



Οδηγός για Γονείς και Κηδεμόνες

Ασφαλής, Υπεύθυνη & Δημιουργική Χρήση του Διαδικτύου

Ο Στόχος: Σχέση Εμπιστοσύνης, Όχι Έλεγχος

Το πιο ισχυρό «εργαλείο ασφαλείας» είναι η **ανοιχτή επικοινωνία**. Τα παιδιά που ξέρουν ότι μπορούν να μιλήσουν χωρίς φόβο τιμωρίας θα ζητήσουν βοήθεια εγκαίρως. Η τεχνολογία πρέπει να λειτουργεί ως συμπλήρωμα στη σχέση μας και όχι ως εμπόδιο.



Οι πέντε (5) Σημαντικότεροι Κίνδυνοι

Με βάση τα τρέχοντα στατιστικά δεδομένα, οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν τα εξής:

#	Κίνδυνος	Τι είναι	Συχνότητα / Σημασία
1	Υπερβολική ενασχόληση / Εθισμός	Ανεξέλεγκτη χρήση, gaming, social media που επηρεάζει ύπνο, επιδόσεις και σχέσεις.	Αποτελεί το συχνότερο αίτημα σε γραμμές βοήθειας (1 στις 3 κλήσεις).
2	Διαδικτυακός εκφοβισμός	Εσκεμμένη επιθετική συμπεριφορά (μηνύματα, αποκλεισμός, φήμες).	1 στους 5 εφήβους αναφέρει ότι έχει βιώσει εκφοβισμό online.
3	Παραπληροφόρηση & Ρητορική μίσους	Ψεύτικες ειδήσεις, deepfakes, περιεχόμενο που υποκινεί μίσος.	Οι έφηβοι εκτίθενται καθημερινά, επηρεάζει την κριτική σκέψη.
4	Sexting & Sextortion	Ανταλλαγή γυμνού υλικού και σεξουαλικός εκβιασμός.	Αυξανόμενο φαινόμενο με σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις.
5	Διαδικτυακός τζόγος	Στοιχήματα, online καζίνο, loot boxes σε παιχνίδια.	Επαφή μέσω διαφημίσεων και gaming, οδηγεί σε οικονομικές απώλειες.

🔴 Τι να Αποφεύγετε: "Κακές Πρακτικές"

- **Έλλειψη Επιτήρησης:** Η πλήρης παραμέληση των online δραστηριοτήτων εκθέτει το παιδί σε αγνώστους.
- **Υπερβολική Εξάρτηση από Φίλτρα:** Τα εργαλεία γονικού ελέγχου δεν υποκαθιστούν την εκπαίδευση του παιδιού.
- **Το "Sharenting":** Ο υπερβολικός διαμοιρασμός φωτογραφιών των παιδιών σας δημιουργεί ψηφιακό αποτύπωμα χωρίς τη συγκατάθεσή τους.
- **Αποφυγή Δύσκολων Συζητήσεων:** Μην περιμένετε να συμβεί το κακό για να μιλήσετε για τους κινδύνους.

✅ Πρακτικές Συμβουλές για την Καθημερινότητα

- **Ανοιχτή συζήτηση – χωρίς κριτική:** Ρωτήστε: «Τι εφαρμογές χρησιμοποιείς;», «Πώς ένιωσες με αυτό που είδες;». Μοιραστείτε και εσείς δικές σας εμπειρίες.
- **Θέστε μαζί κανόνες:** Οι συσκευές παραμένουν σε κοινόχρηστο χώρο τη νύχτα. Ο ύπνος και οι δραστηριότητες εκτός σπιτιού έχουν προτεραιότητα.
- **Κανόνας «Καμία μυστική συνομιλία»:** Αν κάποιος ζητήσει από το παιδί να κρατήσει μυστικό από εσάς, είναι κόκκινη σημαία.
- **Ενισχύστε την κριτική σκέψη:** Μάθετε στο παιδί να ελέγχει τις πηγές. Αν κάτι φαίνεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, μάλλον δεν είναι.
- **Μιλήστε για το Sexting και την Τεχνητή Νοημοσύνη:** Εξηγήστε ότι μια φωτογραφία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εκβιασμό ή να αλλοιωθεί από AI (Deepfakes).
- **Δώστε το καλό παράδειγμα:** Αν εσείς είστε συνεχώς στο κινητό κατά τη διάρκεια του φαγητού, το παιδί θα κάνει το ίδιο.
- **Προσέξτε τα σημάδια:** Αλλαγές στη διάθεση, απόσυρση από φίλους ή πτώση βαθμών μπορεί να υποδηλώνουν πρόβλημα.

🛡️ Η Νέα Εποχή: Τεχνητή Νοημοσύνη (AI)

Η Τεχνητή Νοημοσύνη απαιτεί τη δημιουργία "ψηφιακής ανθεκτικότητας".

- **Οικογενειακό Σύνθημα:** Θεσπίστε μια μυστική λέξη για να επιβεβαιώνετε την ταυτότητά σας σε περίπτωση κλήσεων απάτης με κλωνοποίηση φωνής.



- **Κανόνας "Pause-Screenshot-Ask"**: Πριν αντιδράσει σε κάτι σοκαριστικό, το παιδί σταματά, κρατά screenshot και σας συμβουλευέται.
- **Deepfakes**: Διδάξτε στα παιδιά ότι "τίποτα online δεν είναι απαραίτητα αληθινό", ακόμα κι αν η φωνή ή η εικόνα μοιάζει γνώριμη.

Λίστα Ελέγχου (Checklist)

- ✓ Ξεκίνησα μια ήρεμη συζήτηση για το πώς περνάει το παιδί τον χρόνο του online.
- ✓ Συμφωνήσαμε μαζί για τους χώρους και τους χρόνους χρήσης (π.χ. όχι κινητά στο τραπέζι).
- ✓ Ελέγξαμε μαζί τις ρυθμίσεις απορρήτου (ιδιωτικό προφίλ, απενεργοποίηση τοποθεσίας).
- ✓ Ενεργοποίησα την "Ασφαλή Αναζήτηση" σε Google και YouTube.
- ✓ Εξήγησα στο παιδί ότι αν κάποιος το απειλήσει, θα είμαι δίπλα του και δεν θα θυμώσω.

Πού να Απευθυνθείτε

Υπηρεσία	Τηλέφωνο / Ιστότοπος	Τι προσφέρει
Γραμμή βοήθειας (Δωρεάν/Ανώνυμα)	 1480	Συμβουλευτική & Καταγγελίες παράνομου περιεχομένου.
CYberSafety	cybersafety.cy	Εργαλεία, παρουσιάσεις και υλικό για γονείς.
SaferInternet4Kids	saferinternet4kids.gr	Κουίζ, οδηγούς και βίντεο για κάθε ηλικία.
Cybercrime Police	cybercrime.police.gov.cy	Άμεση καταγγελία ηλεκτρονικού εγκλήματος.

Το παρόν υλικό δημιουργήθηκε για την ενημέρωση γονέων και κηδεμόνων με σκοπό την προαγωγή ενός ασφαλούς ψηφιακού περιβάλλοντος, ελαχιστοποιώντας τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την τεχνητή νοημοσύνη στο διαδίκτυο.

