

Ασφάλεια του Διαδικτύου σε παιδιά και εφήβους



Εφηβεία:11-19 ετών



«Τί συμβαίνει στην εφηβεία;»

- **Μεγαλώνεις** ιδιαίτερα **γρήγορα** σώμα σου αλλάζει
- **Αλλάζει ο τρόπος σκέψης** σου το πώς «βλέπεις» τον κόσμο
- Σου αρέσει να **δοκιμάζεις νέα πράγματα**
- Προσπαθείς να αποκτήσεις μια **καλή σχέση με τον εαυτό** σου και την **εξωτερική σου εμφάνιση**



Χαρακτηριστικά εφηβείας

- *Πειραματισμός-περιέργεια*
- *Έλλειψη ορθής κρίσης*
- *Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο*
- *Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*
- *Πρόκληση γονεϊκής εξουσίας*



Τί είναι το Διαδίκτυο;

Πότε δημιουργήθηκε;

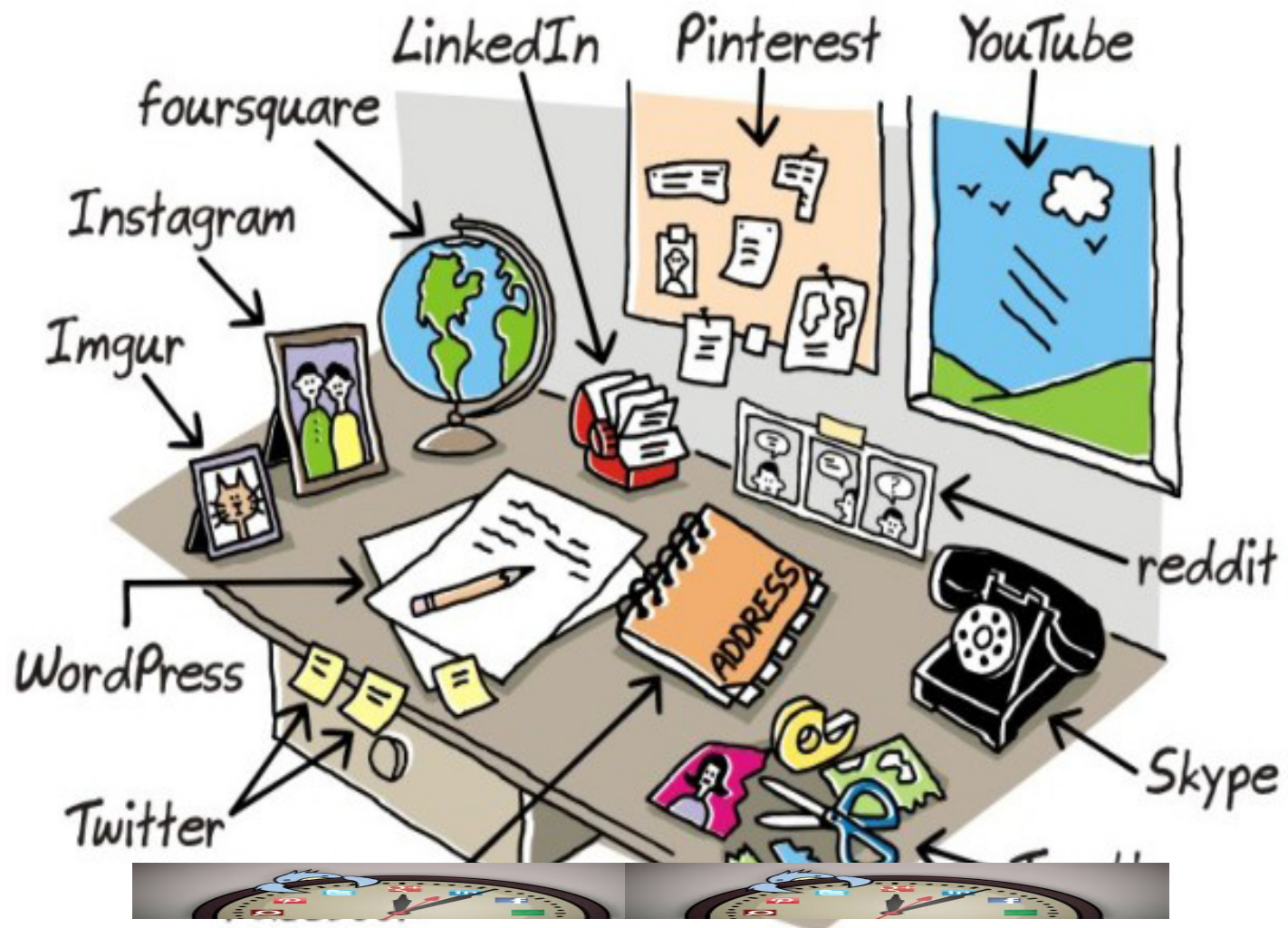
Γιατί δημιουργήθηκε;



