

Απαγόρευση χρήσης κοινωνικών δικτύων για παιδιά κάτω των 15 ετών

Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

help
saferinternet **line**

210 6007686

Γραμμή βοήθειας



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαγρύπνηση

safeLine.gr

Γραμμή παράνομου
περιεχομένου

Από την 1η Ιανουαρίου 2027 αναμένεται να εφαρμοστεί στην Ελλάδα η απαγόρευση πρόσβασης παιδιών κάτω των 15 ετών σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Δεν πρόκειται για έναν απλό οικογενειακό κανόνα που κάθε οικογένεια επιλέγει αν θα ακολουθήσει. Πρόκειται για νέο νομικό πλαίσιο, το οποίο θα πρέπει να εφαρμοστεί. Ο ρόλος των γονέων είναι καθοριστικός. Η εφαρμογή του νόμου δεν πρέπει να γίνει με πανικό, θυμό ή τιμωρητική διάθεση. Χρειάζεται σταθερότητα, ειλικρίνεια και καθοδήγηση.

Το βασικό μήνυμα προς τα παιδιά είναι:

«Ο νόμος αλλάζει. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να αγνοήσουμε ή να παρακάμψουμε. Εμείς, ως γονείς, έχουμε ευθύνη να σε προστατεύσουμε και να σε βοηθήσουμε να το διαχειριστείς.»

Τι δεν πρέπει να κάνουν οι γονείς

Οι γονείς δεν πρέπει:

- να δίνουν στα παιδιά τους δικούς τους λογαριασμούς,
- να δημιουργούν λογαριασμό με ψεύτικη ηλικία,
- να επιτρέπουν τη χρήση λογαριασμού μεγαλύτερου αδελφού ή φίλου,
- να βοηθούν το παιδί να παρακάμπτει τους μηχανισμούς επαλήθευσης ηλικίας,
- να παρουσιάζουν τον νόμο ως κάτι που «αν θέλουμε το ακολουθούμε».

Αν ο γονέας βοηθήσει το παιδί να παρακάμψει το ηλικιακό όριο, του στέλνει ένα λάθος μήνυμα: ότι οι κανόνες ισχύουν μόνο όταν μας βολεύουν. Αντίθετα, αυτή είναι μια ευκαιρία να μάθουμε στα παιδιά ότι η ψηφιακή ζωή έχει δικαιώματα, αλλά και ευθύνες.

Γιατί είναι δύσκολο για τα παιδιά που ήδη χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα

Για ένα παιδί που ήδη έχει social media, η απενεργοποίηση του λογαριασμού δεν είναι απλώς «κλείνω μια εφαρμογή». Μπορεί να νιώσει ότι χάνει επαφή με φίλους, παρέες, τάσεις, αστεία, συνομιλίες και κομμάτι της κοινωνικής του ζωής.

Γι' αυτό οι γονείς χρειάζεται να αποφύγουν φράσεις όπως:

«Δεν έγινε και τίποτα.»

«Υπερβάλλεις.»

«Εμείς στην ηλικία σου δεν είχαμε τέτοια.»

«Από αύριο τέλος και μη μιλάς.»

Αυτές οι φράσεις αυξάνουν την αντίσταση. Το παιδί νιώθει ότι δεν το καταλαβαίνουν και είναι πιο πιθανό να προσπαθήσει να κρυφτεί ή να παρακάμψει τον νόμο.

Μια πιο βοηθητική φράση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι:

«Ξέρω ότι μπορεί να σου φαίνεται άδικο, ειδικά επειδή μέχρι τώρα τα χρησιμοποιούσες. Όμως από εδώ και πέρα αλλάζει το πλαίσιο. Δεν θα σε αφήσουμε μόνο/μόνη σε αυτό. Θα βρούμε μαζί τρόπους να κρατήσεις την επαφή με τους φίλους σου και να προετοιμαστείς σωστά για όταν θα μπορείς να επιστρέψεις.»

Η απαγόρευση των κοινωνικών δικτύων κάτω των 15 ετών δεν πρέπει να γίνει αφορμή μόνο για σύγκρουση. Μπορεί να γίνει αφορμή για κάτι πολύ πιο ουσιαστικό: να μάθουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με ασφάλεια, ισορροπία, σεβασμό και κριτική σκέψη.



Παιδιά που ήδη χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα - Πώς εφαρμόζουμε την απαγόρευση στην πράξη

1. Ξεκινάμε με συζήτηση

Ρωτάμε το παιδί και προσπαθούμε να καταλάβουμε τι ρόλο έχουν τα social media στη ζωή του:

- Ποιες εφαρμογές χρησιμοποιείς;
- Με ποιους μιλάς εκεί;
- Τι θα σου λείψει περισσότερο;
- Τι φοβάσαι ότι θα χάσεις;

2. Εξηγούμε καθαρά ότι ο νόμος θα εφαρμοστεί

Δεν διαπραγματευόμαστε το αν θα εφαρμοστεί. Συζητάμε το πώς θα εφαρμοστεί. Το παιδί πρέπει να ακούσει ένα σταθερό μήνυμα:

«Δεν είναι τιμωρία. Δεν είναι επειδή δεν σε εμπιστευόμαστε. Είναι νόμος και έχουμε υποχρέωση να τον εφαρμόσουμε. Μπορούμε όμως να συζητήσουμε μαζί τον τρόπο που θα γίνει.»

