

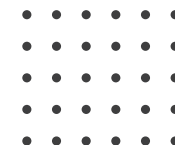
Γονεϊκότητα στην ψηφιακή εποχή

Από την επίβλεψη στην ενδυνάμωση



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ





Εισαγωγή

Σε μια εποχή όπου το διαδίκτυο αποτελεί προέκταση της καθημερινότητας των παιδιών μας, εμείς, οι γονείς, καλούμαστε να παίξουμε τον πιο καθοριστικό ρόλο: να σταθούμε δίπλα τους – καθοδηγητές, σύμμαχοι και πρότυπα.

Αυτός ο οδηγός γράφτηκε για να σας υπενθυμίσει κάτι πολύ σημαντικό: δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί στην τεχνολογία για να σταθείτε δίπλα στο παιδί σας. Δεν χρειάζεται να γνωρίζετε πώς λειτουργεί κάθε εφαρμογή – αρκεί να ξέρετε πώς νιώθει το παιδί σας όταν δημοσιεύει, όταν περιμένει απαντήσεις, όταν πληγώνεται ή όταν σιωπά. Αρκεί, λοιπόν, να είστε αυτό που ήσασταν πάντα: το ασφαλές του λιμάνι.

Πολλοί γονείς σήμερα νιώθουν πως τα παιδιά τους «ξέρουν περισσότερα» για το διαδίκτυο – και ίσως σε τεχνικό επίπεδο να έχουν δίκιο. Όμως το ένστικτό σας, η εμπειρία σας, η αγάπη σας – αυτά είναι τα πιο ισχυρά εργαλεία για να συνοδεύσετε τα παιδιά σας στον ψηφιακό κόσμο. Όχι για να τα περιορίσετε, αλλά για να είστε εκεί όταν χρειάζονται καθοδήγηση, όρια και κατανόηση.

Οι έρευνες στην Ελλάδα δείχνουν πως η διαδικτυακή παρουσία ξεκινά πια από πολύ μικρή ηλικία, συχνά χωρίς την απαραίτητη καθοδήγηση. Οι ελληνικές οικογένειες προσπαθούν να ισορροπήσουν ανάμεσα στον φόβο και την εμπιστοσύνη, ανάμεσα στην ανάγκη για προστασία και στην ελευθερία που ζητά η εφηβεία. Γι' αυτό και αυτός ο οδηγός γράφτηκε για εσάς – όχι για να σας φοβίσει, αλλά για να σας ενδυναμώσει.

Ο ρόλος σας είναι ανεκτίμητος. Και δεν είστε μόνοι. Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό και γεμάτο κατανόηση περιβάλλον, όπου τα παιδιά θα μπορούν να εξερευνήσουν τον ψηφιακό κόσμο με αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα και κριτική σκέψη. Γιατί όταν οι γονείς παραμένουν παρόντες και συμμετοχικοί στη διαδικτυακή ζωή των παιδιών τους – όπως κάνουν και στην καθημερινότητά τους – τότε μπορούν να τα στηρίξουν ουσιαστικά, να τους προσφέρουν ασφάλεια και να καλλιεργήσουν μαζί τους έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο χρήσης του διαδικτύου.



Έφηβοι και κοινωνικά δίκτυα: Κατανοώντας τη νέα ψηφιακή πραγματικότητα

Η εφηβεία είναι μια περίοδος έντονων αλλαγών: σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών. Είναι η ηλικία όπου οι νέοι αναζητούν την ταυτότητά τους, δοκιμάζουν τα όριά τους και επιδιώκουν αποδοχή από τους συνομηλίκους τους. Τα κοινωνικά δίκτυα, σε αυτή τη φάση της ζωής, παίζουν έναν καθοριστικό ρόλο. Δεν είναι απλώς πλατφόρμες επικοινωνίας – είναι χώροι αυτοέκφρασης, δημιουργίας, σύνδεσης, αλλά και σύγκρισης.

Για πολλούς εφήβους, το να είναι "ενεργοί" στα κοινωνικά δίκτυα αποτελεί σχεδόν κοινωνική υποχρέωση. Η εικόνα τους online συχνά ταυτίζεται με την αίσθηση του "ποιοι είναι". Ένα like ή ένα σχόλιο μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή τους, την αυτοεκτίμησή τους, ακόμα και τις φιλίες τους. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως τα κοινωνικά δίκτυα είναι επικίνδυνα από μόνα τους. Ο κίνδυνος βρίσκεται στην ασυνείδητη χρήση, στην έλλειψη ορίων και στον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνεται σε αυτά – συχνά εις βάρος του ύπνου, της συγκέντρωσης, της φυσικής επαφής.

Οι έφηβοι δεν χρειάζονται αστυνόμευση. Χρειάζονται ενήλικες που να μπορούν να κατανοήσουν τον κόσμο τους – χωρίς να τον απορρίπτουν ή να τον δαιμονοποιούν. Οι γονείς δεν χρειάζεται να γνωρίζουν όλες τις λειτουργίες του κάθε κοινωνικού δικτύου. Χρειάζεται, όμως, να μπορούν να μιλήσουν για συναισθήματα, όρια, σεβασμό, εικόνα σώματος, ψυχική ανθεκτικότητα.

