

## 4.7. Νέες τεχνολογίες και συσκευές με οθόνη

### Παιδιά και τηλεόραση

Η τηλεόραση αποτελεί μέρος της καθημερινότητας των οικογενειών, και έχει ανοίξει πρωτοφανείς ορίζοντες στην ευρεία ενημέρωση, στην ψυχαγωγία και στη διάδοση πληροφοριών.

Ο αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης, και γενικότερα ο αυξημένος χρόνος μπροστά σε μια οθόνη (DVD, Η/Υ, διαδίκτυο, βιντεοπαιχνίδια κλπ.), επηρεάζει την υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων. Μελέτες έχουν επισημάνει ότι σχετίζεται με μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών, με επιθετική συμπεριφορά και χαμηλή ποιότητα συναισθηματικών δεσμών, με παχυσαρκία και υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, με κακή φυσική κατάσταση και πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.

Σύμφωνα με πανελλήνια έρευνα που έγινε το 2010, σχεδόν δύο στους πέντε μαθητές (38%) παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα, ενώ περίπου ένας στους πέντε μαθητές (17%) αφιερώνει υπερβολικό χρόνο (τουλάχιστον 6 ώρες ημερησίως) μπροστά στην οθόνη κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής, και αυτό αφορά περισσότερο αγόρια και παιδιά ηλικίας 13–15 ετών.

### Πρακτικές οδηγίες

- Ο χρόνος που τα παιδιά περνούν κάθε μέρα μπροστά στην οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστής κλπ.) δεν πρέπει να ξεπερνά τις 2 ώρες.
- Η έκθεση σε οθόνες των παιδιών κάτω από 2 ετών πρέπει να αποφεύγεται.
- Οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια στο χρόνο που τα παιδιά βλέπουν τηλεόραση και λογικούς κανόνες για το τι παρακολουθούν. Οι κανόνες αρχίζουν να μπαίνουν όταν τα παιδιά είναι ακόμη μικρά, αλλιώς θα είναι δύσκολο να εφαρμοστούν.
- Οι κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται από όλους τους ενήλικες που βρίσκονται στο σπίτι, συστηματικά ή ευκαιριακά.
- Οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί με τις δικές τους συνήθειες σχετικά με την παρακολούθηση τηλεόρασης. Πρέπει να γνωρίζουν ότι αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά, και το προσωπικό τους παράδειγμα είναι εξαιρετικά σημαντικό.
- Είναι σημαντικό οι γονείς να βλέπουν τηλεό-

ραση μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι έχουν την ευκαιρία να συζητούν, να λένε τη γνώμη τους για το περιεχόμενο και να θέτουν τις δικές του αξίες.

- Η τηλεόραση, οι υπολογιστές και ο εξοπλισμός των ηλεκτρονικών παιχνιδιών πρέπει να βρίσκονται εκτός του παιδικού δωματίου, σε κοινόχρηστους χώρους, όπου οι γονείς μπορούν να έχουν εικόνα της χρήσης που κάνουν τα παιδιά τους.
- Τα παιδιά ή/και οι γονείς δεν πρέπει να τρώνε μπροστά στην τηλεόραση. Αυτό αυξάνει το χρόνο παρακολούθησης και εμποδίζει την επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας κατά τα γεύματα.
- Η τηλεόραση πρέπει να μένει κλειστή το πρωί από την ώρα που τα παιδιά ξυπνούν μέχρι να φύγουν για το σχολείο.
- Η τηλεόραση και ο υπολογιστής πρέπει να κλείνουν όταν δεν χρησιμοποιούνται. Ανοιχτή τηλεόραση, χωρίς κανείς να παρακολουθεί κάτι συγκεκριμένο, αποσπά την προσοχή του παιδιού, ενέχει το ενδεχόμενο το παιδί να εκτεθεί σε ακατάλληλο περιεχόμενο και παρέχει μια ευρύτερη αποδοχή στη συνεχή χρήση της τηλεόρασης.
- Οι γονείς πρέπει να συζητούν με το παιδί τους για τα στερεότυπα και τις εικόνες βίας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθώς και για τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές για να πείθουν ενήλικες και παιδιά.
- Οι γονείς πρέπει να προσέχουν ώστε το παιδί να μην παρακολουθεί προγράμματα με βία, σεξουαλικό περιεχόμενο ή ακατάλληλη γλώσσα.
- Πρέπει να ενθαρρύνεται η ενασχόληση των παιδιών με αθλητικές δραστηριότητες, χόμπι, δημιουργικό και υπαίθριο παιχνίδι, καθώς και η άμεση επαφή των παιδιών με συνομηλίκους.
- Οι γονείς πρέπει να φροντίζουν για την οργάνωση της κοινωνικής ζωής των παιδιών, συναντήσεις με τους φίλους τους κλπ.

