

# Έφηβοι και Social Media: Τι χρειάζεται να γνωρίζω ως γονιός

---

Γιώτα Στύλου  
Εκπαιδευτική | Εξελικτική Ψυχολόγος



# Είμαστε θετικοί στη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους, γιατί ...

---

- Το διαδίκτυο αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και της επικοινωνίας
- Έχει γίνει βασικό εργαλείο της εκπαιδευτικής διαδικασίας (τηλεκπαίδευση, αναζήτηση πληροφοριών, πρόσβαση σε απεριόριστες πηγές κτλ)
- Συμβάλλει στην ανάπτυξη χρήσιμων δεξιοτήτων (επικοινωνιακών, δημιουργικών κ.α.)





- Ένα μεγάλο κεφάλαιο της ψηφιακής επικοινωνίας αποτελούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- οι περισσότεροι έφηβοι θεωρούν ότι η επικοινωνία που εκτυλίσσεται εκεί είναι το ίδιο σημαντική με αυτήν που λαμβάνει χώρα κατά πρόσωπο
- Γενικά, τα Social Media έφεραν συστημικές αλλαγές στην κοινωνία μας

# έφηβοι και social media

---



Το κινητό δίνει τη δυνατότητα μιας νέας μορφής κοινωνικοποίησης και μέσα από τις πολλές εφαρμογές που είναι διαθέσιμες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ο έφηβοι εκφράζονται πιο άμεσα και άνετα

# έφηβοι και social media

---

Τα γραπτά μηνύματα επιτρέπουν την επικοινωνία των εφήβων σε περιβάλλοντα που σε διαφορετικές περιπτώσεις θα ήταν αδύνατο, χωρίς να είναι αναγκαίο μάλιστα να διακόψουν την όποια δραστηριότητά τους

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί και **χώρο όπου διαμορφώνεται η εφηβική ταυτότητα**. Πριν από κάποιες δεκαετίες, π.χ. τα εφηβικά δωμάτια ήταν γεμάτα με προσωπικά αντικείμενα (αφίσες, φωτογραφίες, σημειώματα) που τώρα πλέον αποθηκεύονται σε έναν εικονικό χώρο στο κινητό τηλέφωνο

# έφηβοι και social media

---

Οι έφηβοι μακριά από τη γονεϊκή ματιά διαμορφώνουν στοιχεία της ταυτότητάς τους ακόμα και της σεξουαλικής μέσα από συζητήσεις, μηνύματα, και ανταλλαγή φωτογραφιών

Αυτή είναι μια και από τις τρεις βασικές λειτουργίες που επιτελούν τα κινητά μαζί με τη διατήρηση των δεσμών με τους συνομηλίκους και την προσπάθεια χειραφέτησης τους



# έφηβοι και social media

---



**Η κοινωνική ταυτότητα** ιδίως υφίσταται επεξεργασία, καθώς οι έφηβοι κατηγοριοποιούνται σε συγκεκριμένες ομάδες και κοινότητες είτε ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, είτε μέσω του τρόπου που αυτοπροβάλλονται

Οι έφηβοι, είναι ενεργοί καταναλωτές που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να κάνουν έρευνα και αγορές και αντίθετα με τις αντιλήψεις που επικρατούσαν τα προηγούμενα χρόνια πλέον παίζουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της καταναλωτικής κουλτούρας και δεν είναι απλοί παθητικοί δέκτες

# έφηβοι και social media

---

ο έφηβος, μπορεί να επιλέξει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του εαυτού του για να διαμορφώσει μια συγκεκριμένη κοινωνική εικόνα

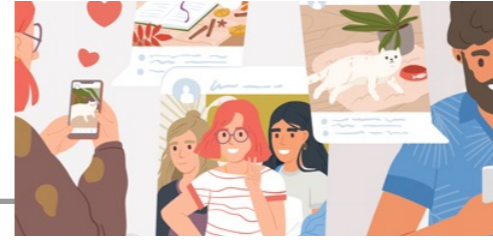
«Κοιτάζοντας το παιδί μου στην καθημερινότητά του κι αυτό που βλέπω στο instagram αναρωτιέμαι αν είναι το ίδιο πρόσωπο»





# έφηβοι και social media

---



Selfies και posts που παραπέμπουν συνήθως σε μεγαλύτερη ηλικία, ύφος τελείως διαφορετικό από το συνηθισμένο τους, διαρκή προσπάθεια για περισσότερα likes. Σίγουρα μιλάμε για μια καινούργια πραγματικότητα.

