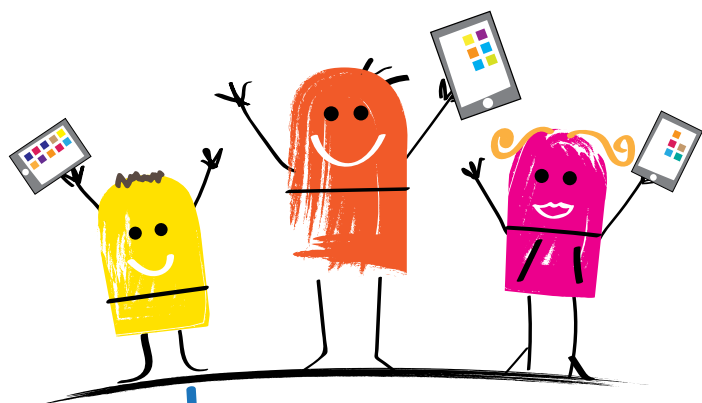


ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ



Οικογένεια και σχολείο



cyber safety

καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά

**«Στην εποχή του διαδικτύου:
Περισσότερες δυνατότητες και προοπτικές
παρά περιορισμοί»**



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»



Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων
συμμετέχει υπό το συντονισμό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου
στο Ευρωπαϊκό συγχρηματοδοτούμενο Πρόγραμμα
«CyberSafety - Ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά στην Κύπρο»



Μια κοινή προσπάθεια οργανισμών και φορέων
για την ασφάλεια στο διαδίκτυο κάτω από την ομπρέλα της
Εθνικής Στρατηγικής για την Κυβερνοασφάλεια στην Κύπρο.

Η οργανωτική δομή των δράσεων που θα εφαρμόσει η Παγκύπρια Σχολή Γονέων στο πλαίσιο του πιο πάνω προγράμματος,

Περιλαμβάνει:

- Εκπαιδευτικά Συνέδρια σε τρεις διαφορετικές πόλεις
- Πεντακόσιες και πλέον διαλέξεις
- Εκδόσεις του περιοδικού «Οικογένεια & Σχολείο» αφιερωμένες στο θέμα
- Έξι εκπομπές «Βήμα στους Γονείς» από το Α΄ Ραδιοφωνικού Προγράμματος ΡΙΚ
- Έκδοση και διανομή ενημερωτικού εγχειριδίου

Απευθύνεται:

- Σε γονείς μαθητών Προδημοτικής, Δημοτικής, Μέσης & Τεχνικής Εκπαίδευσης όλων των Δημόσιων Σχολείων της Κύπρου

Πληροφορεί, ενημερώνει, εκπαιδεύει:

- Κυβερνοασφάλεια
- Καλές πρακτικές για ασφαλή, υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών
- Χρήσιμα εργαλεία
- Εμπειρίες
- Τεχνογνωσία



Η έκθεση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία σε ψηφιακές τεχνολογίες και περιβάλλοντα προσφέρει ευκαιρίες και προοπτικές για τη μάθηση και την εκπαίδευση, αλλά περιλαμβάνει προκλήσεις.

Οι νέοι δεν είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι και μπορεί να εκτεθούν σε μια σειρά από κινδύνους και απειλές (Παράνομη σεξουαλική κακοποίηση παιδιών, ρατσισμό, Ξενοφοβία κ.α.).

Είναι ζωτικής σημασίας να ενθαρρύνονται όλα τα παιδιά, ώστε να επωφελούνται από το διαδίκτυο, με ασφαλή και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών.

Όλοι μαζί, γονείς και εκπαιδευτικοί, μπορούμε να δημιουργήσουμε - για τα παιδιά μας - μια κουλτούρα αξιοποίησης του διαδικτύου, με υπευθυνότητα και ασφάλεια!

Επειδή, μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι γονείς!
«Ενδυναμωμένοι Γονείς - Ανθεκτικά Παιδιά»



Παγκύπρια Σχολή Γονέων

Τ.Θ. 27298 | 1643 Λευκωσία | Τηλ.: 22754466 & 22754467 | Φαξ: 22345103

schologoneon@cytanet.com.cy | www.schologoneon.org.cy | www.facebook.com/schologoneon

**Διμηνιαίο Παιδαγωγικό Περιοδικό****Χρονιά 49 Δεκέμβρης 2017 Αρ. 234****ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:**

Συντακτικό Σημείωμα	2
Τα παιδιά του πολιτισμού των Μέσων	3
Αντώνης Ζαρίντας	
Ασφάλεια Παιδιών στο Διαδίκτυο	6
Γιώργος Χατζηχριστοφής	
Στην εποχή του διαδικτύου: Περισσότερες δυνατότητες και προοπτικές παρά περιορισμοί	9
Δημήτρης Νικολάου	
Παγκύπρια Σχολή Γονέων: Ιστορία και Δράσεις	14
Λοΐζος Γιάσουμας	
Διαδικτυακός ή Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός (Cyberbullying)	16
Μάριος Πλουτάρχου	
Διαδίκτυο: Το αντίκτυπο στα παιδιά και τους έφηβους. Ποιός είναι ο ρόλος των γονιών;	20
Τώνια Κάσινου	
Εθισμός Παιδιών/Εφήβων Διαδίκτυο και Γονείς	25
Παναγιώτα Χιτζηποφή	

ΕΚΔΟΤΗΣ:**Παγκύπρια Σχολή Γονέων**

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Σχολής αποτελούν εκπρόσωποι από: Συνομοσπονδίες και Ομοσπονδίες Συνδέσμων Γονέων Σχολείων Προδημοτικής, Δημοτικής, Μέσης και Τεχνικής Εκπαίδευσης, Παγκύπρια Οργάνωση Ελλήνων Δασκάλων - ΠΟΕΔ, Οργάνωση Ελλήνων Λειτουργών Μέσης Εκπαίδευσης Κύπρου - ΟΕΛΜΕΚ, Οργάνωση Λειτουργών Τεχνικής Εκπαίδευσης Κύπρου - ΟΛΤΕΚ, Σύνδεσμοι Επιθεωρητών Δημοτικής, Μέσης Εκπαίδευσης, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και άτομα.

Τα χειρόγραφα δεν επιστρέφονται.

Τα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά απόψεις των συγγραφέων τους.

Αναδημοσιεύσεις επιτρέπονται, φτάνει να αναφέρεται η πηγή.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ:

Για σχολεία, αωματαία και βιβλιοθήκες € 5,00

Για άτομα:

Μέσω ταχυδρομείου € 5,00

Μέσω σχολείου € 5,00

Για συνδρομητές του εξωτερικού €10,00

Τιμή τεύχους στην Κύπρο € 1,00

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:**Παγκύπρια Σχολή Γονέων**

Ιφιγενείας 73 | 2003 Στρόβολος

Τ.Θ. 27298 | 1643 Λευκωσία

Τηλ.: 22754466 & 22754467 | Φαξ: 22345103

schologoneon@cytanet.com.cy | www.schologoneon.org.cy

www.facebook.com/schologoneon

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αρσιτέδου Λευτέρης, Γενεθλίου Γενεθλής, Γιάσουμας Λοΐζος, Κυπρής Κώστας, Μηλιώτης Μιχάλης, Χατζήκυριακου Ειρήνη

Οικογένεια και σχολείο

Δημιουργικό: Μιχάλης Θεοχαρίδης, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Εκτύπωση: Κυβερνητικό Τυπογραφείο **ISSN: 0253-0910**



Συντακτικό Σημείωμα

Αγαπητοί αναγνώστες

Σήμερα όλοι γνωρίζουμε, άλλοι λιγότερο κι άλλοι περισσότερο, πως θα χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο είτε στην εργασία μας, είτε για ψυχαγωγία. Οι δυνατότητες που μας παρέχει είναι απεριόριστες. Οι χρήσεις πολλαπλές. Τα μέσα και οι τρόποι επικοινωνίας μας, με γνωστούς και άγνωστους, 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 κυρίως για τα παιδιά μας από τη χρήση του Διαδικτύου.

Σ' αυτό το τεύχος θα βρείτε άρθρα, που στόχο έχουν να σας ενημερώσουν, τόσο για τα οφέλη και τις δυνατότητες του διαδικτύου όσο και για το ρόλο των γονέων στην προσπάθεια που πρέπει να καταβάλουν οι γονείς για να προστατεύσουν τα παιδιά τους από όλους αυτούς τους κινδύνους που πιθανόν θα συναντήσουν κατά τη χρήση του.

Από τη Σύνταξη



† «Τα παιδιά του πολιτισμού των Μέσων» †

Αντώνης Ζαρίντας, Δάσκαλος - Ερευνητής

Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι του σήμερα έχουν γεννηθεί μέσα σε μια πολιτισμική και τεχνολογική επανάσταση με έμβλημα τις οθόνες, η οποία καθορίζει και οριοθετεί με ευδιάκριτο τρόπο τις αντιλήψεις και τις συνήθειές τους στη ζωή. Ο Αμερικάνος θεωρητικός των Μέσων Ντάγκλας Ρούσκοφ, αποκάλυψε τη νέα γενιά «screen-agers», επειδή η ενασχόλησή τους με τα Μέσα δεν διαχωρίζεται ανάλογα με το Μέσο, αλλά συμπεκνώνεται σε μια σειρά οθονών που έχουν πρόσβαση και χειρίζονται επιδέξια. Παρομοίως, ο επίσης Αμερικανός συγγραφέας Μαρκ Πρένσκι, χαρακτήρισε τα σημερινά παιδιά «digital natives», υποστηρίζοντας ότι η «μητρική» τους γλώσσα είναι η ψηφιακή.



