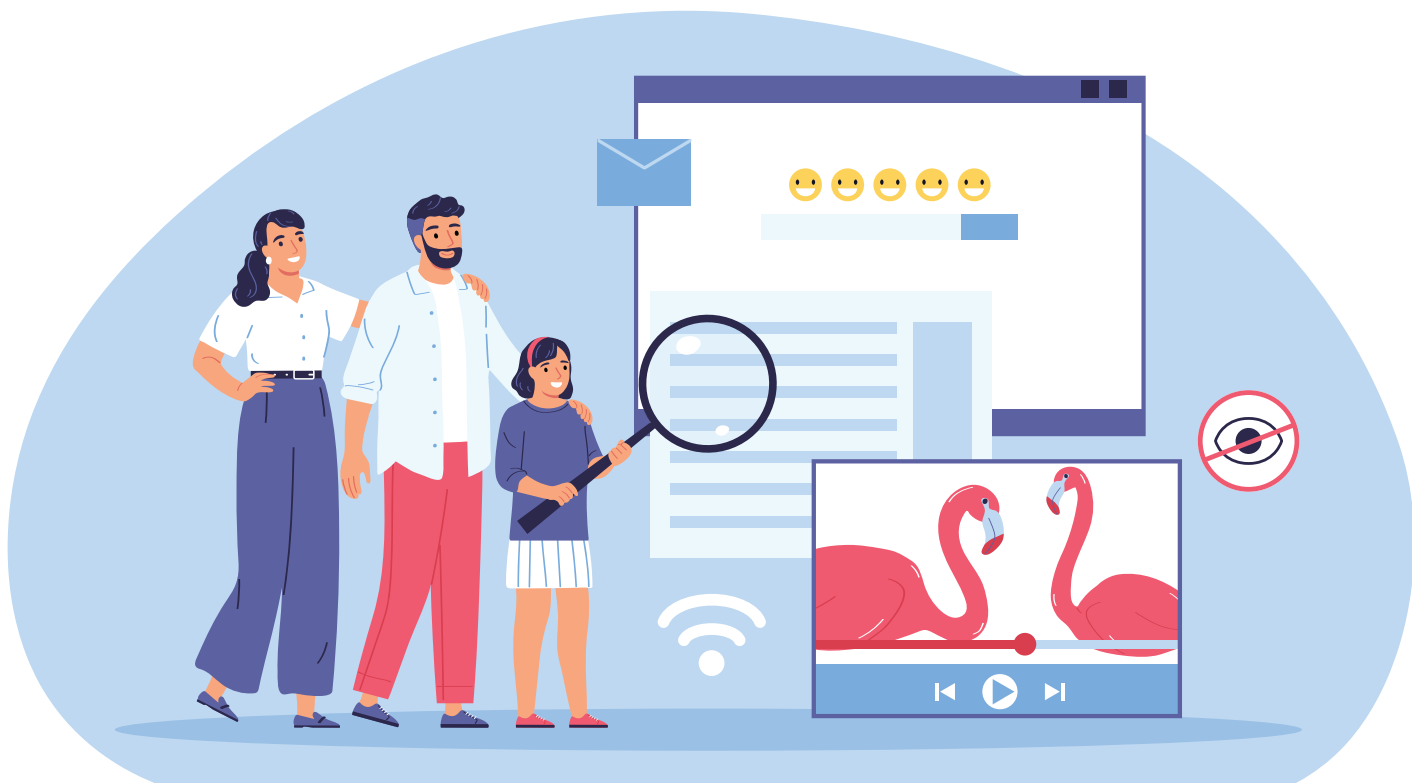


Γονεικότητα στην Ψηφιακή εποχή

Από την επίβλεψη στην ενδυνάμωση



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ





Εισαγωγή

Στον κόσμο των κοινωνικών δικτύων, τα παιδιά και οι έφηβοι δεν αναζητούν μόνο ψυχαγωγία. Αναζητούν αποδοχή, επαφή, να νιώσουν ότι ανήκουν κάπου.

Εμείς οι γονείς δεν χρειάζεται να ξέρουμε τα πάντα για την τεχνολογία για να τα προστατεύσουμε.

Αρκεί να είμαστε κοντά τους. Να ξέρουν ότι μπορούν να μας μιλήσουν, χωρίς να φοβούνται την αντίδρασή μας.

Ακούστε τα με ψυχραιμία.

- ➡ Βάλτε όρια που να είναι ξεκάθαρα και δίκαια.
- ➡ Δείξτε πραγματικό ενδιαφέρον για το τι βλέπουν, τι τους αρέσει και τι τους προβληματίζει στο διαδίκτυο.

Η ασφάλεια δεν εξαρτάται μόνο από τις ρυθμίσεις στις εφαρμογές. Χτίζεται μέσα από τη σχέση εμπιστοσύνης που δημιουργούμε μαζί τους – με σταθερότητα, κατανόηση και σεβασμό.