Οι σημερινοί έφηβοι είναι η πρώτη γενιά που μεγαλώνει, χρησιμοποιώντας στην καθημερινότητά της τα social media για να επικοινωνήσει σε καθημερινή βάση, για να δώσει πληροφορίες για τις δραστηριότητές της, για να μοιραστεί σκέψεις και συναισθήματα.

Οι έφηβοι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο από ποτέ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που κατά τη διάρκεια της πανδημίας ενίσχυσε το κοινωνικό δίλημμα για το αν τα social media τελικά βοηθούν ή βλάπτουν τους εφήβους.

# Ποιους κινδύνους συναντούν οι έφηβοι στα social media

---

- ακατάλληλο περιεχόμενο
- ανεπιθύμητα μηνύματα
- αποξένωση
- αποπλάνηση (grooming)
- εθισμός
- εκφοβισμός
- παραπληροφόρηση
- παραβίαση ιδιωτικότητας - υποκλοπή προσωπικών δεδομένων sexting
- sextortion (απόκτηση φωτογραφιών ή/και βίντεο και εκβιασμός για σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση)
- ρητορική μίσους



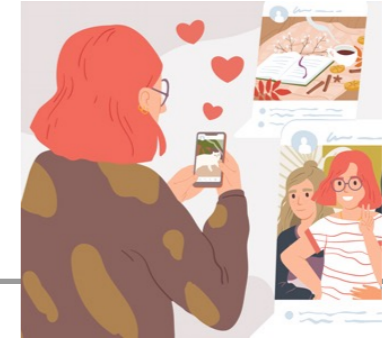
# Ποιες συμπεριφορές είναι ανησυχητικές

---

- Χρήση του Διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο
- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμομη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο
- Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό
- Συνέχιση χρήσης του Διαδικτύου παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας

# Τι χρειάζεται, αρχικά, να προσέχουμε ..

---



- Η ηλικία έναρξης ενασχόλησης των παιδιών με το facebook και το instagram ορίζεται στα 13 χρόνια
- Είναι καλύτερα να δημιουργήσουμε ένα προφίλ μαζί με το παιδί, που δεν θα αποκαλύπτει τα προσωπικά του στοιχεία, παρά να επιμένουμε σε μια απαγόρευση που ενδεχομένως να το οδηγήσει στο να πάρει μόνο του πρωτοβουλία
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να χρησιμοποιεί έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης τον οποίο δε θα μοιράζεται με κανέναν
- Μπορεί να χρησιμοποιεί κάποιο ψευδώνυμο και όχι το πραγματικό του όνομα
- Συμβουλεύουμε να μην ανεβάζει προσωπικές φωτογραφίες στο διαδίκτυο
- Επιλέγουμε μαζί μια φωτογραφία που θα αναρτήσει στο προφίλ του έτσι ώστε το ντύσιμο, η τοποθεσία και η απεικόνιση του προσώπου να μην δελεάζει κακοήθεις χρήστες. Εναλλακτικά μπορούμε να του προτείνετε αντί για φωτογραφίες να χρησιμοποιεί κάποια εικόνα

# Τι χρειάζεται, αρχικά, να προσέχουμε ..

---

- Δείχνουμε τις επιλογές ασφαλείας που υπάρχουν στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και προτρέπουμε να επιλέξει τις ρυθμίσεις που καθιστούν το προφίλ του προσβάσιμο μόνο σε άτομα που γνωρίζει
  
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις συνομιλίες που έχει στο διαδίκτυο. Ενημερώνουμε το ότι αυτός με τον οποίο μιλάει μπορεί να μην είναι αυτός που φαίνεται και τονίζουμε ότι πρέπει να δέχεται αιτήματα φιλίας μόνο από ανθρώπους που γνωρίζει.



