

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

ΒΑΜΠΟΥ ΕΥΠΡΑΞΙΑ

ΓΚΑΡΑΒΕΛΗ ΒΑΙΑ

ΓΡΑΒΑΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΔΑΛΑΜΑΓΚΑ ΕΙΡΗΝΗ

ΖΙΩΖΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΖΙΩΖΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΒΑΙΑ

ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ

ΜΕΡΜΗΓΚΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΜΠΛΙΑΜΠΛΙΑ ΗΛΙΑΝΑ

ΠΑΣΧΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΣΑΠΟΥΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΤΖΑΝΑΡΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ : ΔΑΦΝΗ ΕΛΕΝΗ & ΧΡΟΝΗ ΣΟΦΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Πως τα παιδιά αποκτούν φίλους σήμερα.?

ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Εκφοβισμός (cyberbullying)

Τι είναι προσωπικά στοιχεία

Τι είναι εθισμός του διαδικτύου

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Τι θα πρέπει να γνωρίζουν και τι να κάνουν οι γονείς;

Σχολικό περιβάλλον

Κοινωνικό περιβάλλον

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΟΗΘΕΙΑ

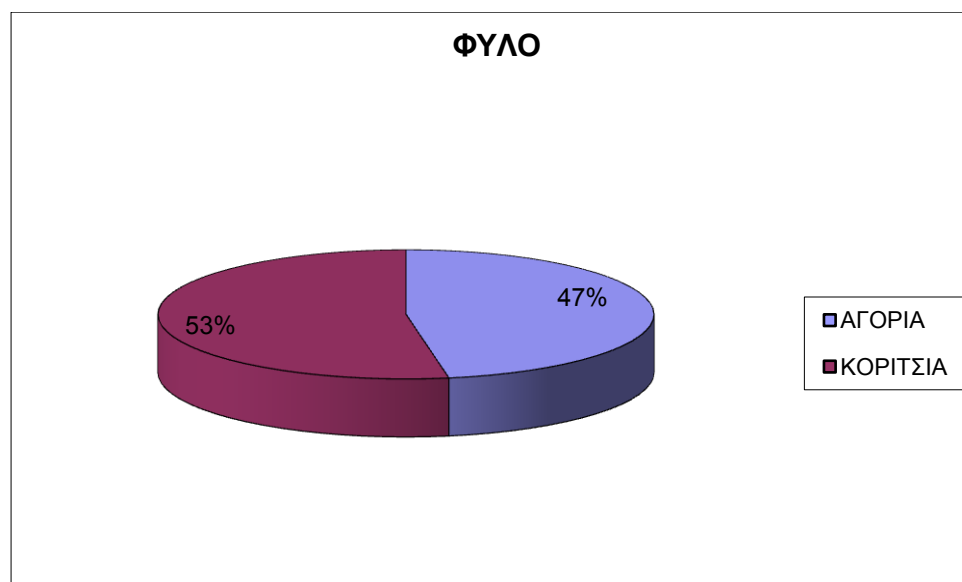
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έρευνα μας που έγινε στα πλαίσια του μαθήματος Ερευνητική Εργασία βασίστηκε σε ένα ερωτηματολόγιο.

Ρωτήθηκαν οι μαθητές του σχολείου μας και από τις απαντήσεις τους εξάγαμε κάποια συμπεράσματα τα οποία και θα σας παρουσιάσουμε

Το 53% των ερωτηθέντων ήταν αγόρια και το 47% κορίτσια.



Στα πλαίσια της ερευνάς μας παρακολουθήσαμε μια ημερίδα με θέμα το διαδίκτυο με εισηγητή τον Κωνσταντίνο Σιώμο, ψυχίατρο παιδιών κι εφήβων και πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο που μας παραχώρησε και προσωπική συνέντευξη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Ανέκαθεν η επιθυμία κάθε ανθρώπου ήταν να συνάπτει σχέσεις είτε φιλικές είτε συγγενικές είτε ερωτικές είτε επαγγελματικές και αυτό γιατί είναι κοινωνικό ον και δεν μπορεί να ζήσει ανεξάρτητος ή μόνος του χωρίς την αλληλεπίδραση του με άλλα άτομα. Μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση μας με άλλα άτομα μας δίδεται η δυνατότητα να ανταλλάξουμε ιδέες, απόψεις, εμπειρίες και να γίνουμε σοφότεροι διότι κανείς δε γνωρίζει τα πάντα αλλά ο ένας αλληλοσυμπληρώνει τον άλλο σε γνώσεις .

Τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία έκανε αλματώδη πρόοδο (και που είσαι ακόμα) στο χώρο των ψηφιακών συστημάτων , των υπολογιστών και του διαδικτύου, διότι κακά τα ψέματα ζούμε πλέον σε μια ψηφιακή εποχή . Χωρίς αυτό να είναι απαραίτητα κακό αφού έχει τα καλά του και τα κακά του. Με την πρόοδο λοιπόν αυτή δόθηκε η δυνατότητα στον κάθε ένα από εμάς να έχουμε στο σαλόνι μας έναν υπολογιστή με "μπόλικη" επεξεργαστική ισχύ και με σύνδεση στο διαδίκτυο.

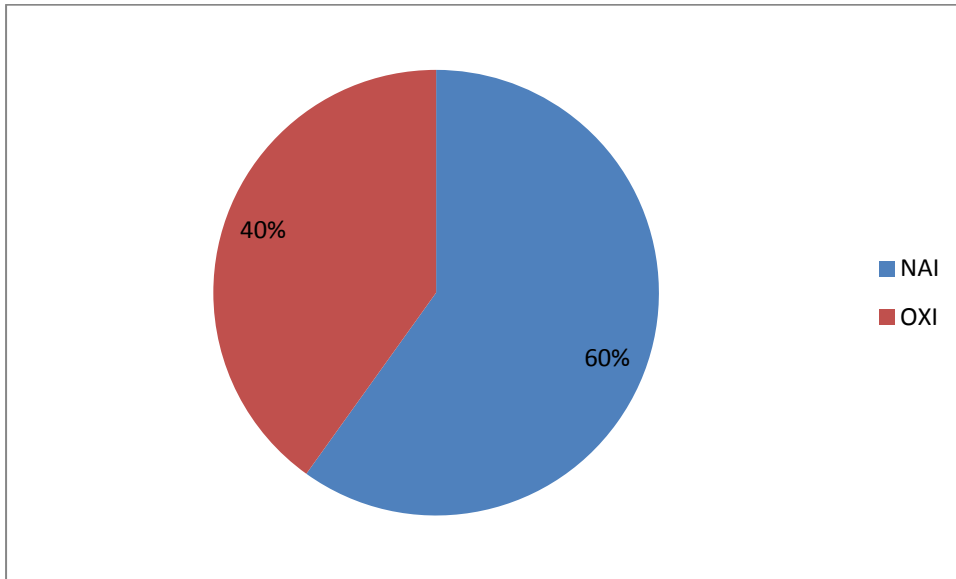
Το διαδίκτυο είναι ένα πανίσχυρο μέσον στις μέρες μας αφού μέσω αυτού μπορείς να βρεις ό,τι πληροφορία θέλεις για όποιο θέμα θέλεις , μπορείς να διασκεδάσεις , να συνεργαστείς με άλλα άτομα , να μιλήσεις με γνωστούς και άγνωστους ανά το κόσμο και να ανταλλάξεις ιδέες ή και να κάνεις νέες φιλίες?

