

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

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

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

ΚΕΙΜΕΝΑ:

Παναγιώτα Χατζηποφή, 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 Χατζηποφή, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, συνεργάτης Παγκ. Σχολής Γονέων

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

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

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΕΛΙΔΩΣΗ:

Μιχάλης Θεοχαρίδης, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Λοίζος Γιάσουμας, Πρόεδρος Παγκύπριας Σχολής Γονέων
Αναστασία Οικονόμου, Προϊστάμενη Τομέα Τεχνολογίας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

ΕΚΔΟΣΗ 2018

ΕΚΔΟΣΗ 2024

@ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

ISBN: 978-9925-7548-3-0

Η αναδιαμόρφωση, αναγκαία συμπλήρωση για ανατύπωση του βιβλίου έγινε με τη συνδρομή της
Γιώτας Ιωάννου, ΒΔ Δημοτικής Εκπαίδευσης, Λειτουργού ΠΙΚ

Το Έργο CyberSafety χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
1. ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	6
1.1 Γνωρίζουμε αυτό το περιβάλλον που ονομάζεται Διαδίκτυο:	7
1.1.1 Τα Προσωπικά Δεδομένα	8
1.1.2 Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	10
1.1.3 Τα Ψηφιακά/Διαδικτυακά Παιχνίδια	14
1.1.4 Την Τεχνητή Νοημοσύνη	18
1.2 Μαθαίνουμε μερικά τεχνικά θέματα και εφαρμόζουμε στις συσκευές μας	20
1.3 Συζητούμε ποιες είναι οι σωστές διαδικτυακές συμπεριφορές	21
1.4 Λειτουργούμε ως πρότυπο σωστής διαδικτυακής συμπεριφοράς	24
1.5 Διδάσκουμε πώς να συμπεριφέρεται το παιδί μας στο Διαδίκτυο	25
2. ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	28
2.1 Προσχολική Ηλικία	29
2.2 Σχολική Ηλικία	32
2.3 Εφηβική Ηλικία	36
3. ΚΙΝΔΥΝΟΙ	41
3.1 Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων (Phishing)	42
3.2 Πολύωρη ενασχόληση (Εθισμός)	44
3.3 Παραπληροφόρηση	49
3.4 Ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο	52
3.5 Διαδικτυακός Εκφοβισμός(CyberBullying) και Ρητορική Μίσους (Hate Speech)	54
3.6 Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming)	60
3.7 Μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου (Sexting)	64
3.8 Διαδικτυακός σεξουαλικός εκβιασμός (Sextortion)	67
4. Πού ν' απευθυνθούμε	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	75

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 «CYberSafety: 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, συμβουλευόμενος 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

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



1.1 Γνωρίζουμε αυτό το περιβάλλον που ονομάζεται Διαδίκτυο

Η τεχνολογία αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα και τα παιδιά και οι νέοι, ως ψηφιακοί ιθαγενείς, μεγαλώνουν βιώνοντας καθημερινά την εμπειρία του ψηφιακού κόσμου. Ως γονείς, είτε κι εμείς ως «ψηφιακοί ιθαγενείς» είτε ως «ψηφιακοί μετανάστες», είναι απαραίτητο να ενημερωνόμαστε για το Διαδίκτυο και τις εξελίξεις στις ψηφιακές τεχνολογίες και να μαθαίνουμε τι κάνουν σε αυτό τα παιδιά και οι νέοι, ώστε να είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε, αφενός τις συνεχώς εξελισσόμενες δυνατότητες που έχει και, αφετέρου, τους νέους κινδύνους, που αναδύονται εκεί, και πώς να τα προφυλάξουμε από αυτούς. Η γνώση είναι δύναμη.

Σ' αυτό, λοιπόν, το πλαίσιο είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πληροφορίες που σχετίζονται με τη δραστηριότητα των χρηστών του Διαδικτύου, είτε έχοντας το ρόλο του ενήλικα και του γονέα, είτε του ανήλικου παιδιού σε τομείς όπως:

1.1.1 ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

1.1.2 ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

1.1.3 ΨΗΦΙΑΚΑ/ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1.1.4 ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στο παρόν εγχειρίδιο συνεχώς διαφοροποιούνται ανάλογα με τις τεχνολογικές εξελίξεις και το πώς οι κοινωνίες προσαρμόζονται σ' αυτές. Είναι σημαντική η συνεχής ενημέρωση από επίσημες πηγές, όπως είναι ο επίσημος ευρωπαϊκός ιστότοπος Better Internet for Kids (<https://www.betterinternetforkids.eu/discover/parents-and-carers>)



www.betterinternetforkids.eu/discover/parents-and-carers

1.1.1 ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Προσωπικά δεδομένα σημαίνει κάθε πληροφορία που αναφέρεται σε άτομο που βρίσκεται στη ζωή εφόσον η πληροφορία αυτή τυχάνει αυτοματοποιημένης επεξεργασίας (π.χ. στον ηλεκτρονικό υπολογιστή) ή διατηρείται σε ένα διαρθρωμένο αρχείο μη αυτοματοποιημένης μορφής (δηλ. σε ταξινομημένο φάκελο).

Για παράδειγμα προσωπικό δεδομένο είναι το ονοματεπώνυμο, η διεύθυνση, ο αριθμός τηλεφώνου, ο αριθμός πολιτικής ταυτότητας, ο αριθμός Κοινωνικών Ασφαλίσεων, ο αριθμός λογαριασμού στην τράπεζα, η οικογενειακή κατάσταση, το επάγγελμα, η υγεία, η ερωτική ζωή, τα πολιτικά φρονήματα, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, η συμμετοχή σε ένωση, σωματείο ή συνδικαλιστική οργάνωση, οι ποινικές διώξεις ή καταδίκες, φωτογραφίες, δακτυλικά αποτυπώματα¹.

Τα προσωπικά μας δεδομένα αποθηκεύονται και τυχάνουν επεξεργασίας μέσα από μια σειρά ενεργειών μας στο Διαδίκτυο. Ενδεικτικά, τα προσωπικά μας δεδομένα δύναται να αποθηκεύονται:

- 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.



¹ https://www.dataprotection.gov.cy/dataprotection/dataprotection.nsf/page0a_gr/page0a_gr?OpenDocument&ExpandSection=2

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 τη **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 ποια 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.

Ως γονείς μελετούμε:

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



www.dataprotection.gov.cy

1.1.2 ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Στην καθημερινή ζωή, ο όρος Κοινωνικά Δίκτυα αναφέρεται σε μία ομάδα ατόμων που αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους και στο σύνολο των σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της ομάδας.

Στα πλαίσια του Διαδικτύου, ο όρος Κοινωνικό Δίκτυο αναφέρεται σε μία ηλεκτρονική πλατφόρμα που συντηρείται και αναπτύσσεται, με σκοπό να παρέχει στα μέλη της δυνατότητες διασύνδεσης και αλληλεπίδρασης. Στην ουσία πρόκειται για εικονικές κοινότητες, όπου οι χρήστες δημιουργούν εικονικά προφίλ και αναπτύσσουν ένα δίκτυο επαφών με άλλους χρήστες, με τους οποίους επικοινωνούν μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας. Οι χρήστες-μέλη της πλατφόρμας συνήθως είναι άτομα με κοινά ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες².

Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν ισχυρή επίδραση 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 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 ενημερωμένους και ικανούς χρήστες. Γι' αυτόν 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, έτσι ώστε να συμβάλουμε στην προστασία και την ασφαλέστερη δράση τους στα συγκεκριμένα μέσα.



² http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2714/Pliroforiki_A-Lykeiou_html-empl/index4_15.html

Μερικά από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης που χρησιμοποιούνται ευρέως στην παρούσα φάση είναι:

Facebook



Το Facebook είναι μια υπηρεσία Κοινωνικών Μέσων, στην οποία κάθε χρήστης άνω των 13 ετών μπορεί να δημιουργήσει το δικό του προφίλ. Το προφίλ αυτό μπορεί να το ενημερώνει δημοσιεύοντας προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο, μουσικής, κ.λπ. Υπάρχει, επίσης, η δυνατότητα εγγραφής και σχολιασμού σε προφίλ άλλων ατόμων ή οργανισμών. Μεταξύ άλλων, παρέχει και την υπηρεσία ανταλλαγής προσωπικών μηνυμάτων, που ονομάζεται Facebook Messenger.

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. Φωτογραφίες και βίντεο που δημοσιεύονται ως «Ιστορίες» (Stories) εξαφανίζονται μετά από 24 ώρες.

TikTok



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

Snapchat



Το Snapchat είναι μια εφαρμογή ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων κειμένου, εικόνας ή βίντεο σε φίλους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από χρήστες άνω των 13 ετών. Τα απεσταλμένα μηνύματα, αφού ανοικτούν, είναι διαθέσιμα για μικρό χρονικό διάστημα, εκτός κι αν γίνει αποθήκευση από τον παραλήπτη. Έχει, επίσης, ενσωματωμένο chatbot τεχνητής νοημοσύνης, το οποίο μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις, να κάνει εισηγήσεις και να δώσει ανατροφοδότηση, πάντα με την επιφύλαξη ότι ο χρήστης δεν θα μοιραστεί προσωπικά του δεδομένα ή εμπιστευτικές πληροφορίες.



Viber

Το Viber είναι μία πολύ δημοφιλής εφαρμογή επικοινωνίας για υπολογιστές και κινητές συσκευές, η οποία επιτρέπει σε χρήστες άνω των 13 ετών 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. Τέλος, για να συνδεθεί ένας χρήστης με έναν άλλο στην εφαρμογή αυτή χρειάζεται να γνωρίζει το ένα άτομο τον αριθμό τηλεφώνου του άλλου ατόμου.



WhatsApp

Το WhatsApp είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, το οποίο επιτρέπει την επικοινωνία μέσω διενέργειας κλήσεων και αποστολής γραπτών και φωνητικών μηνυμάτων, όπως και βίντεο, δωρεάν σε τηλέφωνα σε όλο τον κόσμο. Για να μπορεί κανείς να διατηρεί λογαριασμό στο WhatsApp, θα πρέπει να είναι άνω των 13 ετών, σύμφωνα με τους δημιουργούς του.

BeReal.

Το BeReal. είναι μια εφαρμογή για χρήστες άνω των 13 ετών, με την οποία προτρέπονται μέσα από μια ειδοποίηση σε διάστημα 2 λεπτών να δημοσιεύσουν μια αυθόρμητη αφιλτράριστη φωτογραφία των ιδίων και του περιβάλλοντός τους (αξιοποιώντας τις κάμερες και από τις 2 πλευρές του κινητού). Τις φωτογραφίες αυτές μπορούν να τις δουν, σύμφωνα με τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, μόνο αυτοί που είναι φίλοι μεταξύ τους στην εφαρμογή. Αν ο χρήστης δημοσιεύσει τις φωτογραφίες με καθυστέρηση, τότε αυτές φέρουν ετικέτα εκπρόθεσμης δημοσίευσης. Σε περίπτωση που ο χρήστης αγνοήσει τη δημοσίευση, δεν θα μπορεί να δει τις φωτογραφίες των φίλων του.

BeReal.

X (Twitter)



Το X είναι μια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί από χρήστες άνω των 13 ετών. Στο X κάθε χρήστης δημιουργεί το δικό του προφίλ, το οποίο είναι δημόσιο από τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, και αποτελείται από εικόνες και διάφορες πληροφορίες. Κάθε χρήστης μπορεί να δημοσιεύσει μηνύματα με μέγιστο όριο τους 280 χαρακτήρες, τα λεγόμενα και ως tweets, να ακολουθεί ή και να αναδημοσιεύει tweets άλλων.



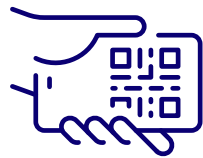
YouTube

Το YouTube είναι μια πλατφόρμα κοινοποίησης, αναπαραγωγής και διαμοιρασμού βίντεο από τους χρήστες. Κάθε χρήστης μπορεί να παρακολουθεί βίντεο χωρίς τη δημιουργία λογαριασμού. Παράλληλα, χρήστες άνω των 13 ετών μπορούν να δημιουργούν προφίλ, το οποίο είναι συνδεδεμένο με λογαριασμό email της Google. Με αυτό το προφίλ έχουν τη δυνατότητα να σχολιάζουν, να βαθμολογούν και να κάνουν εγγραφή σε άλλα κανάλια, για να ενημερώνονται για τα βίντεο που ανεβάζουν. Μέσω του YouTube μπορεί να γίνει ζωντανή μετάδοση και βιντεοσκόπηση ενός συμβάντος.



Ως γονείς μελετούμε:

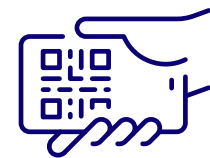
- Τις δυνατότητες και τους επικείμενους κινδύνους στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.
- Και ενημερωνόμαστε για τα **όρια ηλικίας** από επίσημες πηγές όπως το Better Internet for Kids για εγγραφή σε κάθε Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης. Ο ορισμός ενός ηλικιακού ορίου χρήσης από το κάθε Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης, σημαίνει ότι **απαγορεύεται** από τους όρους χρήσης η δημιουργία λογαριασμού.
- Τη σχετική νομοθεσία της Κυπριακής Δημοκρατίας, σε σχέση με τα ηλικιακά όρια και ως εκ τούτου τη διαχείριση προσωπικών δεδομένων από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:



www.dataprotection.gov.cy/



www.betterinternetforkids.eu/apps-guide



1.1.3 ΨΗΦΙΑΚΑ/ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Ηλεκτρονικό ή ψηφιακό παιχνίδι περιγράφεται μια ευρεία ποικιλία ψηφιακών εφαρμογών οι οποίες χαρακτηρίζονται από το παιγνιώδες περιβάλλον, την έντονη συμμετοχή του παίκτη και την αυξημένη χρήση πολυμεσικών στοιχείων (Stamatis Papadakis, 2015)³

Το ψηφιακό παιχνίδι αποτελεί την ένωση του ηλεκτρονικού υπολογιστή με το παιχνίδι, σε συνδυασμό με τα γραφικά, τη φυσική και την κίνηση, με στόχο τη δημιουργία περιβαλλόντων εικονικής πραγματικότητας, της προσομοίωσης, δηλαδή του πραγματικού κόσμου (Prensky, 2007)⁴.

Χαρακτηριστικά του ψηφιακού παιχνιδιού:

- επιτρέπει στους παίκτες να εισάγουν σ' αυτό δεδομένα,
- διαχειρίζεται τα δεδομένα αυτά με βάση τους προγραμματισμένους κανόνες,
- παρέχει σ' έναν ή περισσότερους παίκτες οπτικά ερεθίσματα ή πληροφορίες,
- τροποποιεί τις ψηφιακές πληροφορίες των παικτών,
- παίζεται σε κονσόλες που συνδέονται με την τηλεόραση (π.χ., Playstation, XBOX), σε ηλεκτρονικό υπολογιστή ή σε φορητές συσκευές που υποστηρίζουν ψηφιακά παιχνίδια (π.χ., κινητό τηλέφωνο ή tablet) (Πατσιούδη, 2020)⁵.

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 μ' έναν πολύ ευχάριστο κι ελκυστικό τρόπο. Νέες τεχνολογικά εξελιγμένες κονσόλες και διαδικτυακά παιχνίδια συμβάλλουν παράλληλα στην εξοικείωση με την τεχνολογία. Καταρχάς, τα παιδιά παίζουν για ψυχαγωγία, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν σημαντικές δεξιότητες και ικανότητες, όπως η ενίσχυση της συγκέντρωσης και της μνήμης, η ανάπτυξη της φαντασίας, η βελτίωση των αντανεκλαστικών, ο καλός συντονισμός των κινήσεων, η ενίσχυση της ταχύτητας επεξεργασίας δεδομένων, η ευελιξία στην επίλυση προβλήματος, ο λογικός συλλογισμός, η καινοτομία και το ομαδικό πνεύμα.

³ Stamatis Papadakis, M. K. (2015). Τα ψηφιακά παιχνίδια στην υπηρεσία της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

⁴ Prensky. (2007). How to Teach with Technology: Keeping Both Teachers and Students Comfortable in an Era of Exponential Change. Emerging Technologies for Learning.

