

Ασφάλεια του Διαδικτύου σε παιδιά και εφήβους

Σίσσυ Νικολάου

**Ψυχολόγος – Οικογενειακή Θεραπεύτρια
Επιστ. Συνεργάτης Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»**



Στόχοι Ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης

Ανεξαρτησία

(αποχωρισμός από την οικογένεια – στροφή και συναισθηματική επένδυση σε συνομήλικους)

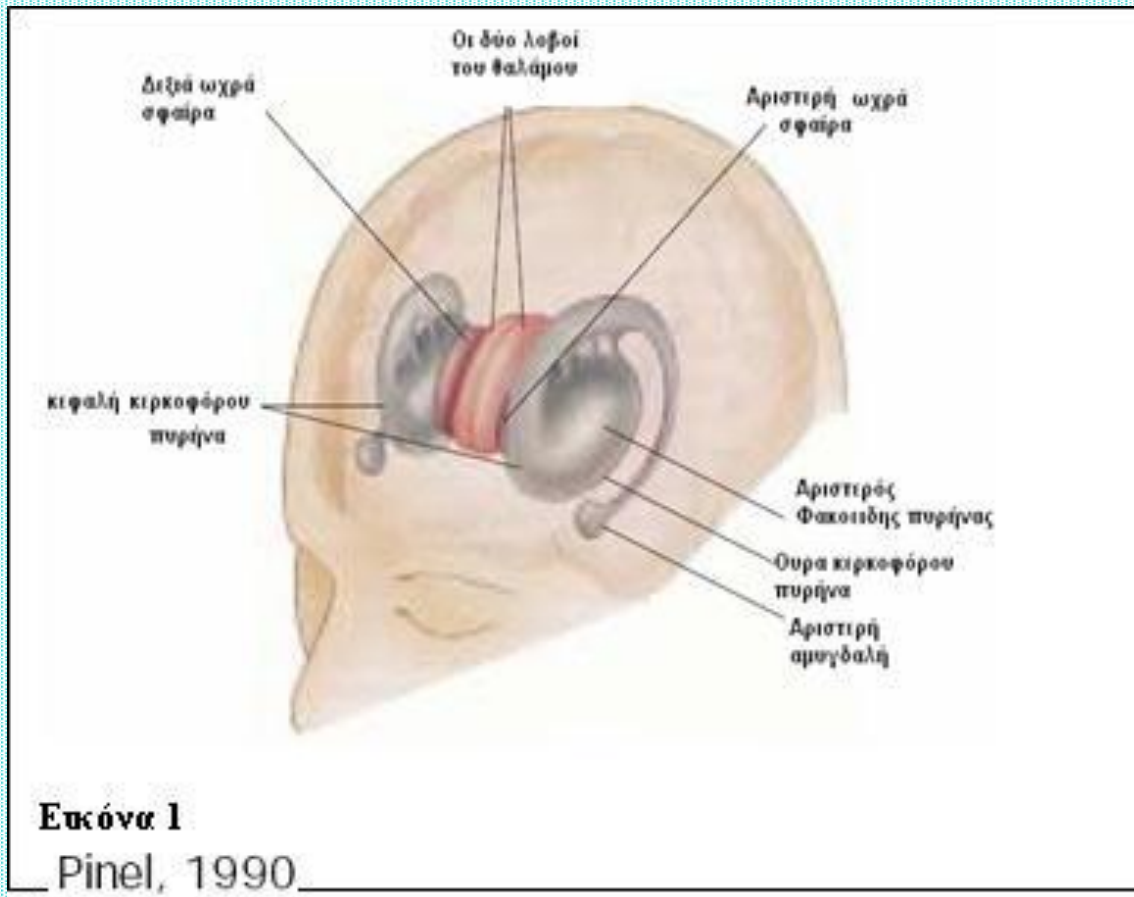
- Διαμόρφωση **θετικής εικόνας σώματος**- ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- **Ωριμότητα σεξουαλικής συμπεριφοράς**
- Απόκτηση **ρεαλιστικού επαγγελματικού στόχου**

Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά εφηβείας

- *Πειραματισμός-περιέργεια*
- *Σχετική έλλειψη ορθής κρίσης*
- *Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο*
- *Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*
- *Πρόκληση γονεϊκής εξουσίας*



