



## Οδηγός Γονέα για την ασφάλεια στο διαδίκτυο

Πρακτικές, θεματικά επικεντρωμένες  
πληροφορίες και συμβουλές  
για τους γονείς παιδιών  
όλων των ηλικιών.



\*εξερευνάτε με  
ασφάλεια

## Οδηγός του γονέα για την ασφάλεια στο διαδίκτυο



Με στόχο να καθοδηγεί τα παιδιά και τους νέους προς ασφαλείς, ευχάριστες εμπειρίες online, το Office of the Children's eSafety Commissioner (το Γραφείο) ελπίζει να ενθαρρύνει την αλλαγή συμπεριφοράς-- έτσι ώστε τα παιδιά της Αυστραλίας και οι νέοι να ενεργούν υπεύθυνα online--όπως ακριβώς θα έκαναν και offline.

Για να επιτευχθεί αυτό, ελπίζουμε τόσο να διαπαιδαγωγήσουμε όσο και να βοηθήσουμε στην πρόληψη επιβλαβούς συμπεριφοράς online ώστε πρώτα από όλα να μην εμφανίζεται. Ως γονείς, γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα, και έχετε την καλύτερη ευκαιρία να βοηθήσετε στη διαπαιδαγωγή του έτσι ώστε να μπορεί να εξερευνάει με ασφάλεια.





# Διαδικτυακός εκφοβισμός

Το cyberbullying [κυβερνοεκφοβισμός ή διαδικτυακός εκφοβισμός] αφορά τη χρήση τεχνολογίας για τον εκφοβισμό ενός προσώπου ή μιας ομάδας προσώπων με πρόθεση να επιφέρει κοινωνική, ψυχολογική ή ακόμη και σωματική βλάβη.



Η συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να περιλαμβάνει:

- \* υβριστικά κείμενα και email
- \* επιβλαβή μηνύματα, εικόνες ή βίντεο
- \* μίμηση άλλων online
- \* εξαίρεση άλλων online
- \* ταπείνωση άλλων online
- \* δυσάρεστο κουτσομπολιό και chat online.

**Με το να καταγγέλλετε τη συμπεριφορά αυτή, να μιλάμε γι' αυτή και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο, μπορούμε να τη σταματήσουμε.**

Για πολλά παιδιά και εφήβους, η online ζωή τους είναι ένα σημαντικό μέρος της κοινωνικής τους ταυτότητας. Δεν μπορούν απλώς «να αποσυνδεθούν». Πολλοί νέοι δεν αναφέρουν το διαδικτυακό εκφοβισμό στους γονείς τους, καθώς φοβούνται ότι μπορεί να χάσουν πρόσβαση στις συσκευές τους και στο διαδίκτυο.

Οι νέοι μπορούν επίσης να ανησυχούν ότι οι δράσεις των γονέων θα καταστήσουν τα ζητήματα του διαδικτυακού εκφοβισμού χειρότερα, γι' αυτό είναι σημαντικό να παραμένετε ήρεμοι και υποστηρικτικοί.

## Τρολάρισμα

Τρολάρισμα (trolling) σημαίνει όταν ένας χρήστης δημιουργεί σκόπιμα αναστάτωση με ανάρτηση προκλητικών σχολίων online.

++ Το τρολάρισμα διαφέρει από το διαδικτυακό εκφοβισμό στο ότι το τρολάρισμα στοχεύει να αποσπάσει προσοχή και ισχύ μέσω της διακοπής της συζήτησης, με το να ενθαρρύνει μια αμυντική αντίδραση από τα άτομα στα οποία γίνεται η επίθεση. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός επικεντρώνεται συνήθως λιγότερο στην αντίδραση του θύματος, και περισσότερο στα συναισθήματα και την επιβολή του παλληκαρά (bully). Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι συνήθως επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, ενώ το τρολάρισμα μπορεί να γίνει μια φορά.



## Τι μπορώ να κάνω;

**Ως γονέας, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας και να το ενθαρρύνετε να πάρει τον έλεγχο του ζητήματος. Συζητήστε μαζί του για το διαδικτυακό εκφοβισμό πριν συμβεί. Μαζί με το παιδί σας θα πρέπει να αναπτύξετε στρατηγικές για να αντιμετωπίζετε πιθανά ζητήματα και να το καθησυχάζετε ότι θα είστε εκεί να το υποστηρίξετε.**

+ Καταγγείλετε το υλικό διαδικτυακού εκφοβισμού στην υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης (social media service) στην οποία συνέβη.

Οι υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης θα πρέπει να αφαιρέσουν το υλικό διαδικτυακού εκφοβισμού που έχει καταγγεληθεί και είναι κατά παράβαση των όρων και των προϋποθέσεων της υπηρεσίας τους. Οι περισσότερες υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης έχουν ένα χώρο καταχώρησης καταγγελιών/ διαμαρτυριών στον ιστότοπό τους. Ο ιστότοπος του Γραφείου παρέχει επίσης πληροφορίες σχετικά με το πώς να καταγγέλλετε υλικό σε διάφορες υπηρεσίες.