⁵ Πατσιούδη, Α. (2020, Ιανουάριος 8). Αθηνοδρόμιο. (Κ. Ουρανός, Επιμελήτης) Ανάκτηση από Ψηφιακά παιχνίδια. Ορισμός, χαρακτηριστικά, κατηγορίες: <https://www.athinodromio.gr>



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:** Τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν να ωθήσουν τους παίκτες να αγοράσουν τα λεγόμενα σεντούκια θησαυρού ("loot boxes") που περιέχουν φαινομενικά τυχαία αντικείμενα και βοηθούν τους χρήστες να προχωρήσουν στο παιχνίδι. Η δαπάνη πραγματικών χρημάτων θα μπορούσε να έχει αρνητικές ψυχολογικές και οικονομικές συνέπειες, μέσω ανεπιθύμητων ή ανεξέλεγκτων αγορών, ιδίως για ανηλικούς και μικρά παιδιά.
- **Ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια:** Ενδεχόμενο κίνδυνο αποτελεί η χρυσοθηρία ("gold farming"), δηλαδή την πρακτική συγκομιδής ψηφιακού συναλλάγματος και η εν συνεχεία ανταλλαγή του με πραγματικό χρήμα. Οι χρήστες μπορούν μάλιστα να ανταλλάσσουν αντικείμενα που αποκτούν σε παιχνίδια και να πωλούν ολόκληρους λογαριασμούς, ακόμη και να διεξάγουν στοιχήματα εντός των παιχνιδιών, γεγονός που αντιβαίνει στους όρους και τις προϋποθέσεις που εφαρμόζονται από τους εκδότες βιντεοπαιχνιδιών. Οι πρακτικές αυτές μπορούν να συνδέονται με την καταναγκαστική εργασία και εκμετάλλευση στις αναπτυσσόμενες χώρες και με τη νομιμοποίηση εσόδων από παράνομες δραστηριότητες.

Ως γονείς μελετούμε:

- Το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Διαδικτυακά Παιχνίδια (PEGI) και τους κώδικες σήμανσης των παιχνιδιών, που παρουσιάζεται πιο κάτω.
- Τα εργαλεία γονικού ελέγχου από έντυπα, που παρέχονται μαζί με την κονσόλα που έχουμε αγοράσει ή online οδηγίες από τους κύριους κατασκευαστές παιχνιδιών.
- Τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά μας, για πόση ώρα και με ποιους συμπαίκτες.

Σύστημα PEGI (Pan-European Game Information)

Το PEGI, το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Διαδικτυακά Παιχνίδια είναι ένα σύστημα ηλικιακών διαβαθμίσεων και χαρακτηριστικών του περιεχομένου των παιχνιδιών υπολογιστή, φορητής συσκευής 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 στη συσκευασία του παιχνιδιού ή μπορούν ακόμη να αναζητηθούν με βάση το παιχνίδι στην ιστοσελίδα: <https://pegi.info/el>. 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.

Επιπρόσθετα, σύμβολα περιγραφικών ενδείξεων αναγράφονται στο πίσω μέρος της συσκευασίας, ή κατά την αναζήτηση του παιχνιδιού στην ιστοσελίδα: <https://pegi.info/el>, τα οποία υποδεικνύουν τους κύριους λόγους για τους οποίους ένα παιχνίδι έχει λάβει μια συγκεκριμένη ηλικιακή βαθμολογία και κατατάχθηκε στη συγκεκριμένη διαβάθμιση.

Περιγραφικές ενδείξεις: Οι οκτώ περιγραφικές ενδείξεις αφορούν βία, χυδαία γλώσσα, φόβο, ναρκωτικά, σεξ, διακρίσεις, τζόγο και αγορά ψηφιακών αγαθών και υπηρεσιών με πραγματικό νόμισμα.



Τέλος, η σήμανση με το θαυμαστικό υπάρχει για να δηλώσει τη «Σύσταση για Γονεϊκή Καθοδήγηση» (Parental Guidance Recommended) για εφαρμογές που δεν είναι παιχνίδια, αλλά διαθέτουν περιεχόμενο που δημιουργείται ή τυγχάνει επιμέλειας από τους χρήστες.

Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://pegi.info/el/node>

<https://pegi.info/el/what-do-the-labels-mean>



[www.pegi.info/el/node](https://pegi.info/el/node)



1.1.4 Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) αναφέρεται στην ικανότητα μιας μηχανής να αναπαράγει τις γνωστικές λειτουργίες ενός ανθρώπου, όπως είναι η μάθηση, ο σχεδιασμός και η δημιουργικότητα.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη καθιστά τις μηχανές ικανές να «κατανοούν» το περιβάλλον τους, να επιλύουν προβλήματα και να δρουν προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου. Ο υπολογιστής λαμβάνει δεδομένα, τα επεξεργάζεται και ανταποκρίνεται βάσει αυτών.

Τα συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης είναι ικανά να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους, σε ένα ορισμένο βαθμό, αναλύοντας τις συνέπειες προηγούμενων δράσεων και επιλύοντας προβλήματα με αυτονομία⁶.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη, δηλαδή οι αλγόριθμοι που μαθαίνουν και βελτιώνονται από μόνοι τους, είναι ήδη μέρος της ζωής μας, ακόμη κι αν εμείς δεν το συνειδητοποιούμε. Μερικά τέτοια παραδείγματα, αξιοποίησης της Τεχνητής Νοημοσύνης, κατά τη χρήση του Διαδικτύου είναι:

- Προτάσεις προϊόντων, τραγουδιών, βίντεο, ειδήσεων, διαφημίσεων: Διαδικτυακά καταστήματα, πλατφόρμες διαμοιρασμού υλικού (π.χ. YouTube), Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, μηχανές αναζήτησης-browsers (π.χ. Edge, Google Chrome) χρησιμοποιούν αλγόριθμους, που ανιχνεύουν τη δραστηριότητα, τις προτιμήσεις μας, ακόμα και την τοποθεσία μας, ώστε να προβλέψουν τις προτιμήσεις μας και να μας τις προβάλουν.
- Αναγνώριση φωνής: Ψηφιακοί βοηθοί όπως η Siri, η Alexa, το Google Assistant, χρησιμοποιούν Τεχνητή Νοημοσύνη στην αναγνώριση της φωνής μας και εκτελούν εντολές.
- Αναγνώριση προσώπου: Τα κινητά τηλέφωνα, που είναι στην καθημερινότητά μας, αναλύουν τα χαρακτηριστικά μας και αναγνωρίζουν το πρόσωπο, ώστε να ξεκλειδώσουν το τηλέφωνο ή κάποιες εφαρμογές.
- Αυτόματες μεταφράσεις: Λογισμικά τα οποία μπορούν να αναγνωρίσουν προφορικό, γραπτό λόγο ή ακόμη και φωτογραφία κειμένου και να μεταφράσουν άμεσα στη γλώσσα της επιλογής μας.
- Έξυπνα σπίτια: Έξυπνα συστήματα σε σπίτια, όπως θερμοστάτες, που μπορούν να αναλύσουν τη δραστηριότητά μας στο σπίτι, προκειμένου να εξοικονομήσουν ενέργεια.

⁶ <https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20200827STO85804/ti-einai-i-techniti-noimosuni-kai-pos-chrisimopoeitai>



- Έξυπνοι χάρτες: Κατά τη διακίνησή μας, οι έξυπνοι χάρτες γνωρίζοντας την αφετηρία και τον προορισμό μας, μπορούν να μας δώσουν εναλλακτικές διαδρομές, προειδοποιήσεις για τα σημεία κυκλοφοριακής συμφόρησης, τα σημεία ανεφοδιασμού καυσίμων ή άλλων υπηρεσιών και να μας βοηθήσουν στη διαδρομή μας.
- Έξυπνα αυτοκίνητα: Τα αυτοκίνητα, στην παρούσα φάση, διαθέτουν συστήματα ασφαλείας, με αισθητήρες και συστήματα πλοήγησης τα οποία βοηθούν στην πρόληψη ατυχημάτων κατά τη διαδρομή, όπως και κατά τη στάθμευση. Μπορούν, επίσης, να υπενθυμίσουν ή και να ρυθμίσουν την ταχύτητα του οχήματος, όπως και την απόσταση από άλλα οχήματα.
- Εκπαίδευση: Η αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης στην εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει στην εξατομίκευση της Μάθησης, στην αξιολόγηση της προόδου τους και στην ανατροφοδότησή τους, βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, επίλυσης προβλήματος και κριτική σκέψη.

Ως γονείς μελετούμε:

- Τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη και πώς λειτουργεί, ώστε να έχουμε γνώση των παραμέτρων λειτουργίας της
- Το ηθικό πλαίσιο γύρω από τη χρήση της, με σκοπό να οριοθετούμε τους τρόπους που την αξιοποιούμε για την προστασία των προσωπικών μας δεδομένων, όπως και την προστασία των συνανθρώπων μας.
- Τις δυνατότητες που παρέχει η Τεχνητή Νοημοσύνη στη ζωή μας και στην εκπαίδευση των παιδιών μας
- Τους κινδύνους που εμπεριέχει η κατάχρησή της και τους τρόπους να τους προλάβουμε ή να τους αντιμετωπίσουμε.

1.2 Μαθαίνουμε μερικά τεχνικά θέματα και τα εφαρμόζουμε στις συσκευές μας

- Εγκαθιστούμε **προγράμματα προστασίας** από **κακόβουλο λογισμικό (antivirus, antispyware, firewall)** και τα διατηρούμε 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.ά.
- Εγκαθιστούμε στον υπολογιστή **λογισμικά φιλτραρίσματος**, τα οποία μπορούν, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού μας, να εμποδίζουν υλικό ακατάλληλου περιεχομένου (π.χ. πορνογραφικό ή σεξουαλικό).
- Ενεργοποιούμε 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 δημιουργήσουμε ξεχωριστούς λογαριασμούς για τα παιδιά και να ρυθμίσουμε το χρόνο που μπορεί να χρησιμοποιήσουν τη συσκευή, τα εγκατεστημένα προγράμματα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσουν (π.χ., παιχνίδια), να καταγράψουν τη δραστηριότητα στα προγράμματα πλοήγησης στο Διαδίκτυο (browsers) κ.λπ.
- Δημιουργούμε ξεχωριστό λογαριασμό στη συσκευή μας και στο πρόγραμμα πλοήγησης στο Διαδίκτυο για τα παιδιά. Μάλιστα, για την ασφαλέστερη πλοήγηση του παιδιού στο Διαδίκτυο, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν **οικογενειακό λογαριασμό email**. Τα παιδιά δικαιούνται να έχουν το δικό τους λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) μετά τα 13 έτη και με τη δική μας συναίνεση.
- Ενεργοποιούμε την **ασφαλή αναζήτηση** στη μηχανή αναζήτησης, π.χ. Google, ώστε να περιορίσουμε το ακατάλληλο περιεχόμενο, που μπορεί να δει το παιδί στα αποτελέσματα αναζήτησης. Χρησιμοποιούμε τον οικογενειακό λογαριασμό email, για να κλειδώσουμε τις επιλογές μας. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με το YouTube.
- Μελετούμε τους όρους χρήσης και καθορίζουμε τις **ρυθμίσεις των εφαρμογών, τις ρυθμίσεις των κοινωνικών δικτύων και τις ρυθμίσεις του κινητού/tablet**, που χρησιμοποιούμε εμείς και τα παιδιά μας. Απενεργοποιούμε τη δυνατότητα για αγορές στις εφαρμογές, χρησιμοποιώντας τις ρυθμίσεις της συσκευής. Απενεργοποιούμε τις ρυθμίσεις τοποθεσίας στο κινητό των παιδιών, ώστε να μην φαίνεται στις δημοσιοποιήσεις τους και στις φωτογραφίες τους.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν **ισχυρούς κωδικούς**, οι οποίοι να είναι μεγάλοι και να περιλαμβάνουν γράμματα, αριθμούς και σύμβολα. Επεξηγούμε ότι οι κωδικοί είναι απαραίτητο να είναι μυστικοί.

1.3 Συζητούμε ποιες είναι οι σωστές διαδικτυακές συμπεριφορές

Ένας απλός και πολύ αποτελεσματικός τρόπος, ώστε να συμμετέχουμε ενεργά στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού μας, διατηρώντας ταυτόχρονα την ασφάλειά του, κατά τη διαδικτυακή περιδιάβασή του, είναι μέσω ελεύθερης συζήτησης για τις αγαπημένες του δραστηριότητες σε αυτό, τον χρόνο που αφιερώνει σε αυτό, τους διαδικτυακούς του φίλους και φίλες, τις συνθήκες που το κάνουν να αισθάνεται άβολα κ.λπ. Η ουσιαστική, άμεση και ειλικρινής επικοινωνία είναι η βάση μιας σχέσης που παρέχει ασφάλεια και προστασία στο παιδί.

Συζητούμε, διαμορφώνουμε και ορίζουμε μαζί τους οικογενειακούς μας κανόνες, ενημερώνοντας για το ποιες ιστοσελίδες και περιεχόμενο επιτρέπεται να επισκέπτεται το παιδί και ξεκαθαρίζουμε ότι θα πρέπει αυστηρά τα όρια που έχουν τεθεί. Μιλούμε για τους κανόνες συμπεριφοράς, εξηγώντας ότι οι κανόνες συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο είναι ίδιοι με τους κανόνες στη ζωή εκτός Διαδικτύου.



Ενδεικτικές ερωτήσεις, που θα μπορούσαμε να απευθύνουμε στο παιδί μας, αναλόγως της ηλικίας του και των ενασχολήσεών του στο Διαδίκτυο, είναι οι πιο κάτω:

- Τι σου αρέσει να κάνεις στο Διαδίκτυο;
- Ποιες είναι οι δέκα καλύτερές σου ιστοσελίδες;
- Ποια πράγματα σε κάνουν ευτυχισμένο, όταν χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;
- Ποια πράγματα σε κάνουν δυστυχισμένο / 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 γνωρίζεις, πριν αποφασίσεις να παίξεις ένα διαδικτυακό παιχνίδι;
- Γνωρίζεις όλη τη λίστα με τους διαδικτυακούς σου φίλους και φίλες; 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;
- Γνωρίζεις για τους κινδύνους στο Διαδίκτυο; Εάν συνέβαινε κάτι, σε ποιον/α θα απευθυνόσουν;
- Αν λάβεις ένα ύποπτο μήνυμα, τι νομίζεις ότι πρέπει να κάνεις;
- Είναι αξιόπιστα όλα όσα συναντούμε στο διαδίκτυο (ειδήσεις, πληροφορίες, στοιχεία);
- Ποιες είναι οι προσωπικές πληροφορίες που χρειάζεται να προφυλάξεις;



Ως γονείς δίνουμε έμφαση κατά τη συζήτηση:

- Στην ανάγκη χρήσης των συνδεδεμένων στο Διαδίκτυο συσκευών σε ένα κοινό χώρο (π.χ. καθιστικό, κουζίνα) ή με την πολιτική ανοικτής πόρτας, για αποτελεσματικότερο έλεγχο, υποστήριξη, καθοδήγηση των παιδιών, ιδιαίτερα όταν αυτά δεν είναι ακόμη στην εφηβεία.
- Στην οριοθέτηση του χρόνου που αφιερώνουν στο διαδίκτυο και στους τρόπους που το αξιοποιούν.
- Στην υπεύθυνη χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και των Παιχνιδιών και στην ανάγκη διαμόρφωσης των ρυθμίσεων, με τρόπο που να είναι η εμπειρία χρήσης τους καλύτερη και ασφαλέστερη.
- Στην ανάγκη δημιουργίας ισχυρών κωδικών, ώστε να είναι δύσκολο να παραβιαστούν, μια που είναι προσωπικοί και δεν μοιράζονται σε καμία περίπτωση με φιλικά, οικεία ή άλλα πρόσωπα.
- Στην ανάγκη αποφυγής αιτημάτων φιλίας από άγνωστα άτομα και στα κριτήρια επιλογής των διαδικτυακών φίλων. Παράλληλα, συζητούμε για την επικινδυνότητα συνάντησης με άτομα, τα οποία γνωρίζουν μόνο διαδικτυακά.
- Στους όρους και κανόνες που υπάρχουν σε διάφορες διαδικτυακές κοινότητες, που προσδιορίζουν π.χ. τις κοινοποιήσεις που επιτρέπονται, το περιεχόμενο που αφαιρείται και στον τρόπο που ο κάθε χρήστης αντιδρά σε τέτοιο περιεχόμενο, (π.χ. η δυνατότητα αναφοράς και αποκλεισμού)
- Στη 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 του Διαδικτύου.