Η πλήρης μεσοποίηση της ζωής μετασχηματίζει τη χρήση και την επίδραση των Μέσων στην καθημερινή ζωή. Συγκεκριμένα, τα παιδιά δεν θεωρούν τα Μέσα ως διακριτά προϊόντα που επηρεάζουν τις ζωές τους, αλλά ως στοιχεία της κουλτούρας τους. Επικοινωνούν ακώλυτα χρησιμοποιώντας εικόνες, ήχους, βίντεο, λέξεις βιώνοντας τον κόσμο όχι υπό τα φυσικά του όρια, αλλά ως

ένα στιγμιαίο παγκόσμιο δίκτυο ασύρματων διασυνδέσεων. Ουσιαστικά, τα Μέσα έχουν εγγραφεί τόσο βαθιά στη ζωή του σύγχρονου ατόμου, ώστε να αποτελούν προέκταση της ύπαρξής του.

Τα σημερινά παιδιά είναι και θα συνεχίσουν να είναι εκτεθειμένα στα μαζικά Μέσα όσο καμία άλλη γενιά στην ιστορία. Μεγαλώνουν, όπως επισημαίνει καίρια ο καθηγητής Γιώργος Πλειός, στο σημειωτικό και διακειμενικό σύμπαν ενός ατέρμονου μηντιακού εμπορευματικού συμβολισμού, αντιφατικών και ανάμεικτων μηνυμάτων. Η παγκοσμιοποιημένη οικονομία της ύστερης νεωτερικότητας συνδέει την παιδική κουλτούρα με τις εμπορικές δραστηριότητες των μεγάλων μηντιακών οργανισμών. Υπ' αυτές τις συνθήκες, τα παιδιά ανακαλύφθηκαν ως μια νέα αγορά-στόχος. Το όριο στο οποίο τελειώνει η παιδική ηλικία –τουλάχιστον όσον αφορά τις βιομηχανίες των Μέσων– μειώνεται διαρκώς. Τα παιδιά, δηλαδή, μεγαλώνουν σε μικρότερη ηλικία, προκαλώντας τριγμούς στην οικογένεια και το σχολείο. Φαίνεται ότι στις σύγχρονες κοινωνίες οι τεχνολογίες των Μέσων ασκούν μεγαλύτερη επίδραση στην κοινωνικοποίηση των παιδιών απ' ότι οι γονείς και το σχολείο. Αναμφίβολα, οι εξελίξεις αυτές τοποθετούν τα παιδιά στην εμπροσθοφυλακή της εν εξελίξει τεχνολογικής και πολιτισμικής επανάστασης.

Παρά το γεγονός ότι τα παιδιά γίνονται ολοένα και πιο έμπειρα στη χρήση των Μέσων, παρουσιάζουν αδυναμίες ως προς την ικα-



νότητά τους να εξετάζουν κριτικά τα ίδια τα Μέσα. Μαθαίνουν να «διαβάζουν» πληροφορίες από τα Μέσα ενημέρωσης, αλλά δεν φαίνεται να έχουν μάθει ακόμη πώς να τα «διαβάζουν» ως κείμενα. Αξιοποιούν με ευκολία τα Μέσα ως εργαλεία, χωρίς όμως να προβληματίζονται για το περιεχόμενο. Συνεπώς, η ανάγκη να κατανοήσουν τα μηντικά κείμενα ως κατασκευές με τις δικές τους αισθητικές νόρμες, ειδολογικές συμβάσεις, ιδεολογικές προκαταλήψεις και κώδικες αναπαραστάσεων είναι επείγουσα. Πιο συγκεκριμένα, χρειάζεται να εξασκηθούν συστηματικά στην ανάλυση της «δημοσιογραφικής γλώσσας» των Μέσων ενημέρωσης απογυμνώνοντας την ιδεολογική - ρητή ή υπόρρητη - πρόθεση, όπως αυτή αποκωδικοποιείται στις γραμματικές/λεξιλογικές και αισθητικές επιλογές του εκάστοτε συγγραφέα. Για τα ηλεκτρονικά κείμενα είναι ωφέλιμη μια ολιστική προσέγγιση εξετάζοντας ακόμη και τις εξωκειμενικές επιλογές που κάνει ο συντάκτης, όπως για παράδειγμα τα εικονιστικά στοιχεία, αφού επηρεάζουν την κατανόηση του κειμένου. Αναλύοντας κριτικά όλα τα στοιχεία που οικοδομούν ένα πολυτροπικό μηντιακό κείμενο, τα παιδιά θα μπορούν να εντοπίζουν και να αποδομούν τις ποικίλες επιλογές που κάνουν οι συντάκτες για να διαμορφώσουν και να προωθήσουν τα μηνύματά τους. Πέραν τούτων, τα κείμενα των Μέσων πρέπει να διαβάζονται υπό το πρίσμα της αξιοπιστίας, της τεκμηρίωσης, της οπτικής γωνίας του συγγραφέα, του πλουραλισμού απόψεων, της ισόρροπης παρουσίασης. Ακόμη, χρειάζεται να αναπτυχθεί μια στάση διύλισης πληροφοριών, επιλέγοντας εκείνες που αξίζουν την επεξεργασία και την εμβάθυνση, από εκείνες που είναι άχρηστες ή περιττές.

Για να μπορούν τα παιδιά να κινούνται έξυπνα στον μηντιακό ωκεανό, είναι απαραίτητο να αναπτύξουν δεξιότητες γραμματισμού στα Μέσα (Media Literacy) διαμέσου μιας ολιστικής εκπαίδευσης στα Μέσα. Η Παιδεία στα Μέσα (Media Education) αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση υποστηρίζοντας τα παιδιά να πλοηγούνται έξυπνα και κριτικά, να αξιολογούν σωστά τις πληροφορίες τις οποίες συναντούν, αλλά και να αξιοποιούν δημιουργικά τις δικτυακές, κοινωνικές και επικοινωνιακές δυνατότητες των Μέσων. Εν ολίγοις, μαθαίνουν να ατενίζουν κριτικά και διερευνητικά όλα τα Μέσα - παραδοσιακά και σύγχρονα - που αναπόδραστα έρχονται καθημερινά σε επαφή. Τούτο, όμως, δεν μεταφράζεται σε στείρα επίκριση των πάντων με την υιοθέτηση μιας αμυντικής στάσης καχυποψίας. Ο κριτικός άνθρωπος είναι εκείνος που θέτει ερωτήματα, ειδικά τα δύσκολα και τα θεμελιώδη που συνήθως αποφεύγονται. Μία πολύ απλή μα εξαιρετικά χρήσιμη τεχνική, η οποία κάλλιστα μπορεί να εφαρμοστεί στο οικογενειακό περιβάλλον, είναι η διατύπωση συγκεκριμένων ερωτημάτων προς το περιεχόμενο των Μέσων:

- Ποιος είναι ο συγγραφέας και ποιος ο σκοπός του μηνύματος;
- Ποιο είναι το υπό στόχευση κοινό;
- Ποιες τεχνικές χρησιμοποιούνται για να τραβήξουν την προσοχή μας;
- Με ποιους διαφορετικούς τρόπους ερμηνεύουν το μήνυμα διαφορετικοί άνθρωποι;
- Ποιες αξίες, ιδεολογίες, οπτικές παρουσιάζονται και ποιες παραλείπονται;

Οι γονείς απευθύνοντας συστηματικά στα παιδιά τους τα πιο πάνω ερωτήματα παρέχουν ευκαιρίες κριτικής και ξεκλειδώνουν νέες οπτικές. Με τον τρόπο αυτό, τα μηντιακά μηνύματα δεν καταναλώνονται απροβλημάτιστα, τουναντίον, αποκωδικοποιούνται υπό το φως της κριτικής. Ο ρόλος των γονέων διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στην καλλιέργεια δεξιοτήτων γραμματισμού στα Μέσα. Είναι κομβικής σημασίας να παρεμβαίνουν, όχι απαγορευτικά, αλλά διαλογικά, συζητώντας το τι βλέπει, ακούει, διαβάζει το παιδί τους, ποια η σχέση με την πραγματικότητα, πώς αισθάνονται κ.ά. Να υποστηρίξουν, δηλαδή, το παιδί τους

να μετεξελιχθεί από παθητικό θεατή σε δραστήριο δημιουργό και στη συνέχεια σε ενδυναμωμένο κριτικό αναλυτή.

Η προσαρμογή κάθε ανθρώπου στον 21ο αιώνα της επικοινωνίας και των Μέσων δεν είναι πολυτέλεια, αλλά μια επείγουσα ανάγκη. Σήμερα δεν αποτελεί πλεονέκτημα να είναι κανείς μηντιακά εγγράμματος, αλλά ένα σημαντικό μειονέκτημα να μην είναι. Υπ' αυτό το πρίσμα, θα ήταν ασύγνωστο εάν οικογένεια, σχολείο, πολιτεία στερήσουν από τα παιδιά και τους νέους δεξιότητες κριτικής ανάλυσης του περιεχομένου των Μέσων.





«Ασφάλεια Παιδιών στο Διαδίκτυο»

Γιώργος Χατζηχριστοφής, Λέκτορας, Frederick University Ειδικότητα - Ασφάλεια Δικτύων και Συστημάτων

Η χρήση του Διαδικτύου μέσω προσωπικού υπολογιστή (PC) και των κινητών τεχνολογιών ενέχει πολλούς κινδύνους για παιδιά και εφήβους. Πολλοί γονείς ανησυχούν και επιθυμούν να προστατεύσουν τα παιδιά τους από ανεπιθύμητες επικοινωνίες με αγνώστους και λοιπούς κινδύνους, όπως διαδικτυακό εκφοβισμό ('cyberbullying'), παρακολούθηση και παρενόχληση μέσω διαδικτύου κλπ. Είναι σημαντικό για παιδιά να γνωρίζουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο διαδίκτυο και να έχουν τις γνώσεις και τα εργαλεία που μπορούν να τα προστατεύσουν. Διαβάστε μαζί με τα παιδιά σας το ενημερωτικό αυτό υλικό με εισηγήσεις για ασφαλή πλοήγηση και χρήση του διαδικτύου.

