

Το ταξίδι του «ΑΡΙΑΔΝΗ»

συνεχίζεται...



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
www.youth-health.gr



«Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
Επιστημονικός Οργανισμός
www.youth-life.gr



YOUTH TECHE

Οδηγός για Συντονιστές Βιωματικών Εργαστηρίων
με θέμα την Ασφαλή Χρήση της Τεχνολογίας



ISBN: 978-618-83113-0-5



9 786188 311305



Επιστημονική Επιμέλεια:

Άρτεμις Τσίτσικα Επίκ. Καθηγήτρια Ε.Κ.Π.Α

Σύμβουλος Εκπαίδευσης

Στέφανος Κούτρας Δρ. Ειδικής Αγωγής Παν/μίου Ιωαννίνων, Σύμβουλος Β' Ι.Ε.Π.

Σύμβουλοι Ψηφιακής Τεχνολογίας

Σωτήρης Νικολετσέας Αναπλ.Καθηγητής Πολυτεχνικής Σχολής Πανεπιστημίου Πατρών
Διευθυντής Ερευνητικού Εργαστηρίου Δικτύων Αισθητήρων –
Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος»
(Ι.Τ.Υ.Ε.)

Λάζαρος Καραούλης MSc Ψηφιακών Συστημάτων Παν/μίου Πειραιά

Έρευνα, συγγραφή & επιμέλεια εκπαιδευτικού υλικού

Σωτηρία Μακαρώνη Ψυχολόγος Υγείας MSc,

Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Σιαφαρίκα Εκπαιδευτικός, MsED, MsPH,

Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

ISBN: 978-618-83113-0-5

Λίγα λόγια για τον φορέα

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**, της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παίδων «Παν. & Αγλ. Κυριακού», Μεσογείων 24, (πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»). Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτημα, μαθησιακές δυσκολίες, ή και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. πραγματοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 – επικαιροποίηση Μάρτιος 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή.

Ετησίως πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής-State of the Art Adolescent Medicine course», κάθε Άνοιξη, με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα με θεματολογία σχετική με βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, Ευρωπαϊκούς φορείς και ανά τον κόσμο εκπαιδευτικά ιδρύματα προκειμένου να συντονίζονται όλα τα προγράμματα με τις διεθνείς κατευθυντήριες για τους νέους.

Έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα 3 Ευρωπαϊκά ερευνητικά / εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα Πρόγραμμα Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε Ελληνικά και Διεθνή Συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.



Τμήμα Τεχνολογίας -Double T

Από τον Ιούνιο του 2007 υπήρξαν αιτήματα στη **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)** σχετικά με δυσκολίες που αντιμετώπιζαν παιδιά και έφηβοι στη διαδικτυακή τους καθημερινότητα. Από τότε η ΜΕΥ ασχολείται σε πολλά επίπεδα (κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό) με το θέμα της **διαδικτυακής ασφάλειας**, ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του πληθυσμού που υπηρετεί.

Το «**Τμήμα Τεχνολογίας -Double T της Μ.Ε.Υ.**» προσφέρει φροντίδα και εξατομικευμένη προσέγγιση – αντιμετώπιση των θεμάτων παιδιών και εφήβων που προσέρχονται στη δομή με αιτήματα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, π.χ. ακατάλληλο περιεχόμενο, εκφοβισμός, κακοποίηση, συμπεριφορές εξάρτησης κ.α.. Η Μ.Ε.Υ. υπήρξε η πρώτη δομή στην Ελλάδα που έθεσε το θέμα υπερβολικής χρήσης στο διαδίκτυο. Παράλληλα, παρέχονται συμβουλευτική – προτάσεις σχετικά με τη δημιουργική απασχόληση στο διαδίκτυο και την αποφυγή κινδύνων – «παγίδων». Τα περισσότερα παιδιά που προσέρχονται ζητούν να συμμετέχουν σε αυτό το πρόγραμμα.

Στη **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί η Γραμμή για την Τεχνολογία χωρίς χρέωση «**ΜΕ Υποστηρίζω**» **800 11 800 15**.

Λειτουργεί καθημερινά από τις **9:00 έως τις 15:00** για θέματα που αφορούν την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός – bullying αποπλάνηση – grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τυχερά και βίαια παιχνίδια κλπ).

Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς.

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια **Μαρίζα Τσολιά**

Επιστημονική Υπεύθυνος: Επίκ. Καθηγήτρια **Άρτεμις Τσίτσικα**

Το πρόγραμμα ΑΡΙΑΔΝΗ

«ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτικών για το φαινόμενο του «εθισμού» των εφήβων στο διαδίκτυο, καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου».



Το «Αριάδνη» είναι ένα Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας σχετικά με το φαινόμενο του «Εθισμού» των εφήβων στο Διαδίκτυο, καθώς και άλλους κινδύνους (αποπλάνηση, επιβλαβές περιεχόμενο, διαδικτυακός εκφοβισμός, παιδοφιλία κλπ) που μπορεί να αντιμετωπίσουν παιδιά και έφηβοι μέσω της ενασχόλησής τους με την τεχνολογία.

Αποτέλεσε Πρόγραμμα Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) 2007-2013 – με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στο πρόγραμμα εκπαιδεύτηκαν και ευαισθητοποιήθηκαν 1000 επιστήμονες υγείας (ιατροί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, σύμβουλοι ψυχικής υγείας κ.α.) και εκπαιδευτικοί ανά την Ελλάδα. Η εκπαίδευση έγινε δια ζώσης, εξ' αποστάσεως μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας (e-learning) και πρακτική άσκηση και είχε διάρκεια 3 μήνες.

Το ταξίδι του ΑΡΙΑΔΝΗ συνεχίζεται...

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης οι δράσεις του ΑΡΙΑΔΝΗ συνεχίζονται με:

- ✓ **με την διοργάνωση ημερίδων που παρέχουν:**
 - Επικαιροποιημένη γνώση με βάση την βιβλιογραφία σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο (συμπεριφορές εξάρτησης-εθισμός, διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή αποπλάνηση, διαδικτυακά παιχνίδια, ενασχόληση με τυχερά παίγνια, κλπ).
 - Επικαιροποιημένη γνώση με βάση την βιβλιογραφία σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.
 - Σύνδεση των πρεσβευτών του «Αριάδνη» με σχετικά Ευρωπαϊκά προγράμματα, που υλοποιούνται με την συνεργασία της Μ.Ε.Υ. σχετικά με την προαναφερθείσα θεματολογία.
 - Δημιουργία ενεργού δικτύου επικοινωνίας και συνεργασίας.
 - Συνεργασία με θεσμούς και φορείς.
 - Δημιουργία κοινών στόχων – δράσεων.

Ο **Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»** δραστηριοποιείται από το 2009 στον τομέα της ποιότητας ζωής και της υγείας των εφήβων και νέων. Πραγματοποιεί δράσεις σε ερευνητικό, εκπαιδευτικό και κλινικό επίπεδο και έχει σημαντικό φιλανθρωπικό έργο.

Είναι γεγονός ότι πολλά από τα νοσήματα των μελλοντικών ενηλίκων μπορούν αν προληφθούν με παρεμβάσεις στους σημερινούς εφήβους.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία, στην Ελλάδα ζουν 1.3000.000 έφηβες και έφηβοι ηλικίας 11 έως 19 ετών, οι οποίοι αποτελούν περίπου το 11% του πληθυσμού της χώρας. Η αναγνώριση των ιδιαίτερων υγειονομικών τους αναγκών και η βελτίωση των υπηρεσιών υγείας που τους παρέχονται, συνιστούν ανάγκη της κοινωνίας μας και σημαντική επένδυση για το μέλλον.

Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές δομές για την εφηβική ηλικία, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να παραμελούνται και να εκτίθενται σε κινδύνους. Η ανάγκη ενασχόλησης επιστημόνων, ειδικών, εκπαιδευτικών, των Μ.Μ.Ε. και της πολιτείας με την εφηβική ηλικία υπαγορεύεται από τη γενικότερη έλλειψη δομών για τη φροντίδα των Ελλήνων εφήβων, καθώς και από την ανεπαρκή καταγραφή και μελέτη των προβλημάτων της ηλικίας αυτής. Επιπλέον, η εκπαίδευση των ειδικών για τη φροντίδα των εφήβων είναι σαφώς ελλιπής.

Από το 2012 ο Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» υποστηρίζει το έργο της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) σχετικά με τη χρήση διαδραστικών τεχνολογιών από τα παιδιά και τους εφήβους υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης ENACSO (European NGO Alliance for Child Safety On Line).



Πίνακας Περιεχομένων

Θεωρητικό Πλαίσιο.....	9
Συνοπτική περιγραφή του Οδηγού.....	27
Βιωματικά Εργαστήρια.....	31
1° Βιωματικό εργαστήριο Προσέγγιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών	33
2° Βιωματικό εργαστήριο Ιδιωτικότητα & Διαδικτυακή Φήμη.....	42
3° Βιωματικό εργαστήριο Ηλεκτρονικός εκφοβισμός.....	53
4° Βιωματικό εργαστήριο Φιλίες & σχέσεις στο Διαδίκτυο, διαδικτυακή αποπλάνηση	65
5° Βιωματικό εργαστήριο Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο	75
6° Βιωματικό εργαστήριο Σεβασμός & Αξίες στο Διαδίκτυο- Θετική Διαδικτυακή Συμπεριφορά.....	82
Παράρτημα	91
Βιβλιογραφία	93

Θεωρητικό Πλαίσιο

Άρτεμις Τσίσινα, Επικ. Καθηγήτρια Ε.Κ.Π.Α.

Ζούμε στην εποχή της τεχνολογίας και της πληροφορίας. Οι σημερινοί έφηβοι αποτελούν μέρος της γενιάς του Διαδικτύου. Μεγάλωσαν «δικτυωμένοι» και έχουν πλήρως ενστερνιστεί τη χρήση του Διαδικτύου στην καθημερινή τους επικοινωνία, ενημέρωση και διασκέδαση. Οι έφηβοι είναι στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με εμάς τους υπόλοιπους που το χρησιμοποιούμε. Για τους εφήβους το διαδίκτυο ικανοποιεί σημαντικές ανάγκες, όπως η εφηβική περιέργεια και η ανάγκη για νέα και ποικίλα ερεθίσματα και συνεχή δράση. Ωστόσο, η συχνά πολύωρη χρήση και κάποιες «προβληματικές» διαδικτυακές συμπεριφορές (βλ. συμπεριφορές «εξάρτησης») επιφέρουν ανησυχία σε γονείς και ειδικούς. Οι γονείς συχνά ρωτούν τι αποτελεί «φυσιολογική» και τι προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι ειδικοί αναζητούν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων- οι οποίες δεν έχουν ακόμα επαρκώς τεκμηριωθεί. Στο διαδίκτυο, ακριβώς όπως και στον πραγματικό κόσμο, υπάρχουν “παγίδες” που απαιτούν προσοχή, ενημέρωση και σωστό χειρισμό. Αυτές οι διαδικτυακές προκλήσεις είναι συνηθέστερες στην εφηβική ηλικία λόγω της τάσης στην υπερβολή και τον πειραματισμό. Παράλληλα, το διαδίκτυο και ειδικά τα κοινωνικά δίκτυα, παρέχουν σημαντικές ευκαιρίες για μάθηση και κοινωνικοποίηση και καλύπτουν σημαντικές εφηβικές αναπτυξιακές ανάγκες (διεύρυνση κύκλου, αυτονόμηση, ανάπτυξη ταυτότητας). Η εκπαίδευση στην ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και η αποτελεσματική επικοινωνία παιδιού-γονέα αποτελούν τις βάσεις για λειτουργική και ασφαλή χρήση της τεχνολογίας. Οι “οικογενειακοί” κανόνες και η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας προάγουν την λειτουργική χρήση.

Συμπεριφορές «εξάρτησης» από το διαδίκτυο ή δυσλειτουργική χρήση διαδικτύου;

Οι όροι υπερβολική χρήση (excessive use), προβληματική χρήση (problematic use) και «εθισμός στο διαδίκτυο» (internet addiction) προέκυψαν σύντομα μετά την εξάπλωση του μέσου- ήδη από τη δεκαετία του 1990 στις Η.Π.Α. Ο όρος «εθισμός» χρησιμοποιείται σε εισαγωγικά - δεν είναι επισήμως αποδεκτός από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα.

Είναι ωστόσο γεγονός ότι υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που παραμελούν σημαντικά την κοινωνική ζωή τους, τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις τους. Για τα παιδιά αυτά το διαδίκτυο αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή τους και η χρήση του συνδέεται αρνητικά με τη λειτουργικότητα τους. Για το λόγο αυτό, ο όρος *δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου* είναι νεότερος και κλινικά εμπεριστατωμένος όρος (A.Tsitsika et al., 2014).

Διαγνωστικά χαρακτηριστικά, συμπτώματα και τυπολογίες

Τα αρχικά διαγνωστικά χαρακτηριστικά του «εθισμού» από τους Carlan και Sadock, εμπεριείχαν πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια: (1) παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο, (2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης, (3) παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα, (4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης, (5) ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και (6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Στην εφηβεία, τα προεξέχοντα συμπτώματα της δυσλειτουργικής χρήσης είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης. Η απομόνωση, η μείωση των δραστηριοτήτων και του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους τους, η μεταβολή της συμπεριφοράς (π.χ. βίαιη συμπεριφορά μέσα στο σπίτι), η αδιαφορία για πράγματα που πριν τους ευχαριστούσαν, όλα αυτά συχνά συνθέτουν την εικόνα των δυσλειτουργιών που συχνά σχετίζονται με το διαδίκτυο. Υπάρχουν βέβαια και τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλος,

ξηρότητα οφθαλμών, διατροφικές παρεκτροπές και παραμέληση της σωματικής υγιεινής και φροντίδας του εαυτού.

Το μοντέλο που αναδύθηκε από την *ποιοτική μελέτη* EU NETADB (E. Tzavela, C. Karakitsou, A. Tsitsika, 2015) διαχωρίζει τους έφηβους χρήστες που μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο σε τέσσερις κατηγορίες (**«Το μοντέλο των Τεσσάρων»**), όπως απεικονίζονται στο *Γράφημα 1*:

- α) **«ο παγιδευμένος»**: ορισμένοι έφηβοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες δυσκολεύονται να προσαρμοστούν εξω-διαδικτυακά, αν και θα το ήθελαν πολύ. *Αυτοπαγιδεύονται* σε διαδικτυακές δραστηριότητες, όπου μπορούν ακόμη και να διαπρέψουν.

- β) **«ο ζογκλέρ»**: έφηβοι που διαθέτουν επαρκή αυτό-έλεγχο και εξω-δικτυακή πλαisiώση καταφέρνουν να παραμένουν «δικτυωμένοι», ενώ παράλληλα διατηρούν εξω-δικτυακή δραστηριότητα (κοινωνικές, σχολικές δραστηριότητες).

- γ) **«αυτός που κάνει έναν πλήρη κύκλο»** : έφηβοι που παρορμητικά «κολλάνε» συνεπαρμένοι από τη διαδικτυακή μαγεία. Ο τύπος αυτός έχει να κάνει με την αναπτυξιακή φύση της εφηβείας (υπερβολή, πειραματισμός, προσκόλληση στο παρόν). «Αυτοδιορθώνεται» όταν αποκτά κίνητρο (π.χ. ερωτεύεται), συνειδητοποιεί τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (απώλεια φίλων, πτώση σχολικών βαθμών) ή επέρχεται κορεσμός («το βαρέθηκα»).

- δ) **«αυτός που βαριέται τα πάντα»**: έφηβοι που δεν επιθυμούν εξωδιαδικτυακές ή και διαδικτυακές δραστηριότητες και απλά δεν έχουν τι άλλο να κάνουν- «σκοτώνουν την πλήξη τους».



Γράφημα 1. Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» (σκίτσο: Σ. Ορνεράκης)

Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» αποτελεί σημαντικό διαγνωστικό και θεραπευτικό εργαλείο και έχει έως τώρα τιμηθεί με τέσσερα επιστημονικά βραβεία. Εξηγεί τους μηχανισμούς που μπορεί να οδηγήσουν έναν έφηβο σε συμπεριφορά εξάρτησης και πώς αυτός μπορεί να προσεγγιστεί. Εξηγεί επίσης την πιθανότητα διακοπής χωρίς παρέμβαση και την αυτο-διόρθωση που παρατηρείται σε αυτό το είδος εξάρτησης, σε αντίθεση με όλες τις άλλες εξαρτήσεις. Οι τύποι α και δ έχουν σημαντική *συν-νοσηρότητα* (καταθλιπτικό συναίσθημα, ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία, άγχος κ.α.) και χρειάζονται οπωσδήποτε παρέμβαση (60-70%). Οι τύποι β και γ μπορεί να εκφραστούν με αυτό τον τρόπο χωρίς να συνυπάρχει σημαντική διαταραχή. Ο τύπος γ ωστόσο μπορεί να χρειαστεί βοήθεια γιατί συχνά χάνει πολύ χρόνο μέσα στον «κύκλο»- μήνες ή και χρόνια !