*Ο νυχτερινός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για τα παιδιά και τους εφήβους. Η νυχτερινή ενασχόληση με την τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο, δεν πρέπει να «κλέβει» ώρες από τον ύπνο.*

### Πηγές και πρόσθετες πληροφορίες

- 1) Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε.Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Αθήνα, 2011. Διαθέσιμο στο: [www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/](http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/)

- Epidemiologik.es\_erevnes/hbscgr.php
- 2) Canadian Paediatric Society. Tips for limiting screen time at home. Διαθέσιμο στο: [www.caringforkids.cps.ca/handouts/limiting\\_screen\\_time\\_at\\_home](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/limiting_screen_time_at_home)
  - 3) American Academy of Pediatrics: Policy Statement: Children, Adolescents, and the Media, Pediatrics 2013;132;958. Διαθέσιμο στο: [www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2013-2656](http://www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2013-2656)
  - 4) Πώς να μιλήσεις σε ένα παιδί για την υπερβολική χρήση του υπολογιστή. Το βιβλίο της Γραμμής- Σύνδεσμος για τους γονείς «Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για...» Επιστημονική Εποπτεία: Ι. Τσιάντης, Επιστημονική Επιμέλεια: Δ. Τζίκας, Σ. Βγενοπούλου 2007, ΕΨΙΠΕ, εκδόσεις ΚΟΑΝ.
  - 5) Mayo Foundation for Medical Education and Research. Children and TV: Limiting your child's screen time. Διαθέσιμο στο: [www.mayoclinic.org/healthy-living/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952](http://www.mayoclinic.org/healthy-living/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952)
  - 6) Canadian Paediatric Society. How to promote good television habits. Διαθέσιμο στο: [www.caringforkids.cps.ca/handouts/promote\\_good\\_television\\_habits](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/promote_good_television_habits)
  - 7) Bleakley, A.B. Jordan and M.Hennessy The Relationship Between Parents' and Children's Television Viewing, A., Pediatrics 2013;132.
  - 8) Raising Children Network(Australia).Screen time and children Διαθέσιμο στο: [www.raisingchildren.net.au/articles/screen\\_time.html](http://www.raisingchildren.net.au/articles/screen_time.html)

## Παιδιά και διαφήμιση

Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, εκτίθενται καθημερινά σε διαφημίσεις από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, σε σημείο που αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς τους. Διαφημίσεις υπάρχουν στην τηλεόραση, στο ραδιόφωνο, σε αφίσες και φυλλάδια, σε περιοδικά και εφημερίδες και συνεχώς εμφανίζονται νέα είδη διαφήμισης (ταινίες, διαδίκτυο, διαδικτυακά παιχνίδια, σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, μηνύματα στο κινητό κλπ.)

Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν σημαντική ομάδα-στόχο για τους διαφημιστές. Οι εταιρείες σε όλο τον κόσμο δαπανούν δισεκατομμύρια δολάρια για να απευθυνθούν σε αυτή την ομάδα, τόσο επειδή ασκούν επιρροή στους γονείς τους και έτσι έχουν σημαντική αγοραστική δύναμη όσο και επειδή είναι οι μελλοντικοί άμεσοι καταναλωτές.

Οι περισσότερες διαφημίσεις που προβάλλονται στην παιδική ζώνη αφορούν τρόφιμα, η ποιότητα των οποίων δεν συμφωνεί με τις γενικές συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή. Σε μελέτη που διενεργήθηκε στην Ελλάδα, όπου καταγράφηκαν περίπου 1000 διαφημίσεις σε 51 ώρες παιδικής τηλεοπτικής ζώνης Σαββατοκύριακου, βρέθηκε ότι περισσότερες από τις μισές διαφημίσεις αφορούσαν τρόφιμα, η πλειοψηφία των οποίων ήταν χαμηλής διατροφικής αξίας.

Μελέτες έχουν δείξει πως η έκθεση ενός παιδιού σε διαφήμιση τροφίμων αυξάνει τόσο το αίτημα του παι-

διού στους γονείς του για αγορά του προϊόντος όσο και την κατανάλωσή του.

## Πρακτικές οδηγίες

- Είναι σημαντικό οι γονείς να συζητούν με το παιδί τους ώστε να αναπτύξει την ικανότητα να κρίνει τις διαφημίσεις και να αναγνωρίζει τους στόχους τους.
- Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας δεν μπορούν να αντιληφθούν την έννοια του κόστους και του οικογενειακού προϋπολογισμού. Ωστόσο, οι γονείς μπορούν να εξηγούν την πραγματικότητα αυτή, με τρόπο κατάλληλο για την κάθε ηλικία, ώστε σταδιακά να εξοικειωθούν.
- Είναι προφανές ότι όσο λιγότερο τα παιδιά και οι έφηβοι βλέπουν τηλεόραση τόσο λιγότερο είναι εκτεθειμένοι στις διαφημίσεις.

Οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών και των εφήβων σε σχέση με την διαφήμιση, είναι:

- *Μέχρι 2 ετών:* δυσκολεύονται να επεξεργαστούν επαρκώς τα μηνύματα των διαφημίσεων.
- *2-3 ετών:* πιστεύουν ότι τα αντικείμενα στην τηλεόραση είναι πραγματικά και υπάρχουν στη συσκευή της τηλεόρασης. Δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη διαφήμιση από ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα.
- *3-6 ετών:* μπορούν να αναγνωρίσουν μια διαφήμιση και να τη διακρίνουν από ένα πρόγραμμα, αλλά δεν καταλαβαίνουν το στόχο της διαφήμισης. Τείνουν να σκέφτονται τις διαφημίσεις ως διασκέδαση ή ως χρήσιμες ανακοινώσεις.
- *7-11 ετών:* αντιλαμβάνονται ότι οι διαφημίσεις προσπαθούν να πουλήσουν το προϊόν, αλλά δεν καταλαβαίνουν πάντα ότι το προϊόν μπορεί να μην είναι τόσο καλό όσο προβάλλει η διαφήμιση.
- *11-13 ετών:* αντιλαμβάνονται το περιεχόμενο και τα κίνητρα των διαφημίσεων, αλλά δεν είναι πάντα σε θέση να αναγνωρίσουν τις διαφημιστικές στρατηγικές.
- *14 ετών και άνω:* μπορούν να καταλάβουν πώς λειτουργεί η αγορά και μπορεί να είναι επιφυλακτικά με τους ισχυρισμούς των διαφημιστών.

Κοινές στρατηγικές των διαφημίσεων:

- *Δώρα.* Παρέχονται δωρεάν μαζί με το προϊόν, π.χ. παιχνίδια.
- *Υπερβολικοί ισχυρισμοί.* Συχνά τα παιδιά θεωρούν ότι ισχύουν κατά κυριολεξία.
- *Δημοφιλή πρόσωπα.* Προώθηση του προϊόντος από δημοφιλές πρόσωπο γιατί τα παιδιά δεν

είναι σε θέση να αμφισβητήσουν το κύρος τέτοιων προσώπων.

- *Χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων.* Προώθηση του προϊόντος από «ήρωες» που για τα παιδιά δεν μπορούν να διακριθούν από πραγματικά πρόσωπα.
- *Ειδικά εφέ.* Η χρήση κινηματογραφικών τεχνασμάτων, π.χ. κοντινά πλάνα, τρόπος φωτισμού κ.ά. Τα παιδιά δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν ότι η εικόνα είναι παραπλανητική.
- *Επανάληψη.* Το προϊόν γίνεται εύκολα αναγνωρίσιμο.
- *Μουσική.* Γνωστές μελωδίες και τραγούδια κάνουν το προϊόν πιο ελκυστικό.
- *Χιούμορ.* Το γέλιο κάνει τη διαφήμιση και κατ'επέκταση το προϊόν πιο αρεστό.
- *Ιστορία.* Η διαφήμιση «διηγείται» μια ενδιαφέρουσα ιστορία που ελκύει τον καταναλωτή.
- *Υπαινικτική εικόνα.* Συχνά η διαφήμιση προβάλλει υπαινικτικά μια εικόνα που απευθύνεται στα «ευαίσθητα σημεία» της ομάδας-στόχου, χωρίς το προϊόν να έχει καμία πραγματική σχέση με αυτήν, π.χ. εικόνα χειραφέτησης καιτσιγάρα μάρκας X με ομάδα-στόχο τους εφήβους.

### Πηγές και πρόσθετες πληροφορίες

- 1) Raising Children Network (Australia). Advertising and Children. Διαθέσιμο στο: [www.raisingchildren.net.au/articles/advertising.html/context/1112](http://www.raisingchildren.net.au/articles/advertising.html/context/1112)
- 2) ParentFurther. A search Institute Resource for Families. Minneapolis, USA. Helping your Child Make Sense of Advertising. Διαθέσιμο στο: [www.parentfurther.com/resources/enewsletter/archive/make-sense-of-advertising](http://www.parentfurther.com/resources/enewsletter/archive/make-sense-of-advertising)
- 3) MediaSmarts. Canada's Centre for Digital and Media Literacy. Advertising, marketing and consumerism and children/youth online. Διαθέσιμο στο: [www.mediasmarts.ca/privacy/advertising-marketing-consumerism-children-youth-online](http://www.mediasmarts.ca/privacy/advertising-marketing-consumerism-children-youth-online)
- 4) American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and Advertising. Committee on Communications. Pediatrics Vol. 118, No 6, December 2006. Διαθέσιμο στο: [www.pediatrics.aappublications.org/content/118/6/2563.full](http://www.pediatrics.aappublications.org/content/118/6/2563.full)
- 5) American Academy of Pediatrics. Adverse Effects of Television and Commercials. Διαθέσιμο στο: [www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx](http://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx)
- 6) Μ.Γιαννακούλια, Ε.Μπαθρέλλου. Τι και πως τρώνε τα παιδιά: μπορούν οι γονείς να τα βοηθήσουν; Στο "Γνώση έχω, Υγεία κατέχω. Αλλά μαθήματα ισορροπημένης διατροφής, ασφάλειας τροφίμων και σωματικής άσκησης για την υγεία και την ευεξία των παιδιών μας". Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος. 2010.
- 7) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr](http://www.saferinternet.gr)

## Διαδίκτυο (internet)

Το διαδίκτυο έφερε επανάσταση στην επικοινωνία των ανθρώπων και συγκαταλέγεται πλέον μεταξύ των κυρίαρχων τρόπων πληροφόρησης, επικοινωνίας, ψυχαγωγίας ακόμη και κοινωνικοποίησης των εφήβων.