3. Φτιάχνουμε σχέδιο μετάβασης

Συμφωνούμε μαζί με το παιδί:

- ποιοι λογαριασμοί πρέπει να απενεργοποιηθούν ή να κλείσουν,
- πότε θα γίνει αυτό,
- πώς θα ενημερώσει τους φίλους του,
- πώς θα κρατήσει επαφή με σημαντικά πρόσωπα,
- ποιες εναλλακτικές δραστηριότητες θα μπουν στη θέση του χρόνου που περνούσε στα social media.

4. Δίνουμε εναλλακτικούς τρόπους κοινωνικής επαφής

Το παιδί δεν χρειάζεται μόνο να «χάσει» κάτι. Χρειάζεται να δει τι μπορεί να έχει αντί για αυτό. Η κοινωνική ανάγκη του παιδιού είναι πραγματική. Δεν την ακυρώνουμε αλλά τη μεταφέρουμε σε πιο ασφαλή πλαίσια.

Προτείνουμε:

- περισσότερες συναντήσεις με φίλους από κοντά,
- τηλεφωνική επικοινωνία ή ασφαλέστερα μηνύματα, ανάλογα με την ηλικία,
- αθλητισμό ή ομαδικές δραστηριότητες,
- δημιουργικές δραστηριότητες,
- συμμετοχή σε ομάδες, συλλόγους, μουσική, τέχνη ή εθελοντισμό,
- οικογενειακές ώρες χωρίς οθόνες.

5. Περιμένουμε αντίδραση και μένουμε σταθεροί

Το παιδί μπορεί να θυμώσει, να κλάψει, να αποσυρθεί ή να πει ότι «όλοι οι άλλοι θα συνεχίσουν». Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξουμε στάση.

Μπορούμε να απαντήσουμε:

«Βλέπω ότι έχεις θυμώσει. Είναι λογικό να μη σου αρέσει αλλά είναι νόμος και πρέπει να τον τηρήσουμε. Είμαι εδώ, θα το αντιμετωπίσουμε μαζί και θα δούμε ποιο είναι το επόμενο σωστό βήμα.»

«Δεν θα σε βοηθήσω να παρακάμψεις τον νόμο, αλλά θα σε βοηθήσω να μη νιώσεις μόνος/μόνη.»

«Ας δούμε μαζί πώς θα κρατήσεις επαφή με τους φίλους σου χωρίς social media.»



Ο ρόλος του γονέα

Από ψυχολογική πλευρά, τα παιδιά ανταποκρίνονται καλύτερα όταν οι γονείς συνδυάζουν δύο πράγματα:

Σταθερό όριο:

«Ο νόμος θα εφαρμοστεί. Δεν θα τον παρακάμψουμε.»

Συναισθηματική στήριξη:

«Καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να σε δυσκολέψει. Θα το διαχειριστούμε μαζί.»

Η υπερβολική αυστηρότητα χωρίς διάλογο μπορεί να οδηγήσει σε κρυφή χρήση. Η υπερβολική χαλαρότητα μπορεί να ακυρώσει το όριο. Το ζητούμενο είναι μια στάση ήρεμη, συνεπής και υποστηρικτική.

Τι μπορούν να πουν οι γονείς

Όταν το παιδί λέει: «Μα όλοι οι φίλοι μου έχουν!»

«Καταλαβαίνω ότι αυτό σε πιέζει. Όμως εμείς δεν μπορούμε να παραβιάσουμε τον νόμο. Μπορούμε όμως να μιλήσουμε με άλλους γονείς και να βρούμε τρόπους να μη νιώθετε αποκομμένοι.»

Όταν λέει: «Δεν με εμπιστεύεστε!»

«Δεν είναι θέμα εμπιστοσύνης. Είναι θέμα ηλικίας, προστασίας και νόμου. Η εμπιστοσύνη χτίζεται και μέσα από το να μαθαίνουμε να σεβόμαστε τα όρια.»

Όταν λέει: «Θα μείνω μόνος/μόνη!»

«Αυτό είναι σημαντικό και δεν το υποτιμώ. Πάμε να βρούμε μαζί πώς θα κρατήσεις επαφή με τους φίλους σου με άλλους τρόπους.»

Όταν ζητά να χρησιμοποιήσει λογαριασμό γονέα:

«Δεν μπορώ να σου δώσω τον δικό μου λογαριασμό, γιατί έτσι θα σε βοηθούσα να παρακάμψεις τον νόμο. Μπορώ όμως να σε βοηθήσω να βρούμε έναν ασφαλή τρόπο να κρατήσεις επαφή με τους φίλους σου.»