Σε αυτόν τον οδηγό, θα προσπαθήσουμε να δούμε τα κοινωνικά δίκτυα όχι ως απειλή, αλλά ως ένα ακόμα πεδίο στο οποίο οι γονείς μπορούν να είναι παρόντες και υποστηρικτικοί. Γιατί η παρουσία δεν σημαίνει έλεγχος – σημαίνει σύνδεση, εμπιστοσύνη και καθοδήγηση.



Η φωνή των παιδιών: «Τι θα θέλαμε να ξέρετε... για να νιώθουμε ασφαλείς στον ψηφιακό κόσμο».

Για να στηρίξουμε πραγματικά τα παιδιά και τους εφήβους στον ψηφιακό κόσμο, δεν αρκεί μόνο να τους δίνουμε οδηγίες, χρειάζεται πρώτα να τους δώσουμε χώρο να εκφραστούν. Μέσα από τη δική τους φωνή, μαθαίνουμε τι έχει πραγματικά σημασία για εκείνα: πώς αντιλαμβάνονται την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τι περιμένουν από εμάς, τους μεγάλους.

Οι απαντήσεις τους είναι ένας πολύτιμος οδηγός για κάθε γονιό, παιδαγωγό και φροντιστή που θέλει να σταθεί δίπλα τους με ουσιαστικό τρόπο.

01

Μείνετε κοντά μας – με διακριτικότητα

Δεν χρειάζεται να γνωρίζετε όλα τα apps ή να έχετε απαντήσεις για κάθε τεχνολογική μας ενασχόληση. Αυτό που θέλουμε πιο πολύ... είναι η παρουσία σας. Όχι σαν ελεγκτές, αλλά σαν συνοδοιπόροι. Να ξέρουμε πως είστε εκεί, χωρίς να χρειαστεί να το ζητήσουμε. Να ξέρουμε πως, αν κάτι μας προβληματίσει, θα μπορούμε να στραφούμε σε εσάς — με εμπιστοσύνη.

Συμβουλή ειδικού:

Αναγνωρίστε το δικαίωμα του παιδιού στον προσωπικό του χώρο, ακόμα και στον ψηφιακό. Η παρουσία σας δεν χρειάζεται να είναι συνεχής, αλλά σταθερή. Μπορείτε να πείτε: «Αν κάτι σε προβληματίσει, θέλω να ξέρεις ότι είμαι εκεί για σένα».

02

Αντιδράστε με ηρεμία – όχι με θυμό ή πανικό

Όταν σας μιλάμε για κάτι που μας ανησύχησε στο διαδίκτυο, είμαστε ήδη φορτισμένοι συναισθηματικά. Η θυμωμένη ή υπερβολικά αγχωμένη σας αντίδραση μπορεί να μας κάνει να κλειστούμε ακόμη περισσότερο στον εαυτό μας. Μας βοηθάει πολύ όταν μας ακούτε με ψυχραιμία και πραγματικό ενδιαφέρον. Χωρίς να μας μειώνετε, χωρίς να μας κάνετε να νιώθουμε ότι φταίμε που σας απογοητεύσαμε.

Συμβουλή ειδικού:

Πριν αντιδράσετε, αναπνεύστε βαθιά και δώστε χώρο στο παιδί να εκφραστεί. Προτεραιότητα δεν είναι να λύσετε αμέσως το πρόβλημα, αλλά να το ακούσετε. Δείξτε ενσυναίσθηση λέγοντας: «Καταλαβαίνω ότι αυτό σε αναστάτωσε. Θέλεις να το δούμε μαζί;»

03

Θέλουμε να μας ακούτε – όχι μόνο να μας συμβουλευέτε

Χρειάζομαστε διάλογο, όχι μονόλογο. Να νιώσουμε ότι η γνώμη μας μετράει. Ότι οι απορίες ή οι ανησυχίες μας είναι καλοδεχούμενες. Όταν υπάρχει χώρος για ουσιαστική συζήτηση, νιώθουμε πως μας εμπιστεύεστε και χτίζουμε μαζί μια σχέση που βασίζεται στον σεβασμό και την ισοτιμία.

Συμβουλή ειδικού:

Αντί για «θα σου πω εγώ τι να κάνεις», προτιμήστε φράσεις όπως: «Τι σκέφτεσαι εσύ;», «Πώς σου φαίνεται αυτό που συνέβη;». Η ενεργή ακρόαση καλλιεργεί αυτοπεποίθηση και ενισχύει την επικοινωνία.

04

Τα όρια μας προστατεύουν – αρκεί να είναι ξεκάθαρα και δίκαια

Μπορεί να αντιδρούμε κάποιες φορές, αλλά μέσα μας ξέρουμε ότι τα όρια μάς κάνουν να νιώθουμε ασφάλεια. Όταν θέτετε κανόνες με συνέπεια και διάλογο — κι όχι με αυστηρότητα ή θυμό — νιώθουμε ότι μας καθοδηγείτε, όχι ότι μας περιορίζετε. Και αυτό μας βοηθά να χτίσουμε αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα.

Συμβουλή ειδικού:

Τα όρια λειτουργούν καλύτερα όταν συμφωνούνται μαζί με το παιδί. Ρωτήστε: «Τι θα θεωρούσες δίκαιο σε αυτή την περίπτωση;» και διατηρήστε σταθερότητα. Τα παιδιά δεν θέλουν αυθαιρεσία, θέλουν συνέπεια και λογική.

