

Θετική Γονεϊκότητα, Παιδική Ευεξία και Ψηφιακή Εποχή



Στέλλα Χαραλάμπους, Εκπαιδευτική Λειτουργός
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας

Θετική Γονεϊκότητα

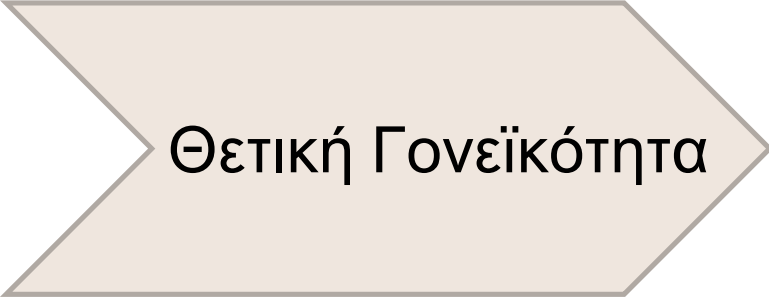
Ανάπτυξη μιας ισχυρής, βαθιάς σχέσης αφοσίωσης μεταξύ γονέα και παιδιού που βασίζεται στην επικοινωνία και τον αμοιβαίο σεβασμό.

Καθοριστικές αρχές Θετικής Γονεϊκότητας (Kulkarni, 2010)

- Επίδειξη συναισθηματικής θέρμης και φροντίδας
- Κατανόηση και σεβασμός της ιδιοσυγκρασίας του παιδιού
- Θέσπιση σαφών ορίων
- Παροχή ασφαλούς περιβάλλοντος
- Παροχή ευκαιριών μάθησης και ανάπτυξης
- Καλό πρότυπο μίμησης για τα παιδιά

Θέσπιση Ορίων στο Οικογενειακό Πλαίσιο

Για να μπορούν τα παιδιά να ενταχθούν στον κόσμο των ενηλίκων αλλά και στον κόσμο γενικότερα, χρειάζονται όχι μόνο ελεύθερους χώρους μέσα στους οποίους θα μπορέσουν να αναπτυχθούν, αλλά και όρια, που θα τους προσφέρουν σημεία αναφοράς και θα τα βοηθήσουν να προσανατολιστούν.



Θετική Γονεϊκότητα



Θετική Γονεϊκότητα
& Διαδίκτυο

Θετική Γονεϊκότητα & Διαδίκτυο

Η θετική ψηφιακή γονεϊκότητα, περιγράφει τις προσπάθειες και τις πρακτικές των γονέων για την κατανόηση, την υποστήριξη και τη ρύθμιση των δραστηριοτήτων των παιδιών σε ψηφιακά περιβάλλοντα.



Μιλήστε με τα παιδιά σας



Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας



Εφαρμόστε φίλτρα γονικού ελέγχου



Θέστε βασικούς κανόνες και συνέπειες



Αποτελέστε καλό ψηφιακό πρότυπο

Θετική Γονεϊκότητα & Διαδίκτυο



Συζήτηση σχετικά με τη διαδικτυακή δραστηριότητα του παιδιού σας και των συνομηλίκων του, τους κινδύνους και τα οφέλη του διαδικτύου.



Εκπαίδευση σχετικά με τη λειτουργία και το περιεχόμενο των διαδικτυακών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και οι νέοι, σήμερα.



Θέσπιση περιορισμών στη διαδικτυακή δραστηριότητα του παιδιού σας, μπλοκάροντας ακατάλληλο υλικό και θέτοντας όρια στο χρόνο χρήσης των οθονών.



Δημιουργία ενός συμβολαίου για ψηφιακή ασφάλεια, θέσπιση ορίων και συνεπειών.



Αποτελέστε πρότυπο ορθής και υγιούς διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Γονεϊκότητα στη Ψηφιακή Εποχή



