



Guidance and Learning
App for Adult Digital Education

Εγχειρίδιο καθοδήγησης γονέων για την ψηφιακή εκπαίδευση ενηλίκων - GLAD

Τα παιδιά μου και εγώ σε έναν τεχνολογικό κόσμο

Το GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) είναι ένα έργο της ΕΕ που υποστηρίζεται από το πρόγραμμα Erasmus+. Περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς, διαχειριστές έργων και επαγγελματίες σε θέματα παιδικής μέριμνας για την υποστήριξη των γονέων σχετικά με την ανάπτυξη στρατηγικών και την εξοικείωση με την τεχνολογία. Μπαίνω: <https://www.digitalparent.eu/>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με συγχρηματοδότηση από
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα μέλη του GLAD



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

Εργαλειοθήκη 3

Καλώς ήλθατε στην πρώτη εργαλειοθήκη του εγχειριδίου για γονείς της GLAD που σχετίζονται με την υγιή χρήση της τεχνολογίας στην οικογένεια. Θα μάθετε περισσότερα για τον ρόλο της τεχνολογίας στη ζωή των παιδιών, πώς να προωθήσετε την υγιή χρήση και να αποτρέψετε την κακή χρήση και τις αρνητικές επιπτώσεις στο οικογενειακό περιβάλλον χάρη σε κατάλληλες τεχνικές γονικής διαμεσολάβησης.

Τι θα μάθαινα σε αυτήν την εργαλειοθήκη;

• Εισαγωγή. Γιατί αυτή η εργαλειοθήκη;	1-3
• 3.1 Ορισμός γονεϊκής διαμεσολάβησης	4-7
• 3.2 Ψηφιακές συσκευές και λογισμικό	8
“Δημοφιλές λογισμικό”	9-11
• 3.3 Γονεϊκή διαμεσολάβηση και χρήση τεχνολογιών ανά ηλικία	12-21
Με λίγα λόγια: ο κύκλος των 10 βημάτων	22-25
• 3.4 Πόροι γονικού ελέγχου και παρακολούθησης	26
Ετικέτες σύστασης ηλικίας	26-27
Λογισμικό γονικού ελέγχου	28
«Εναλλακτικές λύσεις» για τη χρήση της τεχνολογίας	29
• 3.5 Κίνδυνοι και αρνητικές συνέπειες της τεχνολογίας	30-32
Ορισμός της κατάχρησης της τεχνολογίας	32-38
Πρωτόκολλα Διαδικτυακής Συμπεριφοράς	39-40
• 3.6 Συμπέρασμα	41
• Δραστηριότητες	42-47
• Βιβλιογραφία	47-49

Αυτή η εργαλειοθήκη είναι μία από τις τρεις συμπληρωματικές εργαλειοθήκες που συνθέτουν το εγχειρίδιο GLAD για τους γονείς, ένα εκπαιδευτικό υλικό που επικεντρώνεται στην ψηφιακή διαμεσολάβηση και εκπαίδευση των γονέων που ενδιαφέρονται να έχουν καλύτερες επιδόσεις όταν ασχολούνται με τη σχέση μεταξύ των παιδιών τους και

των τεχνολογιών στο σπίτι. Εάν θέλετε να προχωρήσετε περαιτέρω, εξερευνήστε επίσης την [πρώτη εργαλειοθήκη](#) για την κατανόηση του εαυτού σας και τις προσωπικές σχέσεις, καθώς και τη [δεύτερη εργαλειοθήκη](#) για τις διαπροσωπικές δεξιότητες και τη διαχείριση συγκρούσεων με τα παιδιά σας.

Εργαλειοθήκη 3

Τα παιδιά μου και εγώ σε έναν τεχνολογικό κόσμο



Οι τεχνολογίες (ΤΠΕ) έχουν αλλάξει τον τρόπο αλληλεπίδρασης μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς και μεταξύ των παιδιών και των συνομηλίκων τους. Σε αντίθεση με την παιδική μας ηλικία όπου η ύπαρξη των ΤΠΕ ήταν σπάνια, η τεχνολογία σήμερα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής των παιδιών μας, θέτοντας όρους και κανόνες στις σχέσεις που δημιουργούν με άλλους.

Τα παιδιά σήμερα είναι περικυκλωμένα από τις ΤΠΕ σε τέτοιο επίπεδο που ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τον κόσμο θα εξαρτηθεί αργά ή γρήγορα από αυτά (κάποια έρευνα δείχνει ακόμη ότι πολλοί μαθητές της προσχολικής εκπαίδευσης εξοικειώνονται με τις ψηφιακές συσκευές πριν ακόμα εκτεθούν στα βιβλία). Τα αποτελέσματα της Eurostat έδειξαν ότι το 98% των παιδιών στην Ευρώπη έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο στο σπίτι, το 72% χρησιμοποιούν την τεχνολογία στο σχολείο και ότι οι έφηβοι μαθητές ξοδεύουν καθημερινά περίπου 2 ώρες στο διαδίκτυο μετά το σχολείο. Η χρήση του διαδικτύου αυξάνεται χρόνια με τα χρόνια, καθώς οι νέοι είναι ιδιαίτερα ενεργοί σε ότι αφορά την τεχνολογία και η σύνδεση τους με τα κοινωνικά δίκτυα τους είναι σημαντική, ώστε να διατηρούν τις κοινωνικές τους σχέσεις με άλλους συνομηλίκους τους.

Σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν στη σημαντικότητα των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, ώστε να επιτύχουν μελλοντικά. Με βάση αυτό, η κοινή γνώμη εξέφρασε έντονα την ανησυχία της, ότι η τεχνολογία έχει αρνητική επίδραση στις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Είναι προφανές ότι τα παιδιά χρειάζονται κοινωνικές δεξιότητες για να επιτύχουν και σχετίζονται άμεσα με την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων που απαιτούνται για πολλές εργασίες και διαδικασίες στις σύγχρονες σύγχρονες κοινωνίες. Επίσης, μελέτες



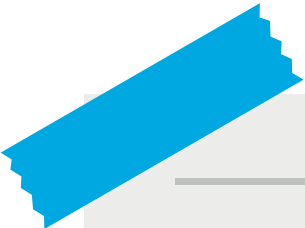
δείχνουν ότι ο αρνητικός αντίκτυπος των τεχνολογιών στα παιδιά έχει μερικές φορές υπερεκτιμηθεί, όταν υποτίθεται ότι μειώνουν τις κοινωνικές δεξιότητες ή άλλες ικανότητες των παιδιών. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι κοινωνικές σχέσεις είναι περίπλοκες και μπορούν να αναπτυχθούν με πολλούς τρόπους. Οι ΤΠΕ μπορούν να μειώσουν τις ανθρώπινες σχέσεις (κατά πρόσωπο), αλλά και να προωθήσουν πολλούς άλλους τρόπους αλληλεπίδρασης: τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να διευκολύνουν την πρώτη επαφή με άλλα άτομα και τις διαδικτυακές ομάδες ατόμων με τα ίδια ενδιαφέροντα, ενισχύουν τη γνώση και τη δημιουργικότητά τους σε συγκεκριμένα ζητήματα και καταργούν τα γεωγραφικά σύνορα και περιορισμούς ώστε να έρθουμε σε επαφή με άλλα άτομα, διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες, διαφορετικά συγκεκριμένα κ.λ.π.

Ορισμένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να μειώνουν την ικανότητα των παιδιών να αλληλεπιδράσουν σε φυσικό επίπεδο με άλλα άτομα, αλλά αντί να υποτιμούμε τις κοινωνικές σχέσεις, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι οι νέες τεχνολογίες μπορούν να θεωρηθούν ότι παρέχουν μια νέα πλατφόρμα με την οποία τα παιδιά αναζητούν αυτονομία από τους γονείς, δημιουργούν τους δικούς τους χώρους και κανόνες, αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους και αναδομούν τις ταυτότητές τους. Υποστηρίζουν την εξερεύνηση και ανακάλυψη του είναι, ενώ αλληλεπιδρούν με διαφορετικά προφίλ και εναλλακτικές λύσεις που συμβάλουν στην δόμηση της προσωπικότητας (εκτός σύνδεσης και διαδικτυακά). Αυτή η ψηφιοποίηση της ζωής μπορεί να φέρει στα παιδιά μας πολλές νέες ευκαιρίες μάθησης, σύνδεσης και απόλαυσης, που μπορούν να διαμορφώσουν επιτυχημένες και υγιείς εμπειρίες ζωής. Οι τεχνολογίες που χειρίζονται με σωστό και

κατάλληλο τρόπο από τους χρήστες μπορούν να φέρουν αμέτρητα πλεονεκτήματα στα παοδιά μας και καινούργια συγκεκριμένα και σενάρια στα οποία θα μπορούσαμε να αλληλεπιδράσουμε με τα παιδιά μας και να ενδυναμώσουμε τη σχέση μαζί τους.

Ωστόσο, η διαδικασία αυτή θα μπορούσε επίσης να φέρει σε εμάς, τους γονείς, νέες προκλήσεις και καταστάσεις που πρέπει να μάθουμε να χειριζόμαστε όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν την τεχνολογία, ώστε να αποφεύγουν σχετικούς κινδύνους που θα μπορούσαν οι ίδιοι να προκαλέσουν. Αυτό δεν σημαίνει μόνο να εξοικειωθείτε με τις τεχνολογικές συσκευές που χρησιμοποιούν τα παιδιά, αλλά και να γνωρίζετε τις απειλές που μπορούν να αντιμετωπίσουν όσον αφορά τα προσωπικά δεδομένα, τους εθισμούς, τις δυσάρεστες σχέσεις, την καταπίεση ή ακόμη και την κακοποίηση άλλων.

Σύμφωνα με αυτό, η οικογένεια και ειδικά οι γονείς παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ψηφιακή εκπαίδευση και μάθηση των παιδιών. Οι γονείς πρέπει να κινηθούν μεταξύ του πεδίου πρόληψης για την αποφυγή κινδύνων και του πεδίου αντίδρασης όταν συμβαίνει κατάχρηση των ΤΠΕ ή επηρεάζει τα παιδιά τους. Ταυτόχρονα, πρέπει να μάθουν πώς να εκμεταλλευτούν επίσης αυτές τις τεχνολογίες για να παρακολουθούν τη συμπεριφορά των παιδιών στο διαδίκτυο, να προωθούν την εκπαίδευσή τους, να έρχονται σε επαφή μαζί τους ή ακόμη και να σχεδιάζουν τα οικογενειακά τους καθήκοντα. Για να επιτευχθούν όλοι αυτοί οι στόχοι, μια κατάλληλη γονεϊκή διαμεσολάβηση πρέπει να εφαρμοστεί σε κάθε οικογένεια και να εξελιχθεί μαζί με τη σχέση παιδιών-γονέων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Με ποιο τρόπο; Η συγκεκριμένη εργαλειοθήκη μπορεί να σας βοηθήσει να το διαχειριστείτε.



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• *Τεχνολογία και Παιδιά: Η νέα πραγματικότητα*

3.1 Ορισμός της γονεϊκής διαμεσολάβησης

Μπορούμε να ορίσουμε τη γονεϊκή διαμεσολάβηση ως το σύνολο στρατηγικών, προσπαθειών και οδηγιών που υιοθετούν οι γονείς για να ρυθμίσουν και να διδάξουν στα παιδιά τους τη σωστή χρήση των ΤΠΕ και των ηλεκτρονικών συσκευών, επιτυγχάνοντας παράλληλα υγιείς οικογενειακές αλληλεπιδράσεις χάρη σε αυτές. Στόχος του είναι να καταπολεμήσει το φαινόμενο “technoference”, δηλαδή την ομάδα των αρνητικών επιπτώσεων που επιβάλλονται στις ανθρώπινες σχέσεις λόγω της ενοχλητικής χρήσης της τεχνολογίας, η οποία σε αυτήν την περίπτωση θα μπορούσε να προέλθει από την έλλειψη ψηφιακής εκπαίδευσης παιδιών ή ακόμη και από κατάχρηση ΤΠΕ από γονείς (π.χ. οι γονείς μπορεί να ξοδεύουν πολύ χρόνο στα τηλέφωνα τους, οπότε καταλήγουν να μην ακούνε πραγματικά τι έχουν ανάγκη τα παιδιά τους).

Όπως μπορείτε να φανταστείτε, η κατάλληλη γονεϊκή διαμεσολάβηση δεν είναι ένα κομμάτι κέικ. Υπάρχουν πολλοί τύποι στρατηγικών διαμεσολάβησης που σχετίζονται άμεσα με τα στυλ γονεϊκής μέριμνας, για τα οποία έχει ήδη γίνει αναφορά *στην πρώτη και δεύτερη εργαλειοθήκη για γονείς της GLAD*. Το πιο σημαντικό είναι ότι οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τη στρατηγική που ταιριάζει και συμφωνεί καλύτερα με τον τρόπο που οι ίδιοι επιθυμούν να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους, τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών τους και να δημιουργήσουν τα δικά τους κριτήρια σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ, ώστε η εκπαίδευσή τους να είναι ισορροπημένη και συνεπής.



Η παροχή βοήθειας σε παιδιά και εφήβους ως προς το να μάθουν να διαχειρίζονται τις ΤΠΕ και τις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις ή την κοινωνική τους δικτύωση είναι υψίστης σημασίας για την υγιή ανάπτυξή τους. Οι γονείς πρέπει να τα καθοδηγήσουν, λειτουργώντας ως μοντέλα-πρότυπα για τα παιδιά τους για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας, ενεργώντας ως μέντορες όχι μόνο ως απλοί παρατηρητές. Η καθοδήγηση των παιδιών επιτρέπει στους γονείς να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον, όπου τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα να εκφράζονται για τις ψηφιακές τους δραστηριότητες. Από νεαρή ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση, τα παιδιά θα είναι εξοπλισμένα με τα εφόδια εκείνα που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τη χρήση της τεχνολογίας και να καθορίσουν πώς η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής τους. Με βάση αυτό, καθοδήγηση σημαίνει ότι διδάσκουμε στα παιδιά μας να σκέφτονται μόνοι τους, αφήνοντάς τους να πάρουν τις σωστές αποφάσεις, καθώς τους συμβουλεύουμε, διδάσκοντάς τους να εξασκούν καλές συνήθειες και παρέχοντας τους παραδείγματα. Πρόκειται για την επικοινωνία του τι είναι σωστό και λάθος σε αυτούς και η άσκηση ελέγχου όπου είναι απαραίτητο.

Εκτός από όλα αυτά, πριν αρχίσουμε να ανακαλύπτουμε τη χρήση των ΤΠΕ ή την ψηφιακή εκπαίδευση των παιδιών μας, υπάρχουν διαφορετικά βασικά ζητήματα που πρέπει να λάβουμε υπόψη:

- Τα παιδιά στις μέρες μας είναι ψηφιακά εγγενείς, οπότε μπορείτε να μάθετε και από αυτά. Η εκδήλωση αμοιβαίου σεβασμού και αναγνώρισης των γνώσεών τους μπορεί να δημιουργήσει καλύτερες σχέσεις και να μας επιτρέψει να γνωρίζουμε βαθύτερα τα δικά τους ενδιαφέροντα.
- Οι γονείς δεν πρέπει να αρνούνται τόσο τις απολαύσεις όσο και τη δημιουργικότητα της εμπλοκής των παιδιών στις ΤΠΕ, καθώς και την πιθανότητα ότι τα παιδιά έχουν ήδη αναπτύξει στρατηγικές για την αξιολόγηση και τη ρύθμιση της συμπεριφοράς τους. Λαμβάνοντας



υπόψη αυτό, οι γονείς πρέπει επίσης να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν ενεργά τις δυνατότητες στη χρήση των ΤΠΕ από τα παιδιά και να τις εκμεταλλευτούν.