Νέες φιλίες ; Μέσω ίντερνετ; Δεν ακούγεται και δεν είναι και ό,τι πιο ορθόδοξο παρ'όλα αυτά είναι εφικτό ως ένα σημείο.

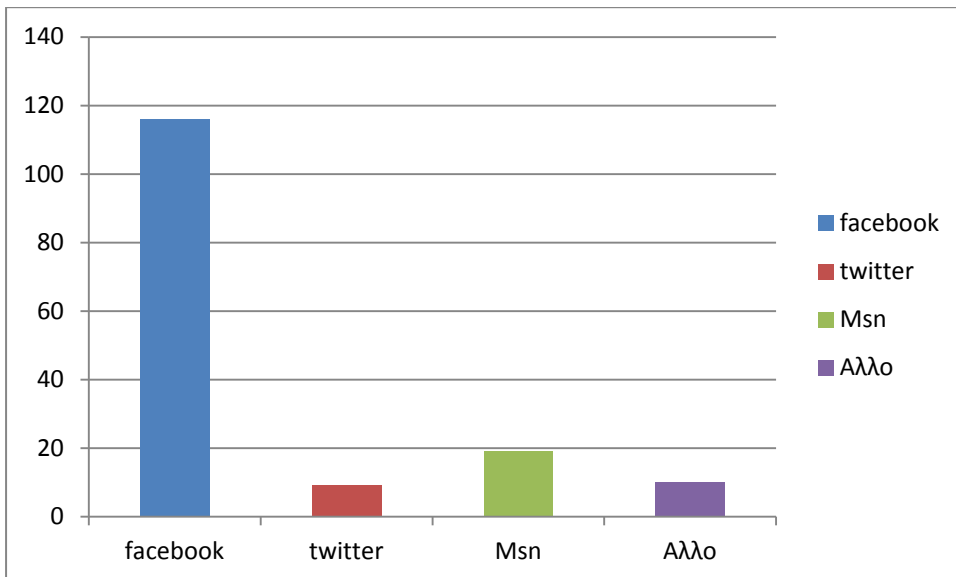
Και σε αυτό το σημείο έρχονται τα κοινωνικά δίκτυα όπως Facebook, Twitter, myspace , Hi5 , LinkedIn κλπ. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται τεράστια εξάπλωση αυτών των δικτύων όπως το Facebook (Οι χρήστες του Facebook ξεπερνούν τα 400 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο.) σε σημείο που σχεδόν κάθε ένας να έχει λογαριασμό σε αυτό . Υπάρχουν άτομα που δεν είχαν καμία επαφή με υπολογιστές και τους απεχθάνονταν και πλέον άρχισαν να τους χρησιμοποιούν μόνο και μόνο για το Facebook. Όσο και να σας φαίνεται περίεργο υπάρχουν άνθρωποι που ανακάλυψαν τον υπολογιστή μέσω του facebook.

Το ερώτημα όμως που μου δημιουργείται είναι ποια ανθρώπινη ανάγκη καλύπτει το Facebook ή οποιοδήποτε άλλο κοινωνικό δίκτυο αυτού του τύπου; Μήπως χάνονται σιγά σιγά οι ανθρώπινες σχέσεις και πολλοί βρίσκουν καταφύγιο στο διαδίκτυο ή μήπως είναι ένα μέσο κάποιος να προβληθεί , να δείξει προς τα έξω τον εαυτό του και να "καυχηθεί" για κάτι που ίσως και να μην είναι ;

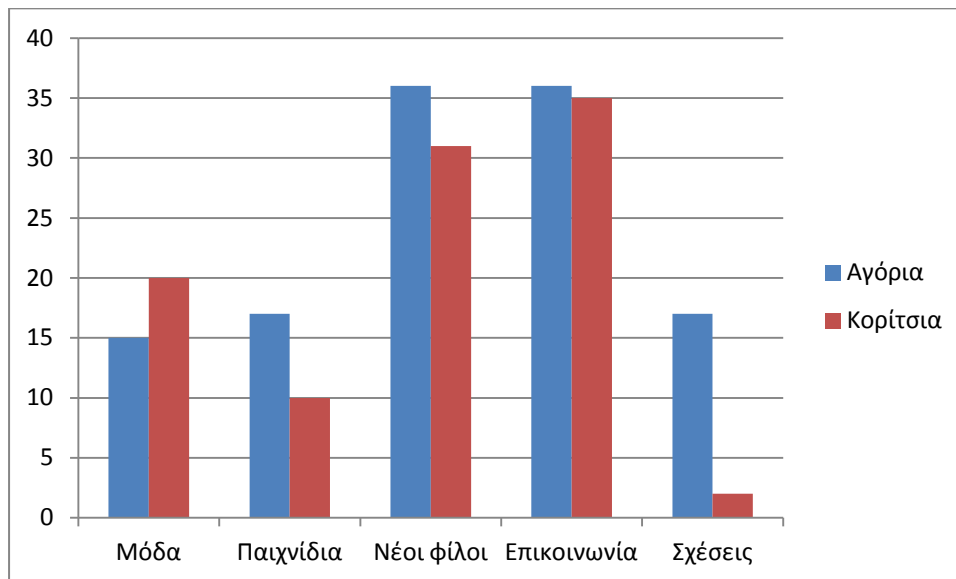
Στην έρευνας που έγινε στο σχολείο μας διαπιστώσαμε ότι το 60% των μαθητών μας έχει πρόσβαση σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο.



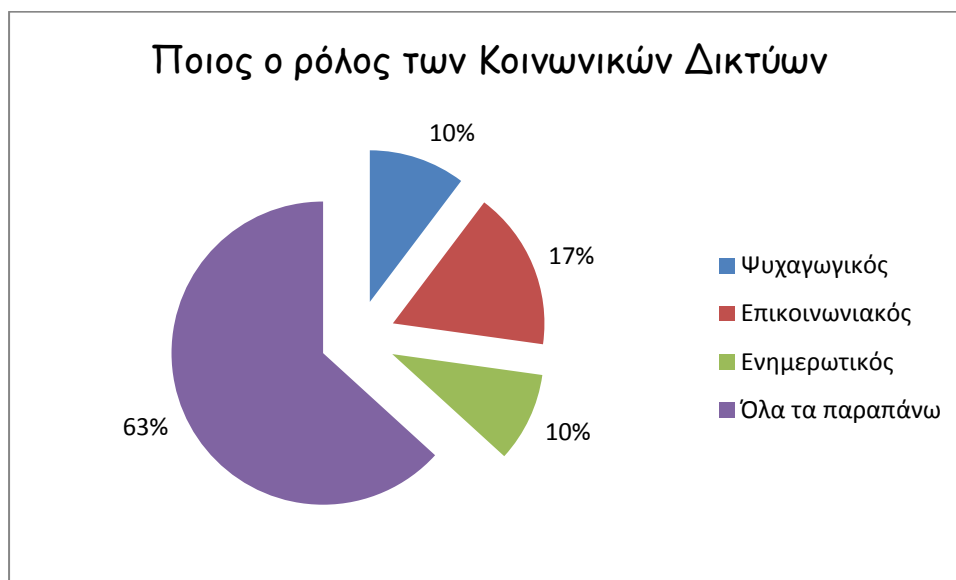
Οι περισσότεροι μαθητές του σχολείου μας έχουν λογαριασμό στο Facebook (75%).