1.4 Λειτουργούμε ως πρότυπο διαδικτυακής συμπεριφοράς

Η συμπεριφορά μας στο Διαδίκτυο είναι το πρότυπο που θα ακολουθήσει ένα παιδί, καθώς μεγαλώνει, γι' αυτό και είναι σημαντικό να αποτελούμε ένα θετικό και υγιές πρότυπο για τα παιδιά. Οι κανόνες και τα όρια θα αποκτήσουν νόημα και σημασία όταν ήδη εφαρμόζονται στο οικογενειακό περιβάλλον και γίνονται βιώματα.

Τηρούμε εμείς χρονικά όρια στη χρήση του Διαδικτύου, επιλέγουμε με προσοχή πού και με ποιον τρόπο θα δραστηριοποιηθούμε στο Διαδίκτυο, τηρώντας μια θετική συμπεριφορά και προστατεύοντας τα προσωπικά δεδομένα τα δικά μας, των μελών της οικογένειάς μας και άλλων ανθρώπων. Ως εκ τούτου, αποφεύγουμε τη δημοσίευση φωτογραφιών των παιδιών μας.

Ενεργοποιούμε φίλτρα και εργαλεία γονικού ελέγχου στα προγράμματα περιήγησης και αναζήτησης ή ακόμη και στο λειτουργικό σύστημα της κάθε συσκευής.

Ενημερωνόμαστε και ελέγχουμε τις εφαρμογές που θα χρησιμοποιήσουμε σε σχέση με τον τρόπο που λειτουργούν και φροντίζουμε να διαβάσουμε τους όρους χρήσης και απορρήτου, όπως και να ορίσουμε τις ρυθμίσεις που θα μας προστατεύσουν.

Συμμετέχουμε από νωρίς στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού μας έχοντας ένα ενεργό, καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο, με ανοιχτό διάλογο, και προτείνοντας επιλογές στο διαδικτυακό περιβάλλον, που είναι ανάλογο της ηλικίας των παιδιών μας.

Διατηρούμε την ψυχραιμία μας όταν μια άβολη ή δυσάρεστη κατάσταση προκύψει στο διαδίκτυο και κινητοποιούμαστε με ξεκάθαρα βήματα για την επίλυσή της. Τα βήματα χρειάζεται να περιλαμβάνουν:

1. Λήψη στιγμιότυπου για τεκμήριο.
2. Αναφορά του περιεχομένου ή και Αποκλεισμό του χρήστη
3. Επικοινωνία με την αρμόδια αρχή. (Συγκεκριμένες πληροφορίες στα Κεφάλαια 3 και 4)

Συμπεριφερόμαστε σε κάθε περίπτωση με ευγένεια, σεβασμό και αποδοχή της διαφορετικότητας των ανθρώπων, παράλληλα με μηδενική ανοχή σε εκφοβισμό, εκβιασμό, κυδαία γλώσσα, ακατάλληλο περιεχόμενο, συκοφαντία ή παραπλάνηση. Αφήνουμε ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα στο Διαδίκτυο, δημιουργώντας μια θετική Διαδικτυακή Φήμη, που δεν θα προσβάλει σε καμιά περίπτωση εμάς ή το παιδί μας.

Εφαρμόζουμε όλα όσα καταγράφονται στο μέρος 1.5 και αφορούν στα παιδιά μας.

1.5 Διδάσκουμε πώς να προστατεύεται το παιδί μας στο Διαδίκτυο

Βεβαιωνόμαστε ότι το παιδί μας γνωρίζει ποια είναι τα προσωπικά του δεδομένα (όνομα, διεύθυνση, αριθμός τηλεφώνου, σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες, τοποθεσία) και έχει καταλάβει πως δεν πρέπει να τα κοινοποιεί ή να τα μοιράζεται με άτομα που έχει γνωρίσει στο Διαδίκτυο.

Δοκιμάζουμε και χρησιμοποιούμε ψηφιακά εργαλεία (προγράμματα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πλατφόρμες) μαζί με το παιδί. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε την ευκαιρία να βεβαιωθούμε ότι χρησιμοποιεί εργαλεία, που δεν θα το εκθέσουν σε κάτι ακατάλληλο. Η από κοινού δοκιμή, δίνει την ευκαιρία στο παιδί να σκεφτεί πώς τα συγκεκριμένα εργαλεία θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα ή επιβλαβή. Ειδικότερα, για τα εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης, θα πρέπει να δώσουμε στο παιδί να καταλάβει πως για τη λειτουργία των εργαλείων αυτών, χρειάζεται μεγάλη ποσότητα δεδομένων, που λαμβάνονται από τους χρήστες. Άρα, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στα δεδομένα που δίνουμε, όπως επίσης και στην αλληλεπίδρασή μας με αυτά, αφού μπορεί να υπάρχει η παρανόηση πως πρόκειται για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Ενημερώνουμε πως υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν κατάχρηση των δυνατοτήτων που δίνει το διαδίκτυο, δημιουργώντας ψευδείς ειδήσεις, παραπλανητικές πληροφορίες, ή ακόμη δημιουργώντας ένα επίπλαστο ψηφιακό περιεχόμενο (π.χ. παραποιημένες φωτογραφίες ή βίντεο). Γι' αυτό θα πρέπει να προσεγγίζουμε με επιφύλαξη και κριτικά τέτοιο περιεχόμενο, να το διασταυρώνουμε και, οπωσδήποτε, να αποφεύγουμε την αναπαραγωγή του. Καθοδηγούμε το παιδί πώς να διασταυρώσει τις πληροφορίες (με αντίστροφη αναζήτηση⁷), πώς να κάνει αναφορά και αν χρειαστεί αποκλεισμό αυτών των χρηστών.



⁷ Κάποιος μοιράζεται ένα βίντεο ή μια εικόνα στο διαδίκτυο, λέγοντας τότε, πού και τι δείχνει. Αν υπάρχουν αμφιβολίες για τη γνησιότητα αυτών των εικόνων ή βίντεο, υπάρχουν εργαλεία για να τα ερευνήσουμε, ελέγχοντας την προηγούμενη χρήση ή δημοσίευση ενός βίντεο ή μιας εικόνας. Μπορούμε να ανεβάσουμε τη φωτογραφία σε μια μηχανή αναζήτησης (π.χ. Google Chrome, Edge) και να δούμε τα αποτελέσματα. Βοηθητικά για τη διαδικασία είναι το βίντεο του Mediterranean Digital Media Observatory στον σύνδεσμο: <https://meddmo.eu/media-literacy/tutorials/>

Εξηγούμε πως η διαδικτυακή φήμη χτίζεται από τη μια από όσα ανεβάζουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους και από την άλλη από όσα ανεβάζουν οι άλλοι γι' αυτούς. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να σέβονται τη φήμη και την ιδιωτικότητα τη δική τους και των άλλων και να ενημερώνουν τους φίλους και τις φίλες τους για το τι επιτρέπεται να δημοσιεύουν για εκείνους. Είναι, επίσης, σημαντικό να γνωρίζουν πως η διαδικτυακή φήμη μπορεί να έχει επιπτώσεις στη ζωή τη δική τους και άλλων ανθρώπων, αφού μπορεί να επηρεάσει μελλοντικές επαγγελματικές προοπτικές.

Ξεκαθαρίζουμε πως χρειάζεται να κρατούν μόνο για τον εαυτό τους φωτογραφίες, που απεικονίζουν προσωπικές στιγμές. Είναι μεγάλη η ευκολία με την οποία οτιδήποτε ανεβάζουμε, δημοσιοποιείται και οποιοδήποτε άλλο άτομο μπορεί να έχει πρόσβαση σ' αυτό (ακόμη και με παράνομο τρόπο) και πολύ εύκολα μπορεί να αναδημοσιευτεί αν κάποιος το έχει αντιγράψει ή κατεβάσει. Ακόμη κι αν εμείς το έχουμε διαγράψει!

Πριν εκφραστούμε διαδικτυακά, είτε με κάποια ανάρτηση, σχόλιο ή κοινοποίηση, χρειάζεται το παιδί να διερωτάται για τα ακόλουθα:

- Υπάρχει κάποιος ή κάποια που δεν θα ήθελα να δει αυτή τη δημοσίευση (π.χ. ανάρτηση, φωτογραφία, σχόλιο, κοινοποίηση);
- Είμαι ντυμένος / ντυμένη ευπρεπώς;
- Είμαι με άλλα άτομα στη φωτογραφία ή στο βίντεο; Έχω πάρει άδεια από αυτά τα άτομα για να κάνω τη δημοσίευση;
- Υπάρχει κάποιο άτομο που μπορεί να πληγωθεί από αυτή τη δημοσίευση;
- Είναι αληθινό / χρήσιμο / απαραίτητο / νόμιμο / καλό αυτό που πρόκειται να δημοσιεύσω;
- Τι λέει για μένα η φωτογραφία / δημοσίευση / σχόλιό μου; Προωθούν μια θετική ή αρνητική εικόνα;
- Μπορεί αυτό που δημοσιεύω να με βλάψει μελλοντικά;

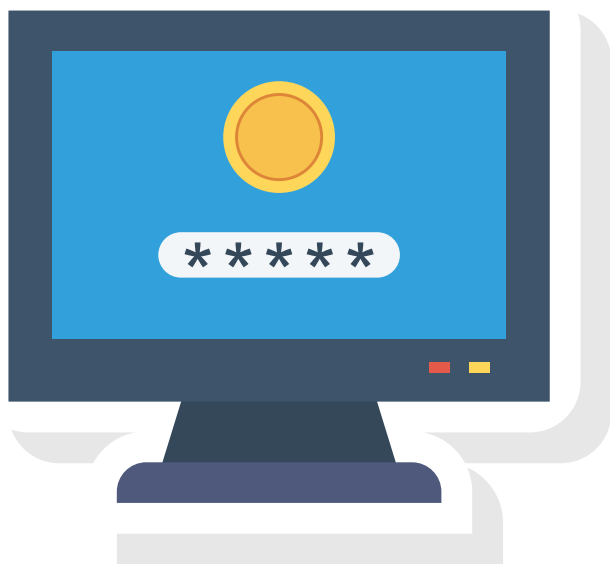
Πληροφορούμε πως όλοι αφήνουμε ψηφιακά ίχνη στο Διαδίκτυο κι αυτά μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό τον δικό μας ή άλλων χρηστών, σε περίπτωση παρανομίας. Για παράδειγμα, αν κατηγορήσει ή συκοφαντήσει κάποιον το παιδί μας, μπορεί να οδηγηθεί το ίδιο το παιδί (ανάλογα με την ηλικία του) ή ο γονιός του ενώπιον της δικαιοσύνης.

Αντίστοιχα, προσδιορίζουμε ποια είναι η υπεύθυνη συμπεριφορά και η ευγένεια, που χρειάζεται να χαρακτηρίζει τη διαδικτυακή μας δραστηριότητα, η οποία θα περιλαμβάνει μηδενική ανοχή στη χυδαία γλώσσα, την τρομοκρατία, την απειλή ή και την παρουσίαση δυσάρεστου υλικού.

Επεξηγούμε πως όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαδικτυακές ταυτότητες (σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης ή σε Διαδικτυακά Παιχνίδια), 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.

Καθοδηγούμε το παιδί μας βήμα βήμα να ελέγχει τις ρυθμίσεις απορρήτου και σταδιακά να τις χειρίζεται και να τις ορίζει και το ίδιο το παιδί μεγαλώνοντας.

Διατυπώνουμε τα βήματα που είναι σημαντικό να ακολουθεί το παιδί μας, σε περίπτωση που βρεθεί αντιμέτωπο με μια άβολη ή δυσάρεστη κατάσταση στο διαδίκτυο, αρχίζοντας από την ενημέρωση για βοήθεια, συμπαράσταση και καθοδήγηση από ενήλικα της εμπιστοσύνης ή τη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480.



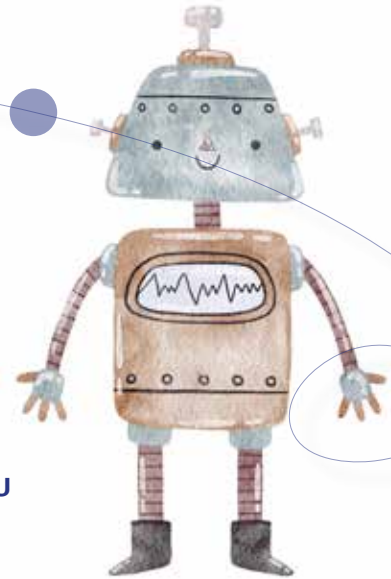
2.1 Προσχολική Ηλικία (Ηλικίας 3 έως 6 ετών)

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.



Ενδεικτική Αξιοποίηση Διαδικτύου κατά την Προσχολική Ηλικία

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

- **Ενασχόληση με εκπαιδευτικά παιχνίδια και προγράμματα**, για εκμάθηση με παιγνιώδη τρόπο των γραμμάτων, των αριθμών, την επίλυση γρίφων και παζλ, την ψηφιακή ζωγραφική και γενικότερα την ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων σχολικής ετοιμότητας.
- **Ακρόαση τραγουδιών**
- **Παρακολούθηση ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών εκπομπών**
- **Ανάγνωση ψηφιακών - διαδραστικών βιβλίων**
- **Αναζήτηση πληροφοριών** (π.χ., να μελετήσει το δάσος, τη φάρμα, τον βυθό)
- **Επικοινωνία** με άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος.



Συμβουλές για την Υποστήριξη των Παιδιών Ηλικίας 3 - 6 Ετών

- **Συμμετέχουμε στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού μας**
Η ενασχόληση των παιδιών μας με ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο είναι αναγκαίο να γίνεται στην παρουσία κάποιου ενήλικα, που θα έχει καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο στα πρώτα βήματα του παιδιού.
- **Καθορίζουμε σαφή όρια και κανόνες**
Η διαμόρφωση κανόνων και ο καθορισμός ορίων συμβάλλει ουσιαστικά στην ασφαλή χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα:
 - Οι ψηφιακές συσκευές βρίσκονται σε κοινό χώρο (π.χ. κουζίνα, καθιστικό) για αποτελεσματικό έλεγχο και καθοδήγηση των παιδιών και δίνονται κατόπιν σχετικής άδειας
 - Ο χρόνος ενασχόλησης είναι σταθερά καθορισμένος και δεν υπερβαίνει το χρονικό διάστημα της μίας (1) ώρας ημερησίως.
 - Επιβολή συνεπειών σε περίπτωση παραβίασης κανόνων
- **Φροντίζουμε για την ασφάλεια**
Εφαρμόζουμε 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.

2.2 Σχολική Ηλικία (Ηλικίας 6 - 12 ετών)

Τα παιδιά, σε αυτή την ηλικία, γίνονται ολοένα και πιο ανεξάρτητοι 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.





Ενδεικτική Αξιοποίηση Διαδικτύου κατά τη Σχολική Ηλικία

Για 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, μάθηση και δημιουργικότητα**, με την αξιοποίηση των μηχανών αναζήτησης (π.χ. Google, Edge, Bing) για διερεύνηση και εντοπισμό πηγών, παρακολούθηση ειδήσεων σε ιστοσελίδες ενημέρωσης (ηλεκτρονικές εφημερίδες ή ιστοσελίδες τηλεοπτικών δικτύων), με χρήση ψηφιακών πλατφόρμων για εξ αποστάσεως εκπαίδευση και αποστολή ή διαμοιρασμό αρχείων, με εκπαιδευτικές εφαρμογές για παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου (π.χ. δημιουργία animations, ψηφιακών βιβλίων, παραγωγή podcasts, βίντεο, εικόνων) κ.ά.
- **Ψυχαγωγία**, με ακρόαση μουσικής, με παρακολούθηση ταινιών και προγραμμάτων ψυχαγωγίας, με ανάγνωση ψηφιακών - διαδραστικών βιβλίων, με ενασχόληση με παιχνίδια (εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά), κ.ά.
- **Επικοινωνία** με άτομα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων (σε γραπτή μορφή, προφορική ή ακόμη και με τη μορφή βίντεο) ή μέσω τηλεδιάσκεψης (σύγχρονη επικοινωνία).