Ερωτήματα για τους γονείς

Παραμένοντας Ασφαλής

- Έχουμε μιλήσει για τα προσωπικά δεδομένα;
- Έχουμε σκεφτεί ποιοι γονικοί έλεγχοι θα ήταν κατάλληλοι για την οικογένειά μας;
- Έχουμε συζητήσει για τις διαδικτυακές φιλίες και ποιους μπορούμε να εμπιστευτούμε;
- Χρειαζόμαστε μια οικογενειακή διεύθυνση email για χρήση κατά την εγγραφή σε νέους λογαριασμούς;
- Συζητήσαμε σε ποιον θα μιλήσουμε αν νιώθουμε άβολα για οτιδήποτε έχουμε δει ή ακούσει;
- Πότε είναι εντάξει να πραγματοποιείται λήψη αρχείων, παιχνιδιών ή εφαρμογών;
- Ελέγξαμε τις κριτικές και τις αξιολογήσεις για εφαρμογές και παιχνίδια;
- Ποιοι ιστότοποι είναι εντάξει για χρήση εκ μέρους των παιδιών μας;
- Γνωρίζουμε και εφαρμόζουμε τις διάφορες ρυθμίσεις ασφαλείας;



Ερωτήματα για τους γονείς

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

- Γνωρίζουμε τις ηλικιακές προϋποθέσεις για τα διάφορα κοινωνικά δίκτυα;
- Έχουμε συζητήσει για το πότε και υπό ποιες προϋποθέσεις μπορούμε να δημοσιεύσουμε εικόνες και βίντεο στο διαδίκτυο;
- Έχουμε συζητήσει για την σημαντικότητα της ιδιωτικότητας και πώς να τη ρυθμίσουμε;

Gaming

- Γνωρίζουμε ποια παιχνίδια μπορεί να παίξει το παιδί;
- Γνωρίζουμε το σύστημα PEGI και γιατί είναι σημαντικό;
- Έχουμε μιλήσει για το εάν μπορούμε να παίξουμε online με άτομα που δεν γνωρίζουμε;



Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο





Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο

Διαδικτυακός Εκφοβισμός: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφορά, «μια επιθετική, σκόπιμη πράξη ή συμπεριφορά που πραγματοποιείται από μια ομάδα ή ένα άτομο, χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές μορφές επικοινωνίας, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου εναντίον ενός θύματος που δεν μπορεί εύκολα να υπερασπιστεί τον εαυτό του» (Smith et al., 2008)

Πολύωρη Ενασχόληση με το Διαδίκτυο: Η πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο και τις ψηφιακές συσκευές, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην αποξένωσή τους από τον πραγματικό κόσμο. Παράλληλα, έχει συνδεθεί με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας, ενώ μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό στις ψηφιακές συσκευές.

Sexting: Ο όρος sexting αποτελείται από τις λέξεις "sex" και "texting" και ορίζεται ως η αποστολή ή η λήψη φωτογραφιών, βίντεο ή κειμένου σεξουαλικού περιεχομένου, χρησιμοποιώντας τις ψηφιακές τεχνολογίες → **Διαδικτυακή Σεξουαλική Θυματοποίηση!**

Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο

Προσωπικά Δεδομένα: Τα προσωπικά δεδομένα είναι όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται σε ένα άτομο και μπορούν να οδηγήσουν στην αναγνώρισή του. Μέσα από τις πληροφορίες που δίνουμε καθημερινά στο διαδίκτυο, δημιουργείται το ψηφιακό μας αποτύπωμα. Παράλληλα πρέπει να θυμόμαστε πώς ότι ανεβάσουμε στο διαδίκτυο, δε διαγράφεται ποτέ οριστικά. Η κοινοποίηση προσωπικών ή ευαίσθητων στοιχείων, μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες.

Επιβλαβές/Ακατάλληλο Περιεχόμενο: Το ακατάλληλο περιεχόμενο στο διαδίκτυο αναφέρεται σε οποιοδήποτε υλικό ή πληροφορία που κρίνεται ακατάλληλο, προσβλητικό ή επιβλαβές για συγκεκριμένο κοινό, ιδιαίτερα για παιδιά και νεαρά άτομα → Είναι σημαντικό οι γονείς και οι κηδεμόνες, να γνωρίζουν και να παρακολουθούν ενεργά το περιεχόμενο στο οποίο έχουν πρόσβαση τα παιδιά τους.

