγόρευση της χρήσης των μέσων επικοινωνίας (ίντερνετ, τηλεόραση, κινητό, κλπ.) δεν συνιστάται και πιθανότατα δεν μπορεί να εφαρμοστεί αυστηρά. Τα μέσα είναι μέρος της καθημερινής ζωής μας και προσφέρουν, ανάμεσα στους κινδύνους, και πολλά οφέλη, όπως δυνατότητες μάθησης, επαφές με φίλους, παιχνίδι και διασκέδαση, πληροφόρηση, απαντήσεις σε απορίες και συνεπώς συνεισφέρουν στη θεμελίωση των δημοκρατικών κοινωνιών μας.

Είναι λοιπόν σημαντικό να συμφωνήσετε σε κοινούς κανόνες για την χρήση τους. Οι κανόνες αυτοί ορίζονται μέσα από μία κοινή συμφωνία και πρέπει να μπορούν όλοι να ανατρέξουν σε αυτούς με ευκολία (π.χ. κρεμασμένοι στην πόρτα του ψυγείου). Συμπεριλάβετε τους εφήβους στη συζήτηση των παρακάτω σημείων. Διαπραγματευτείτε μια κοινή συμφωνία και διατυπώστε την γραπτά. Οι πιθανές συνέπειες κάθε συγκεκριμένης παραβίασης των κανόνων πρέπει επίσης να αποτυπωθεί γραπτά. Όπως κάθε συμφωνία, έτσι κι αυτή θα πρέπει να υπογραφεί από όλες τις πλευρές και να συμπεριληφθούν η ημερομηνία και ο τόπος.

Πιο συγκεκριμένα, πώς θα μπορούσε να μοιάζει μία τέτοια συμφωνία; Στη [σελίδα 11](#) θα βρείτε ένα παράδειγμα για τη χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Παρακάτω θα βρείτε τα θέματα που ορίζονται στη συμφωνία όπως προκύπτουν μετά από κοινή διατύπωση:

- Χρονοδιάγραμμα: Πόσο χρόνο καταναλώνεις καθημερινά ή εβδομαδιαία στην ενασχόληση με τα μέσα επικοινωνίας; (ιδιαίτερα σημαντικό για τα μεγαλύτερα παιδιά). Προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε ως εξής, αν γίνεται:
 - Έντυπα μέσα
 - Σερφάρισμα στο διαδίκτυο
 - Παιχνίδι (στο διαδίκτυο/με ηλεκτρονικές συσκευές)
 - Μιλώντας στο τηλέφωνο με φίλους/συγγενείς
 - Ανταλλάζοντας μηνύματα με φίλους/συγγενείς
 - Παρακολουθώντας ταινίες ή βίντεο
- Προστασία προσωπικών δεδομένων:
 - Αποφύγετε την απρόσεκτη αποκάλυψη προσωπικών σας δεδομένων
 - Δημοσιοποιήστε προσωπικά σας δεδομένα, όπως φωτογραφίες, μόνο σε γνωστά και έμπιστα άτομα. Πάντα να σκέφτεστε εάν υπάρχει περίπτωση στο μέλλον να σας ενοχλήσει το περιεχόμενο. Αν δεν είστε σίγουροι, αποφύγετε να δημοσιοποιήσετε τέτοια δεδομένα.
 - Δημιουργήστε και δημοσιοποιήστε δεδομένα άλλων (πχ. φωτογραφίες, βίντεο κλπ) μόνο με τη ρητή

συγκατάθεσή τους.