Στην ερώτηση για ποιους λόγους αποκτήσανε τα παιδιά λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο τα συμπεράσματα φαίνονται στο παρακάτω σχήμα :



Τι πιστεύουν οι μαθητές του σχολείου μας για τον ρόλο της κοινωνικής δικτύωσης:



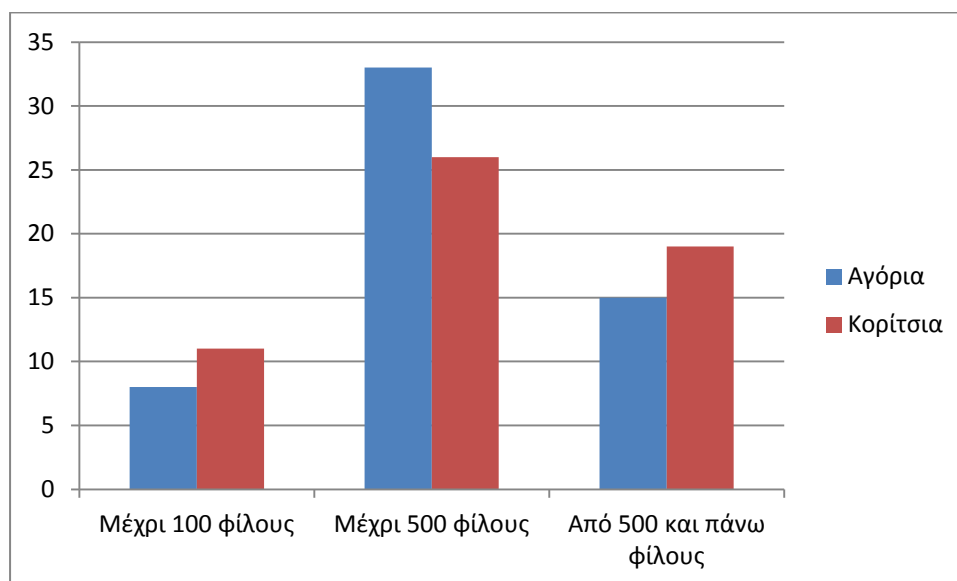
Πως τα παιδιά αποκτούν φίλους σήμερα.

Τα ερωτήματα που συνήθως δημιουργούνται είναι το κατά πόσο είναι αποκομμένος από τον έξω κόσμο ο έφηβος που είναι καθηλωμένος στην οθόνη του Η/Υ, αν αλλάζει το νόημα των λέξεων «φίλος» και «φιλία», τις αιτίες που οδηγούν αλλά και τις ανάγκες που ικανοποιούν οι έφηβοι που μένουν όλο και πιο πολύ κλεισμένοι μέσα στο σπίτι, «σερφάροντας» στον «παιδότοπο» του Διαδικτύου. Αυτή η διαδικασία κάνει συνήθως τους γονείς να αισθάνονται ήσυχoi γιατί τα παιδιά τους δεν εκτίθενται στους κινδύνους του έξω κόσμου.

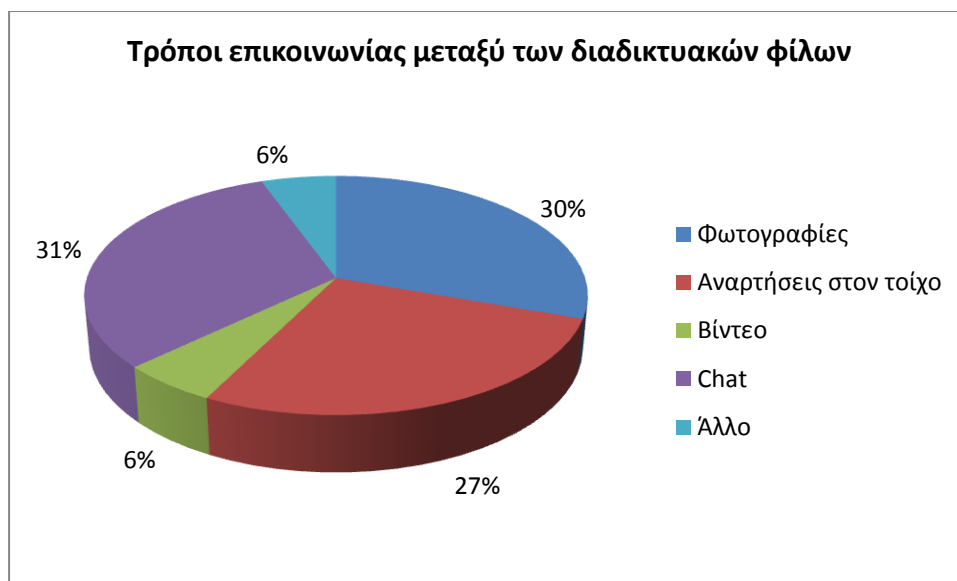
Είναι όμως και ασφαλείς; Διασκέδαση, ανάγκη επαφής και επικοινωνίας αλλά και έλλειψη χρόνου οδηγούν σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Όσο αφορά το πολύ μεγάλο ποσοστό «φίλων» που οι μαθητές φαίνεται να αποκτούν μέσα από αυτές τις ιστοσελίδες διαπιστώνεται ότι ο παραδοσιακός όρος «φίλος - φιλία» αλλάζει, αλλοιώνεται και σίγουρα απαιτείται μια πιο συστηματική και σε βάθος έρευνα από διάφορες ειδικότητες (όπως κοινωνιολόγους, ψυχολόγους) για να παρθούν ασφαλή συμπεράσματα.

Σε ποσοστό 50% οι μαθητές μας κοιτάνε τη φωτογραφία που έχει στο προφίλ τα άτομα που σκέφτονται να κάνουν αίτημα φιλίας.

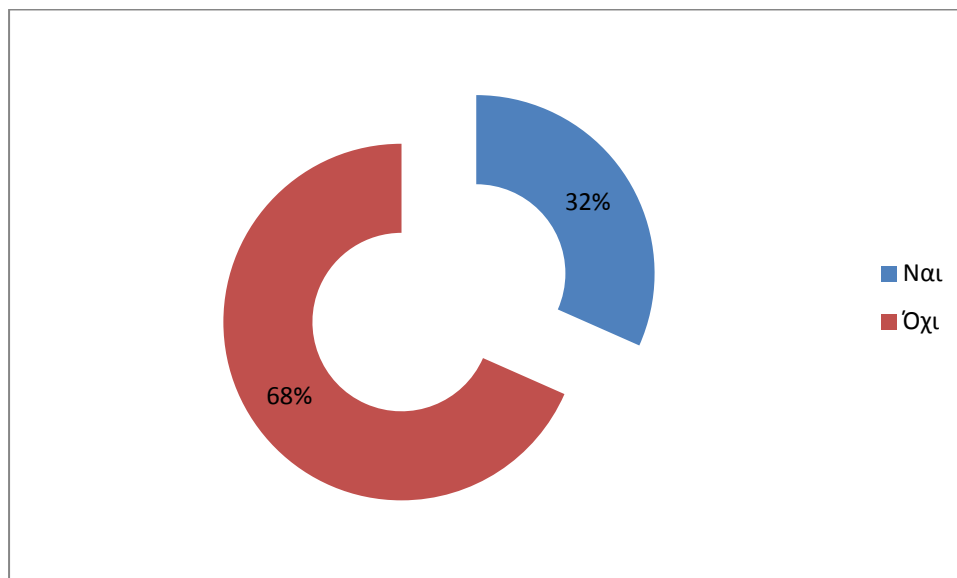
Αριθμός φίλων στο διαδίκτυο! Πόσους έχουν οι μαθητές μας :