- Οι θετικές πεποιθήσεις των γονέων απέναντι στην τεχνολογία συνδέονται με ευνοϊκές συμπεριφορές, καλύτερη επικοινωνία ή εισηγήσεις από τα παιδιά τους για την ενίσχυση της κατάλληλης χρήσης των τεχνολογιών. Από την άλλη πλευρά, εκείνοι οι γονείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη χρήση των ΤΠΕ, τείνουν να σχετίζονται με αρνητικές απόψεις για την επίδραση της τεχνολογίας και επομένως να μην ακολουθούν κατάλληλες στρατηγικές γονεϊκής διαμεσολάβησης. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, είστε έτοιμοι να εξερευνήσετε νέες τεχνολογικές συσκευές και να αναπτύξετε τις ψηφιακές σας ικανότητες. Μην φοβάστε να αποτύχετε ή να ζητήσετε βοήθεια για υποστήριξη από άλλα άτομα καθώς ποτέ δεν είναι αργά για καινούργια γνώση.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Χρόνος οθόνης



- Τα παιδιά λατρεύουν να παίζουν παιχνίδια με τους γονείς τους. Αντί να προωθείτε δραστηριότητες που δεν υποστηρίζουν τη χρήση της τεχνολογίας, ενθαρρύνετε το παιδί σας να περάσει «θετικό» / ενεργό, προσεκτικό χρόνο μαζί σας μπροστά από την οθόνη.
- Είναι απαραίτητο να ορίσετε μια ισορροπημένη και συνεπής σχέση με την τεχνολογία. Τα παιδιά μπορούν να επωφεληθούν από τις ΤΠΕ, αλλά ποτέ σε βάρος άλλων ουσιαστικών ζητημάτων που είναι καθοριστικές για τη μελλοντική τους ανέλιξη όπως η σωματική δραστηριότητα, οι σπουδές, ο οικογενειακός χρόνος κ.λ.π.

• Η επιλογή μιας πιο ευνοϊκής διαμεσολάβησης από τη μία θα προσφέρει στα παιδιά πολύ πιο θετικές διαδικτυακές ευκαιρίες, αλλά θα τους εκθέσει και σε περισσότερους κινδύνους. Από την άλλη, μια περιοριστική προσέγγιση θα μειώσει όχι μόνο τους κινδύνους, αλλά ταυτόχρονα και τα οφέλη που θα μπορούσαν να αποφέρουν τα ΤΠΕ στα παιδιά μας. Εκτός από την προσπάθεια που γίνεται για να βρεθεί η χρυσή τομή, έχετε υπόψη ότι τα παιδιά εκείνα που απολαμβάνουν μια πιο ευνοϊκή διαμεσολάβηση είναι πιο προληπτικά να μιλούν με τους γονείς τους για διαδικτυακά ζητήματα ή να τους ζητούν συμβουλές, ενώ εκείνα τα παιδιά που ακολουθούν μια πιο αυστηρή περιοριστική προσέγγιση έχουν λιγότερα κίνητρα ως προς το να ζητήσουν συμβουλές από τους γονείς τους.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά, οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν μια μαθησιακή διαδικασία με εκπαιδευτικό περιεχόμενο, χρησιμοποιώντας τα καταλληλότερα μέσα και επαρκές υλικό (όπως αυτή η εργαλειοθήκη), αλλά και τις κατάλληλες δεξιότητες για τη δημιουργία και την μετάδοσή του (π.χ. εμπειρία με τον νέο τεχνολογικό εξοπλισμό, εξερεύνηση νέων μεθόδων και λύσεων ως προς την αντιμετώπιση ενός προβλήματος, ανάγνωση για δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας και ευθύνες, κατανόηση του απορρήτου στο διαδίκτυο και κατάχρηση ΤΠΕ κ.λ.π.).

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη συνταγή επιτυχίας, αλλά θα την αναγνωρίσετε όταν εφαρμόσετε τα πιο πάνω και ενσωματώσετε στρατηγικές και μεθόδους κατάλληλες με το δικό σας γονεϊκό στυλ. Η

ισορροπία που θα κρατήσετε εντός της οικογένειάς σας θα διαφέρει από τους γύρω σας, επειδή η κάθε οικογένεια είναι μοναδική. Σύμφωνα με αυτό, δεν υπάρχει μια και μοναδική απάντηση σε αυτό το ζήτημα, αλλά πολλές σχετικές ερωτήσεις που απαντώνται διαφορετικά για την κάθε οικογένεια, με βάση τα δικά της χαρακτηριστικά και ικανοτήτων των μελών της:



Ποιο είναι το επιτρεπτό χρονικό διάστημα έκθεσης των παιδιών μου μπροστά στην οθόνη; Πώς μπορώ να αναγνωρίσω και να επιλέξω το πιο κατάλληλο περιεχόμενο ή παιχνίδια για αυτά; Πώς μπορώ να παρέχω υποστήριξη στα παιδιά μου όταν ασχολούνται με τη χρήση της τεχνολογίας; Πώς μπορώ να παρακολουθήσω και να ελέγξω τα παιδιά μου; Πώς μπορώ να εγγυηθώ την ιδιωτικότητα και την ασφάλεια των παιδιών μου στο διαδίκτυο; Σε ποια ηλικία πρέπει τα παιδιά μου να χρησιμοποιούν κάθε συσκευή; Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τους πιθανούς κινδύνους από τη χρήση των ΤΠΕ;

Οι επόμενες σελίδες αυτής της εργαλειοθήκης θα σας βοηθήσουν να απαντήσετε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις που προκύπτουν κατά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση. Θα σας παρέχουν συμβουλές, πόρους και οδηγίες για να εφαρμόσετε στη σχέση με τα παιδιά σας και να συνοψίσετε όλες τις μεταξύ και ενδοπροσωπικές δεξιότητες που έχουν ήδη αναφερθεί στην *πρώτη και δεύτερη εργαλειοθήκη για γονείς του GLAD*. Είναι μεγάλη η διαδικασία και θα έχετε αρκετό δρόμο να περπατήσετε, οπότε μην αισθάνεστε υπερφορτωμένοι, χρησιμοποιείτε ήρεμα το χρόνο σας για να κάνετε τις επιλογές σας για το καλό των παιδιών σας.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Ποιο είναι το σχέδιο;



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• [Η Ανατροφή των παιδιών](#)

3.2 Ψηφιακές συσκευές και λογισμικά

Προτού προχωρήσουμε στην ψηφιακή γονεϊκή διαμεσολάβηση, ας δούμε τι εννοούμε με τις ΤΠΕ. Οι ψηφιακές συσκευές και οι τεχνολογίες είναι ποικίλες και μπορούν εύκολα να βρεθούν μέσα ή έξω από το σπίτι μας. Αναφέρονται σε οποιονδήποτε τύπο τεχνολογίας που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση φυσικού και ορατού στοιχείου (τον ίδιο το μηχανήμα του υπολογιστή ή την τεχνολογική συσκευή) ή ψηφιακού (λογισμικού και διαδικτυακών εργαλείων). Μερικά παραδείγματα του κύριου υλικού και λογισμικού που μπορούμε να βρούμε στα σπίτια μας θα μπορούσαν να είναι:

Υλικό / Τεχνολογικές Συσκευές	Λογισμικό / Διαδικτυακά Εργαλεία
Υπολογιστές (επιτραπέζιοι και φορητοί υπολογιστές) Δισκία Ηλεκτρονικοί αναγνώστες Smartphone Κονσόλες παιχνιδιών Έξυπνες τηλεοράσεις Ψηφιακά ρολόγια	Κοινωνικά δίκτυα Εφαρμογές για κινητά Επεξεργαστές βίντεο και εικόνων Συντάκτες κειμένου Μηνύματα και εργαλεία επικοινωνίας Διαδικτυακά και βιντεοπαιχνίδια Διαδικτυακοί ιστότοποι Ταινίες και βίντεο

Για να οργανώσετε μια κατάλληλη πορεία γονεϊκής διαμεσολάβησης και να σχεδιάσετε τις στρατηγικές σας, ρωτήστε τον εαυτό σας τις επόμενες ερωτήσεις:

- Πόσο καλά γνωρίζω το φυσικό και ψηφιακό υλικό ή πρέπει να μάθω πρώτα τα βασικά;
- Πόσες από αυτές τις τεχνολογικές συσκευές έχω στο σπίτι και σε πόσες έχουν πρόσβαση τα παιδιά μου;
- Πού βρίσκονται αυτές οι συσκευές ή τεχνολογίες στο σπίτι; Ποιος έχει πρόσβαση;
- Ποιοι τα χρησιμοποιούν και με ποιο σκοπό;
- Είναι απολύτως απαραίτητα για τις οικιακές μας εργασίες, ακαδημαϊκά / επαγγελματικά ή οικογενειακά θέματα; Θα μπορούσαν να αντικατασταθούν;
- Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο πλάνο/σχέδιο για τη διαχείριση και συντονισμό της χρήσης τους ή την παρακολούθηση της κατανάλωσης τους;

Είναι πιο εύκολο να απαντήσουμε τις ερωτήσεις αυτές, εάν σκεφτούμε το υλικό και τις συσκευές που έχουμε στο σπίτι, αφού τις βλέπουμε. Ωστόσο, μπορεί να δυσκολευτούμε στον εντοπισμό του λογισμικού που χρησιμοποιούν τα παιδιά μας, καθώς δεν είναι τόσο εύκολο να παρατηρηθούν. Το γεγονός αυτό καταλήγει πάντα στην ίδια ερώτηση από τους γονείς: ποιο είναι το δημοφιλέστερο λογισμικό για τα παιδιά μου το οποίο πρέπει να γνωρίζω;

“Δημοφιλές” λογισμικό

Το “Δημοφιλές” είναι μία τόσο ωραία λέξη που μπορεί να γίνει αμέσως και ντεμοντέ. Ο εντοπισμός ενός «δημοφιλούς» λογισμικού για τα παιδιά μας (ή γιατί το χρησιμοποιούν κάποια παιδιά και όχι άλλα) είναι κάτι που πρέπει να γίνεται καθημερινά, καθώς ορισμένες εφαρμογές ή παιχνίδια αλλάζουν συνεχώς, επομένως είναι σχεδόν αδύνατο να τα ακολουθήσουμε ή να κατανοήσουμε όλα αυτά. Έτσι, οι γονείς πρέπει να χτίσουν μία υγιή σχέση με τα παιδιά τους που να βασίζεται στην επικοινωνία, προκειμένου να εξερευνήσουν τις ψηφιακές τους δραστηριότητες. Αυτό θα επιτρέψει στους γονείς να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένο λογισμικό προς βαθύτερη ανάλυση του και να επιτρέψουν στα παιδιά να παρουσιάσουν στους γονείς τους, ενώ ταυτόχρονα θα τους ενημερώνουν για τα προσωπικά τους ψηφιακά ενδιαφέροντα.

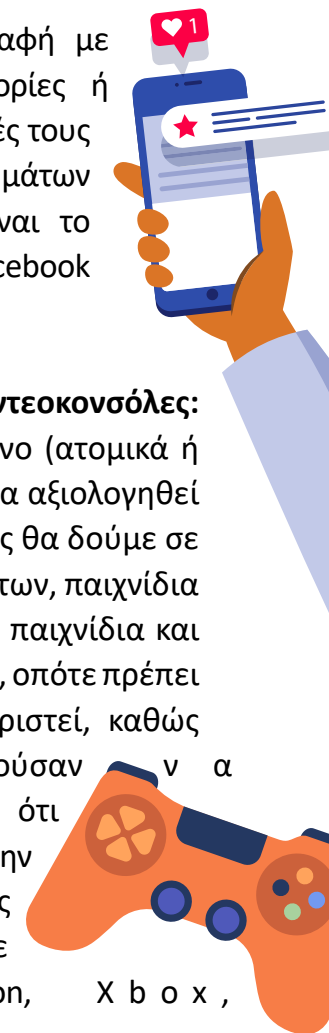
Ανάμεσα στα εκατοντάδες σημερινά παραδείγματα διαδικτυακών



ιστοτόπων και λογισμικών, μερικά που πρέπει να επισημανθούν λόγω της καίριας εφαρμογής και χρήσης τους είναι:

α) Κοινωνικά δίκτυα: έρχονται σε διαδικτυακή επαφή με άτομα, τους επιτρέπουν να μοιράζονται πληροφορίες ή οπτικοακουστικό υλικό και να προωθούν τις προσωπικές τους σχέσεις με τη δημοσίευση σχολίων, ανταλλαγή μηνυμάτων κ.λ.π. Μερικά παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι το Instagram, το Snapchat, το Tik-Tok, το Twitter, το Facebook κ.λ.π.

β) Διαδικτυακά, ηλεκτρονικά παιχνίδια και βιντεοκονσόλες: δημιουργήθηκαν για να προσφέρουν ευχάριστο χρόνο (ατομικά ή ομαδικά). Το περιεχόμενό τους διαφέρει και πρέπει να αξιολογηθεί με βάση τις ετικέτες ηλικίας πριν την αγορά του, όπως θα δούμε σε αυτήν την εργαλειοθήκη (π.χ. προσομοιωτές αυτοκινήτων, παιχνίδια ρόλων, παιχνίδια μάχης, στρατηγικής κ.λ.π.). Μερικά παιχνίδια και κονσόλες επιτρέπουν το ομαδικό διαδικτυακό παιχνίδι, οπότε πρέπει να παρακολουθούνται οι σχέσεις που έχουν καθοριστεί, καθώς και εκείνες οι δυνατότητες παιχνιδιού που θα μπορούσαν να απαιτήσουν κόστος από τα παιδιά. Να θυμάστε ότι υπάρχουν ενεργά βιντεοπαιχνίδια φιλικά προς την οικογένεια για διαφορετικές πλατφόρμες που θα σας επιτρέψουν να παίξετε με τα παιδιά σας και να περάσετε χρόνο μαζί τους (π.χ. για κονσόλες όπως Wii, Playstation, Nintendo Switch κ.λπ.).



γ) Εφαρμογές για κινητές συσκευές:

είναι λογισμικά που υποστηρίζονται από κινητές συσκευές. Μερικά έχουν δημιουργηθεί για την αλληλεπίδραση με άλλους (ομαδικά παιχνίδια) όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως. Μερικά έχουν δημιουργηθεί με συγκεκριμένους και πολύ διαφορετικούς στόχους (π.χ. συντονισμός ενός μουσικού οργάνου, εύρεση χαρτών, επεξεργασία φωτογραφιών, βίντεο κ.λ.π.), ενώ άλλοι έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να λειτουργούν ως κανάλια ανταλλαγής μηνυμάτων ώστε οι χρήστες να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα και να τους επιτρέπουν την ανταλλαγή κειμένων, εικόνων, βίντεο κ.λ.π. (π.χ. WhatsApp, Telegram, Messenger κ.λπ.). Λάβετε υπόψη ότι πολλές από αυτές τις εφαρμογές μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν καθώς θα σας επιτρέψουν να παρακολουθείτε τον χρόνο που ξοδεύουν τα παιδιά σας μπροστά στην οθόνη και τη χρήση των ΤΠΕ όπως θα δούμε στο επόμενο κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης.

