Χρήσιμες συμβουλές για τις Διαδικτυακές Προκλήσεις

Τα τελευταία χρόνια, εντοπίζονται όλοι και περισσότερες διαδικτυακές προκλήσεις. Οι προκλήσεις αυτές αναδύονται και πολλαπλασιάζονται γρήγορα, μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ., Tik Tok, Facebook), συνήθως μεταξύ των παιδιών, των εφήβων και των νέων. Προκλήσεις με θετική, φιλανθρωπική, αστεία και διασκεδαστική πρόθεση έως προκλήσεις με τρομακτική και δυνητικά επιβλαβή πρόθεση, οι οποίες θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική και τη συναισθηματική ευημερία των παιδιών, των εφήβων και των νέων.

Το γεγονός της πρόκλησης από τα παιδιά και τους/τις εφήβους, είτε προς τον ίδιο τον εαυτό τους είτε προς άλλα άτομα, δεν αποτελεί σύγχρονο φαινόμενο. Αντιθέτως, προκλήσεις μεταξύ παιδιών και εφήβων υπήρχαν και πριν ενσωματωθούν ευρέως οι ψηφιακές και οι διαδικτυακές τεχνολογίες στην καθημερινή μας ζωή. Ωστόσο, αυτό που έχει αλλάξει είναι ότι το Διαδίκτυο έχει επιτρέψει στις προκλήσεις αυτές να εξαπλώνονται ευρύτερα, φτάνοντας ταχύτατα σε ένα πολύ μεγαλύτερο κοινό, αλλά και να αναπτύσσονται ακόμη πιο επικίνδυνες μορφές προκλήσεων, που εκμεταλλεύονται την εξ αποστάσεως επικοινωνία.

Το ευάλωτο της ηλικίας, η περιέργεια, η ομότιμη πίεση, η τάση μιμητισμού, καθώς και η αίσθηση του ανήκειν, λαμβάνοντας υπόψη και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ηλικιακής περιόδου των παιδιών, των εφήβων και των νέων, διαδραματίζουν καθοριστικό και ενισχυτικό παράγοντα στην έκθεση σε τέτοιους κινδύνους. Επομένως, καθίσταται επιτακτικό και αναγκαίο, είτε φημολογείται είτε πρόκειται για μια πραγματική πρόκληση, να μας απασχολεί, όχι μόνο ως ιδιότυπο και μεμονωμένο «φαινόμενο», αλλά ως μέρος ενός συνόλου επιβλαβών συμπεριφορών και σύστοιχων κινδύνων, οι οποίες απαιτούν συνεχή ενημέρωση και εκπαίδευση.

Γονείς: Τι πρέπει να κάνετε;