Αιτιολογία και συν-νοσηρότητα

Το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης και «εξάρτησης» από το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύνθετο και **πολυπαραγοντικό φαινόμενο** για το οποίο σίγουρα δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί ένας μόνο αιτιολογικός παράγοντας. Φαίνεται πως παίζουν ρόλο τόσο γενετικοί παράγοντες (π.χ. χαρακτηριστικά ελλειμματικού ελέγχου των παρορμήσεων), στοιχεία προσωπικότητας (π.χ. εσωστρέφεια), αλλά και γεγονότα ζωής, και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. σημαντική

δυσλειτουργία της οικογένειας, ανεργία) σαφέστατα λειτουργούν επιβαρυντικά. Η οικογενειακή δυσλειτουργία, η μη αποτελεσματική επικοινωνία και η έλλειψη υγιών δεσμών από την παιδική ηλικία δυσκολεύουν την οριοθέτηση, ειδικά όταν συνυπάρχει ενοχικότητα. Η κοινωνικο-οικονομική κρίση φαίνεται πως επιτείνει την κατάσταση λόγω ανεργίας ή υπεραπασχόλησης των γονέων. Οι γονείς φροντίζουν για τα πολύ βασικά μέσα στο σπίτι (καθαριότητα, διατροφή, συντήρηση) και δεν διαθέτουν το κέφι για καθημερινή ζωντανή επικοινωνία, αντιπροτάσεις και αγαπημένες ρουτίνες. Λευκοί γάμοι και σοβαρές οικογενειακές κρίσεις προκύπτουν από την οικονομική δυσπραγία. Ένας ακόμα καθοριστικός παράγοντας κινδύνου είναι η απόσυρση ή απεμπλοκή από εξωσχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες- που συχνά προηγείται της δυσλειτουργικής χρήσης.

Επιπλέον, η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο μεταβολών και αυξημένου κοινωνικού άγχους για πολλούς εφήβους. Τέλος, κάποια αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, όπως ο πειραματισμός, η ανάγκη αυτονόμησης και η αμφισβήτηση ορίων, συχνά οδηγεί σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

Το θέμα της **συν-νοσηρότητας** είναι πολύ σημαντικό. Σε τουλάχιστον 60% των περιπτώσεων κατάχρησης του διαδικτύου παρατηρούνται συνοδές καταστάσεις όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος και ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων κ.ά. Σε μελέτη που εκπονήθηκε στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) οι έφηβοι με «εθισμό» είχαν σχεδόν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ψυχοκοινωνικά συμπτώματα, συγκριτικά με εφήβους που δεν έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου (Α.Τσιτσικά et al.,2011). Μέσα από συγχρονικές μελέτες, όπως η μελέτη EU NETADB, έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις συμπεριφορές εξάρτησης και την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, την παραβατικότητα, καθώς και τις δύσκολες κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά ψυχο-κοινωνικών δυσκολιών στους εφήβους που ανέφεραν δυσλειτουργική χρήση, έναντι της ομάδας της λειτουργικής χρήσης. *Η σχέση αιτίου-αιτιατού είναι ωστόσο δύσκολο να αναδειχθεί με τη συγκεκριμένη μεθοδολογία.*

Πόσο συχνό είναι το φαινόμενο;

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στον γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη, στους οποίους διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης αλλά κυρίως της κατάχρησης, και προσμετρήθηκαν τα ποσοστά των συμπεριφορών «εξάρτησης». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν σκορ «εξάρτησης» στο ερωτηματολόγιο Young. Επιπροσθέτως, 12,8% των εφήβων παρουσίασαν *οριακά προβληματική χρήση* (borderline use), η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εξάρτηση». Τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφορών «εξάρτησης», ενώ τα διαδικτυακά (online) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Θα πρέπει ωστόσο να λάβουμε υπόψη ότι τα ποσοστά μεταβάλλονται πολύ γρήγορα, δεδομένης της δυναμικής της ανάπτυξης της τεχνολογίας. Το «γρήγορο» ίντερνετ εισήλθε στα ελληνικά νοικοκυριά κυρίως μετά το 2007 και άλλαξε τα μοτίβα χρήσης.

Σε μεγάλη Ευρωπαϊκή έρευνα που ακολούθησε το 2012 (EUNETADB), τα ποσοστά εξάρτησης που βρέθηκαν ήταν παρόμοια, ενώ φάνηκε μια τάση ανόδου στα αγόρια, τις μεγαλύτερες ηλικίες και το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο γονέων. Συγκεκριμένα το Ευρωπαϊκό ποσοστό των εφήβων που πληρούσαν κριτήρια για συμπεριφορές εξάρτησης ήταν 1.2%. Επιπροσθέτως, το 12.7% των εφήβων ανέφερε οριακά προβληματική χρήση (μερικά μόνο κριτήρια). *Συνολικά οι δύο κατηγορίες αυτές ανέρχονται σε 13.9% του συνολικού δείγματος εφήβων, και αποτυπώνουν το ποσοστό δυσλειτουργικής χρήσης, ενώ το υπόλοιπο 86.1% αποτυπώνει την λειτουργική ή «κανονική» χρήση.*

Τα ποσοστά συμπεριφορών εξάρτησης της Ελλάδας, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ποσοστά σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και μέρη του κόσμου (Κορέα, Κίνα), θεωρούνται σχετικά χαμηλά. Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, η Ελλάδα γενικά παρουσιάζει καθυστέρηση ως προς την ανάπτυξη της χρήσης τεχνολογιών και την εισαγωγή του γρήγορου ίντερνετ, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής έρευνας EUNETADB για την Ελλάδα αναδεικνύουν αυξητική τάση στις συμπεριφορές εξάρτησης (1.7%) και στις οριακά προβληματικές διαδικτυακές συμπεριφορές (11%), με το σύνολο των δυσλειτουργικών διαδικτυακών συμπεριφορών να ανέρχεται σε 12.7%. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης αποκτούν μια

κακώς εννοούμενη «άνεση» στο διαδίκτυο και αναπτύσσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά κ.λπ.) σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά που κάνουν λειτουργική χρήση του διαδικτύου. Ένα ακόμη στοιχείο είναι ότι τα παιδιά στα μεγάλα αστικά κέντρα παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά διαδικτυακής εξάρτησης, συγκριτικά με όσα ζουν στην περιφέρεια.

Παράγοντες κινδύνου και παράγοντες προστασίας

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα μπορεί, σύμφωνα με τις έρευνες, να οδηγήσει σε προβληματική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίες θέτουν ως όριο ημερήσιας χρήσης οθόνης (screentime) τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή τις δύο ώρες. Αυτό όμως εξατομικεύεται και στην εφηβική ηλικία, ανάλογα με τις εφαρμογές και τις ανάγκες που η χρήση καλύπτει. Αυτό το όριο θα μπορούσε, για παράδειγμα τα Σαββατοκύριακα, να είναι 3-4 ώρες. Τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση μεταξύ γονέα και εφήβου λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Σήμερα, και με την χρήση των φορητών συσκευών, παιδιά και έφηβοι είναι στο διαδίκτυο σχεδόν συνεχόμενα, και βιώνουν εκ των πραγμάτων μία εναλλασσόμενη online-offline πραγματικότητα. Αυτό που έχει σημασία είναι κυρίως η ποιοτική σχέση με το μέσο, και όχι η ποσοτική με την αυστηρή έννοια του χρόνου, δηλαδή το αν η χρήση έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, την καθημερινότητα, τις σχολικές υποχρεώσεις και τις σχέσεις του εφήβου (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB).

Η ενασχόληση στο περιβάλλον του σχολείου και για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αποδείχθηκε προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης. Οι Βόρειες Ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίες έχουν ενσωματώσει τη χρήση τεχνολογίας στο σχολείο, έχουν σαφώς μικρότερα ποσοστά διαδικτυακών συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Σημαντικό παράγοντα αποτελεί και η πολιτισμική κουλτούρα του κάθε λαού, ο τρόπος που ενσωματώνει το «καινούριο», η τάση του σε υπερβολές και η στάση του

απέναντι σε όρια, αυτοκυριαρχία κλπ (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB 2012). Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι πολλά παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης έχουν χαμηλή επίγνωση και πιθανόν δεν συμπληρώνουν ορθά τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, με αποτέλεσμα τα μικρότερα ποσοστά καταγραφής.

Γονεϊκές αντιλήψεις και γονεϊκοί παράγοντες

Μια εσφαλμένη εντύπωση των γονέων είναι ότι το παιδί είναι ασφαλές κλεισμένο στο δωμάτιό του με τον υπολογιστή, αφού δεν βρίσκεται εκτός σπιτιού να κινδυνεύει από τους κλασσικούς κινδύνους. Μερικοί γονείς «φοβούνται» την τεχνολογία και λόγω της αντιστροφής της «υπεροχής» των γνώσεων (λιγότερες γνώσεις γονέων συγκριτικά με τους μικρούς) δυσκολεύονται να ασκήσουν τον γονεϊκό τους ρόλο. Η «δαιμονοποίηση» του διαδικτύου από τους γονείς φαίνεται να αυξάνει το χάσμα των γενεών και τις συγκρούσεις μέσα στις οικογένειες.

Αντιθέτως, το ενδιαφέρον των γονέων για τις διαδικτυακές ασχολίες των παιδιών τους, η παράλληλη χρήση και η ανοιχτή επικοινωνία σε θέματα χρήσης του διαδικτύου μειώνουν τις συγκρούσεις και προάγουν την λειτουργική χρήση.

Το φαινόμενο του υπεργονεϊσμού παρατηρείται στα μέσα και ανώτερα οικονομικά στρώματα, όταν οι γονείς δεν αφήνουν πρωτοβουλίες στον έφηβο και επιλέγουν οι ίδιοι τις δραστηριότητές του, προβάλλοντας δικά τους «θέλω» και γεμίζοντας όλο τον ελεύθερο χρόνο του.

Συχνά δικαιολογούν τυχόν παραλείψεις του εφήβου και δεν τον αφήνουν να δεχθεί συνέπειες των πράξεών του, τον υπερπροστατεύουν και προλαμβάνουν καταστάσεις, θεωρώντας ότι τον βοηθούν. Οι έφηβοι αντιδρούν επιλέγοντας το διαδίκτυο ως διέξοδο, αλλά και ως τρόπο να εναντιωθούν στους ενήλικες.

Προσέγγιση και λύσεις για τους έφηβους με συμπεριφορές εξάρτησης

Στους Έλληνες εφήβους που παρουσιάζουν συμπεριφορά εξάρτησης, καταγράφηκαν δημογραφικοί, ψυχοκοινωνικοί και κλινικοί παράγοντες. Το φαινόμενο αφορούσε, έως πρόσφατα, κυρίως αγόρια, ενώ ανάμεσά τους υπήρχαν έφηβοι που παρουσίασαν σημαντική πτώση της σχολικής επίδοσης και μείωση των δραστηριοτήτων και των χόμπι τους. Σε πολλές από τις οικογένειες υπήρχαν δυσλειτουργία, έλλειψη επικοινωνίας και αδυναμία τήρησης των ορίων. Συναισθηματικές διαταραχές, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και διάσπαση προσοχής συνυπήρχαν σε ορισμένα παιδιά. Σωματικά συμπτώματα ήταν επίσης συχνά, όπως διαταραχές ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. Έπειτα από πρόγραμμα παρέμβασης, 72,2% παρουσίασαν βελτίωση και 27,7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε περιλάμβανε την *ψυχοεκπαίδευση* (δηλαδή, την ενημέρωση και την παροχή πληροφοριών για το τι συμβαίνει και ποιοι είναι οι στόχοι) και τη *συμπεριφορικού τύπου* παρέμβαση (τήρηση ημερολογίου, στήριξη και συζήτηση μία, δύο ή και τρεις φορές την εβδομάδα, επιβράβευση όταν επιτυγχάνονται στόχοι και σημειώνεται πρόοδος, προβληματισμός σε περιπτώσεις στασιμότητας κ.λπ.). Η *οικογενειακή στήριξη* και καθοδήγηση είναι επίσης σημαντική. *Φαρμακευτική αγωγή* χρησιμοποιείται μόνο όταν κρίνεται απολύτως απαραίτητο και εάν υπάρχει υπόστρωμα (βλέπε συνοσηρότητα). Ας σημειωθεί ότι σε περιπτώσεις όπου δεν συνυπάρχουν ψυχικές δυσκολίες, τα αποτελέσματα του προγράμματος παρέμβασης είναι πολύ ικανοποιητικά. Καταγράφηκαν και περιπτώσεις εφήβων που διέκοψαν την υπερβολική χρήση *με καθαρά δική τους πρωτοβουλία, χωρίς παρέμβαση ειδικών* (π.χ. έφηβος διέκοψε την υπερβολική χρήση όταν σχετίστηκε ρομαντικά με συνομήλική του-«Μοντέλο των Τεσσάρων»).

Πρόληψη στα σχολεία και πρώιμη παρέμβαση σε οικογένειες

Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν 1) η σχολική εκπαίδευση στους κανόνες ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο

στο σχολείο, και 2) η ενημέρωση των γονέων και η εκπαίδευση τους σε γονεϊκούς χειρισμούς που προάγουν την λειτουργική χρήση του διαδικτύου.

Για παράδειγμα, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να υπάρχει η απαραίτητη επίβλεψη, ενώ η εφαρμογή φίλτρων προστασίας είναι σημαντική για τις μικρότερες ηλικίες- οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν και να παρακάμψουν τα φίλτρα. *Επίσης, η χρήση φίλτρων και ο αυστηρός γονεϊκός έλεγχος δεν προάγουν την ανάπτυξη αυτό-ελέγχου.*

Σημαντικό είναι να υπάρχει δέσμευση χρόνου από τους γονείς, ώστε να εμπλέκονται σε παράλληλη χρήση μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι καλλιεργείται κριτική σκέψη και αυτό-έλεγχος, ενώ παράλληλα παρέχεται η συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Οικογένειες που δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τη χρήση ή στις οποίες συνυπάρχουν προβλήματα επικοινωνίας, μπορούν να συμμετέχουν σε ομάδες *ψυχο-εκπαίδευσης γονέων*.

Αυτές ενημερώνουν τους γονείς για τα διαγνωστικά και φαινομενολογικά χαρακτηριστικά της λειτουργικής έναντι της δυσλειτουργικής χρήσης, και τους εκπαιδεύουν σε τρόπους γονεϊκής διαμεσολάβησης (με έμφαση στην παράλληλη χρήση) και προαγωγής της αποτελεσματικής επικοινωνίας μέσα στο σπίτι.

Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εξάρτησης από το διαδίκτυο και παρενόχλησης μέσω διαδικτύου είναι σημαντικό να γίνεται από γονείς και εκπαιδευτικούς. Απαραίτητο είναι να παρέχονται στα παιδιά και πρακτικές προτάσεις για τον χειρισμό καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν.

Άλλες Διαδικτυακές Προκλήσεις για παιδιά και εφήβους

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην δημοσιοποιούν προσωπικά δεδομένα, όπως η διεύθυνση σπιτιού, το τηλέφωνο κλπ και να μην «ανεβάζουν» φωτογραφίες τους που αποκαλύπτουν τέτοια στοιχεία. Χρειάζεται σκέψη πριν «ανεβάσουν» προσωπικό υλικό (φωτογραφίες, βίντεο κλπ) στον διαδικτυακό κόσμο, αφού τα ίχνη της πληροφορίας παραμένουν εκεί, χωρίς να

δίνεται η «δεύτερη» ευκαιρία της διαγραφής ή διόρθωσης / αποκατάστασης. Τέλος, θα πρέπει να λαμβάνεται πάντα άδεια εάν χρησιμοποιήσουν στοιχεία άλλου προσώπου, και ειδικά εάν πρόκειται για παιδί.

Έκθεση σε Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, όπως βίαιο, ρατσιστικό, πορνογραφικό ή/και παιδοφιλικό περιεχόμενο. Παρατεταμένη έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να έχει συνέπειες στην ψυχοκοινωνική και σεξουαλική τους ανάπτυξη. Η επαναληψιμότητα των ερεθισμάτων μπορεί να «απενοχοποιεί» αλλά και απευαισθητοποιεί τα παιδιά σε ποικίλες ακατάλληλες συμπεριφορές τις οποίες αναπαράγουν σχετικά εύκολα.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.youth-health.gr), 60% των εφήβων εκτίθεται σε πορνογραφία, ενώ 32% αναφέρει ότι η εμπειρία ήταν αρνητική. Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα του 2009 όταν η έκθεση είναι συχνή (> 3 φορές/εβδομάδα) υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική, κοινωνική και σεξουαλική υγεία (Tsitsika et al., 2009). Επίσης, κάποιες φορές το υλικό αυτό μπορεί να παρουσιαστεί ξαφνικά μπροστά τους και να αιφνιδιάσει, ειδικά τα μικρότερα παιδιά, προκαλώντας αναστάτωση ή και τραυματική εμπειρία.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα μικρότερα παιδιά από ακατάλληλο περιεχόμενο;

Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινό χώρο, ώστε να μπορούμε να επιβλέπουμε. Αποφεύγουμε το παιδικό δωμάτιο.

Συζητάμε και εξηγούμε πώς να χρησιμοποιούν ορθά το διαδίκτυο.

Βάζουμε για αρχική σελίδα μια μηχανή αναζήτησης φιλική για τα παιδιά (<http://askforkids.com> , <http://www.askids.com> , <http://kids.yahoo.com>)

Στην μηχανή αναζήτησης της google επιλέγουμε τις ρυθμίσεις αναζήτησης →φιλτράρισμα ακατάλληλου περιεχόμενου.

