

έτσι και στο Internet πρέπει να λαμβάνουμε προφυλάξεις την ασφάλεια την δική μας και της οικογενείας μας.

Συμβουλές για τους γονείς

- ▶ Αν τα παιδιά σας περνούν πολύ ώρα στο διαδίκτυο χρει-



άζεται να δημιουργήσετε μια ισορροπία μεταξύ του διαδικτύου και άλλων δραστηριοτήτων.

- ▶ Εξετάστε αν το παιδί σας ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο - αναρωτηθείτε αν το αποσπά από το σχολείο,

την υγεία του και τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.

- ▶ Αν δείχνει ισχυρά σημάδια εξάρτησης χρειάζεστε βοήθεια από ειδικό.

▶ Η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποτελέσει σύμπτωμα άλλων προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, ο θυμός και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

- ▶ Εξετάστε τις δικές σας online συνήθειες. Αν δυσκολεύεστε να ελέγξετε την χρήση του διαδικτύου σκεφθείτε ότι είστε το πιο σπουδαίο μοντέλο ρόλου στο παιδί σας.

▶ Δημιουργείτε ένα κατάλογο με τους κανόνες χρήσης του διαδικτύου από το παιδί σας. Θα πρέπει να περιλάβετε τα είδη των ιστοσελίδων που είναι εκτός.

- ▶ Μην απαγορεύετε κάτι έτσι απλά. Εξηγήστε τους λόγους που σας οδήγησαν σε αυτό έτσι ώστε να αποφύγετε τυχόν προστριβές.

▶ Μιλήστε για τους online φίλους και τις δραστηριότητες του παιδιού σας όπως το ρωτάτε και για τις άλλες του δραστηριότητες.

- ▶ Μάθετε ποια δωμάτια συζητήσεων ή πίνακες μηνυμάτων επισκέπτεται το παιδί σας και σε ποιόν μιλά για αυτά.

▶ Ζητείστε από τα παιδιά σας να μην συνομιλούν σε αγνώστους και να μην δίνουν ποτέ προσωπικά στοιχεία και πληροφορίες.

- ▶ Επιμένετε να σας ενημερώνουν αν επιθυμούν να συναντήσουν έναν on-line φίλο.

▶ Μιλήστε τους για την πορνογραφία στο διαδίκτυο και κατευθύνετε τα σε ιστοσελίδες για την υγιή σεξουαλικότητα.

- ▶ Διδάξτε το παιδί σας υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

▶ Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να δημιουργούν σχέσεις με συνομήλικα παιδιά και προτρέψτε τα στις αθλητικές δραστηριότητες.

- ▶ Όταν νοικιάζετε παιχνίδια για το παιδί σας από κάποιο κατάστημα βίντεο ή ξέρετε ότι το παιδί πήρε κάποιο παιχνίδι από ένα φίλο του, καλό είναι να ενημερώνετε για το περιεχόμενο του συγκεκριμένου παιχνιδιού και για την ηλικία που

προορίζεται. Μπορείτε να αναζητήσετε στοιχεία για το κάθε παιχνίδι στις ιστοσελίδες διαβάθμισης όπως το PEGI (<http://www.pegi.info>), αναγράφοντας το όνομα του παιχνιδιού. Το πιο απλό και πιο σωστό βέβαια αν έχετε χρόνο είναι να παίξετε μια φορά το παιχνίδι με το παιδί σας και να διαπιστώσετε και μόνοι σας το πόση βία ή σεξ περιέχει.

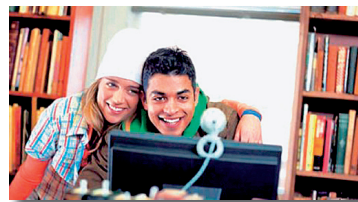
- ▶ Ασχοληθείτε και μάθετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο έτσι ώστε να είστε ικανοί να παρακολουθήσετε και να συμβουλευτείτε τα παιδιά σας.

▶ Τοποθετείστε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού.

- ▶ Χρησιμοποιείτε ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.

▶ Η ώρα απασχόλησης με το διαδίκτυο είναι ανάλογη της ηλικίας: 20 λεπτά τη μέρα για παιδιά του Δημοτικού, μία ώρα την ημέρα για παιδιά Γυμνασίου και Λυκείου.

Το πιο σημαντικό είναι, να γίνει μια συμφωνία σε οικογενειακό επίπεδο για την χρήση του Internet



Επιπλέον, ως γονείς θα πρέπει να:

- ▶ Περάσετε χρόνο με τα παιδιά σας online. Επισκεφθείτε αξιόλογες ιστοσελίδες μαζί.

Το Internet μπορεί να αποτελέσει μια διασκεδαστική οικογενειακή δραστηριότητα. Τα μικρότερα παιδιά θα πρέπει να συνοδεύονται όταν συνδέονται στο Internet, ειδικά την πρώτη φορά.

- ▶ Δημιουργήστε τη δική σας λίστα, με τις προτεινόμενες παιδικές σελίδες και συμπεριλάβετε μηχανές αναζήτησης φιλικές στη χρήση τους για παιδιά.

▶ Να είστε σε επιφυλακή για online άγνωστους κινδύνους, ειδικά σε chat rooms. Ορίστε κανόνες στο σπίτι σχετικά με το τι πληροφορία μπορούν να δίνουν τα παιδιά σας στο εξωτερικό τους περιβάλλον και που μπορούν να πλοηγηθούν online.

- ▶ Να ελέγχετε τα Αγαπημένα (bookmarks) και το Ιστορικό (History) του προγράμματος φυλλομετρητή ιστοσελίδων (browser), για να έχετε μία εικόνα σχετικά με ποιες σελίδες έχουν επισκεφτεί τα παιδιά σας.

▶ Τοποθετήστε τον υπολογιστή σε πολυσύχναστο σημείο του σπιτιού, όπως το σαλόνι, αντί για το υπνοδωμάτιο του παιδιού.

- ▶ Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν το ενοχλητικό υλικό – (δεν θα πρέπει να απαντούν αν κάποιος τους πει κάτι ανάρμοστο και θα πρέπει να αποχωρούν από όποιες ιστοσελίδες που τους ανησυχούν ή τους κάνουν να μην νιώθουν άνετα).

▶ Μάθετε στα παιδιά σας ότι οι πληροφορίες στο Internet δεν είναι πάντα αξιόπιστες.