Επικοινωνία με άλλα άτομα! Τι προτιμούν οι μαθητές μας;



Πόσο σημαντικός είναι για εσάς ο αριθμός των διαδικτυακών φίλων! Ποια η γνώμη των παιδιών στο σχολείο μας;

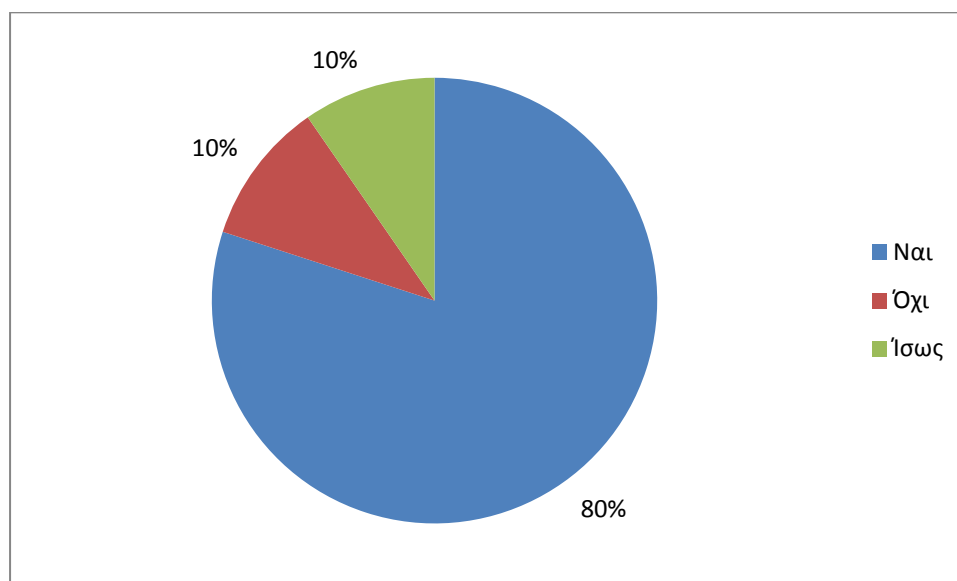


ΚΙΝΔΥΝΟΙ

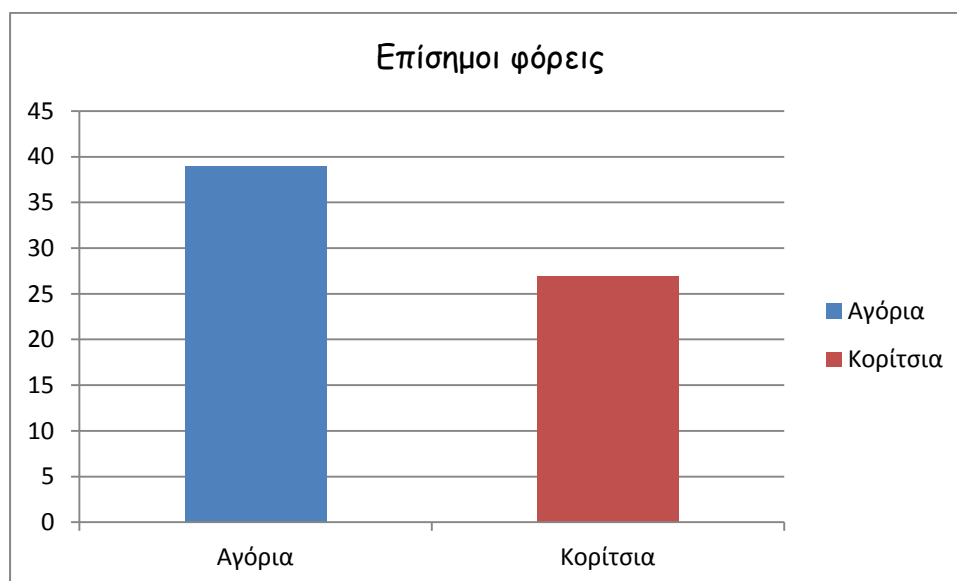
Ο έντονος ενθουσιασμός των νέων για τους σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και των υπηρεσιών τους, αφήνει να περάσει σε δεύτερη μοίρα το θέμα της προσωπικής τους ασφάλειας Έτσι, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, στις οποίες οι έφηβοι εκθέτονται άφοβα σε κινδύνους. Κάποιοι από τους κινδύνους είναι :

- Έκθεση σε ακατάλληλο υλικό (πορνογραφικό ή / και βίαιο υλικό, υλικό που προτρέπει την εμπλοκή σε επικίνδυνες ή παράνομες δραστηριότητες).
- Σωματικός κίνδυνος (chat rooms)
- Οικονομικοί κίνδυνοι (διαφήμιση)
- Εκφοβισμός μέσω ηλεκτρονικών μέσων (cyberbullying)
- Εκμετάλλευση προσωπικών δεδομένων
- Αναξιόπιστη πληροφόρηση
- Εθισμός στο διαδίκτυο και παραμέληση κοινωνικών δραστηριοτήτων, σχολικών υποχρεώσεων, παιχνίδια με φίλους.

Γνωρίζουν τους κινδύνους του διαδικτύου τα παιδιά στο σχολείο μας:



Στην έρευνά που κάναμε ρωτήσαμε τα παιδιά στο σχολείο μας αν γνωρίζουν επίσημους φορείς στους οποίους μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση που βρεθούν αντιμέτωποι με κάποιον κίνδυνο του διαδικτύου. Το 55% πιστεύει ότι γνωρίζει επίσημους φορείς ενώ το 45% δεν γνωρίζει. Μάλιστα τα αγόρια του σχολείου μας φαίνεται ότι είναι πιο ενημερωμένα σε ποσοστό 59% σε σχέση με τα κορίτσια ποσοστό 41%. Τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνονται και στο παρακάτω διάγραμμα.



Εκφοβισμός (Cyberbullying)

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός συνήθως έχει τη μορφή ενός εκφοβιστικού, ρατσιστικού, προσβλητικού ηλεκτρονικού μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Κάποιες φορές ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στο να περιθωριοποιηθούν και να αποκλειστούν άτομο από άλλους.

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός διαφέρει από τα άλλα είδη εκφοβισμού αφού επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη. Ο εκφοβισμός αυτός είναι δύσκολο να περιοριστεί, αφού δεν υπάρχει περιορισμός ούτε των μηνυμάτων που διανέμονται ηλεκτρονικά, ούτε του αριθμού των παραληπτών που μπορούν να γίνουν δέκτες αυτών των μηνυμάτων.