Η περιοχή του εγκεφάλου που ενεργοποιείται όταν βιώνουμε συναισθήματα είναι η αμυγδαλή



**Η τεχνολογία προσφέρει στους νέους
απεριόριστες δυνατότητες εκπαίδευσης,
ενημέρωσης και ψυχαγωγίας**



-
- Όπως στον φυσικό κόσμο, **κίνδυνοι** προκύπτουν και στον διαδικτυακό κόσμο
 - Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν έχουν πλήρως αναπτυχθεί αναπτυξιακά
 - Το διαδίκτυο είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο που ωστόσο χρειάζεται **οδηγίες χρήσης**

Διαδικτυακός Εκφοβισμός - Cyberbullying



Διαδικτυακός εκφοβισμός

- Έλαβα ενοχλητικά ή προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα
- Ενοχλητικά μηνύματα για εμένα εστάλησαν σε άλλους
- Έλαβα αισχρό υλικό κατά τις συνομιλίες
- Έφτιαξαν ένα ψεύτικο προφίλ για εμένα με εξευτελιστικές πληροφορίες
- Δημοσίευσαν προσωπικό υλικό στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά μου
- Με άφησαν έξω-με απέκλεισαν από διαδικτυακή δραστηριότητα

Διαδικτυακός Εκφοβισμός - Cyberbullying

21.9% του συνολικού δείγματος αναφέρει κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού *

- 53.5% από αυτούς, δηλώνουν ότι αυτό τους έβλαψε με κάποιον τρόπο (11.2% του συνολικού δείγματος)
- Η τάση αυτή αφορά κυρίως τα **κορίτσια**
- Η **Ρουμανία** και η **Ελλάδα** εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ η Ισλανδία και η Ισπανία τα χαμηλότερα

• **6% διαδικτυακός εκφοβισμός**
• EU Kids Online Survey 2009

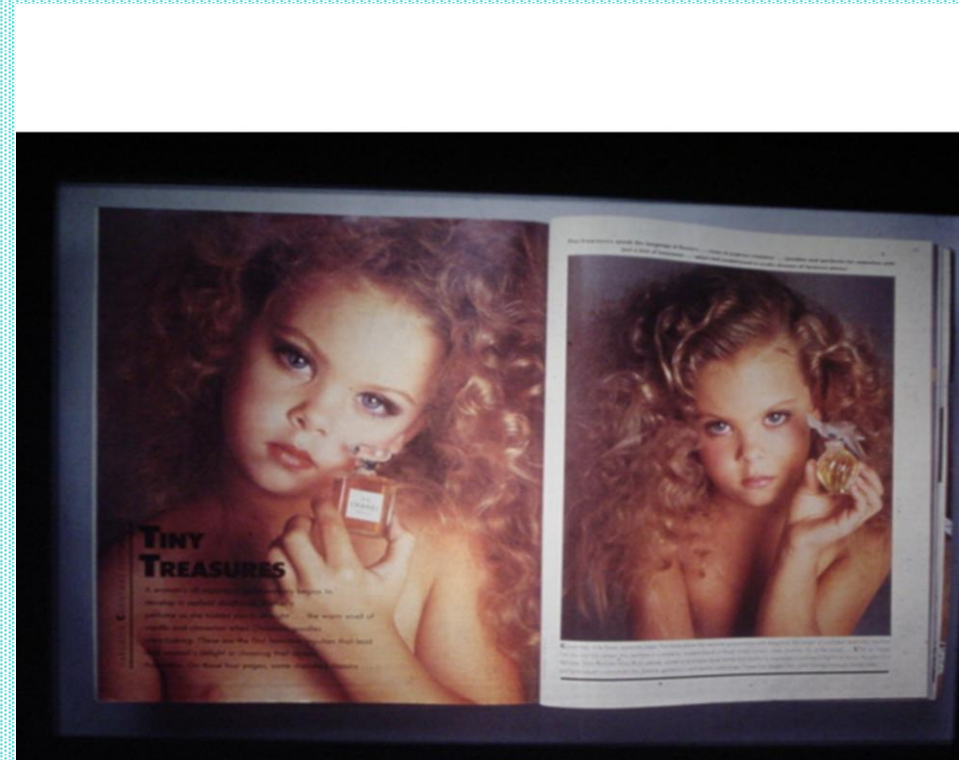


CyberStalking

Παρενόχληση & Παρακολούθηση μέσω web

Sexting

Αποστολή/λήψη/διατήρηση μνμ σεξουαλικού
περιεχομένου



Στήριξη & βοήθεια από εσάς...

