



# Έφηβοι και μέσα κοινωνικής δικτύωσης: αναγνωρίζουμε τους κινδύνους και δημιουργούμε ισορροπίες

Γιώτα Στύλου  
εκπαιδευτική | εξελικτική ψυχολόγος



Σήμερα υπάρχουν περισσότεροι τρόποι από ποτέ να επικοινωνήσουμε και τα κοινωνικά δίκτυα κατέχουν μια κυρίαρχη θέση στην επικοινωνία.





likes

views

followers

friends

posts, share

notifications

messages

hashtags



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

# Ποιες δυνατότητες μας δίνει το διαδίκτυο



# τα social media έχουν κατορθώσει ...

υπέροχα πράγματα σε σύντομο χρόνο:

- ένωσαν ανθρώπους που είχαν χρόνια να συναντηθούν
- βρήκαν ανθρώπους που χάθηκαν
- ένωσαν ζωές
- έσωσαν ζωές (π.χ βρέθηκαν αιμοδότες άμεσα κτλ)



- Γενικά, τα social media έφεραν συστημικές αλλαγές στην κοινωνία μας



# Θετική επίδραση στους εφήβους

- ενισχύουν τις φιλίες: εύκολη πρόσβαση στους φίλους, ομαδική συνομιλία, παρέα
- μειώνουν την απομόνωση
- λαμβάνουμε στήριξη
- αναπτύσσουμε την επικοινωνία
- καταργούν τα γεωγραφικά όρια
- γινόμαστε δημιουργικοί







## SOCIAL MEDIA & Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ

- ακατάλληλο περιεχόμενο
- ανεπιθύμητα μηνύματα
- αποξένωση
- αποπλάνηση (grooming)

# SOCIAL MEDIA & Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ

- εθισμός
- εκφοβισμός
- παραπληροφόρηση
- παραβίαση ιδιωτικότητας - υποκλοπή προσωπικών δεδομένων



# SOCIAL MEDIA & Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ

- sexting
- sextortion (απόκτηση φωτογραφιών ή/και βίντεο και εκβιασμός για σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση)



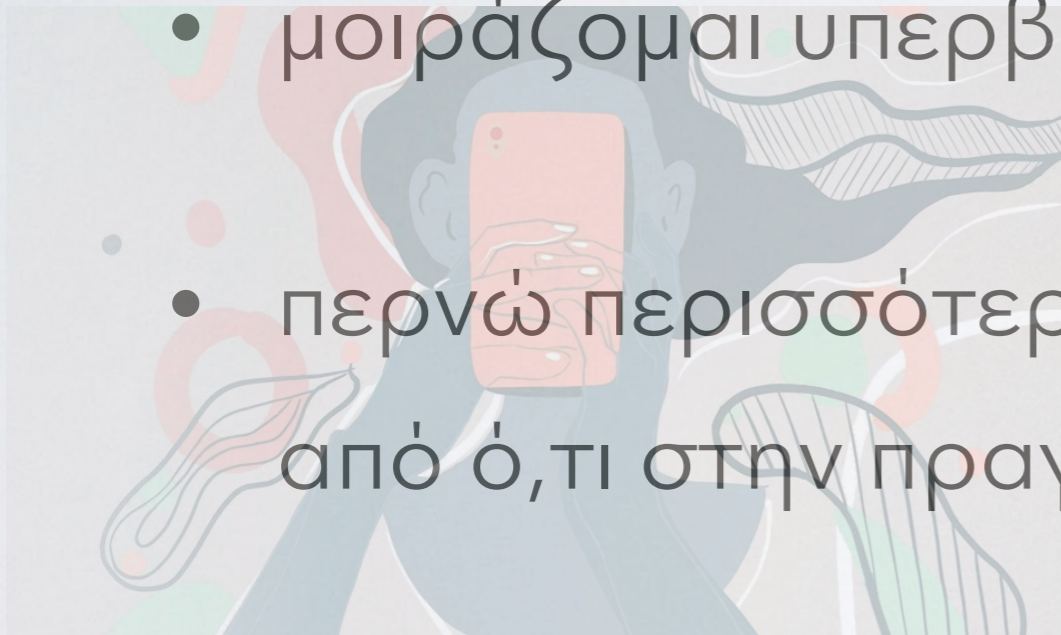
# ΕΘΙΣΜ'ΟΣ| INTERNET ADDICTION



- συνεχής ενασχόληση, **"κόλλημα"**
- προτίμηση στον ψηφιακό κόσμο και εξιδανίκευσή του
- υπερβολικός χρόνος, για ποιον σκοπό;