# Τι χρειάζεται, αρχικά, να προσέχουμε ..

---

- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να δεχτεί να συναντηθεί μόνο του με κάποιον που γνώρισε στο διαδίκτυο, ακόμα κι αν συνομιλεί μαζί του καιρό
- Εξηγούμε ότι θα πρέπει να σέβεται τους άλλους χρήστες. Οι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή, ισχύουν και στο διαδίκτυο
- Του κάνουμε αίτημα φιλίας



# Ιδιαίτερη προσοχή στην ανάρτηση φωτογραφιών στο διαδίκτυο

---

- ✓ Μια φωτογραφία εκθέτει αυτόν που απεικονίζεται στον οποιοδήποτε κακόβουλο που περιηγείται στο διαδίκτυο
- ✓ Από μια φωτογραφία μπορεί ο οποιοσδήποτε να αντλήσει προσωπικά στοιχεία για τον έφηβο και στη συνέχεια να το βλάψει
- ✓ Μπορεί ο οποιοσδήποτε χρησιμοποιώντας τη φωτογραφία του παιδιού να φτιάξει ένα ψεύτικο προφίλ το οποίο θα έχει τη δυνατότητα να το χρησιμοποιεί για όποιο σκοπό θέλει.

# Τι μπορώ να κάνω για το πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης;

---

Θέτω όρια και κανόνες από την αρχή και τα αναπροσαρμόζω ανάλογα την ηλικία και τις ανάγκες του παιδιού.

Ενθαρρύνω τον έφηβο να ασχολείται με δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή, έτσι ώστε να υιοθετήσει έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.

Δε χρησιμοποιώ το διαδίκτυο ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς ή ως τιμωρία.

Εξερευνώ τις δικές μου διαδικτυακές συνήθειες καθώς αποτελώ το ισχυρότερο πρότυπο.

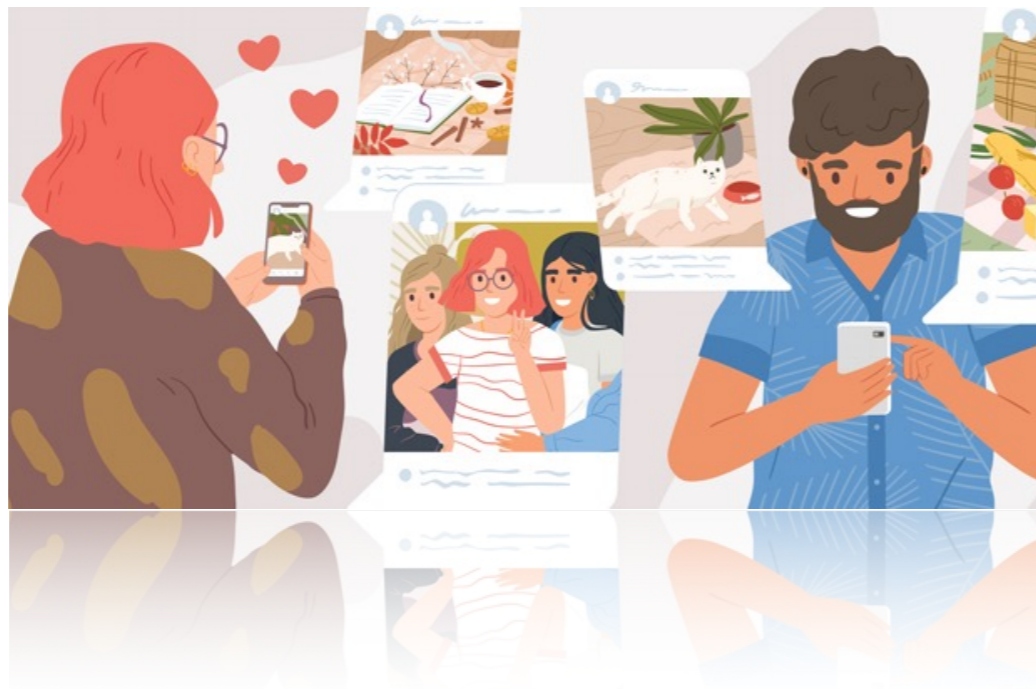
Χρησιμοποιώ φίλτρα ή οποιαδήποτε εργαλεία είναι διαθέσιμα για να οριοθετήσω τη χρήση.