Γενικές οδηγίες προς γονείς για το Διαδίκτυο:

- Δεν υπάρχει υποκατάστατο της γονικής επίβλεψης. Ενημερώνετε για τον τρόπο χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά σας. Ενδυναμώνετε τη σχέση σας με τα παιδιά σας για να μπορούν να ζητούν την καθοδήγησή σας, ή ακόμη να σας εκμυστηρεύονται τα μυστικά τους και τα λάθη τους. Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να σας συμβουλεύονται πριν κάνουν χρήση άγνωστων ιστοσελίδων, ή δώσουν τα στοιχεία τους στο διαδίκτυο, καθώς οι κινήσεις αυτές αφήνουν ψηφιακό αποτύπωμα.
- Τα παιδιά σας δεν πρέπει να επικοινωνούν με αγνώστους που θέλουν να γίνουν διαδικτυακοί τους φίλοι καθώς αυτοί μπορούν να αποτελούν σεξουαλικούς παραβάτες που ψάχνουν για τα επόμενά τους θύματα.
- Η χρήση ενός και μόνο υπολογιστή στο σπίτι συμβάλλει σε καλύτερο έλεγχο και περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου. Τοποθετείστε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού και θέστε συγκεκριμένους κανόνες σχετικά με τη χρήση του, βοηθώντας τα νέα μέλη της οικογένειάς σας να παραμείνουν ασφαλή.
- Δημιουργήστε ξεχωριστό λογαριασμό χρήστη για το παιδί σας μέσω του λειτουργικού σας συστήματος (π.χ. Windows, Linux, Mac OS) και ενεργοποιήστε επιλογές γονικού ελέγχου. Μελετήστε τις επιλογές γονικού ελέγχου του πλοηγού (browser) και της μηχανής αναζήτησης που χρησιμοποιείτε.
- Φυλάξτε τις αγαπημένες ιστοσελίδες των παιδιών σας στον φάκελο των αγαπημένων τους (μια επιλογή του πλοηγού) για ευκολότερη χρήση, χωρίς να απαιτείται να περάσουν μέσα από μηχανές αναζήτησης.
- Εγκαταστήστε κάποιο λογισμικό ασφαλείας, ώστε να περιορίσετε τις δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο σε ιστοσελίδες που εσείς εγκρίνετε. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του SIP-Bench(καρτέλα-Find the Right tool),όπου θα βρείτε τα αποτελέσματα μιας μελέτης των πιο διαδεδομένων προγραμμάτων γονικού ελέγχου και φίλτρων.
- Μάθετε στα παιδιά σας να αναγνωρίζουν τους διάφορους τύπους κακόβουλου λογισμικού όπως οι «ιοί», τα «σκουλήκια», οι



«Δούρειοι Ίπποι» και τα «λογισμικά κατασκοπείας», που βρίσκονται σε μολυσμένα ηλεκτρονικά μηνύματα, ή προγράμματα που κατεβάζουν από το Διαδίκτυο, ή όταν χρησιμοποιούν συσκευές αποθήκευσης USB ή CD-ROMs, και να προστατεύονται με πρόσβαση στο διαδίκτυο μόνο μέσω υπολογιστών με προγράμματα “antivirus” και “antispyware”.

Χρήση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (Facebook, Twitter, κτλ)

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως Facebook και Twitter επιτρέπουν στο χρήστη της επικοινωνίας με φίλους, συγγενείς αλλά και αγνώστους. Στα πλαίσια της επικοινωνίας αυτής οι χρήστες μοιράζονται προσωπικά δεδομένα και φωτογραφίες. Οι πληροφορίες που καταχωρούνται συχνά προδίδουν τη διεύθυνση των χρηστών και διευκολύνουν την προσέγγιση αγνώστων, σεξουαλικών παρα-

βατών και κακοποιών. Επίσης, οποιαδήποτε πληροφορία καταχωρείται, παραμένει μόνιμα και μπορεί να επηρεάσει το επαγγελματικό μέλλον των παιδιών σας, αφού πολλοί εργοδότες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να ενημερωθούν για τη ψηφιακή φήμη των υποψηφίων για εργασία.

Εισηγήσεις για σωστή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- Περιορίστε τις προσωπικές πληροφορίες που καταχωρούνται στο διαδίκτυο. Αυτές συμπεριλαμβάνουν το πλήρες όνομα, ηλικία, ημερομηνία γέννησης, αριθμό τηλεφώνου, διεύθυνση και email.
- Ρυθμίστε το προφίλ των παιδιών σας στο ‘private’, ώστε να επικοινωνούν μόνο με γνωστούς και φίλους.
- Ενεργοποιήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου.



Ενεργοποιήστε τη 'no picture forwarding' λειτουργία για να κρατήσετε τις φωτογραφίες των παιδιών σας μόνο μεταξύ φίλων.

- Διδάξτε στα παιδιά σας να μη μοιράζονται προσωπικούς τους κωδικούς με άλλους, να αρνούνται ή να αποκλείουν ανεπιθύμητες επαφές από τη λίστα επαφών τους, και να ζητούν τη συγκατάθεσή σας πριν δημοσιεύσουν φωτογραφίες του εαυτού τους ή της οικογένειάς σας, του σπιτιού, ή και του σχολείου τους.

Ανεπιθύμητη Επικοινωνία ή Παρενόχληση Μέσω Διαδικτύου (Cyber Bullying)

Τα παιδιά σήμερα χρησιμοποιούν την τεχνολογία για σκοπούς κοινωνικοποίησης σε ένα χώρο που αισθάνονται ιδιωτικό και απαλλαγμένο από τη γονική επιτήρηση. Μοχθηροί όμως άνθρωποι, μπορούν να εκμεταλλευτούν την παιδική αφέλεια με στόχο το διαδικτυακό εκφοβισμό ('cyberbullying'), παρακολούθηση, και παρενόχληση μέσω διαδικτύου κλπ. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να ανακαλύψουν τη φυσική διεύθυνση των παιδιών σας και να τα παρακολουθήσουν, να εμφανίζονται σε chat rooms που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας σαν γνωστοί τους, να ανεβάσουν στο διαδίκτυο προσβλητικό ή κακόβουλο περιεχόμενο που αφορά τα παιδιά σας, να δημιουργήσουν ψεύτικο προφίλ με ονόματα των παιδιών σας, ή να υποκλέψουν την ηλεκτρονική τους διεύθυνση με σκοπό να τα βλάψουν.

- Σε αντίθεση με την παραδοσιακή παρενόχληση, η ηλεκτρονική παρενόχληση μπορεί να επηρεάσει το παιδί σας ακόμη και όταν δεν βρίσκεται στον ίδιο χώρο με τον θύτη. Για παράδειγμα, ο θύτης μπορεί να στείλει εκφοβιστικό μήνυμα στο ηλε-

κτρονικό ταχυδρομείο του παιδιού ή στο κινητό του τηλέφωνο οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

- Διδάξτε τα παιδιά σας να μην απαντούν σε ενοχλητικά μηνύματα. Δημιουργήστε ασφαλές προφίλ και ενεργοποιήστε τις λειτουργίες απορρήτου για να μπλοκάρετε επικοινωνία με αγνώστους. Αφαιρέστε τα στοιχεία επικοινωνίας του παιδιού σας από ιστοσελίδες.



- Αν τα παιδιά σας χρησιμοποιούν δωμάτια επικοινωνίας (chat rooms) βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν επιτηρητές, ρυθμίσεις για τον αποκλεισμό ανεπιθύμητων επαφών, υπηρεσία βοήθειας και αναφοράς σε περίπτωση προβλήματος, και ότι οι κανόνες χρήσης είναι σαφείς και ευδιάκριτοι. Κρατήστε αντίγραφα της επικοινωνίας αυτής για αποδεικτικά στοιχεία. Καταγγείλτε την οποιαδήποτε ανεπιθύμητη επικοινωνία στις αρχές (Γραμμή Επικοινωνίας του Πολίτη 1480).



«Στην εποχή του διαδικτύου: Περισσότερες δυνατότητες και προοπτικές παρά περιορισμοί»

Δημήτρης Νικολάου, Εκπαιδευτικός

Το διαδίκτυο είναι ένα εκπληκτικό εργαλείο, ίσως ένα από τα πιο πολύτιμα και πιο χρήσιμα στην σημερινή εποχή, αφού έχει καταφέρει να εκμηδενίσει αποστάσεις, να φέρει τους ανθρώπους σε επαφή και να επιτρέψει της πρόσβαση στην πληροφορία 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα. Όπως όλα τα εργαλεία, έτσι και το διαδίκτυο έχει τόσο τα πλεονεκτήματά του, όσο και τα μειονεκτήματά του. Στο άρθρο αυτό, θα παρουσιαστούν κυρίως οι δυνατότητες που παρέχει το διαδίκτυο, παρά τα μειονεκτήμα-

τά του, για τα οποία έχουν γίνει πάρα πολλές αναφορές, καθώς και κάποιες πρακτικές εισηγήσεις προς τους γονείς για την όσο το δυνατό πιο ορθή αξιοποίηση του.

Η λέξη διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση δικτύων (Internet=International network) και πρόκειται για ένα παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων ηλεκτρονικών υπολογιστών με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν / μοιράζονται πληροφορίες.





Το διαδίκτυο, παρόλο που αναπτύσσεται και εξελίσσεται με εκπληκτικά γρήγορους ρυθμούς, δεν είναι κάτι καινούργιο, αλλά έχει τις καταβολές του στη δεκαετία του 1960, όπου η φιλοσοφία του αποτέλεσε πείραμα στις ΗΠΑ, αφού αρκετά πανεπιστήμια επιχείρησαν να διασυνδέσουν απομακρυσμένους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, σε ένα πρόγραμμα που έτρεξε κάτω από την εποπτεία του αμερικανικού Υπουργείου Άμυνας. Στη δεκαετία του 1970 αρκετά ιδρύματα, κυρίως ακαδημαϊκά, φαίνεται να εμπλέκονται ολοένα και περισσότερο στην προσπάθεια για διασύνδεση ηλεκτρονικών υπολογιστών και στη δεκαετία του 1980 ένα παγκόσμιο δίκτυο για την ακαδημαϊκή κοινότητα είναι γεγονός, μια και χιλιάδες πανεπιστήμια και οργανισμοί δημιουργούν τα δικά τους δίκτυα και τα διασυνδέουν με άλλα. Από τη δεκαετία του 1990 και μετά, το παγκόσμιο δίκτυο World Wide Web (WWW) αποτελεί γεγονός και είναι διαθέσιμο στον καθένα που διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό.

Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε από την αρχή ότι το διαδίκτυο ήρθε για να μείνει και αντικειμενικά αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για όλους μας. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να απαγορεύεται η χρήση του, αφού αποτελεί ένα μέσο καθολικής χρήσης και ο καθένας το έχει ανάγκη τόσο για τις εκπαιδευτικές του, όσο και για τις κοινωνικές του ανάγκες. Η παγκόσμια βιβλιογραφία δεν συνιστά την απαγόρευσή του, αφού κάτι τέτοιο θα μπορούσε να αποτελέσει μια μορφή κοινωνικού αποκλεισμού, που τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να βιώσουν την άρνηση πρόσβασης εντονότερα έως και τραυματικά. Επιπρόσθετα, πώς θα μπορούσε κανείς άλλωστε να εμποδίσει την πρόσβαση στο διαδίκτυο, σε άτομα που ουσιαστικά έχουν γεννηθεί και μεγαλώσει σε ένα «ψηφιακό

κόσμο» και βιώνουν τη δυναμική, αλλά και την κατατρεχτική διεύρυνσή του.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι το διαδίκτυο αποτελεί ένα υπέρογκο σύστημα διασύνδεσης πληροφοριών, που αυτές μπορούν να παρουσιαστούν με ποικιλία ψηφιακών μορφών όπως κείμενα, φωτογραφίες, βίντεο, προσομοιώσεις, πολυμεσικές παρουσιάσεις, κ.λπ., αντιλαμβανόμαστε εύκολα ότι τα πλεονεκτήματα από τη χρήση του διαδικτύου είναι πολλά. Πιο συγκεκριμένα, το διαδίκτυο:

- συμβάλλει στην εκπαίδευση αλλά και στην ψυχαγωγία μας,
- δίνει άλλη διάσταση στην ικανοποίηση της κοινωνικότητάς μας με τις δυνατότητες και τα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής επικοινωνίας, ανταλλαγής απόψεων και διαλόγου,
- παρέχει ίσες ευκαιρίες στην κατάκτηση της γνώσης, προάγοντας τη δημοκρατία και την ισότητα μια και όλοι μας, στην Ευρωπαϊκή Ένωση ακόμα και με τη χρήση ενός φτηνού σχετικά «έξυπνου» κινητού, μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στην πληροφορία και στην επικοινωνία ταχύτατα, με ιδιαίτερα χαμηλό οικονομικό κόστος. Η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση απευθύνεται σε όλους, ιδιαίτερα σε άτομα που εργάζονται, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με αναπηρίες ή ακόμα άτομα με περιορισμένους οικονομικούς πόρους.
- προάγει τον πληροφοριακό αλφαριθμητισμό των ανθρώπων, δηλαδή την ικανότητά τους να κατανοούν την αναγκαιότητα των πληροφοριών, όπως επίσης να βρίσκουν, να αξιολογούν και να χρησιμοποιούν την

καλύτερη και εγκυρότερη από αυτές με τρόπο αποτελεσματικό,

- το ηλεκτρονικό εμπόριο, αλλά και οποιεσδήποτε διαδικτυακές δημόσιες συναλλαγές (βλ. πρόγραμμα ΑΡΙΑΔΝΗ) πραγ-

σικές δεξιότητες οι οποίες αντιπροσωπεύουν ένα συνδυασμό γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών, οι οποίες θεωρούνται απαραίτητες για την ατομική ολοκλήρωση και εξέλιξη, την ενεργοποίηση του πολίτη, την κοινωνική ένταξη και την απασχόληση.



ματοποιούνται εύκολα, οικονομικά και άμεσα οποιαδήποτε στιγμή του 24ώρου,

- προάγει τη διάδοση πολιτισμικών στοιχείων και την επαφή μεταξύ πολιτισμών
- παρέχει δυνατότητες ελεύθερης έκφρασης παράλληλα με τις δυνατότητες προσωπικής δημιουργίας περιεχομένου, δημοσιοποίησής του και διαμοιρασμού του.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, λαμβάνοντας υπόψη τα πιο πάνω χαρακτηριστικά, στην έκθεση του δικτύου Ευρυδίκη του 2012, με θέμα την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων στο σχολείο στην Ευρώπη, έχει προσδιορίσει σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης τις οκτώ βα-

Οι βασικές δεξιότητες αυτές είναι:

1. Επικοινωνία στη μητρική γλώσσα
2. Επικοινωνία στις ξένες γλώσσες
3. Μαθηματική ικανότητα και βασικές ικανότητες στις επιστήμες και στην τεχνολογία
4. Ψηφιακή ικανότητα
5. Μεταγνωστικές ικανότητες
6. Κοινωνικές ικανότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη
7. Αίσθημα πρωτοβουλίας και επιχειρηματικότητας
8. Πολιτιστική γνώση και έκφραση



Για τα σημερινά παιδιά και τους νέους, το διαδίκτυο αποτελεί μια εξαιρετική βάση ανάπτυξης των πιο πάνω βασικών δεξιοτήτων και δεν θα ήταν υπερβολή να ισχυριστούμε ότι η σωστή αξιοποίηση του διαδικτύου μπορεί να αποτελέσει εφελκυστικό καλλιέργειας και ανάπτυξης του συνόλου των βασικών δεξιοτήτων, όπως αυτές αναγνωρίστηκαν και ορίστηκαν από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Στις μέρες μας, όσο κι αν αυτό πιθανόν να ξαφνιάσει, τα παιδιά γράφουν και διαβάζουν περισσότερο παρά ποτέ. Παλαιότερα το εύρος της γραφής και της ανάγνωσης των παιδιών περιοριζόταν κυρίως στα διδακτικά εγχειρίδια για τις ανάγκες κυρίως της διεκπεραίωσης της κατ' οίκον εργασίας τους, αλλά και στην ανάγνωση, για μια μικρότερη μερίδα, λογοτεχνικών και άλλων έντυπων μέσων. Σήμερα, τα δικά μας παιδιά, ίσως να μην περνά μέρα που να μην γράψουν και να μην αναγνώσουν υλικό πέρα από τα σχολικά τους καθήκοντα και αναφερόμαστε κυρίως στο υλικό που παράγεται και αναπαράγεται στα πιο δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα, όπως Facebook, Instagram, Twitter, Google+, Pinterest, Ask.fm, Vine κ.λπ. Τα κοινωνικά δίκτυα και κατ' επέκταση το διαδίκτυο, έχουν δημιουργήσει τις προϋποθέσεις, αλλά και την ανάγκη στα παιδιά και στους νέους να επικοινωνήσουν με άλλους συνομήλικους τους παράγοντας και απορροφώντας ταυτόχρονα γραπτό περιεχόμενο. Δυστυχώς όμως η γραφή και η ανάγνωση που γίνεται σε τέτοια δίκτυα είναι στις περισσότερες περιπτώσεις στοιχειώδης, με απουσία δομής, πλούτου λεξιλογίου, οργάνωσης περιεχομένου και ποιότητας ιδεών. Πρόκειται για γραφή και ανάγνωση αποσπασματική, κατακερματισμένη και απομακρυσμένη από τις βασικές γραμματικές και γλωσσικές αρχές.

Κάτι τέτοιο δεν πρέπει να αποθαρρύνει ούτε τους γονείς ούτε τους εκπαιδευτικούς, αφού το διαδίκτυο και πιο συγκεκριμένα τα κοινωνικά δίκτυα έχουν πετύχει, αφού έχουν δημιουργήσει την ανάγκη στα παιδιά να διαβάζουν και να γράφουν περισσότερο. Το διαδίκτυο έχει εξελιχθεί κατά τρόπο δυναμικό αφού έχει πετύχει να «αφουγκραστεί» κυρίως τις κοινωνικές ανάγκες και ανησυχίες των χρηστών. Παλαιότερα ο χρήστης αξιοποιούσε το διαδίκτυο για να αναζητήσει μόνο την πληροφορία. Τα τελευταία χρόνια ο χρήστης αξιοποιεί το διαδίκτυο για να αναζητήσει άλλα άτομα να πάρει ή να διανοιραστεί γενικά πληροφορίες, επιβεβαιώνοντας έτσι τον ισχυρισμό ότι η ανάγκη του ατόμου για επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση αποτέλεσε την εντυπωσιακή επιτυχία και αποδοχή των κοινωνικών δικτύων.

Το στοίχημα είναι πώς οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς αξιοποιούν το γεγονός αυτό και ωθούν παράλληλα τα παιδιά, χωρίς να εγκαταλείψουν τις συνδέσεις του με τα κοινωνικά δίκτυα, αφού το ένα δεν αναιρεί το άλλο, σε πιο ποιοτικού περιεχομένου ιστοσελίδες, για πιο ποιοτική ανάγνωση και γραφή. Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς και πιο συγκεκριμένα στο εκπαιδευτικό μας σύστημα θα πρέπει να γίνει ο σχεδιασμός και η εισαγωγή μιας στρατηγικής και συνεκτικής προσέγγισης βελτίωσης των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων των μαθητών απέναντι στο διαδίκτυο και γενικά στις νέες τεχνολογίες.