# πώς θα καταλάβω ότι καταναλώνω υπερβολικό χρόνο στα social media

- θέλω να έχω μόνιμη πρόσβαση
- μοιράζομαι υπερβολικά πολλές πληροφορίες
- περνώ περισσότερη ώρα στα Social Media από ό,τι στην πραγματική ζωή
- άγχος ή αναστάτωση όταν δεν υπάρχει η ανταπόκριση που περιμένω στα post



# πώς θα καταλάβω ότι έχω καταναλώνω υπερβολικό χρόνο στα social media

- δεν κατανοώ τους πιθανούς κινδύνους που έχουν οι ψηφιακές πράξεις στον πραγματικό κόσμο
- ξυπνάω μέσα στη νύχτα για να τσεκάρω το προφίλ μου
- νιώθω κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είμαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς μου προσπαθούν να μου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου



# Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου

- Ενισχύω τις επαφές με τις διαπροσωπικές μου σχέσεις στον πραγματικό κόσμο
- Βρίσκω δραστηριότητες που μου αρέσουν στην πραγματική ζωή και τις εντάσσω στο πρόγραμμά μου
- Θέτω μόνος/μόνη μου στόχο για τις ώρες που θα ξοδέψω στο διαδίκτυο και δεν περιμένω από τους γονείς μου να το κάνουν αυτό για μένα!



# Γιατί λέμε 'ΟΧΙ στην υπερβολική ενασχόληση με τα SOCIAL MEDIA

- Επηρεάζεται η συναισθηματική και κοινωνική μας ζωή. Μαθαίνουμε να ζούμε σε έναν εικονικό κόσμο, απομονωμένοι μακριά από την πραγματικότητα.
- Υπάρχουν και σωματικές επιπτώσεις (διαταραχές ύπνου, ημικρανίες, οφθαλμικά και μυοσκελετικά προβλήματα κ.α)
- Επηρεάζεται η εγκεφαλική μας λειτουργία- δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος - ποστάρω για να παίρνω ευχαρίστηση
- συγκρίνω τον ψηφιακό μου εαυτό με τον πραγματικό - επηρεάζεται η αυτοεικόνα και η αυτοεκτίμησή μου



# Πώς μπορεί να εκφραστεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Οι μορφές που μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ποικίλες και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- την αποστολή **μηνυμάτων** με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο,
- την αποστολή ή δημοσίευση **ευαίσθητων πληροφοριών**, όπως σεξουαλικές προτιμήσεις,
- τη δημοσίευση **προσωπικών φωτογραφιών** σε blog και κοινωνικά δίκτυα,
- τη δημιουργία **ψεύτικου προφίλ** σε κοινωνικά δίκτυα με σκοπό την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού,
- τη δημιουργία κάποιας ομάδας στο διαδίκτυο με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού, κ.α.

Οι μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς **μέσα από κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.**



## Είναι πράγματι ένα αστείο;

Δυστυχώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός **δεν είναι αστείο** που μπορεί να συμβεί μεταξύ συνομηλίκων **αλλά μια πολύ επικίνδυνη πράξη** με μακροχρόνιες και τραυματικές συνέπειες για το άτομο που το βιώνει αλλά και για όσους συμμετέχουν (είτε ενεργά είτε ως παρατηρητές)!



## Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε;

- Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, **ούτε στους καλύτερους φίλους μας.**
- Δεν στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτά που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.
- Όταν κάτι δεν μας φαίνεται σωστό σε έναν ιστοχώρο ή σε μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, **βγαίνουμε αμέσως** από τον ιστοχώρο ή **διακόπτουμε αμέσως** τη συνομιλία.

## Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε;

- Έχουμε κατά νου ότι **η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική**, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με άλλους τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.
- Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε στο μυαλό μας ότι, εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε με αυτό, στην ουσία **γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.**

# Ας μιλήσουμε.....

Εάν δούμε ότι κάποιος φίλος, γνωστός, ή συμμαθητής μας, είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, θα ήταν σωστό να τον υποστηρίξουμε και να καταγγείλουμε το περιστατικό. Άλλωστε, το ίδιο θα θέλαμε κι εμείς από τους άλλους αν ήμασταν στη θέση τους.

Ας μην ξεχνάμε ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων που γίνονται μάρτυρες ενός τέτοιου γεγονότος είναι σημαντικές για να κλείσει αυτός ο κύκλος του εκφοβισμού.



# Και αν μου έχει ήδη συμβεί... Τι να κάνω;

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα. Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. Αυτό θα μας είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε.
- Αναφέρουμε το πρόβλημά μας στους γονείς μας ή σε άλλους ενήλικες που εμπιστευόμαστε.
- **Δεν είμαι ούτε πρέπει να είμαι μόνος. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν**



## Τι είναι το Sexting;

Το sexting είναι **η ανταλλαγή προκλητικών μηνυμάτων ή γυμνών φωτογραφιών** μέσω διαδικτύου ή μέσω κινητών τηλεφώνων, που λανθασμένα νομίζουμε ότι θα μείνουν για πάντα ιδιωτικές.