Για μικρότερα παιδιά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα επιπλέον εργαλείο γονικού ελέγχου/φίλτρο. Στην ιστοσελίδα <http://www.syp-bench.eu>

μπορείτε να επιλέξετε ένα ανάλογα με τα κριτήριά σας και την ηλικία των παιδιών καθώς και να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες επ' αυτού.

Αποπλάνηση-Grooming

Είναι σαφές ότι λόγω της ανωνυμίας, το διαδίκτυο επιτρέπει στην «σκοτεινή» πλευρά της ανθρώπινης φύσης να εκφραστεί πιο εύκολα. Ενήλικες με διάφορες προθέσεις μπορεί να πλησιάσουν παιδιά υποδουμένοι συνομηλίκους, να επιδιώξουν να τα συναντήσουν σε φυσικό χώρο και να τα κακοποιήσουν ή να τα βλάψουν με ποικίλους τρόπους.

Διάφορα κυκλώματα παιδικής πορνογραφίας, παιδοφιλίας και εκμετάλλευσης έχουν επιλέξει το διαδίκτυο ως πεδίο δράσης.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.youth-health.gr), 63% των εφήβων επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο, ενώ οι μισοί από αυτούς τους συναντούν στο φυσικό περιβάλλον και 10% αναφέρουν ότι η εμπειρία τους αναστάτωσε.. Σοκαριστικό στοιχείο αποτελεί ότι 70% των γονέων δεν γνωρίζουν για τη συνάντηση αυτή!

Χρήσιμες συμβουλές για την προστασία από το grooming- και ευρύτερα την προαγωγή της λειτουργική χρήση

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην εμπιστεύονται οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο και να **την διασταυρώνουν**.

Περιηγούμαστε συχνά μαζί τους στο διαδίκτυο (**παράλληλη χρήση**). Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας- πέρα από επίβλεψη.

- Με την δική μας συνετή χρήση της τεχνολογίας **παρέχουμε στα παιδιά μας ένα υγιές πρότυπο χρήσης**.
- Αποφεύγουμε να «δαιμονοποιούμε» την τεχνολογία, αντιθέτως συμμετέχουμε στις διαδικτυακές εφαρμογές των παιδιών μαζί με τα παιδιά και **μαθαίνουμε τι τα ελκύει**. Έτσι είμαστε πιο κοντά τους και όταν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, αυξάνονται οι πιθανότητες να μας μιλήσουν για αυτό.
- Παραμένουμε ενημερωμένοι για τις τεχνολογικές εξελίξεις, ώστε να μπορούμε ενεργά να «ακολουθούμε» τα διαδικτυακά ενδιαφέροντα των παιδιών μας- αλλά όχι να κρυφά «παρακολουθούμε» τα παιδιά μας.
- Παρέχουμε **ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες** και ειδικά αθλητικές δραστηριότητες, ώστε το διαδίκτυο να είναι μέρος της

ρουτίνας των παιδιών και να μην υποκαθιστά εξω-διαδικτυακές δραστηριότητες.

Διαδικτυακός εκφοβισμός-cyberbullying

Τα ίδια τα παιδιά θεωρούν πως εκφοβίζονται όταν λαμβάνουν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα, όταν αποκλείονται από δραστηριότητες, όταν δημιουργούνται ψευδείς φήμες ή λέγονται ψέματα γύρω από το προσωπό τους ή όταν αποστέλλονται φωτογραφίες τους χωρίς την άδειά τους.

- 22% των Ευρωπαίων εφήβων υφίστανται διαδικτυακό bullying
- οι μισοί από αυτούς αναφέρουν πως αυτό τους έβλαψε
- η τάση αφορά κυρίως κορίτσια
- η Ελλάδα, μαζί με τη Ρουμανία, βρίσκονται στις υψηλότερες θέσεις (www.youth-health.gr)

Είναι σημαντικά τα παρακάτω:

- να υπάρχει «ενεργό» κανάλι επικοινωνίας με τους γονείς για να εμπιστευτούν τον εκφοβισμό
- να αναφέρουν το συμβάν σε υπηρεσία καταγγελίας και
- να συμβουλευτούν ειδικό

Γενικοί κανόνες για την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Προληπτικά συζητάμε με τα παιδιά μας για το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Έτσι, εάν τους συμβεί θα είναι πιο εύκολο για αυτά να μας εμπιστευτούν και να μας μιλήσουν.

Προτρέπουμε τα παιδιά να μην απαντάνε σε προσβλητικά/απειλητικά μηνύματα και τους εξηγούμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν.

Βεβαιωνόμαστε ότι μπλοκάρουν τα άτομα που τους προσβάλλουν ώστε να μην μπορούν να το ξανακάνουν.

Συμβουλεύουμε τα παιδιά να κρατάνε αρχεία από τις συνομιλίες. Μπορεί να τις χρειαστούν για την αναφορά.

Γνωρίζουμε το περιβάλλον των παιδιών μας, τους φίλους, τους συμμαθητές τους και τους δασκάλους τους.

Αν είναι χρήστες κάποιου κοινωνικού δικτύου, τους έχουμε "φίλους" στο δικό μας προφίλ ή από άλλο στο οποίο έχουμε πρόσβαση.

Εξηγούμε στα παιδιά μας τι είναι και τι δεν είναι διαδικτυακός εκφοβισμός και ποιες είναι οι επιπτώσεις του. Σημαντικό βήμα για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο σεβασμός του ατόμου απέναντι σε ένα άλλο άτομο εντός και εκτός διαδικτύου.

*Γενικά, αν και δεν μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από όλους τους κινδύνους στο διαδίκτυο, αλλά και το φυσικό κόσμο, ωστόσο μπορούμε να τους δώσουμε εφόδια και να τα **δειξουμε πως να χειρίζονται δυσκολίες**, να γίνονται πιο δυνατά μέσα από αυτές και να προχωρούν με περισσότερη εμπειρία και γνώση.*

Για επιπλέον πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Τεχνολογίας
«ΜΕ. Υποστηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.),
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»,
80011 80015
καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00 χωρίς χρέωση

Περιπτώσεις από τη Γραμμή «ΜΕ. Υποστηρίζω»

(οι περιπτώσεις είναι ανάλογες με αυτές που δέχεται η Γραμμή και δεν αντιστοιχούν σε πραγματικά πρόσωπα και καταστάσεις)

Περίπτωση 1

Ο σκοπός του συγκεκριμένου τηλεφωνήματος είναι γιατί χρειάζομαι επειγόντως την βοήθειά σας. Έχω ένα κορίτσι 16 ετών, την Αλίκη και ένα αγοράκι 7 ετών, τον Σπύρο. Όλα ξεκίνησαν από το καλοκαίρι... μια εβδομάδα νωρίτερα πριν φύγουμε για διακοπές. Σχεδόν κάθε βράδυ, η Αλίκη συνομιλούσε με τις φίλες της στο Ιντερνετ (Chatting) μέχρι τις 2:00 ή και 3:00 καμιά φορά -δεν ήταν κάτι που μου άρεσε- καθώς το πρωί δυσκολευόταν να ξυπνήσει για το σχολείο. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, παράπονο δεν έχω κανένα..απεναντίας είναι άριστη μαθήτρια. Την περασμένη εβδομάδα συνέβη το εξής: δεν είχα μια ώρα που μπήκα στο σπίτι από τη δουλειά και την έπιασα στο μπάνιο να βγάζει φωτογραφίες με το κινητό της το γυμνό κορμί της, εστιάζοντας στα επίμαχα σημεία. Προσπαθούσα να καταλάβω για ποιο λόγο βγάζει τέτοιες φωτογραφίες και με τόσο έντονο μακιγιάζ. Ήμουν διακριτική, δεν κατάλαβε ότι την είδα. Από εκείνη τη στιγμή ... έχασα τον ύπνο μου. Δεν ήθελα να το πω στον πατέρα της καθώς θα ξεσπούσε θύελλα στο σπίτι, ο άντρας μου ξέρετε... είναι πολύ αυστηρός και με απόλυτες ηθικές αρχές. Από εκείνη τη στιγμή, προσπαθούσα να παρακολουθώ τις κινήσεις της ενώ εκείνη ήταν στο διαδίκτυο, μέχρι που χθες το απόγευμα εντόπισα κάτι που με αναστάτωσε πολύ... Έφυγε για το σχολείο βιαστικά, καθώς πάλι άργησε να ξυπνήσει και αργοπόρησε στο μάθημα. Πάνω στη βιασύνη της άφησε ανοιχτό το Facebookάδραξα την ευκαιρία και με την καθοδήγηση του αδελφού μου που ασχολείται με «τα της πληροφορικής», εντόπισα τις συνομιλίες της. Το ένστικτό μου δεν ήταν καλό... ένιωθα ότι ψάχνοντας κάτι θα βρω..έτσι και έγινε.. εντόπισα την συνομιλία της με έναν κύριο..πολλά χρόνια μεγαλύτερό της -κοντά στην ηλικία μου φανταστείτε- στον οποίο είχε στείλει όλες αυτές τις φωτογραφίες που έβγαζε στον μπάνιο και όχι μόνο... φωτογραφίες γυμνές και ιδιαίτερα προκλητικές- ο συγκεκριμένος κύριος δήλωνε παντρεμένος στο Fb, και είχε πολλές φωτογραφίες- πιθανόν με τα παιδιά του και την οικογένειά του ... Από τις συνομιλίες τους κατάλαβα ότι συνομιλούσαν μήνες... Πείτε μου σας παρακαλώ- τι να κάνω;;; Είμαι απελπισμένη. Πώς μπορώ να μιλήσω στην κόρη μου για όλα αυτά ενώ εκείνη δεν μου έχει πει τίποτα; Χάνω το παιδί μου.

Περίπτωση 2

Τηλεφωνώ για να ζητήσω βοήθεια... ανησυχώ πολύ για το γιό μου. Ας τα πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Έχω δυο γιούς τον Νίκο και τον Αντώνη. Είναι και τα δυο υπέροχα παιδιά, ευγενικά, και με χιούμορ. Ο Νίκος είναι 18 και ο Αντώνης 16 ετών. Νιώθω πολύ κοντά με τα παιδιά μου και κάθε φορά που βγαίνουμε με τους για καφέ ή για καμιά βόλτα σαν οικογένεια, βλέπω το Νίκο πάντα να έχει μια απεριγράπτη διάθεση να φλερτάρει κορίτσια, να τα πειράζει και σε συζητήσεις που έχουμε κάνει φαίνεται θερμός υποστηρικτής του γυναικείου φίλου..εν αντιθέσει με τον Αντώνη, ο οποίος είναι πολύ εγκρατής, σε σημείο να με ανησυχεί καθώς δεν έχει φέρει καμία κοπέλα ποτέ στο σπίτι, δεν φλερτάρει, δείχνει να μην ενδιαφέρεται καθόλου για αυτά τα θέματα.

Ο Αντώνης συνομιλεί πολλές φορές με τους φίλους του μέσω υπολογιστή (chatting). Έχουμε ένα laptop μονίμως στο σαλόνι και θα έλεγα πως πιο πολύ τον χρησιμοποιεί εκείνος παρά κάποιος άλλος από την οικογένεια. Προχθές, μόλις επέστρεψα από την δουλειά έκανα μια αναζήτηση στο ιστορικό του υπολογιστή και ανακάλυψα πώς είχε επισκεφθεί ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Δεν με αναστάτωσε η πράξη αυτή καθ' εαυτή, όλοι οι έφηβοι «ενημερώνονται» από τέτοιες ιστοσελίδες, άλλωστε στην ηλικία αυτή υπάρχει έμφυτη η ανάγκη αναζήτησης σεξουαλικού περιεχομένου. Αυτό που με σόκαρε ήταν ότι οι ιστοσελίδες που είχε μπει το παιδί μου ήταν ομοφυλοφιλικού περιεχομένου και συγκεκριμένα 8 ώρες το παιδί μου, έβλεπε τέτοιο υλικό. Εξεπλάγην. Πείτε μου σας παρακαλώ τι μπορώ να κάνω... είναι δυνατόν ο δικός μου γιός να είναι ομοφυλόφιλος; Δεν θα το αντέξω εάν το ομολογήσει..καλύτερα να τον αποκληρώσω..τέτοιο ρεζιλίκι δεν θα το αντέξω... Να ενημερώσω τη γυναίκα μου γι' αυτό ή θα την ανησυχήσω άδικα; Τι μπορώ να κάνω;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bradley K. *Internet lives: social context and moral domain in adolescent development.* *New Dir Youth Dev.* 108:57-76, 2005.
2. Bremer J. *The internet and children: advantages and disadvantages.* *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 14(3): 405-28, 2005.
3. Halkias D, Harkiolakis N, Thurman P, Caracatsanis S. *Internet use for health-related purposes among Greek consumers.* *Telemed J E Health.* Apr;14(3):255-60, 2008.
4. *Health Supervision : Middle Adolescence (15 to 17 Year Visits), In : Bright Futures, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents, American Academy of Pediatrics, Third Edition, p. 539-557, 2008.*
5. Kaplan & Sadock. *Comprehensive Textbook of Psychiatry. Eighth Edition. "Telemedicine, Telepsychiatry, and Online Therapy". p. 958. Lippincott Williams & Wilkins. 2005.*
6. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. *The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability.* *CNS Spectr.* 11(12):966-74, 2006.
7. Paul B & Bryant JA. *Adolescents and the internet.* *Adolesc Med Clin.* 16(2):413-26, 2005.
8. Suss D. *[Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people]. Ther Umsch.* 64(2):103-8, 2007.
9. Tzavela EC, Karakitsou C, Dreier M, Mavromati F, Wölfling K, Halapi E, Macarie G, Wójcik S, Veldhuis L, Tsitsika AK. *Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online.* *Journal of Adolescent Health.* 2015 Apr;40:3447
10. Müller KW, Janikian M, Dreier M, Wölfling K, Beutel ME, Tzavara C, Richardson C, Tsitsika A. *Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates.* *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2014 Sep 5.
11. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, Macarie GF, Tzavara C, Richardson C. *Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries.* *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014 Aug;17(8):52835.
12. Tsitsika AK, Tzavela EC, Janikian M, Ólafsson K, Iordache A, Schoenmakers TM, Tzavara C, Richardson C. *Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning.* *J Adolesc Health.* 2014 Jul;55(1):1417.

Συνοπτική Περιγραφή του Οδηγού

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει στο να λειτουργήσει ως οδηγός για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας που επιθυμούν να υλοποιήσουν παρεμβάσεις πρόληψης των συνεπειών από την δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών αξιοποιώντας βιωματικές τεχνικές και εργαλεία. Ο απώτερος στόχος του υλικού είναι να ενδυναμώσει τους μαθητές στο να γίνουν αυτόνομοι και ασφαλείς χρήστες των νέων τεχνολογιών.

Ο οδηγός συντονιστή περιλαμβάνει 6 διαδοχικά εργαστήρια. Έχουν δημιουργηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε το καθένα από αυτά να μπορεί να λειτουργήσει είτε αυτόνομα σαν βραχύχρονη παρέμβαση στο θέμα που πραγματεύεται ή σαν μέρος ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος αγωγής υγείας για την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Τα εργαστήρια απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους που φοιτούν στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού και στις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου. Παρόλα αυτά με τις κατάλληλες τροποποιήσεις από τον συντονιστή μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μικρότερα αλλά και σε μεγαλύτερα παιδιά. Ο χρόνος που αναγράφεται σε κάθε δραστηριότητα είναι ενδεικτικός (ο ελάχιστος δυνατός) και εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών της τάξης, την εξοικείωσή τους με τις βιωματικές διαδικασίες και τη θεματολογία και την εμπειρία του συντονιστή.

Η μεθοδολογία των εργαστηρίων βασίζεται στα πλεονεκτήματα της βιωματικής εκπαίδευσης που αξιοποιεί την ενεργητική εμπλοκή, κινητοποιεί τη συζήτηση και αφήνει χώρο στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς τα θέματα που επεξεργάζονται τους επηρεάζουν προσωπικά. Έτσι μαθαίνουν πώς να διεκδικούν τα διαδικτυακά τους δικαιώματα και πώς να σέβονται τα δικαιώματα των συνομηλίκων τους.

Οι διδακτικοί στόχοι των εργαστηρίων ταξινομούνται σε τρεις μεγάλες περιοχές: τη γνωστική, την ψυχολογική και τη συναισθηματική.

Στη γνωστική περιοχή ανήκουν οι στόχοι που σχετίζονται με την απόκτηση γνώσης στα θεματικά αντικείμενα του κάθε εργαστηρίου.

Στη συναισθηματική περιοχή κατατάσσονται οι στόχοι που αναφέρονταν σε στάσεις, αυτο-αξίες και συναισθήματα.

Στην ψυχοκοινωνική εκείνοι που αποβλέπουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων.

Βάσει αυτής της προσέγγισης, οι θεματικές ενότητες των εργαστηρίων δομούνται σε τρία επίπεδα:

1. παροχή θεωρητικών γνώσεων
2. ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και πρακτική κατανόηση των εννοιών μέσα από βιωματικές δραστηριότητες
3. ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών.

Τα βιωματικά εργαστήρια παρουσιάζονται με αναλυτικές οδηγίες ώστε να διευκολύνουν το έργο του συντονιστή: α) με τρόπο που αφενός να ελαχιστοποιεί όσο δυνατόν γίνεται τον χρόνο προετοιμασίας του κάθε εργαστηρίου και β) με το να δίνει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται, θεωρητικές και πρακτικές ώστε να νιώθει επαρκής και ασφαλής για να εφαρμόσει το πρόγραμμα.

