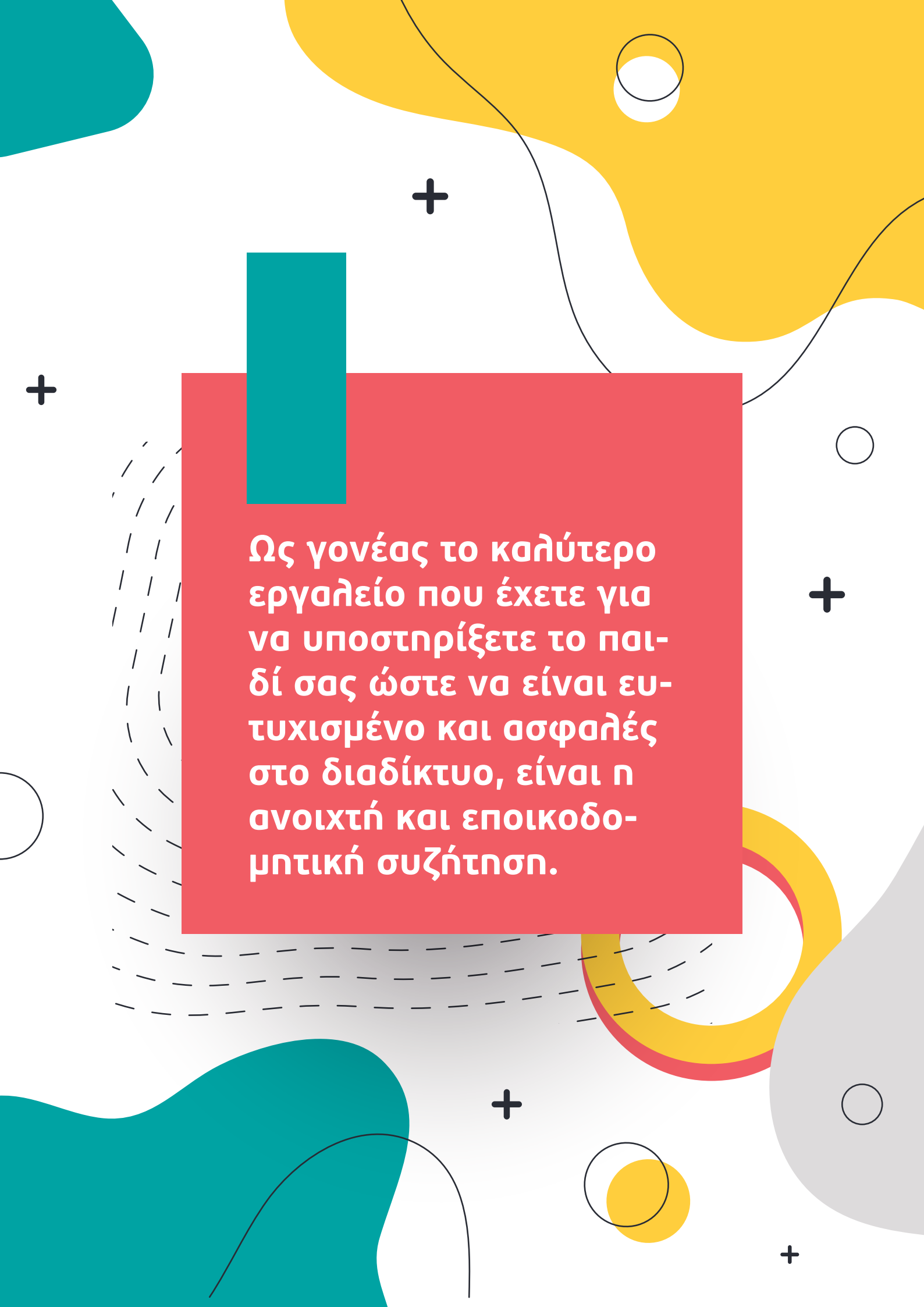


Ας μιλήσουμε για την
Υγιή Ψηφιακή Ζωή



Ως γονέας το καλύτερο εργαλείο που έχετε για να υποστηρίξετε το παιδί σας ώστε να είναι ευτυχισμένο και ασφαλές στο διαδίκτυο, είναι η ανοιχτή και εποικοδομητική συζήτηση.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα φανταστικό μέρος για τα παιδιά, που τους παρέχει συναρπαστικές ευκαιρίες. Να θυμάστε ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο διαφορετικά από ότι το χρησιμοποιούν οι ενήλικες.

Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τα θετικά της σύνδεσης στο διαδίκτυο και δείξτε ενδιαφέρον για όλα αυτά που το παιδί σας απολαμβάνει και κάνει online. Αυτό ίσως είναι μια καλή αρχή για να μπορέσετε να μιλήσετε σε δεύτερο χρόνο για θέματα ασφαλείας και άλλους κινδύνους που μπορεί το παιδί να συναντήσει.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ



Τι απολαμβάνεις περισσότερο να κάνεις στο διαδίκτυο;



Τι είναι αυτό που σου αρέσει στα κοινωνικά δίκτυα/παιχνίδια;



Πώς ενημερώνεσαι για τις εφαρμογές/παιχνίδια που υπάρχουν στο διαδίκτυο;

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ

Όλη η οικογένεια μαζί συζητήστε πως πρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Κάντε μια κοινή συμφωνία για τη χρήση του διαδικτύου με ασφάλεια και υπευθυνότητα και από κοινού θέστε κανόνες και όρια.

Εάν το παιδί σας αναφέρει κάποιο παιχνίδι ή κάποια εφαρμογή που δεν έχετε ακούσει ή που δε γνωρίζετε, ζητήστε του να σας δείξει πως λειτουργεί και να σας την εξηγήσει με περισσότερες λεπτομέρειες.

ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στο ότι εσείς είστε εκεί για να ακούσετε και να υποστηρίξετε το παιδί αν το αναστατώσει κάτι/κάποιος διαδικτυακά.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ



Τι μπορούμε να κάνουμε ως οικογένεια για να είμαστε ασφαλείς στο διαδίκτυο;



Τι θα έκανες αν... (π.χ. κάποιος σου έστειλε ένα προσβλητικό μήνυμα);



Δεν έχω ακούσει για αυτήν την εφαρμογή, θα ήθελες να μου τη δείξεις;

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ

Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά θα χρησιμοποιούν την τεχνολογία και το διαδίκτυο διαφορετικά. Θα αλλάξουν επίσης και οι προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Οι συχνές συζητήσεις για κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει το παιδί είναι χρήσιμες και αναγκαίες.

Ακούστε τους προβληματισμούς του και τις εμπειρίες του, αντλήστε θέματα συζήτησης από την επικαιρότητα και ενημερώστε το για όλα όσα πρέπει να γνωρίζει έτσι ώστε να μπορεί να προστατέψει τον εαυτό του online.

Μπορείτε να ενημερωθείτε για όλους τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο διαδίκτυο στα [Hot Topics](#) του SaferInternet 4Kids.gr

SCAN HERE



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ



Τι γνωρίζεις για την προστασία των προσωπικών δεδομένων;



Ποιες είναι οι ανησυχίες σου σχετικά με το διαδίκτυο;



Πως θα αντιδρούσες αν κάποιος άγνωστος σου έστειλε ένα αίτημα φιλίας;

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΣΥΖΗΤΗΣΕΩΝ

Συχνά, δύσκολα θέματα συζήτησης μπορεί να προκύψουν και μάλιστα σε μια ηλικία που το παιδί ίσως να μην είναι σε θέση να αντιληφθεί πλήρως όλες τις παραμέτρους.