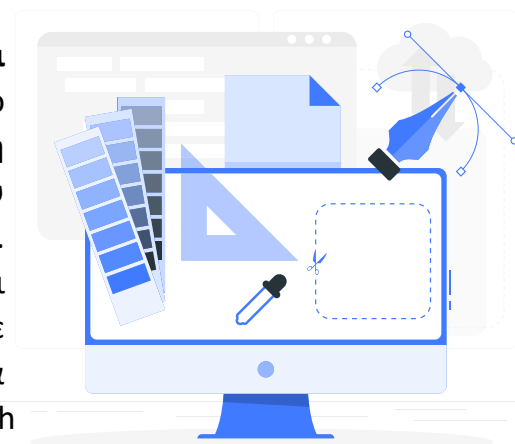
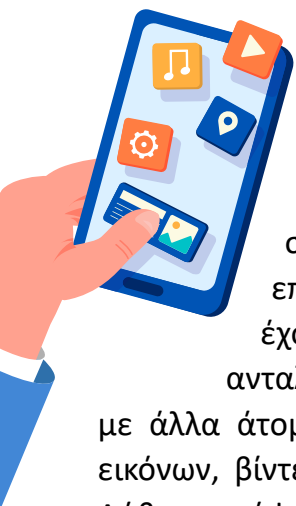
δ) Σεμινάρια και διαδικτυακά μαθήματα:

το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολλούς πόρους για να ενημερωθείτε για διαφορετικά θέματα, οπότε εκμεταλλευτείτε τα για να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας ή τα παιδιά σας! (π.χ. Coursera, Edx, Udacity κ.λπ.). Ένας από τους πιο γνωστούς δημοφιλείς ιστότοπους είναι το Youtube και τα σεμινάρια του, σύντομα βίντεο που

έχουν δημιουργηθεί από άτομα για να μοιραστούν τις γνώσεις και τις οδηγίες τους για ποικίλα θέματα. Αυτός ο ιστότοπος περιλαμβάνει πολλαπλούς λογαριασμούς χρηστών (το λεγόμενο Youtubers ή Influencers) στα οποία μπορούν να έχουν πρόσβαση τα παιδιά. Οι γονείς πρέπει να τα εξερευνήσουν για να δουν κατά πόσο ταιριάζουν με το γονεϊκό τους στυλ και τα ιδανικά που θέλουν να μεταφέρουν στα παιδιά τους.

ε) Ιστότοποι πληροφοριών: δημιουργήθηκαν για διαμοιρασμό πληροφοριών, δεδομένων και γνώσεων για οποιοδήποτε ζήτημα. Θυμάστε τις παλιές έντυπες εγκυκλοπαίδειες; Αυτή είναι η εξέλιξη τους στον ψηφιακό κόσμο που ενημερώνεται τακτικά από χρήστες παγκοσμίως (π.χ. Quora, Wikipedia, Reddit κ.λπ.). Οι παραδοσιακές εφημερίδες υπάρχουν διαδικτυακά και επομένως μπορούν να διαβαστούν ψηφιακά.

στ) Λογισμικό δημιουργικότητας και εργαλεία εργασίας: είναι σχεδιασμένο για να επιτρέπει την ανάπτυξη διαφορετικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με βίντεο, ήχο, εικόνα κ.λπ. για παράδειγμα το Osmo (συγχωνεύει αντικείμενα πραγματικού κόσμου με ψηφιακά αντικείμενα στο iPad για μια πιο απτή εμπειρία μάθησης), Scratch (διδάσκει λογική σκέψη στα παιδιά μέσω



της δημιουργίας ιστοριών, κινούμενων σχεδίων και παιχνιδιών), Toontastic (για την ενίσχυση της δημιουργικότητας για μελλοντικούς δημιουργούς ή συγγραφείς ταινιών) κ.λπ. Μερικά είναι απαραίτητα για την σχολική εργασία των μαθητών στο σχολείο ή στο σπίτι, για να γράψουν ψηφιακά, να κάνουν υπολογισμούς ή να δημιουργήσουν παρουσιάσεις (π.χ. Microsoft Office με λογισμικό όπως Word, PowerPoint, Excel κ.λπ. ή εναλλακτικές λύσεις Apache OpenOffice).

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ερωτήσεις που θα σας καθοδηγήσουν για να προσδιορίσετε αυτό το «δημοφιλές» λογισμικό για τα παιδιά σας και που θα πρέπει να τις απαντήσετε μαζί με τα παιδιά σας ή με την υποστήριξη άλλων πηγών πληροφορίας:



Ποιες τεχνολογικές συσκευές / λογισμικό χρησιμοποιούν;
Πότε και πόσο συχνά;
Γιατί τα χρησιμοποιούν;
Με ποιον;
Γιατί τους αρέσουν;, κλπ.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Ορισμός του “δημοφιλούς” λογισμικού >

Εκτός από όλα αυτά τα στοιχεία που πρέπει να λάβετε υπόψη, μην φοβάστε να εξερευνήσετε την τεχνολογία με αυτο-δίδακτο τρόπο. Δημιουργήστε έναν λογαριασμό, παίξτε ένα παιχνίδι, εγγραφείτε σε έναν ιστότοπο κ.λπ. Έτσι, μπορείτε να γνωρίσετε το λογισμικό και να μάθετε τον τρόπο που λειτουργεί και γιατί όχι να περάσετε ευχάριστο

νόημα είτε μόνοι σας είτε με την οικογένειά σας



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• [Φυλλάδια ενημέρωσης γονέων για το διαδίκτυο, εφαρμογές, ασφάλεια κλπ](#)

3.3 Γονεϊκή διαμεσολάβηση και χρήση τεχνολογιών ανά ηλικία

Οι ΤΠΕ μπορούν να ενδυναμώσουν τα παιδιά κάθε ηλικίας καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους με νέους τρόπους μάθησης με διαδραστικό τρόπο, να τους χαρίσουν στιγμές διασκέδασης ενώ μοιράζονται χρόνο με άλλους και να τους παρέχουν ιστόχωρους για να μοιράζονται τις ιδέες και τη δημιουργικότητά τους. Επίσης, οι ΤΠΕ τους προετοιμάζουν για μια καθημερινή πιο ψηφιοποιημένη κοινωνία και αγορά εργασίας στην οποία θα ανήκουν μελλοντικά. Ο ψηφιακός γραμματισμός είναι μια ικανότητα που αυξάνεται όλο και περισσότερο στη ζήτηση και η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει απίστευτες δημιουργικές και ακαδημαϊκές ευκαιρίες.

Όπως θα δούμε σε αυτό το κεφάλαιο, υπάρχουν διάφορες επίσημες γραμματοσειρές που θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε την καταλληλότητα ενός λογισμικού ανάλογα με την ηλικία των παιδιών μας. Παρ' όλα αυτά, δεδομένου ότι οι συστάσεις για το πώς και πότε να χρησιμοποιούν συσκευές είναι πολλές, το πιο σημαντικό είναι ότι οι γονείς χτίζουν και συμφωνούν τα δικά τους κριτήρια που πρέπει να εφαρμόζονται στο σπίτι. Θα πρέπει να ρωτήσουμε τον εαυτό μας: τα παιδιά μας έχουν πρόσβαση σε κατάλληλο περιεχόμενο ανάλογα με την ηλικία τους; Οι συσκευές που χρησιμοποιούν τα καθιστούν πιο παθητικά ή σκέφτονται και ασκούν την κριτική τους σκέψη; Προστατεύονται από την επαφή με αγνώστους ή άλλους που θα μπορούσαν να τους βλάψουν; κ.λ.π.

Για να απαντήσουμε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις, πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη ότι τα παιδιά εξελίσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής τους, έτσι και η σχέση τους με την τεχνολογία. Δεν υπάρχει μαγική

φόρμουλα, οπότε και χρειαζόμαστε να προσαρμοστούμε στα παιδιά μας που μεγαλώνουν και εξελίσσονται. Αυτό το κεφάλαιο θα σας δώσει μερικές συμβουλές που ακόμη και να τις εφαρμόσετε αυτή την χρονική στιγμή στα παιδιά σας, θα πρέπει να αναθεωρούνται τακτικά και να προσαρμόζονται στις διάφορες ηλικίες και στάδια που θα περάσουν προς το δρόμο τους για την ενηλικίωση.

Πώς να το κάνω αυτό? Να θυμάστε ότι η παρατήρηση είναι προσεκτική παρατήρηση είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς αυτό που λειτουργεί με ένα παιδί, μπορεί να μην λειτουργεί με άλλο. Προσπαθήστε να εντοπίσετε εκείνα τα κόλπα και τις στρατηγικές που επιτρέπουν στην οικογένειά σας να απολαύσει

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Ποιο είναι το σχέδιο;

την τεχνολογία, ενώ εμπιστεύεται την ικανότητα όλων των μελών της να χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ, να αναγνωρίζει τους κινδύνους και να τους αποφεύγει. Σημειώστε ότι η προσεκτική παρατήρηση δεν αφορά μόνο τις ορθές πρακτικές που πρέπει να εφαρμοστούν, αλλά και τον εντοπισμό της συμπεριφοράς εκείνης που είναι ενδεικτική ότι η σχέση των παιδιών μας με την τεχνολογία δεν είναι ισορροπημένη. Για παράδειγμα:

- Λένε ότι βαριούνται ή ότι δεν έχουν κάτι να κάνουν, όταν δεν έχουν τεχνολογικές συσκευές.
- Θυμώνουν όταν ο χρόνος χρήσης της συσκευής είναι περιορισμένος ή καθορίζονται χρονικά περιθώρια χρήσης συγκεκριμένης συσκευής.
- Μειώνεται η σχολική τους επίδοση ή κοιμούνται λιγότερο χρόνο, όταν αποκτήσουν μια νέα συσκευή στο σπίτι.
- Δυσκολεύεται η επικοινωνία με τα παιδιά σας, καθώς δίνεται



προτεραιότητα στη συσκευή και όχι σε εσάς, όταν προσπαθείτε να τα προσεγγίσετε ή να πραγματοποιήσετε διάλογο κ.λ.π.

Πριν καταφύγετε σε διαφορετικές συμβουλές ή τι θα μπορούσατε να κάνετε με τα παιδιά σας ανάλογα με την ηλικία τους, ξεκινήστε πρώτα από τον εαυτό σας όπως έχουμε δει σε προηγούμενα μέρη αυτής της εργαλειοθήκης. Σύμφωνα με αυτό:

- Καθορίστε ελεύθερες χρονικές στιγμές χρήσης της τεχνολογίας. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε τον εαυτό σας.
- Αν χρειαστεί να αποφασίσετε σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, προγραμματίστε τις καθώς πρέπει να λαμβάνεται ως ένα ομαδικό/ συλλογικό έργο που όλοι πρέπει να συμφωνήσουν και να γνωρίζουν. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν την αυτορρύθμισή τους, αφού αυτό θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν εάν κάνουν κατάχρηση του δικαιώματος του να χρησιμοποιούν μια συσκευή.
- Μοιραστείτε το χρόνο σας μαζί με τα παιδιά. Αυτό δεν θα ενισχύσει μόνο τη μεταξύ σας σχέση, αλλά θα σας επιτρέψει να αναλύσετε καλύτερα το περιεχόμενο στο οποίο έχουν πρόσβαση τα παιδιά σας. Επιπλέον, τα σχόλια σας ή η κοινή αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού σας και της συσκευής ή της ψηφιακής δράσης θα αυξήσουν τη δυνατότητα του παιδιού να μάθουν από αυτό. Παρακολουθήστε μια ταινία μαζί, παίξτε μαζί τους ένα βιντεοπαιχνίδι αγώνων αυτοκινήτων ή βάλτε προκλήσεις ο ένας τον άλλον μέσω μιας εφαρμογής για κινητά.
- Να είστε μοντέλο-πρότυπο για τα παιδιά σας καθώς τείνουν να μιμούνται και να αντιγράφουν. Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία κατά τρόπο που θα επιθυμούσατε να κάνουν τα παιδιά σας μελλοντικά:

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Χρόνος οθόνης



- α) Οι εφαρμογές ελέγχου του χρόνου είναι χρήσιμες για τους γονείς.
- β) Εάν ρίχνετε την ευθύνη στα παιδιά για το ότι δεν χρησιμοποιείτε μία συσκευή ή για όσο χρόνο θέλετε, τότε αυτό θα έχει αρνητικό αντίκτυπο στα παιδιά σας.
- γ) Εάν εργάζεστε έξω από το σπίτι, όταν επιστρέψετε, δώστε προτεραιότητα και προσοχή στην οικογένειά σας. Θα έχετε αργότερα προσωπικό χρόνο για να ελέγξετε τα μηνύματά σας ή τα μηνύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Εάν εργάζεστε στο σπίτι, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ώρες και ειδικούς χώρους για να το κάνετε, έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να παρατηρήσουν πότε εργάζεστε και, επομένως, να χρησιμοποιήσετε περισσότερες συσκευές για να ολοκληρώσετε τα εργασιακά σας καθήκοντα.
- δ) Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε συσκευές όταν κάνετε άλλα πράγματα (π.χ. να ελέγξετε το τηλέφωνό σας, όταν βρίσκεστε σε γεύμα ή ενώ παρακολουθείτε μία ταινία κ.λ.π.).
- ε) Σκεφτείτε το πότε «χρειάζεστε πραγματικά» να χρησιμοποιείτε μία συσκευή; Είναι τόσο επείγουσα η κλήση; Πρέπει να απαντήσω τώρα σε αυτό το email ή μπορώ να απαντήσω αργότερα; Σκεφτείτε το καλά και μετά πράξτε ανάλογα.

Η κάθε ηλικία φέρει μαζί της νέες προκλήσεις καθώς και τρόπους αντιμετώπισής τους καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν νέες δεξιότητες, γνωστικές ικανότητες και νέους τρόπους αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον τους. Εδώ προτείνουμε μερικές γενικές συμβουλές και οδηγίες, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των παιδιών σας, καθώς ενδέχεται να διαφέρουν. Επίσης, μελετήστε προσεκτικά τα παρακάτω παρά την ηλικία των παιδιών σας, καθώς ίσως να υπάρχουν κομμάτια αυτής της διαδικασίας που παραλείψατε ή απλώς εφαρμόσατε με διαφορετική σειρά.

