

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΠΟΠΛΑΗΣΗ

Εκπαιδευόμαστε στη διαχείρισή της ως οικογένεια



help 
saferinternet **line**
210 6007686

Γραμμή βοήθειας



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαχρύπνιση

safeLine.gr 

Γραμμή παράνομου
περιεχομένου

Εισαγωγή

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί έναν οδηγό εκπαίδευσης, που απευθύνεται σε γονείς και σε κηδεμόνες πάνω στο ζήτημα της διαδικτυακής αποπλάνησης. Παραθέτει τρόπους και τεχνικές που θα βοηθήσουν την κάθε οικογένεια να προστατέψει τα παιδιά της από το ενδεχόμενο του να πέσουν θύματα διαδικτυακής αποπλάνησης.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσω να συζητάω με τα παιδιά; Πως διαχειρίζομαι ακανθώδη ζητήματα και κάποιες άβολες ερωτήσεις ως γονέας; Πως δημιουργώ τη συνήθεια της συζήτησης;

Τέλος, παρουσιάζει τεχνικές διαχείρισης για τους γονείς για την περίπτωση εκείνη που τα παιδιά θα πέσουν θύματα διαδικτυακής αποπλάνησης.

Μιλάμε με τα παιδιά ή μιλάμε στα παιδιά;

Ως γονείς, ακούμε άραγε τα παιδιά μας; Μιλάμε μαζί τους; Μήπως απλά θέλουμε να μας ακούνε; Για να μάθουν τα παιδιά να μας εμπιστεύονται θα πρέπει να ακούμε αυτά που έχουν να μας πούνε, ακόμη κι αν διαφωνούμε, έχοντας ως γνώμονα πως δε θα πρέπει να τα επικρίνουμε. Υπάρχουν σίγουρα και κάποια δύσκολα θέματα συζήτησης που δεν ξέρουμε πως να κάνουμε την αρχή ή που οι ίδιες οι συνθήκες μπορεί

να μας ωθήσουν στο να τα συζητήσουμε ξαφνικά - τη στιγμή που προκύπτουν - και όχι στα πλαίσια μίας ήρεμης καθημερινότητας. Προσπαθήστε να εδραιώσετε τη συνήθεια του να συζητάτε με τα παιδιά σας μέσα στη μέρα αλλά ακόμη κι όταν αυτό κάποιες φορές δεν είναι εφικτό, να θυμάστε πως πάντα υπάρχει κατάλληλη προσέγγιση για την κάθε περίπτωση.