+ Συλλέξτε στοιχεία του υλικού του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ίσως χρειαστεί να κάνετε αυτό πριν υποβάλετε την καταγγελία στον ιστότοπο. Ένας απλός τρόπος για τη συλλογή αυτών των πληροφοριών είναι να πάρετε μια φωτογραφία ή ένα screenshot (στιγμιότυπο οθόνης) ή αντιγραφή της διεύθυνσης URL.

Αν υποβάλετε καταγγελία στο Γραφείο για υλικό διαδικτυακού εκφοβισμού, θα πρέπει να παράσχετε τις πληροφορίες αυτές.

Καταγγέλλετε το διαδικτυακό εκφοβισμό στο Office of the Children's eSafety Com-missioner.

+ «Μπλοκάρετε» το άτομο. Σας συνιστούμε να βοηθήτε το παιδί σας να μπλοκάρει ή να διαγράψει από φίλο (unfriend) το άτομο που το αναστατώνει, έτσι ώστε να μη μπορεί να συνεχίζει να το αναστατώνει ενώ αφαιρείται το υλικό.

++ Να θυμάστε ότι αν το παιδί σας έχει εμπλακεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό και φαίνεται στενοχωρημένο ή εμφανίζει αλλαγές στη συμπεριφορά ή στη διάθεσή του, θα ήταν ίσως σκόπιμο να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη μέσω της Kids Helpline.

**Η Kids Helpline είναι μια δωρεάν και εμπιστευτική online και τηλεφωνική υπηρεσία παροχής συμβουλών για τους νέους, διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα στο 1800 55 1800.**

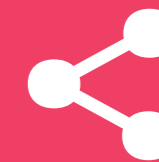
# Κοινωνική δικτύωση

Το chat και η κοινωνική δικτύωση είναι σπουδαίοι τρόποι να παραμένει κάποιο άτομο σε επαφή με άλλα άτομα και να βρίσκει νέους φίλους.

Ο όρος κοινωνική δικτύωση περιγράφει μια σειρά από υπηρεσίες όπως το Facebook, YouTube, Snapchat, Instagram, World of Warcraft, Moshi Monsters, Twitter, Skype, Minecraft και πολλές άλλες.

Όλες αυτές οι υπηρεσίες επιτρέπουν την άμεση επικοινωνία μεταξύ ατόμων. Οι χρήστες μπορούν να δημοσιεύουν πληροφορίες σχετικά με τον εαυτό τους, να δημοσιεύουν φωτογραφίες, να ενημερώνουν άτομα για το τι κάνουν, να κάνουν chat και να παίζουν παιχνίδια. Η κοινωνική δικτύωση αποτελεί μέρος της κοινωνικής ταυτότητας πολλών νέων ανθρώπων.

Υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι όμως, περιλαμβανομένης της ανταλλαγής πληροφοριών με ανθρώπους που δεν γνωρίζουν ή εμπιστεύονται, καθώς δεν είναι σε θέση να ελέγξουν πώς έχει μοιραστεί μια φωτογραφία ή ένα βίντεο, ή συνάντηση με ανθρώπους στην πραγματική ζωή, τους οποίους γνωρίζουν μόνο online.



## Τι μπορώ να κάνω;

Ως γονέας, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να έχει θετικές εμπειρίες στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

+ Να ασχολείστε συνέχεια με την χρήση της τεχνολογίας από το παιδί σας. Δημιουργήστε το δικό σας λογαριασμό και μάθετε για τις ρυθμίσεις απορρήτου, ώστε να μπορείτε να καταλάβετε πώς μπορείτε να προστατεύσετε καλύτερα το παιδί σας. Μπορεί να είναι πάρα πολύ διασκεδαστικό και για εσάς!

+ Διαβάζετε τους «όρους χρήσης» των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης και βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας καταλαβαίνει τι προβλέπεται. Μερικά sites, όπως το Club Penguin, έχουν δημιουργηθεί ειδικά για παιδιά. Πολλά όμως, όπως το Facebook και το Instagram, απαιτούν από τους χρήστες να είναι τουλάχιστον 13 ετών (συχνά για να συμμορφώνονται με την νομοθεσία των ΗΠΑ για τη συλλογή προσωπικών δεδομένων παιδιών). Είναι επίσης χρήσιμο να ελέγχετε τις ηλικιακές διαβαθμίσεις που καθορίζονται από τα 'καταστήματα' εφαρμογών [app stores] πριν 'κατεβάσετε' μια εφαρμογή, έχοντας υπόψη ότι αυτές οι ηλικιακές διαβαθμίσεις μπορεί μερικές φορές να διαφέρουν από εκείνες στους ιστότοπους της ίδιας υπηρεσίας.

