

# Ασφαλής Χρήση του Διαδικτύου



Το διαδίκτυο μπορεί να μεταμορφωθεί από ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του έμπειρου και προσεκτικού χρήστη σε έναν χώρο επικίνδυνο για την ασφάλειά του αν δεν ακολουθεί σε κάθε επαφή μαζί του κάποιες γενικές αρχές ασφαλούς χρήσης. Εκτός από τις γενικές αρχές που αφορούν συνολικά όλους τους χρήστες, οι διάφορες ηλικιακές ομάδες είναι καλό να έχουν κατά νου και κάποιες πιο συγκεκριμένες αρχές, ιδιαιτέρως στις περιπτώσεις των ανήλικων χρηστών.

Τα σημαντικότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς στην χρήση του διαδικτύου αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις με σεξουαλικό περιεχόμενο, εκμετάλλευση, εκφοβισμό (cyber bullying), οικονομικά εγκλήματα και άλλες κακόβουλες πράξεις.

Εκτός από την προσπάθεια που πρέπει να γίνεται διαρκώς από τους γονείς και τους δασκάλους για την προστασία των παιδιών τους από τέτοιες κακόβουλες πράξεις, και οι ίδιοι οι ανήλικοι είναι απαραίτητο να μάθουν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές ασφαλούς χρήσης ανάλογα με την ηλικία τους και τον τρόπο/την ένταση χρήσης.

Διαδικτυακές γραμμές, όπως οι [www.safeline.gr](http://www.safeline.gr) και [www.sch.gr](http://www.sch.gr) (Πανελλήνιο σχολικό Δίκτυο) μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη και ταχύτερη ενημέρωση.

## **Γενικές Οδηγίες για Γονείς και Παιδιά**

Η ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο γίνεται πλέον από πολύ μικρή ηλικία, γεγονός που θέτει τις βάσεις για την καλή χρήση του στο μέλλον. Παιδιά ηλικίας μικρότερης των 7 ετών πρέπει να έχουν περιορισμένη πρόσβαση στο διαδίκτυο και πάντα παρουσία του γονιού, ο οποίος θα βοηθήσει στην αναζήτηση του κατάλληλου υλικού. Ας μην ξεχνάμε ότι σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά έχουν περιορισμένη κατανόηση της παρεχόμενης πληροφορίας, και ακόμα πιο περιορισμένη κριτική ικανότητα. Πρέπει να υπάρχει ξεκάθαρος διαχωρισμός μεταξύ της χρήσης του υπολογιστή (π.χ. για ζωγραφική ή για παιχνίδια) και της χρήσης του διαδικτύου.

Για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, έως και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, έως περίπου τα 10 χρόνια, η επαφή με το διαδίκτυο είναι μεγαλύτερη και συμβαίνει πλέον στο σπίτι, στο σχολείο, ή και σε λιγότερο ελεγχόμενα περιβάλλοντα. Οι γονείς πρέπει να συζητήσουν από νωρίς με τα παιδιά τους για την σωστή χρήση του διαδικτύου και να έχουν θεσπίσει κανόνες που πρέπει να τηρούνται. Η αντίληψη και η κριτική ικανότητα των παιδιών σε αυτή την ηλικία, παρότι είναι αρκετά ανεπτυγμένη, δεν φτάνει σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορούν να διαχειριστούν τον όγκο και την ποιότητα των πληροφοριών που μπορούν να βρουν στο διαδίκτυο. Ο ανοιχτός και ειλικρινής διάλογος με τα παιδιά για την χρήση του διαδικτύου, όχι μόνο μπορεί να τα προστατέψει από κακοτοπιές, αλλά θα τα κάνει πιο υπεύθυνα ως προς την μετέπειτα χρήση του. Η καθιέρωση όρων χρήσης του διαδικτύου είναι απαραίτητη και σε αυτή την ηλικία. Σε αυτές τις ηλικίες η χρήση δωματίων επικοινωνίας (chat-rooms) δεν ενδείκνυται. Για να γίνει κάτι τέτοιο είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείται είτε μία διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

κοινή για όλη την οικογένεια ή μία ατομική διεύθυνση με περιορισμένα δικαιώματα χρήστη για χρήση από το ίδιο το παιδί.