Οικο-δομώ μία συζήτηση σε 5 βήματα

- 1. Το δικαίωμα της ιδιωτικότητας:** Μια βασική αρχή είναι να θυμάστε πως τα παιδιά σας δεν σας ανήκουν. Είναι αυτόνομα και έχουν κάθε δικαίωμα να διατηρούν ιδιωτικές τις σκέψεις και τις συναναστροφές τους. Υπενθυμίζετέ τους πως είστε εκεί γι' αυτά ανά πάσα ώρα και στιγμή το θελήσουν. Αφήστε τα παιδιά να έρθουν σε σας μόλις νιώσουν την ανάγκη, δείχνοντάς τους κάθε φορά πως είστε διαθέσιμοι.
- 2. Δημιουργώ χώρο και χρόνο:** Χτίζω μία καθημερινή ρουτίνα συζήτησης όπως για παράδειγμα πριν τον βραδινό ύπνο. Ζητάω τη γνώμη των παιδιών σε διάφορα ζητήματα. Πολλά παιδιά φοβούνται να μιλήσουν στους γονείς τους γιατί φοβούνται τις αντιδράσεις τους. Σέβομαι τις απόψεις τους και τους δίνω χώρο για να μου μιλήσουν. Δείχνω περιέργεια και διαθεσιμότητα.
- 3. Ενδιαφέρομαι:** Όσο ασήμαντες κι αν σας φαίνονται κάποιες πληροφορίες, δείξτε πραγματικό ενδιαφέρον στα παιδιά. Ρωτήστε τους πράγματα όπως «Πώς ήταν η μέρα σου στο σχολείο»; «Πώς πέρασες»; «Θα ήθελες να μου δείξεις το αγαπημένο σου βίντεο στο YouTube»; Μην ξεχνάτε άλλωστε πως η τεχνολογία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των παιδιών.
- 4. Το παιδί ως συμμετέχων σε συζητήσεις ενηλίκων:** Κάντε συζητήσεις με άλλους ενήλικες παρουσία των παιδιών σας. Τα παιδιά δε χρειάζεται να συμμετέχουν σε αυτές αλλά να τους δίνετε τη δυνατότητα ν' ακούσουν τις απόψεις σας. Μην ξεχνάτε πως η επικριτικότητα δεν έχει ούτε εδώ χώρο. Μπορείτε να μιλήσετε για δικές σας λάθος επιλογές αλλά και για το πως τις διαχειριστήκατε. Ανακουφίστε τα παιδιά από το άγχος που μπορεί να νιώθουν λόγω λανθασμένων επιλογών που τυχόν έχουν κάνει.
- 5. Το ένστικτο:** Όταν κάτι δε μας φαίνεται σωστό, υπάρχει πάντα κάποιος λόγος που συμβαίνει αυτό και είναι αναγκαίο να το συζητήσουμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Όπως κάθε συναίσθημα, έτσι και το ένστικτο μπορούμε να το αναπτύξουμε με την εξάσκηση. Μην αποθαρρύνετε τα παιδιά από το να σας εκμυστηρευτούν κάτι. Όσο απίθανο κι αν σας φαίνεται, μπορείτε να τους κάνετε ερωτήσεις όπως «Γιατί το λες αυτό»; «Τι σε κάνει να το πιστεύεις αυτό»; «Δεν ξέρω αν συμφωνώ, αλλά βοήθησέ με να καταλάβω».

Βοηθητικές φράσεις έναρξης συζήτησης:

- «Έλαβα αυτό το μήνυμα/email από έναν διαδικτυακό μου φίλο ο οποίος μου ζητάει να συναντηθούμε. Μπορείς να του ρίξεις κι εσύ μια ματιά; Θα μου ήταν χρήσιμη η γνώμη σου».
- «Παρακολούθησα ένα βίντεο τις προάλλες σχετικά με τη διαδικτυακή αποπλάνηση. Αλήθεια δε γνώριζα/δεν είχε ξανατύχει να ακούσω πως...»
- «Το πρωί καθώς πήγαινα στη δουλειά έτυχε ν' ακούσω για την αποπλάνηση μέσω διαδικτύου. Το ήξερες πως δημιουργούν ψεύτικα προφίλ ακόμη και σε παιχνίδια με σκοπό να σε πλησιάσουν και εν τέλει να σε αποπλανήσουν»;

Παρακολουθήστε μαζί με τα παιδιά κάποια αγαπημένα τους σειρά. Βρείτε ευκαιρίες για να συζητήσετε με αφορμή τη σειρά. Για παράδειγμα μπορείτε να τους ρωτήσετε:

- «Πως αλλιώς θα μπορούσε ο/η ήρωας/ηρωίδα να διαχειριστεί την κατάσταση»;
- «Έχει άλλες επιλογές»;
- «Πως σου φαίνεται η σχέση τους»;
- «Υπάρχει σεβασμός/κατανόηση/εμπιστοσύνη»;
- «Ποιον/α θα μπορούσε να εμπιστευτεί»;

Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τότε μια κατάσταση/σχέση είναι υγιής, να εκτιμούν την αξία της καλής επικοινωνίας και της ισότητας. Προετοιμάστε τον δρόμο για να μπορέσουν να έρθουν να σας μιλήσουν όποτε χρειαστεί.