- Το Internet είναι απλώς ένα μέρος, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα για **να διασυνδεθούν μεταξύ τους όλα τα δίκτυα του πλανήτη!**
- Ο πρόγονος του Internet, **το ARPANET**, δημιουργήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1969
- Σκοπός των αμερικανών στρατιωτικών ήταν η κατασκευή **ενός δικτύου, το οποίο δεν θα κατέρρεε σε περίπτωση καταστροφής**



vintage social networking



Πολλές Ευκαιρίες



Η τεχνολογία προσφέρει στους νέους απεριόριστες δυνατότητες εκπαίδευσης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας



Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορεί **να σκιάσει** τα σημαντικά **οφέλη** και **να δημιουργήσει προβλήματα.**



Όπως...

- **Μείωση της σχολικής επίδοσης**, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- **Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης** (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)



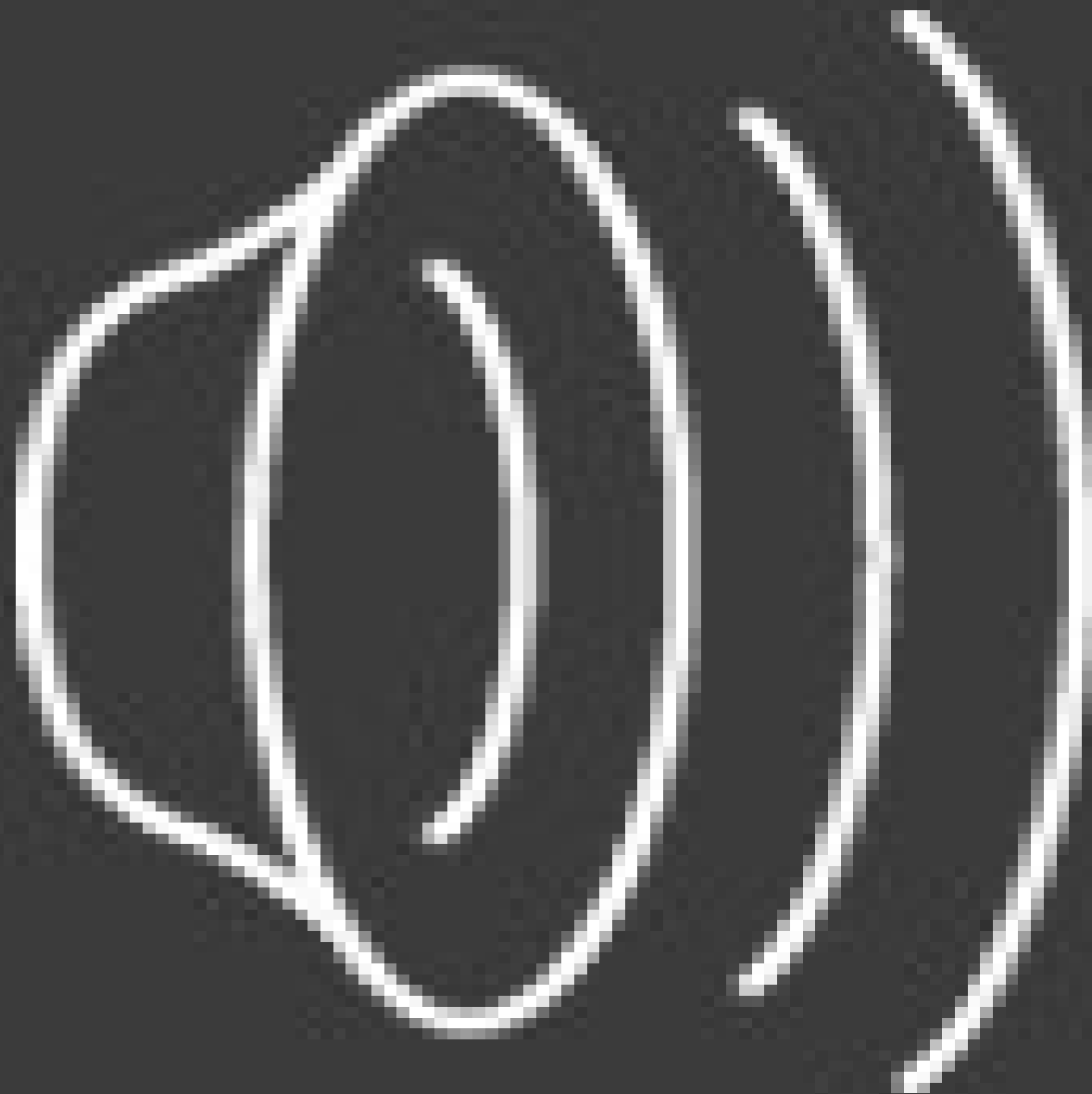
- **Περιορισμός των δραστηριοτήτων**, διακοπή αγαπημένων χόμπι (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λ.π)
- **Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου**
- **Πονοκέφαλοι, κούραση των ματιών, σπασμοί (σπάνια)**