Τι ζητούν τα παιδιά από τους γονείς για να νιώθουν ασφάλεια στον ψηφιακό κόσμο;

Να είμαστε παρόντες – χωρίς έλεγχο, αλλά με εμπιστοσύνη

Το παιδί σας δεν χρειάζεται «αστυνομία». Χρειάζεται καθοδήγηση με αγάπη και χώρο για διάλογο.

Να μιλάμε χωρίς πανικό

Αν σας μιλήσει για κάτι που το ενόχλησε στο διαδίκτυο, ακούστε πρώτα. Μην τρομάξετε, μην θυμώσετε. Το ότι σας εμπιστεύεται, είναι ήδη νίκη.

Να βάζουμε όρια – με συνέπεια, όχι με αυστηρότητα

Τα όρια προστατεύουν, δεν περιορίζουν. Συζητήστε μαζί του π.χ. για τον χρόνο χρήσης.

Να ακούμε – όχι μόνο να συμβουλευόμαστε

Δώστε χώρο να εκφραστεί. Ρωτήστε τι σκέφτεται, όχι μόνο τι πρέπει να κάνει.

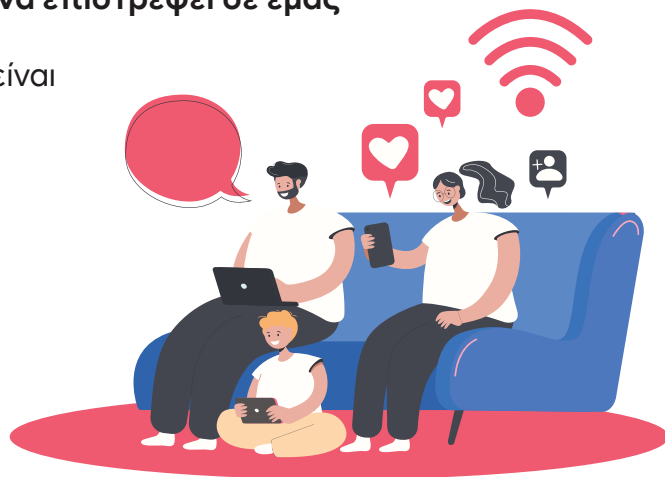
Να σεβόμαστε τον ψηφιακό του κόσμο

Αντί να υποτιμάτε τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί, δείξτε γνήσιο ενδιαφέρον για το τι του αρέσει και τι το προβληματίζει.

Να νιώθει ότι μπορεί πάντα να επιστρέφει σε εμάς

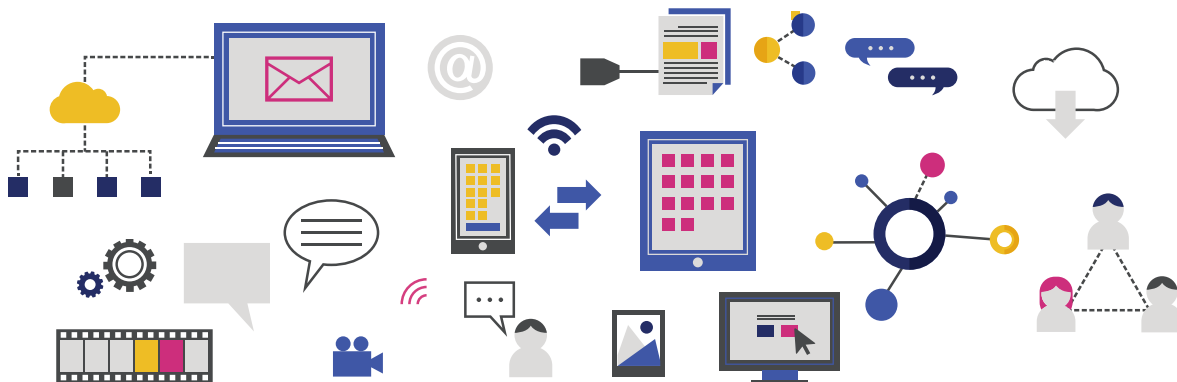
Ακόμα κι αν έκανε λάθος.

Αυτό που θέλει περισσότερο είναι να ξέρει ότι είστε εκεί – χωρίς επίπληξη, αλλά με κατανόηση.



Ψηφιακές προκλήσεις: Τι να κάνετε ως γονείς

Όταν περνούν υπερβολικό χρόνο online:	Συζητήστε ήρεμα. Φτιάξτε μαζί πρόγραμμα χρήσης και ενισχύστε δραστηριότητες εκτός οθόνης.
Όταν επηρεάζονται από «τέλειες εικόνες»:	Μιλήστε για τη διαφορά πραγματικότητας και χρήσης φίλτρων. Εξηγήστε ότι η αυτοεκτίμηση δεν ενισχύεται από τον αριθμό των likes.
Όταν πιέζονται ή δέχονται άβολα σχόλια:	Υπενθυμίστε ότι δεν είναι υποχρεωμένα να απαντούν. Διδάξτε τους να λένε «όχι» και να ζητούν βοήθεια.
Όταν βλέπουν ακατάλληλο ή τρομακτικό περιεχόμενο:	Μείνετε ψύχραιμοι. Καθησυχάστε το παιδί και ρυθμίστε μαζί τα φίλτρα και τον γονικό έλεγχο.
Όταν αποσύρονται ή σιωπούν:	Μην τα αγχώνετε. Δείξτε διακριτική παρουσία και ζητήστε βοήθεια ειδικού αν η συμπεριφορά επιμένει.