Περιεχόμενο Βιωματικών Εργαστηρίων

Εργαστήριο	Θεματολογία
1 ^ο	Προσέγγιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών
2 ^ο	Ιδιωτικότητα & Διαδικτυακή Φήμη
3 ^ο	Ηλεκτρονικός εκφοβισμός
4 ^ο	Φιλίες & σχέσεις στο Διαδίκτυο, διαδικτυακή αποπλάνηση
5 ^ο	Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο
6 ^ο	Σεβασμός & Αξίες στο Διαδίκτυο- Θετική Διαδικτυακή Συμπεριφορά

Οι τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν στη βιωματική εκπαίδευση είναι :

- Παιχνίδι ρόλων
- Μελέτη Περιπτώσεων
- Ελεύθερος συνειρμός
- Καταιγισμός ιδεών
- Προβολή Βίντεο / παρουσίασης power point
- Εικαστικά μέσα (ζωγραφική, κολάζ)
- Διεργασία σε μικρές ομάδες
- Δουλειά σε ζευγάρια
- Συζήτηση σε κύκλο
- Συμπλήρωση κουίζ

Βιωματικά Εργαστήρια

1^ο Βιωματικό Εργαστήριο του Προγράμματος Youth Tech

με θέμα:

**«Προσέγγιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου
και των νέων τεχνολογιών»**

Το εργαστήριο αυτό αποτελεί την εισαγωγή στον εκπαιδευτικό κύκλο των έξι εργαστηρίων που σχετίζονται με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών. Η συνάντηση είναι ιδιαίτερα σημαντική αφού θα βάλει τις βάσεις για την γνωριμία όχι μόνο με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αλλά και με τις βιωματικές διαδικασίες που θα χαρακτηρίζουν όλες τις συναντήσεις με την ομάδα-τάξη.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Χαρτοταινία ή blue tak
- Φωτογραφίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή (5 λεπτά)

- ✓ **Καλωσόρισμα & συστάσεις**

Οδηγία: Ο συντονιστής συστήνεται στους μαθητές και λέει λίγα λόγια για την εμπειρία του σε σχέση με την αγωγή υγείας και την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Στην συνέχεια παρουσιάζει τη δομή και το περιεχόμενο του βιωματικού εργαστηρίου.

Σημείωση για τον συντονιστή: Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι το εργαστήριο θα είναι βιωματικό και ότι οι συμμετέχοντες θα κληθούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες

2. Γνωριμία μελών-δραστηριότητα ενεργοποίησης (15'-20')

- ✓ **Άσκηση: «Youth Tech Bingo»**

Οδηγία: Ο συντονιστής δίνει σε κάθε παιδί μια φόρμα με κουτάκια που περιέχουν συνήθειες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου και των

νέων τεχνολογιών. Το κάθε παιδί θα πρέπει να βρει έστω έναν από την ομάδα-τάξη του που να έχει κάποιες από τις αναγραφόμενες συνήθειες. Σε κάθε συνήθεια γράφει το όνομα όσων παιδιών βρήκε στα αντίστοιχα κουτάκια.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Όταν ολοκληρωθεί η συλλογή των ονομάτων μαζευόμαστε στην ολομέλεια και γίνεται συζήτηση στην ομάδα σχετικά με κοινές συνήθειες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Στόχος είναι να γίνει μια χαρτογράφηση των συνηθειών της ομάδας τάξης στα θέματα που αφορούν τη χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών.

3. Βάζοντας τις βάσεις για βιωματική μάθηση I (5')

✓ **Άσκηση:** συζήτηση στην ομάδα

Οδηγία: Ο συντονιστής ρωτά τα παιδιά να του απαντήσουν γιατί πιστεύουν ότι καθόμαστε σε κύκλο και τα ενθαρρύνει να εκφράσουν την γνώμη τους.

Συζήτηση: Τα σημαντικά σημεία που πρέπει να αναδειχθούν εδώ είναι η **καλύτερη επικοινωνία** που μας προσφέρει αυτός ο τρόπος διάταξης της τάξης, αφού ενισχύει την βλεμματική επαφή και προσφέρει μια αίσθηση ισοτιμίας.

4. Βάζοντας τις βάσεις για βιωματική μάθηση II

Κανόνες Εργασίας Ομάδας-Συμβόλαιο (10')

✓ **Άσκηση:** καταιγισμός ιδεών

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να προτείνει **κανόνες ή όρους που πιστεύει ότι θα βοηθήσουν ώστε να επιτευχθεί ένα θετικό κλίμα που να επιτρέπει την επικοινωνία και την συνεργασία**. Καταγράφει στον πίνακα τις προτάσεις των παιδιών και συμπληρώνει, εφόσον δεν αναφερθούν, τους παρακάτω κανόνες που θεωρούνται σημαντικοί για την καλύτερη λειτουργία της ομάδας.

«Κάποιοι απλοί κανόνες που θα κάνουν τον καθένα από εσάς να νιώσει πιο άνετα μέσα στην ομάδα είναι οι εξής:

1. Σεβασμός
2. Δεν θα υπάρχει βία (λεκτική ή σωματική)

3. *Εχεμύθεια (Κρατάμε τις πληροφορίες που μάθαμε για τους υπολοίπους εμπιστευτικές)*
4. *Ακούμε ο ένας τον άλλο*
5. *Μένουμε συγκεντρωμένοι στο θέμα που συζητάμε κάθε φορά*

Αφού ολοκληρωθεί ο καταγισμός ιδεών και είναι όλοι σύμφωνοι με το σύνολο των κανόνων, ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να σηκωθούν ένας-ένας και να υπογράψουν το συμβόλαιο της ομάδας.

Σημείωση: Ο συντονιστής ενημερώνει τους μαθητές ότι χρειάζεται να φροντίζουν όλοι για την τήρηση των κανόνων καθ'όλη την διάρκεια του προγράμματος και φροντίζει το συμβόλαιο να είναι πάντα αναρτημένο στον τοίχο σε όλες τις συναντήσεις του προγράμματος

5. Η σχέση μου με το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες (15'-20')

Δραστηριότητα: «My Tech-Bio»

✓ **Άσκηση:** (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία: Ο συντονιστής μοιράζει στους μαθητές/τριες από ένα φύλλο A4 και τους ζητάει ο καθένας να φτιάξει ένα χρονοδιάγραμμα, μια ιστοριογραμμή, που να αντιπροσωπεύει την ιστορία της δικής του ζωής σχετικά με τις νέες τεχνολογίες.

Αρχικά σημειώνουν την ημερομηνία γέννησής τους και τα σημεία – σταθμούς σε σχέση με την ανακάλυψη του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων.

Στη συνέχεια καλούνται να εντοπίσουν και να αποτυπώσουν πάνω στην ιστοριογραμμή τα σημεία- σταθμούς, που αφορούν τη δική τους πρώτη επαφή με το διαδίκτυο και το κινητό τηλέφωνο, ανακαλώντας αναμνήσεις σχετικά με αυτήν.

Τέλος, ο συντονιστής τους ζητά να σχεδιάσουν στο χρονοδιάγραμμα και να περιγράψουν ένα σημαντικό περιστατικό της προσωπικής τους ζωής που σχετίζεται με τη χρήση του διαδικτύου ή του κινητού τηλεφώνου και είχε άμεσο αντίκτυπο στον εαυτό τους ή σε πρόσωπα που γνωρίζουν και επικοινωνούν.

Στην ολομέλεια ο καθένας παρουσιάζει την δική του «αυτοβιογραφία».

6. Εισαγωγή στα θέματα του ασφαλούς διαδικτύου (20 λεπτά)

Δραστηριότητα : « Μια εικόνα, μια ιστορία;»

✓ **Άσκηση:** σε ζευγάρια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητάει από τα παιδιά να σχηματίσουν δυάδα με τον συμμαθητή τους που τους είναι πιο άγνωστος. Το κάθε ζευγάρι επιλέγει μια

κάρτα από τις πολλές που έχουν τοποθετηθεί στο πάτωμα στο κέντρο του κύκλου η οποία τους αντιπροσωπεύει και συζητά για το πιστεύει ότι μπορεί να συμβολίζει αυτή η εικόνα σε σχέση με το διαδίκτυο και την τεχνολογία στην ζωή μας. Στην ολομέλεια το κάθε ζεύγος παρουσιάζει την εικόνα του και τι πιστεύει ότι συμβολίζει καθώς και τι συναισθήματα του προκάλεσε.

Σημείωση: Οι εικόνες για τις κάρτες που επιλέγονται για τη δραστηριότητα πρέπει να έχουν πολλαπλές αναγνώσεις. Γι αυτό χρειάζεται διεξοδική εξέταση για να καταφέρουν τα παιδιά να τις αποκρυπτογραφήσουν καθώς αρχικά δεν φαίνεται να σχετίζονται με το θέμα που εξετάζουμε. Το κάθε ζευγάρι πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά και να αποφασίσει τι είναι αυτό που πραγματικά απεικονίζει η εικόνα που διάλεξε. Τα άλλα ζευγάρια μπορούν να δώσουν τη δική τους διαφορετική οπτική. Έτσι στη συζήτηση στην ολομέλεια θα αναδειχθούν τόσο τα πλεονεκτήματα όσο και τα μειονεκτήματα/κίνδυνοι της χρήσης των νέων τεχνολογιών.

Παραδείγματα εικόνων για κάρτες: ένα ομιχλώδες τοπίο, ένα ανοιχτό παράθυρο με θέα, ένα απομονωμένο παιδί, ένα κλειδί σπιτιού, μια πόρτα σπιτιού που τη διαρυνύουν, ένα ρολόι, άνθρωποι που τους χωρίζει μια μεγάλη απόσταση, ένας μάγος, ένας ξένος σε μια ομάδα επειδή διαφέρει, ένας εγκέφαλος που βομβαρδίζεται από πληροφορία, ένας φυλακισμένος, ένα καλοκαιρινό τοπίο, μια

παρέα ομηλικών που παρακολουθεί με προσοχή, σκορπισμένα χρήματα, μια ασπρόμαυρη εικόνα μικρών παιδιών που συνομιλούν, ο ιστός μιας αράχνης, ένα έργο τέχνης

Προκειμένου να χρησιμοποιήσετε εικόνες και φωτογραφίες από το Google, κάνετε κλικ στα «Εργαλεία Αναζήτησης», κλικ «Δικαιώματα Χρήσης» (usage rights) και επέλεξε τις «ετικετοποιημένες για επανάχρηση» (labelled for reuse) εικόνες.

7. Κλείσιμο συνάντησης (10')

✓ **Άσκηση:** στην ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να πει καθένας με λίγα λόγια πώς του φάνηκε το βιωματικό εργαστήριο και τι παίρνει φεύγοντας από το εργαστήριο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

«Youth Tech Bingo»

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να γεμίσετε τα τετράγωνα με **ονόματα**. Πρώτα γράψτε το όνομά σας στο κέντρο. Μετά βρείτε ανθρώπους που μπορούν να απαντήσουν στα άλλα τετράγωνα. Βρείτε αν μπορείτε **ένα διαφορετικό όνομα** για κάθε τετράγωνο.

Κάποιον/α που είναι μέλος μίας τουλάχιστον ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook);		Κάποιον/α που συνηθίζει να συνδέεται στο διαδίκτυο από το δωμάτιό του	
Κάποιον/α που παίζει κάθε μέρα παιχνίδια σε κονσόλα παιχνιδιών (π.χ. playstation)	ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ		Κάποιον/α που ενοχλήθηκε από κάτι που είδε στο διαδίκτυο
Κάποιον/α που έχει κινητό τηλέφωνο	Κάποιον/α που άλλα άτομα (πχ. γονείς, φίλοι) του λένε ότι πρέπει να χρησιμοποιεί λιγότερο το internet;	Κάποιον /α που ανταλλάσει κάθε μέρα μηνύματα με τους/τις φίλους /φίλες του.	
Κάποιον/α που προτιμά να χρησιμοποιεί το internet από το να περνά χρόνο με τους άλλους (πχ. γονείς, φίλοι);	Κάποιον/α που να ανυπομονεί για το πότε θα «ξαναμπεί» στο internet;	Κάποιον /α που τα Σαββατοκύριακα ή τις αργίες παίζει πάνω από μια ώρα ηλεκτρονικά παιχνίδια	

2^ο Βιωματικό Εργαστήριο
του Προγράμματος Youth Tech
με θέμα: «**Ιδιωτικότητα & Διαδικτυακή Φήμη**»

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες τη φύση της «ιδιωτικής ζωής» και τη διαμόρφωση της διαδικτυακής τους ταυτότητας.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Χαρτοταινία ή blue tak
- Φύλλα εργασίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Καλωσόρισμα & σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο

Παιχνίδι ενεργοποίησης : «Νέες γνωριμίες » (10')

✓ **Άσκηση:** καταιγισμός ιδεών

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν ποιά στοιχεία/ πληροφορίες θέλουν να μάθουν όταν γνωρίζουν ένα νέο άτομο στο σχολείο, στο φροντιστήριο, στην γειτονιά κτλ. Στην συνέχεια τους ζητά να αναφέρουν ποιά στοιχεία/ πληροφορίες δίνουν αντίστοιχα για τον εαυτό τους. Ο συντονιστής καταγράφει τις απαντήσεις σε δύο κάθετες στήλες στον πίνακα. Στην ολομέλεια συζητούν αν υπάρχουν κοινά και διαφορές ανάμεσα στις απαντήσεις και γιατί.

2. Εισαγωγή στο θέμα της Ιδιωτικότητας (20-25')

Δραστηριότητα: **Οι διάσημοι /celebrities**

✓ **Άσκηση:** μικρές ομάδες

Οδηγία:

A στάδιο: Στην αρχή της δραστηριότητας ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες χαρτάκια στα οποία αναγράφεται η λέξη **αθλητής, καλλιτέχνης, πολιτικός** έτσι ώστε να χωριστούν σε ομάδες ανάλογα με την λέξη που αναγράφεται στο χαρτάκι που επέλεξαν. Φροντίζει ώστε οι ομάδες να είναι ισοπόσες.

Μοιράζει στην αντίστοιχη ομάδα ένα πακέτο φωτογραφιών **1η ομάδα: διάσημοι αθλητές** **2η ομάδα: διάσημοι καλλιτέχνες** **3η ομάδα: διάσημοι πολιτικοί.**

Ο συντονιστής ζητά από τις ομάδες να παρατηρήσουν προσεκτικά τις φωτογραφίες και να συζητήσουν την έννοια της ιδιωτικής ζωής απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις :

1. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν κάποια προστασία της ιδιωτικής τους ζωής;
2. Όταν παραβιάζεται θα πρέπει να συμβαίνει αυτό;
3. Θα μπορούσατε να φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτήν την κατάσταση;
4. Εάν δεν είστε διάσημος, μπορεί να σας αφαιρεθεί το δικαίωμα της προστασίας της ιδιωτικής ζωής σας;

Σημείωση για τον συντονιστή: Μερικά κριτήρια που θα σας βοηθήσουν στην επιλογή φωτογραφιών/διάσημων προσωπικοτήτων είναι:
-Να υπάρχει μια ισορροπημένη εκπροσώπηση των φύλων
-Να διακρίνεται η παραβίαση της ιδιωτικότητας

B' Στάδιο: Ο συντονιστής ζητάει τώρα από τις ομάδες να εξετάσουν τη δική τους ζωή απαντώντας στα παρακάτω ερωτήματα:

⇒ Είναι η ζωή μου ιδιωτική;

⇒ Πώς μπορούν τα προσωπικά μου δεδομένα να παραβιαστούν;

Στην ολομέλεια γίνεται η ανατροφοδότηση, όπου ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει την δουλειά της.

3. Το δικαίωμα του Παιδιού στην Ιδιωτικότητα. (10-15')

✓ Άσκηση: ολομέλεια

Οδηγία :

Α΄στάδιο. Ο συντονιστής ανατρέχει στο άρθρο 16 της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού και το διαβάζει ή το προβάλλει σε μια διαφάνεια στον διαδραστικό πίνακα.

Άρθρο 16

1. Κανένα παιδί δεν μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο αυθαίρετης ή παράνομης επέμβασης στην ιδιωτική του ζωή, στην οικογένειά του, στην κατοικία του ή στην αλληλογραφία του, ούτε παράνομων προσβολών της τιμής και της υπόληψής του.
2. Το παιδί δικαιούται να προστατεύεται από το νόμο έναντι τέτοιων επεμβάσεων ή προσβολών.

Β στάδιο. Στην συνέχεια μοιράζει στα παιδιά τα παρακάτω ερωτήματα και τους ζητάει **ατομικά** αφού διαβάσουν κάθε ερώτηση να απαντήσουν **ΝΑΙ** ή **ΟΧΙ**

- i. Υπάρχει μια φωτογραφία δική σας στο Internet;
- ii. Έχετε δημοσιεύσει το κινητό σας τηλέφωνο σε προφίλ ενός μέσου κοινωνικής δικτύωσης;
- iii. Μήπως έχετε αποδεχτεί σαν «φίλους» ανθρώπους που δεν γνωρίζετε στην πραγματική σας ζωή;
- iv. Λάβατε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από κάποιον που δεν ξέρετε και το ανοίξατε για να το διαβάσετε;
- v. Έχετε κοινόχρηστες φωτογραφίες στο Διαδίκτυο;
- vi. Σας έχει ποτέ σταλεί ανεπιθύμητο μήνυμα κειμένου;

Ο συντονιστής τονίζει στους εκπαιδευόμενους ότι αν απαντήσανε **ΝΑΙ** σε οποιοδήποτε από τα παραπάνω ερωτήματα, τότε μπορεί να μην έχουν τόσο πολύ τον έλεγχο της προστασίας της ιδιωτικής ζωής τους, όπως μπορεί να πιστεύουν.