Για λίγο μεγαλύτερες ηλικίες, έως και τα 12 περίπου χρόνια, είναι σκόπιμο οι γονείς να διατηρήσουν τον ενεργό τους ρόλο ως προς την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους. Λόγω της μεγαλύτερης εξοικείωσης των παιδιών με το διαδίκτυο, οι γονείς είναι απαραίτητο να είναι ακόμα πιο ενήμεροι τόσο για τις σελίδες που εκείνα επισκέπτονται, όσο και για επιπλέον σελίδες που θα μπορούσαν οι ίδιοι να προτείνουν εναλλακτικά (π.χ. σελίδες που αφορούν τα χόμπι των παιδιών, τις αθλητικές και σχολικές τους δραστηριότητες κτλ). Με τον τρόπο αυτό, όχι μόνο παρακολουθούν την διαδικτυακή δραστηριότητα των παιδιών τους προστατεύοντάς τα διακριτικά, αλλά και ενισχύουν την σχέση μεταξύ τους.

Περνώντας σε ακόμα μεγαλύτερες ηλικίες, ο περιορισμός ή ο έλεγχος χρήσης του διαδικτύου ίσως δεν είναι τόσο εύκολη υπόθεση. Το διαδίκτυο είναι πλέον μέρος τόσο της κοινωνικής, όσο και της σχολικής ζωής του παιδιού. Είναι χώρος αναζήτησης πληροφοριών, κοινωνικοποίησης, αναζήτησης ευκαιριών γνώσης. Τα παιδιά πιθανόν να θέλουν να διατηρήσουν την ιδιωτικότητα στις διαδικτυακές τους δραστηριότητες, ειδικά μακριά από τους γονείς τους, πολύ περισσότερο αν οι γονείς δεν είχαν ενδιαφερθεί κατά το παρελθόν για αυτή τους την ενασχόληση. Οι ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις βοηθούν πολύ στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης μεταξύ γονιών και παιδιών, αποδεικνύοντας το έμπρακτο ενδιαφέρον των γονιών για τις δραστηριότητες των παιδιών τους. Είναι απαραίτητο να δοθεί μεγαλύτερη ελευθερία στον έφηβο, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να καταργηθούν οι οικιακοί κανόνες χρήσης του διαδικτύου. Γνωριμίες και επαφές μέσω του διαδικτύου, καθώς και η δεοντολογική χρήση των πηγών γνώσης που παρέχονται αποτελούν επίσης αντικείμενο συζήτησης μεταξύ γονιών και παιδιών. Η διατήρηση της ψυχραιμίας των γονιών όταν αντιληφθούν ότι κάτι δεν έχει γίνει σωστά στην χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους είναι ένα σημείο που χρειάζεται μεγάλη προσοχή. Μία υγιής και ελεύθερη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονιών και παιδιών δίνει στους έφηβους την ασφάλεια ότι μπορούν να συζητήσουν ακόμα και τα πιο «δύσκολα» θέματα χωρίς να κατηγορηθούν. Σε αυτή την κατεύθυνση μπορεί συμπληρωματικά να βοηθήσει και ο προπονητής, αφού αρκετές φορές η σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή μπορεί να διακατέχεται από μεγάλη εμπιστοσύνη.