+ Συμβουλευτέτε τα παιδιά να ρυθμίζουν τους λογαριασμούς στο ιδιωτικό [private], έτσι ώστε οι μόνοι άνθρωποι που μπορούν να δουν τις πληροφορίες τους είναι εκείνοι που εμπιστεύονται.

+ Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκέφτονται πριν δημοσιεύσουν τίποτα στο διαδίκτυο και να σέβονται τους άλλους. Οι

πληροφορίες που αναρτώνται στο διαδίκτυο μπορεί να είναι δύσκολο ή αδύνατο να αφαιρεθούν. Μια ακατάλληλη εικόνα που αναρτάται σήμερα μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψηφιακή τους φήμη.

+ Δείξτε στο παιδί σας πώς να διαχειρίζεται τις υπηρεσίες τοποθεσίας στο τηλέφωνό τους, ώστε να μη μεταδίδουν την τοποθεσία τους αθέλητα. Βοηθήστε το να ρυθμίζει ειδοποιήσεις για να το ειδοποιεί αν παρακολουθείται ηλεκτρονικά [tagged] σε φωτογραφίες που έχουν αναρτηθεί από άλλους.

+ Υπενθυμίστε στα παιδιά σας να είναι προσεκτικά όταν κάνουν νέους φίλους online· οι άνθρωποι μπορεί να μην είναι αυτοί που λένε ότι είναι. Δεν πρέπει ποτέ να κανονίζουν να συναντήσουν κάποιο διαδικτυακό φίλο, εκτός εάν είναι μαζί τους ένας έμπιστος ενήλικας.

++ Να αναφέρετε οποιαδήποτε διαδικτυακό εκφοβισμό ή ακατάλληλο περιεχόμενο στο site της κοινωνικής δικτύωσης και να δείχνετε επίσης στα παιδιά πώς να το κάνουν. Εάν η υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης δεν αφαιρέσει το υλικό, μπορείτε να υποβάλετε καταγγελία στο Office of the Children's eSafety Commissioner.



# Ανεπιθύμητη επαφή

Τα παιδιά μπορούν να επικοινωνούν online με ανθρώπους που δεν γνωρίζουν ή δεν έχουν συναντήσει στην πραγματική ζωή



**Το να βρίσκονται τα παιδιά σε επαφή με νέους ανθρώπους μπορεί να είναι συναρπαστικό, αλλά η ανωνυμία που προσφέρει το διαδίκτυο μπορεί και επιτρέπει σε αυτές τις νέες επαφές να καλύπτουν τις πραγματικές τους ταυτότητες.**

Για παράδειγμα, κάποιος άνθρωπος που λέει ότι είναι ένα 10χρονο κορίτσι, θα μπορούσε πραγματικά να είναι ένα 40χρονο άνδρας. Αυτή η ανωνυμία σημαίνει ότι η σεξουαλική παράκληση και η online αποπλάνηση [grooming] μπορεί να συμβεί online και διατρέχουν σοβαροί κίνδυνοι.

Η online αποπλάνηση και η προμήθεια παιδιών μέσω του διαδικτύου αποτελεί παράνομη πράξη ενός ενήλικα που επικοινωνεί online με ένα παιδί κάτω των 16 ετών με την πρόθεση να διευκολύνει μια σεξουαλική σχέση. Σεξουαλική παράκληση αφορά όταν κάποιο άτομο καλείται να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική συζήτηση ή δραστηριότητα ή να αποστέλλεται μια εικόνα σεξουαλικού περιεχομένου ή πληροφορίες.

**Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες από την Αυστραλιανή Ομοσπονδιακή Αστυνομία (AFP). Η AFP ερευνά ύποπτες περιπτώσεις online αποπλάνησης.**

## Τι μπορώ να κάνω;

- + Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να λένε σε εσάς ή σε κάποιο άλλον έμπιστο ενήλικα αν υπάρχει απειλή για την ασφάλειά τους. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την αστυνομία.
- + Βοηθήστε το παιδί σας να υποβάλλει καταγγελία και να «μπλοκάρει» την επαφή ή να την αφαιρέσετε από τη λίστα φίλων του παιδιού σας.
- + Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αλλάξει τις ρυθμίσεις του προφίλ του, έτσι ώστε τα προσωπικά του στοιχεία να παραμένουν ιδιωτικά.
- + Κρατάτε αποδεικτικά στοιχεία. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο στον εντοπισμό του προσώπου που αναρτίζει ακατάλληλο υλικό.
- + Διαβεβαιώνετε το παιδί σας ότι θα το υποστηρίξετε πάντα και να μην εμποδίζετε την πρόσβασή του στο διαδίκτυο, εφόσον αναφέρει ότι νιώθει άβολα ή ανησυχεί για το τι έχει ειπωθεί online.