Η πλειονότητα των εφήβων διαθέτουν ηλεκτρονικό υπολογιστή και έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενώ η εξοικείωση με τη χρήση τους γίνεται ήδη από μικρή ηλικία. Αρκετά παιδιά και έφηβοι έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο όχι μόνο από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή του σπιτιού τους αλλά και από το κινητό τους τηλέφωνο.

Σύμφωνα με πανελλήνια έρευνα που έγινε το 2010, ένας στους τέσσερις εφήβους (24%) ασχολείται για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα με τον Η/Υ και το διαδίκτυο, ενώ το ποσοστό αυτό αυξάνεται τα Σαββατοκύριακα (41%). Από το 2006 έως το 2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον Η/Υ και το διαδίκτυο επί τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως.

### Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο απασχολεί τόσο την επιστημονική κοινότητα, όσο και πολλές οικογένειες στην Ελλάδα.

Η διεθνής επιστημονική κοινότητα δεν έχει αποδεχθεί την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ως κατάσταση εθισμού, έτσι ο όρος «εθισμός» ή «εξάρτηση» χρησιμοποιείται σε εισαγωγικά.

Υπερβολική θεωρείται η ενασχόληση με το διαδίκτυο όταν ένα άτομο περνά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή –παιζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας σε διαδικτυακά δωμάτια συνομιλιών (chat rooms), ανταλλάσσοντας μηνύματα σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης– και αυτό επηρεάζει τη συναισθηματική και κοινωνική του ζωή, ενώ το κάνουν να ξεχνά ή να παραμελεί άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Στην έρευνα που προαναφέρθηκε βρέθηκε ότι στην Ελλάδα σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (16%) εμφανίζει συμπεριφορές υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

### Κοινωνική δικτύωση

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν πολλές ευκαιρίες στα παιδιά και τους εφήβους να είναι δημιουργικοί, να ενημερώνονται και να είναι συνδεδεμένοι με τους φίλους και την οικογένειά τους.

Στις δημοφιλείς ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (social networking sites), περιλαμβάνονται το Facebook, το Twitter, το YouTube, το Flickr, το MySpace.

Στις ιστοσελίδες αυτές, παιδιά, νέοι, αλλά και μεγαλύτεροι χρήστες μέσα από τα εικονικά τους προφίλ λειτουργούν διαδραστικά με άλλους χρήστες, δημοσιεύουν φωτογραφίες και βίντεο, γίνονται μέλη σε ομάδες κοινών ενδιαφερόντων (groups), δημοσιεύουν και ανταλλάσσουν καλλιτεχνικές δημιουργίες (μουσική, εικαστικά έργα κλπ.), επισκέπτονται σελίδες άλλων χρηστών και χρησιμοποιούν πλήθος εφαρμογών (κουίζ, παιχνίδια, κλπ.).

Επιπλέον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μέσω της συμμετοχής και της αλληλεπίδρασης, επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν οι ίδιοι το περιεχόμενο ιστοσελίδων και να το μοιράζονται με άλλους χρήστες, χωρίς να έχουν εξειδικευμένες τεχνικές γνώσεις.

Ωστόσο, η χρήση του διαδικτύου έχει και κινδύνους. Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να είναι πιο εξοικειωμένοι από τους γονείς τους με την τεχνολογία, αλλά έχουν έλλειψη εμπειρίας από τη ζωή και η ωριμότητά τους είναι ανάλογη με την ηλικία τους. Οι πιο σημαντικοί κίνδυνοι του διαδικτύου είναι:

- Ηλεκτρονικές απάτες.
- Συναλλαγές χωρίς ασφάλεια.
- Πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying).
- Φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση σκηνών παρενόχλησης ενός παιδιού και ανταλλαγή τους με άλλα άτομα (happy slapping).
- Μηνύματα με σαφές σεξουαλικό περιεχόμενο (sexting).

### Πρακτικές οδηγίες

Η γενική στάση των γονέων οφείλει να αναγνωρίζει ότι το διαδίκτυο είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής των παιδιών. Είναι σημαντικό οι γονείς να εξοικειωθούν με το μέσο και να γνωρίζουν τις δυνατότητες και τις παγίδες του.

- Είναι σημαντικό να μετέχουν από κοινού με τα παιδιά τους στην περιπέτεια της αναζήτησης πληροφοριών και της επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου.
- Οι γονείς θα πρέπει να ενημερώσουν τα παιδιά τους με απλά λόγια από μικρή ηλικία, για τον κίνδυνο τόσο της υπερβολικής ενασχόλησης όσο και της παρενόχλησης.
- Δεν πρέπει να μεταχειρίζονται τη χρήση του υπολογιστή και την πρόσβαση στο διαδίκτυο σαν επιβράβευση ή τιμωρία.
- Οι γονείς πρέπει να προσέχουν τις δικές τους διαδικτυακές συνήθειες, καθώς οι ίδιοι αποτελούν το πιο σημαντικό πρότυπο για το παιδί τους.

- Πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να ασχολούνται με δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή, όπως καλλιτεχνικές, αθλητικές, φυσιολατρικές, κοινωνικές και άλλες δραστηριότητες.
- Οι γονείς πρέπει να κατανοούν ότι τα παιδιά, όταν βρίσκονται στο διαδίκτυο, μπορούν να φορούν τη μάσκα μιας άλλης προσωπικότητας. Μερικές φορές, αν ο πραγματικός τους κόσμος δεν τα ικανοποιεί, μπορεί να θέλουν να ζουν όλο και περισσότερο στον κόσμο του διαδικτύου.

### Όρια στη χρήση του διαδικτύου

Είναι σημαντικό να τεθούν από τους γονείς λογικά όρια στη χρήση του Η/Υ και του διαδικτύου (χρόνος, ιστότοποι) και αυτά πρέπει να τεθούν από μικρή ηλικία.

- Ο χρόνος που τα παιδιά περνούν κάθε μέρα μπροστά στην οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κλπ.) δεν πρέπει να ξεπερνά τις 2 ώρες.
- Οι γονείς πρέπει να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους βάζουν όρια και να ορίσουν τις συνέπειες που θα υπάρξουν αν το παιδί παραβεί τους κανόνες. Σταδιακά το παιδί αναπτύσσει αυτόέλεγχο και αυτοπειθαρχία.
- Τα όρια, όταν δεν είναι υπερβολικά, δεν καταπιέζουν τα παιδιά. Αντιθέτως, είναι σημαντικά για την υγιή ανάπτυξή τους.
- Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που ισχύουν είναι καλό να συζητούνται και να επαναπροσδιορίζονται, λαμβάνοντας υπόψη τη γνώμη του παιδιού ή εφήβου.
- Εάν οι γονείς θεωρούν ότι ο χειρισμός της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου από το παιδί τους υπερβαίνει τις δικές τους δυνατότητες, δεν πρέπει να διστάσουν να ζητήσουν βοήθεια από τον παιδίατρο, άλλον ειδικό ή υπεύθυνους φορείς που υπάρχουν στη χώρα μας.

### Εκπαίδευση στην ασφαλή χρήση του διαδικτύου

Πρέπει να εμπεδωθεί ότι κατά τη χρήση του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων πρέπει όλοι να προστατεύουμε με επιμέλεια τα προσωπικά μας στοιχεία.

- Οι χρήστες του διαδικτύου (περιλαμβάνονται τα παιδιά και οι έφηβοι) πρέπει να φυλάνε με ασφάλεια τους κωδικούς πρόσβασης και να τους αλλάζουν συχνά.
- Οι χρήστες διαδικτύου και κινητών τηλεφώνων (περιλαμβάνονται τα παιδιά και οι έφηβοι) πρέπει να μη δημοσιοποιούν ή αποκαλύπτουν τα προσωπικά τους στοιχεία σε άγνωστους, σε

εταιρείες ή σε αναξιόπιστους αποδέκτες.

- Τα στοιχεία που δεν πρέπει να δημοσιοποιούνται περιλαμβάνουν: διεύθυνση κατοικίας, αριθμό κινητού, στοιχεία γονέων και άλλων οικείων, συνθήκες ή σχεδιασμό απουσίας από το σπίτι ή επίσκεψης σε συγκεκριμένο τόπο.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κατανοούν ότι οι πληροφορίες που αναρτούν στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι δημόσια προσπελάσιμες. Έτσι, είναι προτιμότερο να μην αναρτούν στοιχεία και φωτογραφίες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν κακόβουλα.
- Όσοι χρησιμοποιούν ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης πρέπει να κατανοούν ότι το περιεχόμενο που έχουν αναρτήσει είναι πλέον έξω από τον έλεγχό τους.
- Στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να μάθουν να σέβονται και να προστατεύουν τους φίλους τους, π.χ. να ζητούν την άδειά τους πριν δημοσιοποιήσουν πληροφορίες ή φωτογραφίες που τους αφορούν.

### Προστασία από εκφοβισμό ή παρενόχληση

- Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι η πραγματική ταυτότητα ενός ανθρώπου δεν είναι με βεβαιότητα γνωστή μέσω διαδικτύου ή μέσω κινητού. Οι ηλεκτρονικοί φίλοι μπορεί να λένε ψέματα για την ηλικία, το φύλο, το προφίλ και τις δραστηριότητές τους.
- Είναι καλό τα παιδιά να μη δέχονται αιτήματα φιλίας από χρήστες που δεν γνωρίζουν στην πραγματική ζωή.
- Τα παιδιά πρέπει να εμπεδώσουν ότι δεν είναι υποχρεωμένα να απαντούν σε μηνύματα ή ερωτήσεις που τα φέρνουν σε δύσκολη θέση. Επίσης, πρέπει να γνωρίζουν ότι αν κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε chat, παιχνίδι κλπ.ιώσουν άσχημα για οποιονδήποτε λόγο, πρέπει να κλείσουν αμέσως την εφαρμογή.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να απαντούν σε μηνύματα εκφοβισμού ή παρενόχλησης. Αν το μήνυμα επαναλαμβάνεται πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορούν να ζητήσουν προστασία με την αναφορά του συμβάντος στον πάροχο της σύνδεσης ή/και στις αρχές (είναι καλό αυτό να γίνει σε συνεννόηση με τους γονείς).
- Πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν πρέπει να διαγράφουν τα μηνύματα παρενόχλησης, ώστε σε περίπτωση καταγγελίας να μπορούν να την αποδείξουν.