Αναζητήστε υποστήριξη και πληροφορίες έτσι ώστε να νιώθετε προετοιμασμένοι. Μια καλή λύση είναι κάποιος ενημερωμένος εκπαιδευτικός, σχετικές ιστοσελίδες, ακόμα και η γραμμή βοήθειας Help-line.gr (2106007686).

Επιλέξτε μια ώρα που το παιδί είναι χαλαρό, χωρίς περισπασμούς, σκεφτείτε πιθανές αντιδράσεις του παιδιού έτσι ώστε να μπορέσετε να κρατήσετε τη συνομιλία ήρεμη και θετική. Αν θέλετε να ακολουθήσετε μια άμεση προσέγγιση μπορείτε να εξηγήσετε στο παιδί τις ανησυχίες που σας έχουν οδηγήσει σε αυτή τη συζήτηση.

Εναλλακτικά, μια πιο έμμεση προσέγγιση ίσως λειτουργήσει καλύτερα καθώς οι νέοι γενικά αντιδρούν άσχημα στην πίεση. Όποια προσέγγιση και αν ακολουθήσετε δώστε στο παιδί χρόνο και «χώρο» να σκεφτεί και να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του χωρίς φόβο και ενοχές. Ακούστε το προσεκτικά, καθισχύστε τις αγωνίες του, διαβεβαιώστε το ότι είστε δίπλα του και αν δεν έχετε τις απαντήσεις, μη διστάσετε να το παραδεχτείτε - αλλά πείτε του ότι θα τις βρείτε μαζί.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ



Θα ήθελα να συζητήσουμε για... (θέμα) αλλά θα ήθελα πρώτα να ακούσω την άποψή σου.



Πώς νομίζεις ότι τα παιδιά της ηλικίας σου αντιμετωπίζουν... (αυτό το θέμα);



Θα ήθελες να με ρωτήσεις κάτι για... (αυτό το θέμα);

ΚΙ ΑΝ ΚΑΤΙ ΠΑΕΙ ΣΤΡΑΒΑ;

Εάν το παιδί σας έρθει σε εσάς με μια ανησυχία, προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι.

- ➔ Αποφύγετε την κριτική, καθώς αυτό μπορεί να τερματίσει τη συζήτηση αν το παιδί αισθάνεται ότι έχει κάνει κάτι λάθος.
- ➔ Σταθείτε υποστηρικτικοί και δείξτε την ευγνωμοσύνη σας που σας εμπιστεύτηκε.
- ➔ Αν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση στο δίκτυο αλλά δε θέλει να τη μοιραστεί μαζί σας, διαβεβαιώστε το ότι θέλετε να βοηθήσετε έτσι ώστε να βελτιωθεί η όποια δύσκολη κατάσταση και να βρεθεί λύση.
- ➔ Αποφύγετε να το πιέσετε να μιλήσει αν το ίδιο το παιδί δε θέλει. Απευθύνετέ του μερικές χαλαρές ερωτήσεις για να ανοίξετε διάλογο και δώστε του άφθονο χρόνο να απαντήσει.

Ακόμα και αν δεν είστε σίγουροι για το πως πρέπει να διαχειριστείτε την όλη κατάσταση, δεν πειράζει. Το σημαντικό είναι να καταλάβει το παιδί ότι είστε εκεί για αυτό.

Αν νιώθετε ότι χρειάζεστε υποστήριξη μπορείτε να απευθυνθείτε για συμβουλές και κατευθύνσεις στη γραμμή βοήθειας [Help-line.gr](https://www.help-line.gr) που είναι διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνικά στο **210-6007686**.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ



Καταλαβαίνω ότι κάτι σε προβληματίζει, θα ήθελες να το μοιραστείς μαζί μου;



Θα ήθελες να μιλήσουμε για... (θέμα);
Θέλω να ξέρεις ότι είμαι εδώ για σένα και μπορώ να σε βοηθήσω ανεξάρτητα του πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημα.