Διαδικτυακά Παιχνίδια και Τζόγος







Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...



Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

- **Αυξάνω σιγά – σιγά το χρόνο** που είμαι online ή παίζω παιχνίδια
- **Θυμώνω**, νιώθω **ανησυχία** όταν δεν είμαι στο *internet* και το **αναζητώ**
- Όταν βγαίνω από το διαδίκτυο **εκνευρίζομαι**
- **Μπαίνω στο διαδίκτυο** και **ηρεμώ**

Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

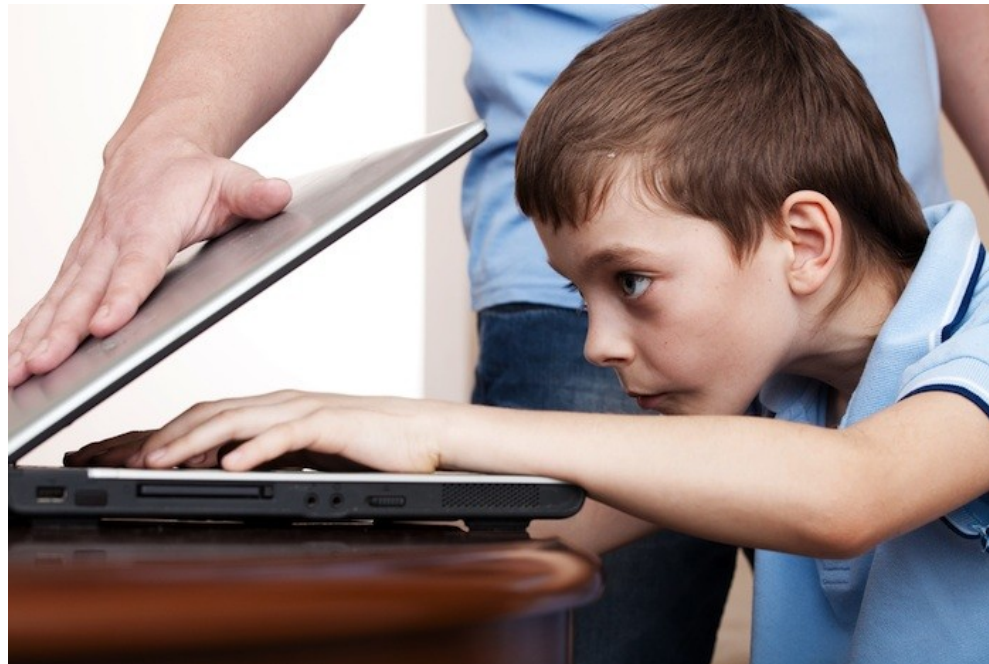
- **Χάνω φίλους** γιατί **είμαι συνέχεια στο διαδίκτυο** και οι φίλοι μου με βαριούνται
- **Λέω ψέματα**, προκειμένου να κρύψω πόση ώρα είμαι online
- Σιγά σιγά **φτάνω σε σημείο να μην έχω καμία άλλη δραστηριότητα** πέρα από το διαδίκτυο