Ποιά είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσω να μιλάω στο παιδί μου;

Δεν υπάρχει κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσετε μία συζήτηση. Το σημαντικό είναι να χτίσετε τη συνήθεια της συζήτησης από μικρή ηλικία. Το κάθε παιδί είναι μοναδικό. Προσαρμόστε τις συζητήσεις βάσει της προσωπικότητας του παιδιού αλλά και των αναγκών του. Όταν τα παιδιά είναι σε μικρή ηλικία δίνετε τους όσο το δυνατόν πιο απλές και πιο ξεκάθαρες απαντήσεις. Π.χ. «Ίσως να μην μπορείς να το καταλάβεις ακόμη, αλλά είναι για τη δική σου ασφάλεια» ή «Αυτή η ιστοσελίδα είναι για μεγάλους και εσύ ακόμα δεν είσαι αρκετά μεγάλος». Αποφύγετε απαντήσεις όπως «Επειδή το λέω εγώ» ή «Εγώ ξέρω καλύτερα, ενώ εσύ όχι».

«Αφού είναι μυστικό, γιατί να σου το πω μαμά»;

Πολλές φορές τα παιδιά δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν ένα καλοπροαίρετο από ένα κακοπροαίρετο ή και κακόβουλο μυστικό και όσοι θέλουν να εξαπατήσουν τα παιδιά εντός και εκτός διαδικτύου, αυτό το γνωρίζουν πολύ καλά. Εξηγήστε στα παιδιά πως ένα καλοπροαίρετο μυστικό ποτέ δεν πληγώνει και δε στενοχωρεί κανέναν. Πως δεν υπάρχει πρόβλημα αν το εκμυστηρευτούν και πως μοιάζει περισσότερο με μια ευχάριστη έκπληξη. Αντίθετα, το κακόβουλο μυστικό δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα όπως σύγχυση, φόβο, άγχος, αναστάτωση.

Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν πως όταν αποκαλύπτουν σε κάποιον ενήλικα ένα μυστικό είτε δικό τους είτε κάποιου φίλου τους, δεν πρόκειται για «κάρφωμα» ή για προδοσία. Αντίθετα, είναι μια προσπάθεια παροχής βοήθειας, είναι ένας τρόπος νοιαξίματος. Παράλληλα, είναι μια καλή ευκαιρία για να μιλήσετε στα παιδιά σχετικά με το αναφαίρετο δικαίωμα τους να διατηρούν ιδιωτικό το σώμα τους.

Οι άβολες ερωτήσεις

«Έχεις δει ποτέ πορνό μπαμπά στο διαδίκτυο»;

Είναι μια από τις ερωτήσεις που μπορεί να σας φέρει σε δύσκολη θέση. Όσο καλύτερη σχέση έχετε με το παιδί, τόσο πιο εύκολο θα είναι να διαχειριστείτε άβολες ερωτήσεις. Συχνά, δεν ενδιαφέρονται τόσο για την απάντηση όσο για να τεστάρουν τις αντιδράσεις σας.

Πως μπορείτε να το διαχειριστείτε:

1. Η ψυχραιμία πάντα σώζει. Το διαδίκτυο είναι ένας θησαυρός πληροφοριών που βοηθά τα παιδιά ν' αντλήσουν πληροφορίες για ζητήματα στα οποία ίσως να μην μπορείτε να βοηθήσετε όπως η σεξουαλικότητα. Σίγουρα θα αναζητήσουν πράγματα τα οποία δε θα ήθελαν να γνωρίζετε.
2. Απαντήστε απλά και ουσιαστικά. Π.χ. «Είναι φυσιολογικό να δείχνεις ενδιαφέρον για το σεξ. Θέλεις να μιλήσουμε για το πως είναι μία υγιής σχέση»;
3. Τα παιδιά μιμούνται. Αναρωτηθείτε αν πράγματι βρίσκεστε συνεχώς μπροστά από μία οθόνη, δίνοντας το «λάθος» παράδειγμα και θέστε κανόνες για όλη την οικογένεια.

ΣΤΟΧΟΣ

Το παν είναι να σας εμπιστεύονται τα παιδιά.

Που και υπό ποιες συνθήκες συζητώ με το παιδί μου για δύσκολα θέματα.