- Συζητήστε ήρεμα με το παιδί γι' αυτό που βίωσε
- Να συγκρατήσετε αυτά που σας είπε το παιδί (πότε, γιατί, συχνότητα)
- Να του πείτε ότι έκανε **πολύ καλά** που σας το εκμυστηρεύτηκε
- Να το διαβεβαιώσετε ότι δεν φταίει αυτό για το συμβάν
- Να τονίσετε ότι κανείς και για κανέναν λόγο δεν πρέπει να υφίσταται τέτοιες συμπεριφορές
- Να του πείτε ότι αν ξανασυμβεί κάτι τέτοιο στο μέλλον, να το αναφέρει στον εκπαιδευτικό
- Κλείστε ραντεβού με τη διεύθυνση του σχολείου & εξηγήστε το πρόβλημα αναλυτικώς



Συγχώρεση & Εκφοβισμός

*«..... ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν,
ὥς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν.....»
Κυριακάτικη Προσευχή*

Διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming)



Διαδικτυακή αποπλάνηση

- *Πρώτος στόχος:* να κατακτηθεί η εμπιστοσύνη
- *Κύριος στόχος:* να συμφωνηθεί συνάντηση με τον έφηβο
- Υπάρχουν συμμορίες παιδόφιλων όπου έχουν ανήλικους ομήρους για να βρίσκουν νέα θύματα στο διαδίκτυο

Διαδικτυακή αποπλάνηση

Σημάδια διαδικτυακής αποπλάνησης

- Η επίδειξη ενδιαφέροντος για έναν ανήλικο και η επιδίωξη συνάντησης
- Η αποστολή πορνογραφικού υλικού σε έφηβο
- Η μεταφορά του θέματος μιας συνομιλίας σε σεξουαλικό περιεχόμενο
- Η απαίτηση αποστολής προσωπικών φωτογραφιών
- Η προσπάθεια απόδοσης προνομίων σε έναν έφηβο

Διαδικτυακή αποπλάνηση – Grooming

- 63% του συνολικού δείγματος επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο
- 45.7% από αυτούς, **έχουν συναντήσει** στο φυσικό κόσμο κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο (28.4% του συνολικού δείγματος)
- 9.3% δηλώνουν ότι αυτή η **εμπειρία ήταν τραυματική** (5,4% του συνολικού δείγματος)
- Ο κίνδυνος Διαδικτυακής αποπλάνησης είναι υψηλότερος στις Ρουμανία, Γερμανία και Πολωνία, ενώ η Ελλάδα έχει το χαμηλότερο ποσοστό

Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις

- Ο έφηβος αντιλαμβάνεται τη σχέση σαν **μια δυνατή φιλία**
- Αίσθημα πένθους-απώλειας
- Αίσθημα ευθύνης
- Τύψεις & Ενοχές προς τους γονείς



Διαδικτυακή αποπλάνηση

- *Πραγματικές φιλίες VS Εικονικούς «φίλους»*
- *Ενημέρωση των παιδιών να αναφέρουν τα φαινόμενα διαδικτυακής αποπλάνησης*
- *Να μπλοκάρουν τα ίδια τους παιδόφιλους*

Σεξουαλικό περιεχόμενο



Σεξουαλικό περιεχόμενο

- 58.8% του συνολικού δείγματος έχει εκτεθεί σε σεξουαλικό περιεχόμενο
- 32.8% από αυτούς, δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν τραυματική (18.4% του συνολικού δείγματος)
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα αγόρια



Νομοθεσία

- Προσέλκυση παιδιών για γενετήσιους λόγους

Άρθρο 348B, Άρθρο 4 του Ν.3727/2008 (grooming & αποπλάνηση μέσω κινητού τηλεφώνου)