Συμβουλές για την Υποστήριξη των Παιδιών Ηλικίας 6 - 12 Ετών

- **Συμμετέχουμε στη διαδικτυακή ζωή του παιδιού μας**

Η ενασχόληση των παιδιών μας με ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο είναι αναγκαίο να γίνεται με την ενεργό και καθοδηγητική υποστήριξη μας, μέσω ανοιχτού διαλόγου και συζήτησης για τις αγαπημένες του δραστηριότητες σ' αυτό, τον χρόνο που αφιερώνει, τους διαδικτυακούς του φίλους, τις συνθήκες που το κάνουν να αισθάνεται άβολα κ.λπ.

- **Καθορίζουμε σαφή όρια και κανόνες**

Είναι σημαντικό να διαμορφώσουμε από κοινού μία οικογενειακή συμφωνία / δέσμευση για το πώς η οικογένειά μας 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.

Θυμόμαστε να συμπεριλάβουμε 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 δεν επιτρέπεται.

- ο Οι κανόνες 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, όπως 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.

- **Φροντίζουμε για την ασφάλεια**

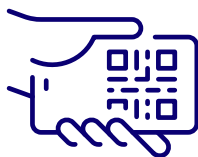
Εφαρμόζουμε λογισμικά γονικού ελέγχου και φίλτρα ασφαλείας, συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία των συσκευών από κακόβουλα λογισμικά και στον περιορισμό της πρόσβασης των παιδιών σε ακατάλληλους ιστότοπους και πληροφορίες.

- **Είμαστε υποστηρικτικοί**

Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν σε ποιο άτομο ή υπηρεσία θα μπορούν να απευθύνονται για υποστήριξη, εάν κάτι τους ανησυχεί ή ενοχλεί στο Διαδίκτυο.

- **Μένουμε ενημερωμένοι**

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε αν το παιδί μας χρειάζεται βοήθεια με κάτι που το ανησυχεί ή το ενοχλεί στο Διαδίκτυο. Επισκεπτόμαστε τις σελίδες <https://cybersafety.cy/activities/helpline/> και <https://cybersafety.cy/activities/hotline/>, για να ενημερωνόμαστε 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.



www.cybersafety.cy



www.internetsafety.pi.ac.cy



2.3 Εφηβική Ηλικία (Ηλικίας 12 - 18 ετών)

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 είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής των νέων.

Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, το Διαδίκτυο αποτελεί μέσο διαρκούς και άμεσης επικοινωνίας με τους φίλους και τις φίλες τους, καθώς επίσης, 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.





Ενδεικτική Αξιοποίηση Διαδικτύου κατά τη Εφηβική Ηλικία

Για παιδιά ηλικίας 12–18 ετών, η χρήση του Διαδικτύου συνίσταται κυρίως σε κοινωνική δικτύωση και διαδικτυακή επικοινωνία, στη διαμόρφωση διαδικτυακού προφίλ όπως και σε ψυχαγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες, όπως:

- **Πληροφόρηση, μάθηση και δημιουργικότητα**, με την αξιοποίηση των μηχανών αναζήτησης (π.χ. Google, Edge, Bing) για διερεύνηση και εντοπισμό πηγών, παρακολούθηση ειδήσεων σε ιστοσελίδες ενημέρωσης (ηλεκτρονικές εφημερίδες ή ιστοσελίδες τηλεοπτικών δικτύων), με χρήση ψηφιακών πλατφόρμων για εξ αποστάσεως εκπαίδευση και αποστολή ή διαμοιρασμό αρχείων, με εφαρμογές για παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου και έκφραση ταλέντων κ.ά.
- **Ψυχαγωγία**, με οικοδόμηση διαδικτυακού προφίλ σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (όπου επιτρέπεται ηλικιακά), με δημιουργία ιστότοπου (blog) όπου στις αναρτήσεις εκφράζονται ελεύθερα απόψεις σε ποικίλα θέματα, με ακρόαση μουσικής, με παρακολούθηση ταινιών και προγραμμάτων ψυχαγωγίας, με ενασχόληση με παιχνίδια (εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά), κ.ά.
- **Επικοινωνία** με άτομα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, μέσω κοινωνικών δικτύων (όπου αυτό επιτρέπεται ηλικιακά), μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων (σε γραπτή μορφή, προφορική ή ακόμη και με τη μορφή βίντεο) ή μέσω τηλεδιάσκεψης (σύγχρονη επικοινωνία), όπως και με τον ευρύτερο κόσμο.



Συμβουλές για την Υποστήριξη των Εφήβων Ηλικίας 12 - 18 ετών

- **Συμμετέχουμε στη διαδικτυακή ζωή του έφηβου μας**

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν την τεχνολογία και το Διαδίκτυο διαφορετικά από τους ενήλικες, καθώς έχουν μεγαλώσει σε έναν κόσμο άμεσα συνυφασμένο με το Διαδίκτυο. Δεν διστάζουμε να συμμετέχουμε ενεργά στη διαδικτυακή ζωή του έφηβου παιδιού μας, συζητώντας ελεύθερα για τις εμπειρίες του σ' αυτό.

- **Καθορίζουμε σαφή όρια και κανόνες**

Ενημερώνουμε και συζητούμε ότι ο χρόνος ενασχόλησης του έφηβου παιδιού μας δεν θα πρέπει να επηρεάζει τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες, στο σχολικό διάβασμα και στον ύπνο. Είναι χρήσιμο να κουβεντιάσουμε για την σημαντικότητα του να χρησιμοποιούνται κυρίως οι συσκευές σε κοινούς χώρους ή με την πολιτική ανοιχτής πόρτας στο υπνοδωμάτιο για λόγους υποστήριξης και προστασίας του. Επίσης, χρειάζεται να ξεκαθαριστεί ο κανόνας που αφορά ένα σωστό κοινωνικό πλαίσιο και αφορά στη ΜΗ χρήση των συσκευών κατά την ώρα του φαγητού ή όταν έχουν διά ζώσης διάδραση με την οικογένεια ή άτομα του φιλικού περιβάλλοντός τους.

- **Διδάσκουμε και συμβουλευόμαστε για τις υπεύθυνες διαδικτυακές συμπεριφορές χρήσης**

Όπως για κάθε τομέα της καθημερινότητας, συμβουλευόμαστε, συζητούμε και καθορίζουμε όρια, αντίστοιχα χρειάζεται να κάνουμε και για τη διαδικτυακή συμπεριφορά του παιδιού μας, όπως και για τους κανόνες ασφαλείας και προστασίας στο Διαδίκτυο. Το παιδί μας χρειάζεται να έχει στο μυαλό του ξεκάθαρα τα βήματα που θα ακολουθήσει και πού θα απευθυνθεί αν έρθει αντιμέτωπο με μια κατάσταση, η οποία προκαλεί ανησυχία ή φόβο.



Θυμόμαστε να συμπεριλάβουμε 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. Αντίστοιχα, χρειάζεται να είναι προσεκτικό και να σέβεται τα προσωπικά δεδομένα άλλων ατόμων.
- ο Αρχεία, εφαρμογές ή παιχνίδια, δεν επιτρέπεται να κατεβάζονται στις ψηφιακές συσκευές, χωρίς την απαραίτητη γονική άδεια. Η επιλογή ενός διαδικτυακού παιχνιδιού ή μιας εφαρμογής, να γίνεται στη βάση κανόνων ηλικιακής σήμανσης και περιεχομένου.
- ο Η δημιουργία κοινωνικών δικτύων θα γίνεται εφόσον ηλικιακά επιτρέπεται και με αληθή στοιχεία (π.χ. πραγματικής χρονολογίας γέννησης), αφού έχει ενημερωθεί ήδη για τους όρους χρήσης των κοινοτήτων, τις ρυθμίσεις ασφαλείας και την απαραίτητη διαδικτυακή συμπεριφορά σε αυτά.
- ο Η περιήγηση και η εγγραφή σε ιστοσελίδες μη κατάλληλες για άτομα κάτω των 18 ετών, απαγορεύεται. Η έκθεση σε πορνογραφικό περιεχόμενο διαστρεβλώνει την πραγματικότητα της σεξουαλικής συμπεριφοράς.
- ο Η επικοινωνία και η συνάντηση με άγνωστους διαδικτυακούς φίλους κοινωνικών δικτύων, παιχνιδιών κ.λπ. γενικότερα δεν συστήνεται. Αν αυτό κριθεί αναγκαίο, είναι απαραίτητη η συνεννόηση και η έγκριση από τους γονείς, με την προϋπόθεση ότι η συνάντηση θα γίνει 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 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 Η ελεύθερη έκφραση στο διαδίκτυο εμπεριέχει τον κίνδυνο της παραπληροφόρησης και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προσεγγίζουν κριτικά πληροφορίες ή ειδήσεις στο διαδίκτυο πριν τις χρησιμοποιήσουν ή τις αναπαράξουν.
- ο Οποιαδήποτε ύποπτα ηλεκτρονικά μηνύματα θα πρέπει να τυγχάνουν διαχείρισης σε συνεννόηση με τους γονείς ή με αρμόδιους φορείς.
- ο Σε περίπτωση που το παιδί μας κάνει διαδικτυακές αγορές, φροντίζουμε να ελέγξουμε την αξιοπιστία των ιστοσελίδων στις οποίες γίνονται εμπορικές πράξεις, χρησιμοποιώντας ένα ασφαλές τρόπο για τη συνδιαλλαγή (π.χ. χρεωστική κάρτα ειδική για το διαδίκτυο ή ψηφιακή κάρτα μίας χρήσης).

- **Φροντίζουμε για την ασφάλεια**

Εφαρμόζουμε 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.

- **Είμαστε υποστηρικτικοί**

Είναι σημαντικό οι έφηβοι να γνωρίζουν σε ποιο άτομο ή υπηρεσία θα μπορούν να απευθύνονται για υποστήριξη, εάν κάτι τους ανησυχεί ή ενοχλεί στο Διαδίκτυο.

- **Μένουμε ενημερωμένοι**

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε αν το παιδί μας χρειάζεται βοήθεια με κάτι που το ανησυχεί ή το ενοχλεί στο Διαδίκτυο. Επισκεπτόμαστε τις σελίδες <https://cybersafety.cy/activities/helpline/> και <https://cybersafety.cy/activities/hotline/>, για να ενημερωνόμαστε 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.



www.cybersafety.cy

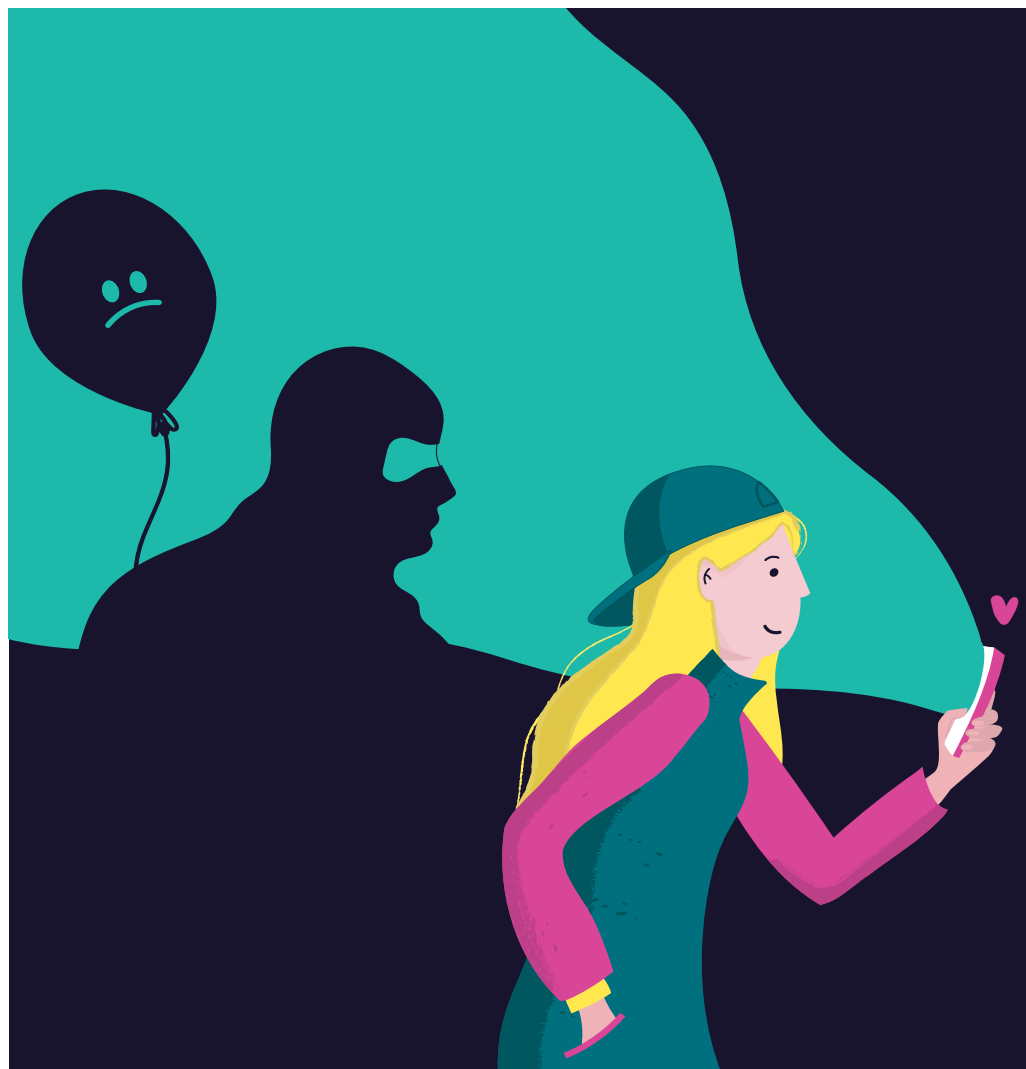


www.internetsafety.pi.ac.cy



3

KINΔYNOI



3.1 Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων (Phishing)

Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων στο Διαδίκτυο είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντάς τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ., διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, κ.λπ.). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (cracker) 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.⁸

Τι μπορούμε να κάνουμε;

