Διαδικτυακές Προκλήσεις – Τρόποι αντιμετώπισης

▶ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ ΕΛΕΝΗ- ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Διαδικτυακές προκλήσεις (challenges)

Τα τελευταία χρόνια εντοπίζονται όλο και περισσότερες διαδικτυακές προκλήσεις.

Τα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης** (Tik Tok, Facebook, Instagram κλπ.) συμβάλλουν στην **ανάδυση** και τη **γρήγορη εξάπλωση** των προκλήσεων αυτών μεταξύ των παιδιών, των εφήβων και των νέων.

Διαδικτυακές προκλήσεις (challenges)

Το φαινόμενο της πρόκλησης είτε προς τον ίδιο τον εαυτό, είτε προς τρίτους μεταξύ παιδιών και εφήβων δεν είναι σύγχρονο. Υπήρχε και πριν την ενσωμάτωση της ψηφιακής και διαδικτυακής τεχνολογίας στην καθημερινή μας ζωή.

Οι αλλαγές είναι ότι το διαδίκτυο έχει συμβάλλει στην **ταχύτερη εξάπλωσή** τους, στην ανταπόκριση ενός **μεγαλύτερου κοινού** αλλά και στην ανάπτυξη ακόμα πιο **επικίνδυνων προκλήσεων** λόγω της επίπλαστης ασφάλειας της εξ αποστάσεως επικοινωνίας

Είδη προκλήσεων

Υπάρχουν προκλήσεις με **φιλανθρωπική, θετική, αστεία και διασκεδαστική πρόθεση**

Έως προκλήσεις με **τρομακτική και δυνητικά επιβλαβή πρόθεση** που θέτουν σε κίνδυνο τόσο τη σωματική όσο και τη συναισθηματική υγεία των παιδιών, εφήβων και νέων

Παράγοντες επικινδυνότητας για την έκθεση σε προκλήσεις

- Το ευάλωτο της ηλικίας
- Η περιέργεια και η άγνοια κινδύνου
- Η πίεση της ομάδας των συνομηλίκων
- Η τάση μιμητισμού
- Η ανάγκη για «ανήκειν» και ο φόβος της απόρριψης
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά παιδιών και εφήβων

Παιδιά/ έφηβοι: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Τι πρέπει να γνωρίζω για τις διαδικτυακές προκλήσεις:** στο διαδίκτυο υπάρχουν προκλήσεις τόσο αστείες και διασκεδαστικές όσο και επικίνδυνες και δυνητικά επιβλαβής. Συχνά, άτομα μπορεί να δημιουργήσουν **ψεύτικο περιεχόμενο με στόχο να προκαλέσουν φόβο και πανικό** κινητοποιώντας προκλήσεις που απειλούν την υγεία μας (σωματική και ψυχική)
- **Πριν αποφασίσετε να πάρετε μέρος σε μια διαδικτυακή πρόκληση, κάντε την έρευνα σας** (ποιος μου το ζητάει, γιατί, τι θέλει από μένα, τι εξυπηρετεί, τι κερδίζω, τι χάνω, τι κίνδυνοι υπάρχουν, κλπ.)
- **Συζητήστε με κάποιον/α ενήλικα που εμπιστεύεστε και μοιραστείτε τις σκέψεις και τους προβληματισμούς σας**

Παιδιά/ έφηβοι: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Ενεργήστε με ασφάλεια:** αν δεχτείτε διαδικτυακή πρόσκληση για συμμετοχή σε επικίνδυνες προκλήσεις, παιχνίδια ή συζητήσεις που σας κάνει να νιώσετε άβολα πρέπει:
  - **Να κρατήσετε αποδεικτικά στοιχεία** (μέσω στιγμιότυπων οθόνης – screen shots),
  - **Να αναφέρετε, μέσω εργαλείων αναφοράς** καταγγελίας, το περιστατικό και τα αποδεικτικά στοιχεία,
  - **Να μπλοκάρετε** το άτομο (π.χ. προφίλ) ή τον αριθμό που σας παρενοχλεί,
  - **Να αναφέρετε άμεσα**, το γεγονός **στους γονείς ή σε κάποιον ενήλικα** που εμπιστεύεστε,
  - Να **καλέσετε τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** ή να κάνετε διαδικτυακή καταγγελία μέσω του www.safeline.gr