- Ενεργοποιήστε υπηρεσίες εντοπισμού τοποθεσίας (πχ. GPS), Bluetooth ή το NFC (Near Field Communication) μόνο όταν είναι απαραίτητο.
- Κινητό τηλέφωνο:
 - Κάλυψη εξόδων: Ποιος πληρώνει πόσο και για τι;
 - Εγκατάσταση και διαχείριση εφαρμογών: Ποιος έχει την ευθύνη;
 - Κωδικοί και ρυθμίσεις κλειδώματος για την προστασία των παιδιών και των νέων: Εγκαταστήστε μαζί και επιβεβαιώνετε κατά διαστήματα για να διαπιστώσετε αν οι ρυθμίσεις εξακολουθούν να είναι κατάλληλες.
 - Συμφωνήστε για διαστήματα/μέρη αποχής από το κινητό και σεβαστείτε χώρους όπως εκκλησίες, νοσοκομεία κλπ.
- Διαδίκτυο:
 - Χρησιμοποιείτε και αλλάζετε συχνά κωδικούς ασφαλείας
 - Όταν χρησιμοποιείτε περιεχόμενο που προέρχεται από το διαδίκτυο, συζητήστε την προστασία της πνευματικής ιδιοκτησίας με το παιδί με όρους κατάλληλους για την ηλικία του, όπως επίσης και ποιος είναι ο σωστός τρόπος δήλωσης των πηγών στις εργασίες και τις παρουσιάσεις τους.
 - Επιβεβαιώνετε τακτικά τις ρυθμίσεις προστασίας προσωπικών δεδομένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων.
 - Μελετήστε τους νόμους προστασίας πνευματικής ιδιοκτησίας και μη διαδίδετε περιεχόμενο όπως μουσική, ταινίες κλπ που κανονικά είναι προς πώληση.
 - Διαδικτυακές απάτες: Εάν τα παιδιά σας έπασαν θύματα επιτήδειων (πχ. ακούσια αγορά ή συνδρομή), μην τα κατηγορήσετε, αλλά προσπαθήστε να ξεκαθαρίσετε και να διαχειριστείτε την κατάσταση από κοινού.
 - Είναι απαραίτητο να πάρουν εκ των προτέρων γονική συγκατάθεση για αγορές και παραγγελίες.
- Βίντεο και τηλεόραση:
 - Αναζητήστε τηλεοπτικά κανάλια κατάλληλα για κάθε ηλικία.
 - Μη βλέπετε τηλεόραση ταυτόχρονα με δραστηριότητες όπως η σχολική μελέτη, το φαγητό ή συζητήσεις.
 - Παρακολουθήστε τηλεοπτικά προγράμματα και ταινίες μαζί ως μία από κοινού δραστηριότητα και αφήστε τον καθένα να αποφασίσει με τη σειρά του ποια προγράμματα θα παρακολουθήσετε.
- Παιχνίδια:
 - Νέα παιχνίδια και κονσόλες: Μην επιτρέψετε να αποκτηθούν χωρίς γονική συναίνεση ή ως μέρος ενός προκαθορισμένου μηνιαίου οικονομικού προϋπολογισμού.
 - Προσέξτε για περιορισμούς ηλικίας.
 - Οι γονείς δε θα πρέπει απλά να κλείνουν τα διαδικτυακά παιχνίδια των εφήβων χωρίς να τους αφήνουν το περιθώριο να αποθηκεύσουν την πρόοδό τους.
 - Ελέγξτε την ένταση του ήχου.
 - Παίξτε μαζί.
- Οι γονείς πρέπει να ξεκαθαρίσουν στους εφήβους: Εάν κάτι σου φαίνεται περίεργο ή σε κάνει να νιώθεις άβολα, εάν σοκάρεσαι από κάτι ή κάτι σε κάνει να ντρέπεσαι, εάν κάποιος άγνωστος σου κάνει πολύ προσωπικές ερωτήσεις, σε παρακαλώ πες το μου αμέσως.



Αναγνωρίζοντας προβληματική συμπεριφορά

Σε συζητήσεις με τους εφήβους, σιγουρευτείτε να δώσετε έμφαση στους κινδύνους από τη χρήση των μέσων και συγκεκριμένα των ψηφιακών. Διατηρήστε την επικοινωνία με τα παιδιά σας και ενδιαφερθείτε για τις δραστηριότητές τους. Έχετε το νου σας για αλλαγές στη συμπεριφορά και να είστε σε ετοιμότητα.

Εάν οι έφηβοι δείξουν δραματική πτώση στις επιδόσεις τους στο σχολείο ή απομονωθούν κοινωνικά, εάν παρατηρείτε καθημερινά ότι βρίσκονται σε κακή φυσική ή και συναισθηματική κατάσταση, ζητήστε τη βοήθεια ειδικών όπως των εκπαιδευτικών τους.

Πώς να αναγνωρίσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό (cyberbullying);

Οι ενδείξεις του cyberbullying δεν είναι ξεκάθαρα αναγνωρίσιμες, καθώς τόσο οι υπαίτιοι, όσο και τα θύματα και οι θεατές είναι συχνά απρόθυμοι να αποκαλυφθούν. Παρ' όλα αυτά το cyberbullying χωρίς αμφιβολία αλλάζει τη συμπεριφορά των εμπλεκόμενων παιδιών.