Αιτίες ...

- Η ευαλωτότητα της **προσωπικότητας**
- Η ύπαρξη **ψυχοκοινωνικών δυσκολιών**, (χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες, έφηβοι με υπερκινητικότητα, διαταραχές συμπεριφοράς ή καταθλιπτικό συναίσθημα κ.λπ.)
- Δυσλειτουργικό **οικογενειακό περιβάλλον**
- Τραυματικά γεγονότα
- Οι νέες **κοινωνικές συνθήκες** (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας)

Οι έφηβοι με εξάρτηση μπορεί ...

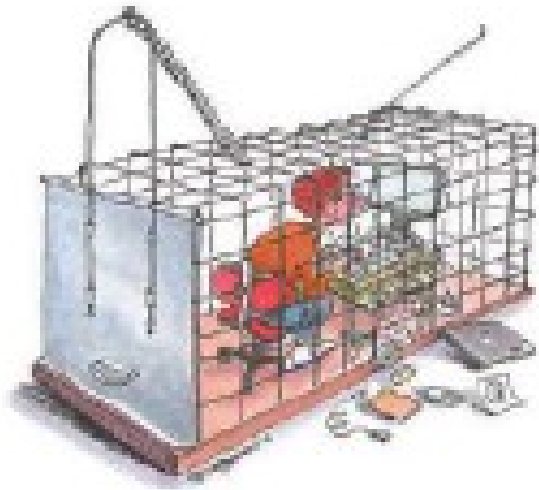
- Να **σταματήσουν το σχολείο**
- Να **απομονωθούν** από την οικογένεια και τους φίλους
- Να είναι **επιθετικοί** με τους γονείς



- Να **κλέβουν χρήματα** από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο
- Να **μην τρώνε** ή το **αντίθετο** (να παχύνουν πολύ)



- Να **μην γυμνασάζονται**
 - Να **μην κοιμούνται**
 - Να μην αλλάζουν, να μην καθαρίζουν, να μην καθαριότητα τους
- ...αι την



Υπερβολική Χρήση διαδικτύου & Ηλεκτρονικών Παιχνιδιών

Χρήση διαδικτύου **>2 ώρες** την ημέρα μπορεί στο μέλλον να οδηγήσει σε υπερβολική χρήση - συμπεριφορές «εθισμού», οπότε:

- Αποφεύγω να παίζω παιχνίδια **για πολύ χρόνο** όταν γυρνάω στο σπίτι από το σχολείο - καταναλώνουν πολλή ενέργεια
- Προσπαθώ να **κοιμάμαι καθημερινά 8 ώρες**
- **Εμπλουτίζω το πρόγραμμά μου με δραστηριότητες που μου αρέσουν**

Μπορείς να κάνεις μια δοκιμή ...

Για 1 ημέρα δεν θα μπω καθόλου στο διαδίκτυο και
δεν θα παίξω καθόλου παιχνίδια

Θα το καταφέρω ;





Ένας έφηβος που παίζει roker ή άλλα παιχνίδια τζόγου, έχει **πολλές πιθανότητες να εθιστεί** στο τζόγο όταν ενηλικιωθεί.