+ Να είστε σε εγρήγορση για ανησυχητικές αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη διάθεση του παιδιού σας, περιλαμβανομένης της αυξημένης ή μειωμένης σεξουαλικής συμπεριφοράς ή/και προφανούς αυτοπεποίθησης, συναισθηματικά προσκολλημένης ή απόμακρης συμπεριφοράς, άγχος ή θλίψη και αλλαγές στην επικοινωνία με φίλους. Εξερευνήστε τις ανησυχίες σας μαζί του και, αν είναι απαραίτητο, να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

**++ Οι καταγγελίες μπορούν να γίνονται άμεσα στην AFP για προσβολές ή παράνομη δραστηριότητα online, χρησιμοποιώντας την ηλεκτρονική φόρμα σεξουαλικής εκμετάλλευσης παιδιών [child sex exploitation form]. Οι γονείς μπορούν επίσης να κάνουν κλικ στο κουμπί Αναφορά Προσβολής [Report Abuse] στο ThinkuKnow ή στο Virtual Global Taskforce.**

**Αν πιστεύετε ότι ένα παιδί βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, καλέστε τα Τρία Μηδενικά (000), το Crimestoppers στο 1800 333 000 ή το τοπικό σας αστυνομικό τμήμα.**



# Sexting

Το sexting αφορά την αποστολή μηνυμάτων, βίντεο ή φωτογραφιών σεξουαλικού ή προκλητικού περιεχομένου.

**Σε γενικές γραμμές, τα sexts αποστέλλονται χρησιμοποιώντας ένα κινητό τηλέφωνο, αλλά μπορεί επίσης να περιλαμβάνει online δημοσιεύσεις ή μοίρασμα χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή.**

Ενώ το μοίρασμα εικόνων ή μηνυμάτων με υπονοούμενο περιεχόμενο μπορεί να φαίνεται ως αθώο φλερτ από νεαρά άτομα ή να θεωρείται αστείο, το sexting μπορεί να έχει σοβαρές κοινωνικές και νομικές συνέπειες.

Στις περισσότερες περιπτώσεις του sexting, τα νεαρά άτομα μοιράζονται με τη θέλησή τους γυμνές φωτογραφίες του εαυτού τους. Ωστόσο το sexting μπορεί επίσης να συμβεί ως αντίδραση σε πίεση από συνομήλικες. Μπορούν να συμβούν επίσης ατυχήματα, για παράδειγμα, αν κλαπεί το τηλέφωνο του αποστολέα ή παραλήπτη των sexts, και ο κλέφτης αποφασίσει να δημοσιεύσει τις εικόνες online.



<3

## Τι μπορώ να κάνω;

- + Είναι σημαντικό να συζητάτε τις συνέπειες του sexting με τα παιδιά σας. Αν έχουν δει άλλα άτομα την εικόνα τους, μπορεί να εκφοβιστούν δημόσια και να γίνουν λήπτες σεξουαλικών ακατάλληλων σχολίων από φίλους και αγνώστους, περιλαμβανομένων ενηλίκων.
- + Συζητάτε με τα παιδιά σας για τις πιθανές κοινωνικές, ακαδημαϊκές, εργασιακές και νομικές επιπτώσεις της online δημοσίευσης ακατάλληλου υλικού του εαυτού τους ή άλλων.
- + Αν το sexting έχει ήδη επηρεάσει αρνητικά το παιδί σας, να το βοηθήσετε να εντοπίσετε που μπορεί να είναι οι εικόνες. Στείλτε αίτημα αφαίρεσης [take-down] σε όλα τα sites, καθώς και σε όλα τα άλλα παιδιά και να στείλετε μηνύματα σε όλα τα άλλα παιδιά που ίσως να έχουν λάβει μια εικόνα και να τους ζητήσετε να τη διαγράψουν αμέσως.
- + Υπενθυμίστε στο παιδί σας να διαγράψει οποιοδήποτε σεξουαλικό περιεχόμενο που λαμβάνει από άλλους, και να αποφεύγει την προώθηση αυτού του είδους περιεχομένου.

+ Υπενθυμίστε στο παιδί σας να λαβαίνει υπ' όψη τα συναισθήματα των άλλων όταν βγάζει φωτογραφίες και όταν διανέμει οποιοδήποτε περιεχόμενο μέσω κινητού τηλεφώνου ή online.

+ Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη εάν ανησυχείτε ότι το παιδί σας είναι ευάλωτο.

+ Αν ανησυχείτε ότι ένα περιστατικό με sexting μπορεί να έχει ποινικές διαστάσεις, επικοινωνήστε με την τοπική αστυνομία.