## Επιγραμματικές Οδηγίες για τους Γονείς



Μερικές από τις γενικές αρχές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην ασφαλή περιήγησή τους προτείνουν:

- Διατηρείτε πάντα ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας με τα παιδιά σας
- Μην τα αποτρέπετε από την ενασχόληση με το διαδίκτυο. Η ενημέρωση για τους πιθανούς κινδύνους και όχι η απαγόρευση αποτελεί καλύτερο μέσο προστασίας
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή σε έναν χώρο του σπιτιού που μπορεί να βρίσκεται υπό την επίβλεψη κάποιου ενήλικα
- Εξοικειωθείτε και χρησιμοποιήστε την εφαρμογή γονεϊκού ελέγχου για την ασφαλή χρήση. Μην το παρακάνετε. Ο έλεγχος πρέπει να είναι αντίστοιχος με την ηλικία του παιδιού, όχι με τον δικό σας βαθμό ανησυχίας
- Συμβουλευτέτε το παιδί σας να μην δίνει τα προσωπικά του στοιχεία σε αγνώστους στο διαδίκτυο
- Περιηγηθείτε μαζί με το παιδί σας στο διαδίκτυο, δείχνοντάς του στην πράξη τον ασφαλή τρόπο λειτουργίας, προτείνοντάς του σελίδες με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο, κατάλληλο για την ηλικία του και για τα ενδιαφέροντά του
- Φροντίστε να έχετε γνώση της καθημερινής δραστηριότητας του παιδιού σας και των κοινωνικών του συναναστροφών. Μην αφήνετε το παιδί σας να συναντήσει κάποιον που γνώρισε από το διαδίκτυο. Ο καθένας μπορεί να κρύψει την πραγματική του ταυτότητα στο διαδίκτυο!
- Αν πέσει στην αντίληψή σας κάποια κακόβουλη ενέργεια εις βάρος του παιδιού σας, απευθυνθείτε στην υπηρεσία δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος. Μπορείτε να βοηθήσετε το δικό σας και άλλα παιδιά
- Συζητήστε με τα παιδιά σας για θέματα – ταμπού που μπορεί να τα απασχολούν και να τα οδηγήσουν στο διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης (π.χ. υγιής σεξουαλικότητα)
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να απευθυνθεί σε εσάς αν προκύψει κάτι που τους φέρνει σε δύσκολη θέση ή είναι απειλητικό
- Οτιδήποτε και να σας πει το παιδί σας, παραμείνετε ψύχραιμοι και μην το κατηγορήσετε για όποιο πρόβλημα και αν έχει προκύψει. Μόνο έτσι θα μπορέσετε να κερδίσετε την εμπιστοσύνη του
- Ελέγχετε τακτικά το ιστορικό του υπολογιστή που χρησιμοποιεί το παιδί σας για να δείτε ποιες ιστοσελίδες έχει επισκεφτεί. Οτιδήποτε και να βρείτε συζητήστε το μαζί του ήρεμα, ακούγοντας την δική του άποψη

## Επιγραμματικές Οδηγίες για τα Παιδιά



Βασικές αρχές που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά όταν ασχολούνται μόνο τους με το διαδίκτυο