Διαδικτυακός Εκφοβισμός Cyberbullying



Το διαδίκτυο
είναι μια καλή
πηγή
πληροφόρησης

Ό,τι
δημιουργείται
εκεί δεν είναι
πάντα αληθινό



Όταν συμπληρώνεις
μια φόρμα με τα
στοιχεία σου, σκέψου
πρώτα σε ποιόν τα
δίνεις και με ποιό
σκοπό θα
χρησιμοποιηθούν

Η έκθεση προσωπικών δεδομένων

Μπορεί να οδηγήσει σε:

- Διαδικτυακό εκφοβισμό
- Διαδικτυακή αποπλάνηση
- Παιδική πορνογραφία



Το διαδίκτυο είναι προέκταση του φυσικού κόσμου

1. Θα δίνετε ποτέ πληροφορίες για τη διεύθυνσή σας ή τηλέφωνό σας σε έναν άγνωστο;

2. Τι σημαίνει **προσωπικό δεδομένο** στο διαδίκτυο?

Εφόσον το βγάζουμε στο διαδίκτυο είναι **δημόσιο δεδομένο**

Περιπτώσεις εφήβων

Έφηβη 15 ετών, προσήλθε στη ΜΕΥ, λόγω προσωπικών φωτογραφιών που είχαν στη διάθεσή τους συνομήλικοι και τις ανάρτησαν στο διαδίκτυο

Περιπτώσεις εφήβων

**Έφηβος 16 ετών, επισκέφθηκε ιστοσελίδες με
ακατάλληλο περιεχόμενο**

Διαδικτυακός εκφοβισμός - Cyber bullying

- Σου στέλνουν **ενοχλητικά ή προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα** (στο mail, instagram, facebook, κινητό)
- Στέλνουν σε άλλους **υποτιμητικά μηνύματα** που αφορούν εμένα
- Μου στέλνουν **αισχρό υλικό τις συνομιλίες**

EU Kids Online Survey 2009



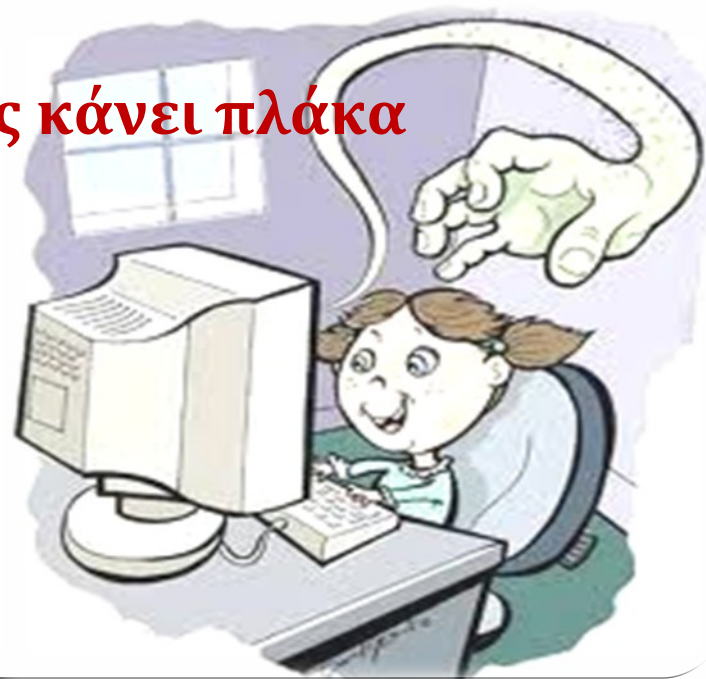
Διαδικτυακός Εκφοβισμός

- Έφτιαξαν ένα **ψεύτικο προφίλ** για εμένα με **εξευτελιστικές πληροφορίες**
- **Δημοσίευσαν προσωπικό υλικό** (π.χ. φωτογρ.) στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά μου
- Με άφησαν «έξω»-**με απέκλεισαν από διαδικτυακή δραστηριότητα**