Παιδιά που δεν έχουν ακόμη εκτεθεί στα κοινωνικά δίκτυα

Για τα παιδιά που δεν έχουν ακόμη λογαριασμούς, η απαγόρευση είναι μια ευκαιρία πρόληψης. Δεν χρειάζεται να παρουσιαστεί ως «κάτι που σου στερώ», αλλά ως φυσιολογικό όριο ηλικίας. Όπως ένα παιδί γνωρίζει ότι δεν μπορεί να οδηγήσει, να καταναλώσει αλκοόλ ή να δει ακατάλληλο περιεχόμενο πριν από μια συγκεκριμένη ηλικία, έτσι πρέπει να καταλάβει ότι και τα κοινωνικά δίκτυα απαιτούν ωριμότητα.

Ο χρόνος πριν τα social media είναι χρόνος προετοιμασίας

Ο χρόνος που κερδίζουμε μακριά από τα social media δεν είναι «χαμένος» χρόνος για το παιδί. Είναι πολύτιμος χρόνος για να το προετοιμάσουμε σωστά. Στόχος δεν είναι απλώς να καθυστερήσουμε τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, αλλά να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν ψηφιακή ωριμότητα, ώστε όταν έρθει η στιγμή να τα χρησιμοποιήσουν, να μπορούν να το κάνουν με μεγαλύτερη ασφάλεια, κρίση και αυτοέλεγχο. Η προετοιμασία δεν γίνεται με μία μόνο συζήτηση. Χρειάζεται σταδιακή καθοδήγηση, πρακτικά παραδείγματα και σταθερή παρουσία των γονέων.



Μέχρι το παιδί να φτάσει στην ηλικία πρόσβασης, οι γονείς μπορούν να δουλέψουν σταδιακά τα εξής:

1. Προσωπικά δεδομένα και ιδιωτικότητα

Το παιδί χρειάζεται να καταλάβει ότι δεν μοιραζόμαστε εύκολα στοιχεία όπως το ονοματεπώνυμο, το σχολείο, τη διεύθυνση, το τηλέφωνο, την τοποθεσία ή φωτογραφίες που αποκαλύπτουν προσωπικές πληροφορίες.

2. Κριτική σκέψη πριν από κάθε ανάρτηση

Μαθαίνουμε στο παιδί να σκέφτεται πριν ανεβάσει κάτι: «Θα ήθελα να το δουν οι γονείς μου, οι καθηγητές μου ή άγνωστοι άνθρωποι; Θα μπορούσε να με εκθέσει τώρα ή αργότερα;»

3. Επικοινωνία μόνο με ανθρώπους που γνωρίζει πραγματικά

Εξηγούμε ότι ένας διαδικτυακός λογαριασμός δεν αποδεικνύει πάντα ποιος βρίσκεται πίσω από την οθόνη. Το παιδί πρέπει να μάθει να μην αποδέχεται αγνώστους και να μην απαντά σε μηνύματα που το κάνουν να νιώθει άβολα.

4. Αντιμετώπιση πίεσης, κοροϊδίας ή εκφοβισμού

Το παιδί χρειάζεται να ξέρει ότι δεν απαντά παρορμητικά, δεν μπαίνει σε καβγάδες και δεν μένει μόνο του όταν κάτι το πληγώνει ή το φοβίζει. Κρατά αποδείξεις, μπλοκάρει, αναφέρει και ζητά βοήθεια από έναν ενήλικα.

5. Διαχείριση χρόνου και αυτοέλεγχος

Πριν μπει στα social media, είναι σημαντικό να έχει μάθει ότι η χρήση τους χρειάζεται όρια. Συμφωνούμε από πριν πότε, πόσο και με ποιους όρους θα χρησιμοποιούνται, ώστε να μη γίνουν εμπόδιο στον ύπνο, στο διάβασμα, στις δραστηριότητες και στις σχέσεις του παιδιού.

6. Αναγνώριση χειριστικών πρακτικών

Μιλάμε για likes, ειδοποιήσεις, αλγόριθμους, challenges και περιεχόμενο που μπορεί να κρατά το παιδί συνεχώς συνδεδεμένο. Το βοηθάμε να καταλάβει ότι οι πλατφόρμες είναι σχεδιασμένες για να τραβούν την προσοχή του.

7. Σχέση εμπιστοσύνης με τους γονείς

Το πιο σημαντικό είναι το παιδί να ξέρει ότι μπορεί να μιλήσει χωρίς φόβο. Αν κάνει λάθος, αν δει κάτι σοκαριστικό ή αν δεχτεί πίεση, χρειάζεται να νιώθει ότι μπορεί να ζητήσει βοήθεια χωρίς να τιμωρηθεί αμέσως ή να ντραπεί.

Χρειάζεστε βοήθεια;

Για ενημέρωση και υποστήριξη σε θέματα ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου:



Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
Saferinternet4kids.gr



Help-line.gr
Γραμμή βοήθειας για παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς
210 6007686



SafeLine.gr
Για καταγγελία παράνομου ή επιβλαβούς περιεχομένου στο διαδίκτυο



Μην αποτρέπετε το παιδί
σας από το να χρησιμοποιεί
το Διαδίκτυο. Ενημερώστε
το για τους κινδύνους που
κρύβει και δείξτε του πως
να προστατεύεται από
αυτούς.



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»