4. Προστασία προσωπικών δεδομένων σε κίνδυνο! (15-20')

✓ **Άσκηση:** Παιχνίδι ρόλων

Οδηγία: Χωρίζουμε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι πρέπει να αποφασίσει ποιος είναι Α και ποιος Β. Στη συνέχεια μοιράζουμε τις κάρτες με τα υποθετικά σενάρια και ζητάμε από κάθε ζευγάρι να διαδραματίσει έναν ρόλο- κατάσταση. Μετά από περίπου 10 λεπτά κάθε ζευγάρι πρέπει να ανταλλάξει τους ρόλους/καταστάσεις.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για συζήτηση στην ολομέλεια:

- Πώς χειριστήκατε ο καθένας τις καταστάσεις;
- Πώς νιώσατε σε κάθε ρόλο;
- Απογοητευτήκατε από κάποιον ρόλο που παίξατε;
- Σας εξέπληξε κάποια από τις αντιδράσεις;

5. Εισαγωγή στο θέμα της «Διαδικτυακής Φήμης» (10')

Δραστηριότητα: «**Η διαδικτυακή μου πατημασιά**»

✓ **Άσκηση:** ατομικά

Ο συντονιστής μοιράζει σε κάθε παιδί το φύλλο χαρτιού με την πατημασιά και τους ζητάει να γράψουν το όνομα τους στο κάτω μέρος της ζωγραφιάς ώστε να φαίνεται σε ποιόν ανήκει.

Στη συνέχεια τους δίνει τις παρακάτω οδηγίες:

- στα κενά ανάμεσα στην πατημασιά να γράψουν όλα τα πράγματα που θα ήθελαν να κάνουν /ή να είναι και που σχετίζονται με τις αξίες τους, τα θετικά τους χαρακτηριστικά, τις φιλοδοξίες τους, τους στόχους για το μέλλον κτλ. και που επιθυμούν να είναι γνωστά για εκείνα στο διαδίκτυο.
- στο μεγάλο κενό που υπάρχει στην πατημασιά να καταγράψουν όλα τα πράγματα που δεν θέλουν να είναι γνωστά για εκείνους στο διαδίκτυο.

Στο τέλος ο συντονιστής μαζεύει τις πατησιές κάτω στο πάτωμα και υπενθυμίζει στα παιδιά ότι τις διαδικτυακές πατημασιές μας μπορεί κάποιος να τις ακολουθήσει **ακριβώς όπως και τις πραγματικές πατημασιές στον φυσικό κόσμο**, με την διαφορά ότι οι διαδικτυακές είναι πολύ πιο **δύσκολο να σβηστούν όταν τις έχουμε αφήσει στο διαδίκτυο!**

Σημείωση για τον συντονιστή: Η έμφαση εδώ δίνεται στην ιδιωτικότητα (privacy) αλλά και στην διαδικτυακή φήμη οπότε θα πρέπει να κατευθύνει

την ομάδα/ τάξη, να συμπεριλάβει στις απαντήσεις της στοιχεία όπως διεύθυνση, όνομα σχολείου, τηλέφωνα, κωδικοί, φωτογραφίες που εκθέτουν κτλ. Σκοπός της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να εστιάσουν στις θετικές πτυχές της φήμης, στο πως δηλαδή θέλουν να τους βλέπουν οι άλλοι.

6. Κλείσιμο συνάντησης (10')

✓ **Άσκηση:** στην ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να πει καθένας με λίγα λόγια πώς του φάνηκε το βιωματικό εργαστήριο και τι παίρνει φεύγοντας από το εργαστήριο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού

<http://www.0-18.gr/gia-megaloyis/dsdp>

Παιχνίδια ρόλων

Έχεις συνδεθεί στην προσωπική σου σελίδα σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης και μερικά από τα μηνύματα που έλαβες πρόσφατα είναι επιβλαβή ή απειλητικά. Νομίζεις ότι ένας συμμαθητής σου μπορεί να είναι υπεύθυνος.

A: εσύ

B: ο συμμαθητής σου

Ο γονιός σας / κηδεμόνας έχει δει ότι επισκέπτεστε μια σελίδα σε έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης και δεν είναι ευχαριστημένος με το περιεχόμενο της σελίδας.

A: εσύ

B: ο γονέας / κηδεμόνας

Έχεις δημοσιεύσει τον αριθμό του κινητού σου τηλεφώνου σε έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης σου και τώρα λαμβάνεις απειλητικά μηνύματα κειμένου. Αποφασίζεις να ενημερώσεις τους γονείς σου / κηδεμόνες σου για την κατάσταση.

A: εσύ

B: γονέας/ κηδεμόνας

Ανακαλύπτεις ότι ο μικρότερος αδελφός / αδελφή σου έχει μια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης και έχει συμπεριλάβει τον αριθμό του τηλεφώνου του σπιτιού σας στο προφίλ του.

A:εσύ

B: αδελφός / αδελφή

Κάνεις μια αναζήτηση στο διαδίκτυο με το δικό σου όνομα. Μια φωτογραφία σου εμφανίζεται αναρτημένη από έναν φίλο σου, χωρίς την άδειά σου.

A:εσύ

B: ο φίλος



Η διαδικτυακή μου πατημασιά





	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Υπάρχει μια φωτογραφία δική σας στο <i>Internet</i> ;		
2. Έχετε δημοσιεύσει το κινητό σας τηλέφωνο σε προφίλ ενός μέσου κοινωνικής δικτύωσης;		
3. Μήπως έχετε αποδεχτεί σαν «φίλους» ανθρώπους που δεν γνωρίζετε στην πραγματική σας ζωή;		
4. Λάβατε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από κάποιον που δεν ξέρετε και το ανοίξατε για να το διαβάσετε;		
5. Έχετε κοινόχρηστες φωτογραφίες στο <i>Διαδίκτυο</i> ;		
6. Σας έχει ποτέ σταλεί ανεπιθύμητο μήνυμα κειμένου;		
7. Υπάρχει μια φωτογραφία δική σας στο <i>Internet</i> ;		



3^ο Βιωματικό Εργαστήριο
του Προγράμματος Youth Tech
με θέμα:
«Ηλεκτρονικός εκφοβισμός»

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες το φαινόμενο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, τις μορφές του, τους εμπλεκόμενους και τον ρόλο τους σε ανάλογα περιστατικά μέσω των Νέων Τεχνολογιών. Το εργαστήριο αυτό έχει σαν κύριο σκοπό την ευαισθητοποίηση και την πρόληψη της εκδήλωσης εκφοβιστικών συμπεριφορών στο χώρο των Νέων Τεχνολογιών, μέσα από την ανάπτυξη και ενίσχυση της ενσυναίσθησης.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου
- Χαρτοταινία ή blue tak
- Χαρτιά A4
- Μαρκαδόροι
- Γεωμετρικά σχήματα (τετράγωνο, τρίγωνο, κύκλος, πολύγωνο)
- Πλαστελίνη σε χρώματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου : (5')

✓ **Άσκηση:** «Γεωμετρικά σχήματα» (20')

Οδηγία: Ο συντονιστής δείχνει στα παιδιά 4 γεωμετρικά σχήματα (τετράγωνο, τρίγωνο, κύκλος, πολύγωνο) και τα ρωτάει «τι σχήμα είσαι από αυτά;» Τους ζητά να επιλέξουν με βάση αυτό που τα αντιπροσωπεύει καλύτερα

Ολομέλεια: Στη συνέχεια ρωτάει τα μέλη, ένα ένα, να του πουν ποιο

σχήμα διάλεξαν και γιατί. Εξηγεί ότι η έρευνα που έχει γίνει έχει καταδείξει ότι κάθε σχήμα συνδέεται με συγκριμένα χαρακτηριστικά:

ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ –ευφυής, αντικειμενικός, λογικός, καλός στην λήψη αποφάσεων

ΤΡΙΓΩΝΟ- σταθερός, βοηθητικός στους άλλους , αξιόπιστος , καλόβολος

ΠΟΛΥΓΩΝΟ- δημιουργικός, εξωστρεφής, καλή αίσθηση του χιούμορ, ενεργητικός

ΚΥΚΛΟΣ- ρεαλιστής, συνεργατικός, πνευματικός, ευγενικός

Ρωτάει την ομάδα αν συμφωνούν με τα πορίσματα της έρευνας. Τους ζητάει να μιλήσουν για τις ομοιότητες και διαφορές που υπάρχουν σε αυτά και σε εκείνα που νομίζουν για τους εαυτούς τους. Τους καθησυχάζει και τους εξηγεί ότι σε καμία περίπτωση δεν θα μπορούσαμε να βασιστούμε σε κάτι τόσο απλοϊκό, όπως η επιλογή ενός σχήματος για να μιλήσουμε με ορθότητα και εγκυρότητα για τα χαρακτηριστικά ενός άλλου ανθρώπου.

Αναπλαισίωση: Τα χαρακτηριστικά που προτείνονται για όλα τα σχήματα είναι θετικά χαρακτηριστικά και όλα συμβάλουν σε μια και καλή ομαδική δουλειά. Τρίγωνα, κύκλοι, τετράγωνα και πολύγωνα –όλα φέρνουν κάτι καλό και χρήσιμο στην ομάδα μας!

2. Εισαγωγή στο θέμα

Δραστηριότητα: Ορισμός του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής διαβάζει τις παρακάτω σύντομες ιστορίες στους μαθητές. Τους ζητάει να προβληματιστούν αν πρόκειται για ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Αν νομίζουν ότι πρόκειται για ηλεκτρονικό εκφοβισμό, σηκώνονται όρθιοι. Αν όχι τότε παραμένουν καθιστοί.

☆ *Η Μυρτώ και η Ίριδα είναι φίλες. Σήμερα τσακώθηκαν στο πάρτυ μιας συμμαθήτριάς τους και η μία άρχισε να στέλνει υβριστικά μηνύματα στο κινητό της άλλης. Είναι αυτό ηλεκτρονικός εκφοβισμός;*

- ☆ Ο Μάριος, ο Μίλτος, ο Βαγγέλης και ο Θάνος είναι συμμαθητές και παίζουν στην ίδια ομάδα μπάσκετ. Έχουν φτιάξει μια κλειστή ομάδα συνομιλίας στο facebook. Ένας συμμαθητής τους ο Γιώργος ζητάει επίμονα να γίνει μέλος της ομάδας του facebook αλλά δεν γίνεται δεκτός. Όταν κάποια παιδιά από την τάξη του τον ρωτούν γιατί συμβαίνει αυτό, τους απαντά ότι τον έχουν απομονώσει αν και στο σχολείο κάνουν παρέα. Είναι αυτό ηλεκτρονικός εκφοβισμός;
- ☆ Την προηγούμενη εβδομάδα στο email της η Βάνα έλαβε κάποια «ενοχλητικά» μηνύματα για την καταγωγή της, που την έκαναν να αισθάνεται άσχημα. Τα μηνύματα συνεχίστηκαν και αυτή την εβδομάδα με απειλές για να μην πει σε κανέναν γι αυτά. Είναι αυτό ηλεκτρονικός εκφοβισμός;
- ☆ Μια συμμαθήτριά ανέβασε στο facebook μια φωτογραφία από μια εκδρομή και έκανε tag τις εικονιζόμενες συμμαθήτριάς της. Κάποιος διαδικτυακός της φίλος άρχισε τα κοροϊδευτικά σχόλια για ένα κορίτσι. Είναι αυτό ηλεκτρονικός εκφοβισμός;

Αναπλαισίωση: Τα παιδιά κάθε φορά αιτιολογούν την απάντησή τους. Ο συντονιστής καταγράφει τις λέξεις –κλειδιά στις απαντήσεις των παιδιών και στο τέλος ξεχωρίζουν μια διαφωνία ή σύγκρουση ανάμεσα σε παιδιά που έχουν θυμώσει το ένα με το άλλο και δεν έχουν μάθει να λύνουν τις διαφορές τους χωρίς τη χρήση λεκτικής βίας μέσω της χρήσης των Νέων Τεχνολογιών, από τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό.

Σημείωση για τον συντονιστή: Εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων συμπεριφέρονται εσκεμμένα με τρόπο εχθρικό ή επιθετικό σε ένα άλλο άτομο. Συνήθως, η κακομεταχείριση διεξάγεται σε βάθος χρόνου: η στοχοποίηση του θύματος είναι επίμονη. Με τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό, η θυματοποίηση γίνεται στο διαδίκτυο ή ηλεκτρονικά. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός γίνεται μέσω email, άμεσων μηνυμάτων (IM), κινητών τηλεφώνων, σε αίθουσες συνομιλίας (chat), ή άλλα μέσα πληροφορικής. Ο αντίκτυπος στο άτομο δεν είναι λιγότερο άσχημος από ό,τι σε περιπτώσεις εκφοβισμού εκτός διαδικτύου: ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι και αυτός μία μορφή εκφοβισμού.

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί, επειδή το διαδίκτυο επιτρέπει μεγαλύτερη ανωνυμία από την επικοινωνία εκτός διαδικτύου. Μπορεί επίσης να είναι πιο παρεισφρητικός ή πιο επίμονα παρεισφρητικός, επειδή μπορεί να γίνει ακόμα και όταν ο εκφοβιστής (bully) δεν είναι σωματικά παρών. Από τη στιγμή που ένας εκφοβιστής μάθει πώς να επικοινωνεί με το θύμα του/της, ο εκφοβισμός μπορεί να γίνει διαρκής και δύσκολος στην αποφυγή του. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι νέοι/νέες να γνωρίζουν τους κινδύνους που μπορούν να προκύψουν εάν δώσουν προσωπικά δεδομένα.

3. Επιπτώσεις Του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

i. Δραστηριότητα: «Λέξεις που πονάνε»

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής βάζει στο κέντρο του κύκλου χαρτί του μέτρου και ζητάει από ένα παιδί εθελοντικά να ξαπλώσει πάνω στο χαρτί ώστε να αποτυπωθεί το περίγραμμά του με ένα μαρκαδόρο. Η ομάδα του δίνει ένα όνομα. Στη συνέχεια μοιράζει στα παιδιά από ένα χαρτάκι όπου θα γράψει ο καθένας τους ανώνυμα έναν χαρακτηρισμό που δεν θα ήθελε να πει ποτέ κανείς για αυτόν. Ο συντονιστής μαζεύει τα χαρτιά και αρχίζει να καταγράφει γύρω από το περίγραμμά αυτές τις λέξεις που «πονάνε». Με κάθε λέξη που αναγράφεται σηκώνεται ένας μαθητής και ασχημίζει με κάποιο τρόπο της επιλογής του το σκίτσο (πχ μουτζούρα, πάτημα, σκίσιμο κτλ).

ii. Δραστηριότητα : Τα 4Σ του εκφοβισμού

✓ **Άσκηση:** σε υπο-ομάδες

Οδηγία: Ο συντονιστής χωρίζει τα παιδιά σε 4 υπο-ομάδες και μοιράζει από ένα φύλλο εργασίας. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να επεξεργαστεί τις συνέπειες που έχει η προηγούμενη δραστηριότητα στο παιδί του σκίτσου.

-Η **1^η ομάδα** θα συζητήσει και θα καταγράψει τις επιπτώσεις που έχει η άσχημη συμπεριφορά στις **σκέψεις** του παιδιού του σκίτσου. (πχ. τι σκέφτεται για τον εαυτό του, για τους άλλους, για το παρόν, το μέλλον κτλ;)

- Η **2^η ομάδα** θα συζητήσει και θα καταγράψει τις επιπτώσεις που έχει η άσχημη συμπεριφορά στα **συναισθήματα** του παιδιού του σκίτσου. (πχ τι νιώθει, φόβο, ντροπή, στενοχώρια, ενοχή κτλ;)

-Η **3^η ομάδα** θα συζητήσει και θα καταγράψει τις επιπτώσεις που έχει η άσχημη συμπεριφορά στο **σώμα** του παιδιού του σκίτσου. (πχ πώς και πού αποτυπώνονται στο σώμα οι αρνητικές σκέψεις/συναισθήματα;)

-Η **4^η ομάδα** θα συζητήσει και θα καταγράψει τις επιπτώσεις που έχει η άσχημη συμπεριφορά στην **συμπεριφορά** του παιδιού του σκίτσου. (πχ μπορεί να κλαίει, να απομονωθεί κτλ). Κάθε ομάδα ορίζει έναν εκπροσώπου που θα αποτυπώσει πάνω στο σκίτσο τις επιπτώσεις που είχε να επεξεργαστεί.

iii. Δραστηριότητα: «Κάνε Undo!»

✓ **Άσκηση:** Ο συντονιστής προτείνει στους μαθητές να προσπαθήσουν να αναιρέσουν την βλάβη που έχει υποστεί το παιδί-σκίτσο με όποιο τρόπο νομίζουν.