05

Δείξτε αληθινό ενδιαφέρον για τον ψηφιακό μας κόσμο

Δεν περιμένουμε να καταλαβαίνετε τα πάντα. Αλλά όταν δείχνετε ότι νοιάζεστε για το τι βλέπουμε, τι μας αρέσει, τι μας προβληματίζει... νιώθουμε ότι αποδέχεστε το ποιοι είμαστε. Ο ψηφιακός κόσμος είναι κομμάτι της ζωής μας. Και όταν δεν τον αντιμετωπίζετε μόνο με φόβο ή κριτική, χτίζεται μια γέφυρα κατανόησης μεταξύ μας.

Συμβουλή ειδικού:

Αντί να ρωτάτε «τι κάνεις πάλι στο κινητό;», δοκιμάστε: «τι ωραίο βίντεο είδες τελευταία;» ή «έχεις κάποιον δημιουργό που σου αρέσει;». Με αυτόν τον τρόπο δείχνετε σεβασμό χωρίς εισβολή.

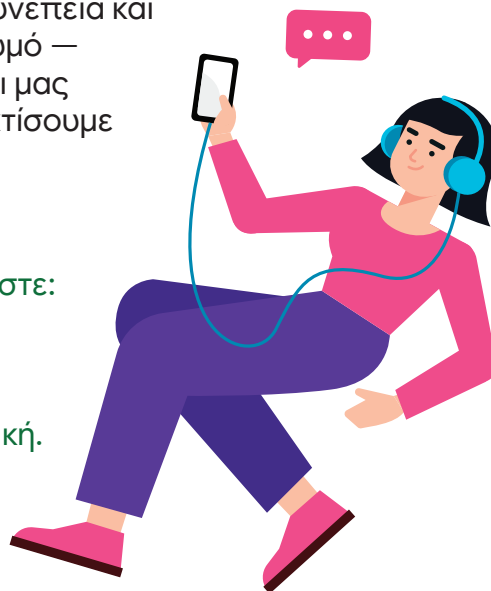
06

Να μπορούμε πάντα να επιστρέφουμε σε εσάς – χωρίς φόβο, χωρίς ντροπή

Το σημαντικότερο απ' όλα; Να ξέρουμε ότι ό,τι κι αν συμβεί, θα σταθείτε δίπλα μας. Όχι για να μας κατηγορήσετε ή να μας τιμωρήσετε, αλλά για να μας στηρίξετε. Ακόμα κι αν κάναμε λάθος. Να νιώθουμε πως το σπίτι μας είναι το ασφαλές καταφύγιο όπου μπορούμε να ξανασταθούμε στα πόδια μας. Και έτσι μαθαίνουμε να είμαστε πιο δυνατοί και πιο υπεύθυνοι — όχι από φόβο, αλλά από αγάπη.

Συμβουλή ειδικού:

Δείξτε με λόγια και πράξεις ότι η αγάπη σας είναι άνευ όρων. Πείτε συχνά: «Ό,τι κι αν συμβεί, μπορείς πάντα να έρχεσαι σε μένα. Δεν θα είσαι μόνος/η». Αυτό είναι το ισχυρότερο μήνυμα ασφάλειας που μπορείτε να δώσετε.



Πριν μιλήσουμε για τους κινδύνους...

Ο ψηφιακός κόσμος, όπως και ο πραγματικός, έχει ευκαιρίες αλλά και προκλήσεις. Τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλο περιεχόμενο, να δεχτούν διαδικτυακή πίεση ή να επηρεαστούν από πρότυπα που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Δεν χρειάζεται να γνωρίζουμε κάθε πιθανό κίνδυνο για να προστατέψουμε τα παιδιά μας. Χρειάζεται να ξέρουμε πώς να είμαστε δίπλα τους. Να καλλιεργήσουμε τη σχέση, την εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και την ψυχραιμία που χρειάζονται για να σταθούν με ασφάλεια στον ψηφιακό κόσμο.

Γ' αυτό και σε αυτόν τον οδηγό δεν θα σταθούμε στους κινδύνους, αλλά σε όσα μπορούν να κάνουν οι γονείς ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά να τους αναγνωρίσουν, να τους διαχειριστούν και — τελικά — να τους ξεπεράσουν.

Όταν το παιδί χάνει τον έλεγχο του χρόνου

Τι συμβαίνει: Τα κοινωνικά δίκτυα είναι σχεδιασμένα να κρατούν την προσοχή. Τα παιδιά και οι έφηβοι συχνά δυσκολεύονται να «αποσυνδεθούν», με αποτέλεσμα να αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο σε scrolling, reels ή stories — συχνά εις βάρος του ύπνου, των μαθημάτων και της φυσικής επικοινωνίας.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- ⇒ Συζητήστε χωρίς επίπληξη. Πείτε: «Καταλαβαίνω ότι είναι δύσκολο να σταματήσεις. Το παθαίνουμε όλοι. Πώς θα σε βοηθούσε να το οργανώσουμε καλύτερα;»
- ⇒ Δημιουργήστε μαζί ένα πρόγραμμα, με χρόνο για χρήση και χρόνο χωρίς οθόνες. Δώστε το καλό παράδειγμα.
- ⇒ Ενθαρρύνετε δραστηριότητες εκτός οθόνης που το παιδί απολαμβάνει πραγματικά.