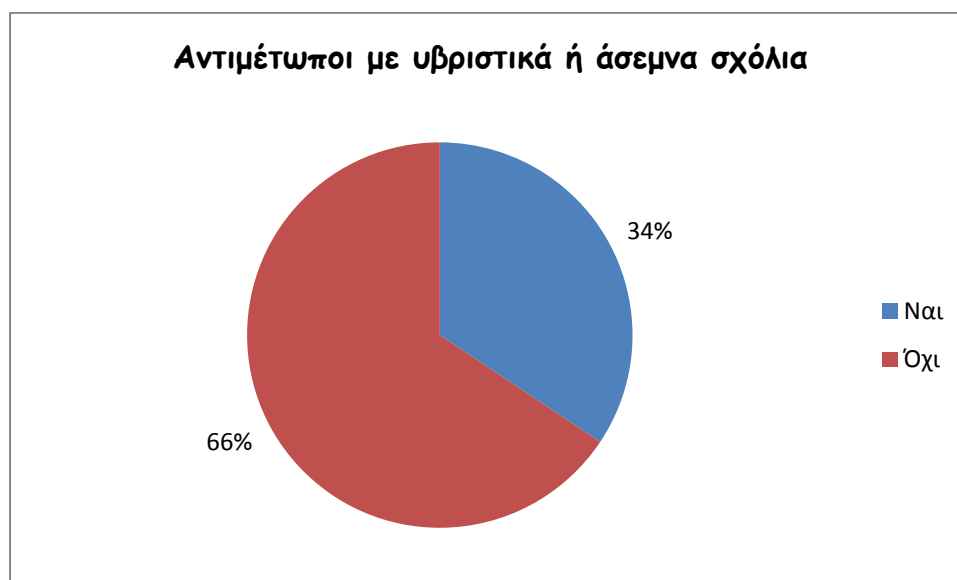
Πού μπορεί να συμβεί:

1. Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)
2. Στα δωμάτια συναντήσεων (chat rooms)
3. Σε σελίδες διαμοιρασμού και προβολής βίντεο
4. Σε ιστολόγια (blogs) ή άλλες ιστοσελίδες που στοχεύουν να βλάψουν άτομα.

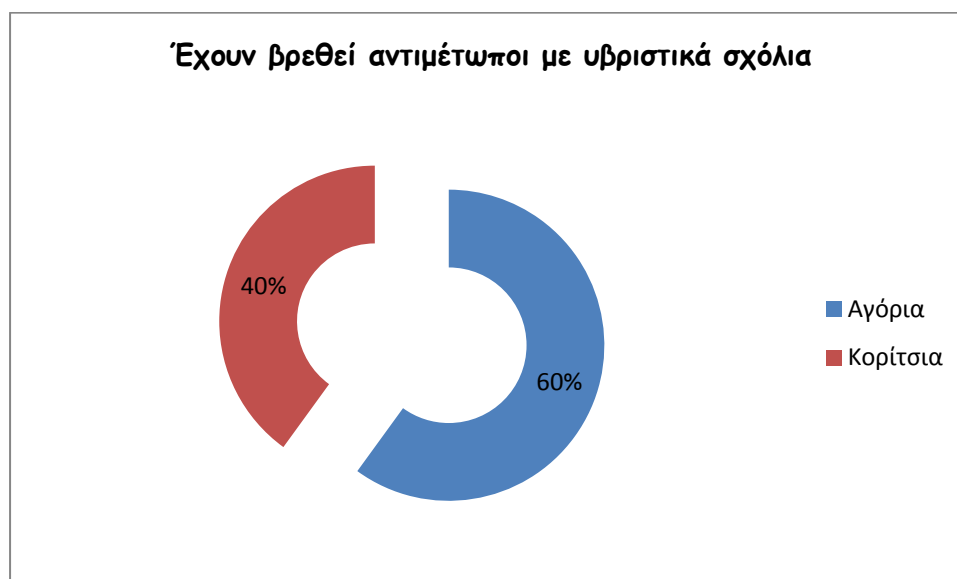
Αντιμετώπιση:

- ✓ Εάν πέσουμε θύμα εκφοβισμού, σταματάμε αμέσως την επικοινωνία με το θύτη.
- ✓ Εμπιστευόμαστε στους γονείς μας ή σε κάποιο ενήλικα τον εκφοβισμό που έχουμε δεχθεί.
- ✓ Δεν προωθούμε εκφοβιστικά μηνύματα.
- ✓ Αν γνωρίζουμε κάποιο φίλο που είναι θύτης τον συμβουλεύουμε να σταματήσει.
- ✓ Φιλτράρουμε ηλεκτρονικά μηνύματα από άτομα που μάς παρενοχλούν και μπλοκάρουμε την πρόσβασή τους στο ιστολόγιό μας.

Ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών που ρωτήσαμε δεν βρέθηκε αντιμετώπι με άσεμνα σχόλια.



Παρατηρήσαμε ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό (60%) έχουν βρεθεί τα αγόρια του σχολείου μας να είναι δέκτες υβριστικών ή άσεμνων σχολίων από άλλους χρήστες του διαδικτύου σε σχέση με τα κορίτσια (40%)



Τι είναι προσωπικά στοιχεία δεδομένα;

Προσωπικά δεδομένα είναι κάθε πληροφορία που σε χαρακτηρίζει, όπως για παράδειγμα το όνομά σου, η διεύθυνσή σου, το τηλέφωνό σου, τα ενδιαφέροντά σου, οι επιδόσεις σου στο σχολείο, οι φωτογραφίες σου, οι απόψεις σου, κ.α.

Μερικές φορές τα προσωπικά σου δεδομένα αφορούν ιδιαίτερα ευαίσθητα στοιχεία της ιδιωτικής σου ζωής, όπως στο θρήσκευμά σου, στις πολιτικές σου πεποιθήσεις, στην κατάσταση της υγείας σου ή στην ερωτική σου ζωή.

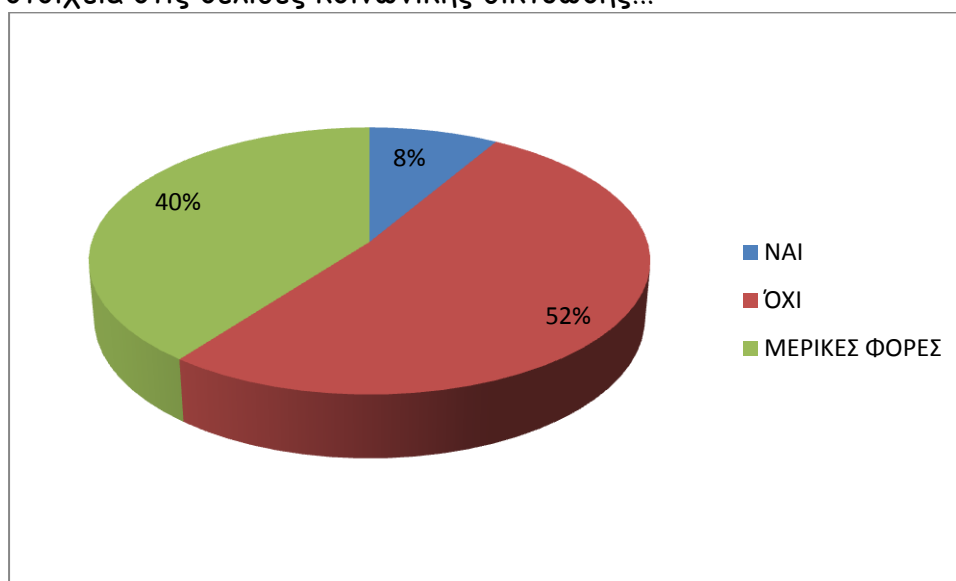
Πως χρησιμοποιούνται τα προσωπικά στοιχεία-δεδομένα?

Πολλές από τις καθημερινές σου δραστηριότητες βασίζονται στην επεξεργασία των προσωπικών σου δεδομένων:

- Η φόρμα που συμπληρώνεις για συμμετοχή στο διαγωνισμό της εταιρείας ηλεκτρονικών παιχνιδιών περιέχει προσωπικά σου στοιχεία, όπως όνομα, τηλέφωνο, διεύθυνση και ηλικία.
- Το ίδιο συμβαίνει και κατά την εγγραφή σου σε ένα διαδικτυακό (on-line) κατάστημα βιβλίων.
- Το σχολείο σου τηρεί δεδομένα για τους βαθμούς και τις επιδόσεις σου.

