






Στην ενότητα Be Strong Online με τους Μαθητές Μέντορες εξερευνήσατε τα Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.


Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Twitter και το Instagram βρίσκονται πλέον στο επίκεντρο της καθημερινότητάς μας. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σας δίνουν τη δυνατότητα να είστε σε επαφή με τους φίλους σας, να ακολουθείτε διασημότητες, να είστε δημιουργικοί και να μοιράζεστε ιδέες.

Καλό είναι να θυμάστε μερικά πράγματα όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να τα αξιοποιείτε με ασφαλή και θετικό τρόπο. Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

- 

Πολλά μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαθέτουν **ηλικιακά όρια** (συνήθως τα 13 έτη). Αυτά τα όρια αποσκοπούν να προστατεύσουν τους νεαρότερους χρήστες. Αν η πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης διαπιστώσει ότι οι υπηρεσίες της χρησιμοποιούνται από χρήστες μικρότερης ηλικίας, διαγράφουν το λογαριασμό τους – συνεπώς, βεβαιωθείτε ότι τηρείτε τους όρους χρήσης και εγγραφείτε σε ηλικία μεγαλύτερη της ενδεδειγμένης ηλικίας.
- 

Να θυμάστε ότι όλοι επεξεργάζονται αυτά που αναρτούν online, ώστε να κρατούν μόνο τα καλύτερα σημεία. Συνεπώς, ό,τι βλέπετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στην πραγματικότητα. Χρησιμοποιήστε την ικανότητα **κριτικής σκέψης** σας όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μόνο και μόνο επειδή κάτι υπάρχει online, δε σημαίνει ότι είναι και αληθινό.
- 

Να χρησιμοποιείτε τα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης για καλό σκοπό!** Η κοινωνική δικτύωση αποτελεί έναν καταπληκτικό τρόπο ευαισθητοποίησης για καλούς σκοπούς, όπως "" συγκέντρωση πόρων, διάδοση θετικών μηνυμάτων και προβολή εκστρατειών οργανώσεων που σας συναρπάζουν.
- 

Σε όλους αρέσουν τα «Like», ωστόσο βεβαιωθείτε ότι δεν “εξαρτάστε” υπερβολικά από τον **αριθμό των likes**, retweets, shares ή online φίλων σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αν εξαιτίας των Like στενοχωριέστε, μην ξεχνάτε το δίκτυο στήριξής σας – τους ανθρώπους στους οποίους μπορείτε να μιλήσετε, όπως ένα φίλο/μία φίλη, ένα μέλος της οικογένειας ή ενήλικο που εμπιστεύεστε– και πείτε τους πώς νιώθετε.



Κάθε φορά που κάνετε οτιδήποτε online, αφήνετε ένα ψηφιακό ίχνος ή «αποτύπωμα». Το **ψηφιακό αποτύπωμα** αυτό δημιουργεί ένα μόνιμο αρχείο και μπορεί να είναι ορατό από τον καθένα, επομένως καλό είναι να σκέφτεστε καλά πριν αναρτήσετε οτιδήποτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μήπως δίνετε πληροφορίες που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με αρνητικό τρόπο; Τι αντίκτυπο θα μπορούσε να έχει αυτό σε άλλους; Τι εντύπωση δίνει η ανάρτηση αυτή σε άλλους για εσάς;



Το **Cyberbullying** αφορά στην παρενόχληση κάποιου μέσω κινητού τηλεφώνου, του διαδικτύου ή άλλων συσκευών, όπως tablet. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να πάρει τη μορφή κακόβουλων σχολίων κάτω από φωτογραφίες κάποιου, της δημιουργίας εχθρικών ομάδων ή της ανάρτησης φωτογραφιών χωρίς την άδεια του ατόμου, κάτι που μπορεί να το αναστατώσει ή να ντροπιάσει. Αν ανησυχείτε για τη διαδικτυακή παρενόχληση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαβάστε τις χρήσιμες συμβουλές μας στην επόμενη σελίδα ή επισκεφτείτε το κέντρο στήριξής μας για περισσότερες πληροφορίες.

Περισσότερες πληροφορίες:

www.youth-life.gr

www.vodafone.gr/bsafeonline



From The
Diana Award
Anti-Bullying
Campaign



BeStrongOnline – Θωρακιστείτε με τις συμβουλές μας



1. Μην ξεχνάτε ότι δεν είστε μόνοι – Αν σας παρενοχλούν διαδικτυακά, να θυμάστε ότι αυτό έχει συμβεί και σε άλλους. Η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να σας κάνει να νιώθετε απομονωμένοι, πληγωμένοι και θυμωμένοι – αλλά να σκέφτεστε ότι τα συναισθήματα αυτά θα περάσουν. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές για να λάβετε την στήριξη που χρειάζεστε.