Παιδιά/ έφηβοι: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Είναι εντάξει να λέμε ΟΧΙ**: Μιλήστε για την πίεση που δέχεστε από τους συνομηλίκους σας: Πολλές φορές φίλοι/ες σας και συμμαθητές/τριες σας μπορεί να ασχοληθούν με τέτοιες προκλήσεις και να σας ενθαρρύνουν να λάβετε και εσείς μέρος σε αυτές. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι είναι εντάξει να πείτε **ΟΧΙ** σε πράγματα που δεν σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα και ότι έχετε κάθε δικαίωμα να αποφασίζετε εσείς για τον εαυτό σας.
  - **<u>Να θυμάστε πάντοτε ότι:</u>**
    - **Πρέπει να είστε υπερήφανοι/ες για τον εαυτό σας,**
    - **Πρέπει να κάνετε τις δικές σας προσωπικές επιλογές,**
    - **Είναι εντάξει να πείτε ΟΧΙ σε πράγματα που δεν αισθάνεστε άνετα.**

Παιδιά/ έφηβοι: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Αναζητήστε βοήθεια**: Αν πέσει στην αντίληψή σας οποιοδήποτε σχετικό περιστατικό ή ότι κάποιο άλλο παιδί ή έφηβος συμμετέχει ή σχεδιάζει να συμμετάσχει σε επικίνδυνες διαδικτυακές προκλήσεις, είναι σημαντικό να ενημερώσετε άμεσα κάποιον/α ενήλικα που εμπιστεύεστε ή να καταγγείλετε ανώνυμα το περιστατικό στο www.safeline.gr.

Γονείς: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Μείνετε ήρεμοι και κάντε την έρευνά σας**: Όταν οι διαδικτυακές προκλήσεις αναφέρονται από παιδιά ή νέους/ες ή εμφανίζονται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, είναι σημαντικό να **διασφαλίσετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε**, για να είστε σε θέση να **ενημερώσετε και να υποστηρίξετε αποτελεσματικά το παιδί σας.**
- **Μιλήστε με το παιδί σας**: Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τις διαδικτυακές προκλήσεις που μπορεί να έχουν προκαλέσει το ενδιαφέρον του παιδιού σας, ενημερώστε το τόσο για αυτές, όσο και γενικότερα για το φαινόμενο των προκλήσεων στο διαδίκτυο.

Γονείς: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Αποφύγετε να παρουσιάσετε ενοχλητικό ή τρομακτικό περιεχόμενο**: Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ακόμη και όταν κάτι έχει κοινοποιηθεί ευρέως (viral) στο διαδίκτυο, αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι/όλες το έχουν δει ή ακούσει. Μπορείτε **να ενημερώσετε το παιδί σας για τους κινδύνους των διαδικτυακών προκλήσεων, χωρίς να του δείξετε παραδείγματα ή να δώσετε σαφείς λεπτομέρειες.** Αντίθετα, επικεντρωθείτε σε βασικές συμβουλές και στρατηγικές, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει οποιονδήποτε διαδικτυακό κίνδυνο και πρόκληση. Για παράδειγμα, **μιλήστε για την αποφυγή επικοινωνίας με άγνωστα και παράξενα προφίλ, παρουσιάστε τα εργαλεία αναφοράς και αποκλεισμού, ενθαρρύνετε για τη δυνατότητα επικοινωνίας με κάποιον έμπιστο ενήλικα,** ώστε να δοθεί η ευκαιρία να επιλυθούν τυχόν απορίες ή προβληματισμοί