- Κάντε μια βόλτα με το παιδί. Μπορεί η συζήτηση να γίνει ευκολότερη για το παιδί όταν δεν έχετε βλεμματική επαφή αλλά περπατάτε παράλληλα.
- Αν επιλέξετε να συζητήσετε στο δωμάτιό του, να θυμάστε πως 2 πράγματα μπορεί να συμβούν: Είτε το παιδί να νιώσει άνετα καθώς βρίσκεται στο χώρο του είτε να νιώσει ότι έχετε εισβαλλει στον προσωπικό του χώρο και να «κλειδώσει».
- Σταθείτε στο ίδιο επίπεδο με το παιδί. Είναι σημαντικό να μη νιώθει πως του επιβάλλετε με την παρουσία σας και τη στάση του σώματός σας.
- Τα παιδιά λατρεύουν την τεχνολογία. Αλήθεια, έχετε σκεφτεί ποτέ πως η συζήτηση μπορεί να γίνει ή έστω να ξεκινήσει μέσω γραπτών μηνυμάτων;

ΣΤΟΧΟΣ
Να νιώσουν
άνετα και ασφαλή
τα παιδιά.

Πως όμως ξεκινάω μια συζήτηση;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ξεκινήσει κανείς μια συζήτηση, χωρίς να έχει επιθετικό τόνο και δείχνοντας πως απλώνει ένα σημαντικό χέρι βοήθειας προς το παιδί. Μερικοί από αυτούς είναι:

- «Μου φαίνεσαι κάπως απόμακρος/η κι αυτό με ανησυχεί. Συμβαίνει κάτι»;
- «Να θυμάσαι πως είμαι εδώ για ό,τι χρειαστείς».
- «Νιώθω ανασφάλεια και ανησυχία σκεπτόμενος/η πως μιλάς με αγνώστους στο διαδίκτυο. Τι θα έλεγες αν σκεφτόμασταν κάποιες δικλείδες ασφαλείας που θα μας βοηθήσουν και τους δυο»;

TIP

Δώστε χρόνο στα παιδιά. Να είστε προετοιμασμένοι ακόμη και για επιθετική στάση από μεριάς τους.

Ψάχνω το κινητό; Ένα σημείο αμφιλεγόμενο

Πριν αποφασίσετε να προχωρήσετε σε μια τέτοια ενέργεια σκεφτείτε τα εξής:

- Είστε έτοιμοι να διαχειριστείτε όλα όσα θα ανακαλύψετε;
- Σκεφτείτε τις συνέπειες. Μήπως θα είναι χειρότερες από αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή;
- Σεβαστείτε τα παιδιά σας. Ζητήστε από τα παιδιά να σας δείξουν μόνο τους το κινητό τους. Ίσως να μη σας τα δείξουν όλα, αλλά θα έχετε κάνει ένα σημαντικό βήμα προς τον δρόμο της επικοινωνίας.



Έγκυρη ενημέρωση

Αν νιώθετε πως τα παιδιά σας δε θα σας εμπιστευτούν ή αν θέλετε να προλάβετε καταστάσεις δώστε τους τα εφόδια για να δράσουν:

- Δείξτε τους αξιόπιστες πηγές/διαδικτυακές σελίδες ενημέρωσης αλλά και παροχής βοήθειας.
- Ενημερώστε τους για Online γραμμές υποστήριξης και δώστε τους κάποια χρήσιμα τηλέφωνα.
- Αφήστε σε εμφανή σημεία του σπιτιού ενημερωτικά φυλλάδια.
- Μιλήστε τους για περιστατικά καλής/σωστής διαχείρισης διαφόρων ζητημάτων που έτυχαν σε σας.

Όταν η διαδικτυακή αποπλάνηση έχει ήδη συμβεί

Η αντιμετώπιση της διαδικτυακής αποπλάνησης ποτέ δεν είναι εύκολα διαχειρίσιμη, κυρίως εκείνη την πρώτη στιγμή που σας το εκμυστηρεύεται το παιδί σας. Να θυμάστε όμως πως για το παιδί είναι πολύ πιο δύσκολο και ήδη δυσκολεύτηκε πολύ για να πάρει την απόφαση να σας το πει.