Σημείωση για τον συντονιστή: Στην αναπλαισίωση ο συντονιστής είναι σημαντικό να επισημάνει στους μαθητές ότι όσο και αν προσπαθήσουν να «ομορφύνουν» το παιδί σκίτσο αυτό ποτέ δεν θα ξαναγίνει όπως ήταν πριν. Οι πληγές που δημιουργεί ο εκφοβισμός μοιάζουν με τις παρεμβάσεις που έκαναν εκείνοι στο σκίτσο. Οι συνέπειες γίνονται ακόμη χειρότερες αν αναλογιστεί κανείς την δύναμη του διαδικτύου καθώς ότι ανεβαίνει, μένει εκεί για πάντα και δεν μπορεί να «μαζευτεί» όπως στον φυσικό κόσμο. Επιπλέον, η έκθεση είναι πολλαπλάσια καθώς κανείς δεν μπορεί να ελέγξει την εμβέλεια της. Όσο κι αν προσπαθήσουν να διορθώσουν τα πράγματα και να απολογηθούν για τις πράξεις τους, συχνά οι πληγές από τον εκφοβισμό δεν επουλώνονται και επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου σε θέματα όπως η εμπιστοσύνη, οι σχέσεις κτλ., τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον.

4. Ο ρόλος των παρατηρητών

Δραστηριότητα: «Φήμη: μια μπάλα που μεγαλώνει»

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής μοιράζει στα παιδιά διάφορα χρώματα πλαστελίνης και ο καθένας διαλέγει και κόβει ένα κομμάτι από το χρώμα της επιλογής

του. Ο συντονιστής ξεκινάει το παιχνίδι στον κύκλο δίνοντας δικό το κομματάκι πλαστελίνης στο παιδί που κάθεται δίπλα του και του ζητάει να το ενώσει με το δικό του. Το παιδί μετά τα δίνει στο διπλανό του και κάθε παιδί προσθέτει το κομματάκι του και στο τέλος τα κομματάκια πλαστελίνης ενώνονται σε μια πολύχρωμη μπάλα που επιστρέφει στο συντονιστή. Τώρα τους ζητά ο καθένας να αφαιρέσει το κομμάτι που πρόσθεσε αρχίζοντας το παιχνίδι με αντίθετη φορά.

Αναπλαισίωση: Συζητούν για τον μετασχηματισμό του μικρού κομματιού πλαστελίνης σε μια μεγάλη πολύχρωμη μπάλα που το κομματάκι που έβαλε ο καθένας τους δεν μπορεί να μαζευτεί πίσω και να μικρύνει η μπάλα. Γίνεται ο συσχετισμός με τη διαδικτυακή φήμη και με το πώς ο καθένας συμβάλει στο να μεγαλώσει και να πάρει διαστάσεις που δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε. Έτσι προκύπτει η αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων αλλά και προσωπικών αξιών για την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση φαινομένων ηλεκτρονικού εκφοβισμού. (πχ *δεν μεταδίδουμε σε τρίτους μηνύματα που έχουν εκφοβιστικό περιεχόμενο για άλλους ανθρώπους, δεν επικροτούμε και κάνουμε like σε τέτοιο περιεχόμενο, ορθώνουμε το ανάστημά μας και δείχνουμε την αποδοκιμασία μας σε τέτοιες συμπεριφορές κτλ*)

5. Αντιμετώπιση του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

Δραστηριότητα: Πρωτόκολλο πρόληψης και αντιμετώπισης ηλεκτρονικού εκφοβισμού (20' - 30').

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές ιδέες για να φτιάξουν μια λίστα με τα βήματα που θα ακολουθήσουν αν τα ίδια ή κάποιος φίλος/η τους ή συμμαθητής/τρια τους που γνωρίζουν, δεχτούν ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Έτσι θα διαμορφώσουν ένα πρωτόκολλο ενεργειών που μετά θα φωτοτυπήσουν και θα πάρουν μαζί τους. Συμπληρωματικά μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να φτιάξουν αφίσες για να ενημερώσουν και τους υπόλοιπους συμμαθητές τους στο σχολείο.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κάνουν καλές επιλογές όταν έρχονται αντιμέτωπα με «επιβλαβή» μηνύματα σε online σύνδεση.

1. **Μην αποδέχεστε αιτήματα φιλίας από άτομα που δεν γνωρίζετε**
2. **Ποτέ μην συνομιλείτε on line με ανθρώπους που δεν γνωρίζετε**
3. **Να είστε προσεκτικοί στο τι ανεβάζετε στο διαδίκτυο (φωτογραφίες, κοινοποιήσεις κτλ)**
4. **Μην μοιράζετε τους κωδικούς ασφαλείας σας με κανέναν παρά μόνο με τους γονείς σας.**
5. **Μην αποκαλύπτετε προσωπικά σας στοιχεία στο διαδίκτυο**
6. **Μην μοιράζετε προσωπικές φωτογραφίες και βίντεο με άτομα που δεν γνωρίζετε προσωπικά.**

⇒ **Αν δεχτείτε ηλεκτρονικό εκφοβισμό από άγνωστο:**

- Μην απαντάτε σε κακοήθη και αγενή σχόλια.
- Πείτε το σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.
- Αποθηκεύστε ή να εκτυπώστε το μήνυμα.
- Μπλοκάρετε τον χρήστη.
- Αναφέρετε το πρόβλημα στο safeline.gr
- Ζητήστε βοήθεια από την Γραμμή Στήριξης «ΜΕ Υποστηρίζω» 800 11 800 15 χωρίς χρέωση της **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»,
- Αλλάζετε συχνά τους κωδικούς ασφαλείας
- Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ασφαλείας ώστε να μπλοκάρετε ανεπιθύμητα μηνύματα ή επαφές
- Τηλεφωνήστε
- Ενημερώστε ή επικοινωνήστε με τον διαχειριστή της ιστοσελίδας αν κάποιος πχ έχει δημιουργήσει ψεύτικο δικό σας προφίλ.

⇒ **Αν λάβετε ένα «επιβλαβές» μήνυμα από έναν φίλο ή συμμαθητή σας**

- Σκεφτείτε πριν απαντήσετε. Μερικές φορές είναι καλύτερο να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας πρόσωπο με πρόσωπο.
- Αν απαντήσετε, να είστε προσεκτικοί με τα λόγια σας. Να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να τα πάρετε πίσω.
- Επίσης να θυμάστε ότι ο άλλος δεν σας βλέπει και δεν σας ακούει ...έτσι δεν αντιλαμβάνεται το πώς νιώθετε. Ίσως θα μπορούσατε με κάποια

σημάδια/ emoticons να δηλώσετε κάπως το πώς νιώθετε (στενοχωρημένος, μπερδεμένος, θυμωμένος, ντροπιασμένος κλπ)
-Κρατήστε το μήνυμα προσωπικό. Μην το προωθήσετε σε άλλους. Αν χρειάζεστε συμβουλές για το πως να χειριστείτε τη δύσκολη κατάσταση μιλήστε σε όποιο πρόσωπο θέλετε. Δεν χρειάζεται να τριγουρίζουν μηνύματα που θα μπορούσαν να βλάψουν τους άλλους.

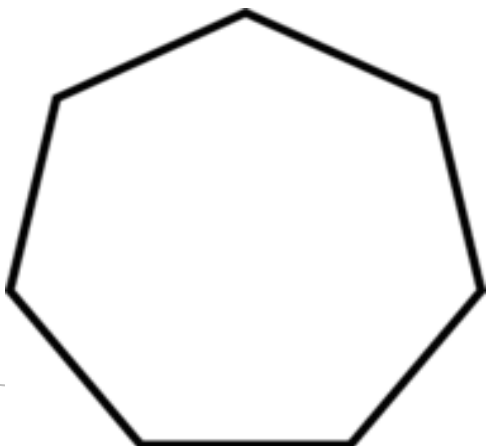
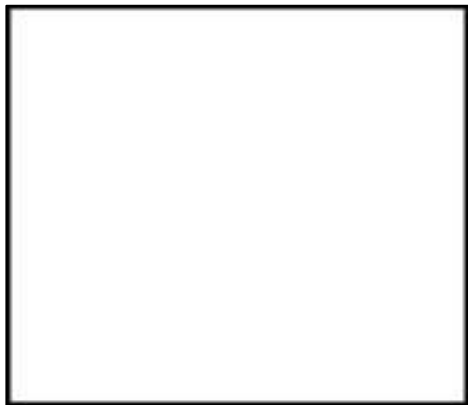
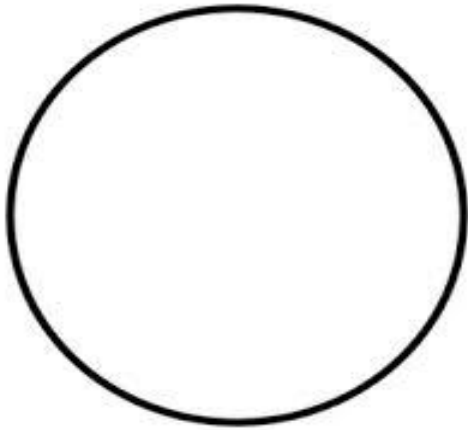
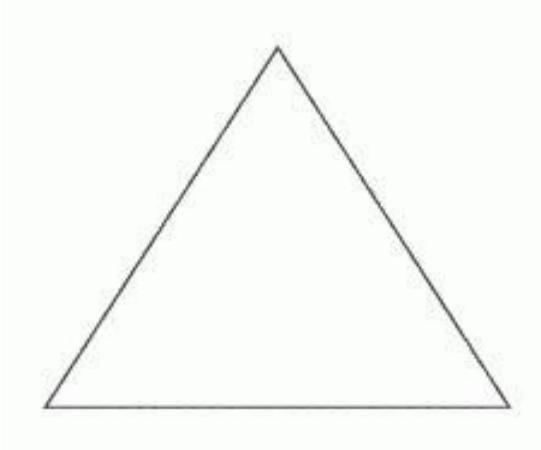
Κλείσιμο Συνάντησης: «Μια φιλοφρόνηση σε μήνυμα» (10΄)

✓ **Άσκηση:** ατομικά

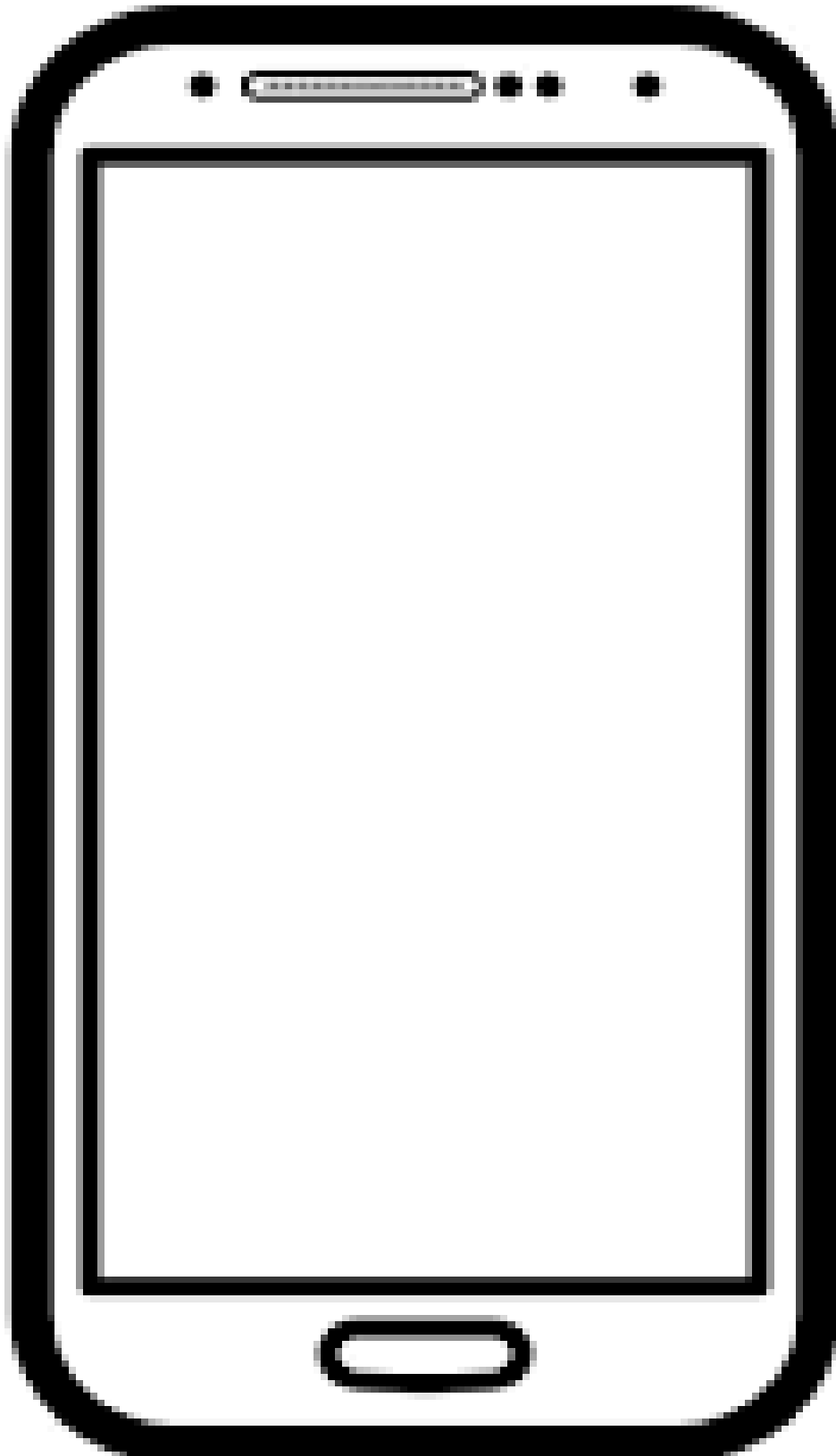
Οδηγία: Ο συντονιστής κολλάει στην πλάτη κάθε παιδιού τη σελίδα με το φύλλο δραστηριότητας «Έχεις μήνυμα!». Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και το καθένα γράφει πάνω στην οθόνη του κινητού που έχει ο κάθε συμμαθητής τους ένα μήνυμα το οποίο πρέπει να είναι μια φιλοφρόνηση , ένα θετικό σχόλιο για τον παραλήπτη του. Συνεχίζεται η ίδια διαδικασία μέχρι να γράψουν όλα τα παιδιά σε όλους.

Σημείωση για τον συντονιστή: Το κάθε παιδί θα πρέπει να λάβει τόσα μηνύματα όσα ο αριθμός των μαθητών της ομάδας τάξης μείον ένα.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 3^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ



«Έχεις μήνυμα!»



4^ο Βιωματικό Εργαστήριο
του Προγράμματος Youth Tech

με θέμα:

«Φιλίες & σχέσεις στο Διαδίκτυο, διαδικτυακή αποπλάνηση»

Aυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες την διαφορά των φίλων online και off line καθώς και να κατανοήσουν ότι δεν μπορούν πάντα με σιγουριά να είναι σίγουροι για την αληθινή ταυτότητα των ανθρώπων που γνωρίζουν στο διαδίκτυο.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου ή πίνακας
- Άσπρα φύλλα A4
- Μαρκαδόροι
- Χαρτάκια post it
- Φύλλα εργασίας TheYouthTechSpace

Δραστηριότητα: «Ποιος είμαι;»

✓ **Άσκηση: ολομέλεια**

Οδηγία: Κάθε μέλος της ομάδας συμπληρώνει ένα σύντομο ανώνυμο ερωτηματολόγιο, με ερωτήσεις / δηλώσεις όπως "Το αγαπημένο μου συγκρότημα

είναι ...», «Το πράγμα για το οποίο είμαι πιο περήφανος είναι..." και "Ένα πράγμα που ίσως οι άλλοι δεν να ξέρουν για μένα είναι ..."

Μόλις τελειώσουν όλοι τσαλακώνουν το χαρτί τους και το κάνουν μπαλάκι. Με το που δίνει το σύνθημα ΠΑΜΕ! Ο συντονιστής ξεκινούν να παίζουν χαρτοπόλεμο πετώντας ό ένας στον άλλο τα μπαλάκια από χαρτί για περίπου ένα λεπτό. Στη συνέχεια, όταν ο συντονιστής φωνάξει "STOP" θα πρέπει όλοι να πιάσουν από ένα χάρτινο μπαλάκι. Οι συμμετέχοντες

διαβάζουν με την σειρά το ερωτηματολόγιο που έχουν στα χέρια τους και προσπαθούν να καταλάβουν σε ποιόν ανήκει.

Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- ≈ Πόσο εύκολο ήταν να καταλάβετε σε ποιον ανήκε το χαρτί σας; Τι στοιχεία χρειαζόσασταν ;
- ≈ Τι καινούριο μάθατε ο ένας για τον άλλο;
- ≈ Με ποιο τρόπο αποφασίσατε τι θα γράψετε;
- ≈ Πόσο εύκολο είναι να μαντέψουμε αν τα πράγματα που μοιράζονται οι άνθρωποι που γνωρίζουμε στο διαδίκτυο για τον εαυτό τους είναι αλήθεια ή ψέματα

2. Φίλοι και Κοινωνικά Δίκτυα (25')

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές/ τριες να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί "**ΝΑΙ** " ή "**ΟΧΙ** " και να απαντήσουν δείχνοντας το χαρτί τους, στις ακόλουθες ερωτήσεις (εναλλακτικά στο ΝΑΙ μπορούν να σταθούν όρθια ή να καθίσουν στο ΟΧΙ).