0-2 ετών



Τα πρώτα χρόνια της ζωής είναι η στιγμή κατά την οποία τα παιδιά αναπτύσσουν όλο και πιο γρήγορα τις συναισθηματικές, γλωσσικές, κινητικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες. Σε αυτό το στάδιο, συνιστάται να αλληλεπιδρούν όσο το δυνατόν περισσότερο με τον πραγματικό κόσμο χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις τους. Σύμφωνα με αυτό, οι συσκευές δεν είναι απαραίτητες σε αυτό το στάδιο, παρόλο που ίσως να θέλαμε να τα προσφέρουμε στα παιδιά μας για να αποσπάσουμε την προσοχή τους ή να τους απασχολήσουμε για να κάνουμε κάτι άλλο: το να αλληλεπιδράς με ένα σκυλί δεν είναι η ίδια εμπειρία με το να το βλέπεις σε μια οθόνη ακόμη και αν κινείται ή/και γαβγίζει. Είναι μια χρονική περίοδος κατά την οποία οι εγκεφαλικές συνδέσεις δημιουργούνται πολύ γρήγορα, οπότε ακόμη και αν η τεχνολογία δεν βλάπτει το παιδί σας, οι πραγματικές εμπειρίες της ζωής θα ενισχύσουν όλο και περισσότερο τη γνωστική τους ανάπτυξη. Μερικές συμβουλές:

- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία μόνο όταν είναι απαραίτητο, επιτρέποντας στα παιδιά να αναπτύξουν άλλες δεξιότητες (π.χ. να κάνουν μια συνομιλία μέσω βίντεο με τους παππούδες τους που ζουν πολύ μακριά μέσω των οποίων μπορούν να ακούσουν και να αναπτύξουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες).
- Αποφύγετε τη χρήση συσκευών για απόσπαση της προσοχής τους ενώ είστε απασχολημένοι. Εάν τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε αυτά, να είστε μαζί τους και να τα χρησιμοποιείτε μαζί (π.χ. παρακολουθώντας ένα βίντεο για να τραγουδήσετε ή να χορέψετε μαζί).
- Προσπαθήστε να αποφύγετε «θαυματοουργές» εφαρμογές ή βίντεο που υπόσχονται να ενδυναμώσουν εγκεφαλικά το παιδί σας, καθώς μπορούν να λειτουργούν με εντελώς αντίθετο τρόπο. Υπάρχουν

μερικές εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για να διδάξουν στα παιδιά πώς να αναγνωρίζουν βασικές φόρμες, αριθμούς, χρώματα κ.λ.π. Θα μπορούσαν να βοηθήσουν, αλλά αυτό είναι κάτι που μπορείτε επίσης να επιτύχετε, χρησιμοποιώντας άλλα μη ψηφιακά μέσα και υλικά.

• Μην αφήνετε ποτέ τις συσκευές σας σε ένα προσιτό μέρος για τα παιδιά σας (π.χ. βάλτε τις κάπου ψηλά ή μέσα σε ένα συρτάτι). Αντίθετα, αν υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές, βεβαιωθείτε ότι είναι κλειδωμένες, ώστε τα παιδιά να μην μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν κατά λάθος. Όταν τα παιδιά είναι μεγαλύτερης ηλικίας, μπορείτε να αρχίσετε να ορίζετε κανόνες όταν τα χρησιμοποιείται μαζί.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Να είστε ένα καλό μοντέλο-πρότυπο. >
Θέστε τους κανόνες σας

Να θυμάστε ότι τα παιδιά σας ζουν εντός μίας τεχνολογικής κοινωνίας, οπότε αργά ή γρήγορα θα έχουν πρόσβαση στον ψηφιακό κόσμο. Δεν υπάρχει βιασύνη να τα βυθίσουμε σε αυτό εάν δεν είναι απολύτως απαραίτητο, καθώς οι εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να βιώσουν μπορούς να τους ωφελήσουν πολύ περισσότερο.



2-5 ετών

Τα παιδιά αρχίζουν να είναι πιο ανεξάρτητα, κινούνται και ενισχύουν την περιέργειά τους. Είναι η στιγμή που η πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές αρχίζει να γίνεται ακαταμάχητη για αυτές και πρέπει να εξεταστούν νέες στρατηγικές:

- Καθορίστε όρια. Κατά τη διάρκεια 2-5 ετών μαθαίνουν να εντάσσονται κοινωνικά. Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία για να τους ενημερώσετε σχετικά με την από κοινού χρήση μίας συσκευής και το αίσθημα του να μοιραζόμαστε ένα παιχνίδι, την κατανόηση του χρονικού ορίου και αναμονής σε ένα παιχνίδι κ.λ.π. Τα παιδιά θα εκτιμήσουν το χρόνο που θα περάσετε μαζί τους είτε με τη δικαιολογία ότι θα εξερευνήσετε μαζί ένα καινούργιο βιβλίο στο ebook, παιχνίδι βίντεο ή υπολογιστή.
- Γνωρίστε πρώτα το λογισμικό. Επιβεβαιώστε ότι η τεχνολογία που απαιτείται είναι κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας. Το επόμενο κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης θα σας καθοδηγήσει κατάλληλα σε αυτό, καθώς υπάρχουν πολλές επίσημες πληροφοριακές ετικέτες και άλλες πηγές πληροφοριών που θα σας επιτρέψουν να κατανοήσετε το περιεχόμενο του. Πάντα να ελέγχετε το περιεχόμενο παρακολουθώντας κριτικές άλλων χρηστών στο Ιντερνετ ή Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.
- Διορθώστε και συμφωνήστε με όλα τα μέλη της οικογένειας το χρόνο και το χώρο για τη χρήση συσκευών ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Επιλέξτε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές για μη χρήση της τεχνολογίας από όλους, ώστε να υπάρχει μια ισορροπημένη οικογενειακή σχέση (π.χ. κατά τη διάρκεια των γευμάτων, λίγο πριν πάτε για ύπνο, όταν

είστε έξω στη φύση ή αθλείστε κ.λ.π.). Επίσης, φροντίστε ανάλογα το χώρο με το τι θεωρείτε εσείς καλύτερο ή αυτό που αποφασίζετε με τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας (π.χ. να μην έχετε τηλεοράσεις στο υπνοδωμάτιο ή κουζίνα, να έχετε τους υπολογιστές σε συγκεκριμένο δωμάτιο εργασίας κ.λ.π.).

Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά μεγαλώνοντας θα είναι πιο ανεξάρτητα και θα αρχίσουν να χρησιμοποιούν τις συσκευές πιο ανεξάρτητα. Επομένως, η περίοδος από 3 έως 5 ετών είναι απαραίτητη για να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης που θα τους επέτρεπαν στη συνέχεια να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με πιο αυτόνομο τρόπο και να μειώνουν την πιθανότητα έκθεσης τους σε κινδύνους.

6-12 ετών



Εντός ενός τεχνολογικού κόσμου, όπου η τεχνολογία αυξάνεται ραγδαία, αυτή δεν αποτελεί μόνο εργαλείο απασχόλησης στον ελεύθερο χρόνο, αλλά και είναι και ένας ακαδημαϊκός πόρος που θα μπορούσαν να απαιτήσουν για την εκτέλεση των εργασιών τους ή για την ολοκλήρωση των σχολικών τους καθηκόντων (οι ΤΠΕ ήταν ο τρόπος που επέλεξαν τα περισσότερα σχολεία κατά τη διάρκεια της πανδημικής περιόδου COVID-19 και μεγάλη πρόκληση για τους γονείς). Ακόμα και αν τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία είναι πιο ανεξάρτητα, παρ' όλα αυτά χρειάζονται καθοδήγηση σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας και των συσκευών (από ψηφιακή, φυσική άποψη και περιεχόμενο). Οπότε, μερικά νέα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη σε αυτό το στάδιο είναι τα εξής:

- Η τεχνολογία δεν αποτελεί μόνο εφιάλτη αλλά και βοηθητικό παράγοντα για εσάς! Υπάρχουν πολλές εφαρμογές και λογισμικά για έλεγχο περιεχομένου που θα σας επιτρέψουν να ξεκουραστείτε από καιρό σε καιρό και να είστε σίγουροι ότι έχουν πρόσβαση σε κατάλληλο περιεχόμενο όταν χρησιμοποιούν την τεχνολογία, ενώ βρίσκονται μόνοι στο σπίτι. Θα βρείτε πολλά από αυτά τα παραδείγματα στο επόμενο κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης.
- Ασφάλεια πρώτα, δεύτερο το προσωπικό απόρρητο. Εκτός από την αξιολόγηση του περιεχομένου, πρέπει να μιλήσετε ανοικτά με τα παιδιά σας για το προσωπικό απόρρητο. Δηλαδή, πρέπει να γνωρίζουν τη σημασία της μη κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το περιεχόμενο ή την προστασία των προσωπικών δεδομένων ενός κοινωνικού δικτύου ή μία εφαρμογής, δημιουργήστε ένα προσωπικό λογαριασμό και εξερευνήστε πώς

λειτουργεί ή πώς χρησιμοποιείται από τα παιδιά σας. Ανά πάσα στιγμή, υπενθυμίστε στα παιδιά σχετικά με τους άλλους χρήστες ή μη καλόβουλες συμπεριφορές στο διαδίκτυο και ότι μπορούν να επικοινωνήσουν οτιδήποτε τους απασχολεί μαζί σας. Είναι επίσης ενδιαφέρον ότι πρέπει να είστε εσείς αυτοί που ξεκινάτε αυτήν τη συζήτηση κατά διαστήματα, για να δείτε τι συμβαίνει ή όταν εντοπίζετε ότι το παιδί σας είναι αναστατωμένο ή ανήσυχο (π.χ. όταν σταματά ξαφνικά να χρησιμοποιεί μια συσκευή). Αυτό που συμβαίνει στο διαδίκτυο πρέπει να μένει στο ψηφιακό κόσμο και να παρεμβαίνει σε καθημερινά ζητήματα, αλλά είναι επίσης σημαντικό να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά μας έχουν και μια «υγιή ψηφιακή ζωή», ακόμα κι αν δεν είμαστε ειδικοί. Αυτό που χρειάζεται είναι απλά να τους παροτρύνουμε να μας εκφράζουν τις ανησυχίες τους και να μιλούν μαζί μας, ώστε να τους συμβουλευόμαστε.

- Κάντε τα παιδιά σας να γνωρίζουν ότι ο εικονικός κόσμος και ο ψηφιακός είναι διαφορετικός. Πρέπει να μάθουν ότι ο μη ψηφιακός κόσμος είναι αυτός όπου ζουν πραγματικά, αλλά επίσης να αρχίσουν να καταλαβαίνουν ότι οι διαδικτυακές συμπεριφορές θα μπορούσαν να έχουν αντίκτυπο στην πραγματική τους ζωή.

- Φροντίδα συσκευών. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν σωστά τέτοια θέματα (π.χ. να μην πίνουν / τρώνε κοντά στον υπολογιστή, να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή σε συγκεκριμένο δωμάτιο, να το κλείνουν προσεκτικά, να το προστατεύουν με κάλυμμα ή θήκη όταν δεν χρησιμοποιείται ή κατά τη μεταφορά του κ.λ.π.). Μπορείτε να αγοράσετε κάποιες συσκευές φιλικά κατασκευασμένες για παιδιά ή να τους δανείσετε παλιές ηλεκτρονικές συσκευές για να

αποφύγετε πιθανά ατυχήματα (και έτσι να διατηρείτε ασφαλή εκείνα που χρειάζεστε πραγματικά στο σπίτι ή για την εργασία σας). Εδώ, θα πρέπει επίσης να απαντήσετε στην ερώτηση: Μπορούν να αποκτήσουν το δικό τους κινητό τηλέφωνο; Ακριβώς επειδή άλλοι φίλοι τους έχουν, δεν είναι ο λόγος να αγοράσουμε και εμείς για τα παιδιά μας. Η στιγμή που πρέπει να δώσετε στα παιδιά ένα τηλέφωνο εξαρτάται από τον κάθε γονέα ξεχωριστά. Εδώ, μπορείτε να βρείτε μερικές ερωτήσεις για να σας καθοδηγήσουν σχετικά με τον καθορισμό των δικών σας κριτηρίων:

- α) Είναι τα παιδιά σας προσεκτικά με άλλες συσκευές στο σπίτι και γενικά με τα υπάρχοντά τους;
- β) Έχουν ήδη εκδηλώσει ικανότητα χρήσης των τεχνολογικών συσκευών με ασφαλή και κατάλληλο τρόπο; (σε όρους περιεχομένου, τόπου και χρόνου).
- γ) Ακολουθούν κανόνες για τη χρήση της τεχνολογίας στο σπίτι;
- δ) Είναι υπεύθυνοι και ώριμοι ως προς το περιεχόμενο στο οποίο έχουν πρόσβαση;
- ε) Γνωρίζουν το απόρρητό τους και τη σημασία της μη κοινοποίησης πληροφοριών ή προσωπικών φωτογραφιών;
- στ) Χρειάζονται πραγματικά τη συσκευή για να έρθουν σε επαφή με τους συνομηλίκους τους ή εγώ (ως γονέας) για να έρθω σε επαφή μαζί τους ή για να παρακολουθήσουν τη θέση τους για λόγους ασφαλείας;

Εάν θεωρείτε ότι οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις δικαιολογούν την αγορά ενός τηλεφώνου, θυμηθείτε ότι μπορείτε να βρείτε πολλά τηλέφωνα στην αγορά ειδικά με κατάλληλο σχεδιασμό για παιδιά.

● Επωφεληθείτε από την τεχνολογία. Εάν τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν τεχνολογία από καιρό σε καιρό, προσπαθήστε να τους

δείξετε εκπαιδευτικές ή δημιουργικές εφαρμογές που θα μπορούσαν να αναπτύξουν δικές τους δεξιότητες. Ορισμένα βιντεοπαιχνίδια ή παιχνίδια στον υπολογιστή μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες των παιδιών, οπότε προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τη χρήση τους από τα παιδιά σας. Άλλα παιχνίδια ή εφαρμογές απαιτούν φυσική άσκηση από τη χρήση, επιτρέποντας στα μέλη της οικογένειας να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους.

Σε αυτήν την ηλικιακή φάση, τα παιδιά είναι δυνατόν να βιώσουν ότι αισθάνονται καταπιεσμένα ή κακοποιημένα από άλλους (π.χ. συμμαθητές, συμμαθητές, άγνωστοι στο διαδίκτυο κ.λπ.). Κακές πρακτικές όπως ο εκφοβισμός αρχίζουν να εμφανίζονται σε αυτήν την ηλικία, παρόλο που τα παιδιά μπορούν να τα υποφέρουν πολύ περισσότερο ή και πολύ πιο μετά καθώς μεγαλώνουν. Διαβάστε περισσότερα για αυτό και πώς να τα αντιμετωπίσετε στο επόμενο κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης.

13-18 ετών



Αυτό το στάδιο ηλικίας δεν εξετάζει μόνο τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν σε όλα τα προηγούμενα, αλλά φέρνει την τεχνολογία σε μια περίοδο κατά την οποία τα παιδιά μας αρχίζουν να απαιτούν περισσότερη ελευθερία, ανεξαρτησία και επιθυμούν να χτίζουν την προσωπικότητά τους και εξωτερική εικόνα τους. Επιπλέον, οι σχέσεις έξω από την οικογένεια και η αλληλεπίδραση με άλλες κοινωνικές ομάδες πολλαπλασιάζεται, οπότε είναι η στιγμή κατά την οποία η κατάλληλη χρήση των τεχνολογιών γίνεται πιο κρίσιμη και καθοριστική, καθώς επίσης είναι ένδειξη των αποτελεμάτων που έχουμε επιτύχει μέχρι σήμερα στη σχέση των παιδιών μας με την τεχνολογία.