- Ο γιατρός που επισκέφτηκε τηρεί τις ιατρικές σου εξετάσεις και άλλα σχετικά στοιχεία για την υγεία σου.
- Ο αθλητικός σύλλογος στον οποίο είσαι μέλος τηρεί τα στοιχεία που έδωσες κατά την εγγραφή σου, καθώς και ιατρικά πιστοποιητικά.
- Το προφίλ σου στο Facebook περιέχει πληροφορίες για τους φίλους σου, τα ενδιαφέροντά σου, αλλά και άλμπουμ με φωτογραφίες σου.
- Το ηλεκτρονικό φόρουμ για μουσική που παρακολουθείς περιέχει στοιχεία για τις μουσικές προτιμήσεις σου και τους καλλιτέχνες που σε ενδιαφέρουν

Τα παιδιά σε ποσοστό 52% πιστεύουν ότι δεν δίνουν τα προσωπικά τους στοιχεία στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης!!!



Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται με την πολύωρη ενασχόληση των ανθρώπων στις Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης.

Το Ίντερνετ έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει, πολλές φορές, οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει

διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν. Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο.

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια» στο σπίτι ή τα internet cafe.

Ο ρόλος των γονέων είναι πάρα πολύ σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το διαδίκτυο. Πολλοί είναι οι γονείς που ανησυχούν ότι τα παιδιά τους κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι συνηθέστερες ενδείξεις που θα πρέπει να θορυβήσουν τους γονείς σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά είναι οι εξής:

1. Υπερβολική κούραση, ημερήσια υπνηλία.
2. Πτώση της σχολικής επίδοσης.
3. Παραμέληση άλλων αγαπημένων δραστηριοτήτων.
4. Κοινωνική απόσυρση.
5. Ανυπακοή.

Παιδιά που παρουσιάζουν τρεις ή περισσότερες από τις παραπάνω ενδείξεις, ενδεχομένως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο και είναι απαραίτητο οι γονείς να απευθυνθούν σε ειδικούς ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Αντιμετώπιση εθισμού

Ο εθισμός από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους.

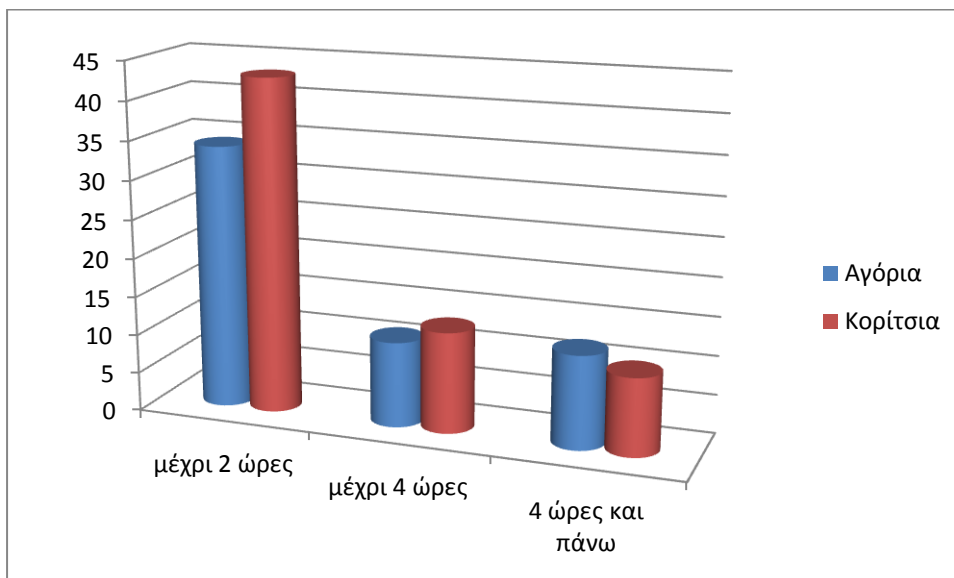
Ανάμεσα στα οργανωμένα κέντρα που μπορεί να απευθύνεται κανείς είναι και αυτό της Μονάδας Υγείας εφήβων, στο οποίο λειτουργεί η τηλεφωνική γραμμή ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΩ 8001180015 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, η οποία προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες σε γονείς και εφήβους σχετικά με θέματα ασφάλειας του Διαδικτύου. Ειδικοί μάλιστα, της Μ.Ε.Υ. πραγματοποιούν επισκέψεις σε σχολεία και ενημερώνουν μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς, σχετικά με θέματα ασφάλειας στο Διαδίκτυο.

Ώρες ενασχόλησης στο διαδίκτυο

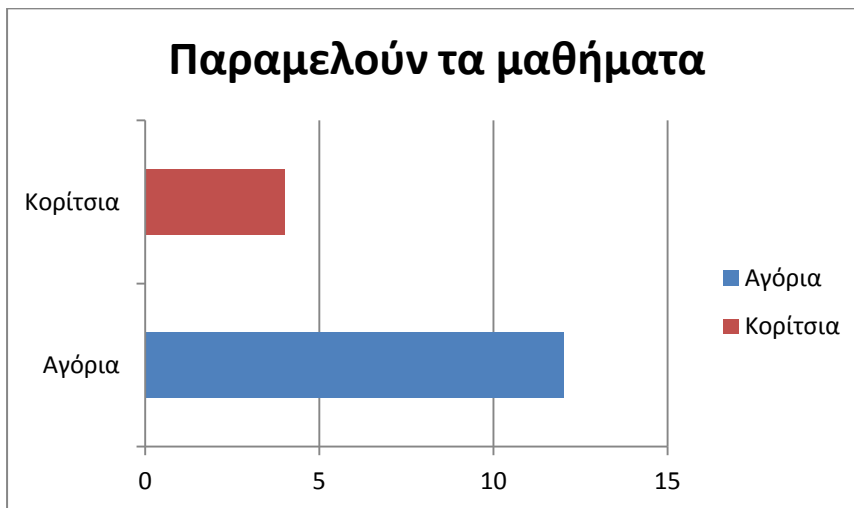
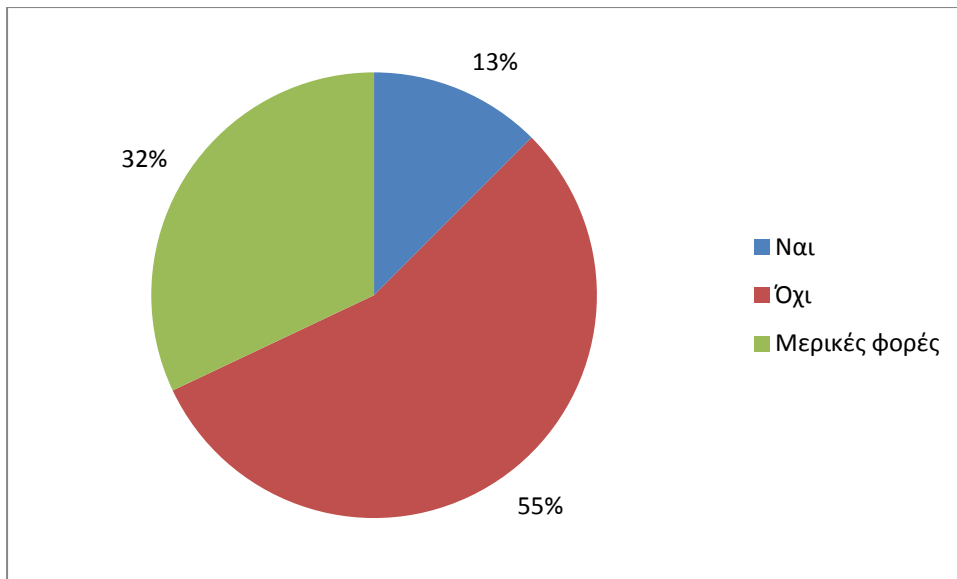
0-2 ώρες 60% αγόρια 65% κορίτσια