Τείνουν να:

- ... αποτραβιούνται κοινωνικά, να αντιπαθούν το σχολείο. Οι επιδόσεις τους στα μαθήματα πέφτουν και τα ενδιαφέροντά τους αλλάζουν σημαντικά.
- ... παρουσιάζουν σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα, π.χ. ανορεξία, διαταραχές ύπνου, μελαγχολία, αίσθημα κατωτερότητας και κατάθλιψη.
- ... μην απολαμβάνουν πλέον τη χρήση του διαδικτύου. Κλείνουν τις συνομιλίες εάν κάποιος άλλος κοιτάξει την οθόνη ή φέρονται περίεργα αφού διαβάσουν νέα μηνύματα και δημοσιεύσεις.
- ... αποφεύγουν συστηματικά κάθε συζήτηση για αλλαγές συμπεριφοράς ή άλλες, υποτιμώντας τες ή φαίνεται να αντιδρούν με ντροπή και να αποφεύγουν τις ερωτήσεις.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- Προσφέρετε υποστήριξη: Τα παιδιά θα πρέπει να νιώθουν σίγουρα ότι μπορούν να μιλήσουν με τους γονείς τους οποιαδήποτε στιγμή για τις εμπειρίες τους στο διαδίκτυο και ότι μπορούν να τους εκμυστηρευτούν οτιδήποτε ανεμπόδιστα.
- Δείξτε κατανόηση: Αντιδράστε λογικά και με κατανόηση στις πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού.
- Πάρτε τα πράγματα στα σοβαρά: Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι δίνετε σημασία σ'αυτά και στα θέματα

που τα απασχολούν και ότι θα τα βοηθήσετε. Αν οι γονείς πρόκειται να λάβουν σοβαρά μέτρα για κάποια θέματα, είναι χρήσιμο να συμπεριλάβουν το παιδί τους στις συζητήσεις και στην αναζήτηση λύσης.

- Μην τιμωρείτε: Το να απαγορεύσετε την χρήση του κινητού ή του διαδικτύου δεν χρησιμεύει. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός γενικά δεν προκαλείται από λάθος χρήση του παιδιού. Το περιεχόμενο που αφορά το εμπλεκόμενο άτομο μπορεί να διαδοθεί ανεξάρτητα από τη χρήση δικτύου ή κινητού που κάνει το παιδί.
- Επικοινωνήστε με το σχολείο: Μπορεί να φανεί χρήσιμο να απευθυνθείτε στο σχολείο του παιδιού σχετικά με το θέμα και να προτείνετε να γίνει συζήτηση στην τάξη για τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Βοηθήστε τους εφήβους να συλλέξουν και να αποθηκεύσουν στοιχεία (αποτυπώσεις οθόνης) ως απόδειξη του cyberbullying. Αν οι αυτουργοί είναι γνωστοί ζητήστε τους να διαγράψουν το σχετικό περιεχόμενο. Αν δεν το κάνουν, ζητήστε από τον πάροχο της ιστοσελίδας να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες.
- Σοβαρές περιπτώσεις cyberbullying πρέπει να καταγγέλλονται στην αστυνομία. Συστήνεται επίσης να λάβετε νομικές συμβουλές εκ των προτέρων.
- Για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τον εκφοβισμό γενικότερα, διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για τον σχολικό εκφοβισμό”](#).

Πώς μπορείτε να διακρίνετε συμπεριφορές εθισμού;