### Γονεϊκός έλεγχος

Προγράμματα γονεϊκού ελέγχου μπορούν να θέτουν φραγή σε καθορισμένες ιστοσελίδες, να επιβάλλουν χρονικά όρια, να ανιχνεύουν τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται το παιδί και να έχουν πρόσβαση στις γραπτές συνομιλίες του.

- Οι γονείς πρέπει να επιλέξουν προσεκτικά το επίπεδο ελέγχου που θέλουν να ασκούν, ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού τους.
- Ο συνδυασμός της εποπτείας με το σεβασμό στην ιδιωτικότητα του παιδιού έχει ύψιστη σημασία, και εναπόκειται στους γονείς να ορίσουν την κατάλληλη ισορροπία.
- Οι γονείς μπορούν να ενημερωθούν από τον τηλεπικοινωνιακό τους πάροχο για τις υπηρεσίες ελέγχου που προσφέρει.
- Αν οι γονείς χρησιμοποιούν προγράμματα ελέγχου ιστοσελίδων, θα πρέπει τα παιδιά να είναι ενήμερα γι' αυτό.
- Οι γονείς πρέπει να εξοικειωθούν με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, κατά προτίμηση με τη δημιουργία δικού τους προφίλ.
- Να επιδιώκουν να έχουν ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί τους για τους ανθρώπους που συναντούν στο διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς φίλους του. Το γνήσιο ενδιαφέρον των γονέων βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται άνετα και να συζητούν με τους γονείς.
- Να ζητήσουν από το παιδί να έχουν πρόσβαση στα chat room στα οποία μπαίνει ώστε να έχουν την εικόνα των συνομιλιών που γίνονται.
- Οι γονείς πρέπει να συζητούν με το παιδί για τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό και την ηλεκτρονική παρενόχληση, να συμβάλλουν στη διαμόρφωση αξιών γύρω από τα θέματα αυτά και να εμπνέουν εμπιστοσύνη, ώστε το παιδί να απευθυνθεί σε αυτούς σε περίπτωση που πέσει θύμα.
- Οι γονείς πρέπει να είναι σε εγρήγορση για ενδείξεις ότι το παιδί τους έχει γίνει στόχος ηλεκτρονικής παρενόχλησης, π.χ. συναισθηματική αναστάτωση, αποφυγή φίλων, σχολείου, δραστηριοτήτων, πτώση επιδόσεων, υπαινιγμοί κλπ. Η συζήτηση με το παιδί, χωρίς διάθεση ενοχοποίησής του, είναι το πρώτο βήμα.
- Εάν οι γονείς θεωρούν ότι ο χειρισμός της παρενόχλησης του παιδιού τους υπερβαίνει τις δικές τους δυνατότητες ή είναι μέρος ευρύτερης κατάστασης στο σχολείο ή τον κοινωνικό περίγυρο του παιδιού, δεν πρέπει να διστάσουν να ζητήσουν βοήθεια από το σχολείο ή υπεύθυνους

φορείς που υπάρχουν στη χώρα μας (Γραμμή Βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου: τηλ. 80011 80015, help@safeinternet.gr).

*Παιδιά και γονείς μπορούν να ενημερωθούν για θέματα ασφαλούς χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου από τους εξής φορείς:*

- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (www.saferinternet.gr, help@safeinternet.gr, τηλ. 80011 80015 χωρίς χρέωση). Απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες, παρέχει υποστήριξη και συμβουλές για θέματα χρήσης του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.ά.) και στελεχώνεται από εξειδικευμένους ψυχολόγους.
- Safeline.gr (www.safeline.gr/report/). Οι χρήστες του διαδικτύου μπορούν να καταγγείλουν ιστότοπους ή προσπάθειες επικοινωνίας με παράνομο περιεχόμενο.
- Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων (<http://internet-safety.sch.gr/>). Για γενική ενημέρωση, ειδικότερα σχετικά με δράσεις σχολείων.
- Υπουργείο Δημοσίας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη (www.cyberkid.gov.gr/main.html). Για γενική ενημέρωση, ειδικότερα σχετικά με νομοθεσία και δράσεις αρχών.