**++ Εάν το παιδί σας έχει εμπλακεί σε sexting, μη ξεχνάτε να παραμένετε ήρεμοι και λογικοί για τις συνέπειες. Το sexting δεν είναι ασυνήθιστη συμπεριφορά και το παιδί σας δεν είναι το μόνο που θα έχει υποστεί αρνητικές επιπτώσεις. Αντί να προκαλέσετε περισσότερη αναστάτωση, επικεντρωθείτε στην εξεύρεση λύσης για το παιδί σας.**



# Υπερβολικός χρόνος online

Σε πολλούς γονείς φαίνεται ότι τα παιδιά και οι νέοι είναι συνεχώς online.

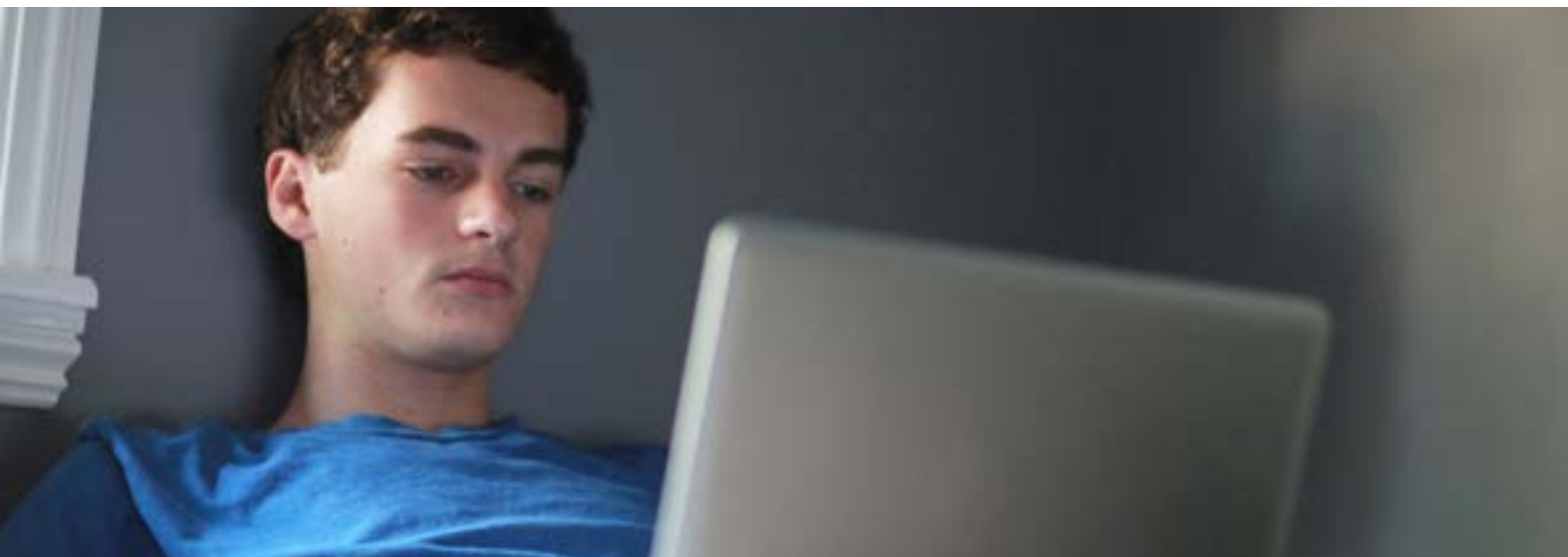


# #YOLO

**Συχνά τα παιδιά και οι νέοι φαίνεται να ασχολούνται με περισσότερα από ένα πράγματα ταυτόχρονα-για παράδειγμα να 'κατεβάζουν' και να ακούν μουσική, ενώ διαβάζουν τα μαθήματά τους και να συζητάνε με φίλους ή να στέλνουν μηνύματα στα κινητά τους τηλέφωνα.**

Ο αριθμός των ωρών που τα παιδιά και οι νέοι αναλώνουν online μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Δεν υπάρχει καμία οδηγία για το «σωστό» χρονικό διάστημα που πρέπει να αναλώνουν τα παιδιά online, ωστόσο, εάν η online δραστηριότητά τους φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά ή την ευημερία τους, ή την οικογένεια, ίσως να είναι η κατάλληλη στιγμή να συζητηθούν οι προσδοκίες και να καθιερωθούν χρονικά όρια.

**Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι μερικό από το χρόνο που περνούν τα παιδιά σας online μπορεί να σχετίζεται με την εκπαίδευσή τους.**



## Τι μπορώ να κάνω;

+ Όσο περισσότερο περιμένετε να αντιμετωπίσετε το ζήτημα, τόσο πιο δύσκολο μπορεί να είναι να ξεπεραστεί. Έτσι, αν δείτε ένα αναδυόμενο πρόβλημα που προκύπτει από υπερβολική χρήση, να ενεργείτε αμέσως για να το αντιμετωπίσετε.

+ Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τις ανησυχίες που έχετε και παρακολουθείτε τι είδους παιχνίδια, εφαρμογές και συσκευές αγοράζονται ή χρησιμοποιούνται από το παιδί σας.