Στην περίπτωση διαδικτυακού εθισμού, η ζωή ενός ατόμου περιστρέφεται όλο και περισσότερο γύρω από τον ψηφιακό κόσμο αντί για τον πραγματικό. Τα εθισμένα άτομα συχνά αρνούνται να συμμετάσχουν στα κοινά γεύματα, προτιμώντας να ζουν σε σκοτεινά δωμάτια μπροστά στον υπολογιστή, αντί να ασχολούνται με εξωτερικές δραστηριότητες με άλλους, και είναι τελείως εξουθενωμένα από τη μόνιμη έλλειψη ύπνου. Άλλες επιπτώσεις είναι η πτώση της απόδοσης στο σχολείο, η κοινωνική απομόνωση, η έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες με συνομήλικους.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- Δώστε προσοχή στη συγκατάθεση για τα όρια ηλικίας στα παιχνίδια στον υπολογιστή.
- Διατηρήστε επαφή με τα παιδιά σας, πείτε τους να σας δείξουν τα παιχνίδια που παίζουν, και μιλήστε μαζί τους για τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες και τις αγαπημένες τους ιστοσελίδες.
- Σκεφτείτε πώς θα μπορούσαν η δίψα για περιπέτεια, η ανάγκη για αναγνώριση, επιτυχία και ανήκειν να ικανοποιηθούν στον πραγματικό κόσμο.
- Σε περιπτώσεις αλόγιστης χρήσης του διαδικτύου και ηλεκτρονικών παιχνιδιών: μειώστε τον ημερήσιο ή εβδομαδιαίο χρόνο χρήσης και αναπτύξτε ιδέες για εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης με το παιδί σας. Όπως προτάθηκε και παραπάνω, (βλέπε σύνδεσμο με νούμερο 3), μία συμφωνία για τη χρήση των μέσων μπορεί να φανεί χρήσιμη.
- Αν δεν μπορείτε πια να επικοινωνήσετε με το παιδί σας ζητήστε τη βοήθεια ειδικού. Υπάρχουν κέντρα αντιμετώπισης εθισμών με εξειδικευμένο συμβουλευτικό προσωπικό στον διαδικτυακό εθισμό.

Απεικόνιση βίας στο διαδίκτυο.

Η βία έχει έντονη παρουσία στα μέσα επικοινωνίας στις μέρες μας. Συγκεκριμένα τα ψηφιακά μέσα θέτουν τους εφήβους σε κίνδυνο να εκτεθούν σε πολυάριθμες απεικονίσεις βίας. Επιπλέον, η κυκλοφορία εικόνων πραγματικής βίας είναι αυξανόμενη διαδεδομένη λόγω των αυτοσχέδιων βίντεο από τα κινητά. Η παρακολούθηση βίαιου υλικού μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα στα παιδιά και τους εφήβους: οργή, φόβος, ενόχληση είναι συναισθήματα που βιώνουν πολλοί χρήστες. Παρομοίως, η έκθεση σε βίαιες εικόνες μπορεί να επηρεάσουν την συμπεριφορά τους. Αν συνυπάρχουν και κάποιοι άλλοι επικίνδυνοι παράγοντες, οι έφηβοι γίνονται πιο επιρρεπείς στη βία μέσα από την υπερβολική παρακολούθηση.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

- Σιγουρευτείτε ότι οι έφηβοι έχουν πρόσβαση μόνο σε παιχνίδια και βίντεο κατάλληλα για την ηλικία τους.
- Βελτιώστε την τεχνική προστασία των ηλεκτρονικών μέσων (πχ. με φίλτρο για προστασία ανηλίκων).
- Περιορίστε την χρήση μέσων επικοινωνίας από τους εφήβους.
- Μιλήστε με τα παιδιά σας για τα συναισθήματα και τους πιθανούς φόβους τους σχετικά με τη χρήση των μέσων.

Πορνογραφία στο διαδίκτυο

Εάν οι έφηβοι σερφάρουν στο διαδίκτυο αναζητώντας πληροφορίες για κάποιο θέμα, αργά ή γρήγορα θα συναντήσουν πορνογραφικές εικόνες. Το ενδιαφέρον του ατόμου για τη σεξουαλικότητα και τη σωματικότητά