Όταν συγκρίνει τον εαυτό του με «τέλειες» εικόνες

Τι συμβαίνει: Οι πλατφόρμες γεμίζουν με «τέλειες» φωτογραφίες, που δείχνουν αψεγάδιαστους ανθρώπους και συναρπαστικές ζωές. Πολλά παιδιά αρχίζουν να αισθάνονται ανεπαρκή ή λιγότερο «αξιαγάπητα» όταν συγκρίνονται με αυτά τα πρότυπα.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- ⇒ Μιλήστε ανοιχτά για το τι είναι ψεύτικο και τι πραγματικό. Εξηγήστε πώς λειτουργούν τα φίλτρα και τα likes.
- ⇒ Ρωτήστε το παιδί πώς νιώθει όταν βλέπει τέτοιο περιεχόμενο. Δεν χρειάζεται διάλεξη — χρειάζεται κατανόηση.
- ⇒ Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση μέσα από την καθημερινότητα, χωρίς να τη συνδέετε με την εμφάνιση ή την εικόνα στο διαδίκτυο.



Όταν πέφτει θύμα πίεσης ή σχολίων

Τι συμβαίνει: Ο ψηφιακός κόσμος ενισχύει την ανάγκη για αποδοχή. Πολλοί έφηβοι δέχονται σχόλια, αιτήματα ή «προκλήσεις» που τους φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- ⇒ Δώστε ξεκάθαρο μήνυμα: «Δεν είσαι ποτέ υποχρεωμένος να απαντήσεις ή να συμμετέχεις σε κάτι που σε κάνει να νιώθεις άβολα — και δεν φταις όταν κάποιος ξεπερνά τα όριά σου.»
- ⇒ Διδάξτε πώς να λένε «όχι», ακόμα και σε φίλους, και ενθαρρύνετε το μπλοκάρισμα ή την αναφορά αν χρειαστεί.
- ⇒ Δημιουργήστε την αίσθηση ότι το παιδί μπορεί να σας μιλήσει για κάθε τι — χωρίς συνέπειες που το φοβίζουν.

Όταν βλέπει κάτι που το τρομάζει ή το μπερδεύει

Τι συμβαίνει: Τα παιδιά μπορεί να έρθουν αντιμέτωπα με περιεχόμενο βίαιο, τρομακτικό, σεξουαλικό ή απλώς ακατάλληλο για την ηλικία τους, είτε κατά λάθος είτε μετά από προτροπή.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- ⇒ Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι δεν φταίνε και ότι σωστά ήρθαν να σας μιλήσουν γι' αυτό.
- ⇒ Εξηγήστε με ηρεμία και χωρίς ταμπό αυτό που είδαν, στο επίπεδο που μπορούν να το κατανοήσουν.
- ⇒ Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις γονικού ελέγχου και διδάξτε τους πώς να αποφεύγουν τέτοιου είδους περιεχόμενο.

Όταν αποσύρεται και σιωπά

Τι συμβαίνει: Μερικές φορές, ένα παιδί που βιώνει πίεση ή δυσκολία στα κοινωνικά δίκτυα αποσύρεται: σταματά να μιλάει, κλείνεται στον εαυτό του, αποφεύγει τη συζήτηση.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- ⇒ Παρατηρήστε χωρίς να πιέζετε. Πείτε κάτι όπως: «Έχω παρατηρήσει ότι είσαι πιο σκεπτικός/η τελευταία. Αν θελήσεις να μιλήσεις, είμαι εδώ.»
- ⇒ Δώστε χώρο, αλλά μην αδιαφορείτε. Η διακριτική σταθερότητα δίνει ασφάλεια.
- ⇒ Αν δείτε ότι η συμπεριφορά επιμένει, ζητήστε βοήθεια από ειδικό — πάντα σε συνεργασία με το παιδί.



Πρακτικές συμβουλές για γονείς: Πώς χτίζουμε ασφάλεια και εμπιστοσύνη

Αφού είδαμε ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στα κοινωνικά δίκτυα, περνάμε τώρα στο πιο ουσιαστικό μέρος: τι μπορούν να κάνουν οι γονείς καθημερινά, ώστε να προλάβουν προβλήματα, να ενισχύσουν τη σχέση εμπιστοσύνης και να καλλιεργήσουν υπεύθυνες ψηφιακές συμπεριφορές.



Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου σε κάθε εφαρμογή

Βεβαιωθείτε ότι οι λογαριασμοί των παιδιών είναι ιδιωτικοί (private) και μόνο φίλοι/επαφές μπορούν να δουν ή να σχολιάσουν περιεχόμενο. Απενεργοποιήστε τη δυνατότητα tagging και εύρεσης μέσω e-mail/τηλεφώνου.



Ρυθμίστε φίλτρα και εργαλεία γονικού ελέγχου

Ενεργοποιήστε τα εργαλεία γονικού ελέγχου που παρέχουν τόσο οι ίδιες οι συσκευές (iOS/Android), όσο και οι πλατφόρμες. Ρυθμίστε χρονικά όρια, περιορισμούς περιεχομένου και αναφορές δραστηριότητας.



Μάθετε πώς να γίνεται αποκλεισμός (block) και αναφορά (report)

Δείξτε στα παιδιά πώς μπορούν να μπλοκάρουν ή να αναφέρουν χρήστες ή περιεχόμενο που τα ενοχλεί. Εξηγήστε ότι είναι δικαίωμά τους και δεν χρειάζεται άδεια για να προστατέψουν τον εαυτό τους.



Απενεργοποιήστε την τοποθεσία (geolocation)

Οι περισσότερες εφαρμογές έχουν λειτουργίες εντοπισμού. Στις ρυθμίσεις της συσκευής, απενεργοποιήστε την κοινή χρήση γεωγραφικής θέσης για κοινωνικά δίκτυα και apps φωτογραφιών.