Οι γονείς με τη σειρά τους, μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην προσπάθεια για βελτίωση της ποιότητας ανάγνωσης και γραφής στο διαδίκτυο, αφιερώνοντας χρόνο για να αναζητήσουν από κοινού πληρο-

φορίες για επίλυση πραγματικών προβλημάτων ή για αξιοποίησή τους σε θέματα της καθημερινής ζωής. Πιο συγκεκριμένα οι γονείς μπορούν:

- Να αναθέσουν στα παιδιά τους να εντοπίσουν και να μελετήσουν για παράδειγμα μια συνταγή μαγειρικής την οποία θα μπορούν στη συνέχεια να εκτελέσουν μαζί.
- Να ζητήσουν από τα παιδιά τους να αναζητήσουν πληροφορίες και να συνεργαστούν ως προς το ποια είναι τα καταλληλότερα φυτά και δέντρα που θα μπορούσαν να φυτέψουν στην αυλή τους.
- Να συνεργαστούν με τα παιδιά τους αναζητώντας πληροφορίες για να σχεδιάσουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές.
- Να μελετήσουν στο διαδίκτυο για διάφορα κατοικίδια και τις συνήθειές τους, πριν αποφασίσουν ποιο ζώο είναι το καταλληλότερο για τα δεδομένα της οικογένειάς τους.
- Να συνεργαστούν με τα παιδιά τους για αναζήτηση πληροφοριών για θέματα που συζητήθηκαν στο σχολείο ή για τις ανάγκες μια εργασίας τους.

Όπως γίνεται αντιληπτό η πιο πάνω λίστα μπορεί εύκολα να εμπλουτιστεί και με άλλες απλές πρακτικές ιδέες συνεργασίας γονιών και παιδιών, για πιο ποιοτική αξιοποίηση του διαδικτύου στην καθημερινότητά τους.

Παράλληλα, οι γονείς θα πρέπει να ασκούν έλεγχο και να βάλουν περιορισμούς στη χρήση του διαδικτύου, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που πρέπει να ασκούν επο-

πτικό έλεγχο για όλα τα υπόλοιπα θέματα όπως πού συχνάζουν τα παιδιά τους, με ποιους συναναστρέφονται στο σχολείο και αλλού, τι παρακολουθούν στην τηλεόραση, με ποιους μιλούν στο τηλέφωνο ακόμα τι τρώνε και τι πίνουν όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού. Σύμφωνα με το δίκτυο www.eukidsonline.net, οι γονείς μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά τους κατά το σερφάρισμα στο διαδίκτυο με τους παρακάτω τρόπους:

1. Να συζητούν με τα παιδιά τους ή ακόμα να κάθονται μαζί τους και να μοιράζονται διαδικτυακές δραστηριότητες.
2. Να συνομιλούν και να συζητούν με τα παιδιά τους για βασικές στρατηγικές ασφάλειας κατά το σερφάρισμα.
3. Να ορίζουν κανονισμούς και περιορισμούς ως προς το πώς μπορούν τα παιδιά να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.
4. Να χρησιμοποιούν λογισμικά και εφαρμογές γονικού ελέγχου οι οποίες καταγράφουν και φιλτράρουν τόσο το περιεχόμενο το οποίο φυλλομετρούν τα παιδιά τους, όσο και το ωράριο κατά το οποίο επιτρέπεται το σερφάρισμα.

Ευρωπαϊκές έρευνες έχουν συσχετίσει τη χρήση του διαδικτύου με την ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων που μπορούν μελλοντικά να αποδειχθούν πολύ σημαντικές κατά την είσοδο των νέων στην αγορά εργασίας. Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε για το διαδίκτυο, ότι πρόκειται για ένα σπουδαίο εργαλείο που όπως συμβαίνει με κάθε εργαλείο η ποιότητά του, η αξία του και τα πλεονεκτήματά του είναι ανάλογα της ποιότητας και του βαθμού εκπαίδευσης και ωριμότητας του χρήστη που το αξιοποιεί.



«Παγκύπρια Σχολή Γονέων: Ιστορία και Δράσεις»

Λοΐζος Γιάσουμας, Πρόεδρος Παγκύπριας Σχολής Γονέων

Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων, που είναι ίσως ο μόνος οργανισμός ο οποίος ενώνει όλους τους φορείς που εμπλέκονται στα θέματα της παιδείας και της εκπαίδευσης, έχει ως πεδίο δράσης της την επιμόρφωση των γονιών, ασχολείται δηλαδή με τον πιο σημαντικό ρόλο που ο άνθρωπος επιτελεί στη ζωή του, αυτόν του γονιού. Δραστηριοποιείται από το 1968 και αντιπροσωπεύει μια ανιδιοτελή κίνηση κοινωνικής προσφοράς, που κατόρθωσε να επιβάλει την παρουσία της με το έργο της.



Στο Διοικητικό της Συμβούλιο εκπροσωπούνται όλοι οι φορείς των οργανωμένων γονιών, καθώς επίσης οι εκπαιδευτικές οργανώσεις, οι Σύνδεσμοι Επιθεωρητών Δημοτικής και Μέσης, καθώς και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Γνώμονας όλων των μελών του ΔΣ είναι η θέληση και διάθεση για εθελοντική και αφίλοκερδή προσφορά προς το συνάνθρωπό μας.

Στα πλαίσια του εκπαιδευτικού της προγράμματος η Σχολή οργανώνει και προσφέρει εκπαιδευτικά συνέδρια, διαλέξεις, συζητήσεις και βιωματικά εργαστήρια σε γονείς μαθητών όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης.

Η παραδοσιακή και ίσως πιο βασική δραστηριότητα της Σχολής Γονέων, είναι η προσφορά διαλέξεων και βιωματικών εργαστηρίων από επιστημονικούς της συνεργάτες, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που ενδιαφέρουν τους γονείς.

Τα θέματα των επιμορφωτικών δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν την ανατροφή, τη διαπαιδαγώγηση, την αγωγή, την εκπαίδευση, την ψυχολογία, τους παιδικούς και νεανικούς κινδύνους, τη συμπεριφορά, τις διαπροσωπικές σχέσεις παιδιών και γονιών από το Νηπιαγωγείο μέχρι και το Λύκειο.

Η προώθηση των σκοπών της Σχολής ενισχύεται μέσω της έκδοσης του εκπαιδευτικού περιοδικού «Οικογένεια και Σχολείο», από το 1968, το οποίο αναβαθμίζεται συνεχώς με επίκαιρες θεματικές.

Ταυτόχρονα η Σχολή διοργανώνει εκπαιδευτικά συνέδρια σε όλες τις πόλεις της Κύπρου, ενώ διατηρεί και εκπομπή, στο Πρώτο Ραδιοφωνικό Πρόγραμμα του ΡΙΚ, στην οποία συζητούνται με τους προσκεκλημένους επίκαιρα θέματα που απασχολούν τους γονείς και την εκπαίδευση, απαντώντας σε ερωτήματα των ακροατών.

Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων συμμετέχει, ως εταίρος, στο πρόγραμμα **Cyber safety: Ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά στην Κύπρο**, μαζί με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, την Αστυνομία Κύπρου, το Πανεπιστήμιο Κύπρου, το ΓΕΡΗΕΤ, τη ΣΥΤΑ και την MTN.

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 30 μηνών και στα πλαίσιά του η Σχολή έχει αναλάβει τον τομέα της επιμόρφωσης των γονιών προσφέροντας Διαλέξεις σε όλη την Κύπρο σε μια προσπάθεια επιμόρφωσης των γονιών και στις τρεις βαθμίδες της εκπαίδευσης, Προδημοτικής, Δημοτικής, Μέσης και Μέσης Τεχνικής Εκπαίδευσης.

Επίσης έχει αναλάβει και έχει προγραμματίσει Εκπαιδευτικά Συνέδρια σε όλες τις πόλεις της Κύπρου, ειδικές ραδιοφωνικές εκπομπές, ειδικές εκδόσεις του περιοδικού Οικογένεια και Σχολείο καθώς και την έκδοση ειδικού εγχειριδίου, το οποίο θα σταλεί σε όλους τους γονείς.

Αγαπητοί γονείς

Σήμερα όλοι γνωρίζουμε, άλλοι λιγότερο κι άλλοι περισσότερο, πως θα χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο είτε στην εργασία μας είτε

για ψυχαγωγία. Οι δυνατότητες που μας παρέχει είναι απεριόριστες. Οι χρήσεις πολλαπλές. Τα μέσα και οι τρόποι επικοινωνίας μας, **με γνωστούς και άγνωστους**, 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.

Ως εκ τούτου σας καλούμε όπως παρακολουθήσετε τις διαλέξεις για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, τις οποίες προσφέρει η Παγκύπρια Σχολή Γονέων.

Οι διαλέξεις οργανώνονται από τη Σχολή Γονέων πάντοτε σε συνεργασία με τους οικείους συνδέσμους γονέων, στους χώρους των σχολείων που φοιτούν τα παιδιά σας.





«Διαδικτυακός ή Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός (Cyberbullying)»

Μάριος Πλουτάρχου, Υπεύθυνος διαλέξεων της cyta για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο

Τι είναι το cyberbullying;

Ο όρος cyber bullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στον παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του. Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, συγκεκριμένα του Διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων και η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα.

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός διενεργείται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, δωματίων συνομιλίας, σελίδων κοινωνικής δικτύωσης ή άλλων ιστοσελίδων σχετικών με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων.

Πώς εκδηλώνεται

Με αποστολή κειμένων, e-mail, ή άμεσων μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο ή με αποστολή «αστείων» που γελοιοποιούν τον παραλήπτη και σε αυτή την περίπτωση ένα παιδί. Τα μηνύματα αυτά μπορεί να σταλθούν απευθείας σε ένα παιδί ή να σταλθούν σε ομάδα ατόμων, προκειμένου να ενθαρρυνθούν να συμμετέχουν στον εκφοβισμό.

- Με δημοσίευση ή αποστολή προσωπικών πληροφοριών ή ευαίσθητων πληροφοριών (όπως, για παράδειγμα, σεξουαλικές

προτιμήσεις ή κάποιο προσωπικό πρόβλημα) σε πολλαπλούς παραλήπτες και με δημοσίευση δυσάρεστων φωτογραφιών ή μηνυμάτων για άλλους σε ιστολόγια (blogs), σε ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook), ή σε άλλες ιστοσελίδες.