2-4 ώρες 19% αγόρια 20% κορίτσια

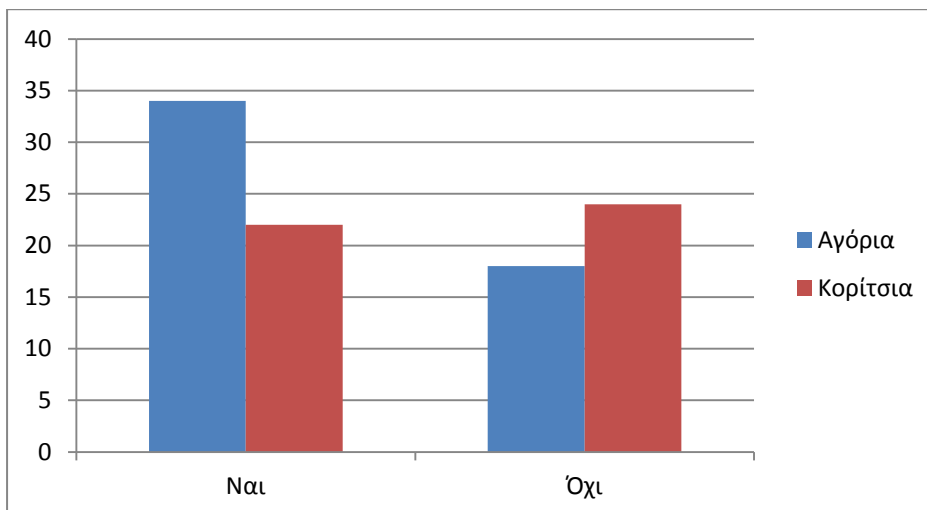
4 και πάνω 21% αγόρια 15% κορίτσια



Κατά την έρευνα που κάναμε στο σχολείο μας τα αποτελέσματα που πήραμε είναι ότι το 55 % δεν παραμελεί τα μαθήματα του για κάποια κοινωνική δικτυώσει...το32% μερικές φορές παραμελεί τα μαθήματα του ενώ από τα παιδιά που παραμελούν τα μαθήματα σε το ποσοστό το 75% είναι αγόρια και το 25% είναι κορίτσια



Τα παιδιά ρωτήθηκαν αν οι γονείς τους γνωρίζουν ότι παραμελούν τα μαθήματα τους. Το 53% πιστεύει ότι οι γονείς γνωρίζουν ενώ το 47% πιστεύει ότι δεν γνωρίζουν.



Συμβουλές

1. Τα προσωπικά σας στοιχεία

- Μην αποκαλύπτετε προσωπικά στοιχεία (ονοματεπώνυμο, ηλικία, διεύθυνση, τηλέφωνο, όνομα σχολείου, προσωπικές εμπειρίες, φωτογραφίες κλπ) σε υπηρεσίες όπως: δωμάτια συνομιλίας, προγράμματα ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, διαδικτυακά παιχνίδια, ιστολόγια ή άλλες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο.
- Προσέξτε να μην περιλαμβάνετε προσωπικά δεδομένα στους κωδικούς που χρησιμοποιείτε.
- Προσέχετε να μη δημοσιοποιείτε προσωπικές πληροφορίες ή στοιχεία άλλων (π.χ. της οικογένειας, των φίλων, των συμμαθητών, των συγγενών κλπ).
- Σε κανένα - εκτός από τους γονείς σας - μη δίνετε τους προσωπικούς κωδικούς που χρησιμοποιείτε στο Διαδίκτυο. Να τους έχετε σαν το κλειδί του σπιτιού σας.
- Για ηλεκτρονικές αγορές πάρτε την έγκριση των γονέων σας και χρησιμοποιήστε τις πιστωτικές κάρτες που έγιναν ειδικά για πληρωμές στο Διαδίκτυο

2. Η συμπεριφορά σας

- Όταν χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο να συμπεριφέρεστε όπως και στην καθημερινή σας ζωή, με υπευθυνότητα και σεβασμό προς τον εαυτό σας και τους άλλους. Οι κανόνες καλής συμπεριφοράς δεν αλλάζουν στο Διαδίκτυο.
- Μιλήστε στους γονείς σας για το Διαδίκτυο αν δεν το γνωρίζουν. Δείξτε τους τις αγαπημένες σας ιστοσελίδες και τα εργαλεία που χρησιμοποιείτε (π.χ. συνομιλίες, Hi5, MySpace κτλ.).
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας στο Διαδίκτυο - ιδίως εάν αισθάνεστε άβολα με κάποιο ζήτημα - με ενήλικα άτομα της εμπιστοσύνης σας (γονείς, κηδεμόνες, δασκάλους, καθηγητές κλπ).
- Μην εμπιστεύεστε ό,τι διαβάζετε ή βλέπετε στο Διαδίκτυο διότι δεν είναι πάντοτε όλα αληθή. Διασταυρώνετε τις πληροφορίες που διαβάζετε.
- Διακόψτε κάθε επαφή, όταν ο συνομιλητής σας, σας κάνει να αισθανθείτε άβολα.
- Μην απαντήσετε σε οποιαδήποτε μηνύματα σας κάνουν να νιώθετε άβολα. Ενημερώστε αμέσως τους γονείς σας ή κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεστε

3. Επαφή με αγνώστους

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην επιλογή των ατόμων με τα οποία συνομιλείτε στο Διαδίκτυο.

- Απορρίψτε μηνύματα ή αρχεία από αγνώστους διότι μπορεί να περιέχουν ιούς, διαφημίσεις ή ακατάλληλα προϊόντα.
- Μην αποθηκεύετε ηλεκτρονικές διευθύνσεις ατόμων που δεν έχετε γνωρίσει στην πραγματικότητα. Θα ήταν επίσης καλό να μην τους έχετε για διαδικτυακούς φίλους, γιατί μην είναι αυτό που υποστηρίζουν πως είναι μπορεί να
- Μην διευθετήσετε ποτέ συνάντηση με άγνωστα άτομα. Αν σας ζητήσει κάποιος άγνωστος να τον συναντήσετε, αναφέρετε το γεγονός σε ενήλικο άτομο της εμπιστοσύνης σας.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Τι θα πρέπει να γνωρίζουν και τι να κάνουν οι γονείς:

Η διατήρηση ενός καλού επιπέδου επικοινωνίας στην οικογένεια είναι θεμελιώδους σημασίας για την προστασία του εθισμένου παιδιού στη χρήση του διαδικτύου. Αυτό επιτυγχάνεται με τον καθορισμό των στόχων από την πλευρά των γονέων, την επιλογή της κατάλληλης στιγμής για συζήτηση, η οποία πρέπει να είναι πριν την πλοήγηση στο διαδίκτυο και όχι κατά τη διάρκεια ή στο τέλος της. Οι γονείς οφείλουν να χρησιμοποιούν επιχειρήματα, να είναι προετοιμασμένοι για την αρνητική στάση του παιδιού και εάν αποτύχουν να σκεφτούν νέους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους. Αν γίνουν αυτά τα βήματα στις περισσότερες περιπτώσεις δεν διαταράσσεται η επικοινωνία στην οικογένεια. Επίσης είναι σημαντικό οι γονείς να έχουν κοινή στάση στην αντιμετώπιση του προβλήματος, να δείχνουν στο παιδί τους πόσο νοιάζονται, να βάζουν λογικούς κανόνες στη χρήση του διαδικτύου, η τοποθέτηση του υπολογιστή θα πρέπει να είναι σε κοινό χώρο στο σπίτι για να ελέγχεται το είδος της χρήσης και τέλος πρέπει να ενθαρρύνουν το παιδί να βρει εναλλακτικές δραστηριότητες. Στις περιπτώσεις όμως, όπου η χρήση του διαδικτύου δεν ελέγχεται και οι ώρες αυξάνονται παρόλο που οι γονείς ακολούθησαν τις παραπάνω οδηγίες, υπάρχουν συνέπειες στη σχολική επίδοση και την οργάνωση της καθημερινότητας και οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται αρνητικά, είναι απαραίτητα οι γονείς να απευθυνθούν σε ειδικούς ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Σχολικό περιβάλλον

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών-ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου.
- Ενημέρωση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες με αυτούς.
- Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης.
- Παροχή διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον, με password/login και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 45 λεπτά/ημέρα). Φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης.
- Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου, προκειμένου να αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.

Κοινωνικό περιβάλλον

- Φίλτρα και όριο χρήσης σε internet cafes
- Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.
- Παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι, καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με την βοήθεια οργανισμών ή/και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών

Οφέλη της κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή μας.

Το διαδίκτυο είναι ένα μεγάλο παράθυρο στον κόσμο. Ανοίγει νέους ορίζοντες, για μικρούς και μεγάλους στη γνώση και την επικοινωνία.

- Είναι ένας ευχάριστος χώρος ο οποίος παρέχει δυνατότητες διασκέδασης.
- Παρέχει πλούσια πληροφόρηση και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής κοινότητας
- Είναι βολικό και εύκολα προσβάσιμο
- Άμεση και οικονομική επικοινωνία
- Επινοητικό (παρέχει ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων).
- Διευκολύνει την έκφραση ορισμένων συμπεριφορών με ένα τρόπο που παρέχει ασφάλεια καθώς υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες εντοπισμού και στιγματισμού του ατόμου.
- Αποτελεί ένα περιβάλλον όπου μπορούν να εκφραστούν και να ικανοποιηθούν ανάγκες όπως:
 - Ανάγκη διαπροσωπικής επαφής και της αίσθησης του ανήκει
 - Την ανάγκη για μάθηση
 - Τη ανάγκη διερεύνησης προσωπικών ενδιαφερόντων, ικανοτήτων, αντιλήψεων και στάσεων

Επίλογος

Συμπερασματικά, η κοινωνική δικτύωση κατέχει σημαντική θέση στη ζωή των εφήβων. Η πλειοψηφία προτιμά την υπηρεσία του Facebook. Κυρίως ανταλλάσσουν σχόλια για φωτογραφίες (προσωπικές ή μη) και συνομιλούν με φίλους, ορισμένες φορές σε βάρος των σχολικών τους υποχρεώσεων ή της προσωπικής τους ζωής. Γίνεται αντιληπτό πως ο εικονικός τρόπος γνωριμίας και δημιουργίας φιλικών ή ερωτικών σχέσεων αντικαθιστά, σε ένα βαθμό, αυτόν της άμεσης επαφής. Τα παιδιά ασχολούνται

πολύ συχνά και για πολλές ώρες με την κοινωνική δικτύωση, εκθέτοντας άφοβα τα προσωπικά τους στοιχεία. Αξιοσημείωτη είναι η διαφοροποίηση στον τρόπο επιλογής φίλων ανάμεσα στην πραγματική και την εικονική ζωή, αλλά και το πλήθος αυτών.

Σημαντικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι η ύπαρξη θεσμικών μηχανισμών για την έγκυρη ενημέρωσή τους. Θεωρούν ότι αυτό το ρόλο μπορεί να επιτελέσει το σχολείο και οι γονείς τους, κατά κύριο λόγο. Επιπλέον, είναι εμφανές ότι τα παιδιά δεν έχουν πλήρη επίγνωση των κινδύνων που ελλοχεύουν από την αβίαστη δημοσιοποίηση προσωπικών τους πληροφοριών. Η παρούσα εργασία δεν έχει στόχο την ενίσχυση της κινδυνολογίας, αλλά την ανάδειξη της σημασίας της έγκαιρης και έγκυρης ενημέρωσης. Αυτή μπορεί να υλοποιηθεί μέσα από το σχολικό και το οικογενειακό περιβάλλον, αφού αυτά εμπιστεύονται οι έφηβοι.

Τέλος κρίνεται απαραίτητη η ανάληψη προληπτικών δράσεων που να στοχεύουν στην ενημέρωση, αρχικά των εκπαιδευτικών και των γονέων. Αυτοί με τη σειρά τους θα μπορέσουν να ενημερώσουν τους εφήβους, να αναγνωρίσουν και προλάβουν δυσάρεστες καταστάσεις, αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά να τις αντιμετωπίσουν, εφόσον συμβούν.

Βοήθεια

Αν υποψιαστείτε παράνομη συμπεριφορά στο διαδίκτυο:

- Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Καταγγελιών HotLine στο τηλέφωνο 22674747

ή

-Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα

<http://www.cyberethics.info>.

Για να πάρετε επιπρόσθετες πληροφορίες:

Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Helpline στο τηλέφωνο 7000 0116 (ώρες λειτουργίας 8 μ.μ. - 9 μ.μ.)

ή

- Επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες:

<http://www.pi.ac.cy/InternetSafety>

<http://www.cyberethics.info>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/faq/socialnetworking/>.
- <http://www.dpa.gr/>
- «Ενημέρωση» Έκδοση Κέντρου Συμπαραστάσεως Προνοίας Απ. Παύλου «Η Ελπίδα»
- Kimberly S. Young, Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder.
- Keith W. Beard, Psy.D. ,and EVE M. WOLF, Ph.D, Modification in the proposed Diagnostic Criteria for internet addiction.
- <http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=6&J=2&K=42>
- Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια
- <http://www.hasiad.gr>
- Από την εκπομπή "Με ευαισθησία" της Νατάσας Φίλιππα στο *Lefkadanews internet radio* με συνέντευξη της ψυχολόγου και Δημήτρας Καραμποϊκή, απόφοιτης Α.Π.Θ. και μέλος Π.Ψ.Σ.
- ΤΕΔΚΝΑ-Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής και Ανθρώπινου Δυναμικού ΗΜΕΡΙΔΑ: «ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ-Οφέλη και κίνδυνοι για το παιδί και τον έφηβο» Ιουνίου 2008,
- Ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης: Απόψεις εφήβων για ζητήματα ασφάλειας και ενημέρωσης Θαρρενός Μπράτιτσης, Ιωάννα Καρασπύρου, Αργύρης Κυρίδης Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety>
- Clarke, B.H. (2009), Early adolescents' use of social networking sites to maintain friendship and explore identity: implications for policy, *Policy & Internet*, 1(1), art. 3, DOI: 10.2202/1944-2866.1018