

Χρήσιμες συμβουλές σε γονείς για τις Διαδικτυακές Προκλήσεις

Το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου – CYberSafety, που συντονίζεται από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου (ΠΙΚ), του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΑΝ), ενημερώνει αναφορικά με τον κίνδυνο των διαδικτυακών προκλήσεων και τη σημαντικότητα της συνεισφοράς των γονέων, όσον αφορά στην ασφαλή αξιοποίηση των διαδικτυακών τεχνολογιών από τα παιδιά και τους/τις νέους/ες.

Οι νέες διαδικτυακές προκλήσεις αναδύονται γρήγορα και πολλαπλασιάζονται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Προκλήσεις οι οποίες κυμαίνονται από θετική, φιλανθρωπική, αστεία και διασκεδαστική πρόθεση (π.χ. ice bucket challenge) έως τρομακτική και δυνητικά επιβλαβή, θέτοντας, έτσι, σε κίνδυνο τη σωματική και τη συναισθηματική ευημερία των παιδιών και των εφήβων.

Το γεγονός της πρόκλησης από τα παιδιά και τους/τις εφήβους είτε προς τον ίδιο τον εαυτό τους είτε προς άλλα άτομα δεν πρόκειται για ένα καινούργιο φαινόμενο. Αντιθέτως, οι πρακτικές αυτές και προκλήσεις υπήρχαν πολύ πριν εμφανιστούν οι ψηφιακές τεχνολογίες στην καθημερινή μας ζωή. Ωστόσο, αυτό που έχει αλλάξει από τότε είναι ότι το Διαδίκτυο έχει επιτρέψει τη δυνατότητα οι προκλήσεις αυτές να εξαπλώνονται ευρύτερα, φτάνοντας γρήγορα σε ένα πολύ μεγαλύτερο κοινό.

Το ευάλωτο της ηλικίας, η περιέργεια, η ομότιμη πίεση, η τάση μιμητισμού, καθώς και η αίσθηση του ανήκειν μαζί με άλλα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ηλικιακής φάσης των παιδιών και των εφήβων διαδραματίζουν καθοριστικό και ενισχυτικό παράγοντα στην έκθεση σε τέτοιους κινδύνους. Επομένως, καθίσταται επιτακτικό και αναγκαίο, είτε φημολογείται είτε πρόκειται για μια πραγματική πρόκληση, να μας απασχολεί, όχι μόνο ως ιδιότυπο και μεμονωμένο «φαινόμενο», αλλά ως μέρος ενός συνόλου επιβλαβών συμπεριφορών και σύστοιχων κινδύνων, οι οποίες απαιτούν συνεχή ενημέρωση και εκπαίδευση.

Γονείς: Τι πρέπει να κάνετε;

- **Μείνετε ήρεμοι και κάντε την έρευνά σας:** Όταν οι διαδικτυακές προκλήσεις αναφέρονται από παιδιά ή νέους/ες ή εμφανίζονται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, είναι σημαντικό να διασφαλίσετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε, για να είστε σε θέση να ενημερώσετε και υποστηρίξετε αποτελεσματικά το παιδί σας.
- **Αποφύγετε να παρουσιάσετε ενοχλητικό ή τρομακτικό περιεχόμενο:** Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ακόμη και όταν κάτι κοινοποιηθεί ευρέως (viral) στο Διαδίκτυο, αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι/ες το έχουν δει ή ακούσει. Μπορείτε να ενημερώσετε το παιδί σας για τους κινδύνους των διαδικτυακών προκλήσεων, χωρίς να του δείξετε παραδείγματα ή να δώσετε σαφείς λεπτομέρειες. Αντίθετα, επικεντρωθείτε σε βασικές συμβουλές και στρατηγικές, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει οποιονδήποτε διαδικτυακό κίνδυνο και πρόκληση. Για παράδειγμα, μιλήστε για την αποφυγή επικοινωνίας με άγνωστα και παράξενα προφίλ, παρουσιάστε τα εργαλεία αναφοράς και αποκλεισμού, ενθαρρύνετε για τη

δυνατότητα επικοινωνίας με κάποιον έμπιστο ενήλικα, ώστε να επιτρέψει την ευκαιρία να επιλυθούν τυχόν απορίες ή προβληματισμοί.

- **Αποφύγετε την ονομασία σχετικά με επικίνδυνες προκλήσεις:** Ο χαρακτηρισμός/ονομασία μιας πρόκλησης μπορεί να συμβάλει στην περαιτέρω διάδοσή της. Επομένως, αντί να εστιάζετε σε ένα συγκεκριμένο διαδικτυακό μιμίδιο (meme), πρόκληση ή εικόνα, δώστε εφαρμόσιμες συμβουλές, σε περίπτωση που συμβεί οτιδήποτε στο Διαδίκτυο που ανησυχήσει, αναστατώσει ή προσβάλλει το παιδί σας.
- **Μιλήστε σχετικά με αποτελεσματικές πρακτικές αντιμετώπισης:** Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί σας τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση τέτοιου διαδικτυακού περιεχομένου και προκλήσεων.