Βασικές Συμβουλές για Ασφαλή Ψηφιακή Καθοδήγηση

1. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου σε κάθε εφαρμογή.
2. Απενεργοποιήστε την τοποθεσία (geolocation).
3. Ρυθμίστε φίλτρα και εργαλεία γονικού ελέγχου.
4. Ενημερωθείτε για τους όρους χρήσης κάθε εφαρμογής.
5. Μάθετε πώς να γίνεται αποκλεισμός (block) και αναφορά (report).
6. Μην επιτρέπετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών.
7. Απενεργοποιήστε τις αγορές μέσα από τις εφαρμογές (in-app purchases).
8. Ρυθμίστε την ασφαλή αναζήτηση (safe search).
9. Καθορίστε κανόνες για κοινή χρήση φωτογραφιών.
10. Κρατήστε τον έλεγχο λογαριασμών και συσκευών για μικρότερες ηλικίες.



Ασφαλής χρήση του TikTok:

Βήματα για γονείς

Το TikTok είναι μία πλατφόρμα ψυχαγωγίας και δημιουργικής έκφρασης, αλλά χρειάζεται σωστή καθοδήγηση.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε:

- ➡ **Ρυθμίστε το "Family Pairing"**
Συνδέστε τον λογαριασμό σας με του παιδιού σας και ορίστε όρια.
- ➡ **Κάντε τον λογαριασμό ιδιωτικό**
Μόνο φίλοι να βλέπουν ή να σχολιάζουν περιεχόμενο.
- ➡ **Ενεργοποιήστε την περιορισμένη λειτουργία**
Περιορίζει το ακατάλληλο περιεχόμενο.
- ➡ **Ορίστε χρονικά όρια χρήσης**
Η εφαρμογή επιτρέπει προκαθορισμένα όρια (π.χ. 60 λεπτά/μέρα).
- ➡ **Συζητήστε τι ανεβάζει**
Τι θεωρεί αστείο; Πώς νιώθει όταν δεν παίρνει likes;
- ➡ **Μάθετέ του να μπλοκάρει και να αναφέρει**
Ενισχύστε τη δύναμή του να λέει «όχι» όταν κάτι το ενοχλεί.
- ➡ **Εξηγήστε πώς λειτουργεί ο αλγόριθμος**
Βλέπει ό,τι του δείχνουν, όχι απαραίτητα ό,τι είναι καλό γι' αυτό.





Χρήσιμοι Πόροι

PARCO - parco.gov.gr

Επίσημος κόμβος γονικού ελέγχου από το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Παρέχει φίλτρα, χρονικούς περιορισμούς, αποκλεισμό εφαρμογών/επαφών και οδηγίες για Android & iOS.

Kids Wallet - kidswallet.gov.gr

Εφαρμογή gov.gr για γονικό έλεγχο και ψηφιακή ταυτότητα παιδιού. Ρυθμίσεις χρήσης, επιβεβαίωση ηλικίας και αποτροπή αλλαγών.

CyberKid - cyberkid.gov.gr

Ψηφιακός «παιδότοπος» της ΕΛ.ΑΣ. για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Αναδεικνύει τα θετικά του διαδικτύου και ενημερώνει για κινδύνους όπως απάτες, εξάρτηση, grooming.

SaferInternet4Kids - saferinternet4kids.gr

Το ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Ενημερώνει παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς για ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Υποστηρίζεται από την Ε.Ε.

Help-line - helpline.gr

Γραμμή βοήθειας για παιδιά, εφήβους και γονείς (τηλ., email, chat). Παρέχει ανώνυμη, εμπιστευτική υποστήριξη σε θέματα όπως εθισμός, cyberbullying, grooming και σοβαρά ψυχοκοινωνικά ζητήματα.

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

Πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας για πρόληψη σχολικού εκφοβισμού. Περιλαμβάνει επιμόρφωση και ηλεκτρονική αναφορά περιστατικών.



**Στον κόσμο των κοινωνικών
δικτύων, όπου τα παιδιά και
οι έφηβοι αναζητούν όχι μόνο
ψυχαγωγία αλλά αποδοχή.**

**Ως γονείς, δεν χρειάζεται να ξέρουμε
τα πάντα, αρκεί να είμαστε δίπλα
τους και να νιώθουν πως μπορούν
να μας μιλήσουν.**