- Με τη δημιουργία ψεύτικου διαδικτυακού προφίλ σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο τη γελοιοποίηση κάποιου παιδιού, ή με τη δημιουργία «σελίδας» ή «γκρουπ», π.χ. στο facebook, το οποίο στοχεύει στον εξευτελισμό και στη διαπόμπευση ενός ανηλίκου.
- Με αποστολή κακοποιητικών και εξευτελιστικών μηνυμάτων, βίντεο μέσω κινητών τηλεφώνων ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή με αποστολή απειλών για τη σωματική ακεραιότητα στο θύμα ή σε άλλους παραλήπτες.
- Με αποστολή ιών ή άλλων πειρατικών προγραμμάτων, με σκοπό να βλάψουν τον υπολογιστή κάποιου παιδιού ή να το κατασκοπεύσουν.
- Με τη δημιουργία κάποιου είδους «ψηφοφορίας» σε έναν ιστοχώρο, όπου τα παιδιά μπορούν να ψηφίσουν για το ποιο είναι το πιο άσχημο ή το πιο χοντρό παιδί του σχολείου, με σκοπό να εξευτελίσουν και να πληγώσουν κάποιο παιδί.
- Με απειλή συμπαικτών στα διαδικτυακά παιχνίδια, όπως στις περιπτώσεις



όπου κάποιοι παίκτες απειλούν άλλους συμπαίκτες στα παιχνίδια αυτά, κλειδώνοντας κάποιους έξω από το παιχνίδι, διαδίδοντας ψεύτικες φήμες, κλέβοντας κωδικούς, προκειμένου να αποκτήσουν πρόσβαση στο λογαριασμό του παίκτη.

- Κλέβοντας την ταυτότητα ή παραβιάζοντας προσωπικό λογαριασμό χρησιμοποιώντας το όνομα ξένου χρήστη με σκοπό τη διάδοση φημών και ψεμάτων για κάποιον τρίτο ή για οποιοδήποτε άλλο σκοπό.
- Με επαναλαμβανόμενες νεκρές κλήσεις.
- Με τη δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα καλώντας και άλλους να δημοσιεύουν μηνύματα μίσους που μπορεί να περιλαμβάνουν παραδείγματα ρατσισμού, σεξισμού κ.λπ.
- Με δημοσίευση πραγματικών ή ψεύτικων

φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου που απεικονίζουν ένα συγκεκριμένο παιδί και με αποστολή τους σε πλήθος παραληπτών.

- Με την εγγραφή κάποιου παιδιού σε ιστοχώρο πορνογραφικού περιεχομένου, χωρίς τη συγκατάθεσή του, αποστέλλοντας πορνογραφικό υλικό.

Συμβουλές για παιδιά/εφήβους

- Μην δίνεις ποτέ τους κωδικούς σου σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους σου.
- Μην στέλλεις μηνύματα όταν είσαι θυμωμένος. Είναι δύσκολο να πάρεις πίσω αυτά που έχεις πει πάνω στο θυμό σου.
- Να βγαίνεις αμέσως έξω από ένα ιστοχώρο και να διακόπτεις τη συνομιλία που έχεις, όταν κάτι δεν σου φαίνεται σωστό και σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα.



- Μην ξεχνάς ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με άλλους τα λεγόμενά σου ή τις φωτογραφίες σου.

Πώς αντιδράς, αν εσύ ή κάποιος άλλος στο περιβάλλον σου, είστε θύμα εκφοβισμού

• ΑΝΑΦΕΡΕ ΤΟ

Αν γνωρίζεις ότι υπάρχει εκφοβισμός στο σχολείο, τότε έχεις υποχρέωση να το αναφέρεις σε κάποια/ο δασκάλα/ο ή διευθυντή/διευθύντρια.

• ΑΝΑΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ

Ως παρατηρητής έχεις μεγαλύτερη δύναμη από αυτόν που εκφοβίζει. Άλλωστε, υπάρχουν περισσότεροι παρατηρητές παρά θύτες! Κάνε κάτι για να βοηθήσεις το θύμα να απομακρυνθεί από τον θύτη. Ακόμη κι αν νιώθει ασφαλής, μπορείς να ζητήσεις από το θύτη να σταματήσει.

• ΜΙΛΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ

Όταν πέσεις θύμα εκφοβισμού μπορεί να αισθάνεσαι φόβο και μοναξιά. Δεν χρειάζεται να το περνάς μόνος/η σου. Όταν μοιραστείς την εμπειρία σου με κάποιον που εμπιστεύεσαι και σέβεται (συνομήλικό σου ή ενήλικα), μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις τρόπους να το αντιμετωπίσεις.

• ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΟΥ

Αν δείξεις στο θύτη ότι αυτό που κάνει σε ενοχλεί, αυτό μπορεί να τον ενθαρρύνει να συνεχίσει. Πάρε μια ανάσα και απομακρύνσου. Όταν είσαι ασφαλής, εκφράσου ελεύθερα. Είναι φυσικό να αισθάνεσαι θυμό και φόβο.

• ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

Έχεις το δικαίωμα να αισθάνεσαι ασφάλεια στο σχολείο και είναι ευθύνη των ενηλ-

κων να βεβαιώνονται ότι το σχολείο σου είναι ασφαλές. Μιλώντας στο γονιό σου, δεν είσαι μόνος/η σου και μαζί μπορείτε να βρείτε μια λύση.

• ΚΑΝΕ BLOCK ΤΟ ΘΥΤΗ

Παρά να απαντήσεις, δοκίμασε να κάνεις block το θύτη, αλλιώς επικοινωνήσε με την εταιρεία τηλεφώνου/διαδικτύου και ζήτη τους να τον κάνουν αυτοί block.

• ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΘΥΤΗ

Όπως όλα τα είδη εκφοβισμού, η ανάρτηση άσχημων μηνυμάτων είναι ένας τρόπος για να αντιδράσει το θύμα. Όσο και αν σε πληγώνει και σε προσβάλλει η ανάρτηση αυτή, εάν απαντήσεις θα κάνεις την κατάσταση χειρότερη.

• ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΙΝ ΜΙΛΗΣΕΙΣ

Μην πεις ποτέ κάτι στο διαδίκτυο που δεν θα το έλεγες κατ' ιδίαν στο άλλον. Να θυμάσαι, όταν ανέβει κάτι στο διαδίκτυο είναι πολύ δύσκολο να σβηστεί ή να κρατηθεί ως προσωπικό στοιχείο.

• ΚΡΑΤΑ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ.

Αποθήκευσε και εκτύπωσε όλα τα email, sms, posts κτλ.

Μην σβήσεις τίποτα!

Όσο καλύτερα προετοιμασμένος είσαι για το cyberbullying, τόσο καλύτερα μπορείς να αξιοποιείς τα οφέλη γνώσης, ψυχαγωγίας και επικοινωνίας που προσφέρει το διαδίκτυο.

Επειδή η ασφάλεια στο διαδίκτυο αποτελεί για τη Cyta πρωταρχικό στόχο, σε συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό "Hope for Children" UNCRC Policy Centre. Έχουν δημιουργήσει την εφαρμογή HFCBeatBullying app, την οποία μπορούν

τα παιδιά να «κατεβάσουν» δωρεάν στο κινητό τους και εύκολα και ανώνυμα να καταγγείλουν περιπτώσεις bullying, να ενημερωθούν για το θέμα κ.α.

Συμβουλές για γονείς/ενήλικες

- Ας μην ξεχνάμε ότι, το να έχουμε πάντα ανοιχτό το κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά μας, είναι εξαιρετικής σημασίας, προκειμένου τα παιδιά να νιώθουν την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη να συζητήσουν μαζί μας οποιοδήποτε θέμα τα απασχολεί ή τα φοβίζει.
- Ας θυμόμαστε ότι, όταν τα παιδιά είναι στον υπολογιστή που έχουμε στο σπίτι μας, αυτό δε σημαίνει ότι είναι ασφαλή και προστατευμένα.
- **Ας γίνουμε και οι ίδιοι μέρος της διαδικτυακής ζωής των παιδιών μας** και ας εξοικειωθούμε με το διαδίκτυο. Αυτό θα βοηθήσει και τα ίδια τα παιδιά να μοιραστούν μαζί μας τις διαδικτυακές τους εμπειρίες. Το διαδίκτυο είναι ένα σημαντικό εργαλείο, που ήρθε και θα παραμείνει στη ζωή μας και η δαιμονοποίησή του σίγουρα δεν ωφελεί.
- Ας μάθουμε τους διαδικτυακούς φίλους των παιδιών μας, όπως γνωρίζουμε τους φίλους τους στην πραγματική ζωή!
- Ας μάθουμε στα παιδιά μας να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- **Ας είμαστε σε επιφυλακή για ενδείξεις** ότι το παιδί μας έχει γίνει **στόχος ηλεκτρονικού εκφοβισμού**. Ενδείξεις όπως, συναισθηματική αναστάτωση, αποφυγή φίλων, σχολείου, δραστηριοτήτων, πτώση επιδόσεων, άγχος, φόβος. Δεν υποτιμούμε τα συναισθήματα του παι-

διού, επειδή το πρόβλημα δεν λαμβάνει χώρα στο φυσικό περιβάλλον, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί πια μέρος της πραγματικότητας, ειδικά των νέων παιδιών, και οτιδήποτε συμβαίνει εκεί, μπορεί να έχει άμεσες επιπτώσεις στη συναισθηματική και ψυχική τους υγεία.