+ Μπορεί να θέλετε να εγκαταστήσετε ένα πρόγραμμα στη συσκευή που χρησιμοποιεί το παιδί σας που σας επιτρέπει να ρυθμίζετε την χρονική διάρκεια ώστε να περιορίζετε τη διαθεσιμότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο στη συσκευή αυτή.

+ Εξετάζετε την πιθανότητα εφαρμογής οικογενειακών συμφωνιών για το χρονικό διάστημα που μπορούν να ξοδεύουν τα παιδιά σας online. Παρόμοια προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον περιορισμό πρόσβασης σε συσκευές.

**++ Εάν το παιδί σας φαίνεται ιδιαίτερα ανήσυχο ή ευερέθιστο, ή αν το παρατηρήσετε να δίνει την εντύπωση ότι είναι απομονωμένο από φίλους ή άλλες δραστηριότητες, μπορεί να υποβόσκει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Μιλάτε στο σχολείο του παιδιού σας ή τον οικογενειακό σας γιατρό, εάν οι ανησυχίες σας εκτείνονται πέρα από το χρόνο που ξοδεύει το παιδί σας μπροστά στην οθόνη.**



# Ακατάλληλο, προσβλητικό & παράνομο περιεχόμενο

Ακατάλληλο, προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο μπορεί να περιλαμβάνει θέματα, εικόνες ή άλλες πληροφορίες που απαγορεύονται στην Αυστραλία ή θα μπορούσαν να είναι επιζήμιες στους νέους που είναι online.



**Τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να μην αναζητούν σκόπιμα ακατάλληλο περιεχόμενο. Μπορούν να έχουν ακούσια πρόσβαση σε τέτοιο περιεχόμενο ενώ ψάχνουν online, ίσως να το αναζητούν ή να έχουν παραπεμφθεί σε αυτό από άλλα άτομα.**

Οι νέοι με έξυπνα τηλέφωνα θα μπορούσαν επίσης να ανακαλύψουν περιεχόμενο που μπορεί να έχει μπλοκαριστεί από φίλτρα στο σπίτι και στο σχολείο.

Προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο μπορεί να περιλαμβάνει θέματα, εικόνες ή άλλες πληροφορίες που απαγορεύονται στην Αυστραλία ή θα μπορούσαν να είναι επιζήμιες για τους νέους που είναι online. Προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο μπορεί να εκθέσει τα παιδιά σε έννοιες που δεν είναι έτοιμα να διαχειριστούν και αυτό μπορεί να παραβιάζει κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα.

Ορισμένο περιεχόμενο μπορεί να αναστατώνει τα παιδιά. Μπορεί να μην το αναφέρουν στους γονείς ή τους εκπαιδευτικούς, καθώς μπορεί να ντρέπονται για το τι έχουν δει, ιδιαίτερα αν αυτό το είχαν αναζητήσει.

**Αυτό είναι περιεχόμενο που μπορεί να:**

- + Περιλαμβάνει πλάνα από πραγματική ή προσομοιωμένη βία, εγκληματική δραστηριότητα ή ατυχήματα, προώθηση ακραίων πολιτικών ή θρησκευτικών απόψεων ή να είναι σεξουαλικά τολμηρά. Αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν παράνομες εικόνες παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης.
- + Προάγει το μίσος έναντι ατόμων ή ομάδων ανθρώπων λόγω φυλετικών, θρησκευτικών παραγόντων, σεξουαλικής προτίμησης ή άλλων κοινωνικών/πολιτισμικών παραγόντων, να δίνει εντολή ή προωθεί εγκληματικές πράξεις, βία ή επικίνδυνη συμπεριφορά, όπως κατασκευή βομβών ή όπλων, ανορεξία, χρήση ναρκωτικών, μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε υπολογιστές, απάτη ή τρομοκρατία.

## Τι μπορώ να κάνω;

- + Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας λέει για ακατάλληλο περιεχόμενο που έχει δει και υποβάλετε καταγγελία σχετικά με συγκεκριμένο περιεχόμενο.
- + Περιορίστε την έκθεσή των παιδιών σε ακατάλληλο περιεχόμενο με το να εποπτεύετε τον online χρόνο τους, όπου είναι δυνατόν.
- + Εγκαταστήστε φίλτρα, ετικέτες [labels] και ασφαλείς ζώνες που σας επιτρέπουν να μειώνετε τον κίνδυνο της έκθεσής τους σε ακατάλληλα ή παράνομα sites.
- + Κρατάτε το παιδί σας συνδεδεμένο με έμπιστους φίλους και την οικογένεια online και offline.
- + Βοηθάτε το παιδί σας να χρησιμοποιεί μηχανές αναζήτησης για να εντοπίζει ιστότοπους. Σκεφθείτε τη δημιουργία μίας λίστας 'αγαπημένων' [favourites] για μικρότερα παιδιά.

- + Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι δεν θα του αρνηθείτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο αν σας πει ότι έχει δει ακατάλληλο περιεχόμενο.
- + Εάν ανησυχείτε, ή το παιδί σας είναι ευάλωτο, παρακαλείστε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη.
- + Καταγγείλετε ακατάλληλο περιεχόμενο στο διαχειριστή του site.
- ++ Το Γραφείο μπορεί να διερευνήσει καταγγελίες για περιεχόμενο που μπορεί να είναι παράνομο ή να απαγορευμένο. Αναφέρετε αυτό το περιεχόμενο στο [esafety.gov.au/reportillegalcontent](https://esafety.gov.au/reportillegalcontent)**



# Προφυλάξεις

Εάν ένα παιδί έχει πρόσβαση σε μια συσκευή που μπορεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο, τότε έχει επίσης πρόσβαση σε μια τεράστια ποσότητα περιεχομένου σε όλο το διαδίκτυο.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι που οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να εξερευνούν με ασφάλεια.

## Τι μπορώ να κάνω;

+ Δημιουργήστε online προστατευτικά μέτρα και γονικές ρυθμίσεις-ελέγχους, φίλτρα και προϊόντα που βοηθούν να μπλοκάρουν συγκεκριμένο περιεχόμενο, έτσι ώστε να είστε σε καλύτερη θέση να προστατεύετε τα παιδιά σας από το τι βλέπουν online.

Οι γονικοί έλεγχοι είναι διαθέσιμοι στις περισσότερες συσκευές με τη μορφή προεγκατεστημένων ρυθμίσεων που μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή μέσω της εγκατάστασης δωρεάν ή εμπορικών λογισμικών.

## Μερικά παραδείγματα είναι:

+ Προσαρμοσμένους λογαριασμούς Η/Υ που έχουν δημιουργηθεί για τα παιδιά σας.

+ Οι ρυθμίσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε στον Η/Υ σας για να περιορίζει την πρόσβαση σε λήψεις, εφαρμογές, αγορές, παιχνίδια και για να ορίζετε χρονικά όρια χρήσης του διαδικτύου.

+ Ρυθμίσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε στον ρούτερ σας [router] για να περιορίζετε την πρόσβαση σε online περιεχόμενο.

+ Εφαρμογές ή ρυθμίσεις που εφαρμόζονται στο κινητό τηλέφωνο του παιδιού σας για να περιορίζουν την πρόσβαση σε προγράμματα περιήγησης, εφαρμογές, ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, ακατάλληλο περιεχόμενο, φωτογραφίες ή/και sites όπου μοιράζεται περιεχόμενο, streaming και gaming.

+ Εμπορικά ή δωρεάν διαδικτυακά φίλτρα που μπορούν να σας ειδοποιούν για επαφή από αγνώστους εκτός εγκεκριμένων κοινωνικών δικτύων, περιορισμό πρόσβασης σε ακατάλληλο περιεχόμενο, παρακολούθηση της online δραστηριότητας του παιδιού σας, περιορισμό του online χρονικού διαστήματος, και παρακολούθηση τοποθεσίας με GPS, κλήσεις, SMS και επαφές.

+ Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει κανένα εργαλείο γονικού ελέγχου που είναι 100 τοις εκατό αποτελεσματικό. Ορισμένα περιεχόμενα και sites μπορεί να κρυπτογραφούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αναγνωρίζονται από γονικούς ελέγχους, ή ένα παιδί που κατέχει καλά τεχνολογικά θέματα μπορεί να έχει τη δυνατότητα να παρακάμψει τους γονικούς ελέγχους.

## Μπορείτε επίσης να:

+ Ενθαρρύνετε και να διαμορφώνετε καλές συμπεριφορές με τα παιδιά σας σχετικά με τη χρήση συνδεδεμένων συσκευών, για παράδειγμα, να μη φέρνουν τις συσκευές στο τραπέζι.

+ Ορίζετε υγιή όρια για το χρονικό διάστημα που δαπανάται online κάθε ημέρα και για ποιο σκοπό.

+ Θέσετε όρια, όπως χρήση των συσκευών μόνο σε «ασφαλή χώρο», όπως το σαλόνι, ή να έχετε μια πολιτική να αφήνετε τις πόρτες ανοιχτές όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν συσκευές ή Η/Υ στο υπνοδωμάτιο. Να είστε έτοιμοι να εφαρμόζετε αυτά τα όρια.

+ Μάθετε να καταλαβαίνετε τις συσκευές που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας, και να τους μιλάτε για τη σημασία να παραμένουν ασφαλείς online και να γνωρίζουν τις συμπεριφορές των ίδιων και των άλλων.