- Προσβολή Γενετήσιας Αξιοπρέπειας

Άρθρο 337 Ν.3727/2008(μέσω κινητού τηλεφώνου)

Σεξουαλικό περιεχόμενο

- 20% των εφήβων αναφέρουν χρήση πορνογραφικού υλικού
- Σεξουαλική αγωγή ;
- Συχνή (> 3 φορές την εβδομάδα) χρήση πορνογραφικού υλικού **επηρεάζει την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων**

Κοινωνικά Δίκτυα



Κοινωνικά Δίκτυα

Πολλές από τις συμπεριφορές των σημερινών εφήβων είναι παρόμοιες με εκείνες των προηγούμενων γενεών

- Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να συναθροίζονται, να δημιουργούν παρέες και «κλίκες»
- Τα κοινωνικά δίκτυα συγκρίνονται με τα «στέκια» των προηγούμενων γενεών



Κοινωνικά Δίκτυα

- 92% του συνολικού δείγματος είναι μέλη σε ένα τουλάχιστον Δίκτυο Κοινωνικής Δικτύωσης (ΔΚΔ)
- 39.4% των εφήβων αναφέρουν ενασχόληση τουλάχιστον 2 ώρες ημερησίως
- Χρήση ΔΚΔ περισσότερο από 2 ώρες ημερησίως, έχει συσχετισθεί με ΣΕΔ ($p < 0.001$)
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα κορίτσια
- Περισσότεροι από 500 διαδικτυακοί φίλοι συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη ΣΕΔ

Κοινωνικά Δίκτυα

- Η παρατεταμένη χρήση Η/Υ έχει επιπτώσεις στις κοινωνικές δεξιότητες
- Εάν χαθεί η προσωπική επαφή, υπάρχει το ενδεχόμενο να λείψει η εμπειρία στην ερμηνεία της ανθρώπινης επικοινωνίας, της γλώσσας του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου κ.λπ.



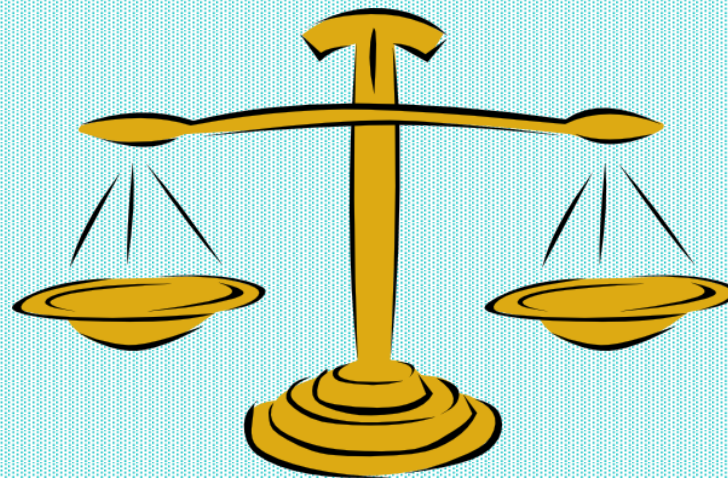
Κοινωνικά Δίκτυα

- Άτομα με **χαμηλή αυτοεκτίμηση** παρουσιάζουν την προσωπικότητα και τα χαρακτηριστικά που θα ήθελαν να έχουν
- Δυσκολία στην προσαρμογή τους στο φυσικό κόσμο και την υπεράσπιση της ταυτότητάς τους



Κοινωνικά Δίκτυα

Είναι σημαντικό να υπάρχει **ισορροπία** μεταξύ της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και τις διαδικτυακές επαφές και της προσωπικής επαφής με τους συνανθρώπους μας



Διαδικτυακά Παιχνίδια



Διαδικτυακά Παιχνίδια

AICA-S; Wölfling, Müller & Beutel, 2010

- 61.8% του συνολικού δείγματος ασχολούνται με διαδικτυακά παιχνίδια
- Οι έφηβοι που παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια έχουν **διπλάσια** πιθανότητα ανάπτυξης ΔΔΣ
- Η ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια **περισσότερο από 2,6 ώρες ημερησίως**, έχει συσχετιστεί με ΣΕΔ ($p < 0.001$)
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα **αγόρια**

Συμπεριφορές Εξάρτησης



Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ)

Συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από
απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση
του διαδικτύου και μπορεί προοδευτικά
να οδηγήσει σε έκπτωση των
κοινωνικών δεξιοτήτων και
απομόνωση, καθώς και παραμέληση
σχολικών και άλλων δραστηριοτήτων
ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας
και υγιεινής.