Γονείς: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Μιλήστε σχετικά με αποτελεσματικές πρακτικές αντιμετώπισης**: Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί σας τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση τέτοιου διαδικτυακού περιεχομένου και προκλήσεων:
  - ✓ **Αν δεχθεί πρόσκληση στο διαδίκτυο για συμμετοχή σε επικίνδυνα «παιχνίδια» συμπεριφορές ή συζητήσεις, που το κάνει να αισθανθεί άβολα θα πρέπει:**
    - Να κρατήσει αποδεικτικά στοιχεία (στιγμιότυπα οθόνης-screen shots),
    - Να αναφέρει, μέσω εργαλείων αναφοράς καταγγελίας, το περιστατικό και τα αποδεικτικά στοιχεία,
    - Να μπλοκάρει το άτομο (π.χ. προφίλ) ή τον αριθμό που το παρενοχλεί,
    - Να αναφέρει, άμεσα, το γεγονός σε εσάς ή σε ενήλικα που εμπιστεύεται,
    - Να καλέσει τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ή να κάνει διαδικτυακή καταγγελία μέσω του www.safeline.gr.

Γονείς: Τρόποι αντιμετώπισης

- **Μιλήστε για την πίεση από συνομηλίκους** : Οι νέοι μπορούν μερικές φορές να ασχοληθούν με τέτοιες προκλήσεις, επειδή είναι αυτό που κάνουν ή φαίνεται να κάνουν όλοι/ες οι φίλοι/ες τους και το να πουν **«ΟΧΙ»** φαντάζει δυσβάσταχτο. Υπενθυμίστε και εξηγήστε ότι **είναι εντάξει να πουν ΟΧΙ σε πράγματα που δεν αισθάνονται άνετα και υπερτονίστε ότι είναι σημαντικό να κάνουν τις δικές του προσωπικές επιλογές.**
- **Υποστηρίξτε το παιδί σας**: Εάν το παιδί σας έχει δει ενοχλητικό ή τρομακτικό περιεχόμενο, είναι σημαντικό να του μιλήσετε για τη συγκεκριμένη εμπειρία, να το υποστηρίξετε και, εάν απαιτείται, να το βοηθήσετε για πρόσθετη υποστήριξη.

Είναι πολύ σημαντικό να….

- Διατηρείτε **καλές σχέσεις** με το παιδί σας και να αναπτύσσετε **ποιοτική επικοινωνία**, ώστε να αισθάνεται άνετα να σας αναφέρει τη διαδικτυακή του δράση (διαδικτυακούς φίλους, ιστοσελίδες που επισκέπτεται κ.λπ.) και τους πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους που αντιμετωπίζει.
- **Ελέγχετε την ψυχική του ευημερία**, διερευνώντας αν υπάρχει κάτι το οποίο το απασχολεί και το δυσκολεύει συναισθηματικά.

Είναι πολύ σημαντικό να….

- **Επιβλέπετε διακριτικά** τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες και να **ενημερώνετε τα παιδιά για τους κινδύνους** στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να **μην υπερβάλλετε για τη φύση του κινδύνου** και το βαθμό στον οποίο το ίδιο το διαδίκτυο είναι ένα επικίνδυνο περιβάλλον.
- Μη διστάσετε να **μιλήσετε ανοιχτά** στο παιδί σας για επικίνδυνα διαδικτυακά παιχνίδια και προκλήσεις. Ρωτήστε τι σκέφτεται και συζητήστε μαζί του **χωρίς κριτική διάθεση**.
- Δώστε **προσοχή σε προειδοποιητικά σημάδια** και εάν υποπτευθείτε ότι το παιδί σας συμμετέχει σε διαδικτυακές προκλήσεις, καλέστε άμεσα τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ή καταγγείλετε το περιστατικό στο www.safeline.gr.
- Για περαιτέρω υποστήριξη μη διστάσετε να **συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.**

Κλείνοντας..

- **Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, αναφορικά με τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών και γενικότερα του διαδικτύου, δεν είστε μόνοι/ες.**

Πηγές: www.cyberalert.cy, www.safeline.gr, www.saferinternet4kids.gr