 **Ηλικιακοί Περιορισμοί:**



Ενδείξεις για Πιθανή Διαδικτυακή Θυματοποίηση

- Αναστάτωση μετά τη χρήση του Διαδικτύου ή του κινητού τους τηλεφώνου
- Αλλαγές στη διάθεση (π.χ., πιο αποτραβηγμένοι, ανήσυχοι, λυπημένοι ή θυμωμένοι)
- Απροσδόκητες αλλαγές στις ομάδες φίλων
- Μείωση των σχολικών επιδόσεων
- Αποφυγή σχολείου ή άλλων δραστηριοτήτων
- Αξιοσημείωτες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες ή στον ύπνο
- Μοιράζονται λιγότερες πληροφορίες σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις ή τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο γενικά.
- Συχνά μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ στις συσκευές τους με τρόπο που δεν το έκαναν στο παρελθόν.
- Γίνονται κτητικοί με το τηλέφωνό τους ή άλλες συσκευές και αναστατώνονται, ανησυχούν ή φοβούνται αν κάποιος άλλος το σηκώσει ή θέλει να το κοιτάξει.

Υποστήριξη σε Περίπτωση Θυματοποίησης

- Καθησυχάστε το παιδί ότι δεν ευθύνεται το ίδιο γι' αυτό που του συμβαίνει και αναφέρετε ότι πολύ καλά έκανες και σας το ανέφερε ώστε να μπορείτε να το βοηθήσετε.
- Ζητήστε από το παιδί να σας αναφέρει τι έχει συμβεί και προσπαθήστε να συλλέξετε τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία (μηνύματα κειμένου, στιγμιότυπα οθόνης κ.α.)
- Εκμεταλλευθείτε στο μέγιστο τα ενσωματωμένα εργαλεία στις υπηρεσίες Διαδικτύου ή κινητής τηλεφωνίας, ώστε να αποκλείσετε αυτόν/αυτήν που διέπραξε τη μη επιτρεπτή συμπεριφορά, από τις διαδικτυακές επαφές του παιδιού.
- Κάνετε αναφορά του περιστατικού, εφόσον δύναται να ανασταλεί ο λογαριασμός του ατόμου που διέπραξε τη μη επιτρεπτή συμπεριφορά ή να καταργηθεί άμεσα το περιεχόμενο.
- Εάν θεωρείτε ότι το παιδί βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε αρχικά με τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, στο 22808200 και με τη Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480 για υποστήριξη.

Ψηφιακές Τεχνολογίες & Παιδιά



Προτεινόμενος χρόνος έκθεσης σε οθόνες



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

< 1 έτους	Δε συστήνεται
1-2 έτη	1 έτους – δε συστήνεται 2 ετών – όχι περισσότερο από 1 ώρα
3-4 ετών	Όχι περισσότερο από 1 ώρα
5+	Διαχείριση και οριοθέτηση



Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία

< 18 μηνών	Δε συστήνεται
1,5-2 έτη	Υψηλής ποιότητας προγράμματα – παρακολούθηση με γονείς/κηδεμόνες
2-5 ετών	Όχι περισσότερο από 1 ώρα – υψηλής ποιότητας προγράμματα
6+	Σαφής οριοθέτηση στο χρόνο και στην προσβασιμότητα Αποφυγή χρήσης τουλάχιστον 1 ώρα πριν από τον ύπνο



Ερευνητικά Δεδομένα – Ψηφιακές Τεχνολογίες & Παιδιά

- Σχέση ανάμεσα στην έκθεση σε οθόνες και την παρουσία συμπτωμάτων διάσπασης προσοχής – δείγμα παιδιών και εφήβων (Harley et al., 2020; Small et al., 2022)
- Παιδιά τα οποία δεν χρησιμοποιούσαν ψηφιακές συσκευές, είχαν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στην αναγνώριση μη λεκτικών και συναισθηματικών ενδείξεων – δείγμα παιδιών σχολικής ηλικίας (Uhls et al., 2014)
- Συσχέτιση ανάμεσα στην αυξημένη χρήση οθονών και τη χαμηλότερη μικροδομική ακεραιότητα των οδών λευκής ουσίας του εγκεφάλου (Hutton et al., 2020)
- Σχέση ανάμεσα στη χρήση smartphones πριν από τον ύπνο και την ποιότητα ύπνου (Baciu, 2020; Bruni et al., 2015)
- Αυξημένος κίνδυνος για παχυσαρκία στα παιδιά και τους εφήβους (Baciu, 2020)
- Ο δείκτης μάζας σώματος και των δύο φύλων, φάνηκε να συσχετίζεται με τον ιδανικό σωματότυπο, όπως αυτός προβάλλεται από τα MME, οδηγώντας πολλές φορές στην ανάπτυξη διατροφικών προβλημάτων (Borzekowski & Bayer, 2005)