Θες να μου εξηγήσεις τι έχει συμβεί έτσι ώστε να αντιμετωπίσουμε μαζί το θέμα;

10 ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1** «Μπορείς πάντα να έρθεις σε μένα αν χρειάζεσαι βοήθεια.» Αυτό είναι το πιο σημαντικό που θα πρέπει το παιδί σας να γνωρίζει! Και θα πρέπει να του έχετε εμπνεύσει και την εμπιστοσύνη να το κάνει!
- 2** «Τι θα κάνεις αν σου συμβεί... αυτό...;» Δώστε στο παιδί σας τις στρατηγικές που χρειάζεται για να μπορεί να αντιμετωπίσει οτιδήποτε του συμβεί στο διαδίκτυο.
- 3** «Να θυμάσαι ότι στο διαδίκτυο δε λένε όλοι την αλήθεια για το ποιοι πραγματικά είναι.» Βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν αφήνει περιθώρια επαφών με αγνώστους και δε μοιράζεται πληροφορίες ή προσωπικό υλικό.
- 4** «Κράτα τα προσωπικά σου στοιχεία - αλλά και των άλλων - ασφαλή.» Αυτό περιλαμβάνει πλήρη ονόματα, στοιχεία επικοινωνίας, κωδικούς κ.α
- 5** «Να σέβεσαι τους άλλους στο διαδίκτυο.» Υπενθυμίστε στο παιδί πως η ευγένεια και ο σεβασμός είναι η βάση μιας σωστής διαδικτυακής επικοινωνίας.
- 6** «Σκέψου πριν δημοσιεύσεις.» Βοηθήστε το παιδί σας να το γνωρίζει αυτό! Οι διαδικτυακές του ενέργειες μπορούν να έχουν συνέπειες για το ίδιο και για άλλους.
- 7** «Θυμήσου να ρωτάς αν είναι εντάξει.» Το να μάθει να ζητάει άδεια πριν ανεβάσει κάτι που αφορά άλλους στο διαδίκτυο είναι πολύ σημαντικό.
- 8** «Να θυμάσαι ότι όλα όσα βλέπεις στο διαδίκτυο δεν είναι αλήθεια.» Βοηθήστε το παιδί να χρησιμοποιεί την κριτική του σκέψη και να μην πιστεύει όλα όσα βλέπει στο διαδίκτυο.
- 9** «Όσα δημοσιεύουν οι άλλοι στα κοινωνικά δίκτυα, δεν είναι πραγματικά η ζωή τους». Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι κανενός η ζωή δεν είναι τόσο τέλεια όσο μπορεί να φαίνεται στα κοινωνικά δίκτυα και βοηθήστε το να μην κάνει (άδικες) συγκρίσεις που μπορεί να έχουν συνέπειες στην αυτοπεποίθησή του.
- 10** «Μη διαστάσεις να σταματήσεις να ακολουθείς κάποιον.» Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει πόσο σημαντικό είναι - αν νιώσει ότι κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα επειδή δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις προσδοκίες που προβάλλονται - να σταματήσει να ακολουθεί.

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Αναλυτικός οδηγός ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου για γονείς:
<http://bit.ly/38miBRt>

SCAN HERE



Σειρά διαδικτυακών μαθημάτων «Ασφάλεια στο Διαδίκτυο» για γονείς και εκπαιδευτικούς:
<https://bit.ly/3OklkfP>

SCAN HERE



«Σημάδια» και συμβουλές για τη διαδικτυακή αποπλάνηση ανηλίκων
<https://youtu.be/Y8cgVIPt7Ds>



Θετικό περιεχόμενο στο διαδίκτυο για γονείς
https://youtu.be/80rRu_0kDSI



Έφαρμογές-apps: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν γονείς και εκπαιδευτικοί για τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν τα παιδιά. <http://bit.ly/2MHhpzD>

SCAN HERE





Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»