Μερικές προστιθέμενες οδηγίες εδώ θα μπορούσαν να είναι:

- Εάν δεν έχετε ορίσει κανόνες προηγουμένως σχετικά με τη χρήση συσκευών στο σπίτι, κάντε το τώρα καθώς υπάρχει ακόμα περιθώριο. Παρ' όλα αυτά, ίσως να μην μπορείτε να τα παρακολουθείτε όπως εσείς επιθυμείτε ή όπως θα ήταν σε πιο νεαρή ηλικία, καθώς τα παιδιά θα επιδιώκουν να είναι πιο ανεξάρτητα. Εάν είστε έτοιμοι να τους προσφέρετε μια καθοδήγηση και ίσως μια αναθεώρηση ή συζήτηση κατά διαστήματα για τον τρόπο που πρέπει να χρησιμοποιούν τις συσκευές τους ή την «ψηφιακή τους ζωή», κάντε το τώρα. Τα παιδιά σε αυτό το στάδιο είναι πιο ενήμερα (αν τα εκπαιδεύσετε εκ των προτέρων) σχετικά με τους κινδύνους που μπορούν να αντιμετωπίσουν στο διαδίκτυο, οπότε μπορείτε ακόμη

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Να είστε ένα καλό μοντέλο-πρότυπο. >
Θέστε τους κανόνες σας

και να συμφωνήσετε μαζί τους νέες τροποποιήσεις στους εσωτερικούς κανόνες που είχατε ήδη και να σκεφτείτε συγκεκριμένα ζητήματα όπως: αποστολή μηνύματος προς σε εσάς ή μια χαμένη κλήση όταν φτάνουν σε ένα φίλο ή συγγενή οικία, να επικοινωνήσουν μαζί σας εάν βλέπουν περισσότερες από μία τελευταίες κλήσεις από εσάς καθώς θα μπορούσε να είναι ένα σημαντικό ζήτημα, να μην κοινοποιούν ποτέ ακατάλληλες φωτογραφίες ή βίντεο, να μην στέλνουν μηνύματα ενώ περπατούν, ποδηλατούν ή κάνουν πατινάζ, κ.λ.π. Μπορείτε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά τους κανόνες μιας καλής διαδικτυακής συμπεριφοράς στην τελευταία ενότητα αυτής της εργαλειοθήκης (Netiquette).

- Η ελευθερία των παιδιών επεκτείνεται σε αυτήν την χρονική στιγμή. Είναι η στιγμή που χρειάζεται να δείξετε σεβασμό προς τα προσωπικά τους δεδομένα. Πρέπει επίσης να είστε συνεχώς ενήμεροι για τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα, όχι για να γίνετε «μυστικοί κατάσκοποι», αλλά για τη δική τους προστασία και ασφάλεια. Μερικά παραδείγματα μέτρων που λαμβάνονται από ορισμένους γονείς είναι:

α) Ρωτήστε τους κατά διαστήματα τι κάνουν ηλεκτρονικά. Συζητήστε μαζί τους για συγκεκριμένα ζητήματα, εάν έχετε ενδείξεις ότι κάτι δεν πηγαίνει σωστά. Μπορείτε επίσης να εκφράσετε το ενδιαφέρον σας για δημιουργικά πράγματα που κάνουν στο διαδίκτυο και συζητήστε μαζί τους, ενώ βλέπετε τι κάνουν (πάντα από μια αποφασιστική προσέγγιση).

β) Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να είναι έξυπνα όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο: τα παιδιά δημιουργούν επίσης μια διαδικτυακή προσωπικότητα καθώς και μια φήμη, οπότε είναι σημαντικό να ελέγχουν το δικό τους «ψηφιακό αποτύπωμα» και να είναι σίγουροι ότι τα δεδομένα τους είναι ασφαλή. Μερικά ζητήματα που μπορείτε να τους συμβουλέψετε να ελέγχουν είναι:

- Χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης (με γράμματα, σύμβολα, αριθμούς, χωρίς χρήση ημερομηνίας γέννησης κ.λ.π.)
- Μη κοινοποίηση προσωπικών δεδομένων (π.χ. όνομα, πού ζουν ή σπουδάζουν, κ.λπ.). Προσκαλέστε τους να κάνουν αναζήτηση τον εαυτό τους στο διαδίκτυο για να ελέγξουν τι βλέπουν οι άλλοι για αυτούς.
- Κατά τη δημιουργία ψηφιακού προφίλ, να χρησιμοποιούν όνομα που δεν σχετίζεται με τα προσωπικά σας δεδομένα, το φύλο ή την ηλικία σας (π.χ. Reddog99, Flyingdragon, Superperson_313, κ.λπ.).
- Μην χρησιμοποιείτε την εικόνα σας σε προφίλ αλλά ένα “avatar” (η εικόνα ενός άλλου όντος όπως ένα ζώο, ένα βιντεοπαιχνίδι ή χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων, κ.λπ.).
- Ελέγξτε τους περιορισμούς απορρήτου σας, ποιοι μπορούν να δουν τι δημοσιεύετε και ποιοι σας ακολουθούν ή να διαβάσουν τις δημοσιεύσεις σας κ.λπ.

γ) Σε περίπτωση που το χρειάζεστε πραγματικά ή σε ακραίες περιπτώσεις, ρωτήστε τα παιδιά σας για τα προσωπικά στοιχεία σύνδεσής τους, αλλά βεβαιωθείτε ότι αντιλαμβάνονται το γιατί

είναι σημαντικό να τα γνωρίζετε. Ένα άλλο κόλπο που κάνουν μερικοί γονείς είναι να καλέσουν τα παιδιά τους να γράψουν τους κωδικούς πρόσβασης τους σε ασφαλές μέρος σε περίπτωση που πρέπει να τα χρησιμοποιείτε, όταν είναι επείγουσα ανάγκη (π.χ. ένα κεραμικό κουτί χρημάτων ή ένα χάρτινο κουτί σφραγισμένο με λίγο λιωμένο κερί). Υπενθυμίστε τους ότι η κοινή χρήση κωδικών πρόσβασης αποτελεί μέρος των ευθυνών σας και των καθηκόντων της γονεϊκής σας μέριμνας, αλλά επίσης ότι χρειάζεται να τους γνωρίζετε για να μην τους μοιράζεστε με άλλους και να προστατεύετε το απόρρητό τους (ακόμα κι αν είναι πραγματικά στενοί φίλοι/φίλες: εάν έχουν τέτοια καλή σχέση, θα καταλάβουν, θα τους εμπιστευθούν και θα σεβαστούν την ιδιωτική τους ζωή)

δ) Μην άκουτε τις συνομιλίες των παιδιών σας όταν μιλούν στο τηλέφωνο ή αλλάζετε τα κείμενα των προσωπικών μηνυμάτων τους, εκτός εάν έχετε αποδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά ή σας έχουν πει οι ίδιοι να επέμβετε γιατί ίσως να έχουν αμφιβολία για κάτι.

- Προωθήστε την κριτική σκέψη τους. Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδεύονται και να εξασκούνται για να καταλάβουν τι είναι πραγματικά σημαντικό και να σκέφτονται δύο φορές για τα πράγματα που συμβαίνουν. Αυτό σημαίνει να εξερευνήσετε μαζί τους πώς δημιουργούνται μηνύματα μάρκετινγκ με σκοπό τη χειραγώγηση, ποιες είναι οι ψεύτικες ειδήσεις και πώς να αντιπαραβάλλετε τις πληροφορίες, υπενθυμίζοντάς τους να μην προωθούν κουτσομπολιά ή θέματα που είναι ψεύτικα ή μπορούν να βλάψουν άλλους ανθρώπους, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, αναγνωρίζοντας τις ικανότητές

τους και υπενθυμίζοντάς τους ότι ο αριθμός των οπαδών τους δεν καθορίζει την αξία τους, κ.λ.π. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι ό, τι συμβαίνει στον διαδικτυακό κόσμο μπορεί να μας ακολουθήσει και να έχει αντίκτυπο στην πραγματική ζωή. Έτσι, πρέπει να συμπεριφέρονται διαδικτυακά με τον ίδιο τρόπο όπου θα έκαναν με ένα άλλο φυσικό πρόσωπο. Υπενθυμίστε τους να σκεφτούν δύο φορές τον αντίκτυπο μιας δημοσίευσης προτού την δημοσιεύσουν και να αλληλεπιδρούν μόνο με περιεχόμενο που αισθάνονται άνετα και μπορούν να εμπιστευτούν.

• Επωφεληθείτε επίσης από την τεχνολογία. Χωρίς περιορισμούς ή έχοντας έλεγχο, οι ΤΠΕ μπορούν να ενισχύσουν τα παιδιά μας όχι μόνο με ψηφιακές δεξιότητες, αλλά και με μεταξύ και ενδοπροσωπικές δεξιότητες. Εάν τα παιδιά σας δείχνουν πραγματικό ενδιαφέρον σε αυτά, αφήστε τα να μάθουν περισσότερα και να έρθουν σε τριβή με θέματα που θα μπορούσαν να τους προσφέρουν μελλοντικές επαγγελματικές ευκαιρίες (π.χ. εγκατάσταση τους λογισμικού για προγραμματισμό ή δημιουργία δικού τους παιχνιδιού, εξάσκηση με μουσική συνθέτες ή κατασκευή ταινίας κ.λπ.). Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να ζητήσετε την υποστήριξη άλλων επαγγελματιών και να εγγράψετε τα παιδιά σας σε τοπικές ακαδημίες με έμπειρους εκπαιδευτικούς, για να μάθουν την τέχνη της ρομποτικής, την έκδοση βίντεο / φωτογραφιών, τον προγραμματισμό κ.λ.π. Αυτό μπορεί να γίνει μετά το σχολείο ή κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, όταν έχουν περισσότερο χρόνο.

• Μην σκέφτεστε μόνο το πόσο χρόνο ξοδεύουν μπροστά από την οθόνη, αλλά αν είναι ποιοτικός. Δεν είναι το ίδιο να παρακολουθείτε

μια ώρα ταινία για παιδιά ή ένα παιχνίδι υπολογιστή με παζλ σε σχέση με το να σερφάρετε στο διαδίκτυο άσκοπα μία ώρα. Αξιοποιείτε το διαδικτυακό σας χρόνο κατάλληλες και δημιουργικές εφαρμογές και αποφύγετε αυτές που θα μπορούσαν να είναι παθητικές.

Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία αλληλεπιδρούν πολύ περισσότερο μόνο τους με άλλους, με αποτέλεσμα να υποφέρουν μελλοντικά με επεισόδια που σχετίζονται με κακές πρακτικές όπως η ανταλλαγή πορνογραφικού υλικού, ηλεκτρονικό ψάρεμα κ.λ.π. στο οποίο άλλοι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες τους για εκβιασμό και εκφοβισμό. Θα διαβάσετε περισσότερα σχετικά με αυτά τα ζητήματα στο επόμενο κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης.

Για να συνεχίσετε...

Όπως θα δείτε στο επόμενο κεφάλαιο, ο ψηφιακός χώρος κρύβει πολλούς κινδύνους (καθώς και συμμάχους για την αντιμετώπισή τους). Σύμφωνα με αυτό, όσο περισσότερο καθυστερούμε την έκθεση των παιδιών μας σε αυτά με λογικό πάντα τρόπο και θεωρώντας ότι οι τεχνολογίες θα μπορούσαν επίσης να φέρουν οφέλη για όλους, τόσο το καλύτερο για αυτά. Δεν πρόκειται για να είμαστε σε ετοιμότητα να αντιδράσουμε, καθώς οι τεχνολογίες θα τρέχουν πάντα πιο γρήγορα από το χρόνο που χρειαζόμαστε για να προετοιμαστούμε, αλλά για την εξάσκηση της πρόληψης και την εκπαίδευση των παιδιών μας εφοδιάζοντας τα με τα κατάλληλα εργαλεία και τις δεξιότητες για την αντιμετώπιση κινδύνων ή την αναφορά τους σε μας

όταν γίνονται αντιληπτά. Για να το επιτύχετε αυτό, προσπαθήστε να εξασκηθείτε και να βελτιώσετε τις γονεϊκές σας δεξιότητες διαμεσολάβησης που προωθούνται από αυτήν την εργαλειοθήκη. Θυμηθείτε ότι η κατάλληλη επικοινωνία και η υγιής σχέση με τα παιδιά σας θα σας βοηθούν πάντα να ανταλλάσσετε πληροφορίες, να

ενισχύετε τα όρια, να γνωρίζετε τι συμβαίνει, να προβλέπετε πιθανούς κινδύνους και να παρεμβαίνετε όταν θα χρειαστεί, ενώ παράλληλα θα συμμετέχετε εσείς μαζί με τα παιδιά σας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Αυτό θα επιτρέψει σε όλους σας να απολαύσετε τα πολλά οφέλη που μπορεί να αποφέρει η κατάλληλη χρήση τεχνολογιών.

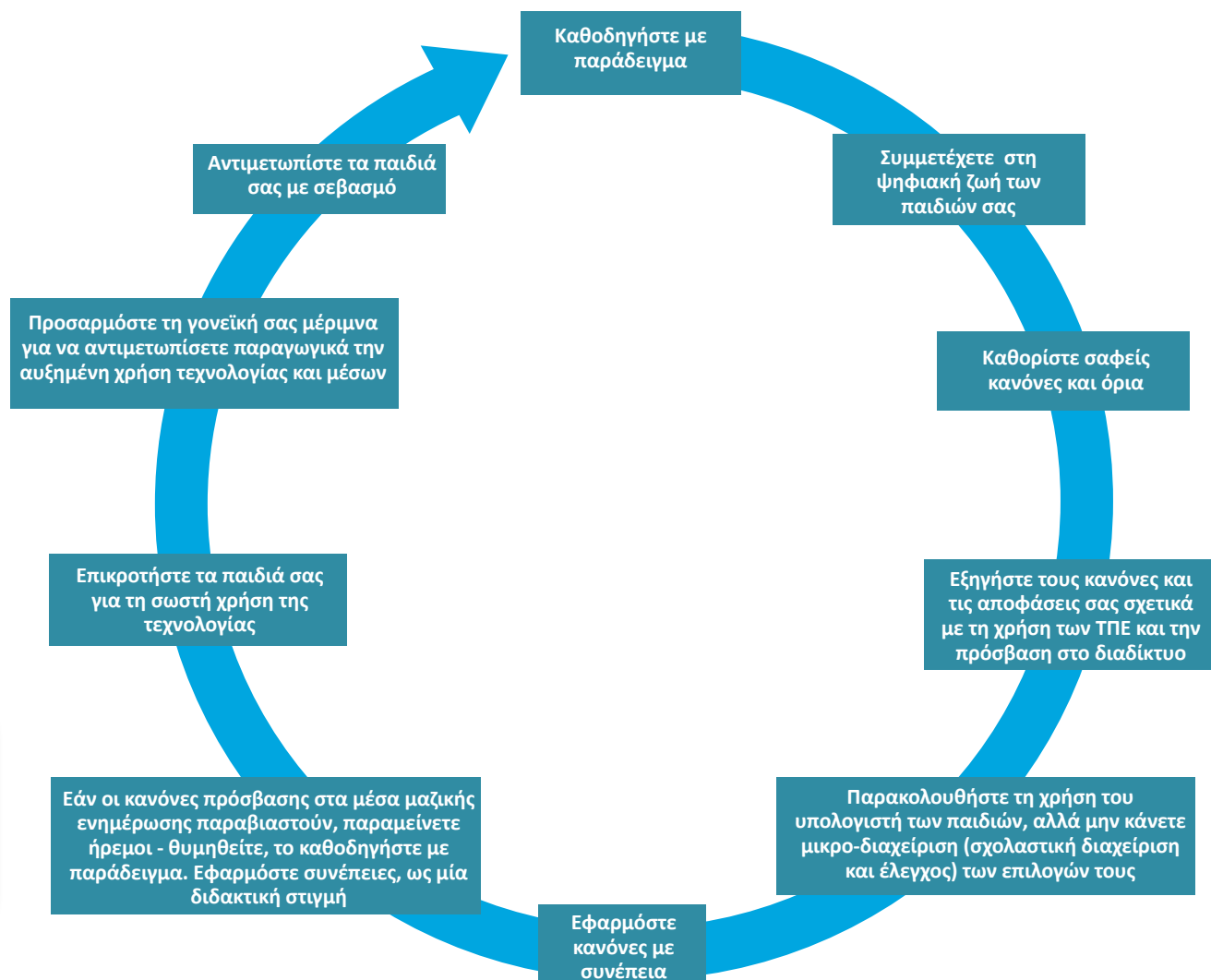


Με λίγα λόγια: ο κύκλος των 10 βημάτων

Εάν έχετε παραλείψει πολλές από τις συμβουλές και συστάσεις καθώς τα παιδιά σας μεγάλωναν, έχετε παιδιά διαφόρων ηλικιών ή πρέπει να επανεξετάσετε τα κριτήριά σας σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ στο σπίτι, εδώ μπορείτε να δείτε ένα γράφημα που επαναλαμβάνει τις βασικές αρχές που πρέπει να προσέξετε σχετικά με τη γονεϊκή συμμετοχή και συνιστάται να αναθεωρούνται κατά διαστήματα:

«Δέκα αλληλένδετες αρχές εμπλοκής των γονέων που εφαρμόζονται στη χρήση τεχνολογίας και μέσων» Πηγή:

(Patrikakou, 2016)



1 «Καθοδηγήστε με παράδειγμα»: γίνετε τα μοντέλα-πρότυπα που θέλετε να ακολουθήσουν και να μιμηθούν τα παιδιά σας. Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές δεν σας απορροφούν πολύτιμο χρόνο που θα μπορούσατε να επενδύσετε στην οικογένειά σας.