Διαδικτυακός Εκφοβισμός - Cyberbullying

- **Δεν κάνουμε πλάκα στο διαδίκτυο!**
Το «URL» μας ακολουθεί παντού και μπορούν να μας βρουν
- **Δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να απαντάμε σε αγνώστους**
- **Δεν έχει κανένας δικαίωμα να μας κάνει πλάκα και να μας στενοχωρεί!**



Διαδικτυακός εκφοβισμός - Cyber bullying

- Δεν χρειάζεται να υπομένουμε τον καθένα, πρέπει να προστατέψουμε τον εαυτό μας
- το συζητάμε με τους γονείς μας ή κάποιον καθηγητή/δάσκαλο
- Κάνουμε καταγγελία στο www.safeline.gr, τηλεφωνούμε στο **8001180015**



Διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming)



Συνάντηση με αγνώστους από το διαδίκτυο

- **Εκμετάλλευση-κακοποίηση** σε μια πιθανή συνάντηση στο φυσικό κόσμο
- **Πρώτος στόχος:** να κατακτηθεί η εμπιστοσύνη
- **Κύριος στόχος:** να συμφωνηθεί συνάντηση με τον έφηβο



Διαδικτυακή αποπλάνηση - Grooming

Σημάδια διαδικτυακής αποπλάνησης

- Κάποιος **άγνωστος** δείχνει ενδιαφέρον για σένα και επιδιώκει συνάντηση μαζί σου
- Σου **στέλνει πορνογραφικό υλικό**
- Μεταφέρει το θέμα μιας συνομιλίας σεξουαλικό περιεχόμενο



Διαδικτυακή αποπλάνηση - Grooming

- Επιμένει να του στείλεις **προσωπικές σου φωτογραφίες**
- **Σου λέει** ότι έχει τον **τρόπο**, τα μέσα, να σε βοηθήσει να πετύχεις κάτι που θέλεις να κάνεις

Περιπτώσεις εφήβων

- Έφηβη 16 ετών συνάντησε άγνωστο με τον οποίο είχε επικοινωνία στο διαδίκτυο



Συμβουλές για παιδιά και εφήβους

- Μην αποκαλύπτετε προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο
- Μη συναντάτε αγνώστους που έχετε επικοινωνήσει μαζί τους διαδικτυακά
- Μην ανέχεστε μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω του διαδικτύου.
- Συζητήστε τυχόν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα με γονείς ή δασκάλους σας

Συμβουλές για παιδιά και εφήβους

- Μην εμπιστεύεστε οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου χωρίς σκέψη και χωρίς να την ελέγχετε
- Συζητείστε την έκθεσή σας σε πορνογραφικό, ρατσιστικό, βίαιο και γενικά ακατάλληλο περιεχόμενο με γονείς ή δασκάλους σας

Χρήση κινητών τηλεφώνων



Χρήση κινητών τηλεφώνων

- **Φύλαξη στην τσάντα-όχι σε τσέπες ή στη ζώνη**
- **Εκπέμπεται ακτινοβολία και όταν δεν μιλάμε**
- **Πιο επιβλαβής η χρήση κινητού στο αυτοκίνητο**
- **Επηρεάζει τη δραστηριότητα των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου**



Στόχος

- Να σας βοηθήσουμε να βρείτε
θετικές και δημιουργικές
χρήσεις του διαδικτύου
- Να γνωρίσετε
πιθανές δυσκολίες ή κινδύνους

Σκέψου πριν δημοσιεύσεις...