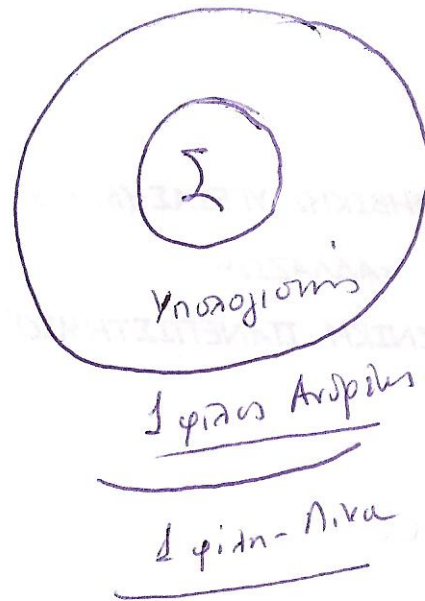


Ημερήσιος επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης
(screen time) για παιδιά και εφήβους :

δύο ώρες (2 h)

Bright Features, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents. American Academy of Pediatrics 2008, p: 539-557.

Έφηβος, 14 ετών με Εθισμό στο Διαδίκτυο



Συν-νοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις (έως 60%)

- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)
- Καταθλιπτικό συναίσθημα
- Άγχος
- Κοινωνική φοβία
- Διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων
- Διπολική Διαταραχή
- Χρήση ουσιών



Ha JH et al., J Clin Psychiatry, 2006 May; 67/5: 821-6

Bai et al , 2000

Συνεργασία παιδιού-γονέα

Αποφεύγουμε:

1. Να κατηγορούμε & να γενικεύουμε
2. Να χαρακτηρίζουμε
3. Να απειλούμε
4. Να διατάζουμε

Ενθάρρυνση:

Καλλιεργείτε στον έφηβο την Αίσθηση ότι Αξίζει

- Επισημαίνω τα θετικά σημεία & προσόντα
- Δείχνω εμπιστοσύνη
- Αυξάνω τον αυτοσεβασμό-χωρίς συγκρίσεις
- Αναγνωρίζω την προσπάθεια και την πρόοδο

Η Γλώσσα της Ενθάρρυνσης

○ **Φράσεις που δείχνουν παραδοχή:**

1. Μου αρέσει ο τρόπος που το χειρίστηκες
2. Χαίρομαι που ευχαριστήθηκες..
3. Αφού δεν είσαι ικανοποιημένος, τι σκέφτεσαι να κάνεις για να ευχαριστηθείς;

○ **Φράσεις που δείχνουν εμπιστοσύνη:**

1. Θα τα καταφέρεις!
2. Εμπιστεύομαι την κρίση σου.
3. Προοδεύεις..

Φράσεις που αναγνωρίζουν την προσπάθεια & τη βελτίωση:

1. Βλέπω ότι προσπαθείς πολύ γι' αυτό.
2. Διαπιστώνω μεγάλη πρόοδο
3. Μπορεί να μην αισθάνεσαι ότι έφτασες τον στόχο σου, αλλά κοίτα πόσο πολύ προχώρησες!

Φράσεις που δίνουν έμφαση στα θετικά σημεία:

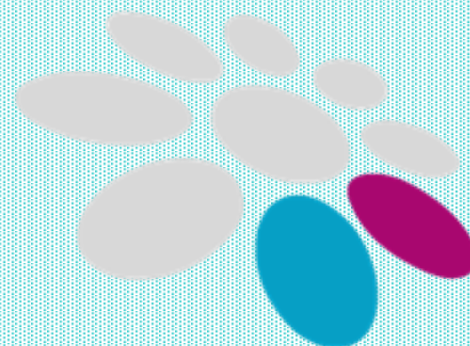
1. Σ' ευχαριστώ για τη βοήθειά σου, μου 'βγαλες ένα βάρος...
2. Έχεις ταλέντο....
3. Εκτιμώ πράγματι τη βοήθειά σου....