- Να εξηγήσουμε στα παιδιά και να τα πείσουμε ότι αν γίνουν θύματα ηλεκτρονικού εκφοβισμού δεν φταίνε τα ίδια, γι' αυτό να νοιώθουν ελεύθερα να αναφέρουν οτιδήποτε τους προκαλεί πρόβλημα στο διαδίκτυο ή στο κινητό τους, για να μπορούμε έγκαιρα να δράσουμε και να βοηθήσουμε.
- Εάν κάποιο παιδί είναι θύμα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, θα ήταν καλό να ερευνήσουμε εάν **ο δράστης βρίσκεται στο κοντινό του περιβάλλον** (π.χ. συμμαθητής, φίλος, γνωστός). Συχνά ο θύτης είναι συμμαθητής ή φίλος, που για κάποιο λόγο θέλει να παρενοχλήσει, να γελοιοποιήσει, ή να εκφοβίσει το παιδί, ή που απλά το κάνει «για πλάκα», μη έχοντας συναίσθηση των πιθανών συνεπειών. Σε μια τέτοια περίπτωση θα ήταν καλό να μιλήσουμε άμεσα με τους γονείς του θύτη, καθώς και με τη διεύθυνση του σχολείου.
- **Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους** και πώς να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων. Ας διδάξουμε στα παιδιά ότι η ανωνυμία στο διαδίκτυο δεν είναι το μέσον για ανεύθυνη συμπεριφορά. Όλοι μας αφήνουμε ηλεκτρονικά ίχνη στο Διαδίκτυο, συνεπώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε ευγενικά, με κανόνες και με ηθική, όπως και στον πραγματικό κόσμο.



«Διαδίκτυο: Το αντίκτυπο στα παιδιά και τους έφηβους. Ποιός είναι ο ρόλος των γονιών;»

Τώνια Κάσινου, Σχολική/Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Στις μέρες μας το Διαδίκτυο αποτελεί ένα καθημερινό εργαλείο στη ζωή όλων μας: για αναζήτηση πληροφοριών, επικοινωνία, αγορές και ψυχαγωγία. Τα τελευταία χρόνια η χρήση του Διαδικτύου έχει αναπτυχθεί ραγδαία με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται ακόμη και από παιδιά μικρής ηλικίας και ηλικιωμένους.

Αναμφίβολα η χρήση του Διαδικτύου προσφέρει ποικίλα οφέλη στο καθένα που το χρησιμοποιεί και αποτελεί ένα πολυ-εργαλείο με εφαρμογές σε κάθε πτυχή της ζωής. Εκτός από τα ποικίλα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η χρήση του διαδικτύου, μπορεί να επιφέρει αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων όπως είναι ο "Εθισμός στο διαδίκτυο" και ο "Διαδικτυακός εκφοβισμός" (κυρίως στα παιδιά και στους εφήβους).

Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο (Internet Addiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης που εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 1995 και αφορά την καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και ο εκνευρισμός ή η δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά την στέρηση της (Mitchell, 2000). Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει αναγνωρισθεί επίσημα ως κλινική οντότητα μόνο στη Κίνα, Ν. Κορέα και Ταϊβάν. Είναι μια κατάσταση που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου και αφορά κυρίως εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

Τα προειδοποιητικά σημάδια του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να είναι:

- κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π).
- στερητικά συμπτώματα: εκδήλωση έντονων αρνητικών συναισθημάτων (π.χ θυμός, επιθετικότητα, ένταση, κατάθλιψη, άγχος, έμμονη σκέψη) όταν δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό, ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο.
- σε σοβαρές περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή ή μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
- απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του
- μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει παιχνίδια.
- μπορεί να φτάσει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο.
- επιλέγει να είναι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο από το να συναντηθεί με τους φίλους του ή να ασχοληθεί με άλλη δραστηριότητα.



- μπορεί να γνωρίζει ότι έχει πρόβλημα, όμως δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου.
- ασχολείται πολλές ώρες με τον Η/Υ και το διαδίκτυο και μπορεί να λείπει ψέματα σχετικά με τον χρόνο παραμονής του στο διαδίκτυο.
- συχνά ξεχνιέται στο διαδίκτυο και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου.
- το διαδίκτυο τον απασχολεί ακόμα και τις ώρες που διαβάζει ή τρώει.
- ξενυχτά στο διαδίκτυο.
- χαμηλή απόδοση στο σχολείο.
- κούραση και πονοκέφαλος.

Τα Αίτια μπορεί να είναι τα εξής:

1. Το διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει μια "ιδανική κατάσταση εαυτού". Ο καθένας μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές του εαυτού του χωρίς περιορισμούς και συνέπειες.
2. Στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει και να καλύψει την εξωτερική του εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή.
3. Οι Δυσλειτουργικές οικογένειες φαίνεται να συνδέονται με εθισμό στο διαδίκτυο. Πρόσφατες έρευνες κατέδειξαν την σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φρο-



ντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. Υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας "affectionless control" δηλ. ελέγχου χωρίς στοργή, το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο διαδίκτυο.

4. Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές.

Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας (π.χ. κλινικό ψυχολόγο, σχολικό ψυχολόγο) ο οποίος θα κρίνει την ύπαρξη ή μη συσσορηών καταστάσεων.

Ο Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying) αφορά την εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης. Ουσιαστικά μιλάμε για εκφοβισμό, απειλή, ταπείνωση ή παρενόχληση παιδιών, προεφήβων και εφήβων που δέχονται μέσω της χρήσης του διαδικτύου, κινητών τηλεφώνων είτε άλλων ψηφιακών τεχνολογιών από συνολομήλικους τους.

Πως εκδηλώνεται:

- Επαναλαμβανόμενη αποστολή ηλεκτρονικών ή τηλεφωνικών μηνυμάτων.
- Παρέμβαση και παρενόχληση οποιασδήποτε διαδικτυακής δραστηριότητας του ατόμου.
- Δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ.
- Είσοδος σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του ατόμου.
- Αποστολή φωτογραφιών του ατόμου ή άλλου είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού.
- Αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες.
- Αποστολή απειλητικών μηνυμάτων σε άλλα άτομα υποκρινόμενοι το άτομο που εκφοβίζεται.
- Υποκίνηση τρίτων για διαδικτυακή παρακολούθηση και παρενόχληση του ατόμου.

Έρευνες έχουν δείξει ότι περίπου 15-35% των νέων έχει πέσει θύμα Διαδικτυακού εκφοβισμού. Επιπλέον, το 10-20% των νέων παραδέχεται την ανάμειξή του σε Διαδικτυακό εκφοβισμό. Τα κορίτσια ενδέχεται να εμπλακούν συχνότερα από ότι τα αγόρια σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού και η πλειοψηφία των ατόμων που υφίστανται είτε ασκεί διαδικτυακό εκφοβισμό είναι ηλικίας 12-16 ετών.

Εάν έρθει στην αντίληψη μας ένα περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού θα πρέπει να:

- αναφερθεί το περιστατικό στον γονέα ή τον κηδεμόνα (του θύματος και του θύτη).
- αγνοηθούν τα ενοχλητικά μηνύματα.
- αποκλειστεί ο αποστολέας που στέλνει απειλητικά ή ενοχλητικά μηνύματα.
- αναφερθεί το περιστατικό στην Αστυνομία στην υπηρεσία Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Αναφορικά με τα Social Media και το Facebook

Σύμφωνα με την αμερικάνικη εφημερίδα "The New York Times" εκατομμύρια παιδιά στις ΗΠΑ λένε ψέματα για την ηλικία τους προκειμένου να ανοίξουν λογαριασμό στο Facebook και το MySpace, στα οποία δεν επιτρέπεται να γραφτεί αν δεν είσαι άνω των 13 ετών.

Σύμφωνα με την έρευνα της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου (2013) το 67,7% των ατόμων που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο συμμετέχουν σε κοινωνικά δίκτυα όπως facebook, twitter κ.λπ.

Καλό θα είναι να ανοίγονται λογαριασμοί μόνο από παιδιά άνω των 13, αφού είναι και το επιτρεπτό όριο του facebook, και φυσικά εφόσον υπάρχει εποπτεία από τους γονείς.

Ο ρόλος των γονιών

Καταρχάς, υπάρχει ένα "Ψηφιακό χάσμα" μεταξύ του γονιού και του παιδιού όσον αφορά τη χρήση και αξιοποίηση του διαδικτύου. Ο κύριος λόγος βασίζεται στο γεγονός ότι τα παιδιά έχουν γεννηθεί μετά την εξάπλωση του διαδικτύου, θεωρώντας τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου δεδομένη, κάτι το οποίο

δεν ισχύει ακόμα και για τους πιο νεαρούς γονιούς. Οπότε, καλό θα είναι οι γονείς να γνωρίζουν οι ίδιοι το μέσο με τους πιο κάτω τρόπους:

- να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την ασφάλεια περιήγησης στο διαδίκτυο.
- να δείξουν ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο (αφιέρωση χρόνου στο παιδί και συζήτηση).
- να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί.
- να βάζουν όρια στον χρόνο απασχόλησης του παιδιού στο διαδίκτυο.
- να βάζουν περιορισμό πρόσβασης στο internet (π.χ 3G ή 4G στο κινητό).
- να αποτελούν θετικά πρότυπα για το παιδί (π.χ. να μην ανεβάζει φωτογραφίες των παιδιών στο διαδίκτυο ή να περιορίσει την χρήση στο διαδίκτυο).
- να τοποθετούν τον Η/Υ σε ένα κοινόχρηστο χώρο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού και
- να ενθαρρύνουν τα κοινωνικά και αθλητικά ενδιαφέροντα του παιδιού.

Σημαντικό βέβαια είναι να αναφερθούμε και στο θέμα των ορίων. Από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται όρια όσον αφορά την χρήση του διαδικτύου και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια (και από τους δύο γονείς). Είναι σημαντικά για θέματα ασφαλείας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά



ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και δείχνουν το ενδιαφέρον των γονιών προς αυτά. Και φυσικά, ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

Σημαντικό !!!

Σε κάθε περίπτωση μπορείτε να απευθυνθείτε σε ειδικό (π.χ Σχολικό/Εκπαιδευτικό Ψυχολόγο, Συμβουλευτικό ή Κλινικό Ψυχολόγο) για παροχή βοήθειας και συμβουλευτικής είτε για πρόληψη είτε για αντιμετώπιση.