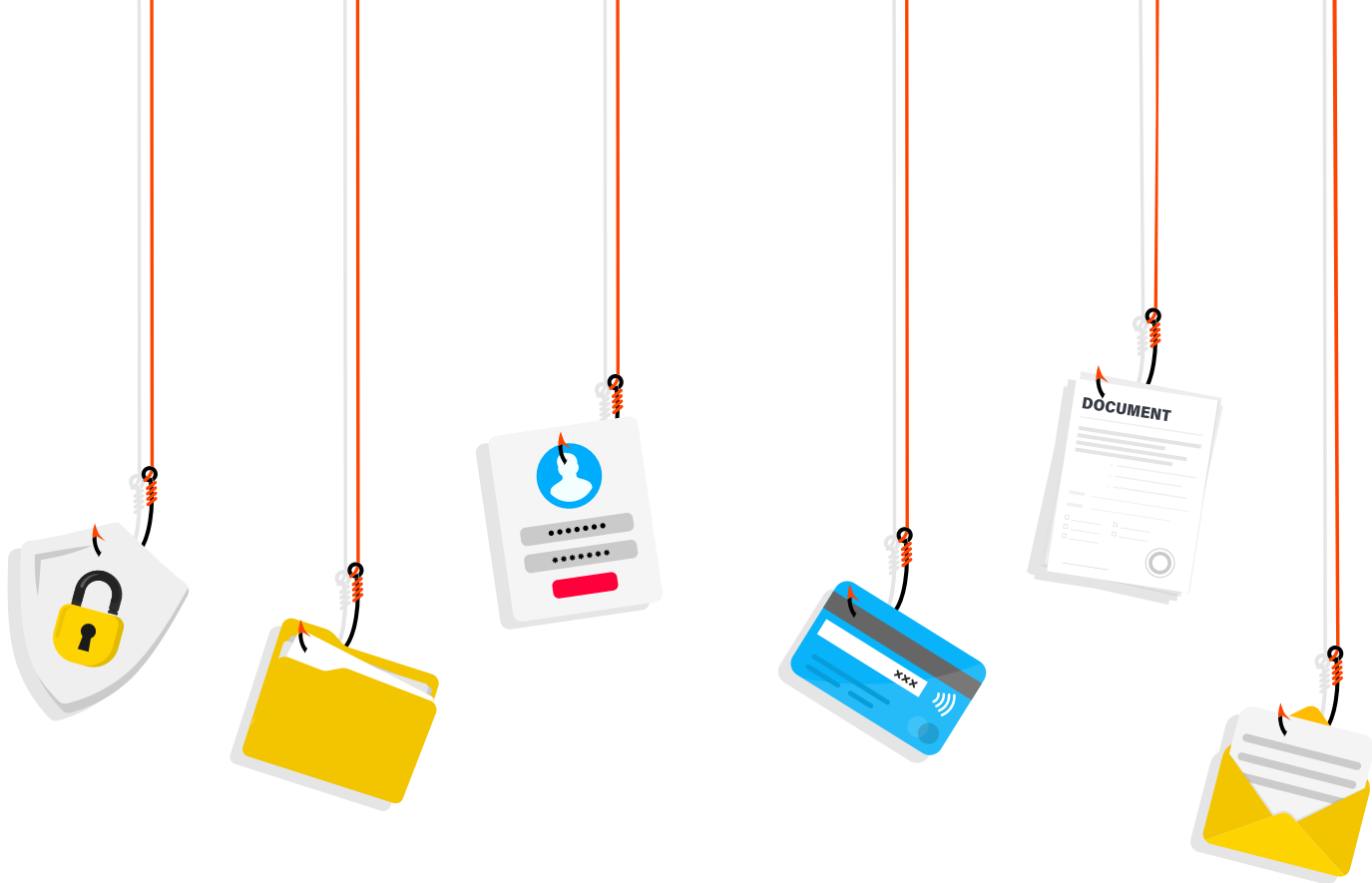
Ως γονείς φροντίζουμε:

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

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- 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 ιστότοπους και κοινωνικά δίκτυα (π.χ., Instagram, TikTok) επισκέπτεται και χρησιμοποιεί το παιδί μας.

⁸ <https://internetsafety.pi.ac.cy/teenagers/risks/teenagers-phishing/>



- Για τη σημαντικότητα του να μην ανοίγει συνημμένα σε email, εκτός κι αν ελέγξει την ηλεκτρονική διεύθυνση και γνωρίζει τον αποστολέα, και να κατεβάζει περιεχόμενο μόνο από ιστότοπους που εμπιστεύονται.
- Για την υποχρέωση να μην χρησιμοποιεί πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες, εκτός κι αν γίνει με τους γονείς ειδική διευθέτηση.
- 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).
- Σε περίπτωση παραβίασης κάποιου λογαριασμού δικού μας ή των παιδιών μας σε Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης, η γραμμή βοήθειας 1480 μπορεί να μας βοηθήσει. Χρήσιμα είναι και τα βήματα που είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα: <https://internetsafety.pi.ac.cy/helpline-hotline-1480/>

3.2 Πολύωρη ενασχόληση (Εθισμός)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια μορφή εξάρτησης, η οποία αναφέρεται στην περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή του ατόμου, στην οικογένεια και την εργασία του, κυριαρχεί στην καθημερινότητά του και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλει να αποχωριστεί. Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εντούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες. Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες του. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι του δίνει τη δυνατότητα να προβάλλει μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού του, χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.⁹



⁹ <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/ethismos-ef/>

Οι διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης 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 ενασχόληση σε διαδικτυακές προκλήσεις,
- Υπερβολική χρήση ιστοσελίδων, οι οποίες απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό,
- Υπερβολική ενασχόληση με τον διαδικτυακό 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, ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, κάποια γενικά συμπτώματα και ενδεικτικά 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 τα προβλήματα και την κακή διάθεση.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από μέλη του οικογενειακού ή και φιλικού περιβάλλοντος και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.
- Αδιαφορία και εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών, σχολικών, κοινωνικών ή άλλων υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων (π.χ., κόμπι, 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, συμπεριλαμβανομένων διαδικτυακών προκλήσεων οι οποίες πιθανόν να είναι ακραίες και επικίνδυνες.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά, αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου, που μπορεί να εκδηλωθεί με ψευδείς ισχυρισμούς προς τα μέλη του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος, 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.

Επιπρόσθετα σωματικά συμπτώματα που πιθανόν να παρατηρηθούν:

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

Πιθανές συνέπειες από την υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο σε παιδιά και εφήβους:

- 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,
- Μειωμένη λειτουργικότητα του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό, όπως και προσωπικό επίπεδο.

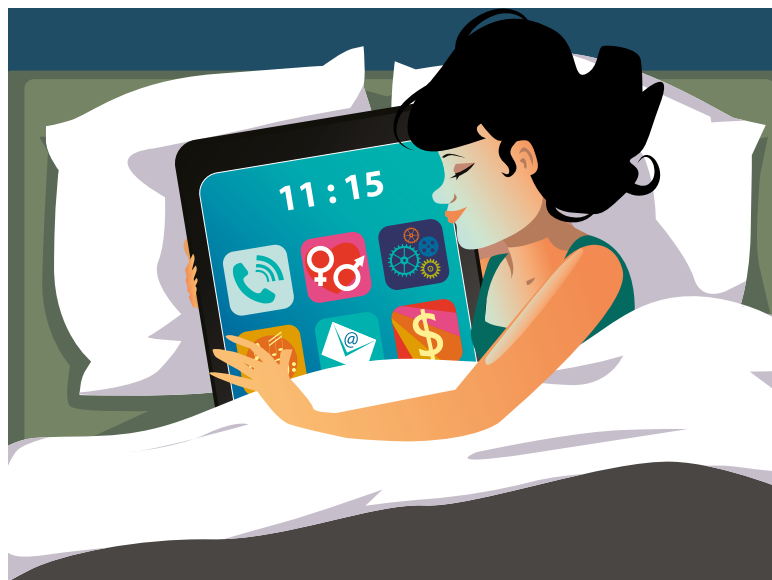
Τα παιδιά και οι έφηβοι, που ασχολούνται σε υψηλό βαθμό με το Διαδίκτυο, δεν πρέπει αυτομάτως να κατατάσσονται ως εξαρτημένα άτομα στο Διαδίκτυο, εφόσον είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η διαρκής εμπλοκή με δραστηριότητες στο Διαδίκτυο δεν καταδεικνύει, πάντοτε, συμπεριφορά εξάρτησης, εφόσον αυτή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



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να διατηρούμε ένα ήρεμο και ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον, δημιουργώντας, έτσι, έναν προστατευτικό παράγοντα για την αποφυγή συμπεριφορών εξάρτησης.
- Να συζητούμε ελεύθερα και δημοκρατικά με το παιδί μας όσα το απασχολούν ή το δυσκολεύουν συναισθηματικά, μια που τα συναισθηματικά προβλήματα μπορούν να ενισχύσουν την ενασχόληση με το Διαδίκτυο
- Να θεσπίσουμε χρονικά όρια και κανόνες χρήσης του Διαδικτύου.
- Να καλλιεργήσουμε σωστές στάσεις αξιοποίησης του Διαδικτύου.



Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Ορθές στάσεις και συμπεριφορές ως προς τη χρήση του Διαδικτύου, ακόμη και μέσα από τις δικές μας συνήθειες.
- Τα στοιχεία που συνθέτουν την ασφαλή και συνετή χρήση του Διαδικτύου
- Για τους κινδύνους του Διαδικτύου και, κυρίως, για το φαινόμενο του «εθισμού» και τις συνέπειές του.
- Για τη σημασία και την αξία των διά ζώσης δραστηριοτήτων και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και διαπροσωπικών σχέσεων, μέσα από την προτροπή για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και διαπροσωπικές σχέσεις, ώστε να ενισχυθεί η επέκταση του δικτύου των φίλων του. Επιπρόσθετα, ενθαρρύνουμε την εμπλοκή του παιδιού μας σε υγιείς και δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ. αθλοπαιδιές, χορός, ζωγραφική, μουσική, γυμναστική), αξιοποιώντας δημιουργικά τον ελεύθερο του χρόνο και συμβάλλοντας στον περιορισμό του χρόνου απασχόλησης σε διαδικτυακές δραστηριότητες.

3.3 Παραπληροφόρηση

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ορίζει την «παραπληροφόρηση» ως τη δημιουργία, την παρουσίαση και τη διάδοση επαληθεύσιμα ψευδών και παραπλανητικών πληροφοριών, με σκοπό την αποκόμιση οικονομικού οφέλους ή την εσκεμμένη εξαπάτηση του κοινού, που μπορεί να προκαλέσει δημόσια ζημία. Αυτή η δημόσια ζημία περιλαμβάνει απειλές για τις δημοκρατικές πολιτικές διαδικασίες και διαδικασίες χάραξης πολιτικής, καθώς και για την προστασία της υγείας των πολιτών, του περιβάλλοντος και της ασφάλειας της ΕΕ.¹⁰

Το Διαδίκτυο έχει δώσει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες όπως ποτέ άλλοτε στο παρελθόν. Αποτελεί μια υπερλεωφόρο 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)**, κείμενα, δηλαδή, που παρουσιάζονται ως δημοσιογραφικά, όμως οι πληροφορίες που παρατίθενται 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.

Μια άλλη ραγδαία διαδιδόμενη μορφή παραπληροφόρησης είναι τα **Deepfake** βίντεο, ηχητικά αρχεία ή εικόνες. Πρόκειται για συνθετικά μέσα (βίντεο, εικόνες, ηχητικά αρχεία), που έχουν παραχθεί με τη βοήθεια της Τεχνητής Νοημοσύνης, τα οποία παρουσιάζουν κάτι που δεν υπάρχει στην πραγματικότητα ή συμβάντα που δεν έχουν πραγματοποιηθεί. Τα Deepfake πιθανόν να δημοσιευτούν ώστε να βλάψουν τη φήμη ορισμένων ανθρώπων, να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων, να προκαλέσουν πόλωση στη δημόσια σφαίρα, να χειραγωγήσουν άτομα.

¹⁰ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018DC0236&from=EL>

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να ελέγχουμε τις εφαρμογές που θέλει να κατεβάσει και τις ιστοσελίδες που θέλει να επισκεφθεί το παιδί μας, ώστε να φροντίσουμε να είναι αξιόπιστες και ασφαλείς.
- Να ενημερωθούμε και να χρησιμοποιήσουμε ψηφιακά εργαλεία με τα οποία μπορεί να γίνει αναφορά σε Deepfake υλικό, ή αφαίρεση υλικού το οποίο παρουσιάζει ανήλικα άτομα και αναρτήθηκε χωρίς τη συναίνεσή τους (π.χ., [Take It Down](#)).

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Ότι το διαδικτυακό περιεχόμενο δεν είναι πάντα αληθές και αξιόπιστο, γι' αυτό και χρειάζεται να το προσεγγίζουμε κριτικά, προσπαθώντας να ελέγξουμε την εγκυρότητα και την αξιοπιστία αυτού του περιεχομένου, όπως και της πηγής από την οποία προήλθε. Σημαντική είναι η αξιοποίηση ιστοσελίδων από οργανισμούς που ασχολούνται με την παραπληροφόρηση, όπως το Fact Check Cyprus (<https://factcheckcyprus.org/>), το οποίο είναι μέλος του [Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου Ψηφιακών Μέσων \(EDMO\)](#)
- Πώς να χρησιμοποιούμε αποτελεσματικά τις μηχανές αναζήτησης, ώστε να αναζητούν στοχευμένα, γράφοντας τις κατάλληλες λέξεις κλειδιά και ελέγχοντας τις πηγές πληροφόρησης.
- Ότι το Διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα ισχυρό εργαλείο αναζήτησης γνώσης, εξερεύνησης, ενημέρωσης, επιμόρφωσης και δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου, με την προϋπόθεση της κριτικής προσέγγισης, του ελέγχου των πηγών και της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας τους.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένας χρήσιμος οδηγός για έλεγχο της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του περιεχομένου:

- ο Ποιος έγραψε το κείμενο; Ποια είναι η ιδιότητά του;
- ο Πού έχει δημοσιευτεί το κείμενο; Θεωρείται αξιόπιστη πηγή;
- ο Πότε έγινε η δημοσίευση; Είναι έγκυρο και έγκαιρο;
- ο Για ποιο λόγο δημοσιεύτηκε; Για να μας ενημερώσει, να μας πείσει, να προωθήσει κάτι;
- ο Πώς προωθεί κάτι; Είναι η γνώμη/άποψη του συγγραφέα; Τεκμηριώνει τα επιχειρήματά του;



- Να διασταυρώνει τις πληροφορίες που εντοπίζει με έγκυρες διαδικτυακές ή έντυπες πηγές πληροφοριών, ώστε να επιβεβαιώνει την ορθότητά τους. Βοηθητική μπορεί να είναι και η τεχνική της αντίστροφης αναζήτησης.¹¹
- Να παρατηρεί τα σχόλια κάτω από το «άρθρο» που εντόπισε, μια που συχνά μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες γι' αυτό.
- Αν σκοπεύει να αναδημοσιεύσει οτιδήποτε, αφού ελέγξει την αξιοπιστία και την εγκυρότητα, τότε χρειάζεται να αναφέρει και την πηγή πληροφόρησης, καθώς και την ημερομηνία ανάκτησης του υλικού. Είναι, επίσης, χρήσιμο να ελέγχει τις άδειες Creative Commons,¹² στις οποίες δηλώνεται πώς μπορεί να αξιοποιηθεί αυτό το υλικό.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αναδημοσιεύει παραπλανητικό ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Ως δημιουργός περιεχομένου, και το ίδιο, θα πρέπει να φροντίζει να δημοσιεύει αληθείς πληροφορίες, να αναφέρει πηγές, ημερομηνίες ανάκτησης ή δημιουργίας και εφαρμογές που αξιοποιήθηκαν. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εκφράζει τη γνώμη του με σεβασμό.