Γραμμή Στήριξης «ΜΕ. Υποστηρίζω»

80011 80015

- ψηφιακός αναλφηβιτισμός των γονέων
- ελλειψη επαρκούς ενημέρωσης στα σχολεία &
- ανάγκη επιμόρφωσης των ειδικών που ασχολούνται με τα παιδιά

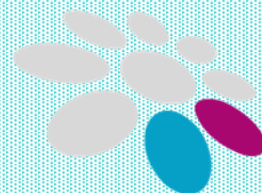




Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015



Μ.Ε.Υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

Συμβουλευτική μέσω τηλεφώνου ώστε ο καλών - ο χρήστης της υπηρεσίας- να διερευνήσει και να επεξεργαστεί προσωπικές καταστάσεις, προβλήματα ή κρίσεις στο πλαίσιο μιας μοναδικής συνεδρίας, μιας βραχυπρόθεσμης ή και μακροπρόθεσμης θεραπευτικής σχέσης.

Απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.α.), του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε συνάρτηση με την υγεία και την ευημερία του παιδιού.

Αιτήματα σχετικά με:

- Συμπεριφορές εξάρτησης
- Εκφοβισμό
- Αποπλάνηση
- Ακατάλληλο περιεχόμενο
- Κυβερνοαυτοκτονία
- Σεξουαλικότητα
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Σχολική Άρνηση

Γραμμή Στήριξης

- Λειτουργεί καθημερινά
- Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- Λειτουργεί στο πλαίσιο της *Ευρωπαϊκής Σύμπραξης* της ENACSO www.enacso.eu



*Όταν οι γονείς υποχωρούν από
τις βασικές τους αξίες, το παιδί
κάνει ένα βήμα προς τη ψευδή
ωριμότητα*

W. T. Winnicott

ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ

Διδάσκοντας τα παιδιά να κάνουν σωστές επιλογές

Η εκμάθηση του **ορίου** αποτελεί τη βάση για τη δόμηση μιας υγιούς προσωπικότητας και κατ' επέκταση κοινωνίας, ενώ οι αξίες που αναπτύσσονται είναι η αποδοχή και ο σεβασμός του άλλου καθώς και η συνείδηση του συνόλου.

- Σεβασμός στην ελευθερία του άλλου
- Τιμωρούμε την πράξη & όχι το πρόσωπο
- Ενίσχυση με κοινωνική αμοιβή μίας επιθυμητής συμπεριφοράς.

Συμβουλές για παιδιά και εφήβους

- Μην αποκαλύπτετε προσωπικά στοιχεία
- Μην συναντάτε αγνώστους που έχετε επικοινωνήσει μαζί τους διαδικτυακά
- Συζητήστε τυχόν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα με γονείς ή δασκάλους σας



Συμβουλές για παιδιά και εφήβους

- Μη δέχεστε οποιαδήποτε διαδικτυακή πληροφορία χωρίς να την ελέγχετε
- Δεν είναι νόμιμη η χρήση μουσικής, videos, λογοτεχνικών κειμένων χωρίς άδεια
- Συζητείστε την έκθεσή σας σε πορνογραφικό, ρατσιστικό, βίαιο και γενικά ακατάλληλο περιεχόμενο με γονείς ή δασκάλους σας

ΤΑΔ-Σχολεία

- Μνημόσιο Συνεργασίας με Υπουργείο Παιδείας (Ιούνιος, 2010)
- Στελέχη του (ΤΑΔ) –επισκέψεις σε σχολεία σε όλη την χώρα
- Επιμορφωτικές ημερίδες/σεμινάρια σε συλλόγους γονέων & κηδεμόνων στα σχολεία
- >300 σχολεία ετησίως