- Μην μοιράζεσαι **ποτέ** τον κωδικό πρόσβασης στο email σου. Αν θεωρήσεις ότι κάποιος τον έχει μάθει, **άλλαξέ τον** αμέσως. Το ίδιο ισχύει και για τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, tweeter, κτλ). Η πρόσβαση στο προφίλ σου από τρίτους, δίνει δικαίωμα πρόσβασης **σε όλα τα προσωπικά σου δεδομένα**
- **Μην δεχτείς ποτέ να συναντήσεις κάποιον που γνώρισες από το internet.** Αν επιλέξεις να τον συναντήσεις, φρόντισε αυτό να γίνει σε δημόσιο χώρο και μόνο με την συνοδεία των γονιών σου ή κάποιου ενήλικα που εμπιστεύεσαι
- Όταν βρίσκεσαι σε chat-rooms φρόντισε **να μην δίνεις κανένα απολύτως** προσωπικό σου στοιχείο, όπως διεύθυνση σπιτιού, σχολείου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή τον αριθμό του τηλεφώνου σου
- Μην μπαίνεις σε σελίδες για «άνω των 18». Δεν το αναφέρουν τυχαία ότι είναι για μεγαλύτερες ηλικίες. Η προειδοποίηση είναι για την ασφάλειά σου. Υπάρχουν δεκάδες σελίδες που αρμόζουν στην ηλικία και στα ενδιαφέροντά σου.
- Μην αποδέχεσαι και μην ανοίγεις ηλεκτρονικά μηνύματα από άγνωστο αποστολέα. Θα μπορούσαν να προκαλέσουν πρόβλημα στον υπολογιστή σου.
- **Αν λάβεις κάποιο κακόβουλο, προσβλητικό, απειλητικό μήνυμα ή κάποιο μήνυμα που σε φέρνει σε δύσκολη θέση, συζήτησέ το με τους γονείς ή με τους δασκάλους σου ή με τον προπονητή σου ή με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.** Ζήτησέ τους να σε βοηθήσουν να επικοινωνήσεις με την δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος, στην ενσωματωμένη εφαρμογή (αν πρόκειται για σελίδες κοινωνικής δικτύωσης – αναφέρεται ως report), ή σε κάποια ανοιχτή γραμμή (π.χ. SafeLine). Εκτός από την δική σου προστασία, θα μπορούσες να βοηθήσεις πολύ ακόμα κόσμο.
- **Μην ανεβάζεις στο προφίλ σου φωτογραφίες** όπου φαίνεται ξεκάθαρα πού ακριβώς βρίσκεται, ή η ακριβής τοποθεσία του σπιτιού ή του σχολείου σου, ή ενός μέρους όπου συχνάζεις. Επίσης **μην ανεβάζεις φωτογραφίες από τους χώρους των αποδυτηρίων** ή από χώρους ιδιωτικούς. Έτσι δυσκολεύεται να σας εντοπίσει οποιοσδήποτε έχει κακές προθέσεις
- Ειδικά για τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης πρέπει πάντα να γνωρίζεις ότι οι πληροφορίες που δημοσιεύεις είναι προσβάσιμες από όλους. **Είναι σκόπιμο να προσέχεις πολύ τι δημοσιεύεις, ώστε να μην υπάρξει κίνδυνος να έρθεις σε δύσκολη θέση από την δική σου απροσεξία.** Πληροφορίες μπορεί να παραμείνουν στο διαδίκτυο, ακόμα και αν εσύ έχεις καταργήσει το προφίλ σου
- Φρόντισε **να γνωρίζεις πάντα** ποιους αποδέχεσαι **ως φίλους** (accept friend request). Από την στιγμή που θα κάνεις κάποιον φίλο, έχει δυνατότητα πρόσβασης στα προσωπικά σου στοιχεία



Στην περίπτωση που αντιμετωπίζεις κάποιο πρόβλημα με την χρήση του internet, αν νιώθεις ότι απειλείσαι, ότι βρίσκεσαι σε δύσκολη θέση, ή ότι δέχεσαι κακόβουλες πράξεις, επικοινωνήσε με κάποια από τις παρακάτω υπηρεσίες.

**Υπηρεσία Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**

**Τηλέφωνο:** 210-6476464, 210-6476000

**Γραμμή καταγγελιών:** 11012 ή [11012@hellenicpolice.gr](mailto:11012@hellenicpolice.gr)

**FAX :** 210-6476462

**E-mail:** [ccu@cybercrimeunit.gov.gr](mailto:ccu@cybercrimeunit.gov.gr)

**Website:** [www.hellenicpolice.gr](http://www.hellenicpolice.gr)

<http://www.e-yliko.gr/htmls/Safety/getsafe/page.htm>

<http://www.safeline.gr/plirofories/symboyles>

<http://www.sch.gr/safe>

[http://www.e-crime.gr/security\\_tips.htm](http://www.e-crime.gr/security_tips.htm)

**Να θυμάσαι ότι πάντα υπάρχει τρόπος να βρεις βοήθεια. Αρκεί μόνο να την ζητήσεις και να μοιραστείς το πρόβλημά σου.**

Δήμητρα Τσικνή, MS.psy  
Ψυχολόγος  
[dtsikni@hotmail.com](mailto:dtsikni@hotmail.com)

Αλέξανδρος Νικολόπουλος, Ph.D.  
Καθηγητής Φ.Α.,  
Προπονητής κολύμβησης