¹¹ Κάποιος μοιράζεται ένα βίντεο ή μια εικόνα στο διαδίκτυο, λέγοντας πότε, πού και τι δείχνει. Αν υπάρχουν αμφιβολίες για τη γνησιότητα αυτών των εικόνων ή βίντεο, υπάρχουν εργαλεία για να τα ερευνήσουμε, ελέγχοντας την προηγούμενη χρήση ή δημοσίευση ενός βίντεο ή μιας εικόνας. Μπορούμε να ανεβάσουμε τη φωτογραφία σε μια μηχανή αναζήτησης (π.χ. Google Chrome, Edge) και να δούμε τα αποτελέσματα. Βοηθητικά για τη διαδικασία είναι τα βίντεο του Mediterranean Digital Media Observatory στον σύνδεσμο: <https://meddmo.eu/media-literacy/tutorials/>

¹² <https://creativecommons.org/mission/>

3.4 Ακατάλληλο ή επιβλαβές περιεχόμενο

Ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να θεωρείται το ρατσιστικό και ξενοφοβικό περιεχόμενο, το προπαγανδιστικό υλικό, η ρητορική μίσους, τα τυχερά παιχνίδια ή άλλα παιχνίδια ακατάλληλα για την ηλικία του παιδιού μας, το πορνογραφικό υλικό, όπως και σκηνές κακοποίησης ανθρώπων ή ζώων. Επιπρόσθετα, ακατάλληλο περιεχόμενο αποτελεί το υλικό που ενθαρρύνει βανδαλισμό, σατανισμό, τρομοκρατία, αυτοκτονία, διατροφικές διαταραχές, όπως βουλιμία και ανορεξία, και άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές.¹³

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 την 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.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

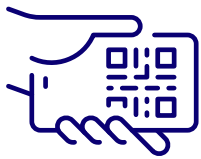
Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να μειώσουμε την πιθανότητα έκθεσης σε ακατάλληλο περιεχόμενο, εγκαθιστώντας λογισμικό φιλτραρίσματος για να αποκλείσουμε την πρόσβασή του σε ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Να αξιοποιούμε εργαλεία γονικού ελέγχου στα προγράμματα περιήγησης ιστού, στις μηχανές αναζήτησης, στο λειτουργικό σύστημα.
- Να μπλοκάρουμε αναδυόμενα παράθυρα (pop-ups) και διαφημίσεις, ρυθμίζοντας ανάλογα τα προγράμματα περιήγησης ιστού.
- Να ελέγχουμε τις εφαρμογές που κατεβάζει στις συσκευές που χρησιμοποιεί, όπως και τα διαδικτυακά παιχνίδια που επιλέγει να παίξει, ώστε να είναι κατάλληλα για την ηλικία του.
- Περισσότερες συμβουλές στο κεφάλαιο «1.2 Μαθαίνουμε μερικά τεχνικά θέματα και εφαρμόζουμε στις συσκευές μας»

¹³ <https://internetsafety.pi.ac.cy/parents/parents-adult-content/>

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Ότι το περιεχόμενο στο Διαδίκτυο ΔΕΝ είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.
- Την αντιμετώπιση του εαυτού μας και των συνανθρώπων μας με σεβασμό, χωρίς να επηρεάζεται από περιεχόμενο στο Διαδίκτυο που βλάπτει αυτόν το σεβασμό και προωθεί επιβλαβείς συμπεριφορές.
- Όλα τα παιδιά πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μεγαλώσουν σε συνθήκες ασφάλειας, με όλα τα εφόδια έτσι ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις, χωρίς να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε μορφή σεξουαλικής εκμετάλλευσης ή κακοποίησης, ελεύθερα από κάθε μορφή σεξουαλικής βλάβης.¹⁴
- Ότι είμαστε δίπλα του για ό,τι χρειαστεί. Οτιδήποτε το προβληματίζει, μπορούμε να το συζητήσουμε και αν χρειαστεί ακόμη να βρούμε βοήθεια μαζί.
- Να μας ενημερώνει άμεσα για ιστοσελίδες ακατάλληλου περιεχομένου ή περιεχομένου που το τρομάζει, το ενοχλεί, το σοκάρει ή το κάνει να νιώθει άβολα.
- Να σέβεται τα ελάχιστα όρια ηλικίας που υπάρχουν για δημιουργία λογαριασμών σε κάποιες πλατφόρμες ή για πρόσβαση σε περιεχόμενο κάποιων ιστοσελίδων.
- Να αναφέρει περιεχόμενο (βίντεο, εικόνες, σχόλια) ακατάλληλου, προσβλητικού, παράνομου ή εξτρεμιστικού και ύποπτου υλικού στην πλατφόρμα που αναρτήθηκε (Αναφορά / Report), καθώς και ιστοσελίδες στη **Γραμμή Καταγγελιών 1480** (<https://cybersafety.cy/hotline/>)



[www.cybersafety.cy/hotline/](https://cybersafety.cy/hotline/)



¹⁴ Εθνική Στρατηγική και Σχέδιο Δράσης για την Καταπολέμηση της Σεξουαλικής Κακοποίησης και Εκμετάλλευσης Παιδιών και της Παιδικής Πορνογραφίας, <https://foni.org.cy/uploads/Ethniki-Stratigiki/71be99ae97.pdf>

3.5 Διαδικτυακός εκφοβισμός / Κυβερνο-εκφοβισμός (Cyberbullying) και Ρητορική του Μίσους (Hate Speech)



Ο όρος Διαδικτυακός Εκφοβισμός ή Κυβερνο-εκφοβισμός αφορά στη χρήση του Διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων, τάμπλετ και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών (smart), προκειμένου να εκφραστεί μια εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και επιθετική συμπεριφορά, απέναντι σε ένα πρόσωπο ή σε μια ομάδα προσώπων, με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.¹⁵

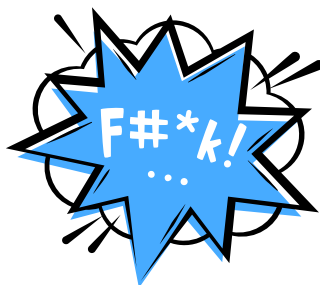
Σύμφωνα με τον ορισμό της Επιτροπής Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης, με τον όρο μισαλλόδοξος λόγος (hate speech) ή ρητορική μίσους εννοούμε «κάθε μορφή έκφρασης που διαδίδει, υποκινεί, προωθεί ή δικαιολογεί το ρατσιστικό μίσος, την ξενοφοβία, τον αντισιμιτισμό ή άλλες μορφές μίσους που βασίζονται στη μισαλλοδοξία, συμπεριλαμβανομένων αυτής που εκφράζεται μέσω του επιθετικού εθνικισμού και εθνοκεντρισμού, των διακρίσεων και της εκθρόνισης κατά των μειονοτήτων, των μεταναστών και των ανθρώπων με καταγωγή από την αλλοδαπή».¹⁶

¹⁵ <https://internetsafety.pi.ac.cy/parents/parents-cyber-bullying/>

¹⁶ https://saferinternet4kids.gr/wp-content/uploads/2021/05/HATE_SPEECH_EDUCATORS2.pdf

Οι βασικοί ρόλοι που εντοπίζονται στην εκφοβιστική συμπεριφορά είναι:

1. οι θύτες, τα πρόσωπα δηλαδή, τα οποία ασκούν την επιθετική/εκφοβιστική συμπεριφορά,
2. τα θύματα, τα πρόσωπα δηλαδή, που δέχονται την επιθετική/εκφοβιστική συμπεριφορά και
3. οι θεατές, τα πρόσωπα δηλαδή που παρατηρούν το εκφοβιστικό περιστατικό.



Χαρακτηριστικά του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και της Ρητορικής Μίσους

- Εμπρόθετος / Εκούσιος: είναι, δηλαδή, το αποτέλεσμα μιας εσκεμμένης και όχι τυχαίας συμπεριφοράς.
- Επιθετικός: έχει ως στόχο την πρόκληση κάποιας βλάβης / ζημιάς στο θύμα ή και την προσβολή μιας κοινωνικής ομάδας
- Ανισορροπία δυνάμεων: όπως και στον παραδοσιακό εκφοβισμό, προϋποθέτει σημαντική ή απόλυτη ανισότητα μεταξύ θύτη και θύματος. Η Ρητορική Μίσους κινητοποιείται από προκαταλήψεις ή στερεότυπα, πίσω από τα οποία υπάρχει αυτή η ανισορροπία δυνάμεων.
- Επαναλαμβανόμενος: η επανάληψη αντικατοπτρίζει μία μορφή συμπεριφοράς η οποία δεν είναι τυχαία ή μεμονωμένη. 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, από τη στιγμή που το εκφοβιστικό περιεχόμενο δημοσιεύεται στο Διαδίκτυο και είναι πιθανόν να γίνει αντιληπτό από ένα δυνητικά πολύ μεγάλο κοινό, καθιστώντας το γεγονός αυτό ως «επανάληψη».
- Ηλεκτρονικές συσκευές: η χρήση του Διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων, τάμπλετ και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών (smart), είναι το στοιχείο που τον διαφοροποιεί από τον παραδοσιακό εκφοβισμό.

Πώς μπορεί να εκφραστεί ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός και η Ρητορική Μίσους

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

- Αποστολή προσβλητικών ή απειλητικών μηνυμάτων μέσω email, γραπτών, φωνητικών μηνυμάτων, παραποιημένων βίντεο ή φωτογραφιών σε ομάδες ή κοινότητες συζήτησης (π.χ. Viber), 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. (Έχει γίνει αναφορά στα Deepfake στην ενότητα 5.3 Παραπληροφόρηση)
- Διάδοση ψευδών ή ταπεινωτικών σχολίων, με σκοπό τη συκοφαντική δυσφήμιση, τον εξευτελισμό ή το διασυρμό του θύματος.
- Στοχοποίηση των θυμάτων για την καταγωγή, το θρήσκευμά τους, τις πολιτικές τους απόψεις, την εμφάνιση, μέσα από ρατσιστικές ιστοσελίδες ή δημοσιεύσεις σε πλατφόρμες.
- Αποστολή ή δημοσίευση προσωπικών και ευαίσθητων δεδομένων των θυμάτων (π.χ., σεξουαλικές προτιμήσεις, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση).
- 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 τα βλάψουν (π.χ., μιλώντας άσχημα και προσβλητικά για κάποιον, αναρτώντας προσβλητικά σχόλια σε κοινωνικά δίκτυα). Επίσης, πλαστοπροσωπία γίνεται και με τα Deepfake στα οποία δημιουργείται συνθετικό ψηφιακό υλικό, στο οποίο παρουσιάζεται μια αληθοφανής αλλά παραπλανητική δραστηριότητα και κατάσταση ανθρώπων, με σκοπό τη συκοφαντία και τον εξευτελισμό τους. (5.3 Παραπληροφόρηση)
- Εσκεμμένο αποκλεισμό του θύματος από ομάδες παιδιών ή εφήβων σε ομάδες ή κοινότητες συζήτησης (π.χ. Viber) ή από ομαδικά παιχνίδια.
- Ρητορική Μίσους μπορεί να εμφανιστεί και σε διαδικτυακά παιχνίδια με την αντίστοιχη σήμανση:



Ποιες είναι οι 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, ανήσυχος ύπνος, νυχτερινή ενούρηση, ονυχοφαγία
- Παρουσιάζει κοινωνική απόσυρση, εσωστρέφεια και απομάκρυνση από προηγούμενες δραστηριότητες
- Παρατηρούνται ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του, χαμηλή σχολική επίδοση και σχολική αποτυχία.

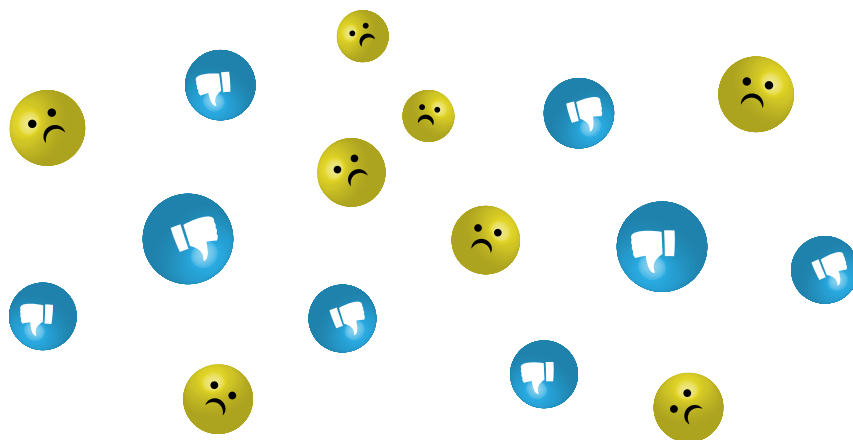
Ποιες είναι οι συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την 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 και κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, κακή επίδοση στο σχολείο, αποχή από το σχολείο και από παρέες των συνομηλίκων τους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτοκαταστροφική ή αυτοκτονική συμπεριφορά.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να διατηρούμε ένα ήρεμο και ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον, δημιουργώντας, έτσι, έναν προστατευτικό παράγοντα για την αποφυγή βίαιων και εκφοβιστικών συμπεριφορών.
- Να διατηρούμε ένα ανοικτό κανάλι επικοινωνίας με το παιδί μας, προκειμένου να αισθάνεται την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη ώστε να συζητά μαζί μας οποιοδήποτε θέμα το απασχολεί.
- Να είναι ξεκάθαρη η καθολική καταδίκη του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού, δημιουργώντας την απαραίτητη προϋπόθεση για περιορισμό του φαινομένου.
- Να δηλώνουμε μέσα από τη δική μας στάση, την αποδοχή της διαφορετικότητας των ανθρώπων και τον σεβασμό τους.



Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Για τις δυνατότητες και τους κινδύνους του Διαδικτύου, ώστε το παιδί μας να μπορεί να χαιρέται το μαγικό κόσμο του Διαδικτύου χωρίς προβλήματα.
- Πως σε καμία περίπτωση το παιδί μας δεν πρέπει να προωθήσει μηνύματα, εικόνες / φωτογραφίες ή βίντεο, που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα άλλων ατόμων.
- Πως δεν πρέπει να στέλνει μηνύματα, ενώ είναι θυμωμένο, γιατί αυτά που θα εκφράσει πολύ πιθανόν να το μετανιώσει και να μην μπορεί να τα αναιρέσει, σ' ένα διαδίκτυο που «δεν ξεχνά».
- Τη συμπεριφορά που καθοδηγείται από σεβασμό και ευγένεια προς όλους τους ανθρώπους.
- Ότι αν κάτι δεν φαίνεται σωστό σε ένα ιστοχώρο ή σε μια συνομιλία ή ακόμη στη συμπεριφορά ενός ατόμου και το κάνει να νιώσει αναστάτωση, τότε πιθανόν να είναι ένα τέτοιο περιστατικό και είναι σημαντικό να απευθυνθούν άμεσα σ' εμάς ή σε ένα ενήλικο άτομο, το οποίο εμπιστεύονται.
- Ότι εάν πέσει στην αντίληψή του πως ένα άλλο πρόσωπο (φίλος/η, γνωστός/ή, συμμαθητής/τρια) είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού ή ρητορικής μίσους, να ενεργήσει προς υποστήριξή του και να καταγγείλει το περιστατικό σε κάποιο ενήλικο ή αρμόδιο άτομο.
- Να αναφέρει περιστατικά βίας, εκφοβισμού και ρητορικής μίσους απευθυνόμενο σε ειδικούς όπως η **Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480**, ούτως ώστε να γίνει συντονισμένη προσπάθεια αντιμετώπισης του κάθε περιστατικού.

Τα ξεκάθαρα βήματα που πρέπει να ακολουθούνται σε περιστατικά Διαδικτυακού Εκφοβισμού και Ρητορικής Μίσους:

1. Καθησυχάζουμε το παιδί ότι έπραξε σωστά, αναφέροντας ό,τι ακριβώς συνέβη, και είμαστε υποστηρικτικοί κάνοντάς το να νιώσει ασφάλεια.
 2. Εξηγούμε ότι ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να ανταποκριθεί στον εκφοβισμό, καθώς αυτό θα μπορούσε να χειροτερέψει τα πράγματα, και μαζί του καταγράφουμε το περιστατικό, συλλέγοντας τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία (π.χ. screenshots – στιγμιότυπα οθόνης με τα εκφοβιστικά μηνύματα)
 3. Κάνουμε ΑΝΑΦΟΡΑ (report) του περιστατικού στο μέσο μέσω του οποίου έλαβε χώρα το περιστατικό (δες Κεφάλαιο 4), με τη δυνατότητα να ανασταλεί ο λογαριασμός του ατόμου που διέπραξε τον εκφοβισμό ή να καταργηθεί άμεσα το εκφοβιστικό περιεχόμενο.
 4. Αξιοποιούμε στο μέγιστο τις ενσωματωμένες δυνατότητες που προσφέρει η υπηρεσία Διαδικτύου ή κινητής τηλεφωνίας ή εφαρμογής στην οποία έγινε το περιστατικό για ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ (block) του θύτη, που διέπραξε τον εκφοβισμό.
 5. Αν το άτομο που διέπραξε την εκφοβιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο είναι συμμαθητής/ συμμαθήτρια ή φίλος / φίλη του παιδιού μας, είναι προτιμότερο να προβούμε σε ενέργειες που δεν θα στιγματίσουν περαιτέρω το παιδί, επικοινωνώντας με τη διεύθυνση του σχολείου, η οποία θα ακολουθήσει το προκαθορισμένο πρωτόκολλο.
 6. Απευθυνόμαστε στη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480, για την απαραίτητη συμβουλευτική υποστήριξη, ιδιαίτερα αν δεν γνωρίζουμε πώς να χειριστούμε την κατάσταση.
- Αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός λαμβάνει μέρος σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, τότε στο κεφάλαιο 4 μπορούμε να βρούμε όλους τους συνδέσμους, που θα μας βοηθήσουν να αναφέρουμε το περιστατικό και να μας βοηθήσουν να ακολουθήσουμε τα απαραίτητα βήματα.