# Τι μπορώ να κάνω για το πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης;

---

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι εάν οι έφηβοι αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα στην πραγματική ζωή (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις) τείνουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.



# Το παιδί μου είναι θύμα cyberbullying. Τι κάνω;

---

- ✓ Προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας. Ο στόχος μας είναι να στηρίξουμε το παιδί μας.
- ✓ Από τη στιγμή που μας εμπιστεύτηκε το πρόβλημα του, έγινε και η αρχή για να βρεθεί λύση
- ✓ Απευθυνόμαστε στο σχολείο και ενημερώνουμε για το περιστατικό. Ζητάμε τη στήριξή τους και τη συμμετοχή τους στην αντιμετώπιση
- ✓ Αναζητάμε εξειδικευμένη βοήθεια

# Τι να συμβουλέψω τον έφηβο...

---

- ✓ Να μην απαντάει στα εκφοβιστικά μηνύματα
- ✓ Να μπλοκάρει την πρόσβαση του αποστολέα
- ✓ Να κρατήσει και να αποθηκεύσει τα μηνύματα ή τις συνομιλίες

Αυτό θα είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε



# Πώς να προστέψω το παιδί μου...

---

- ✓ Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει ο έφηβος πως ό,τι «ανεβαίνει» στο διαδίκτυο φεύγει από τον έλεγχό του και μένει εκεί για πάντα
- ✓ Επιδιώκουμε συζητήσεις για την προσωπική του ευθύνη, τα προσωπικά του όρια και πώς να «απαντάει» στις πιέσεις που ενδεχομένως να υποστεί για διάφορα θέματα από τους φίλους του
- ✓ Συζητάμε για τις διαδικτυακές συνήθειες του εφήβου. Πού αφιερώνει περισσότερο χρόνο; Τι τον προσελκύει περισσότερο; Για ποιους λόγους;



**Διαβεβαιώνουμε το παιδί μας πως, ό,τι κι αν συμβεί, εμείς θα είμαστε δίπλα του αρκεί να μας εμπιστευτεί**

# ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

---

- Ο όρος **“sharenting”** προσδιορίζεται ως η πρακτική ενός γονέα να χρησιμοποιεί τακτικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την επικοινωνία πολλών λεπτομερών πληροφοριών σχετικά με το παιδί του και αποτελείται από τον συνδυασμό των λέξεων «κοινοποίηση» (share) και «γονεϊκότητα» (parenting).



# ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

---

- Το sharenting αποτελεί πλέον μία πάγια τακτική, που μπορεί να ξεκινά ακόμα και πριν την γέννηση ενός παιδιού (με την διαδικτυακή προβολή ενός υπερηχογραφήματος), φτάνοντας έως και την εφηβική ηλικία.
- Πλέον συναντώνται κοινωνικά προφίλ που είναι αποκλειστικά αφιερωμένα στα παιδιά, με περιεχόμενο που καταγράφει στιγμές της καθημερινότητας τους, ιδιαίτερα δημοφιλή και ενίοτε κερδοφόρα (π.χ. μέσω των εφαρμογών του TikTok και του Instagram).

# ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

---

- όταν μπαίνω στο σπίτι μετά τη δουλειά, να μην κάθομαι να ελέγξω αμέσως το κινητό ή τον υπολογιστή μου λέγοντας μόνο ένα βιαστικό «γεια».
- Το πρωί, ξυπνάω μισή ώρα νωρίτερα να δω τις ειδήσεις ή ό,τι θέλω στο κινητό μου και την ώρα του πρωινού την περνώ με την οικογένεια
- Δίνω στον έφηβο την πλήρη προσοχή μου, αν θέλω να κάνει κι εκείνος το ίδιο στον πραγματικό κόσμο.
- Αποκτώ έναν έλεγχο στη δική μου δραστηριότητα. Δεν ελέγχω συνεχώς μπροστά στα παιδιά το κινητό μου
- Πρόκειται για μικρές πράξεις που αν γίνουν συνήθειες δίνουν το σωστό παράδειγμα

# Το ψηφιακό αποτύπωμα

---



- Είναι τα «σημάδια» που αφήνουμε κάθε φορά που χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο και διαμορφώνουν τη διαδικτυακή μας φήμη. Μπορεί να είναι θετικά ή αρνητικά και μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που μας «βλέπουν» οι άλλοι στο παρόν ή και στο μέλλον.



# Πότε ξεκινά το ψηφιακό μας αποτύπωμα

---

- 23% των αγέννητων παιδιών έχουν ήδη ένα ψηφιακό αποτύπωμα από τις φωτογραφίες υπερήχων που κοινοποιούν οι γονείς.
- 73% των παιδιών μικρότερων των 2 ετών έχουν κάποιο είδος ψηφιακού αποτυπώματος.



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΣ ΦΗΜΗ

---

- Είναι η αντίληψη, η εκτίμηση ή η γνώμη που σχηματίζει κάποιος για εμάς μέσα από τα «αποτυπώματα» που έχουμε αφήσει κάνοντας χρήση του διαδικτύου.



# Π΄ΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΣ ΦΗΜΗ

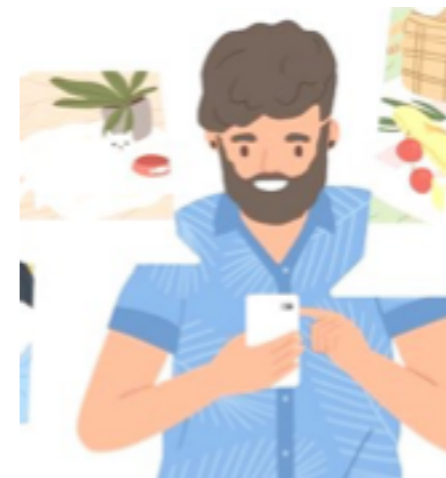
---

- Μέσα από περιεχόμενο που έχουμε εμείς δημοσιεύσει σε προφίλ κοινωνικής δικτύωσης ή γενικά στο διαδίκτυο.
- Μέσα από σχόλια που έχουμε δημοσιεύσει σε άλλα προφίλ.
- Μέσα από σχόλια άλλων για εμάς ή σχόλια που με κάποιο τρόπο συνδέονται με εμάς.
- Μέσα από φωτογραφίες ή βίντεο που μας απεικονίζουν και έχουν δημοσιεύσει άλλοι.
- Μέσα από τη διαδικτυακή δραστηριότητα άλλων που προσποιούνται ότι είναι εμείς.

# ΠΏΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΣ ΦΗΜΗ

---

- Οποιοσδήποτε μπορεί να διαμορφώσει θετική ή αρνητική άποψη για εμάς και μπορεί να τη χρησιμοποιήσει για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με εμάς.



# ΈΧΩ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΗ ΣΚΉΨΗ ΜΟΥ ΌΤΙ ...

---

Η εφηβεία έχει χαρακτηριστικά εγωκεντρισμού.

Ο έφηβος φέρεται σαν να είναι ο εαυτός του το κέντρο του κόσμου.

Οι έφηβοι συχνά προκαλούν με τη συμπεριφορά τους, έχουν ανάγκη να διαφοροποιηθούν από τους γονείς και τους μεγαλύτερους





Κάθε εποχή έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες και τα δικά της χαρακτηριστικά. Έχει τη δική της γλώσσα επικοινωνίας και το δικό της κώδικα του ωραίου, του ελκυστικού.