Τα μηνύματα αυτά **μπορεί να σταλούν** σε ένα μόνο άτομο ή σε πλήθος ατόμων ενώ οι πιο κοινοί διαδικτυακοί τόποι όπου μπορεί να λάβουν χώρα τέτοια φαινόμενα είναι τα κοινωνικά δίκτυα (π.χ. Facebook, Instagram, Skype κ.α.)

**ΠΑΓΙΔΑ:** Πολλοί νομίζουν ότι μια τέτοια πρακτική είναι φυσιολογική στο πλαίσιο μιας σχέσης...  
**Ποιες όμως είναι οι συνέπειες;**



## Τι μπορεί να συμβεί μετά;

Οι φωτογραφίες ή τα μηνύματα μπορεί να διανεμηθούν σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα σε πλήθος ατόμων ή/και να δημοσιευτούν σε διάφορους ιστοχώρους, δηλαδή σε άλλα sites!

Ακόμα, ενδέχεται κάποιος θελημένα να μοιραστεί τις φωτογραφίες μας!

Ας αναρωτηθούμε εάν χωρίσω με το αγόρι μου ή το κορίτσι μου τι θα γίνουν οι φωτογραφίες που έχω στείλει;

# Εάν έχω ήδη στείλει τέτοιες φωτογραφίες;



Προσπαθώ να μην πανικοβληθώ!

Ακόμα και εάν νιώθω ότι είναι εφιάλτης να μάθουν οι γονείς μου κάτι τέτοιο είναι σημαντικό να ζητήσω τη βοήθειά τους ή να απευθυνθώ σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύομαι.

# ΤΙ ΕΪΝΑΙ ΤΟ GROOMING ;

Το διαδικτυακό grooming ή αλλιώς «αποπλάνηση» συμβαίνει όταν ένας ενήλικας έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το **συναντήσει από κοντά** και να το **εκμεταλλευτεί** με πολύ άσχημο τρόπο.

Το grooming μέσω διαδικτύου είναι ένα **έγκλημα** που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης.

# Μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι Groomers

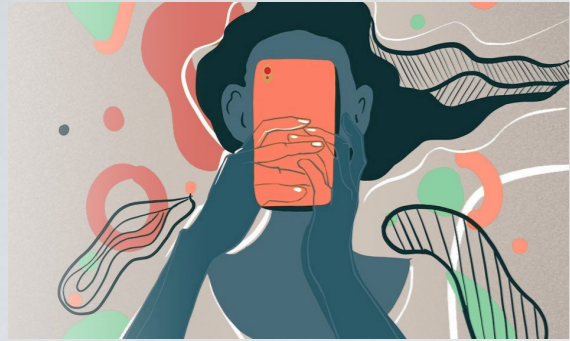
- Μπορεί να **προσποιούνται** ότι είναι συνομήλικοι με τα παιδιά (π.χ. βάζοντας ψεύτικη φωτογραφία προφίλ και δηλώνοντας ψευδή ηλικία).
- Έχουν γνώσεις στο να **χειρίζονται ψυχολογικά και συναισθηματικά** τους εφήβους (π.χ. γνωρίζουν την εφηβική γλώσσα και τον εφηβικό τρόπο σκέψης) και για αυτό μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές προκειμένου να αποκτήσουν αρχικά την εμπιστοσύνη του εφήβου.

# Τι πρέπει να προσέχω όταν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα

- Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα.
- Σέβομαι τους υπόλοιπους χρήστες του διαδικτύου και θυμάμαι πάντα ότι στο διαδίκτυο ισχύουν οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή.
- Δεν πιστεύω ό,τι διαβάζω. Ο καθένας μπορεί να υποστηρίξει ό,τι θέλει στο διαδίκτυο