Προστάτευσε

**την ιδιωτική ζωή σου
της οικογένειάς σου
των φίλων σου**



ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

(Κυκλώστε την απάντηση που σας εκφράζει)

- Ο πραγματικός κόσμος μου φαίνεται πηληκτικός και κενός.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Όταν με διακόπτουν από την πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, θυμώνω και νευριάζω.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές χάνω την αίσθηση του πραγματικού χρόνου και παραμένω στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση είχα σχεδιάσει.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Είμαι υπερβολικά κουρασμένος και καθημερινά νυστάζω.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Δεν κοιμάμαι σε σταθερές ώρες.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Τις περισσότερες φορές παραμελώ να παίξω μπάσκετ (ή κάποιο άλλο άθλημα), που είναι το αγαπημένο μου σπορ.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Η επίδοση στα μαθήματα του σχολείου μου δεν είναι σταδιακά φθίνουσα.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές το βράδυ ξεχνάω να πλύνω τα δόντια μου και να κάνω μπάνιο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές νιώθω πόνους στη μέση μου και τα μάτια μου είναι ερεθισμένα.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές προκαλείται ένταση με τα αδέρφια και τους γονείς μου, όταν με διακόπτουν από την ενασχόληση με το διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Συμπληρώστε το άθροισμα των «ΝΑΙ» και «ΟΧΙ»:

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Αρνητικές συνέπειες (π.χ. διαταραχές ύπνου, εκνευρισμός εκτός διαδικτυακής επαφής).

Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο.

Άγχος λόγω του απαιτητικού προγράμματος και της ανάγκης εξισορρόπησης πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων.

Σταδιακή και προσαρμοστική μεταβολή μέσα από «αυτοδιόρθωση».

Δυσκολία να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου, παρά την αναγνώριση των αρνητικών επιπτώσεων.

Συγκεκριμένες διαδικτυακές ασχολίες (π.χ. παιχνίδια).

Δεν υπάρχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που τον/την ενδιαφέρουν.

Εξισορρόπηση διαδικτυακών και εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων.

Συμβατικός εκφοβισμός
B

Ηλεκτρονικός εκφοβισμός
C

Ψυχολογική βία
Ταπείνωση

Αναμονή για ζημιά
(ψυχολογική)
Επιτείνει το στρες

Δεν κινδυνεύει και
δεν φοβάται ότι θα
ανακαλυφθεί άμεσα

Απρόσωπη επαφή

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε μεγάλη έκταση

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε πολύ μεγάλες
ταχύτητες

Πρόσωπο με
πρόσωπο επαφή
(θύτης – θύμα)



Πρόσωπο με πρόσωπο

Ψυχολογική βία

Επαναλαμβανόμενη
βλάβη

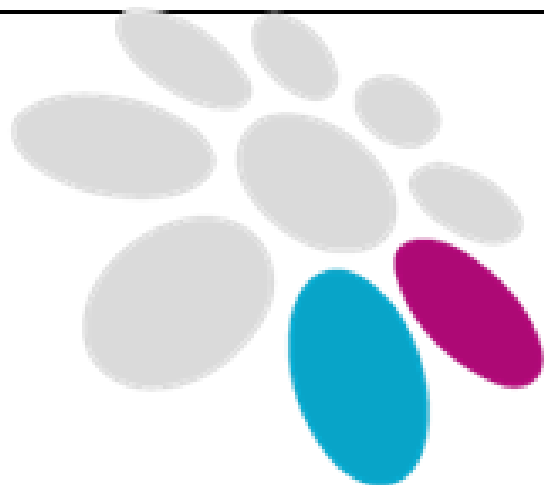
Σωματική βία
(μόνιμες βλάβες)

Πίνακας – Χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο με θετικό τρόπο

		<hr/>
<p>Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις σελίδες με θετικό τρόπο;</p>		



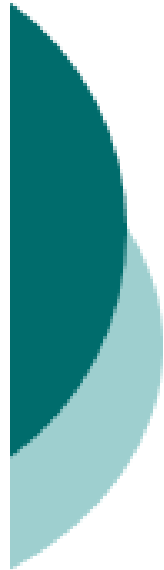
Γραμμή Στήριξης



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: **80011 80015**



Γραμμή Στήριξης



- Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου
- Λειτουργεί σε συνεργασία με τον Οργανισμό «Ομπρέλα» info@obrela.gr στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO www.enacso.eu.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