2 «Συμμετέχετε στη ψηφιακή ζωή των παιδιών σας»: να γνωρίζετε τη διαδικτυακή ζωή και τα χόμπι τους. Παρακολουθείστε μαζί κάτι στην οθόνη, παίξτε μαζί και συνεργαστείτε για να μάθετε περισσότερα για τα ενδιαφέροντά τους, ενώ ταυτόχρονα δημιουργείτε ισχυρότερους δεσμούς μαζί τους. Η ταυτόχρονη χρήση της τεχνολογίας επιτρέπει επίσης στα παιδιά να μάθουν και να απορροφήσουν καλύτερα το περιεχόμενο που μοιράζονται με τους γονείς τους, ενώ παράλληλα βοηθούν τους γονείς να ανακαλύψουν και να εξερευνήσουν πώς να χειριστούν το λογισμικό που χρησιμοποιούν τα παιδιά τους. Ενημερώστε τα παιδιά σας ότι θα είστε και εσείς μέρος της διαδικτυακής τους ζωής, κάτι που θα τους ενθαρρύνει να μιλήσουν μαζί σας για τις εμπειρίες τους (καλές ή κακές). Ζητήστε επίσης την υποστήριξη των επαγγελματιών σε περίπτωση που χρειάζεστε βοήθεια για τον καθορισμό του στυλ γονεϊκής διαμεσολάβησης και επωφεληθείτε από το λογισμικό γονεϊκού ελέγχου που θα σας βοηθήσει.

3 «Καθορίστε σαφείς κανόνες και όρια»: αυτό αναφέρεται στο χρόνο που συμφωνείτε για έκθεση στην οθόνη, τη διάρκεια σύνδεσης, το περιεχόμενο πρόσβασης ή τις συσκευές που χρησιμοποιούνται

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Ορισμός του “δημοφιλούς”
λογισμικού



κ.λ.π. Οι ΤΠΕ δεν πρέπει να θεωρούνται δικαίωμα των παιδιών, αλλά ως προνόμιο που μπορούν να απολαμβάνουν εάν τις χρησιμοποιούν σωστά. Προσπαθήστε να τους εμπλέξετε ως ενεργούς δημιουργούς αυτών των κανόνων.

4 «Εξηγήστε τους κανόνες και τις αποφάσεις σας σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ και την πρόσβαση στο διαδίκτυο»: να είστε σαφείς με τις οδηγίες και τους κανόνες, γιατί είναι σημαντικό να επισημάνετε τα οφέλη και τις θετικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει στην ζωή των παιδιών σας και την οικογένεια. Ενημερώστε τα παιδιά σας επίσης για τους κινδύνους που μπορούν να φέρουν οι διαδικτυακοί χώροι και η τεχνολογία και πως αυτοί οι κανόνες δημιουργούνται για την δική τους προστασία τους. Πρέπει επίσης να καταλάβουν τι αναμένεται από αυτούς όταν χρησιμοποιούν κάθε συσκευή.

5 «Παρακολουθήστε τη χρήση του υπολογιστή των παιδιών, αλλά μην κάνετε μικρο-διαχείριση (σχολαστική διαχείριση και έλεγχο) των επιλογών τους»: προωθήστε αυτορρύθμιση των παιδιών σας και κριτική σκέψη για χρήση ΤΠΕ ενώ βρίσκεστε εντός των ορίων που έχετε ορίσει. Αφήστε τους επίσης να κάνουν τις δικές τους επιλογές εντός των ορίων που θέσατε.

6 «Εφαρμόστε κανόνες με συνέπεια»: μην τους τροποποιήσετε και προσπαθήστε να τους κρατήσετε σε παρόμοιες καταστάσεις και σενάρια. Μην κάνετε διαλείμματα σε αυτά ή εξαιρέσεις, παρόλο που θα πρέπει να είστε ευέλικτοι για να τις εφαρμόσετε σε συγκεκριμένες στιγμές.

7 «Εάν οι κανόνες πρόσβασης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης παραβιαστούν, παραμείνετε ήρεμοι - θυμηθείτε, το καθοδηγήστε με παράδειγμα. Εφαρμόστε συνέπειες, ως μία διδακτική στιγμή»: στόχος σας είναι να τους προετοιμάσετε για μελλοντικά συγκείμενα που δεν θα είστε εκεί μαζί τους να τους βοηθήσετε, γι' αυτό δείξτε τους τη σχέση μεταξύ πράξεων και συνεπειών με κατάλληλο τρόπο. Εξασκηθείτε στο μυαλό, στις τεχνικές χαλάρωσης και στους τρόπους μείωσης του στρες για να αντιμετωπίσετε τέτοιες στιγμές.

8 «Επικροτήστε τα παιδιά σας για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας από αυτά»: να τους υπενθυμίζετε ότι υπάρχουν και θετικές συνέπειες, οπότε αναγνωρίστε πότε τα παιδιά το κάνουν σωστά ενθαρρύνοντάς τα, επισημαίνοντας τι έκαναν καλά και επιβεβαιώνοντας λεκτικά τι σας άρεσε από τη συμπεριφορά τους.

9 « Προσαρμόστε τη γονεϊκή σας μέριμνα για να αντιμετωπίσετε παραγωγικά την αυξημένη χρήση τεχνολογίας και μέσων»: Οι ΤΠΕ μπορούν να αποφέρουν πολλά οφέλη εάν χρησιμοποιούνται σωστά. Να είστε ανοιχτόμυαλοι και να επωφεληθείτε από αυτά για να δημιουργήσετε οικογενειακές στιγμές που θα μπορούσαν να ενδυναμώσουν τους δεσμούς μεταξύ σας, επιτρέποντας σε όλους να μάθετε κάτι ή να διασκεδάσετε!

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Χρόνος οθόνης



10 «Αντιμετωπίστε τα παιδιά σας με σεβασμό»: έτσι, θα σας ανταποδώσουν το σεβασμό. Διδάξτε τους να συμπεριφέρονται έξυπνα στο διαδίκτυο όσο αφορά την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων, την κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών, αναγνώριση ψεύτικων ειδήσεων κ.λ.π. Αναγνωρίστε επίσης τι μπορούν οι ίδιοι να σας παρέχουν ή να σας διδάξουν και να είστε ανοιχτοί για να μάθετε από αυτούς, αφού μεγαλώνουν εντός μιας τεχνολογικής κοινωνίας και είναι ψηφιακά ενημερωμένοι.

Εκτός από αυτές τις συμβουλές, να έχετε κατά νου ότι παρόλο που τα παιδιά συχνά φαίνεται να κατανοούν την τεχνολογία καλύτερα από τους ενήλικες, χρειάζονται καθοδήγηση για το πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με έναν υπεύθυνο και θετικό τρόπο. Να είστε έτοιμοι να τους καθοδηγήσετε αλλά και να τους δείξετε ότι οι τεχνολογίες δεν είναι το παν, επομένως ορίστε ελεύθερους χρόνους και συγκεκριμένους χώρους για τις ΤΠΕ στο σπίτι, προωθήστε σωματικές και υπαίθριες δραστηριότητες, ενθαρρύνετε τους να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες πρόσωπο με πρόσωπο με τους συνομηλίκους τους κ.λπ. Προσπαθήστε να βρίσκετε πάντα μια κατάλληλη ισορροπία για αυτούς και εσάς.



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

- “Στην εποχή του διαδικτύου: Περισσότερες δυνατότητες και προοπτικές παρά περιορισμοί”
- Βίντεο που αφορούν την καλή ψηφιακή γονεϊκή εμπλοκή
- Οδηγός γονέων για ασφαλή χρήση του διαδικτύου
- Ασφάλεια στο Διαδίκτυο για ΓΟΝΕΙΣ
- Οδηγός Ασφαλούς Χρήσης Διαδικτύου για παιδιά και γονείς
- 13 Συμβουλές για να κάνετε την τεχνολογία σύμμαχο και όχι εχθρό
- Κανόνες χρήσης διαδικτύου από τους γονείς
- Δραστηριότητες για γονείς και παιδιά αντί για τηλεόραση και οθόνες

3.4 Πόροι γονεϊκού ελέγχου και παρακολούθησης

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος που συνίσταται για έκθεση στην οθόνη ή ώρες για τη χρήση της τεχνολογίας ανά ημέρα ή ανά ηλικία. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να συμφωνήσουμε μεταξύ μας για μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή για τα παιδιά μας. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να ορίσετε σταθερά όρια και να προσπαθήσετε να προωθήσετε χώρους στους οποίους είστε βέβαιοι ότι δεν χρησιμοποιείται η τεχνολογία, ώστε να μπορούν να τεθούν σε λειτουργία άλλα ζητήματα (π.χ. μη χρήση συσκευών κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή όταν βρίσκεστε εκτός). Οι πόροι γονεϊκού ελέγχου θα σας διευκολύνουν να αποτρέψετε και να παρακολουθήσετε τι κάνουν τα παιδιά σας ενώ χρησιμοποιούν την αγαπημένη τους συσκευή, καθώς περιλαμβάνουν δυνατότητες ή χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη διαχείριση του χρόνου έκθεσης μπροστά από την οθόνη, τα φίλτρα περιεχομένου, τη γεωγραφική τοποθεσία, το κλείδωμα εφαρμογών, την παρακολούθηση δραστηριότητας ή το επιτρεπόμενο όριο ηλικίας.

Ηλικιακές επισημάνσεις

Οι ηλικιακές επισημάνσεις είναι χρήσιμες για τους γονείς, ώστε να γνωρίζουν εκ των προτέρων την καταλληλότητα ενός παιχνιδιού ή ψηφιακού λογισμικού για τα παιδιά τους ανάλογα με την ηλικία και το περιεχόμενό τους. Αυτό το σύστημα αξιολόγησης θα σας επιτρέψει να γνωρίσετε το περιεχόμενο του προϊόντος χωρίς να χρειάζεται να το δοκιμάσετε ή να το αγοράσετε πρώτα, επομένως είναι σημαντικό

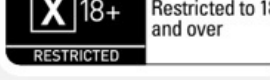


να το μελετάτε, όταν επιλέγετε με τι θα αλληλεπιδράσουν τα παιδιά σας. Σήμερα υπάρχουν στην ψηφιακή αγορά διαφορετικά συστήματα νομικών περιορισμών που αφορούν το όριο ηλικίας, αλλά το πιο σημαντικό εντός της Ευρώπης είναι οι πανευρωπαϊκές πληροφορίες παιχνιδιών (PEGI). Περιλαμβάνει διαφορετικούς τύπους ετικετών που σχετίζονται με την ηλικία (για τα οποία συνιστάται η χρήση παιδιών) και

μια άλλη ομάδα που σχετίζεται με την περιγραφή περιεχομένου (π.χ. βία, αγορά εντός παιχνιδιού κ.λπ.). Είναι σημαντικό να κατανοήσετε αυτές τις ετικέτες σύστασης ηλικίας και περιεχομένου πρώτα εσείς ως γονείς, αλλά και να τα εξηγείτε στα παιδιά σας, ώστε να μπορούν επίσης να γνωρίζουν με ποιο περιεχόμενο μπορούν να αλληλεπιδράσουν ή όχι. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον σύνδεσμο: <https://pegi.info/el/what-do-the-labels-mean>

Σε διεθνές επίπεδο υπάρχουν άλλοι πάροχοι όπως ο Διεθνής Συνασπισμός Αξιολόγησης Ηλικίας (<https://www.globalratings.com/>) ή το ΕΣΣΚ στις ΗΠΑ (<https://www.esrb.org/>). Εδώ μπορείτε να βρείτε τις ισοδυναμίες τους με το ευρωπαϊκό σύστημα σε περίπτωση που χρειαστεί να τις συγκρίνετε (Πίνακας στα Αγγλικά):

Εκτός από αυτές τις ηλικιακές επισημάνσεις και περιεχομένου υπάρχουν επίσης διαδικτυακοί ιστότοποι στους οποίους μπορείτε να ελέγξετε την καταλληλότητα του λογισμικού που σκοπεύετε να αγοράσετε (π.χ. βιντεοπαιχνίδι, εφαρμογή, ταινία κ.λπ.) όπως το Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακά φόρουμ ή ιστότοπους για να διαβάσετε τις απόψεις άλλων χρηστών σχετικά με το παιχνίδι και το περιεχόμενο. Ορισμένοι ιστότοποι όπου μπορείτε να αγοράσετε αυτά τα προϊόντα περιλαμβάνουν επίσης κριτικές άλλων ατόμων που έχουν ήδη αγοράσει το προϊόν και συστήματα αξιολόγησης που θα σας επιτρέψουν να μάθετε περισσότερα για το προϊόν που σας ενδιαφέρει.