Ενημερωθείτε για τους όρους χρήσης κάθε εφαρμογής

Διαβάστε μαζί με το παιδί τους όρους και τις ηλικιακές προϋποθέσεις. Εξηγήστε γιατί κάποιες εφαρμογές δεν είναι κατάλληλες πριν από κάποια συγκεκριμένη ηλικία.



Μην επιτρέπετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών

Διδάξτε στα παιδιά να μην δημοσιεύουν ή στέλνουν την ηλικία τους, τη διεύθυνση, το σχολείο, τον αριθμό τηλεφώνου ή φωτογραφίες με στοιχεία τοποθεσίας ή σχολικής ενδυμασίας.



7

Απενεργοποιήστε τις αγορές μέσα από τις εφαρμογές (in-app purchases)

Στις ρυθμίσεις της συσκευής, περιορίστε ή απενεργοποιήστε τη δυνατότητα αγοράς μέσω εφαρμογών ώστε να αποτραπούν ακούσιες ή μη εγκεκριμένες συναλλαγές.

8

Ρυθμίστε την ασφαλή αναζήτηση (safe search)

Ενεργοποιήστε ασφαλή αναζήτηση και αντίστοιχα φίλτρα σε YouTube, Bing, κ.λπ., για να περιορίσετε την εμφάνιση ακατάλληλου ή προκλητικού περιεχομένου.

9

Καθορίστε κανόνες για κοινή χρήση φωτογραφιών

Συμφωνήστε ότι πριν αναρτηθεί μια φωτογραφία, θα ερωτηθείτε ή θα συζητηθεί. Ισχύει και για εσάς: ζητήστε την έγκρισή τους πριν δημοσιεύσετε δικές τους φωτογραφίες.

10

Κρατήστε τον έλεγχο λογαριασμών και συσκευών για μικρότερες ηλικίες

Για μικρότερα παιδιά, διατηρήστε εσείς τους κωδικούς πρόσβασης και δώστε σταδιακά περισσότερη αυτονομία με την ηλικία. Εξηγήστε ότι αυτό δεν είναι έλεγχος αλλά υποστήριξη.



11

Αφιερώστε χρόνο να κατανοήσετε τι τους αρέσει στο διαδίκτυο

Ρωτήστε: «Τι σε κάνει να το απολαμβάνεις;» και όχι «Γιατί είσαι τόσο ώρα εκεί;»

12

Καθιερώστε οικογενειακές στιγμές χωρίς οθόνες

Τακτικές στιγμές αποσύνδεσης (π.χ. στο φαγητό ή το βράδυ) βοηθούν στη ρύθμιση της χρήσης χωρίς εντάσεις.

13

Εξηγήστε στα παιδιά ότι έχουν πάντα το δικαίωμα να πουν «όχι»

Σε ψηφιακές προκλήσεις, σχόλια, αιτήματα για φωτογραφίες ή προσωπικές πληροφορίες.

14

Διδάξτε τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους online

Τι νιώθουν όταν βλέπουν πολλά likes; Τι όταν αγνοούνται; Μάθετέ τους να δίνουν σημασία στα σημάδια.

15

Δώστε τους στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν άβολες καταστάσεις
Π.χ. να απομακρυνθούν από μια συνομιλία, να κάνουν block, να ζητήσουν βοήθεια χωρίς ντροπή.

16

Συζητήστε τι σημαίνει «σεβασμός» και «όρια» στα κοινωνικά δίκτυα
Όχι μόνο τι δεν πρέπει να κάνουν, αλλά και πώς να φέρονται με ενσυναίσθηση προς τους άλλους.

17

Καλλιεργήστε την αυτοεκτίμηση εκτός διαδικτύου
Ένα παιδί που νιώθει ότι έχει αξία για όσα είναι και όχι για όσα προβάλλει, είναι λιγότερο ευάλωτο.

18

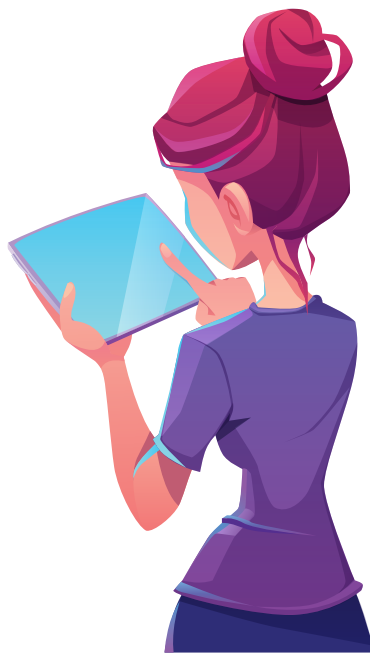
Ενισχύστε τη σημασία της ιδιωτικότητας
Μάθετέ τους ότι ό,τι ανεβαίνει μπορεί να μείνει. Ρωτήστε τους πριν ανεβάσετε φωτογραφίες τους.

19

Συμφωνήστε πώς θα χειρίζεστε τις δύσκολες στιγμές
Αν γίνει κάτι, δεσμευτείτε να το συζητήσετε μαζί – χωρίς πανικό ή επιβολή τιμωρίας.

20

Να θυμάστε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό
Προσαρμόστε τον τρόπο υποστήριξής σας στη δική του ηλικία, ιδιοσυγκρασία και ανάγκες.