- Παραμείνετε ψύχραιμοι.
- Σταματήστε ό,τι κάνετε και επικεντρωθείτε σ' αυτό που συμβαίνει. Δώστε την αμέριστη προσοχή σας στο παιδί. Ακούστε προσεκτικά.
- Δείξτε τους εμπιστοσύνη. Έκαναν το σωστό επιλέγοντας να σας μιλήσουν.
- Έχετε πάντα κατά νου πως δε φταίνε τα παιδιά.

Βοηθητικές φράσεις έναρξης συζήτησης:

- «Ευχαριστώ που μου το είπες. Το ξέρω πως ήταν δύσκολο»
- «Θα το διαχειριστούμε μαζί από δω και πέρα. Τι θέλεις να κάνουμε»;
- «Κατάλαβα...και μετά τι έγινε»;
- «Έχει συμβεί και σε άλλους ανθρώπους. Υπάρχουν επαγγελματίες που μπορούν να μας βοηθήσουν»
- «Πως νιώθεις»;
- «Ό,τι έγινε, έγινε. Πάμε να προσπαθήσουμε να το κάνουμε καλύτερο».

Υπάρχει πάντα και η πιθανότητα να το μάθετε πριν το παιδί, είτε μόνοι σας είτε μέσω του σχολείου ή και της αστυνομίας. Σ' αυτήν την περίπτωση:

- Επιλέξτε έναν χώρο που το παιδί νιώθει ασφάλεια για να το ενημερώσετε. Η ιδιωτικότητα έχει σπουδαίο ρόλο αυτή τη στιγμή.
- Αφήστε το να εκφραστεί. Σε αντίθεση με σας, δεν είχε χρόνο για να προετοιμαστεί.
- Η αντιπαράθεση μαζί του δεν έχει χώρο.
- Ακούστε με προσοχή.

Βοηθητικές φράσεις έναρξης συζήτησης:

- « Μόλις έμαθα κάτι και θα ήθελα να το συζητήσουμε»
- «Έχω να σου πω κάτι που ίσως να σε κάνει να αισθανθείς άβολα. Θέλω να θυμάσαι πως θα κάνω τα πάντα για να σε βοηθήσω»
- «Είσαι ο πιο σημαντικός άνθρωπος για μένα και θα κάνω ό,τι μπορώ για να σε κρατήσω ασφαλή».



Πως να γίνω καλός ακροατής – η ενεργητική ακρόαση

Αναφέρθηκε πολλές φορές η σημασία του να ακούτε με προσοχή τα παιδιά χωρίς να τα κατακρίνετε, όχι μόνο σε δυσάρεστες ανακοινώσεις και συζητήσεις αλλά και σε ευχάριστες. Γιατί όμως είναι τόσο σημαντικό;

- Το να ακούω είναι το ίδιο σημαντικό με το να μιλάω.
- Με βοηθάει να αναπτύξω τη συναισθηματική μου νοημοσύνη.
- Δείχνει σεβασμό στη δυσκολία του άλλου.
- Αναπτύσσεται εμπιστοσύνη και αυξάνονται οι πιθανότητες να σας μιλάνε όλο και περισσότερο τα παιδιά σας.

Τεχνικές ανάπτυξης ενεργητικής ακρόασης:

- Καθρεφτισμός συναισθημάτων «Φαίνεσαι ανήσυχος/χαρούμενος/προβληματισμένος».
- Επανάληψη: Επαναλάβετε φράσεις του παιδιού, δίνοντάς του τη δυνατότητα ν' αναστοχαστεί πάνω στις σκέψεις και στα συναισθήματά του.
- Ανακεφαλαίωση: Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως: «Όπως καταλαβαίνω, αυτό που λες είναι ότι...», «Κι έτσι αυτό σου δημιούργησε άγχος», «Πες μου πως το σκέφτεσαι».
- Γνέψτε συγκαταβατικά: Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος σας για να ενισχύσετε το παιδί.