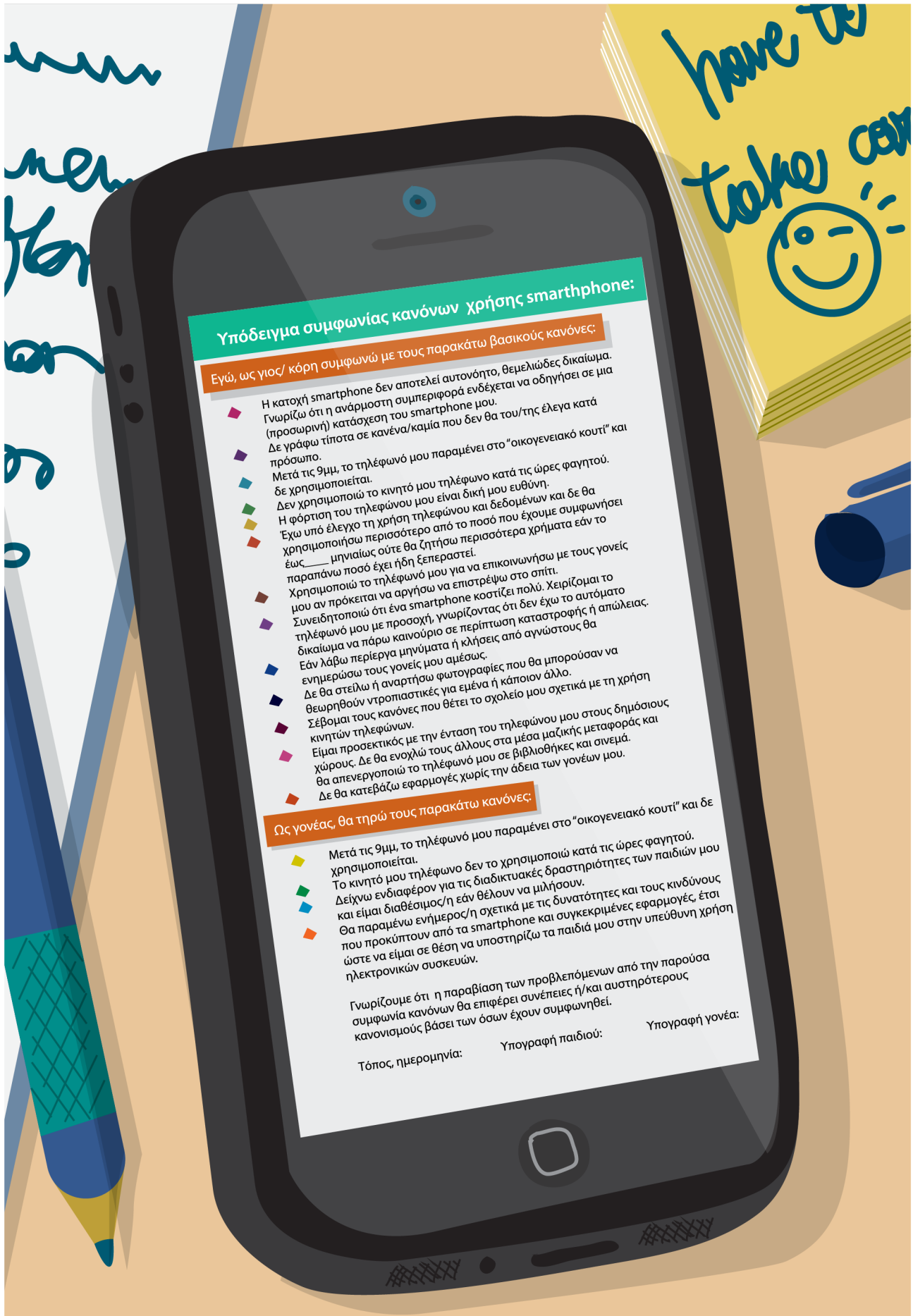
του είναι εντελώς φυσιολογικό κι αποτελεί μέρος της υγιούς του ανάπτυξης. Εντούτοις, έντονα σεξουαλικές εικόνες ενδέχεται να ενοχλήσουν ή και να τρομάξουν τους εφήβους. Η πορνογραφία συχνά φοβίζει εκείνους χωρίς ή με περιορισμένες σεξουαλικές εμπειρίες στην πραγματική ζωή. Αυτή είναι η αιτία που σε πολλές χώρες είναι παράνομο να προβάλλεται ή να παρέχεται πορνογραφικό υλικό σε ανήλικους κάτω των 16 ετών.

Εάν οι έφηβοι δημιουργήσουν υλικό ερωτικής φύσεως μόνοι τους (εικόνες ή βίντεο) και το προωθήσουν σε άτομα που τους ενδιαφέρουν ερωτικά (ή ακόμα και σε ομάδες φίλων) αυτό ονομάζεται sexting. Ειδική προσοχή πρέπει να επιδεικνύεται σε αυτήν την περίπτωση. Κατ' αρχάς οι αποδέκτες τέτοιου υλικού μπορούν να κάνουν κακή χρήση του με διάφορους τρόπους (τολμηρές εικόνες μπορεί να διακινηθούν χωρίς τη συγκατάθεση του αποστολέα). Επιπλέον, οι ανήλικοι μπορεί να υπόκεινται σε ποινική δίωξη εάν παράξουν και διαδώσουν πορνογραφικό υλικό. Οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν σχετικά με τις ισχύουσες νομοθετικές διατάξεις στη χώρα τους.

