

# Δράση

Αυτή η ενότητα αναπτύχθηκε για να βοηθήσει στη δημιουργία συζήτησης σχετικά με θετικές δράσεις και στρατηγικές που μπορούν να ακολουθήσουν οι νέοι στο διαδίκτυο για να διασφαλίσουν ότι θα ευδοκιμήσουν στο διαδίκτυο. Τόσο η αντιμετώπιση ακατάλληλου περιεχομένου όσο και ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία ενός νεαρού ατόμου. Αυτή η ενότητα της εργαλειοθήκης στοχεύει να δώσει στους νέους τη δυνατότητα να αναλογιστούν τη δική τους ψηφιακή ευημερία και να κατανοήσουν πώς να ανταποκριθούν σε ορισμένες καταστάσεις εάν οι ίδιοι ή κάποιος που γνωρίζουν έρθει αντιμέτωπος με αυτές στο διαδίκτυο. Ενθαρρύνει επίσης τους νέους να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο θετικά.

## Προκλήσεις για νέους με πρόσθετες ανάγκες

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα ενδυναμωτικό μέρος για τους νέους Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών, καθώς τους επιτρέπει να έχουν φωνή και να προσφέρουν εμπειρίες που διαφορετικά δε θα μπορούσαν να έχουν. Ωστόσο, τα πράγματα που κάνουν στο διαδίκτυο μπορούν να έχουν πραγματικό αντίκτυπο στη ζωή τους εκτός σύνδεσης, τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Οι νέοι Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών θα χρειαστούν περαιτέρω βοήθεια και υποστήριξη για να κατανοήσουν τις επιλογές που έχουν στο διαδίκτυο. Οι νέοι με πρόσθετες ανάγκες θα χρειαστούν επίσης υποστήριξη για την κατανόηση ή την αναγνώριση της κατάλληλης δράσης που πρέπει να λάβουν στο διαδίκτυο. Η εστίαση πρέπει πάντα να δίνεται σε ενέργειες που έχουν θετικό αποτέλεσμα.

## Διαχείριση ψηφιακής ευημερίας

Η ευημερία των νέων καθορίζεται από τις σωματικές και συναισθηματικές εμπειρίες που έχουν σε καθημερινή βάση. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να αποτελεί τεράστιο κομμάτι της ζωής τους, από την επικοινωνία με άλλους μέχρι την εξερεύνηση περιεχομένου που τους αρέσει, έχει πραγματικό αντίκτυπο στην ευημερία τους. Αυτό αναφέρεται συχνά ως «ψηφιακή ευημερία» ή «διαδικτυακή ευεξία».

Η ψηφιακή ευημερία αφορά ουσιαστικά την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο η σύνδεση στο διαδίκτυο μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους όταν είμαστε συνδεδεμένοι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση του αντίκτυπου που μπορεί να έχει το ίντερνετ στα συναισθήματά μας, στην ψυχική μας ευεξία και ακόμη και στη σωματική μας υγεία και να γνωρίζουμε τι να κάνουμε αν κάτι πάει στραβά.

Η ψηφιακή μας ευημερία μπορεί να επηρεαστεί από τις επιλογές που κάνουμε στο διαδίκτυο, το περιεχόμενο που βλέπουμε, τις αλληλεπιδράσεις που έχουμε με άλλους και ακόμη και από το πόσο χρόνο αφιερώνουμε σε επαφή με την τεχνολογία και το διαδίκτυο. Οι αναφορές έχουν δείξει ότι όσοι περνούν μεγάλο χρονικό διάστημα στο διαδίκτυο είναι πιο πιθανό να δουν ενοχλητικό περιεχόμενο, να λάβουν υβριστικά σχόλια ή να στείλουν κακόβουλα μηνύματα σε άλλους.

## Θετική χρήση του διαδικτύου

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα εξαιρετικό μέρος για τους νέους να επικοινωνήσουν με φίλους, να βρουν πληροφορίες για να υποστηρίξουν ένα χόμπι ή μια ενδιαφέρουσα ασχολία, να παρακολουθήσουν βίντεο ή να παίξουν παιχνίδια. Παρέχει επίσης στελειώτες ευκαιρίες για να έχετε θετικό αντίκτυπο στους άλλους, όπως να στείλετε ένα ευγενικό μήνυμα ή να υποστηρίξετε έναν καλό σκοπό.