Ας μελετήσουμε μία περίπτωση – Η Άννα και ο γιος της, ο Μάριος (13 ετών)

Η Άννα παρατήρησε ότι ο 13χρονος γιος της, ο Μάριος, περνούσε όλο και περισσότερο χρόνο στο TikTok. Αν και ο ίδιος διασκέδαζε, εκείνη ανησυχούσε για το αν ήταν επαρκώς προστατευμένος από ακατάλληλο περιεχόμενο ή ανεπιθύμητες επαφές.

Ψάχνοντας τρόπους να τον στηρίξει, η Άννα συμβουλευτηκε έναν γενικό οδηγό για την ψηφιακή ασφάλεια γονέων, ο οποίος τόνιζε τη σημασία της ενεργής συμμετοχής των γονέων στις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών.

Ακολουθώντας τις προτάσεις του οδηγού, διαπίστωσε ότι η εφαρμογή που χρησιμοποιούσε ο Μάριος (TikTok) παρείχε το εργαλείο **"Family Pairing"**, χάρη στο οποίο, μετά από συζήτηση μαζί του, κατάφερε να:

- ορίσει ημερήσιο χρονικό όριο για τη χρήση της εφαρμογής,
- περιορίσει το περιεχόμενο που είναι προσβάσιμο,
- ενισχύσει τις ρυθμίσεις απορρήτου στον λογαριασμό του.

Η Άννα δεν χρειάστηκε να απαγορεύσει την εφαρμογή. Αντιθέτως, έμαθε πώς να τη διαχειρίζεται μαζί με τον Μάριο, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και τη μεταξύ τους επικοινωνία. Σήμερα νιώθει πιο σίγουρη και ενημερωμένη για την ψηφιακή καθημερινότητα του παιδιού της.



Τι είναι το Family Pairing;

Το **Family Pairing** είναι ένα εργαλείο γονικού ελέγχου του TikTok που επιτρέπει με πολύ απλό τρόπο σε γονείς και εφήβους να **συνδέσουν τους λογαριασμούς τους**, ώστε οι γονείς να μπορούν να διαχειρίζονται βασικές ρυθμίσεις ασφάλειας.

Για να συνδεθούν οι λογαριασμοί γονιού και εφήβου:

- ⇒ Ο γονιός ανοίγει την εφαρμογή TikTok, πηγαίνει στο Προφίλ → ☰ → Ρυθμίσεις & Απόρρητο → Family Pairing, επιλέγει «Γονιός» και λαμβάνει έναν QR code ή σύνδεσμο.
- ⇒ Ο έφηβος πατά «Έφηβος», ανοίγει τον δικό του λογαριασμό, πάει στις ίδιες ρυθμίσεις και σκανάρει τον κωδικό ή ανοίγει τον σύνδεσμο.
- ⇒ Ο γονιός εγκρίνει τη σύνδεση.

Μόλις συνδεθούν οι λογαριασμοί, ο γονιός μπορεί να:

- ⇒ Ορίσει **χρονικά όρια χρήσης**.
- ⇒ Ενεργοποιήσει **φίλτρα περιεχομένου**.
- ⇒ Να περιορίσει **ποιος μπορεί να στείλει μηνύματα ή να σχολιάσει**.
- ⇒ Ενεργοποιήσει **νυχτερινή λειτουργία παύσης**.
- ⇒ Ενημερώνεται για **επαφές και ακόλουθους**.

Με το **Family Pairing**, οι γονείς έχουν πρακτικό και λειτουργικό έλεγχο για ώρες χρήσης, περιεχόμενο και αλληλεπιδράσεις, ενώ ο έφηβος συνεχίζει να μαθαίνει και να εξερευνά με ασφάλεια. Είναι σχεδιασμένο ώστε να στηρίζει και να καλλιεργεί την **ανοιχτή επικοινωνία και συναισθηματική εμπιστοσύνη** μέσα στην οικογένεια.

Ψηφιακή ασφάλεια στην πράξη – Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

Στο διαδίκτυο, κάθε εφαρμογή έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και ρυθμίσεις ασφαλείας. Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν πώς να αξιοποιούν τα διαθέσιμα εργαλεία για την προστασία των παιδιών τους. Η κατανόηση αυτών των ρυθμίσεων βοηθά τους γονείς να στηρίξουν ενεργά την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση των κοινωνικών μέσων από τα παιδιά τους.

Τη σημερινή εποχή, μία από τις πολύ διαδεδομένες πλατφόρμες στα παιδιά και τους νέους είναι το TikTok. Η πλατφόρμα αυτή είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην εποχή μας, κατά συνέπεια είναι πολύ πιθανό και το δικό σας παιδί κάποια στιγμή να την χρησιμοποιήσει. Ας δούμε πως μπορούμε να το βοηθήσουμε ώστε να έχει την καλύτερη δυνατή εμπειρία μαθαίνοντας τι προσφέρει, γιατί είναι τόσο διαδεδομένη και τι μεθόδους παρέχει ώστε να μπορέσουμε με την σειρά μας να βοηθήσουμε το παιδί μας.

Τι είναι το TikTok;

Το **TikTok** είναι μια πλατφόρμα ψυχαγωγίας και δημιουργικής έκφρασης που απευθύνεται σε άτομα **ηλικίας 13 ετών και άνω** και επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν, να παρακολουθούν και να μοιράζονται σύντομα βίντεο με ήχο, κίνηση και φίλτρα. Δημιουργήθηκε το 2017 και σήμερα είναι διαθέσιμο σε **πάνω από 150 χώρες και σε 75 γλώσσες**, με εκατομμύρια ενεργούς χρήστες σε όλο τον κόσμο.