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				

Πηγή: <https://www.kaspersky.com/blog/gaming-age-ratings/11647/>

Λογισμικό γονεϊκού ελέγχου

Οι ΤΠΕ φέρνουν εναλλακτικές λύσεις για τους γονείς για την κατάλληλη χρήση συσκευών από τα παιδιά τους. Το λογισμικό γονεϊκού ελέγχου σας επιτρέπει να προσθέτετε στα παιδιά σας συσκευές (π.χ. κινητά τηλέφωνα, έξυπνη τηλεόραση, υπολογιστές, tablet κ.λπ.) επιπλέον δυνατότητες, ώστε να μπορούν να τις χρησιμοποιούν με ασφάλεια. Αυτές οι λειτουργίες περιλαμβάνουν επιλογές όπως τον περιορισμό ή έλεγχο χρόνου οθόνης, παρακολούθηση ή περιορισμός του περιεχομένου στο οποίο έχουν πρόσβαση τα παιδιά σας, εντοπισμός του χώρου που βρίσκονται, περιορισμός της λήψης εφαρμογών κ.λπ. Είναι κάτι χρήσιμο που θα μπορούσατε να έχετε στο σπίτι για τη σωστή χρήση των τεχνολογικών συσκευών και ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο όταν τα παιδιά αρχίζουν να τις χρησιμοποιούν με αυτόνομο τρόπο. Το πιο δημοφιλές λογισμικό και οι εναλλακτικές λύσεις που προσφέρουν είναι:

	Χρόνος	Περιεχόμενο	Εφαρμογές	Τοποθεσία	Αναφορές	Κλήσεις
Screentime ©	X	X	X	X	X	
Locategy ©			X	X	X	
Microsoft Family ©	X	X	X	X	X	
Family time ©	X	X	X	X		
Secure kids ©	X	X	X	X		X
Mac © restrictions	X	X			X	X
Family link ©	X	X	X	X		

Άλλες δωρεάν εφαρμογές και λογισμικό γονικού ελέγχου είναι οι *FamiSafe ©*, *Qustodio Free ©*, *Windows Live Family Safety ©*, *Norton Online Family ©*, *Family Shield from OpenDNS ©*, *Kidlogger ©* or *Spyrix Free Keylogger*.

Εκτός από αυτό μπορείτε επίσης να βρείτε σε ασφαλή μέρη στο Διαδίκτυο και εφαρμογές φιλικές προς τα παιδιά, καθώς έχουν συγκεκριμένες δυνατότητες και περιεχόμενο ειδικά σχεδιασμένο για ανήλικους όπως το Kiddle (ασφαλής μηχανή αναζήτησης για παιδιά: <https://www.kiddle.co/>) ή Kidoz (εφαρμογές για παιδιά: <https://kidoz.net/parents-corner/>).

Τέλος, παρατηρήστε ότι συσκευές (π.χ. έξυπνες τηλεοράσεις) ή ορισμένες διαδικτυακές πλατφόρμες (π.χ. YouTube) σας προσφέρουν διαφορετικές επιλογές ρυθμίσεων για άσκηση γονεϊκού ελέγχου. Ωστόσο, υπάρχει περίπτωση συγκεκριμένο περιεχόμενο να μην ανιχνευθεί σωστά από αυτές τις ρυθμίσεις, οπότε συνιστάται η τακτική επίβλεψη, όποτε και όταν είναι δυνατόν, με τι αλληλεπιδρούν τα παιδιά σας στο διαδίκτυο και να εκπαιδεύονται για τον αυτοέλεγχό τους όπως έχει γίνει αναφορά στις προηγούμενες ενότητες αυτής της εργαλειοθήκης.

«Εναλλακτικές λύσεις για τη χρήση της τεχνολογίας»

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια *και εργαλειοθήκες για γονείς του GLAD*, ο καθορισμός ορίων και εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και παιδιών είναι σημαντικό για μια ισορροπημένη και σωστή χρήση της τεχνολογίας. Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα και πρότυπα που μπορούν να σας εμπνεύσουν να δημιουργήσετε τους δικούς σας κανόνες ή συμβόλαια με τα παιδιά σας. Εκτός από το σχεδιασμό του συμβολαίου, προσπαθήστε να συμφωνήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο για το περιεχόμενό, παρόλο που μπορείτε να ξεκινήσετε κάποια καθορισμένα όρια που πρέπει να εξηγηθούν κατάλληλα στα παιδιά (όσο περισσότερο συμμετέχουν σε αυτήν την διαδικασία, τόσο περισσότερο πρόθυμοι θα είναι να τηρούν αυτούς τους περιορισμούς). Βεβαιωθείτε επίσης ότι αυτό το συμβόλαιο πρέπει να βρίσκεται σε ένα χώρο που όλοι μπορούν να δουν, ώστε να τους υπενθυμίζει τους κανόνες. Μερικά παραδείγματα είναι:

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Να είστε ένα καλό μοντέλο-πρότυπο. >
Θέστε τους κανόνες σας

- *Οικογενειακή συμφωνία μεταξύ γονέων και παιδιών για τη χρήση της τεχνολογίας στο σπίτι*
- *Ηλεκτρονική ασφάλεια: Συμβουλές για παιδιά και γονείς*
- *Οικογενειακό Συμφωνητικό χρήσης της κινητής συσκευής*
- *Οικογενειακό Συμφωνητικό χρήσης του διαδικτύου*

Εκτός από τους παραπάνω πόρους και τις προληπτικές προσεγγίσεις που μπορούμε να έχουμε κατά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση με τα παιδιά μας, εξακολουθούν να υπάρχουν κίνδυνοι και απειλές. Με βάση αυτό, το επόμενο κεφάλαιο θα εξηγήσει περαιτέρω για τον τρόπο που μπορούν να ταυτοποιηθούν ή να αντιμετωπιστούν.



3.5 Κίνδυνος και αρνητικές συνέπειες χρήσης της τεχνολογίας

Παρά την προληπτική προσέγγιση που πρέπει να εφαρμόζουμε με τα παιδιά μας και τα οφέλη που φέρουν οι ΤΠΕ, η χρήση της τεχνολογίας έχει την σκοτεινή της πλευρά που πρέπει αναμφίβολα να την γνωρίσουμε. Τα παιδιά γίνονται όλο και πιο συνδεδεμένα, με την τεχνολογία, επομένως, ποιος είναι ο πραγματικός αντίκτυπος των τεχνολογιών σε αυτά και πώς μπορεί να επηρεάσει τη δική τους ανάπτυξη;

Ο αντίκτυπος της τεχνολογίας στα παιδιά εξαρτάται από τον τύπο της συσκευής ή του λογισμικού στο οποίο έχουν πρόσβαση και από ποιον χρησιμοποιείται. Οι οργανισμοί γονέων, η κυβέρνηση και το σύστημα υγείας έχουν εκφράσει την ανησυχία τους για την κατάχρηση των ΤΠΕ από παιδιά και εφήβους. Ωστόσο, όπως έχουμε *δείτε αυτό το κιτ εργαλείων και τα άλλα πακέτα εργαλείων για γονείς του GLAD*, πολύ περιοριστικές προσεγγίσεις θα μπορούσαν να έχουν χειρότερα αποτελέσματα όσον αφορά την επίτευξη μιας υγιούς σχέσης μεταξύ παιδιών-γονέων-τεχνολογίας. Οι εκπαιδευτικοί και οι ειδικοί ανησυχούν επίσης για το «ξέπλυμα» που υπέστησαν κάποιοι πόροι ή λογισμικά χωρίς να υπάρχουν πραγματικά αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με τη θετική τους επίδραση στα παιδιά (π.χ. πολλά εκπαιδευτικά DVD δεν έχουν επιβεβαιώσει την «εκπαιδευτική» προστιθέμενη τους αξία, ενώ δεν επιβεβαιώνεται ότι τα παιχνίδια γεωπαρακολούθησης προωθούν τη φυσική κατάσταση και ευεξία).

Πολλοί είναι οι εχθροί που συνοδεύουν τις ΤΠΕ (καθιστική ζωή,



εθισμός, εκβιασμός, καταπίεση, διαδικτυακός εκφοβισμός κ.λ.π.), αλλά πρέπει να υπενθυμίσουμε ξανά ότι το διαδίκτυο, οι συσκευές, τα διαδικτυακά βίντεο ή τα κοινωνικά μέσα δεν είναι τα «κακά παιδιά», απλά πρέπει να εστιάσουμε στον τρόπο που χρησιμοποιούνται από τους δημιουργούς και τους χρήστες. Σύμφωνα με αυτό, οι γονείς πρέπει να διευθετούν τη χρήση της τεχνολογίας από τα παιδιά τους με κατάλληλο και σωστό τρόπο και να αποφύγουν εθιστικές ή εξαρτημένες σχέσεις που θα μπορούσαν να προκύψουν από αυτά. Ο στόχος είναι να προωθήσουμε χρήσιμες διαδικτυακές δραστηριότητες (π.χ. να κάνουμε οικιακές εργασίες, έρευνα, να ακούμε μουσική κ.λ.π.), και άλλες φυσικές δραστηριότητες στον πραγματικό κόσμο, ώστε να πετύχουμε την ισορροπία στη σχέση με τα παιδιά μας.

Η στρατηγική δεν πρέπει να είναι η απαγόρευση των ΤΠΕ, αλλά να προωθείται η αυτογνωσία των παιδιών και να τους δείχουμε πώς η τεχνολογία θα μπορούσε να συμβάλει στην ευημερία τους, εάν οι αρνητικές συνέπειες που φέρνει είναι υπό έλεγχο. Ένας απόλυτος περιορισμός σε αυτήν τη χρήση θα ήταν σχεδόν αδύνατος στη σημερινή κοινωνία και θα ήταν ένα βήμα προς τα πίσω για τα παιδιά μας σε σχέση με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός τους. Οι κανόνες για την οθόνη που επικεντρώνονται μόνο στα όρια δεν αποτελούν ρεαλιστική πρόταση σε μια κοινωνία όπου τα ψηφιακά μέσα εμφανίζονται όλο και περισσότερο. Αντί οι γονείς να βλέπουν τον εαυτό τους ως αστυνομικούς, πρέπει να σκεφτούν κριτικά πώς μπορούν να προωθήσουν τη θετική χρήση της τεχνολογίας και να ελαχιστοποιήσουν τις αρνητικές συνέπειες.

“Όσο περισσότερα τείχη χτίζουμε, τόσο περισσότερο δημιουργούμε χάκερς που προσπαθούν απλώς να περάσουν τον φράχτη”, *Devorah Heitner, ιδρυτής της ιστοσελίδας Raising Digital Natives.*

Λοιπόν, ποιες θα μπορούσαν να είναι οι αρνητικές συνέπειες μίας λανθασμένης και παραμελημένης χρήσης της τεχνολογίας από τα παιδιά μας, εάν δεν έχουμε αντιδράσει προληπτικά ή κατάλληλα;

- Δυσκολίες στη διαχείριση συναισθημάτων ή έλλειψη συναισθηματικής σύνδεσης στην πραγματική ζωή.
- Περισσότερη έκθεση για να τραυματιστεί ή να εκφοβιστεί σε ιστοχώρους που είναι ανώνυμοι, καθώς και η δυσκολία περιορισμού αυτής της έκθεσης στο χώρο που συμβαίνει λόγω του ότι η τεχνολογία βρίσκεται παντού.
- Μείωση σωματικών δραστηριοτήτων ή ακόμη και προώθηση της παχυσαρκίας εάν οι ΤΠΕ απορροφούν αυτό το χρόνο από τα παιδιά.
- Μείωση της φυσικής (πρόσωπο με πρόσωπο) αλληλεπίδρασης και αποπροσωποποίηση της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης.
- Δημιουργία μιας διαστρεβλωμένης, ψεύτικης αυτο-εικόνας χάρη στις επεξεργασμένες φωτογραφίες που κάνει τα παιδιά να αισθάνονται αποδοχή σε ένα ψηφιακό κόσμο, αλλά δεν έχουν σχέση με την πραγματικότητα.
- Δημιουργία ενός ψηφιακού κόσμου και διαδικτυακής πραγματικότητας όπου τα παιδιά τείνουν να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και να έχουν φιλοδοξίες, αλλά αυτή είναι μια διαστρεβλωμένη πραγματικότητα που θέτει στόχους που δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν ή δεν ισχύουν στην πραγματικότητα και μπορεί να επηρεάζει την αυτοεκτίμηση τους και να κάνει δυσκολότερη την αυτο-αποδοχή και αυτό-αναγνώριση τους.
- Δημιουργία εθισμού και πρόκληση πειρασμών που «κλέβουν» το χρόνο που τα παιδιά θα μπορούσαν να είναι με συνομηλίκους τους, την οικογένειά τους ή να κάνουν άλλες δραστηριότητες.

Όλες αυτές οι αρνητικές συνέπειες θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν είμαστε ενήμεροι σχετικά με το πώς να τις κατανοήσουμε ή να τις αναγνωρίσουμε όπως θα δείτε στο επόμενο κεφάλαιο. Αυτό θα μας επιτρέψει ως γονείς να απολαύσουμε μια πιο κατάλληλη και ασφαλή χρήση των ΤΠΕ από τα παιδιά μας, εκμεταλλευόμενοι ταυτόχρονα τα πολλαπλά και πλούσια οφέλη που μπορούν να αποφέρουν οι τεχνολογίες στα μέλη της οικογένειάς μας και στο περιβάλλον μας.

Ορισμός της κατάχρησης των τεχνολογιών: για τι ακριβώς μιλάμε;

Προκειμένου να εντοπιστούν εγκαίρως και να προβλεφθούν σωστά όλοι οι πιθανοί κίνδυνοι κακής χρήσης τεχνολογίας, αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να τους κατανοήσετε ενώ προσφέρει εξωτερικούς πόρους και εργαλεία ώστε να τα αντιμετωπίσετε ή να παρέμβετε όταν χρειάζεται. Έχετε υπόψη ότι δεν είναι μόνο σημαντικό να τα γνωρίσετε εσείς, αλλά και τα παιδιά σας και να τους γνωστοποιήσετε τι αντιμετωπίζουν ανάλογα με την ηλικία, την ωριμότητα ή τις ικανότητές τους. Πώς να εντοπίσετε την υπερβολική χρήση τεχνολογιών ή ότι κάτι δεν πηγαίνει σωστά; Ελέγξτε εάν:

- Ο χρόνος που τα παιδιά ξοδεύουν μπροστά από την οθόνη δεν τους επιτρέπει να αφιερώνουν χρόνο σε άλλες δραστηριότητες που είναι απαραίτητες για την κατάλληλη ανάπτυξή τους ή την υγεία τους (π.χ. να κάνουν τα μαθήματά τους, να συναντηθούν με φίλους τους, να είναι μαζί με την οικογένεια, να παίξουν ένα όργανο, αθλήματα, κ.λπ.).

- Τα παιδιά εκδηλώνουν συμπτώματα μιας συναισθηματικής κατάστασης που σχετίζεται με μια εξαρτημένη σχέση από την τεχνολογία: ανεξέλεγκτη επιθυμία σύνδεσης, σύνδρομο στέρησης, άρνηση του προβλήματος, απώλεια ενδιαφέροντος για συνήθεις δραστηριότητες, μείωση κινήτρων, άγχος κ.λπ.



- Τα παιδιά παρουσιάζουν αρνητικά συναισθήματα ή αντιδράσεις κατά τη διάρκεια ή μετά τη χρήση συσκευών. Εάν μετά από διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις αισθάνονται λυπημένοι, αναστατωμένοι ή δυσαρεστημένοι, προσπαθήστε να τα υποστηρίξετε ή να βρείτε τι συμβαίνει ακριβώς, καθώς τα παιδιά σας είναι δυνατόν να υποφέρουν αλλά να μην μπορούν να το εξωτερικεύσουν.