Κλοπή ηλεκτρονικής ταυτότητας

- Πραγματικά δεν μπορώ να καταλάβω πως την πάτησα έτσι..Χθες στο σχολείο όλοι μου έλεγαν πόσο αστεία είναι η φωτογραφία που έχω στο προφίλ μου στο Facebook, δεν μπορούσα να καταλάβω τι το αστείο είχε. Καθώς είχα αναρτήσει μια φωτογραφία από ένα λουλούδι. Δεν υπήρχε τίποτα..το αστείο. Όλη την ημέρα στο σχολείο άκουγα παρέες να μιλούν για μένα..πόσο αστεία είμαι....Δεν άντεξα να περιμένω να τελειώσει το σχολείο και ζήτησα να φύγω από το σχολείο με την δικαιολογία ότι είχα πονοκέφαλο για να πάω σπίτι να ανοίξω τον υπολογιστή μου και να δω, τι συνέβη με τη φωτογραφία μου. Πράγματι η φωτογραφία ήταν αλλοιωμένη, έδειχνε εμένα μεθυσμένη και το πρόσωπο μου ζωγραφισμένο. Ένιωσα ρεζίλι...όλοι οι συμμαθητές μου είχαν αφήσει σχόλια από κάτω....που με διαπόμπεαυν...μα πώς να συνέβη αυτό.....μόνο εγώ και η κολλητή μου ξέρουμε τον κωδικό μου... ☹

ΕΤΩΝ

Δήμητρα, 14

Το τμήμα «Αλλάζω χωρίς τον εκφοβισμό»

- Προσφέρει φροντίδα & εξατομικευμένη προσέγγιση - αντιμετώπιση
- **σχολικού εκφοβισμού**
- **βίας**
- **παρενόχλησης**
- **αποκλεισμού**
- **κακοποίησης**

Διαδικτυακή υποστήριξη εφήβων μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας.



Schoolers: 1ο Κέντρο Δημιουργικής
Απασχόλησης Παιδιών που έχουν
εγκαταλείψει το σχολείο λόγω εθισμού στο

διαδίκτυο.

Περίπτωση Σχ.Άρνησης

Δεν θέλω να ξαναπάω εκεί...(εννοεί το σχολείο) νιώθω πολύ μόνος, ακόμα και όταν είμαι ανάμεσα στα τόσα παιδιά του σχολείου μου...Αίσθανομαι θλίψη κάθε φορά που είναι να πάω εκεί, φίλους δεν έχω και αυτούς που νομίζω ότι έχω ..συνεχώς με κοροϊδεύουν. Έχω σταματήσει το σχολείο εδώ και τρεις μήνες, είμαι καλύτερα έτσι...στο σπίτι.. όλη μέρα με το pc, νιώθω ότι μόνο εκεί περνάω καλά, εκεί δεν με βρίζουν, ούτε γελάνε εις βάρος μου. Δεν σας κρύβω ότι τα παιδιά με χτυπούσαν στο σχολείο για ένα μεγάλο διάστημα. Δεν το είχα πει στη μαμά μου..γιατί θα τα έκανε χειρότερα.Είμαι καλά..κοιμάμαι πιο πολλές ώρες, τώρα πια.Σας καλώ για να με βοηθήσετε σχετικά με το εξής...τους τελευταίους δύο μήνες αισθάνομαι...κάτι σαν...κατάθλιψη...θέλω να βγω από το σπίτι, θέλω να κάνω καινούριους φίλους για να βγω... αλλά νιώθω ότι δεν μπορώ...τι φταίει για αυτό; Προσπαθώ να σκεφτώ τι θα ήθελα να σπουδάσω...αλλά δεν βρίσκω νόημα πια σ'αυτά...Συμβαίνει και σε άλλους αυτό;

Πάυλος, 16 ετών
Γραμμή Στήριξης «ΜΕ. Υποστηρίζω»
80011 80015



ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας 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».

ΠΟΛΕΙΣ

Αθήνα (10 τμήματα)

Καλαμάτα

Θεσσαλονίκη (3 τμήματα)

Ηράκλειο

Χανιά

✓ Κοζάνη (2 τμήματα)

✓ Ιωάννινα (2 τμήματα)

✓ Αγρίνιο

✓ Σέρρες

✓ Κεφαλονιά

✓ Λαμία (2 τμήματα)

✓ Κέρκυρα

✓ Τρίπολη

✓ Αλεξανδρούπολη

✓ Καβάλα

✓ Βόλος

✓ Λάρισα

✓ Μυτιλήνη

✓ Πάτρα

✓ Βέροια