Ενασχόληση με το Διαδίκτυο - Σχολική Ηλικία (6-12 ετών)

- **Πληροφόρηση και μάθηση** - αξιοποίηση μηχανών αναζήτησης, διερεύνηση και εντοπισμός πηγών, εξ' αποστάσεως εκπαίδευση κ.α.
- **Ψυχαγωγία** - ενασχόληση με παιχνίδια, ακρόαση μουσικής, παρακολούθηση ταινιών και προγραμμάτων ψυχαγωγίας.
- **Επικοινωνία** - με άτομα του οικογενειακού και του φιλικού περιβάλλοντος (σε προφορική ή γραπτή μορφή, ή ακόμη και με τη μορφή βίντεο)



Ενασχόληση με ψηφιακές συσκευές και Διαδίκτυο υπό την ενεργό καθοδήγηση γονέα/κηδεμόνα.

Συζήτηση σχετικά με το περιεχόμενο και το είδος των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά, τους διαδικτυακούς τους φίλους, συνθήκες που τα κάνουν να αισθάνονται άβολα κ.λπ.

Πώς να Μιλήσετε με το Παιδί σας για το Διαδίκτυο



10 Ερωτήσεις για Συζήτηση με τα Παιδιά

- Πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου στο Διαδίκτυο;
- Ποια πράγματα σου προκαλούν θετικά συναισθήματα όταν χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;
- Ποια πράγματα σου προκαλούν αρνητικά συναισθήματα όταν χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;
- Πώς αισθάνεσαι για το χρόνο που ξοδεύεις στο Διαδίκτυο και τις ψηφιακές συσκευές;
- Ποια είναι μερικά πράγματα που σκέφτεσαι, προτού δημοσιεύσεις κάτι στο Διαδίκτυο;
- Γνωρίζεις όλη τη λίστα με τους διαδικτυακούς σου φίλους/ες; 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;

Γονική Υποστήριξη – Καθορισμός Ορίων, Κανόνων & Συνεπειών

Σχολική Ηλικία:

- Τοποθέτηση και χρήση ψηφιακών συσκευών σε κοινό χώρο
- Οριοθέτηση σχετικά με το είδος δραστηριοτήτων
- Σταθερά καθορισμένος χρόνος ενασχόλησης
- Επιβολή συνεπειών σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων
- Διαμόρφωση μιας κοινής οικογενειακής συμφωνίας/δέσμευσης σχετικά με την ασφαλή και θετική χρήση του Διαδικτύου

Ψηφιακή Οριοθέτηση

- Περιορισμοί Περιεχομένου
- Ποιους λογαριασμούς μπορούν να διατηρούν στο διαδίκτυο
- Σε ποιες πλατφόρμες επιτρέπεται να έχουν πρόσβαση
- Επίβλεψη ή όχι κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών
- Πότε και σε ποιους χώρους επιτρέπεται να χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές
- Καθορισμός επιτρεπόμενου χρόνου που μπορούν να αφιερώσουν στις ψηφιακές συσκευές



Οικογενειακή Συμφωνία

Οικογενειακή Συμφωνία

1. Βεβαιωθείτε ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες, είναι πρόθυμοι να αλλάξουν τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά ως αποτέλεσμα της συμφωνίας.
2. Βεβαιωθείτε ότι η συμφωνία σας είναι λειτουργική για όλη την οικογένεια και ότι όλα τα μέλη έχουν συμφωνήσει με αυτό.
3. Αναθεωρήστε τη συμφωνία σας μετά από κάποιο χρονικό διάστημα ώστε να βεβαιωθείτε ότι αντανακλά τις τρέχουσες ανάγκες όλων των μελών της οικογένειας.
4. Λάβετε υπόψη τον τόνο σας – Εστιάζετε στις αρνητικές συμπεριφορές ή στην προσπάθεια προώθησης θετικών/υπεύθυνων συμπεριφορών;

Family Agreement



Οικογενειακή Συμφωνία

Ποιοι συμμετέχουν στη συμφωνία αυτή;

Γιατί δημιουργούμε αυτή την οικογενειακή συμφωνία;

Συμφωνούμε να..

Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις στο διαδίκτυο
Κρατώ τις προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό μου
Μία ώρα πριν από τον ύπνο, σταματώ να χρησιμοποιώ ψηφιακές συσκευές
Την ώρα του φαγητού αλληλοεπιδρώ με την οικογένειά μου.