### Πηγές και πρόσθετες πληροφορίες

- 1) Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α., Καναβού Ε. Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011. Διαθέσιμο στο: [www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/Epidimiologikes\\_erevnes/hbscgr.php](http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/Epidimiologikes_erevnes/hbscgr.php)
- 2) Canadian Paediatric Society. Social Media: What parents should Know. Διαθέσιμο στο: [www.caringforkids.cps.ca/handouts/social\\_media](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/social_media)
- 3) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Ηλεκτρονική παρενόχληση. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category18&childobjId=Category27&parentobjId=Page2](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category18&childobjId=Category27&parentobjId=Page2)
- 4) American Academy of Pediatrics. Beyond the Buzz: Tips for Managing Social Networking Sites. Διαθέσιμο στο: [www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Beyond-the-Buzz-Tips-for-Managing-Social-Networking-Sites.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Beyond-the-Buzz-Tips-for-Managing-Social-Networking-Sites.aspx)
- 5) American Academy of Pediatrics. Talking to Kids and Teens About Social Media and Sexting. Διαθέσιμο στο: [www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Talking-to-Kids-and-Teens-About-Social-Media-and-Sexting.aspx](http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Talking-to-Kids-and-Teens-About-Social-Media-and-Sexting.aspx)
- 6) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Κοινωνική δικτύωση. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category18&childobjId=Category24&parentobjId=Page2](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category18&childobjId=Category24&parentobjId=Page2)
- 7) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Υπερβολι-

κή ενασχόληση. Συμβουλές. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr/index.php?objId=](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=)

## Κινητό τηλέφωνο

Το κινητό τηλέφωνο είναι η πιο διαδεδομένη από τις νέες τεχνολογίες στα παιδιά και στους νέους. Το κινητό τηλέφωνο έχει πάψει να είναι απλώς τηλέφωνο. Επιτρέπει στο χρήστη να τηλεφωνεί, να βγάζει φωτογραφίες, να παίζει παιχνίδια, να ανταλλάσσει γραπτά μηνύματα (SMS) και εικόνες (MMS), να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο – και να το έχει πάντα δίπλα του.

Σύμφωνα με το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, ήδη το 2007, 9 στα 10 παιδιά ηλικίας 12–15 ετών είχαν στην κατοχή τους κινητό τηλέφωνο και μάλιστα το 92% έκανε καθημερινή χρήση.

Ωστόσο, ενώ η χρήση των κινητών τηλεφώνων παρέχει άμεση επικοινωνία και μπορεί να προάγει την πρόσβαση σε πληροφορίες και ψυχαγωγία, περικλείει και ορισμένους κινδύνους. Πρώτα-πρώτα, πρόκειται για κινδύνους που σχετίζονται με υψηλούς λογαριασμούς και ευκολία να πέσει κανείς θύμα απάτης. Κατά δεύτερο λόγο, μέσω του κινητού τα παιδιά είναι εκτεθειμένα στους κινδύνους του διαδικτύου και της κοινωνικής δικτύωσης, με την ιδιαιτερότητα μάλιστα της συνεχούς και πιο εύκολης πρόσβασης σε ιστοσελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο και πιθανή έκθεση σε ηλεκτρονικό εκφοβισμό, ηλεκτρονική παρενόχληση κλπ.

### Πρακτικές οδηγίες

#### Υψηλοί λογαριασμοί

*Τα παιδιά και οι νέοι δεν συνειδητοποιούν πολλές φορές το χρόνο που μιλούν στο κινητό και το κόστος ορισμένων ειδικών υπηρεσιών.*

- Οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια στη χρήση του κινητού τηλεφώνου από το παιδί τους, ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητά του.
- Αποτελεί καλή πρακτική το κινητό τηλέφωνο των παιδιών να είναι χαμηλού κόστους και να μη διαθέτει την πιο σύγχρονη τεχνολογία, που συνήθως τα παιδιά δεν χρειάζονται.
- Πρέπει να υπάρχει εκ των προτέρων σαφής συμφωνία με το παιδί για το συγκεκριμένο μηνιαίο όριο λογαριασμού και για τις συνέπειες τυχόν υψηλών λογαριασμών.
- Είναι καλό τα παιδιά να έχουν σύνδεση κινητού μέσω προπληρωμένης κάρτας.
- Μπορεί να απενεργοποιηθεί η λειτουργία αποστολής μηνυμάτων MMS (φωτογραφίες και βίντεο), που συνήθως είναι ακριβή υπηρεσία.
- Τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ότι ορισμένες ειδικές υπηρεσίες χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή

από τα κοινά μηνύματα (SMS), όπως μηνύματα προς ειδικούς αριθμούς για λήψη ήχων κλήσης (ringtones), για ψήφο σε διαγωνισμούς κ.ά.

- Τα παιδιά δεν πρέπει προβαίνουν σε συναλλαγές μέσω του κινητού τους τηλεφώνου.