Ποιος είναι ο σκοπός του;

Η πλατφόρμα έχει στόχο να εμπνέει δημιουργικότητα και να φέρνει χαρά — προωθώντας την προσωπική έκφραση, την ανταλλαγή γνώσεων, χιούμορ, δεξιοτήτων και προσωπικών ιστοριών μέσα από ένα ποικιλόμορφο φάσμα περιεχομένου.

Πώς λειτουργεί ο αλγόριθμος του TikTok;

Το TikTok εμφανίζει στο χρήστη ένα εξατομικευμένο "For You" feed, βασισμένο σε:

- ⇒ τι παρακολουθεί,
- ⇒ σε ποια βίντεο κάνει like ή σχόλιο,
- ⇒ ποιοι λογαριασμοί τον ενδιαφέρουν.



Πρακτικές συμβουλές για γονείς

1

Δείτε μαζί με το παιδί σας πώς λειτουργεί η εφαρμογή.

2

Βεβαιωθείτε ότι το προφίλ του παιδιού σας είναι ιδιωτικό.

3

Ορίστε χρονικά όρια για την επιτρεπόμενη χρήση.

4

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης, για να περιορίσετε την έκθεση σε περιεχόμενο που μπορεί να μην είναι κατάλληλο για όλους.

5

Πείτε στο παιδί σας πώς να μπλοκάρει ανεπιθύμητα άτομα και να αναφέρει ακατάλληλο περιεχόμενο.

6

Μιλήστε μαζί τους για τη σημασία του σεβασμού της ιδιωτικής ζωής άλλων ατόμων πριν δημοσιεύσετε ένα βίντεο με άλλο άτομο.

7

Διαβάστε μαζί τις Οδηγίες κοινότητας και την Πολιτική απορρήτου για να κατανοήσετε πώς αντιμετωπίζονται τα προσωπικά σας δεδομένα.

8

Υπενθυμίστε τους να διατηρούν εμπιστευτικούς τους κωδικούς πρόσβασης και άλλες προσωπικές πληροφορίες.

9

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το Family Pairing για να συσχετίσετε τον λογαριασμό ενός γονέα με τον λογαριασμό του παιδιού και να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις ελέγχου. Μάθετε περισσότερα σχετικά με τα εργαλεία που διατίθενται από την πλατφόρμα για γονείς.

Αφιερώστε χρόνο για να:

Ανακαλύψτε μερικούς από τους πιο αγαπημένους δημιουργούς της κοινότητας, από κωμωδία μέχρι επιστήμη, φωτογραφία και πολλά άλλα.

Περιηγηθείτε στα βίντεο του #BookTok – του παγκόσμιου φαινομένου αφιερωμένου στην απόλαυση της ανάγνωσης με πολλούς τίτλους που προτείνει η κοινότητα.

Γοητευτείτε από #ImparaConTikTok περιεχόμενο, η τάση συγκεντρώνει πάνω από ένα εκατομμύριο βίντεο αφιερωμένα στη μάθηση σε πάρα πολλά θέματα.

Θυμηθείτε: Η ασφάλεια στο διαδίκτυο δεν επιβάλλεται – χτίζεται. Με εμπιστοσύνη, διάλογο και παρουσία.

Σημαντικά στοιχεία για πρόσθετη ασφάλεια

Η πλατφόρμα προορίζεται – όπως σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα – για χρήστες 13 ετών και άνω.

Ο εντοπισμός λογαριασμών κάτω των 13 γίνεται μέσω αυτοματοποιημένων συστημάτων και ομάδων ελεγκτών.

Το εργαλείο Family Pairing επιτρέπει στους γονείς να διαχειρίζονται τον χρόνο χρήσης και τις ρυθμίσεις απορρήτου των παιδιών τους. Για χρήστες κάτω των 18 ετών, ο προεπιλεγμένος ημερήσιος χρόνος είναι 60 λεπτά.

Άμεσα μηνύματα (DMs) απαγορεύονται για χρήστες κάτω των 16, ενώ ζωντανές μεταδόσεις για κάτω των 18.

Οι χρήστες πρέπει να επισημαίνουν περιεχόμενο που δημιουργήθηκε με AI, ενώ εφαρμόζεται αυστηρή πολιτική κατά της παραπληροφόρησης μέσω AI.

Στο Κέντρο Ασφάλειας του TikTok (<https://www.tiktok.com/safety/el-gr/>) μπορείτε να ενημερωθείτε για όλα τα εργαλεία και τους πόρους συμπεριλαμβανομένων των οδηγιών, που διατίθενται στους χρήστες και τις οικογένειες.

Πόροι για γονείς και εκπαιδευτικούς

PARCO - parco.gov.gr

Η πλατφόρμα Parco.gov.gr είναι ένας επίσημος κόμβος ψηφιακής ασφάλειας, που δημιουργήθηκε από το Ελληνικό Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, με σκοπό να βοηθά τους γονείς να προστατεύουν τα παιδιά τους στο διαδίκτυο. Παρέχει εργαλεία γονικού ελέγχου – όπως χρονικούς περιορισμούς χρήσης, φιλτράρισμα περιεχομένου, αποκλεισμό εφαρμογών και επαφών, καθώς και παρακολούθηση τοποθεσίας συσκευής – συνοδευόμενα από βήμα-βήμα οδηγούς για Android και iOS, καθώς και συχνές ερωτήσεις.