Γραμμή βοήθειας 70000116 ή 22674747.

Αστυνομία Κύπρου - Τμήμα Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στο 22808200.

Πηγές

- National Association of School Psychology (NASP) στο nasponline.org/www.cyberethics.info/en/
- Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου: "Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών στα Νοικοκυριά, 2015" στο mof.gov.cy/mof/cystat/statistics.nsf/All/4E86617FBE15D229C2257F0A003F5D5F?OpenDocument&sub=3&sel=1&e=&print
- Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο στο hasiad.gr



«Εθισμός Παιδιών/Εφήβων Διαδίκτυο και Γονείς»

Χατζητοφώ Παναγιώτα, Σχολική/Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Στη σύγχρονη εποχή, η χρήση του Διαδικτύου και της ψηφιακής τεχνολογίας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, παρουσιάζοντας ραγδαία αύξηση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, σε παγκόσμιο επίπεδο. Αναντίλεκτα, το Διαδίκτυο αποτελεί πολύτιμη πηγή γνώσης και σημαντικό εργαλείο διάνοιξης πυλών στην ενημέρωση, την πληροφόρηση, την επικοινωνία και τη ψυχαγωγία. Ωστόσο, είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η αλόγιστη χρήση του, εν τη απουσία ουσιαστικής ενημέρωσης και πληροφόρησης, μπορεί να επιφέρει ιδιαίτερες και σημαντικές προκλήσεις, ειδικότερα στα παιδιά και τους/τις εφήβους.

προβληματισμό, καθιστώντας άμεση και επιτακτική την ενημέρωση όλων, ούτως ώστε να καλλιεργηθούν οι απαραίτητες γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες για την αντιμετώπισή του και, κατ' επέκταση, για την ορθή αξιοποίηση του διαδικτύου στη ζωή μας.

1. Τι είναι ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο;

Ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο, αφορά στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και αναφέρεται στην αυξανόμενη επένδυση των παιδιών και εφήβων, σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, διαδικτυακές συνομιλίες, σελίδες κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) και την αδυναμία τους να ελέγξουν τη



Η καθημερινή και πολύωρη ενασχόληση στο Διαδίκτυο δύναται να οδηγήσει σε συμπεριφορές εξάρτησης, αποτελώντας μία εκ των σημαντικότερων διαδικτυακών προκλήσεων. Ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο πρόκειται για ένα κοινωνικό φαινόμενο του σύγχρονου κοινωνικοπολιτισμικού γίνεσθαι, το οποίο εγείρει ιδιαίτερες και έντονες ανησυχίες και

χρήση του, καθιστώντας την απασχόληση αυτή ως την κυριότερη και ουσιαστικότερη πηγή άντλησης αισθήματος ικανοποίησης και ευχαρίστησης στη ζωή τους.

Οι διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης για τα παιδιά και τους/τις εφήβους μπορεί να αφορούν σε:



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

2. Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα του «εθισμού» στο Διαδίκτυο;

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα συμπτώματα, τα οποία αφορούν στη συμπεριφορά εθισμού, ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, κάποια γενικά συμπτώματα και σημάδια, τα οποία μπορούν 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 ευχαρίστη-

σης ή ανακούφισης και απόδρασης από προβλήματα και κακή διάθεση.

- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια ή και τους/τις φίλους/φίλες, αλλά και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.
- Αδιαφορία και εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών, σχολικών, κοινωνικών ή άλλων υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων (π.χ., χόμπι, σχολικό διάβασμα).
- Μείωση της σχολικής επίδοσης και του ενδιαφέροντος για άλλες σχολικές δραστηριότητες.
- Επίμονες σκέψεις για προηγούμενες διαδικτυακές δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης διαδικτυακής δραστηριότητας.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά, αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου, που μπορεί να εκδηλωθεί με ψευδείς ισχυρισμούς προς τα μέλη της οικογένειας ή και τους/τις φίλους/φίλες, προκειμένου να αποκρύψει τον 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, μπορεί να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως: ξηροφθαλμία – μυωπία, ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι, μυοσκελετικά προβλήματα, παραμέληση προσωπικής υγιεινής, διαταραχές του ύπνου ή και αλλαγή των συνηθειών ύπνου (π.χ., υπνηλία, κατά τις πρωινές ώρες, εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα).

3. Επιπτώσεις που μπορεί να έχει σε ένα παιδί ή έφηβο ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο.

Ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στη ψυχολογική, κοινωνική και ακαδημαϊκή/μαθησιακή λειτουργικότητα του παιδιού/εφήβου (Charlton & Danforth, 2010 ; Davis, 2001 ; Mitchell, 2000). Ειδικότερα, ο «εθισμός» στο Διαδίκτυο μπορεί να επιφέρει έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό, αλλά και προσωπικό επίπεδο, κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση, χαμηλή ποιότητα ζωής, διαταραχές ύπνου, σχολική αποτυχία-χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, περιορισμό ελεύθερου δημιουργικού χρόνου, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις.

iv. Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου;

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

Ωστόσο, για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου του «εθισμού» στο Διαδίκτυο είναι πολύ σημαντικό οι γονείς:

- Να ενημερώνουν και να διαφωτίζουν τα παιδιά τους για τους γενικότερους κινδύνους του Διαδικτύου και, κυρίως, για το φαινόμενο του «εθισμού», αλλά και τις συνέπειες από την πολύωρη ενασχόληση με το Διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα.
- Να καλλιεργούν την ανάπτυξη ορθών στάσεων αξιοποίησης του διαδικτύου, έτσι ώστε τα παιδιά να απολαμβάνουν τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να προωθούν ορθές στάσεις και συμπεριφορές, ως προς τη χρήση του διαδικτύου, μέσα από τις δικές τους διαδικτυακές συνήθειες, καθώς, ως γονείς, αποτελούν από τα σημαντικότερα πρότυπα προς μίμηση.
- Να θεσπίσουν χρονικά όρια και κανόνες χρήσης του διαδικτύου. Η χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των άλλων ψηφιακών συσκευών θα πρέπει να γίνεται με μέτρο, ώστε να μην παραμελούνται οι υπόλοιπες δραστηριότητες, όπως, για παράδειγμα, το παιχνίδι, η συναναστροφή με φίλους/ες, η ξεκούραση και το σχολικό διάβασμα. Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, ο χρόνος που αφιερώνουν καθημερινά τα παιδιά και οι έφηβοι/ες σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες.
- Να ενθαρρύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και διαπροσωπικές σχέσεις των παιδιών τους, ενισχύοντας την επέκταση του δικτύου των φίλων τους. Πολλές φορές, η απομόνωση από φίλους/φίλες και συνομηλίκους επιτείνει την πολύωρη ενασχόληση στο Διαδίκτυο.
- Να προωθούν την εμπλοκή των παιδιών τους σε ποικίλες υγιείς και δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ., αθλοπαιδιές, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική), γεμίζοντας δημιουργικά τον ελεύθερο τους χρόνο και συμβάλλοντας στον περιορισμό του χρόνου απασχόλησης σε διαδικτυακές δραστηριότητες. Η έκθεση σε ποικίλα



ερεθίσματα και η συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε ποικίλες καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες συμβάλει στην υιοθέτηση ενός ισορροπημένου και δημιουργικού τρόπου ζωής.

- Να αποφεύγουν την πρόσβαση στο Διαδίκτυο, ως ανταμοιβή καλής συμπεριφοράς των παιδιών/εφήβων ή να απαγορεύουν την πρόσβαση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή σε άλλα ψηφιακά μέσα (π.χ., «έξυπνο τηλέφωνο») ως τιμωρία.
- Να μην αντιμετωπίζουν και να χρησιμοποιούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλο ψηφιακό πολυμέσο (π.χ., τάμπλετ) ως επιλογές, που θα τους επιτρέψει να είναι απασχολημένα τα παιδιά τους.
- Να τοποθετούν τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, στους οποίους έχουν πρόσβαση τα παιδιά στο Διαδίκτυο, μακριά από τα υπνοδωμάτιά τους, σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να επιβλέπουν τις ώρες που δαπανούν σε διαδικτυακές δραστηριότητες και τους ιστοχώρους που επισκέπτονται.
- Να εγκαθιστούν φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο

Διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά επιτρέπουν τον χρονικό περιορισμό και αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων, καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν.

- Να επαγρυπνούν για οτιδήποτε μπορεί να απασχολεί και να δυσκολεύει συναισθηματικά τα παιδιά τους. Πολλές φορές, η κατάχρηση του διαδικτύου κρύβει βαθύτερα προβλήματα (π.χ., άγχος, αρνητικά συναισθήματα, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις), γεγονός το οποίο, σε αρκετές περιπτώσεις, κρίνεται σημαντικό όπως αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια ειδικών.
- Αν εντοπίσουν συμπτώματα εξάρτησης, τα οποία εμμένουν και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν, με αποτέλεσμα να υπάρχουν συνέπειες στην καθημερινότητα του παιδιού ή του/της εφήβου, όπως, για παράδειγμα, μείωση σχολικής επίδοσης, προβλήματα στην συμπεριφορά του και μόνιμη ένταση στις ενδοοικογενειακές σχέσεις, τότε θα πρέπει να αποταθούν σε εξειδικευμένους ειδικούς.

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

schologoneon@cytanet.com.cy | www.schologoneon.org.cy

www.facebook.com/schologoneon



1480

Ενημέρωσου » Αντιμετώπισε » Προστατεύσου

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

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

Χρειάζεστε βοήθεια;
Γραμμή Βοήθειας χωρίς χρέωση

1480

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

Ήρθατε αντιμέτωποι με παράνομο
περιεχόμενο ή δραστηριότητες;
Καταγγείλετέ το.

Γραμμή Καταγγελιών χωρίς χρέωση

1480

Μπορείτε να παραμείνετε ανώνυμοι αν το επιθυμείτε.