Εξηγήστε ότι:

- Αν δεχθούν πρόσκληση στο Διαδίκτυο για συμμετοχή σε επικίνδυνα «παιχνίδια», σε επικίνδυνες συμπεριφορές ή σε διαδικτυακές συζητήσεις, που τους κάνουν να αισθανθούν άβολα θα πρέπει:
 - Να κρατήσουν αποδεικτικά στοιχεία (μέσω στιγμιότυπων οθόνης – screen shots),
 - Να αναφέρουν, μέσω εργαλείων αναφοράς καταγγελίας, το περιστατικό και τα αποδεικτικά στοιχεία,
 - Να μπλοκάρουν το άτομο ή τον αριθμό που τους παρενοχλεί,
 - Να αναφέρουν, άμεσα, το γεγονός σε εσάς ή σε κάποιο ενήλικα που εμπιστεύονται,
 - Να καλέσουν τη **Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480** ή τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.
- Αν έχουν δει/ακούσει και σκέφτονται να συμμετάσχουν σε διαδικτυακές προκλήσεις, να το συζητήσουν μαζί σας ή με κάποιον άλλον ενήλικα που εμπιστεύονται, ώστε να πάρουν όλες τις δυνατές πληροφορίες. Πολλές φορές οι προκλήσεις μπορεί να φαίνονται αβλαβείς και να ξεκινούν αθώα, ωστόσο μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικό σωματικό ή συναισθηματικό κίνδυνο.
- Αν αντιληφθούν ότι κάποιο άλλο παιδί ή έφηβος συμμετέχει ή σχεδιάζει να συμμετάσχει σε επικίνδυνες διαδικτυακές προκλήσεις:
 - Να ενημερώσουν, άμεσα, κάποιον/κάποια ενήλικα ή να καλέσουν τη **Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480** ή τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.
- **Μιλήστε για την πίεση από τους συνομηλίκους :** Ένα από τα βασικά ζητήματα που εγείρονται για τις διαδικτυακές προκλήσεις είναι αυτό της πίεσης από ομοτίμους. Οι νέοι μπορούν μερικές φορές να ασχοληθούν με τέτοιες προκλήσεις, επειδή είναι αυτό που κάνουν όλοι/ες οι φίλοι/ες τους ή φαίνεται να κάνουν και λέγοντας «όχι» μπορεί να φαίνεται και να είναι πολύ δύσκολο. Υπενθυμίστε και εξηγήστε ότι είναι εντάξει να πουν όχι σε πράγματα που δεν αισθάνονται άνετα και υπερτονίστε ότι είναι σημαντικό να κάνουν τις δικές του προσωπικές επιλογές.

Επιπρόσθετα:

- Διατηρήστε καλές σχέσεις με το παιδί σας και αναπτύξτε ποιοτική επικοινωνία, ώστε να αισθάνεται άνετα να σας αναφέρει τη διαδικτυακή του δράση

- (διαδικτυακούς φίλους, ιστοσελίδες που επισκέπτεται κ.λπ.) και πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους που αντιμετωπίζει.
- Ελέγχετε τη συναισθηματική ευημερία του παιδιού σας, διερευνώντας εάν υπάρχει κάτι το οποίο το απασχολεί και το δυσκολεύει συναισθηματικά.
 - Επιβλέψτε διακριτικά τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες και ενημερώστε για τους κινδύνους στο Διαδίκτυο. Να θυμάστε, ωστόσο, να μιλάτε για τους κινδύνους που υπάρχουν στο Διαδίκτυο, χωρίς ωστόσο να υπερβάλλετε για τη φύση του κινδύνου και το βαθμό στον οποίο το ίδιο το Διαδίκτυο είναι ένα επικίνδυνο περιβάλλον.
 - Μη διστάσετε να μιλήσετε ανοιχτά στο παιδί σας για επικίνδυνα διαδικτυακά παιχνίδια και προκλήσεις. Ρωτήστε τι σκέφτεται και συζητήστε μαζί του χωρίς κριτική διάθεση.
 - Δώστε προσοχή σε προειδοποιητικά σημάδια και εάν υποπτευθείτε ότι το παιδί σας συμμετάσχει ή σχεδιάζει να συμμετάσχει σε διαδικτυακές προκλήσεις, καλέστε άμεσα τη **Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480**.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, αναφορικά με τις προκλήσεις, που σχετίζονται με τη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών και γενικότερα του Διαδικτύου, δεν είστε μόνοι/ες.

Μπορείτε να καλέσετε για σχετική υποστήριξη στη **Γραμμή Βοήθειας 1480** <https://www.cybersafety.cy/helpline> και στη **Γραμμή Καταγγελιών 1480** <https://www.cybersafety.cy/hotline>, του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου – CYberSafety <https://www.cybersafety.cy/>.

Για περισσότερες πληροφορίες, πλούσιο εκπαιδευτικό και πληροφοριακό υλικό μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.internetsafety.pi.ac.cy>.