Kids Wallet - kidswallet.gov.gr

Το Kids Wallet είναι η επίσημη εφαρμογή γονικού ελέγχου και ψηφιακής ταυτότητας για ανηλίκους στην Ελλάδα, διαθέσιμη μέσω της ψηφιακής πύλης gov.gr. Μέσω Taxisnet σύνδεσης, οι γονείς συνδέουν το προφίλ τους με το παιδί και τη συσκευή του, ενεργοποιούν γονικό έλεγχο (όρια χρήσης εφαρμογών/ιστοσελίδων, στατιστικά χρόνου οθόνης) και αποτρέπουν απεγκατάσταση ή αλλαγή ρυθμίσεων. Επιπλέον, το Kids Wallet επιτρέπει την ασφαλή αποθήκευση και επίδειξη της ψηφιακής ταυτότητας του παιδιού, παρέχοντας υπηρεσία επιβεβαίωσης ηλικίας για πρόσβαση σε κατάλληλο περιεχόμενο online και σε φυσικούς χώρους.

CyberKid - cyberdid.gov.gr

Η πλατφόρμα CyberKid.gov.gr, που δημιουργήθηκε από τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Ελληνικής Αστυνομίας σε συνεργασία με το Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, αποτελεί ένα ψηφιακό «παιδότοπο» και ενημερωτικό κόμβο για παιδιά έως 18 ετών, γονείς και εκπαιδευτικούς. Στόχος της είναι να αναδείξει τα θετικά στοιχεία του διαδικτύου – ψυχαγωγία, μάθηση, έρευνα – ενώ ταυτόχρονα ενημερώνει για τους κινδύνους (π.χ. διαδικτυακούς «αρπακτικούς», εξάρτηση, απάτες) και πώς να τους αντιμετωπίζουν με ασφάλεια.





SaferInternet4Kids - saferinternet4kids.gr

Η πλατφόρμα SaferInternet4Kids.gr είναι το επίσημο Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (SIC) για την Ελλάδα, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ε.Ε. και λειτουργεί υπό το Ινστιτούτο Πληροφορικής του Ιδρύματος τεχνολογίας και Έρευνας. Στόχος της είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση παιδιών, εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Η πλατφόρμα αποτελεί έναν πολύτιμο κόμβο ψηφιακής ασφάλειας στην Ελλάδα, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός υπεύθυνου και ασφαλούς διαδικτυακού περιβάλλοντος για τη νέα γενιά.

Help-line - <https://www.help-line.gr/>

Η Help-Line.gr αποτελεί μαζί με τη δράση SaferInternet4Kids.gr και τη γραμμή καταγγελιών SafeLine.gr τις τρεις θεμελιώδεις δράσεις του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου και είναι διαθέσιμη σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας μέσω τηλεφώνου (210 6007686, Δευ-Παρ 09:00-17:00), email (info@help-line.gr) και live chat (13:00-15:30). Παρέχει ανώνυμη, εμπιστευτική συμβουλευτική για ποικίλα θέματα – διαδικτυακή εξάρτηση (παιχνίδια, πορνογραφία, τζόγος), cyberbullying, grooming, ψευδή προφίλ, διαδικτυακό περιεχόμενο (βία, ρατσισμός, απάτες), και σοβαρές καταστάσεις όπως αυτοκτονία, διατροφικές διαταραχές ή παιδική σεξουαλική κακοποίηση.

TIK TOK - tiktok.com/safety/el-gr/

Το TikTok διαθέτει ευρύ σύνολο εργαλείων για προστασία: ελέγχους περιεχομένου, εργαλεία σχολίων, οικογενειακό έλεγχο, αυθεντικοποίηση λογαριασμού και πρόσφατα προσωποποιημένους ελέγχους feed. Ωστόσο, η επίβλεψη και η συζήτηση γονέα-παιδιού παρέχουν την πιο δυνατή ασφάλεια, καθώς κανένα εργαλείο δεν είναι πανάκεια.

Stop Bullying - stop-bullying.gov.gr

Η πλατφόρμα stop-bullying.gov.gr είναι η επίσημη ψηφιακή υπηρεσία του ελληνικού Υπουργείου Παιδείας, σχεδιασμένη για την πρόληψη και αντιμετώπιση της σχολικής βίας και του bullying.

Παρέχει:

- Εκπαιδευτικό υλικό και επιμόρφωση για στελέχη της εκπαίδευσης μέσω ειδικής ψηφιακής πλατφόρμας .
- Ηλεκτρονική αναφορά περιστατικών με επώνυμη υποβολή από γονείς ή σχολικές μονάδες, καθώς και εργαλεία διαχείρισης για τους αρμόδιους φορείς (σχολεία-Διευθύνσεις Εκπαίδευσης)



Σε έναν κόσμο όπου το διαδίκτυο αποτελεί
αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των παιδιών μας, ο
ρόλος μας ως γονείς είναι να τα στηρίζουμε με αγάπη,
κατανόηση και εμπιστοσύνη, όχι ως ειδικοί της
τεχνολογίας, αλλά ως το ασφαλές τους καταφύγιο που
τα βοηθά να μεγαλώσουν με υπευθυνότητα και
αυτοπεποίθηση στον ψηφιακό κόσμο.