+ Καθιερώστε και διατηρήστε εμπιστοσύνη. Είναι δύσκολο να παρακολουθείτε συνέχεια την online δραστηριότητα των παιδιών σας, έτσι η εμπιστοσύνη είναι σημαντική.

Περισσότερες πληροφορίες για συζήτηση των ζητημάτων αυτών με τα παιδιά σας μπορούν να βρεθούν στο: [esafety.gov.au/chatterbox](https://esafety.gov.au/chatterbox)



# Βοήθεια και βοηθητικό υλικό



Ελέγξτε τις ακόλουθες υπηρεσίες υποστήριξης και βοηθητικού υλικού για να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την οικογένειά σας ασφαλή online.

## To Office of the Children's eSafety Commissioner

Ο διαδικτυακός τόπος του Γραφείου περιέχει πληροφορίες και σχετικές συνδέσεις για την υποστήριξη των γονέων για να κρατούν τα παιδιά τους ασφαλή online. Το βοηθητικό υλικό περιλαμβάνει πρακτικές, συμβουλές επικεντρωμένες στη δράση, βίντεο, παιχνίδια, υποστήριξη και πληροφορίες που βασίζονται στην έρευνα, και όλα είναι διαθέσιμα δωρεάν. [esafety.gov.au](http://esafety.gov.au)

## Σχολική υποστήριξη

Πολλά σχολεία έχουν αναλυτικές πολιτικές και διαδικασίες για να βοηθούν την υποστήριξη των παιδιών online, περιλαμβανόμενων πώς να διαχειρίζονται ζητήματα όπως το διαδικτυακό εκφοβισμό, sexting και άλλες online ανησυχίες.

Οι πολιτικές του Υπουργείου Παιδείας σε κάθε πολιτεία παρέχουν πληροφορίες για τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα, για να βοηθούν στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και την αντιμετώπιση της ακατάλληλης χρήσης της τεχνολογίας.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας.

## Παροχή συμβουλών online

Αν υποψιάζεστε ή γνωρίζετε ότι ένα παιδί έχει επηρεαστεί αρνητικά από πράγματα που συμβαίνουν σε αυτό online, σκεφτείτε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη για το παιδί.

### Kids Helpline

Η υπηρεσία Kids Helpline παρέχει δωρεάν, εμπιστευτική online παροχή συμβουλών για παιδιά και νέους. Η Kids Helpline παρέχει επίσης στους νέους που αντιμετωπίζουν online προβλήματα με δωρεάν και ατομική web chat συμβουλευτική.

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au) ή καλέστε το 1800 55 1800

### eHeadspace

Το eHeadspace είναι ένας εμπιστευτικός, δωρεάν και ασφαλής χώρος όπου νέοι ηλικίας 12 έως 25 ετών ή η οικογένειά τους μπορούν να κάνουν chat, να στείλουν email ή να μιλήσουν στο τηλέφωνο με ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας νέων.

[eheadspace.org.au](http://eheadspace.org.au)

## Βοηθητικό υλικό

### Parentline

Το Parentline παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες, πληροφορίες και παραπομπή σε γονείς και λειτουργεί επτά ημέρες την εβδομάδα μεταξύ 8 π.μ. και 10 μ.μ.

[parentline.com.au](http://parentline.com.au) ή καλέστε το 1300 30 1300

### Lifeline

Η Lifeline παρέχει δωρεάν 24ωρη συμβουλευτική για κρίσεις και πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης.

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au) ή καλέστε το 13 11 14.

### Crime Stoppers

Το Crime Stoppers ή η τοπική σας αστυνομία μπορεί να σας βοηθήσουν με ανησυχίες σχετικά με την προσωπική ασφάλεια παιδιών.

[crimestoppers.com.au](http://crimestoppers.com.au) ή καλέστε το 1800 333 000







## Ας γίνουμε ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΪ

Μπορείτε να παραμένετε ενήμεροι με τα τελευταία νέα της online ασφάλειας, συμβουλές και βοηθητικό υλικό στα κανάλια μας κοινωνικής δικτύωσης:

### Blog

[esafety.gov.au/eSafetyblog](https://esafety.gov.au/eSafetyblog)

### Facebook

[facebook.com/eSafetyOffice](https://facebook.com/eSafetyOffice)

### Twitter

[@eSafetyOffice](https://twitter.com/eSafetyOffice)

### YouTube

[youtube.com/c/  
OfficeoftheChildreenseSafetyCommissionerAU](https://youtube.com/c/OfficeoftheChildreenseSafetyCommissionerAU)







#YOLO



Επικοινωνήστε  
μαζί μας

Office of the Children's  
eSafety Commissioner

E: [enquiries@esafety.gov.au](mailto:enquiries@esafety.gov.au)

T: 1800 880 176

Δ: [esafety.gov.au](http://esafety.gov.au)





Office of the Children's  
**eSafety Commissioner**