2. Να επιλέγετε τους διαδικτυακούς σας φίλους προσεκτικά – Να θυμάστε ότι οποιοσδήποτε γίνει δεκτός σαν φίλος σας θα μπορεί να βλέπει ό,τι έχετε συμπεριλάβει στο προφίλ σας. Θα έχει τη δυνατότητα, δηλαδή, να κάνει κοινή χρήση ή να αντιγράψει τις φωτογραφίες ή τις προσωπικές σας πληροφορίες και να τις αναρτά κάπου αλλού.



3. Δημιουργήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για όλους σας τους λογαριασμούς, αλλάζετε τον τακτικά και μην τον μοιράζεστε με κανέναν. Βεβαιωθείτε ότι στον κωδικό σας περιλαμβάνεται συνδυασμός πεζών και κεφαλαίων χαρακτήρων, αριθμών, και συμβόλων. Αυτό σημαίνει ότι άλλα άτομα δε θα είναι σε θέση να έχουν πρόσβαση στο λογαριασμό σας, να υποκλέψουν προσωπικές σας πληροφορίες ή να αναρτήσουν προσβλητικά σχόλια ή προσβλητικές φωτογραφίες εξ ονόματός σας.



4. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας– επιλέξτε τις πληροφορίες που μοιράζεστε με άλλα άτομα, για παράδειγμα μπορείτε να ρυθμίσετε το προφίλ ή τα δεδομένα σας ως ιδιωτικά ή να επιτρέπετε μόνο σε ορισμένους ανθρώπους να επικοινωνούν μαζί σας και να έχουν πρόσβαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες. Βεβαιωθείτε ότι δε μοιράζεστε ποτέ τη διεύθυνση κατοικίας σας, τον αριθμό τηλεφώνου σας ή την ηλεκτρονική σας διεύθυνση με οποιονδήποτε χρήστη του διαδικτύου.

Google

5. Αναζητήστε το όνομά σας στο Google, προκειμένου να ελέγξετε ποιες ιδιωτικές σας πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Τι θα βρει δηλαδή κάποιος αν πληκτρολογήσει το όνομά σας; Ίσως χρειαστεί να ελέγξετε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητάς σας.



6. Κρατήστε αποδείξεις της διαδικτυακής παρενόχλησης, αποθηκεύοντας σχετικά μηνύματα ή αποσπάσματα διαδικτυακών συζητήσεων που λάβατε.



7. Μην απαντάτε αμέσως αν λάβετε προσβλητικά διαδικτυακά μηνύματα.



8. Ενημερώστε αμέσως κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως γονιό, δάσκαλο, μέντορα, συγγενή, αδερφό ή αδερφή – οποιονδήποτε! Αν σας παρενοχλεί κάποιος διαδικτυακά, θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.



9. Αποκλείστε το άτομο που σας παρενοχλεί διαδικτυακά– υπάρχει πάντα τρόπος να αποτρέψετε κάθε είδους επικοινωνία με αυτό – ελέγξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας ή ασφαλείας της υπηρεσίας που χρησιμοποιείτε.



10. Αναφέρετέ το- Κάθε διαδικτυακή παρενόχληση στην οποία υποβάλλεστε μπορεί να κοινοποιείται. Είτε πρόκειται για κακεντρεχή σχόλια, γραπτά μηνύματα, διαδικτυακές ομαδικές συζητήσεις ή ομαδικό εκφοβισμό, δεν παύει να είναι παρενόχληση και δεν είναι αποδεκτή. Αποκλείστε το συγκεκριμένο άτομο και κάντε χρήση της επιλογής «αναφορά κατάχρησης» που είναι διαθέσιμη σε όλους τους ιστοτόπους κοινωνικής δικτύωσης.



11. Διατηρήστε θετική στάση –Η κατάσταση θα βελτιωθεί. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που θα σας κάνουν να νιώσετε χαρούμενοι, μαζί με ανθρώπους που σας εκτιμούν και σας αγαπούν.



12. Υποστηρίξτε ενεργά ανθρώπους που υφίστανται παρενόχληση, ακολουθώντας τις συμβουλές που παρατίθενται στην επόμενη σελίδα.