Αυτά τα χαρακτηριστικά που διαφέρουν από εποχή σε εποχή, σήμερα περνούν μέσα από τη χρήση των social media. Δεν θα μπορούσε να είναι διαφορετικά.

Είναι μέρος της ζωής των εφήβων, είναι τρόπος επικοινωνίας, μέρος της καθημερινότητάς τους.



Θα μοιραστούν πληροφορίες, θα προβάλλουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους μέσα από τη φωτογραφία που θα ανεβάσουν.

Χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η ανάγκη να δημιουργήσουν μια ελκυστική εκδοχή του εαυτού τους. Έτσι, ποζάρουν αρκετή ώρα και ψάχνουν να βρουν την καλύτερη φωτογραφική εκδοχή εαυτού τους για να την ανεβάσουν.

**Η ναρκισσιστική συμπεριφορά είναι κομμάτι της εφηβείας**, είναι φυσιολογική διεργασία μέσα από την οποία περνάει η διαδικασία αποδοχής του εαυτού. Αποτελεί πρόβλημα, όταν γίνεται εμμονική ενασχόληση, όταν γίνεται σε βάρος της επαφής με φίλους, όταν γίνεται το αποκλειστικό ενδιαφέρον του εφήβου.



Ο έφηβος βρίσκεται σε μία εξελικτική φάση αναζήτησης ταυτότητας, τόσο σεξουαλικής όσο και κοινωνικής, δοκιμάζει, απορρίπτει και συγκρούεται προκειμένου να εκφράσει τις αναπτυξιακές του ανησυχίες.

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν ένα ισχυρό μέσο που ο έφηβος θα επιλέξει για να αλληλεπιδράσει με τους συνομηλίκους του, να εκφράσει τις προσωπικές του επιλογές, να αξιολογήσει τον εαυτό του, να νιώσει αποδοχή από τους συνομηλίκους και να ανεξαρτητοποιηθεί.

Η δημιουργία προσωπικού προφίλ και η ψηφιακή παρουσίαση του εαυτού σχετίζεται άμεσα με την ανάγκη του εφήβου να διαπραγματευτεί την ατομική του ταυτότητα και να αυτοπροσδιοριστεί.





---

Αυτή η νέα μορφή κοινωνικοποίησης μπορεί να συμβάλει στη δόμηση της ταυτότητας και την εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων, αν “αγκαλιάσουμε” αυτή τη νέα πραγματικότητα, προσαρμοστούμε και ελαχιστοποιήσουμε τους υπαρκτούς κινδύνους του διαδικτύου.

Η διαδικτυακή αλληλεπίδραση σίγουρα κατέχει μία πολύ υψηλή θέση στην καθημερινή ζωή του εφήβου φτάνει να μην γίνεται η ζωή του εφήβου. Εφόσον συνδυάζεται με εξωτερικές δραστηριότητες, συμμετοχή σε ομάδες, αθλητισμό, επαφή με την τέχνη και τη δημιουργία, η τεχνολογία θα συνεχίσει να αποτελεί αγαθό στα χέρια των εφήβων.

πηγές:

<https://saferinternet4kids.gr/>

<https://cybersafety.cy/>

εικόνα: <https://startups magazine.co.uk/article-world-mental-health-day-social-media-harmful-young-wellbeing>

# ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΝΕΩΝ



## ΓΡΑΜΜΗ 1410

- Παρέμβαση σε κρίση
- Στήριξη
- Παροχή πληροφόρησης



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- Παρέμβαση σε κρίση
- Στήριξη
- Παροχή πληροφόρησης



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΤΑΣΗ

- Ατομικές / οικογενειακές συναντήσεις με Ψυχολόγο
- Συμβουλευτική
- Στήριξη



## ΜΙΚΡΗ ΑΡΚΤΟΣ

- Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής
- Προσωπική ανάπτυξη

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 97725204