ΤΕΧΝΙΚΗ Η.Ρ.Ε.Μ.Α.

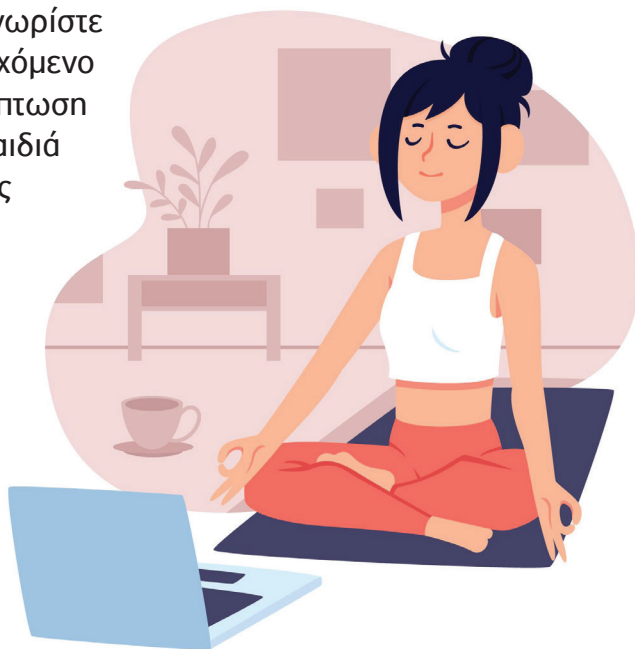
Ηρεμώ: Συζητήστε με τα παιδιά σ' ένα ήρεμο πλαίσιο, χωρίς να κρίνετε, διατηρώντας πάντα ένα κλίμα ψυχραιμίας. Το έχουν ανάγκη τα παιδιά. Κάντε παύσεις, αν χρειάζεται, δίνοντας χρόνο και στον εαυτό σας.

Ρωτώ: Ρωτήστε τα παιδιά πότε ή πως ξεκίνησε αυτό. Ή τι τα οδήγησε στο να συμπεριφερθούν με αυτόν τον τρόπο. Αποφύγετε τη χρήση του «γιατί». Δημιουργεί στα παιδιά την εντύπωση της κατηγορίας και δεν το θέλετε αυτό.

Επιβεβαιώνω: Επιβεβαιώστε τους πως είστε δίπλα τους, καθισχάζοντάς τα. Δείξτε τους την υποστήριξή σας. Μην υποβαθμίζετε την κατάσταση και μην υπερβάλλετε. Δώστε ελπίδα.

Μπαίνω: Μπείτε στη θέση των παιδιών. Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους, ακόμη και το ενδεχόμενο συναισθηματικό δέσιμο με τον δράστη, σε περίπτωση διαδικτυακής αποπλάνησης. Υπενθυμίστε στα παιδιά πως είστε δίπλα τους και πως κατανοείτε πως περνάνε δύσκολα.

Αναζητώ: Αναζητήστε βοήθεια. Για κάθε περιστατικό υπάρχουν επαγγελματίες που μπορούν και ξέρουν πως να σας βοηθήσουν. Είναι πιθανό το παιδί να προτιμήσει να μιλήσει σε κάποιον ειδικό παρά σε σας. Μην αποθαρρύνετε και μην απογοητεύετε. Ο στόχος σας είναι να βοηθήσετε το παιδί.



Για οποιοσδήποτε πληροφορίες και συμβουλές γύρω από το διαδίκτυο μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμμή βοήθειας του ελληνικού κέντρου ασφαλούς διαδικτύου www.help-line.gr. Για περιστατικά παράνομου περιεχομένου στο διαδίκτυο καθώς και για καταγγελίες επισκεφθείτε τη σελίδα του ελληνικού κέντρου ασφαλούς διαδικτύου www.safeline.gr.

* Ενημερωθείτε για τους
κινδύνους που κρύβει το
διαδίκτυο και μάθετε πως να
προστατευτείτε από αυτούς.