Ποιοι είναι υπεύθυνοι να τα τηρούν;

Όλοι πρέπει να μιλάμε ευγενικά στο διαδίκτυο.
Κανείς δε χρησιμοποιεί ηλεκτρονικές συσκευές την ώρα του φαγητού..

Ποιες θα είναι οι συνέπειες εάν κάποιος δεν τηρήσει τη συμφωνία;

Ποια χρονική στιγμή θα αναθεωρήσουμε τη συμφωνία μας;

ΥΠΟΓΡΑΦΕΣ

Βασικές Αρχές Ψηφιακής Νοημοσύνης



Πρωθήστε την επικοινωνία με σεβασμό

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να:

- ✓ Χρησιμοποιεί τους ίδιους θετικούς τρόπους και συμπεριφορά που θα χρησιμοποιούσε εκτός σύνδεσης.
- ✓ Κατανοήσει ότι οι άλλοι μπορεί να έχουν διαφορετική κουλτούρα, υπόβαθρο ή απόψεις.
- ✓ Θυμάται ότι εάν δεν είναι εντάξει να πείτε ή να κάνετε κάτι πρόσωπο με πρόσωπο, δεν είναι εντάξει ούτε στο διαδίκτυο.
- ✓ Αποφεύγουν να απαντούν σε αρνητικά μηνύματα και να ενημερώνουν έναν έμπιστο ενήλικα.

Δώστε έμφαση στα θετικά: «Ξέρω πόσο ευγενικό άτομο είσαι και πόσο σεβασμό δείχνεις και με κάνει τόσο περήφανο που σε βλέπω να συμπεριφέρεσαι με τον ίδιο τρόπο όταν είσαι στο διαδίκτυο».

Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση

Βοηθήστε το παιδί σας να:

- ✓ Σκέφτεται ότι είναι στη θέση κάποιου άλλου, ώστε να μπορεί να σχετίζεται με διαφορετικές απόψεις.
- ✓ Κατανοεί τι μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους.

Προσπαθήστε να καλλιεργήσετε την δεξιότητα της ενσυναίσθησης με κάθε ευκαιρία:



«Παρατήρησα ότι η Μαριτίνα φαινόταν λίγο λυπημένη όταν ήρθε χθες. Έχεις παρατηρήσει τίποτα; Τι πιστεύεις ότι φταίει; Αυτό θα σε στεναχωρούσε αν ήσουν στη θέση της; Τι μπορούμε να κάνουμε για να την βοηθήσουμε;».

Μάθετε τους να αμφισβητούν αυτά που βλέπουν

- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σκέφτεται κριτικά για αυτά που βλέπει στο διαδίκτυο.
- ✓ Διδάξτε τους να κάνουν ερωτήσεις, ώστε να μπορούν να εντοπίσουν περιεχόμενο ή μηνύματα που μπορεί να είναι παραπλανητικά ή στόχο έχουν να τους εκμεταλλευτούν.
- ✓ Μιλήστε τους για «ψευδείς ειδήσεις» ή ψευδείς πληροφορίες που έχουν σχεδιαστεί για να μοιάζουν με αξιόπιστες ειδήσεις.
- ✓ Διδάξτε τους να ελέγχουν τις πηγές ειδήσεων και να κάνουν τις δικές τους ανεξάρτητες αναζητήσεις για θέματα, ώστε να μπορούν να δουν την ποικιλία απόψεων για ένα συγκεκριμένο θέμα και να αποφασίσουν.
- ✓ Υπενθυμίστε τους να είναι προσεκτικοί όταν κάνουν νέους φίλους στο διαδίκτυο, καθώς οι άνθρωποι μπορεί να μην είναι αυτοί που λένε ότι είναι.
- ✓ Μιλήστε τους από νωρίς για την τελειότητα που προωθείται μέσω των ΜΚΔ.