Ερωτήσεις:

1. Έχετε ένα λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης;
 2. Χρησιμοποιείτε ένα πρόγραμμα chat για να μιλήσετε με τους ανθρώπους on-line; (αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άμεσα μηνύματα (messenger) συνομιλίες σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και σε e-mail)
 3. Παίζετε online παιχνίδια που σας επιτρέπουν να συνομιλείτε ταυτόχρονα;
- Στις ερωτήσεις 4, 5, 6 απαντούν γράφοντας αριθμούς ως απάντηση.**
4. Πόσους φίλους έχετε στον πραγματικό κόσμο;
 5. Πόσους φίλους έχετε στο διαδίκτυο, μέσω της κοινωνικής δικτύωσης, από παιχνίδια, blogs κλπ;
 6. Έχετε online φίλους που δεν έχετε συναντήσει ποτέ; Πόσους;

Ο συντονιστής καταγράφει στον πίνακα τις απαντήσεις τους και ζητά στην συνέχεια από τους μαθητές να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί τα ονόματα όλων των ανθρώπων με τους οποίους έχουν συνομιλήσει ηλεκτρονικά. (με τους τρόπους που προαναφέρθηκαν). Θα πρέπει να καταγράψουν το κάθε όνομα σε μια κάρτα ή post it που θα τους δοθεί. Αφού ολοκληρώσουν τους ζητά να κολλήσουν το όνομα που αντιστοιχεί σε κάθε κατηγορία της κόλλας σεμιναρίου με τίτλο «**Οι άνθρωποι με τους**

οποίους συνομιλώ ηλεκτρονικά». Τα κουτάκια στον πίνακα πρέπει να γράφουν :

- ✚ Είμαι πολύ κοντά σε αυτό το πρόσωπο (στενός φίλος ή μέλος της οικογένειας)
- ✚ Αυτό το άτομο είναι ένας φίλος μου
- ✚ Αυτό είναι ένας συγγενής, αλλά δεν είμαστε κοντά
- ✚ Αυτό το άτομο είναι ένας γνωστός (κάποιος που ξέρω, αλλά όχι και τόσο καλά)
- ✚ Δεν το γνωρίζω προσωπικά αυτό το άτομο

Ο συντονιστής συζητά τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας. Τους ρωτά αν τους δημιουργούν έκπληξη ή ακόμη και ανησυχία.; Ποια είναι τα είδη των προσωπικών πληροφοριών που έχουν ή στα οποία έχουν πρόσβαση για αυτούς οι άνθρωποι που γνωρίζουν ηλεκτρονικά; Πώς οι μαθητές αισθάνονται γι 'αυτό;

3. Φίλοι online και offline

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ρωτά τους μαθητές να του αναφέρουν ποιες είναι οι ιδιότητες του πραγματικού φίλου και του φίλου on line και τις καταγράφει σε χαρτί σεμιναρίου προκειμένου να δείξει τις ομοιότητες/ διαφορές μεταξύ τους. Εστιάζει από τους αριθμούς των online φίλων σε εκείνους που αναφέρονται σε αυτούς που δεν γνωρίζουν στον φυσικό κόσμο και ζητάει από τους μαθητές/τριες να σκεφτούν γιατί θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο να έχει κανείς έναν online «φίλο» που δεν τον γνωρίζει στο φυσικό κόσμο.

Σημειώσεις για τον συντονιστή : Το να γνωρίζεις κόσμο στο διαδίκτυο είναι σαν βγαίνεις έξω στις απόκριες. Η πραγματική ταυτότητα του άλλου είναι καλυμμένη. Αν δεν ξέρεις το «κουστούμι του φίλου σου τότε δεν ξέρεις στα αλήθεια σε ποιον μιλάς. Οποιοδήποτε online «φίλος» θα μπορούσε να προσποιείται ότι είναι κάποιος άλλος ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να είναι εκφοβιστής, να ψάχνει παιδιά με σκοπό την κακοποίηση συμπεριλαμβανομένης και της σεξουαλικής, να ψάχνει για πληροφορίες σχετικά με το σπίτι ή την οικογένεια για να κλέψει χρήματα κλπ. **Δεν μπορείς ποτέ να ξέρεις με σιγουριά!**

4. Online ασφάλεια / grooming

✓ **Άσκηση:** ολομέλεια

Οδηγία: Παρακολούθηση βίντεο και συζήτηση: (20')

<https://www.youtube.com/watch?v=yENaEIL3MVA>

Ενδεικτικές ερωτήσεις για τον συντονιστή:

- ⇒ Περιγράψτε τι είδατε στο βίντεο.
- ⇒ Πως μπορούμε να ελέγχουμε σε ποιόν πραγματικά μιλάμε στο διαδίκτυο;
- ⇒ Γιατί είναι δύσκολο να καταλάβουμε πότε κανείς ψεύδεται στο διαδίκτυο;
Ποια είναι μερικά από τα κόλπα που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι με κακές προθέσεις όταν υποκρίνονται ότι θέλουν να γίνουν φίλοι μας;
- ⇒ Για ποιο λόγο μπορεί κάποιος να μας κάνει τον φίλο στο διαδίκτυο;

Το φίλτρο προστασίας μου στις φιλίες μου στο διαδίκτυο! (25')

✓ **Άσκηση:** σε υπο-ομάδες των 4-5 ατόμων

Οδηγία: Ο συντονιστής μοιράζει το φύλλο εργασίας «The youth tech space» και ζητά από την κάθε υπο-ομάδα να φτιάξει ένα υποθετικό προφίλ για ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης έχοντας κατά νου τρόπους με τους οποίους μπορεί να παραμείνουν ασφαλείς στο διαδίκτυο. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα παρουσιάζει το προφίλ της.

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

Τονίζουμε στους μαθητές ότι μπορούν να είναι ασφαλείς, όταν μιλάνε με αγνώστους στο διαδίκτυο, εάν:

- ⇒ δεν μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες με online «φίλους» που δεν γνωρίζουν στον φυσικό κόσμο.

Προσωπική πληροφορία είναι οποιαδήποτε πληροφορία προσδιορίζει ανθρώπους και το πού ζουν. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται: ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, αριθμός τηλεφώνου, ημερομηνία γέννησης, όνομα του σχολείου, αθλητικά σωματεία, πλήρη ονόματα γονέων, αδελφών

- ⇒ ποτέ μα ποτέ, δεν συναντώνται με κανέναν στην πραγματική ζωή από εκείνους που γνωρίζουν **μόνο online**
- ⇒ πάντα μιλούν σε έναν έμπιστο ενήλικα όταν κάποιος από τους online άγνωστους φίλους τους, τους ζητήσει να συναντηθούν στην πραγματική ζωή
- ⇒ πάντα ελέγχουν με ένα έμπιστο ενήλικα, εάν κάποιος από τους online άγνωστους φίλους τους ρωτήσει για κάτι που τους κάνει να ανησυχούν ή τους κάνει να νιώθουν άβολα.
- ⇒ Δεν χρησιμοποιούν το πλήρες ονοματεπώνυμο ή προκλητικά ονόματα χρήστη και δεν μοιράζονται φωτογραφίες που μπορεί να προσελκύσουν τους «λάθος τύπους» ανθρώπων
- ⇒ είναι σημαντικό να ελέγχουν ποιες πληροφορίες κάνουν δημόσιες, ώστε ο καθένας να μπορεί να τις δει στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Χρειάζεται να ελέγξουν τις "Ρυθμίσεις Απορρήτου" τους και να κάνουν τις προσωπικές πληροφορίες και φωτογραφίες ιδιωτικές ή ορατές μόνο από τους Φίλους και όχι δημόσια.

6. Κλείσιμο συνάντησης (10')

✓ **Άσκηση:** στην ολομέλεια

Οδηγία: «Να πει ο καθένας με λίγα λόγια πώς του φάνηκε το βιωματικό εργαστήριο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Οι άνθρωποι με τους οποίους συνομιλώ ηλεκτρονικά

<p>✚ Είμαι πολύ κοντά σε αυτό το πρόσωπο (στενός φίλος ή μέλος της οικογένειας)</p>	<p>✚ Αυτό το άτομο είναι ένας γνωστός (κάποιος που ξέρω, αλλά όχι και τόσο καλά)</p>
<p>✚ Αυτό το άτομο είναι ένας φίλος μου</p>	<p>✚ Δεν το γνωρίζω προσωπικά αυτό το άτομο</p>
<p>✚ Αυτό το άτομο είναι ένας συγγενής, αλλά δεν είμαστε κοντά</p>	<p>✚</p>



The Youth TechSpace

Φωτογραφία		
	Όνομα	
	Ηλικία	
	Συναισθηματική Κατάσταση	
	Απασχόληση	
	Άλλα προσωπικά στοιχεία	
Likes:		
Άλμπουμ με φωτογραφίες		

5^ο Βιωματικό Εργαστήριο
του Προγράμματος Youth Tech
με θέμα: **Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο**

Σκοπός του βιωματικού εργαστηρίου είναι η διερεύνηση και κατανόηση εννοιών, όπως σωστή χρήση του διαδικτύου, πρόληψη της κατάχρησης και της πιθανής εξάρτησης από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, διαδίκτυο και ψυχοκοινωνική υγεία.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Χαρτοταινία ή blue tak
- Φύλλα εργασίας
- Καραμέλες πέντε διαφορετικών ειδών

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Καλωσόρισμα & σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο

Δραστηριότητα: «Γλυκές χρωματοσυστάσεις» 15'

✓ **Άσκηση:** ατομικά

Οδηγία: Ο συντονιστής περνά γύρω-γύρω στον κύκλο με μια σακούλα ή κουτί με καραμέλες και ζητά από κάθε μαθητή να διαλέξει μία καραμέλα από την σακούλα. Τα ενημερώνει ότι δεν πρέπει να τις φάνε ακόμα όμως. Αφού θα έχουν επιλέξει όλα τα παιδιά τις καραμέλες τους, αναρτά στον πίνακα, ένα ταμπλό στο οποίο έχει γράψει τα ακόλουθα:

- ✓ **Κόκκινο** – αγαπημένο hobby/ψυχαγωγική δραστηριότητα
- ✓ **Πράσινο** – αγαπημένο μέρος
- ✓ **Μπλε** – αγαπημένη ανάμνηση
- ✓ **Κίτρινο** – κάτι για το οποίο είμαι περήφανος

- ✓ **Πορτοκαλί** – τζόκερ (πες μας κάτι για τον εαυτό σου!)

Τους εξηγεί ότι κάθε είδος/χρώμα καραμέλας σχετίζεται με συγκεκριμένα στοιχεία του εαυτού τους, με τα οποία θα συστηθούν στους άλλους. Στην συνέχεια κάθε παιδί με την σειρά παρουσιάζει τον εαυτό του, ξεκινώντας με το όνομα του και έπειτα λέγοντας ένα στοιχείο του εαυτού του για κάθε είδος καραμέλας που έχει.

Σημείωση για τον συντονιστή. Θα πρέπει ο συντονιστής να έχει φροντίσει ώστε για κάθε χρώμα να υπάρχει ίσος αριθμός από καραμέλες καθώς θα με αυτό τον τρόπο θα μπορέσει να χωρίσει τα παιδιά σε υπο-ομάδες για επόμενη δραστηριότητα.

2. Εισαγωγή στην έννοια της υπερβολικής ενασχόλησης και του εθισμού (5')

- ✓ **Άσκηση:** ελεύθερος συνειρμός

Οδηγία: ο συντονιστής ρωτάει τα παιδιά τι τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούνε τη λέξη «εθισμός από το διαδίκτυο».

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ορισμός του εθισμού βγαίνει μέσα από τα λεγόμενα των παιδιών, κι ο συντονιστής συμπληρώνει με έναν γενικό ορισμό.

Ορισμός εθισμού στο διαδίκτυο : Με απλά λόγια μιλάμε για εθισμό όταν το Διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και αποτελεί πρώτη προτεραιότητα στη ζωή μας, και η ενασχόλησή μας με αυτό μας κάνει να παραμελούμε τις υποχρεώσεις μας, τους φίλους, την οικογένεια και στην εργασία μας. Έτσι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου παρεμβαίνει στην προσωπική μας ζωή, κυριαρχεί στην καθημερινότητά μας και αυτό είναι ένα στοιχείο της, χωρίς το οποίο δεν μπορούμε να φανταστούμε τη ζωή μας.

- Άσκηση:** καταιγισμός ιδεών (5')

Οδηγία:

A Στάδιο: Ολομέλεια

Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν ποιές δραστηριότητες στο διαδίκτυο μπορούν να οδηγήσουν σε εθιστική συμπεριφορά και

καταγράφει τις απαντήσεις τους στον πίνακα. (πχ μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τυχερά παιχνίδια, ηλεκτρονικά παιχνίδια, online shopping κτλ)

B Στάδιο: σε υπο-ομάδες (25')

Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε πέντε υποομάδες σύμφωνα με το χρώμα της καραμέλας που είχαν επιλέξει στην αρχική δραστηριότητα. Στην συνέχεια τους δίνει την οδηγία:

« Γράψτε μια σύντομη φανταστική ιστορία για κάποιον που είναι εθισμένος σε κάποια διαδικτυακή δραστηριότητα. Περιγράψτε αυτό το άτομο (φύλο, ηλικία κλπ), τους λόγους για τους οποίους είναι εθισμένο και τις επιπτώσεις που έχει αυτό στη ζωή του».

Ολομέλεια: Η κάθε υποομάδα παρουσιάζει την ιστορία της. Αφού ολοκληρωθούν όλες οι παρουσιάσεις ο συντονιστής αναδεικνύει ομοιότητες και διαφορές στις ιστορίες των παιδιών.

3. Αξιολογώντας την σχέση μου με την τεχνολογία (20')

✓ Άσκηση: (ατομικά)(10')

Οδηγία: Α'στάδιο. Ο συντονιστής μοιράζει το Φύλλο Εργασίας «Αξιολόγηση Τεχνολογίας»

Β' στάδιο. Αναπλαισίωση- αξιολόγηση τρόπου ζωής και στοχασμός

Προτεινόμενες ερωτήσεις για συζήτηση στην ολομέλεια

- Τι αποκάλυψε η συμπλήρωση της αξιολόγησης;
- Ήταν κάποιο χρονικό διάστημα περισσότερο από το αναμενόμενο;
- Πόσο σημαντική είναι για εσάς η τεχνολογία και η διαδικτυακή ενασχόληση συγκρινόμενη με άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες;
- Πόσο χρόνο ξοδεύετε στο διαδίκτυο για τα μαθήματα ή την κοινωνική σας δικτύωση; Πώς συγκρίνετε αυτές τις δραστηριότητες σε σχέση με το χρόνο που ξοδεύετε σε αυτές εκτός διαδικτύου;

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Εξερευνήστε ως τάξη πώς θα μπορούσε να αναγνωριστεί τι συνιστά «αποδεκτό χρόνο». Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες;

Δίνω φωνή (20')

- ✓ **Άσκηση:** Παιχνίδι ρόλων

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητάει από κάθε ομάδα να παρουσιάσει σε παιχνίδι ρόλων τις συμβουλές που θα μπορούσαν να δώσουν στους ήρωες που έφτιαξαν στις ιστορίες τους, σε σχέση με τους κινδύνους από την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο καθώς και προτάσεις με εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

8. Κλείσιμο συνάντησης (10')

- ✓ **Άσκηση:** στην ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να πει καθένας με λίγα λόγια πώς του φάνηκε το βιωματικό εργαστήριο και τι παίρνει φεύγοντας από το εργαστήριο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Εκτιμήστε πόσο χρόνο ξοδεύετε στις παρακάτω δραστηριότητες συνήθως την εβδομάδα.

Δραστηριότητα	Χρόνος που ξοδεύετε στον υπολογιστή	Χρόνος που ξοδεύετε στο κινητό ή στο tablet
Διαδικτυακή αναζήτηση – για διασκέδαση		
Διαδικτυακή αναζήτηση – για μαθήματα		
Αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων		
Αποστολή άμεσων μηνυμάτων		
Συνομιλία με κάμερα		
Κοινωνική δικτύωση		
Παρακολούθηση και κοινοποίηση περιεχομένου βίντεο		
Άλλα καθήκοντα για τα μαθήματα		
Παιχνίδια		
Αποστολή μηνυμάτων		
Αποστολή φωτογραφιών		
Τηλεφωνικές κλήσεις		
Κατέβασμα εφαρμογών και ήχων κλήσεων		
Ακρόαση μουσικής		
Λήψη και επεξεργασία φωτογραφιών και βίντεο		
Συνολικές ώρες		



6^ο Βιωματικό Εργαστήριο του Προγράμματος Youth Tech

με θέμα:

Σεβασμός & Αξίες στο Διαδίκτυο, Θετική Διαδικτυακή Συμπεριφορά,

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες τους διαφορετικούς τρόπους θετικής χρήσης του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών και να κατανοήσουν την σημασία του να έχουν μια διαδικτυακή παρουσία που να διέπεται από αξίες και κυρίως από σεβασμό προς τον εαυτό τους και τους άλλους.