# Τι πρέπει να προσέχω όταν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα

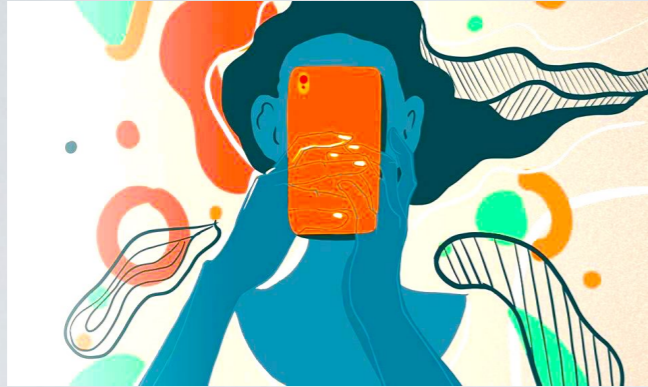


- Χρησιμοποιώ έναν «ισχυρό» κωδικό πρόσβασης
- Προστατεύω την ιδιωτικότητά μου. Προσαρμόζω τις ρυθμίσεις απορρήτου ώστε να μην επιτρέπεται στον οποιοδήποτε να διαβάζει τα δημοσιεύματά μου, να βλέπει τις φωτογραφίες μου και να έχει διάδραση με εμένα.
- Δε δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγνώστους και δε συνομιλώ με αγνώστους. Θυμάμαι πάντα ότι ο οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανιστεί με ψεύτικο προφίλ ως συνομήλικός μου.
- Δε δέχομαι να συναντήσω ΠΟΤΕ μόνος μου κάποιον που γνώρισα στο διαδίκτυο, όσο καιρό και αν συνομιλώ μαζί του

## Σκέφτομαι διπλά πριν δημοσιεύσω γιατί...

- Μπορεί να αποκαλύπτω προσωπικά δεδομένα μέσα από μια φωτογραφία χωρίς να το συνειδητοποιώ
- Μπορεί να αποκαλύπτω προσωπικά δεδομένα άλλων. ΠΑΝΤΑ ζητώ την έγκριση όσων απεικονίζονται στη φωτογραφία
- Ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μένει εκεί για πάντα και διαμορφώνει τη «διαδικτυακή μου φήμη»





## γενικά, έχω υπόψη μου ότι ...

- κάθε ενέργεια που κάνουμε online παρακολουθείται, καταγράφεται και μετριέται
- τα social media είναι κατασκευασμένα έτσι ώστε να δημιουργήσουν εθισμό
- οι θετικές αντιδράσεις (like) των διαδικτυακών μας φίλων δεν σημαίνουν και κοινωνική αποδοχή





- τα περισσότερα posts, φωτογραφίες, selfies κτλ που ανεβάζουν οι χρήστες των κοινωνικών δικτύων αποτυπώνουν μια πραγματικότητα που δεν υπάρχει ή δεν είναι έτσι όπως προβάλλεται
- τα social media έχουν λάβει έναν έντονο εμπορικό/ διαφημιστικό χαρακτήρα - influencers

# Θυμάμαι ότι οι εικόνες έχουν δύναμη. Μπορούν...

1.8 εκατομμύρια  
εικόνες δημοσιεύονται  
καθημερινά στο  
διαδίκτυο

- Να πουν μια ιστορία
- Να στείλουν ένα μήνυμα
- Να προκαλέσουν συναισθήματα
- Να δημιουργήσουν μια ανάμνηση

**ΤΙΣ χρησιμοποιώ με προσοχή!**

# ΤΙ ΕΊΝΑΙ Η SELFIE?

Μια ιστορία;

Προσωπική  
πληροφορία

Ένα μήνυμα;

Μια πρόσκληση  
για επικοινωνία ή  
σχολιασμό



Μια πρόκληση;

Δημιουργεί  
εντύπωση/  
Επηρεάζει τη  
διαδικτυακή φήμη

Γεωγραφικά δεδομένα;

Πραγματικότητα ή φαντασία



Την επόμενη φορά που θα δημοσιεύσω  
φωτογραφία στο διαδίκτυο

## αναρωτιέμαι ...

Ποιος είδε το δημοσίευμα όταν αναρτήθηκε και ποιος μπορεί να το δει τώρα

Τι μήνυμα θέλω να στείλω με αυτή τη φωτογραφία

Είμαι ικανοποιημένος που αυτή η φωτογραφία θα είναι μέρος του ψηφιακού μου αποτυπώματος;





η φωτογραφία δεν αποτυπώνει μόνο ένα γεγονός,  
αλλά το δημιουργεί...

οι selfies είναι ένας τρόπος κοινωνικής  
αλληλεπίδρασης και αυτοέκφρασης

καταναλώνουμε και δημιουργούμε εικόνες

κατά πόσο είμαστε τελικά ο ψηφιακός μας  
εαυτός;

αξιζω μόνο όσο η εικόνα μου;



# ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΝΕΩΝ



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ  
& ΣΤΗΡΙΞΗΣ

## ΓΡΑΜΜΗ 1410

- Παρέμβαση σε κρίση
- Στήριξη
- Παροχή πληροφόρησης



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ

## 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



πηγές:

<https://saferinternet4kids.gr/>

<https://cybersafety.cy/>

εικόνα: [everydayhealth.com](https://www.everydayhealth.com)