Ενθαρρύνετε την ασφαλή και υπεύθυνη συμπεριφορά

- ✓ Προσπαθήστε, για να επιτύχετε μια υγιή ισορροπία στις διαδικτυακές και εκτός σύνδεσης δραστηριότητες του παιδιού σας και θέστε τα όρια για τη χρήση ψηφιακών συσκευών στο σπίτι σας.
- ✓ Υπενθυμίστε στο παιδί σας τη σημασία της προστασίας των προσωπικών πληροφοριών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αναγνώριση ή τον εντοπισμό τους.
- ✓ Βοηθήστε τους να διαμορφώσουν τις πιο ισχυρές ρυθμίσεις απορρήτου σε όλες τις εφαρμογές κοινωνικών μέσων και τους ιστότοπους που χρησιμοποιούν → Είναι καλύτερο μόνο ο κύκλος των φίλων τους να μπορεί να δει τις πληροφορίες τους.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας χρησιμοποιεί ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης σε συσκευές και λογαριασμούς και εξηγήστε τη σημασία της μη κοινής χρήσης κωδικών πρόσβασης, ακόμη και με φίλους → Είναι καλύτερο να υπάρχει ένα οικογενειακό email.

Βοηθήστε τους να χτίσουν ανθεκτικότητα

- ✓ Διατηρήστε την ψυχραιμία σας εάν το παιδί σας βιώσει μια αρνητική εμπειρία στο διαδίκτυο. Θυμηθείτε, οι επιλογές που κάνουν καθώς περιηγούνται σε δύσκολες καταστάσεις, μπορούν να τους βοηθήσουν να μάθουν.
- ✓ Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι μπορεί να έχει τον έλεγχο αναφορικά με το ποιους αποδέχεται ως διαδικτυακούς «φίλους».
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν πώς να αποκλείουν και να αναφέρουν χρήστες ή σελίδες στους ιστότοπους που χρησιμοποιούν.
- ✓ Εάν έχουν μια αρνητική διαδικτυακή εμπειρία, μάθετε πώς νιώθουν γι' αυτό, προσφέρετε υποστήριξη και ενθαρρύνετέ τους να βάλουν τα γεγονότα σε μια προοπτική.



«Αυτό που έκανε αυτό το άτομο δεν είναι εντάξει. Δεν φταις εσύ γι' αυτό που συμβαίνει. Πως αισθάνεσαι; Ας τους μπλοκάρουμε για να σταματήσουμε να έρχονται τα μηνύματά τους ».

Να θυμάστε..!

- Τα όρια τίθενται από την πρώιμη παιδική ηλικία.
- Θέτουμε "φυσιολογικά" ψηφιακά όρια και παραμένουμε συνεπείς σε αυτά.
- Δεν αθετούμε τους κανόνες ή τις συνέπειες που έχουμε θέσει.
- Προστατεύουμε τη ψυχική και τη σωματική υγεία των παιδιών μας.
- Συζητούμε τόσο για τα οφέλη της τεχνολογίας όσο και για τους πιθανούς κινδύνους.
- Δε φοβερίζουμε τα παιδιά αλλά συζητάμε μαζί τους τη σημασία της ιδιωτικότητας και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων εμάς και των άλλων.
- Η ημερήσια χρήση της τεχνολογίας ενδέχεται να αλλάξει βάσει πλαισίου.
- Δίνετε πάντοτε προσοχή σε αυτά που **ΔΕ** σας λέει το παιδί σας.
- Δεν επιτρέπουμε στην τεχνολογία να αντικαταστήσει τον γονεϊκό μας ρόλο ή να επεμβαίνει στον ποιοτικό μας χρόνο ως οικογένεια.
- Έχουμε πάντοτε ενεργό ρόλο στη ψηφιακή ζωή του παιδιού μας.

Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών

1 4 8 0

Ενημερώσου » Αντιμετώπισε » Προστατεύσου

Γονείς

Παιδιά/Έφηβοι

Εκπαιδευτικοί



Δευτέρα – Παρασκευή / Σάββατο



09:00 – 13:00 & 15:00 – 18:00 / 10:00 – 13:00

Ανώνυμα & Χωρίς Χρέωση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ερωτήσεις Αναστοχασμού



Σκέφτομαι τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιώ τις ψηφιακές συσκευές και πώς επηρεάζουν την καθημερινότητά μου;

Σκέφτομαι τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τα παιδιά μου τις ψηφιακές συσκευές και πώς επηρεάζουν την καθημερινότητά τους;

Σκέφτομαι πώς οι ψηφιακές συσκευές επηρεάζουν την οικογένειά μου στην καθημερινότητα;

Kids won't
remember
their best day
of screen time.

Σας ευχαριστώ για την
προσοχή σας..!

Θα χαρώ να απαντήσω σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις!