* **Μείνετε ήρεμοι και κάντε την έρευνά σας**: Όταν οι διαδικτυακές προκλήσεις αναφέρονται από παιδιά ή νέους/ες ή εμφανίζονται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, είναι σημαντικό να διασφαλίσετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε, για να είστε σε θέση να ενημερώσετε και να υποστηρίξετε αποτελεσματικά το παιδί σας.
* **Μιλήστε με το παιδί σας**: Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τις διαδικτυακές προκλήσεις που μπορεί να έχουν προκαλέσει το ενδιαφέρον του παιδιού σας, ενημερώστε το για αυτήν, αλλά και γενικότερα για τις προκλήσεις στο Διαδίκτυο.
* **Αποφύγετε να παρουσιάσετε ενοχλητικό ή τρομακτικό περιεχόμενο**: Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ακόμη και όταν κάτι κοινοποιηθεί ευρέως (viral) στο Διαδίκτυο, αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι/όλες το έχουν δει ή ακούσει. Μπορείτε να ενημερώσετε το παιδί σας για τους κινδύνους των διαδικτυακών προκλήσεων, χωρίς να του δείξετε παραδείγματα ή να δώσετε σαφείς λεπτομέρειες. Αντίθετα, επικεντρωθείτε σε βασικές συμβουλές και στρατηγικές, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει οποιονδήποτε διαδικτυακό κίνδυνο και πρόκληση. Για παράδειγμα, μιλήστε για την αποφυγή επικοινωνίας με άγνωστα και παράξενα προφίλ, παρουσιάστε τα εργαλεία αναφοράς και αποκλεισμού, ενθαρρύνετε για τη δυνατότητα επικοινωνίας με κάποιον έμπιστο ενήλικα, ώστε να επιτρέψει την ευκαιρία να επιλυθούν τυχόν απορίες ή προβληματισμοί.
* **Αποφύγετε την ονομασία σχετικά με επικίνδυνες προκλήσεις**: Ο χαρακτηρισμός/ονομασία μιας πρόκλησης μπορεί να συμβάλει στην περαιτέρω διάδοσή της. Επομένως, αντί να εστιάζετε σε ένα συγκεκριμένο διαδικτυακό μιμίδιο (meme), πρόκληση ή εικόνα, δώστε εφαρμόσιμες συμβουλές, σε περίπτωση που συμβεί οτιδήποτε στο Διαδίκτυο που ανησυχήσει, αναστατώσει ή προσβάλλει το παιδί σας.
* **Μιλήστε σχετικά με αποτελεσματικές πρακτικές αντιμετώπισης**: Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί σας τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση τέτοιου διαδικτυακού περιεχομένου και προκλήσεων**:**
  + Αν δεχθεί πρόσκληση στο Διαδίκτυο για συμμετοχή σε επικίνδυνα «παιχνίδια», σε επικίνδυνες συμπεριφορές ή σε διαδικτυακές συζητήσεις, που το κάνει να αισθανθεί άβολα θα πρέπει:
    - Να κρατήσει αποδεικτικά στοιχεία (στιγμιότυπα οθόνης-screen shots),
    - Να αναφέρει, μέσω εργαλείων αναφοράς καταγγελίας, το περιστατικό και τα αποδεικτικά στοιχεία,
    - Να μπλοκάρει το άτομο (π.χ., προφίλ) ή τον αριθμό που το παρενοχλεί,
    - Να αναφέρει, άμεσα, το γεγονός σε εσάς ή σε ενήλικα που εμπιστεύεται,
    - Να καλέσει τη **Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480** ή τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
  + Αν σκέφτεται να συμμετάσχει σε κάποια διαδικτυακή πρόκληση, ζητήστε από το παιδί σας να το συζητήσει μαζί σας ή με κάποιον άλλον ενήλικα που εμπιστεύεται, ώστε να πάρει όλες τις δυνατές πληροφορίες. Πολλές φορές οι προκλήσεις μπορεί να φαίνονται αβλαβείς και να ξεκινούν αθώα, ωστόσο μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικό σωματικό ή συναισθηματικό κίνδυνο.
  + Αν αντιληφθούν ότι κάποιο άλλο παιδί ή έφηβος συμμετέχει ή σχεδιάζει να συμμετάσχει σε επικίνδυνες διαδικτυακές προκλήσεις:
  + Να ενημερώσουν, άμεσα, κάποιον/κάποια ενήλικα ή να καλέσουν τη Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480 ή τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.
* **Μιλήστε για την πίεση από συνομηλίκους** : Ένα από τα βασικά ζητήματα που εγείρονται για τις διαδικτυακές προκλήσεις είναι αυτό της πίεσης από συνομιλήκους. Οι νέοι μπορούν μερικές φορές να ασχοληθούν με τέτοιες προκλήσεις, επειδή είναι αυτό που κάνουν όλοι/ες οι φίλοι/ες τους ή φαίνεται να κάνουν και λέγοντας «ΟΧΙ» μπορεί να φαίνεται και να είναι πολύ δύσκολο. Υπενθυμίστε και εξηγήστε ότι είναι εντάξει να πουν ΟΧΙ σε πράγματα που δεν αισθάνονται άνετα και υπερτονίστε ότι είναι σημαντικό να κάνουν τις δικές του προσωπικές επιλογές.
* **Υποστηρίξτε το παιδί σας**: Εάν το παιδί σας έχει δει ενοχλητικό ή τρομακτικό περιεχόμενο, είναι σημαντικό να του μιλήσετε για τη συγκεκριμένη εμπειρία, να το υποστηρίξετε και, εάν απαιτείται, να το βοηθήσετε για πρόσθετη υποστήριξη.

**Επιπρόσθετα**:

* Διατηρείτε καλές σχέσεις με το παιδί σας και αναπτύξτε ποιοτική επικοινωνία, ώστε να αισθάνεται άνετα να σας αναφέρει τη διαδικτυακή του δράση (διαδικτυακούς φίλους, ιστοσελίδες που επισκέπτεται κ.λπ.) και πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους που αντιμετωπίζει.
* Ελέγχετε τη συναισθηματική του ευημερία, διερευνώντας αν υπάρχει κάτι το οποίο το απασχολεί και το δυσκολεύει συναισθηματικά.
* Επιβλέψτε διακριτικά τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες  και ενημερώστε για τους κινδύνους στο Διαδίκτυο. Να θυμάστε, ωστόσο, να μιλάτε για τους κινδύνους που υπάρχουν στο Διαδίκτυο, χωρίς ωστόσο να υπερβάλλετε για τη φύση του κινδύνου και το βαθμό στον οποίο το ίδιο το Διαδίκτυο είναι ένα επικίνδυνο περιβάλλον.
* Μη διστάσετε να μιλήσετε ανοιχτά στο παιδί σας για επικίνδυνα διαδικτυακά παιχνίδια και προκλήσεις. Ρωτήστε τι σκέφτεται και συζητήστε μαζί του χωρίς κριτική διάθεση.
* Δώστε προσοχή σε προειδοποιητικά σημάδια και εάν υποπτευθείτε ότι το παιδί σας συμμετάσχει ή σχεδιάζει να συμμετάσχει σε διαδικτυακές προκλήσεις, καλέστε άμεσα τη **Γραμμή Βοήθειας και Γραμμή Καταγγελιών στο 1480**.

**Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, αναφορικά με τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών και γενικότερα του Διαδικτύου, δεν είστε μόνοι/ες.**

Μπορείτε να καλέσετε για σχετική υποστήριξη στη **Γραμμή Βοήθειας 1480**<https://www.cybersafety.cy/helpline> και στη **Γραμμή Καταγγελιών 1480** <https://www.cybersafety.cy/hotline>, του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου – CYberSafety   <https://www.cybersafety.cy/>

Για περισσότερες πληροφορίες, πλούσιο εκπαιδευτικό και πληροφοριακό υλικό μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [https://internetsafety.pi.ac.cy](https://internetsafety.pi.ac.cy/)