Το παιδί σας συμμετείχε σε μία ενότητα του Be Strong Online, ενός νέου προγράμματος μάθησης «peer-to-peer» από την οργάνωση The Diana Award σε συνεργασία με τη Vodafone και το Parent Zone και τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» που ανέλαβε την προσαρμογή και επιμέλεια του Προγράμματος στα Ελληνικά.


Η ενότητα επικεντρώθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναλύοντας ζητήματα, όπως να σκέφτεται κανείς κριτικά για ό,τι βλέπει, τη διαφορά μεταξύ online και offline επικοινωνίας και τον αντίκτυπο των θετικών και αρνητικών εμπειριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Σκοπός της ενότητας ήταν να ενημερώσει και εκπαιδεύσει τα νεαρά άτομα σχετικά με ορισμένα θέματα που αφορούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν φτάσουν το ελάχιστο ηλικιακό όριο που θέτει η πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τείνουν να τα χρησιμοποιούν τακτικά.

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ακούσει για τις δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και Snapchat, αλλά υπάρχουν πολλές ακόμη. Όλες τους έχουν τα υπέρ και τα κατά, επομένως καλό είναι να μιλήσετε στο παιδί σας για τη χρήση τους με ασφάλεια και υπευθυνότητα.

Ακολουθούν τα σημαντικότερα σημεία που πρέπει να καλύψετε στην κουβέντα σας μαζί του:

 **Ηλικιακά όρια.** Τα 13 είναι το συνηθέστερο ηλικιακό όριο πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Καθώς οι υπηρεσίες αυτές είναι σχεδιασμένες για εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας και ενήλικες, η εγγραφή σε μικρότερη ηλικία ενδέχεται να εκθέσει το παιδί σας σε διαδικτυακούς κινδύνους, όπως ακατάλληλο περιεχόμενο. Το καλύτερο είναι να συζητήσετε τα ηλικιακά όρια πρόσβασης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν το παιδί σας εγγραφεί σε αυτά – είναι ίσως ευκολότερο να συζητήσετε μαζί του, παρά να προσπαθήσετε να διαγράψετε τον λογαριασμό του αφού έχει ήδη γίνει μέλος.

 **Ασφάλεια και προστασία της ιδιωτικής ζωής.** Είναι ιδιαίτερα σημαντικό το παιδί σας να διαθέτει εξοικείωση με τα εργαλεία ασφάλειας και προστασίας της ιδιωτικότητας του σε κάθε υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιεί. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει τη χρήση λειτουργιών, όπως για

παράδειγμα πώς να θέτει περιορισμούς στα άτομα που βλέπουν τις αναρτήσεις του και να αποκλείει ή αναφέρει άλλους χρήστες. Προτού δημιουργήσει τον πρώτο του λογαριασμό, καλό είναι να συμφωνήσετε σε ορισμένους βασικούς κανόνες για τις ρυθμίσεις της ιδιωτικής ζωής – για παράδειγμα, ίσως μπορεί να αποφύγει να είναι οι φωτογραφίες του ορατές στους πάντες.



Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτοεκτίμηση. Η ασφαλής χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν περιορίζεται στις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικής ζωής και τα ηλικιακά όρια. Είναι ωραίο να έχει κανείς πολλά likes και followers, αλλά δεν είναι καλό να ασχολείται υπερβολικά με νούμερο των Like ή τις συγκρίσεις με άλλους online φίλους. Ρωτήστε το παιδί σας πώς νιώθει όταν χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης – αναστατώνεται ποτέ από όσα λένε οι άνθρωποι σ' αυτά ή από τον αριθμό των like που δέχεται;



Διαδικτυακή φήμη. Η πλειονότητα των νεαρών ατόμων έχει ήδη ακούσει πως ό,τι γίνεται online παραμένει online, αλλά αξίζει να θυμίζετε στο παιδί σας ότι η παρουσία του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει την εικόνα που έχουν άλλα άτομα για αυτό. Πώς θα ένιωθε αν μία συγκεκριμένη ανάρτηση ή εικόνα του την έβλεπε ένας δάσκαλος ή συγγενής του;

Για περισσότερες πληροφορίες

www.youth-life.gr

www.vodafone.gr/bsafeonline

OUR PROGRAMMES...

Diana Award



www.diana-award.org.uk



@dianaaward

Network/Training & Mentoring



www.facebook.com/thedianaaward



@dianaaward

Anti-Bullying Ambassadors



www.facebook.com/antibullyingpro



@antibullyingpro

PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: www.diana-award.org.uk Twitter: @Dianaaward

Facebook: www.facebook.com/thedianaaward



From The
Diana Award
Anti-Bullying
Campaign