## Ανάληψη δράσης – Στρατηγικές για την ενδυνάμωση των νέων

Οι νέοι μπορούν να δουν και να αλληλεπιδράσουν με μια ολόκληρη σειρά περιεχομένου στο διαδίκτυο, τόσο σκόπιμα όσο και τυχαία. Ενώ η πλησιονότητα μπορεί να είναι κατάλληλη για την ηλικία τους, υπάρχει πάντα η πιθανότητα να συναντήσουν κάτι που θα κάνει τους νέους να αισθανθούν ανησυχία, αναστάτωση ή σύγχυση. Έρευνα από το London Grid for Learning ρώτησε 40.000 νέους σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο για τη ζωή τους στον ψηφιακό κόσμο. Οι νέοι σχολίασαν τα καλύτερα και τα χειρότερα πράγματα που συνέβησαν στο διαδίκτυο:

**ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ**

Διασκέδαση	<b>Η αίσθηση της κοινότητας</b>
<b>Νέοι φίλοι</b>	Να κρατούν επαφή
Να παρέχουν και να λαμβάνουν υποστήριξη	<b>Να παίζουν παιχνίδια</b>
Τα βίντεο και οι φωτογραφίες	

**ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΓΧΩΝΟΥΝ**

Αυτοτραυματισμοί και αυτοκτονίες	Ρητορική μίσους, εκφοβισμός
<b>Βία και άσεμνα βίντεο</b>	
Ερωτική προσέγγιση από ενήλικους	<b>Τραυματισμός ζώων</b>
Να τους ζητούν προσωπικές φωτογραφίες	Πορνογραφικό υλικό

Είναι σημαντικό να ενδυναμωθούν οι νέοι με στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε ανησυχητικές καταστάσεις όπως αυτές που αναφέρονται, οι οποίες μπορούν να τους βοηθήσουν να σταματήσουν να ασχολούνται με το περιεχόμενο και να λάβουν βοήθεια. Αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- ★ Κλείσιμο ή κλείδωμα της συσκευής.
- ★ Παύση του βίντεο, παιχνιδιού ή τραγουδιού.
- ★ Λήψη στιγμιότυπου οθόνης για να δείξετε σε έναν έμπιστο ενήλικα.
- ★ Πηγαίνετε τη συσκευή απευθείας σε έναν έμπιστο ενήλικα.
- ★ Πατήστε το κουμπί αναφοράς ή αποκλεισμού.

Αν και είναι σημαντικό να μην συνεχίσετε να ασχολείστε με κάτι που προκαλεί ανησυχία ή αναστάτωση, είναι επίσης σημαντικό να το καταγράψετε με την «αποθήκευση των αποδεικτικών στοιχείων». Συστήνεται να λαμβάνετε ένα στιγμιότυπο οθόνης, ώστε να μπορεί να εμφανιστεί σε έναν ενήλικα σε μεταγενέστερο χρόνο, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού.



## Λήψη βοήθειας και αναφορά

Υπάρχουν διάφορες επιλογές για βοήθεια, υποστήριξη και αναφορά διαθέσιμες στο διαδίκτυο και εκτός σύνδεσης. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των νέων και τις γραμμές βοήθειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [help-line.gr](http://help-line.gr). Είναι σημαντικό οι νέοι να γνωρίζουν την υποστήριξη που τους παρέχεται στο σπίτι, στο σχολείο και στο διαδίκτυο. Λεπτομέρειες για ηλεκτρονική υποστήριξη και γραμμές καταγγελίας για νέους μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση [safeline.gr](http://safeline.gr).

Μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες για υποστήριξη και εκπαιδευτικό υλικό στη διεύθυνση [saferinternet4kids.gr](http://saferinternet4kids.gr).

Τέλος, το να διατηρείτε ανοιχτή την επικοινωνία και να συνεχίσετε να μαθαίνετε για τη διαδικτυακή ευημερία, σας επιτρέπει να απολαύσετε το διαδίκτυο και να αξιοποιήσετε στο έπακρο όλα τα οφέλη του.