### Ασφαλής χρήση

*Είναι σημαντικό από την αρχή της χρήσης κινητού από ένα παιδί, οι γονείς να συζητούν μαζί του και να τίθενται ρητοί κανόνες για τον τρόπο και το χρόνο χρήσης του, ιδιαίτερα αν μέσω αυτού είναι δυνατή η πρόσβαση στο διαδίκτυο.*

- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι δεν πρέπει να απαντούν σε μηνύματα από αποστολείς που δεν γνωρίζουν ή/και έχουν διαφημιστικό χαρακτήρα. Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να προωθούν αυτά τα μηνύματα σε άλλα άτομα.
- Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι σημαντικό να προστατεύουν τα προσωπικά τους στοιχεία και να μη δίνουν τον αριθμό του κινητού τους σε εμπορικές εταιρείες και σε άγνωστα ή αναξιόπιστα άτομα.
- Οι γονείς μπορούν να καταχωρήσουν τα στοιχεία της ηλικίας του παιδιού, ώστε να μην του επιτρέπεται η πρόσβαση σε υπηρεσίες ενηλίκων. Αυτό πρέπει να είναι σε γνώση του μεγαλύτερου παιδιού και του εφήβου.
- Θα μπορούσε το κινητό τηλέφωνο του παιδιού να μην διαθέτει τεχνολογία σύνδεσης με το διαδίκτυο.
- Πολλοί έφηβοι αναπτύσσουν ισχυρή προσκόλληση στο κινητό τους τηλέφωνο. Αν αυτό έχει χαρακτήρα ιδιαίτερης εμμονής, οι γονείς μπορούν να συζητήσουν το θέμα με τον παιδίατρο ή άλλο ειδικό.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κατανοούν ότι κανείς δεν έχει δικαίωμα να τους εκφοβίζει, να τους προσβάλλει ή να τους παρενοχλεί με κανέναν τρόπο, περιλαμβανομένων των μηνυμάτων στο κινητό. Αν κάτι τέτοιο συμβεί, το παιδί πρέπει να έχει την εμπιστοσύνη να συζητήσει με τους γονείς του ή με κάποιον υπεύθυνο του σχολείου, τον παιδίατρο ή άλλο ενήλικα της εμπιστοσύνης του.
- Για θέματα που αφορούν εκφοβισμό ή παρενόχληση μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο, βλέπε την ενότητα «Διαδίκτυο (internet)».

### Το κινητό σε περίπτωση ανάγκης

- Το παιδί πρέπει να ξέρει ότι αν χρειάζεται βοήθεια, μπορεί να καλέσει ή να στείλει μήνυμα ανά πάσα στιγμή.

- Το παιδί πρέπει να είναι εξοικειωμένο με τις λειτουργίες του κινητού, και οι αριθμοί που μπορεί να καλέσει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης πρέπει να είναι αποθηκευμένοι σε αυτό.
- Τα τηλέφωνα των γονέων πρέπει να είναι αποθηκευμένα σαν αριθμοί έκτακτης ανάγκης, ώστε αν συμβεί κάτι στο παιδί, οι υπηρεσίες να γνωρίζουν ποιον να καλέσουν.

### Πηγές και πρόσθετες πληροφορίες

- 1) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr](http://www.saferinternet.gr)
- 2) Ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Ενημερωτικός Κόμβος Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου. Διαθέσιμο στο: <http://internet-safety.sch.gr>
- 3) Η Ελληνική Ανοικτή Γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο. Διαθέσιμο στο: [www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)
- 4) Raising Children Network (Australia). Teenagers and mobile phones. Διαθέσιμο στο: [www.raisingchildren.net.au/articles/mobile\\_phones\\_teenagers.html/context/1109](http://www.raisingchildren.net.au/articles/mobile_phones_teenagers.html/context/1109)
- 5) Raising Children Network (Australia). Sexting and teenagers. Διαθέσιμο στο: [www.raisingchildren.net.au/articles/sexting.html](http://www.raisingchildren.net.au/articles/sexting.html)
- 6) Katzman DK. Sexting: Keeping teens safe and responsible in a technologically savvy world. Paediatric Child Health 2010;15:41-2. Διαθέσιμο στο: [www.cps.ca/en/documents/position/sexting](http://www.cps.ca/en/documents/position/sexting)
- 7) American Academy of Pediatrics. Talking to Kids and Teens About Social Media and Sexting. Διαθέσιμο στο: [www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Talking-to-Kids-and-Teens-About-Social-Media-and-Sexting.aspx](http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Talking-to-Kids-and-Teens-About-Social-Media-and-Sexting.aspx)
- 8) Children's Network. A united voice of Solano County, California, USA. Children and mobile phones: An agenda for action. Διαθέσιμο στο: [www.childnet.com/ufiles/CMFAAA\\_A4.pdf](http://www.childnet.com/ufiles/CMFAAA_A4.pdf)
- 9) Ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Ενημερωτικός Κόμβος Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου. Ασφάλεια κινητών τηλεφώνων. Διαθέσιμο στο: [www.internet-safety.sch.gr/index.php/articles/parents/item/262-aus3](http://www.internet-safety.sch.gr/index.php/articles/parents/item/262-aus3)
- 10) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Ακατάλληλο ή παράνομο υλικό. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category38&childobjId=Category120&parentobjId=Page2](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category38&childobjId=Category120&parentobjId=Page2)
- 11) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Sexting. [www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category299&childobjId=Category302&parentobjId=Page187](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category299&childobjId=Category302&parentobjId=Page187)
- 12) Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Κινητό τηλέφωνο. Διαθέσιμο στο: [www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category38&parentobjId=Page2](http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category38&parentobjId=Page2)