Η διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση παιδιών (cyber/online grooming) λαμβάνει χώρα όταν ένας ενήλικας πλησιάζει παιδιά ή εφήβους στο διαδίκτυο με σκοπό να επιδοθούν σε σεξουαλικές πράξεις. Η ανωνυμία του διαδικτύου διευκολύνει τέτοιες προσεγγίσεις, επιτρέποντας έτσι σε παιδόφιλους να αυτοπαρουσιάζονται ως συνομήλικοι που αναζητούν γνωριμίες με παιδιά κι εφήβους. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε σεξουαλική παρενόχληση: επιδειξιμανία, αποστολή πορνογραφικού υλικού, σοκαριστικών εκφράσεων κι ενεργειών.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

- Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να παρέχουν στα παιδιά τους τη δυνατότητα για συζήτηση κατάλληλη για την ηλικία τους πάνω στο θέμα της πορνογραφίας και να είναι διαθέσιμοι να απαντήσουν ερωτήσεις ή να διευκρινίσουν απορίες πάνω σε κάτι που παρακολούθησαν. Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι πολύ σημαντική για μια υγιή ανάπτυξη. Για περαιτέρω πληροφορίες πάνω στο θέμα συμβουλευτείτε τα κείμενα [“Μιλώντας με τα παιδιά για το σώμα τους και την σεξουαλικότητα”](#) και [“Μιλώντας με τα παιδιά για το σεξ και την αγάπη”](#).
- Είναι δυνατό να μπλοκάρετε από τον υπολογιστή σας το περιεχόμενο που είναι ταξινομημένο ως πορνό, αλλά να ξέρετε ότι οι έφηβοι πιθανότατα να λαμβάνουν πορνογραφικό υλικό μέσω υπολογιστή από τους φίλους τους. Ενθαρρύνετε λοιπόν τα παιδιά σας να συζητούν τυχόν προκλητικό υλικό με κάποιο άτομο που εμπιστεύονται.
- Σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε την ηλικία στην οποία απευθύνεται το κάθε βίντεο ή ηλεκτρονικό παιχνίδι.
- Σχετικά με το ζήτημα του “sexting”:
Μιλήστε με το παιδί σας σχετικά με το θέμα της αυτοπροβολής στο διαδίκτυο: Πώς θα τους άρεσε να τους βλέπουν οι άλλοι; Μπορούν να αποδεχτούν το γεγονός ότι οι προκλητικές φωτογραφίες τους μπορούν να διαδοθούν στο σχολείο ή να κυκλοφορήσουν αλλού χωρίς να το γνωρίζουν;
- Σχετικά με το ζήτημα της διαδικτυακής σεξουαλικής παρενόχλησης παιδιών (“cyber grooming”):
Ξεκαθαρίστε στα παιδιά σας ότι μπορούν άμεσα να απευθυνθούν σε εσάς εάν υπάρχει κάτι στο διαδίκτυο που τους φαίνεται ανησυχητικό ή “ανατριχιαστικό”, ιδιαίτερα όταν συνομιλούν. Ενημερώστε άλλους χρήστες, μπλοκάρετέ τους ή διαγράψτε κάποια επαφή εάν υπάρξουν παρατυπίες. Οι έφηβοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα στοιχεία επικοινωνίας τους στο διαδίκτυο. Αντιστοίχως, δε θα πρέπει απερίσκεπτα να στέλνουν φωτογραφίες τους ή να ανοίγουν τη web camera στον υπολογιστή τους, ούτε να συναντούν μόνοι τους δια ζώσης κάποια διαδικτυακή γνωριμία τους.