3.6 Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming)

Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming) είναι η δραστηριότητα κατά την οποία ένα ενήλικο άτομο, εκμεταλλευόμενο το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο, προσποιούμενο τον ανήλικο ή την ανήλικη, προσπαθεί να προσεγγίσει διαδικτυακά ένα ανήλικο άτομο, χρήστη του Διαδικτύου, με σκοπό να το συναντήσει στον πραγματικό κόσμο και να το αποπλανήσει / παρενοχλήσει σεξουαλικά.¹⁷



Πού μπορεί να συμβεί και με ποιον τρόπο;

Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming) μπορεί να συμβεί στο Διαδίκτυο, ειδικότερα σε ιστοχώρους που είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς στα παιδιά και τα έφηβα άτομα, όπως για παράδειγμα μέσω των διαδικτυακών παιχνιδιών, των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης ή και μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων επικοινωνίας.

¹⁷ <https://internetsafety.pi.ac.cy/kids/kids-danger/kids-seduction/>

Τα συνήθη στάδια που ακολουθούνται είναι:

1. Προετοιμασία επαφής

Αρχικά οι δράστες (groomers) συλλέγουν προσωπικά δεδομένα για το θύμα τους από το Διαδίκτυο (π.χ. ηλικία, όνομα, αριθμό κινητού τηλεφώνου, σχολείο) από Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, διαδικτυακά παιχνίδια και άλλες διαδικτυακές πλατφόρμες ή κοινότητες επικοινωνίας, και δημιουργούν ένα πλαστό προφίλ, παριστάνοντας ότι είναι οι ίδιοι παιδιά ή έφηβοι, ώστε να κερδίσουν την εμπιστοσύνη του θύματός τους.

2. 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 / έφηβου, παρέχοντας θετική προσοχή ή συμπάθεια.

3. Προσωπική συνάντηση

Αφού κερδίσουν την εμπιστοσύνη του θύματος στο Διαδίκτυο, προτείνουν συνάντηση με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση και εκμετάλλευση.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να εγκαθιστούμε εργαλεία γονικού ελέγχου και να ενεργοποιούμε την ασφαλή αναζήτηση, σύμφωνα με την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού μας.
- Να συζητήσουμε και να συμφωνήσουμε τη χρήση των ψηφιακών μέσων με σύνδεση στο Διαδίκτυο (ηλεκτρονικός υπολογιστής, τάμπλετ, κινητό τηλέφωνο) σε κοινόχρηστους χώρους ή με την πολιτική της ανοιχτής πόρτας.
- Να θέσουμε κανόνες για τη χρήση της κάμερας στα ψηφιακά μέσα που συνδέονται με το διαδίκτυο (ηλεκτρονικός υπολογιστής, τάμπλετ, κινητό τηλέφωνο).
- Να είμαστε μέρος της διαδικτυακής ζωής του παιδιού μας και να συζητούμε με τα παιδιά μας τι τους αρέσει να κάνουν στο Διαδίκτυο και ποιους χώρους επισκέπτονται.



- Να ελέγχουμε τη δραστηριότητα του παιδιού μας στο Διαδίκτυο μέσω των «Αγαπημένων» και του «Ιστορικού» του προγράμματος περιήγησης (browser).
- Να θέτουμε σε αναζήτηση το όνομα του παιδιού μας ή το όνομα χρήστη που χρησιμοποιεί σε μηχανή αναζήτησης, ελέγχοντας τα αποτελέσματα.
- Να παρατηρούμε οποιαδήποτε ασυνήθιστα σημάδια, όπως το να κρύβει το παιδί μας τα μηνύματά του, το να επικοινωνούν μαζί του άγνωστα άτομα και σε κάποιες περιπτώσεις να λαμβάνει και δώρα από αυτά ή ακόμη το να αλλάξει ραγδαία η συμπεριφορά του.
- Να είμαστε ενήμεροι σχετικά με τις αρμόδιες αρχές με τις οποίες θα χρειαστεί να επικοινωνήσουμε, σε περίπτωση που συμβεί ένα περιστατικό Διαδικτυακής Αποπλάνησης, όπως το Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Αστυνομίας Κύπρου ή η Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480.
- **Να διατηρούμε την ψυχραιμία μας, αν προκύψει ένα περιστατικό διαδικτυακής αποπλάνησης, φροντίζοντας να συζητήσουμε με το παιδί μας, χωρίς να το ενοχοποιήσουμε. Η Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming) είναι ένα αξιόποιο, ιδιαίτερα σοβαρό και επικίνδυνο περιστατικό, γι' αυτό και είναι σημαντικό να απευθυνθούμε σε ανάλογες υπηρεσίες όπως η Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480 (<https://cybersafety.cy/>).**

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Για τα «προσωπικά δεδομένα» και πώς τα προστατεύουμε. Επεξηγούμε ότι προσωπικά δεδομένα είναι, το όνομα, το σχολείο του, η ημερομηνία γέννησης, η διεύθυνση κατοικίας, φωτογραφικό υλικό κ.λπ. και αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν κακόβουλα από άτομα που στοχεύουν στη Διαδικτυακή Αποπλάνηση.
- Τι είναι η Διαδικτυακή Αποπλάνηση και πόσο σημαντικό είναι να απορρίπτει αιτήματα φιλίας από άγνωστα άτομα, θέτοντας ξεκάθαρα κριτήρια αποδοχής και επιλογής διαδικτυακών φίλων.
- Πώς να ρυθμίζει το διαδικτυακό του προφίλ σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και σε παιχνίδια στο «Απόρρητο», ώστε μόνο η οικογένεια και άτομα του στενού φιλικού περιβάλλοντός του να μπορούν να το δουν.
- Πόσο σημαντικό είναι να αποφεύγει τις συνομιλίες με άγνωστα άτομα στο Διαδίκτυο και ακόμη πιο σημαντικό είναι να μην αφήνει κανένα περιθώριο διά ζώσης συνάντησης με άγνωστα άτομα, που τους προσέγγισε στο Διαδίκτυο, είτε σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης είτε σε Διαδικτυακά Παιχνίδια.
- Πως οποιαδήποτε στιγμή νιώσει άβολα ή περίεργα σε κάποια διαδικτυακή συζήτηση θα πρέπει αμέσως να απευθυνθεί σ' εμάς ή σ' έναν ενήλικα εμπιστοσύνης ή ακόμη και στη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480.
- Ποια είναι η διαδικασία να κρατήσουν τεκμήρια / στοιχεία (κρατώντας στιγμιότυπα οθόνης) από τα ύποπτα μηνύματα.



3.7 Μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου (Sexting)

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.¹⁸

Πού μπορεί να συμβεί και με ποιον τρόπο;

Η ανταλλαγή μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου μπορεί να συμβεί μέσω Διαδικτύου, σε διαδικτυακές κοινότητες επικοινωνίας όπως και σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (π.χ., Facebook, Instagram, Messenger, WhatsApp, Viber, Snapchat), είτε μέσω κινητών τηλεφώνων.

Το Sexting είναι, συχνά, μια ηθελημένη ιδιωτική ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο μεταξύ συναινούντων ατόμων. Δηλαδή τα έφηβα ή ενήλικα άτομα επιλέγουν, άρα με δική τους συγκατάθεση, να στέλνουν τις φωτογραφίες τους.

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

Σύγχρονο φαινόμενο αποτελούν και τα Deepfake βίντεο και εικόνες, στα οποία μπορεί να δημιουργηθεί, με τη βοήθεια εφαρμογών Τεχνητής Νοημοσύνης, αληθοφανές σεξουαλικό περιεχόμενο, το οποίο όμως δεν ισχύει στην πραγματικότητα (π.χ., ένα πρόσωπο να φαίνεται ότι πρωταγωνιστεί σε βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου, χωρίς όμως αυτό να έχει γίνει πραγματικά). Το υλικό αυτό μπορεί να δημοσιευτεί με ποικίλους τρόπους, με σκοπό να βλάψει τη φήμη και την υπόληψη ατόμων.

Ποιες είναι οι συνέπειες του sexting;

Η αποστολή εικόνας, βίντεο, ηχητικού ή γραπτού μηνύματος σεξουαλικού περιεχομένου μπορεί να είναι μια αυθόρμητη κίνηση. Ωστόσο, ο κίνδυνος για εκμετάλλευση στο sexting είναι ιδιαίτερα αυξημένος, δεδομένου του πόσο εύκολο είναι το περιεχόμενο αυτό να κοινοποιηθεί, να διανεμηθεί σε άλλα άτομα.

¹⁸ <https://www.csii.gr/to-sexting-stin-efiveia/>

Η ευαίσθητη φύση αυτού του περιεχομένου, μπορεί αλυσιδωτά να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στα εμπλεκόμενα άτομα. Το υλικό αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολύ εύκολα για διαδικτυακό σεξουαλικό εκβιασμό και εξαναγκασμό (sextortion) με πολύ τραγικές συνέπειες.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να είμαστε ενημερωμένοι για το φαινόμενο του sexting και την ανάγκη για χρήση του Διαδικτύου με υπευθυνότητα και ασφάλεια. Εικόνες, φωτογραφίες, βίντεο και μηνύματα sexting μπορεί να βλάψουν την υπόληψη του παιδιού, με όλες τις συναισθηματικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται για την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα του, καθώς και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.
- Να ξέρουμε πως το sexting μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα με το σχολείο και να διαταράξει τις σχέσεις με φίλους και φίλες, συμμαθητές και συμμαθήτριες, γονείς και τον νόμο.
- Να έχουμε υπόψη μας ότι το sexting μπορεί να οδηγήσει σε διαδικτυακό εκφοβισμό, σε σεξουαλική παρενόχληση ή ακόμη και σε σεξουαλικό εκβιασμό.
- Να αντιληφθούμε την ευκολία με την οποία το σεξουαλικό περιεχόμενο μπορεί να διαμοιραστεί / κοινοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ατόμων, είτε από παραβίαση συσκευών ή λογαριασμών είτε από εκδικητική προώθηση, και στη συνέχεια να βρεθεί σε ιστοσελίδες παιδικής πορνογραφίας, να τύχει οικονομικής εκμετάλλευσης και πιθανόν να προσελκύσει παιδόφιλους. Η χρήση του εν λόγω περιεχομένου, μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί για εκβιασμό (απαίτηση για χρήματα, πιο αποκαλυπτικές φωτογραφίες, διατήρηση σχέσης, συνάντηση, σεξουαλικές πράξεις κ.λπ.)
- Να μελετήσουμε τη σχετική νομοθεσία, όπως και τις ενδεδειγμένες ενέργειες για διαχείριση ενός τέτοιου περιστατικού. Χρήσιμο εγχειρίδιο είναι το «Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών¹⁹»



¹⁹<https://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/ypp16619b>

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Την αυτοεκτίμηση και το σεβασμό, ώστε να μην υποκύπτει σε πιέσεις συνομηλίκων του.
- Ότι κάθε τι που αναρτούμε στο διαδίκτυο, ακόμη κι αν είναι σε προσωπικό μήνυμα, αυτό μπορεί να δημοσιοποιηθεί πάρα πολύ εύκολα, γι' αυτό και πριν την αποστολή οποιουδήποτε μηνύματος θα πρέπει να προβληματίζεται με βάση τα ερωτήματα που έχουν τεθεί στο μέρος 1.5 «Διδάσκουμε πώς να συμπεριφέρεται το παιδί μας στο Διαδίκτυο»
 - Υπάρχει κάποιος ή κάποια που δεν θα ήθελα να δει αυτή τη δημοσίευση (π.χ. ανάρτηση, φωτογραφία, σχόλιο, κοινοποίηση);
 - Είμαι ντυμένος / ντυμένη ευπρεπώς;
 - Είμαι με άλλα άτομα στη φωτογραφία ή στο βίντεο; Έχω πάρει άδεια από αυτά τα άτομα για να κάνω τη δημοσίευση;
 - Υπάρχει κάποιο άτομο που μπορεί να πληγωθεί από αυτή τη δημοσίευση;
 - Είναι αληθινό / χρήσιμο / απαραίτητο / νόμιμο / καλό αυτό που πρόκειται να δημοσιεύσω;
 - Τι λέει για μένα η φωτογραφία / δημοσίευση / σχόλιο μου; Προωθούν μια θετική ή αρνητική εικόνα;
 - Μπορεί αυτό που δημοσιεύω να με βλάψει μελλοντικά;
- Πως οποιαδήποτε στιγμή αντιληφθεί πως διακινείται σεξουαλικό περιεχόμενο με ανήλικα άτομα (το ίδιο το παιδί ή άλλα), θα πρέπει άμεσα να τερματίσει την επικοινωνία, ν' απευθυνθεί σ' εμάς ή σ' έναν ενήλικα εμπιστοσύνης ή ακόμη και στη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480, κρατώντας άμεσα στιγμιότυπα οθόνης για τεκμήρια.
- Τις νομικές συνέπειες του sexting, αφού οποιαδήποτε προώθηση αυτού του υλικού είναι αξιόποινη.
- Πως η στήριξη και η αγάπη μας είναι αδιαπραγμάτευτες και θα το βοηθήσουμε με κάθε δυνατό τρόπο για να αντιμετωπιστεί σωστά και νόμιμα η κατάσταση.

3.8 Σεξουαλικός Διαδικτυακός Εξαναγκασμός και Εκβιασμός (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.²⁰

Πού μπορεί να συμβεί και με ποιον τρόπο;

Οι διαδικτυακοί δράστες προσεγγίζουν τα θύματά τους, συνήθως, μέσω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (π.χ., Instagram, X), παριστάνοντας συνομήλικους του ιδίου 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).

Ακολούθως, 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.

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.