Απαραίτητα Υλικά:

- Κόλα σεμιναρίου ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Χαρτοταινία ή blue tak
- Post it σε διάφορα χρώματα
- Χαρτάκια με τα γράμματα Χ, Κ,
- Φύλλα εργασίας
- Κουβάρι με μάλλινη κλωστή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Καλωσόρισμα & σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο

1. Παιχνίδι ενεργοποίησης: «Πρόσεχε τον Ιό!» (20')

✓ Άσκηση: **Ομαδική**

Οδηγία: Ο συντονιστής μοιράζει χαρτάκια στους μαθητές όπου σε ένα χαρτάκι γράφει το γράμμα Κ και αυτός που θα το πάρει θα είναι ο Κακός του Διαδικτύου, ενώ στα υπόλοιπα θα αναγράφεται το γράμμα Χ όπου οι υπόλοιποι μαθητές θα είναι οι απλοί Χρήστες του διαδικτύου. Οι Χρήστες στέκονται σε μια γραμμή στην σειρά από την μια πλευρά της τάξης (δεν πρέπει να υπάρχουν εμπόδια) και ο Κακός κάθεται στην μέση και δίνει το σύνθημα λέγοντας: «*Είμαι ο Κακός του Διαδικτύου, για προσπαθήστε να περάσετε από τον χώρο μου!!*» Οι Χρήστες προσπαθούν να περάσουν απέναντι χωρίς να τους ακουμπήσει ο Κακός. Κάθε φορά που καταφέρνει να πιάσει έναν από τους χρήστες φωνάζει **Tag** και Χρήστης γίνεται **Ιός** και

πρέπει να πιαστεί με το ένα χέρι με τον Κακό έχοντας την δυνατότητα με το ένα χέρι και τα δύο του πόδια να μετακινηθεί σε συνεργασία με τον Κακό ώστε να τον βοηθήσει να πιάσει και άλλους χρήστες που με την σειρά τους γίνονται Ιοί. Μόλις οι χρήστες περάσουν στην απέναντι πλευρά ο Κακός και οι Ιοί φωνάζουν όλοι μαζί το ίδιο σύνθημα με πριν και το παιχνίδι συνεχίζεται για όσους γύρους χρειάζεται ώστε να γίνουν όλοι Ιοί και ο τελευταίος χρήστης που μένει γίνεται ο **έμπιστος ενήλικας** που αρχίζει και ελευθερώνει τον Κυβερνοχώρο και τους Χρήστες από τους ιούς αναδεικνύοντας την σημασία που έχει να απευθυνόμαστε σε ενήλικες που εμπιστευόμαστε όταν συναντάμε δυσκολίες στο διαδίκτυο.

2. Θετική διαδικτυακή συμπεριφορά (20')

✓ **Άσκηση:** σε υπο-ομάδες

Οδηγία: Ο συντονιστής συζητά με τα παιδιά και τους αναφέρει ότι πολλοί μαθητές χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνήσουν με φίλους, να δημιουργήσουν δικό τους περιεχόμενο και για να μοιραστούν υλικό. Στην συνέχεια ο συντονιστής χωρίζει την τάξη σε υπο-ομάδες και τους ζητά να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας όπου θα τους δώσει με τις παρακάτω οδηγίες:

«Σκεφτείτε τους θετικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υπηρεσίες όπως το Facebook, το YouTube, κτλ. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις όπου το Facebook και το YouTube έχουν χρησιμοποιηθεί για να βρεθούν χαμένοι συγγενείς. Το Twitter έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για να ενημερώνει ζωντανά σχετικά με φυσικές καταστροφές. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούνται για καλό σκοπό.» **Καταγράψτε** τις ιδέες σας στον φύλλο εργασίας που θα σας δοθεί. **Σκεφτείτε** μια θετική δράση που θα μπορούσατε να κάνετε σαν τάξη ή σαν σχολείο αξιοποιώντας το διαδίκτυο με την βοήθεια»

3. Αξίες στο Διαδίκτυο. (20')

Δραστηριότητα: **«Τι παίρνω και τι δίνω για ένα καλύτερο διαδίκτυο»**

✓ **Άσκηση** :Σε υπο-ομάδες (χωρισμός)

Κάθε υπο-ομάδα θα πρέπει να συζητήσει και να καταλήξει στο **ποιες είναι εκείνες οι αξίες που πρέπει να διέπουν την συμπεριφορά τους στο διαδίκτυο** δηλαδή τι είναι αυτό που μπορούν να δώσουν. Ο δεύτερος άξονας συζήτησης θα αφορά το τι μπορούν να πάρουν, δηλαδή τι **οφέλη μπορούν να έχουν από την ορθή χρήση του διαδικτύου**. Τους διευκρινίζουμε ότι το ζητούμενο δεν είναι να βρουν ποια είναι τα θετικά της χρήσης του διαδικτύου γενικώς αλλά το πώς εκείνοι και οι γύρω τους θα ωφεληθούν αν η συμπεριφορά τους διέπεται από κάποιους κανόνες. Τέλος, τους ζητάμε ποιο να ορίσουν ποιο μπορεί να είναι **το φίλτρο προστασίας** τους δηλαδή τι ενέργειες πρέπει να κάνουν για να είναι ασφαλείς και οι ίδιοι αλλά και οι άλλοι όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Η κάθε ομάδα καταγράφει σε χρωματιστά post it τις απαντήσεις της και ο συντονιστής τα κολλάει σε ένα φύλλο σεμιναρίου στο οποίο έχει το περίγραμμα μια οθόνης υπολογιστή.

4. Δίκτυο θετικών φίλων- ένα δίχτυ προστασίας» (20')

✓ **Άσκηση: στην ολομέλεια**

Οδηγία: Η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο όπου όλοι στέκονται όρθιοι. Ξεκινούν με έναν εθελοντή που κρατώντας τη μια άκρη της κλωστής ενός κουβαριού στο δάχτυλό του, πετά το κουβάρι σε κάποιον άλλο λέγοντας το όνομα του προσώπου που του το στέλνει μαζί με ένα καλό - ένα θετικό γνώρισμα που έχει αυτό το πρόσωπο για να είναι φίλος, ή λέγοντας «πετώ το σχοινί στον/στην ... γιατί τον εκτιμώ επειδή είναι π.χ. ειλικρινής ή έχει καλό χιούμορ κλπ. Αυτός που ακούει το όνομά του, πιάνει το κουβάρι, περνά την κλωστή από το δάχτυλό του και μετά πετά το κουβάρι σε κάποιον άλλο κάνοντας την ίδια διαδικασία. Η διαδικασία συνεχίζεται έως ότου το κουβάρι περάσει και στον τελευταίο της ομάδας και έχει γίνει ένας κοινωνικός ιστός.

Σημείωση για τον Συντονιστή : Ο συντονιστής μπορεί να αναπλαισιώσει την δραστηριότητα αυτή τονίζοντας στους μαθητές ότι είναι σημαντικό να θυμούνται πως όπως αυτό το κουβάρι τους έχει όλους ενωμένους και συνδεδεμένους μεταξύ τους μέσα από μια πολύ θετική διαδικασία έτσι και εκείνοι θα πρέπει να προσπαθούν να αξιοποιούν το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες ώστε να είναι θετικός τρόπος σύνδεσης, συνεργασίας και σύναψης σχέσεων.



9. Κλείσιμο συνάντησης (15')

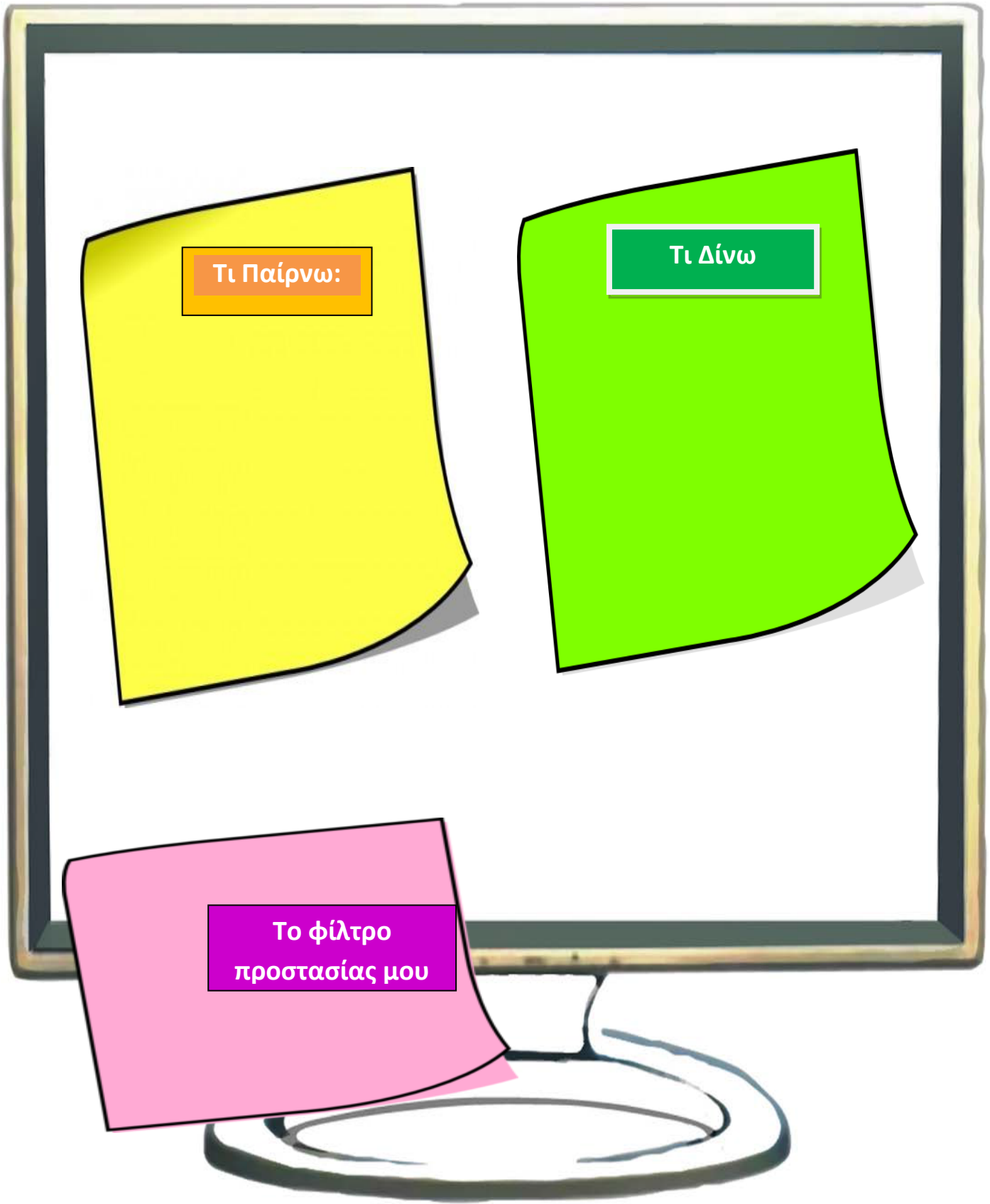
✓ **Άσκηση:** στην ολομέλεια

Οδηγία: Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να πει καθένας με λίγα λόγια πώς του φάνηκε το βιωματικό εργαστήριο/ πρόγραμμα (αν έχουν υλοποιηθεί και τα προηγούμενα εργαστήρια) και έναν στόχο που θα ήθελε να βάλει για τον εαυτό του σε σχέση με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ 6^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Πίνακας – Χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο με θετικό τρόπο

<p>Facebook</p> 	<p>You Tube</p> 	<p>_____</p>
<p>Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις σελίδες με θετικό τρόπο;</p>		
<p>Καταγράψτε ένα πραγματικό παράδειγμα σχετικά με το πώς οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο με θετικό τρόπο.</p>		



Τι Παίρνω:

Τι Δίνω

Το φίλτρο
προστασίας μου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Συμπληρωματικές Δραστηριότητες

Φτιάχνω τη δική μου καμπάνια για ένα καλύτερο διαδίκτυο!

✓ **Άσκηση:** Σε ομάδες

Οδηγία : Ο συντονιστής αφού χωρίσει τα παιδιά σε ισόποσες ομάδες, δίνοντάς τους ανακατεμένα κομμάτια εικόνων σε παζλ που θα τα ενώσουν κι έτσι κάθε ομάδα θα ενώσει την εικόνα της, ζητάει από την κάθε ομάδα να δημιουργήσει τη δική της αφίσα για την Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου. Τους δίνει τις παρακάτω οδηγίες:

Πρώτα, **σκεφτείτε** τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε να γίνει το διαδίκτυο ένα καλύτερο μέρος για τους νέους σαν και εσάς. **Γράψτε** τις ιδέες σας. **Μερικά παραδείγματα για να σκεφτείτε περιλαμβάνουν: το να μην προωθείτε αρνητικά σχόλια, κοινοποιήσεις ή εικόνες, το να συμβουλευέτε τους φίλους και γνωστούς σας τους να επικοινωνούν στο διαδίκτυο με σεβασμό κ.ά. Σκέψου σχετικά με το σχέδιο της αφίσας – να είσαι δημιουργικός!**

Λάβε υπόψη τις συμβουλές παρακάτω.

[Συμβουλές για το σχέδιο της αφίσας](#)

Ημέρα ασφαλούς Διαδικτύου!

Συμβουλές για το Σχέδιο της Αφίσας

- Τίτλος που μαγνητίζει το βλέμμα
- Όμορφα γραφικά
- Σωστή δομή και καλή χρήση του χώρου
- Χρωματιστή
- Ευκολοδιάβαστη
- Οπτικά ενδιαφέροντα

Συμβουλές για το Μήνυμα της Αφίσας

- Χρησιμοποίησε ένα καθαρό μήνυμα
- Σιγουρέψου ότι το μήνυμά σου είναι βασισμένο στο θέμα
- Μερικές φορές οι φωτογραφίες μπορούν να εκφράσουν περισσότερα από τα λόγια
- Σκέψου σχετικά με το κοινό σου

Θυμήσου!

- Αν χρησιμοποιείς φωτογραφίες, εικόνες ή περιεχόμενο που έχει δημιουργηθεί από κάποιον άλλον, σιγουρέψου ότι έχεις την άδεια να τις χρησιμοποιήσεις. Μπορεί να ισχύουν οι νόμοι περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Αν χρησιμοποιείς εικόνες από το Google, κλίκαρα στα «Εργαλεία Αναζήτησης», κλίκαρα «Δικαιώματα Χρήσης» (usage rights) και επέλεξε τις «ετικετοποιημένες για επανάχρηση» (labelled for reuse) εικόνες.

Για τη συγγραφή του υλικού αξιοποιήθηκαν ως πηγές τα παρακάτω εγχειρίδια, βιβλία, άρθρα και ιστότοποι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :

1. Αρχοντάκη, Ζ. – Φιλίππου, Δ. (2003), 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση, Καστανιώτης, Αθήνα
2. Πρόγραμμα «Δημοκρατία και Εκπαίδευση» (2014) , Ίδρυμα της Βουλής των Ελλήνων, Προσαρμογή στο εγχειρίδιο Δραστηριότητες Βιωματικής μάθησης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα και τα Δικαιώματα των Προσφύγων , Ύπατη Αρμοστεία ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες.
3. Keen, E Georgescu M. (2015) Σύνδεσμοι - Ένα εγχειρίδιο για την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο μέσα από την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα, Ίδρυμα Μποδοσάκη, Αθήνα
4. Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α. (2015) Εξαρτητικές συμπεριφορές στην εφηβεία: Μέρος Β. Άλλες εξαρτήσεις. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα.
5. Μακαρώνη Σ & Σιαφαρίκα Ε. , Επιμέλεια Τσίτσικα Α. (2016) Youth Power. Ένα Πρόγραμμα Πρόληψης των Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για μαθητές Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού, Εκδόσεις Πεδίο, Αθήνα
6. Τσίτσικα Α, Τζαβέλα Ε, Μαυρομάτη Φ και Σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών (EU NET ADB Consortium), Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους, 2013 <http://www.eunetadb.eu/files/docs/FinalResearchInternet-GR.pdf>
7. Μακαρώνη Σ & Αλεξάκη – Αναστασοπούλου Α & (2016) Οδηγός Συντονιστή: «Συνδέσου με την Πρόληψη» Καθολικές παρεμβάσεις πρόληψης της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου σε μαθητές Ε΄-ΣΤ΄ Δημοτικού, Κέντρο Πρόληψης ΠΡΟΝΟΗ Δήμου Κηφισιάς-ΟΚΑΝΑ
8. Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1998; 1: 237-244.
9. Cybersmart Access Programme (2014) *Classrooms Activities for Primary School, Australia*
10. i-SAFE Internet Safety Activities: Reproducible Projects for Teachers and Parents, Grades K-8, Wiley, 2010
11. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K. Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online. , 2011.
12. Think before you click Empowering Students to be Effective, Autonomous & Safe Users of New Media .A Resource for CSPE. NCTE and the ICCL, in cooperation with the Citizenship Education Support Team of the Second Level Support Service (SLSS). Ireland Dublin

13. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, Macarie GF, Tzavara C, Richardson C. Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Aug;17(8):52835.
14. Sandra Peyser Hazouri and Miriam Smith McLaughlin 1993, *Warm Ups & Wind Downs: 101 Activities for Moving and Motivating Groups*
15. Scott McLeod (Editor), Chris Lehmann (Editor) (2011) *What School Leaders Need to Know About Digital Technologies and Social Media*, Wiley
16. *Webwise Internet Safety Awareness Education Programme Teachers' Handbook*, Published by: The National Centre for Technology in Education. (2011) Funded by: The EU Safer Internet Programme and the Department of Education and Skills Dublin City University, Ireland Dublin.