Υπόδειγμα συμφωνίας κανόνων χρήσης smartphone:

Εγώ, ως γιος/ κόρη συμφωνώ με τους παρακάτω βασικούς κανόνες:

- Η κατοχή smartphone δεν αποτελεί αυτόνοτο, θεμελιώδες δικαίωμα. Γνωρίζω ότι η ανάρμωση συμπεριφορά ενδέχεται να οδηγήσει σε μια (προσωρινή) κατάσχεση του smartphone μου.
- Δε γράφω τίποτα σε κανένα/καμία που δεν θα του/της έλεγα κατά πρόσωπο.
- Μετά τις 9μμ, το τηλέφωνό μου παραμένει στο "οικογενειακό κουτί" και δε χρησιμοποιείται.
- Δεν χρησιμοποιώ το κινητό μου τηλέφωνο κατά τις ώρες φαγητού.
- Η φόρτιση του τηλεφώνου μου είναι δική μου ευθύνη.
- Έχω υπό έλεγχο τη χρήση τηλεφώνου και δεδομένων και δε θα χρησιμοποιήσω περισσότερο από το ποσό που έχουμε συμφωνήσει έως _____ μηνιαίως ούτε θα ζητήσω περισσότερα χρήματα εάν το παραπάνω ποσό έχει ήδη ξεπεραστεί.
- Χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου για να επικοινωνήσω με τους γονείς μου αν πρόκειται να αργήσω να επιστρέψω στο σπίτι.
- Συνειδητοποιώ ότι ένα smartphone κοστίζει πολύ. Χειρίζομαι το τηλέφωνό μου με προσοχή, γνωρίζοντας ότι δεν έχω το αυτόματο δικαίωμα να πάρω καινούριο σε περίπτωση καταστροφής ή απώλειας.
- Εάν λάβω περίεργα μηνύματα ή κλήσεις από αγνώστους θα ενημερώσω τους γονείς μου αμέσως.
- Δε θα στείλω ή αναρτήσω φωτογραφίες που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ντροπιαστικές για εμένα ή κάποιον άλλο.
- Σεβόμαι τους κανόνες που θέτει το σχολείο μου σχετικά με τη χρήση κινητών τηλεφώνων.
- Είμαι προσεκτικός με την ένταση του τηλεφώνου μου στους δημόσιους χώρους. Δε θα ενοχλώ τους άλλους στα μέσα μαζικής μεταφοράς και θα απενεργοποιώ το τηλέφωνό μου σε βιβλιοθήκες και σινεμά.
- Δε θα κατεβάζω εφαρμογές χωρίς την άδεια των γονέων μου.

Ως γονέας, θα τηρώ τους παρακάτω κανόνες:

- Μετά τις 9μμ, το τηλέφωνό μου παραμένει στο "οικογενειακό κουτί" και δε χρησιμοποιείται.
- Το κινητό μου τηλέφωνο δεν το χρησιμοποιώ κατά τις ώρες φαγητού.
- Δείχνω ενδιαφέρον για τις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών μου και είμαι διαθέσιμος/η εάν θέλουν να μιλήσουν.
- Θα παραμένω ενήμερος/η σχετικά με τις δυνατότητες και τους κινδύνους που προκύπτουν από τα smartphone και συγκεκριμένες εφαρμογές, έτσι ώστε να είμαι σε θέση να υποστηρίξω τα παιδιά μου στην υπεύθυνη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών.

Γνωρίζουμε ότι η παραβίαση των προβλεπόμενων από την παρούσα συμφωνία κανόνων θα επιφέρει συνέπειες ή/και αυστηρότερους κανονισμούς βάσει των όσων έχουν συμφωνηθεί.

Τόπος, ημερομηνία: _____ Υπογραφή παιδιού: _____ Υπογραφή γονέα: _____

Το «Μιλώντας με τα παιδιά για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:

¹ Informationsportal «Jugend und Medien». *Medientagebuch*. retrieved 05.06.2018.

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

² Landesanstalt für Medien NRW. *Mediennutzungsvertrag*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

³ Fritz, Bianca. 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 69.

⁴ Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>

⁵ Informationsportal «Jugend und Medien». *Internet und Computerspiele können süchtig machen*. retrieved 22.03.2019.

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>

⁶ Informationsportal «Jugend und Medien». *Gewalt im Netz*. retrieved 05.06.2018

<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>

⁷ Informationsportal «Jugend und Medien». *Sexualität und Pornografie im Netz*. retrieved 22.03.2019.

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>

Fritz, Bianca. 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 66-69.

Informationsportal «Jugend und Medien». *Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern*. retrieved 05.06.2018.

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*. retrieved 20.03.2019

<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. *Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>