²⁰ <https://internetsafety.pi.ac.cy/parents/dangers-sextortion/>

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ως γονείς φροντίζουμε:

- Να είμαστε ενημερωμένοι για το φαινόμενο του sextortion και την ανάγκη για χρήση του Διαδικτύου με υπευθυνότητα και ασφάλεια. Εικόνες, φωτογραφίες, βίντεο και μηνύματα sexting μπορεί να βλάψουν την υπόληψη του παιδιού, με όλες τις συναισθηματικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται για την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα του παιδιού, καθώς και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.
- Να εγκαθιστούμε εργαλεία γονικού ελέγχου και να ενεργοποιούμε την ασφαλή αναζήτηση, σύμφωνα με την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού μας. Τέτοια εργαλεία μπορεί να είναι ενσωματωμένα σε κονσόλες παιχνιδιών (π.χ. XBOX), μπορεί να εντοπιστούν στο λειτουργικό σύστημα φορητών συσκευών (π.χ. Android και iOS), προσφέρονται από τους πάροχους υπηρεσιών διαδικτύου (π.χ. Safe Internet της CYTA) ή ακόμη μπορεί να είναι εφαρμογές μέσα από τις οποίες γίνεται ο έλεγχος της δραστηριότητας (π.χ. Kaspersky Safe Kids, Qustodio)
- Να ενεργοποιήσουμε ρυθμίσεις απορρήτου στους λογαριασμούς του παιδιού μας στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης
- Να συζητήσουμε και να συμφωνήσουμε τη χρήση των ψηφιακών μέσων με σύνδεση στο Διαδίκτυο (ηλεκτρονικός υπολογιστής, τάμπλετ, κινητό τηλέφωνο) σε κοινόχρηστους χώρους ή με την πολιτική της ανοιχτής πόρτας.
- Να παρατηρούμε οποιαδήποτε ασυνήθιστα σημάδια, όπως άγχος, κατάθλιψη, αίσθημα ανασφάλειας, ψυχοσωματικά προβλήματα όπως πόνο στην κοιλιά, πονοκέφαλο, ανήσυχο ύπνο, ή ακόμη κοινωνική απόσυρση, εσωστρέφεια και απομάκρυνση από προηγούμενες δραστηριότητες και ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του, χαμηλή σχολική επίδοση και σχολική αποτυχία.
- Να μελετήσουμε τη σχετική νομοθεσία, όπως και τις ενδεδειγμένες ενέργειες για διαχείριση ενός τέτοιου περιστατικού. Χρήσιμο εγχειρίδιο είναι το «Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών»
- **Να διατηρούμε την ψυχραιμία μας, αν προκύψει ένα περιστατικό σεξουαλικού διαδικτυακού εξαναγκασμού και εκβιασμού, φροντίζοντας να συζητήσουμε με το παιδί μας, χωρίς να το ενοχοποιήσουμε.**

Ο σεξουαλικός διαδικτυακός εξαναγκασμός και εκβιασμός (Sextortion) είναι ένα αξιόποιο, ιδιαίτερα σοβαρό και επικίνδυνο περιστατικό, γι' αυτό και είναι σημαντικό να ακολουθούμε ξεκάθαρα βήματα:

1. Καθησυχάζουμε το παιδί ότι έπραξε σωστά, αναφέροντας ό,τι ακριβώς συνέβη και είμαστε υποστηρικτικοί, κάνοντάς το να νιώσει ασφάλεια.
 2. Εξηγούμε ότι ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να αποστείλει άλλο υλικό ή να καταβάλει οποιοδήποτε αντάλλαγμα του έχει ζητηθεί, διακόπτοντας άμεσα οποιαδήποτε επικοινωνία με τον δράστη.
 3. Συμβουλεύουμε να μη διαγράψει τα μηνύματα ή τις συνομιλίες και να τα κρατήσει ως τεκμήρια με στιγμιότυπα οθόνης (screenshots).
 4. Κάνουμε ΑΝΑΦΟΡΑ (report) του περιστατικού στο μέσο που σημειώθηκε το περιστατικό, με τη δυνατότητα να ανασταλεί ο λογαριασμός του ατόμου που διέπραξε τον εκβιασμό.
 5. Αξιοποιούμε στο μέγιστο ενσωματωμένες δυνατότητες που προσφέρει η υπηρεσία Διαδικτύου ή κινητής τηλεφωνίας ή εφαρμογής στην οποία έγινε το περιστατικό, για ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ (block) του θύτη, που διέπραξε τον εκφοβισμό.
- !. Απευθυνόμαστε στην Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος του Τμήματος Καταπολέμησης Εγκλήματος της Αστυνομίας Κύπρου (<https://www.cyberalert.cy/home/>) ή στη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480 (<https://cybersafety.cy/>), για την απαραίτητη συμβουλευτική υποστήριξη, ιδιαίτερα αν δεν γνωρίζουμε πώς να χειριστούμε την κατάσταση.

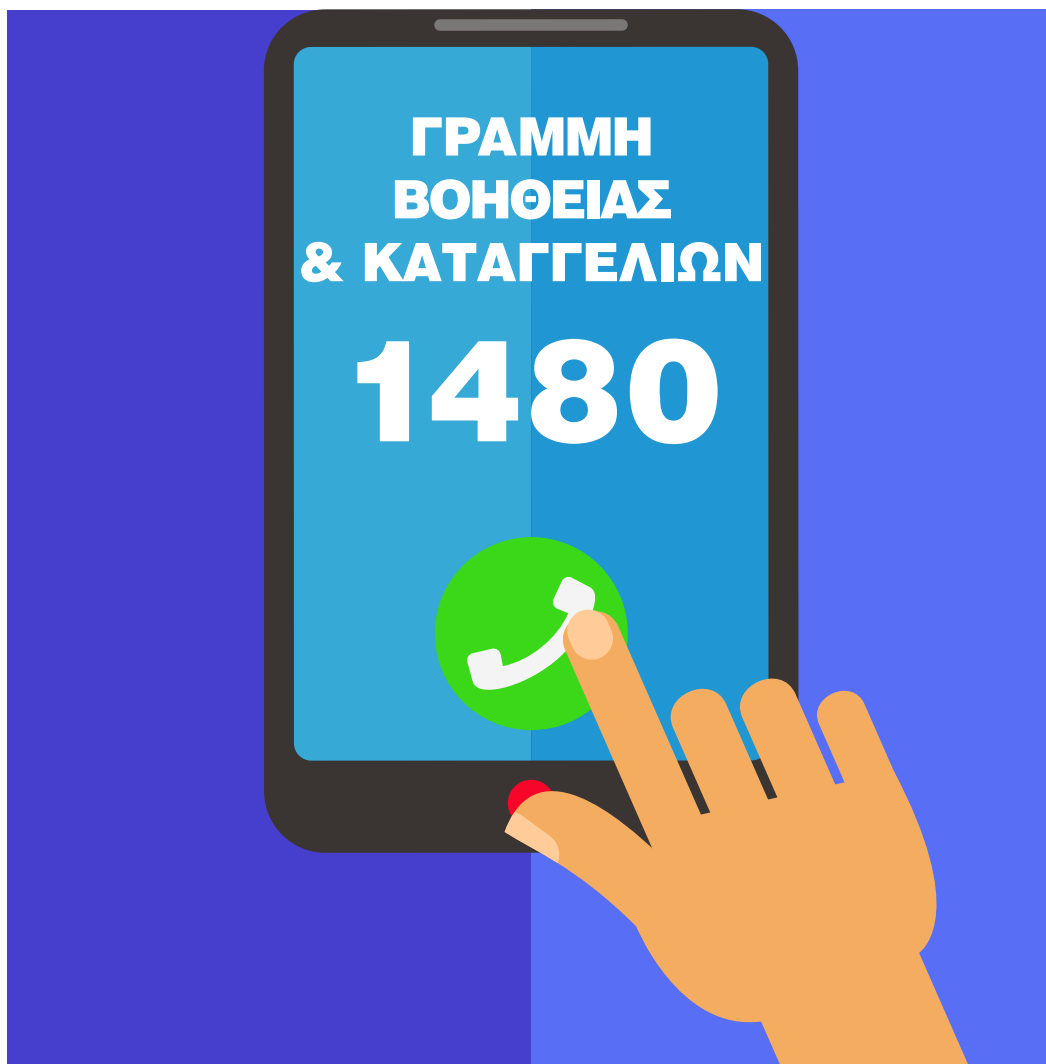
Αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός λαμβάνει μέρος σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, τότε στο κεφάλαιο 4, μπορούμε να βρούμε όλους τους συνδέσμους, που θα μας βοηθήσουν να αναφέρουμε το περιστατικό και να ακολουθήσουμε τα απαραίτητα βήματα.

Ως γονείς ενημερώνουμε και διδάσκουμε:

- Για τη σημαντικότητα των ορίων και των κανόνων στη χρήση του Διαδικτύου, δίνοντας έμφαση στην ευκολία με την οποία φωτογραφικό ή άλλο υλικό διαμοιράζεται και δημοσιοποιείται.
- Τι είναι το φαινόμενο του Σεξουαλικού διαδικτυακού εξαναγκασμού και εκβιασμού (sextortion) και ποιες συνέπειες έχει.
- Τη συμπεριφορά του στο Διαδίκτυο, που καθοδηγείται από σεβασμό και οριοθέτηση.
- Πώς να ρυθμίζει το διαδικτυακό του προφίλ σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και σε παιχνίδια στο «Απόρρητο», ώστε ο λογαριασμός να είναι περισσότερο προστατευμένος
- Για τα κριτήρια που χρειάζεται να θέτει όταν θα μοιραστεί / θα κοινοποιήσει προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ., σε σχέση με το περιεχόμενο και με τα άτομα που θα έχουν πρόσβαση σ' αυτό.
- Πως οποιαδήποτε στιγμή αντιληφθεί πως είναι θύμα σεξουαλικού διαδικτυακού εκβιασμού ή εξαναγκασμού, ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΔΩΣΕΙ, αλλά θα πρέπει αμέσως να απευθυνθεί σ' εμάς ή σ' έναν ενήλικα εμπιστοσύνης για να ακολουθήσουμε τη νενομισμένη διαδικασία.
- Ποια είναι η διαδικασία να κρατήσουν τεκμήρια / στοιχεία (κρατώντας στιγμιότυπα οθόνης) από τα ύποπτα μηνύματα

4

ΠΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΜΕ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ Ή ΒΟΗΘΕΙΑ:



Για άμεση βοήθεια, συμβουλές και καταγγελίες για οποιοδήποτε θέμα:

1480

Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών:

<https://cybersafety.cy/>

<https://internetsafety.pi.ac.cy/helpline-hotline-1480/>

Για ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ περιστατικών που αφορούν απάτες και σεξουαλικό διαδικτυακό εκβιασμό:



Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος του Τμήματος Καταπολέμησης Εγκλημάτων της Αστυνομίας Κύπρου:
Τηλ. 22808200

<https://www.cyberalert.cy/home/>

https://cybercrime.police.gov.cy/police/CyberCrime.nsf/subscribe_gr/subscribe_gr?OpenForm

Για ΑΝΑΦΟΡΑ χρηστών ή δημοσιεύσεων στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:



Facebook:

Μπορούμε να υποβάλουμε αναφορά, πατώντας στις τρεις τελείες δίπλα από την κάθε δημοσίευση ή ακολουθώντας τις οδηγίες στον σύνδεσμο:

<https://el-gr.facebook.com/help/1380418588640631>



YouTube:

Από την επιλογή «Αναφορά», η οποία υπάρχει κάτω ή δίπλα από κάθε βίντεο, επιλέγοντας το λόγο που ταιριάζει περισσότερο στην παραβίαση και από τη φόρμα καταγγελιών:

<https://support.google.com/youtube/answer/2802027?hl=en>









Viber:

Υπάρχει η δυνατότητα αναφοράς διαφημίσεων, καναλιών, κοινοτήτων και μηνυμάτων σε κοινότητες, μηνυμάτων σε συνομιλία με bots και πακέτων με stickers. Πατώντας στις τρεις τελείες που παρουσιάζονται, μπορεί να γίνει αναφορά. Για αναλυτικές οδηγίες και βοήθεια μπορούμε να μελετήσουμε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

[https://help.viber.com/hc/en-us/arti-](https://help.viber.com/hc/en-us/articles/8922694984733-How-to-Report-Inappropriate-Content)

[cles/8922694984733-How-to-Report-Inappropriate-Content](https://help.viber.com/hc/en-us/articles/8922694984733-How-to-Report-Inappropriate-Content)

	<p>X (Twitter): Μπορούμε να υποβάλουμε αναφορά στους διαχειριστές μέσω της φόρμας: https://help.twitter.com/en/forms/safety-and-sensitive-content/</p>
	<p>Instagram: Οι τρεις τελείες δίπλα από κάθε «Ιστορία» ή «Δημοσίευση», μας δίνουν τη δυνατότητα «Αναφοράς». Για περαιτέρω βοήθεια, μπορούμε να μελετήσουμε το σύνδεσμο: https://help.instagram.com/2922067214679225</p>
	<p>Snapchat: Οι τρεις τελείες δίπλα από κάθε Snap, μάς δίνουν τη δυνατότητα της «Αναφοράς». Για περαιτέρω βοήθεια μπορούμε να μελετήσουμε το σύνδεσμο: https://help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/7012399221652-How-do-I-report-abuse-or-illegal-content-on-Snapchat</p>
	<p>WhatsApp: Από τη φόρμα καταγγελιών ή με τις οδηγίες στη σελίδα: https://faq.whatsapp.com/1313491802751163/?locale=en_US&category=5245250</p>
	<p>TikTok: Μπορείτε να υποβάλετε αναφορά , ακολουθώντας τις οδηγίες στον πιο κάτω σύνδεσμο: https://support.tiktok.com/en</p>
	<p>BeReal.: Μπορείτε να υποβάλετε αναφορά, ακολουθώντας τις οδηγίες του παρακάτω συνδέσμου: https://help.bereal.com/hc/en-us/categories/10449460450589-Safety</p>

Για ενημέρωση σε θέματα:

Ασφαλούς και δημιουργικής χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά

Better Internet for Kids (BIK):

<https://www.betterinternetforkids.eu/discover/parents-and-carers>

Προσωπικών Δεδομένων

Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα:

<https://www.dataprotection.gov.cy>

Παραπληροφόρησης

Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος - Τμήμα Καταπολέμησης Εγκλήματος - Αστυνομία Κύπρου:

<https://cyberalert.cy/tips/asfaleia-sto-diadiktuo/to-fainomeno-deepfake/&lang=1>

Σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης ανηλίκων:

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού για αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών - Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας:

<https://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/ypp16619b>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ και ΠΗΓΕΣ:

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: *An exploratory analysis of factors related to offending and victimization*. *Deviant behavior*, 29(2), 129-156.

Κουρούδη, Λ. (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

Πασιούδη, Α. (2020, Ιανουάριος 8). Αθηνόδρομο. (Κ. Ουρανός, Επιμελήτης) Ανάκτηση από Ψηφιακά παιχνίδια. Ορισμός, χαρακτηριστικά, κατηγορίες: <https://www.athinodromio.gr>

Prensky. (2007). How to Teach with Technology: Keeping Both Teachers and Students Comfortable in an Era of Exponential Change. *Emerging Technologies for Learning*.

Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). *Cyberbullying: Another main type of bullying?* *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154.

Stamatis Papadakis, M. K. (2015). Τα ψηφιακά παιχνίδια στην υπηρεσία της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

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-teen-age children about sex. Perspectives on Sexual and Reproductive health*, 42(1), 56-63.

Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων (2023). Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών,

<https://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/ypp16619b>

Πατσιούδη, Α. (2020, Ιανουάριος 8). Αθηνόδρομιο. (Κ. Ουρανός, Επιμελήτης) Ανάκτηση από Ψηφιακά παιχνίδια. Ορισμός, χαρακτηριστικά, κατηγορίες: <https://www.athinodromio.gr>

<https://www.britannica.com/technology/deepfake>

<https://cyberalert.cy/tips/asfaleia-sto-diadiktuo/to-fainomeno-deepfake/&lang=1>

<https://cybersafety.cy/>

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/el/policies/code-practice-disinformation>

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>

https://www.edps.europa.eu/data-protection/technology-monitoring/techsonar/deepfake-detection_en?etrans=el

<https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20230112STO66402/to-ek-zita-tin-prostasia-ton-kanaloton-sta-diadiktuaka-vinteopaichnidia>

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

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

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

<https://pegi.info/el/node>

<https://pegi.info/el/what-do-the-labels-mean>

<https://saferinternet4kids.gr/>

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

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

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

<https://saferinternet4kids.gr/nea/deep-fake-videos/>

https://saferinternet4kids.gr/nea/ai_deepfakevideos/

https://saferinternet4kids.gr/nea/kids_ai/

https://saferinternet4kids.gr/parousiaseis/parousiasi_epikindines_proklhseis/

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

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

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

<https://takeitdown.ncmec.org/>

https://web.jrc.ec.europa.eu/happyonlife/webgame_en.html

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

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

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

<https://www.dataprotection.gov.cy>

https://www.edps.europa.eu/data-protection/technology-monitoring/techsonar/deepfake-detection_en

<https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20200827STO85804/ti-einai-i-techniti-noimosuni-kai-pos-chrisi-mopoieitai>

<https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20200918STO87404/techniti-noimosuni-eukairies-kai-apeiles>

<https://www.esafety.gov.au/key-issues/esafety-guide>

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 | www.scholigoneon.org.cy

www.facebook.com/scholigoneon

Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών

1

Ενημερώσου

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

4

Αντιμετώπισε

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

8

Προστατεύσου

Χρειάζεστε βοήθεια;
Γραμμή Βοήθειας χωρίς χρέωση
1480

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

0

Ηρθατε αντιμέτωποι με παράνομο
περιεχόμενο ή δραστηριότητες;
Καταγγειλέτέ το.
Γραμμή Καταγγελιών χωρίς χρέωση
1480

Μπορείτε να παραμείνετε ανώνυμοι αν το επιθυμείτε.