- Αναγνωρίστε τις σωματικές αλλαγές του παιδιού σας ως αρνητική επίπτωση της κακής χρήσης της τεχνολογίας: αύξηση της μυωπίας, παχυσαρκία, κατάθλιψη, επιθετικές συμπεριφορές, μείωση #κοινωνικοποίησης, προβλήματα ανάπτυξης κ.λπ. ή ακόμη και επιπτώσεις στην ποιότητα ύπνου (π.χ. λόγω συσκευών μήκους κύματος ακτινοβολίας ή μπλε φωτός, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τους φυσικούς κύκλους ύπνου και αφύπνισης).



Πριν κατηγορήσετε τις ΤΠΕ σε περίπτωση που παρατηρήσατε κάποιο από τα προηγούμενα, βεβαιωθείτε ότι δεν σχετίζονται με άλλα ζητήματα της ζωής των παιδιών σας (π.χ. σχολικά προβλήματα). Εξασκηθείτε πάντα στην επικοινωνία και διερευνήστε περαιτέρω για να βρείτε την ρίζα του προβλήματος και να είστε σε θέση να το αντιμετωπίσετε με κατάλληλο τρόπο.

Οι κίνδυνοι που μπορούν να βιώσουν τα παιδιά εμφανίζονται σε πολλούς διαφορετικούς τομείς και σχετίζονται με διάφορα ζητήματα, όπως έχουμε δει προηγουμένως σε αυτήν την εργαλειοθήκη:

Κίνδυνοι της τεχνολογίας για τα παιδιά				
Κατηγορίες Κινδύνων	Κίνδυνοι περιεχομένου	Κίνδυνοι συμπεριφοράς	Κίνδυνοι επικοινωνίας	Κίνδυνοι κατάχρησης
Οριζόντιοι κίνδυνοι	Απόρρητο προσωπικό δεδομένων (διαπροσωπικά κ.λ.π)			
	Ανεπτυγμένοι τεχνολογικοί κίνδυνοι (π.χ. AI, IoT, Προγνωστικές Αναλύσεις κλπ).			
	Κίνδυνοι για την υγεία και την προσωπική ανέλιξη			
Εκδηλώσεις κινδύνου	Απεχθές περιεχόμενο	Απεχθής συμπεριφορά	Απεχθείς συναντήσεις	Κίνδυνοι διαφήμισης (μάρκετινγκ)
	Επιβλαβές περιεχόμενο	Επιβλαβής συμπεριφορά	Επιβλαβείς συναντήσεις	Εμπορικοί κίνδυνοι
	Παράνομο περιεχόμενο	Παράνομη συμπεριφορά	Παράνομες συναντήσεις	Οικονομικοί κίνδυνοι
	Παρασιτηροφόρηση	Προβληματική συμπεριφορά	Προβληματικές συναντήσεις	Κίνδυνοι ασφαλείας

Πηγή: OECD and Berkman Klein Center for Internet and Society at Harvard University.

Ας δούμε βαθύτερα τις κύριες πρακτικές που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν τους παραπάνω κινδύνους και να εξερευνήσουμε υλικά που θα μπορούσαν να μας επιτρέψουν να αντιμετωπίσουμε καθένα από αυτά τα προβλήματα:

🔵 **Κατάχρηση χρόνου οθόνης:** αναφέρεται σε υπερβολική χρήση της τεχνολογίας από τα παιδιά. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν υπολογιστές κατά τη διάρκεια του μαθήματος, κινητά τηλέφωνα για να διατηρούν επαφή με φίλους, ένα tablet για να κάνουν σχολική εργασία το βράδυ και στη συνέχεια να παρακολουθούν τηλεόραση για μία ώρα με τις οικογένειές τους για να χαλαρώσουν. Αυτό μπορεί να προσθέσει έως πολλές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά και με τη χρήση του διαδικτύου στο σχολείο για την εκτέλεση των σχολικών εργασιών. Γίνετε το μοντέλο-πρότυπο για τα παιδιά σας όσον αφορά τη χρήση της τεχνολογίας, επιδιορθώστε συγκεκριμένους χρόνους και χώρους για την τεχνολογία στο σπίτι, δημιουργήστε κανόνες (π.χ. χωρίς οθόνες τουλάχιστον 1 ώρα πριν πάτε για ύπνο ή στιγμές χωρίς την τεχνολογία) και προωθήστε την αυτορύθμιση των παιδιών. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα πρότυπα και τις εφαρμογές που αναφέρονται στο κεφάλαιο γονικού ελέγχου αυτής της εργαλειοθήκης. Δείτε επίσης:

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Να είστε ένα καλό μοντέλο-πρότυπο. >
Θέστε τους κανόνες σας

- α) **Εθισμός στο διαδίκτυο: Εντοπισμός και αντιμετώπιση**
- β) **Ο αρνητικός αντίκτυπος στα παιδιά από τη χρήση της τεχνολογίας από τους γονείς**
- γ) **Πως μπορώ να απομακρύνω το παιδί μου από την οθόνη;**
- δ) **Παιδί και οθόνη: Θέττοντας τα σωστά όρια**

● **Εθισμός στο διαδίκτυο:** πρόκειται για την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου (υπερβολικά διαδικτυακά παιχνίδια ή τυχερά παιχνίδια, διαδικτυακά ψώνια, εξάρτηση από κοινωνικά δίκτυα, εθισμός στον κυβερνοχώρο κ.λπ.). Συνδέεται με την υπερβολική χρήση τεχνολογιών καθώς και με άλλες διαταραχές που ενισχύονται από τη χρήση ΤΠΕ. Ορισμένοι εμπειρογνώμονες περιλαμβάνουν σε αυτήν την κατηγορία την εξάρτηση με ορισμένες συσκευές π.χ. παράλογος φόβος όταν δεν έχουν κινητή συσκευή. Δείτε επίσης:

- α) *Παιδί και Εθισμός στο διαδίκτυο. Τεστ 20 ερωτήσεων για τους γονείς*
- β) *Σημάδια εθισμού του παιδιού στο διαδίκτυο*
- γ) *Παιχνίδια στο διαδίκτυο με ασφάλεια. Συμβουλές προς τα παιδιά.*



● **Προσωπική ταυτότητα και απόρρητο.** Σε πολλά παιδιά πρέπει να υπενθυμίζεται ότι οι ρυθμίσεις απορρήτου μιας πλατφόρμας δεν κάνουν τα πράγματα πραγματικά «ιδιωτικά» και ότι οι εικόνες, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές που μοιράζονται τα παιδιά στο διαδίκτυο θα γίνουν άμεσα και επ'αόριστον μέρος του ψηφιακού τους αποτυπώματος. Τα τελευταία χρόνια, τα κοινωνικά μέσα έχουν αποδειχθεί ότι αποτελούν σημαντική πηγή ανησυχίας από άτομα που υπερασπίζονται τα προσωπικά δεδομένα. Οι γονείς ανησυχούν όλο και περισσότερο για την ασφάλεια των παιδιών τους στο διαδίκτυο και πώς να προστατεύσουν τα προσωπικά τους δεδομένα, φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ. ώστε να μην γίνεται κακή χρήση ή δημιουργία υπερβολικής έκθεσης παιδιών στο διαδίκτυο. Αφήστε ανοικτές διόδους επικοινωνίας με τα παιδιά σας και ενημερώστε τους ότι είστε εκεί εάν έχουν ερωτήσεις ή ανησυχίες. Όπως πάντα, γίνετε το μοντέλο-πρότυπο και λάβετε υπόψη τα κριτήρια και τις συμπεριφορές σας όταν βάζετε φωτογραφίες του εαυτού σας ή των παιδιών σας στο διαδίκτυο (π.χ. ποιος εμφανίζεται σε αυτούς; Έχουν το πρόσωπο καλυμμένο; Γιατί; Γιατί όχι; Υπάρχει κάποιο άτομο στην εικόνα που έχει προστεθεί χωρίς να ζητηθεί η άδεια του εκ των προτέρων; κλπ.). Δείτε επίσης:

- α) *Προστασία προσωπικών δεδομένων των παιδιών*
- β) *Ο απόλυτος οδηγός για γονείς για να προστατέψετε τα παιδιά σας από το διαδίκτυο.*
- γ) *Προστασία προσωπικών δεδομένων - για παιδιά (1)*
- δ) *Προστασία προσωπικών δεδομένων – για παιδιά (2)*

● **Ηλεκτρονικός εκφοβισμός:** είναι ένα είδος εκφοβισμού και παρενόχλησης που γίνεται μέσω ψηφιακών συσκευών και διαδικτυακών. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ιστότοπους, φόρουμ, με μηνύματα κειμένου ή σε κοινωνικά δίκτυα. Ο εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο περιλαμβάνει την κοινή χρήση εικόνων και πληροφοριών άλλων ατόμων με βλαβερό και επιθετικό σκοπό προκειμένου να επιτεθεί ή να αποκλειστεί κάποιος. Μπορεί ακόμη και μερικές φορές να προέρχεται από εγκληματικές συμπεριφορές. Όσα περισσότερα παιδιά εκτίθενται στο διαδίκτυο, τόσο ευκολότερο είναι να εντοπιστούν από αυτούς που θέλουν να τους εκφοβίσουν. Δείτε επίσης:

α) Διαδικτυακός Εκφοβισμός

β) Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακού εκφοβισμού στην εφηβεία

γ) Διαδικτυακός Εκφοβισμός: Προστατεύοντας τα παιδιά



● **Ανταλλαγή πορνογραφικού υλικού (Sexting):** Αναφέρεται στην πρακτική αποστολής ερωτικού και σεξουαλικού περιεχομένου χρησιμοποιώντας εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, email ή κοινωνικά δίκτυα. Συνήθως πραγματοποιείται μεταξύ δύο ατόμων, αλλά μπορεί επίσης να προκληθεί όταν οι πληροφορίες που ανταλλάσσονται κοινοποιούνται προς τα έξω και θέτουν σε κίνδυνο την ιδιωτικότητα των εμπλεκόμενων. Δείτε επίσης:

α) Σεξουαλική κακοποίηση μέσω του Διαδικτύου - Αλήθειες και Μύθοι

β) Ασφάλεια στο Διαδίκτυο: Οδηγός για γονείς

γ) Τι πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά για την ανταλλαγή πορνογραφικού υλικού (sexting)

● **Grooming:** είναι η πρακτική ενηλίκων που χρησιμοποιούν ανώνυμους λογαριασμούς για να αποκτήσουν την εμπιστοσύνη των ανηλίκων και να τους εμπλέξουν σε σεξουαλική δραστηριότητα. Τα παιδιά πρέπει να προειδοποιούνται για τη σημασία της ιδιωτικής ζωής και τους κινδύνους που ελλοχεύουν. Οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν ότι μόλις κοινοποιηθεί το περιεχόμενο σε άλλους, δεν θα μπορούν να το διαγράψουν ή να το αφαιρέσουν εντελώς και αυτό περιλαμβάνει γραπτά μηνύματα ή ακατάλληλες εικόνες. Μπορεί επίσης να μην γνωρίζουν ή να μην επιλέγουν να χρησιμοποιούν ρυθμίσεις απορρήτου, οπότε πρέπει να προειδοποιούνται ότι αυτοί που θέλουν να τους βλάψουν χρησιμοποιούν συχνά κοινωνική δικτύωση, αίθουσες συνομιλίας, e-mail και διαδικτυακά παιχνίδια για να επικοινωνήσουν μαζί τους και να τους εκμεταλλευτούν. Δείτε επίσης:

α) *Grooming* και τρόποι αντιμετώπισης

β) *Οδηγίες προς γονείς για την προστασία παιδιών από το “grooming”*

γ) *Ηλεκτρονικό “grooming”, οδηγίες προς τους εφήβους*

• **Ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing):** αναφέρεται στις δόλιες τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιούν αυτοί που θέλουν να βλάψουν τους χρήστες και εμφανίζονται ως εταιρεία, πρόσωπο ή πάροχος υπηρεσιών που εμπιστευόμαστε και επομένως χειρίζονται προσωπικές μας πληροφορίες, κλέβουν δεδομένα κ.λ.π. (π.χ. αριθμούς πιστωτικών καρτών για αγορές, κωδικούς πρόσβασης μέσω email για κλοπή ταυτότητάς μας κ.λπ.). Τα email ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing)

μπορούν επίσης να εγκατασταθούν στις ηλεκτρονικές μας συσκευές μέσω κάποιου ιού, οπότε πρέπει πάντοτε να έχετε εγκαταστημένα στις ηλεκτρονικές σας συσκευές ένα σύστημα καταπολέμησης των ηλεκτρονικών ιών (antivirus). Δείτε επίσης:

α) *“Ηλεκτρονικό ψάρεμα” (Phishing):*

Συμβουλές προς τους γονείς

β) *Αποφυγή “phishing” μέσω του Ιντερνετ*

γ) *Τρόποι προστασίας από διαδικτυακές απάτες*



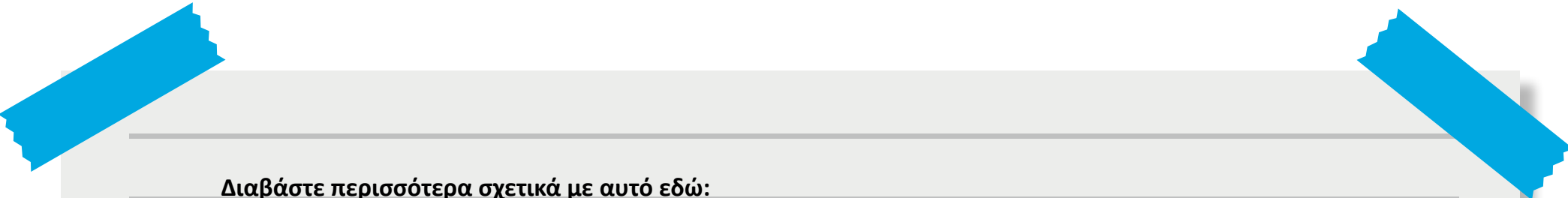
• **Κατάχρηση κοινωνικής δικτύωσης:** Τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να είναι ένα από τα ζητήματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν εθισμό όταν μιλάμε για κακή χρήση της τεχνολογίας. Αυτός ο εθισμός μπορεί να προέλθει από μια συνεχή ανάγκη να γνωρίζετε τι κοινοποιούν οι άλλοι, από την ανάγκη για αναγνώριση μέσω των δημοσιεύσεών μας (ψάχνοντας για “επισημάνσεις” (likes) ή ακόλουθους (followers)). Η κοινωνική δικτύωση μπορεί επίσης να έχει αντίκτυπο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών και των εφήβων και στη δημιουργία ταυτότητας, καθώς μπαίνουν στον πειρασμό να συγκριθούν με άλλους, καθώς οι χρήστες τείνουν να χρησιμοποιούν φίλτρα, επιλεγμένες φωτογραφίες ή επεξεργασμένα βίντεο που δεν καθρεφτίζονται στην πραγματικότητα. Η υπερβολική επαφή με τα κοινωνικά δίκτυα

μπορεί να προκαλέσει άγχος ή ακόμα να προκαλέσει κατάθλιψη και μοναξιά. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι επίσης ένα από τα κανάλια που χρησιμοποιούν οι εκφοβιστές ή groomers για να εξαπατήσουν τους χρήστες. Δείτε επίσης:

- α) *Μειονεκτήματα των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης*
- β) *Οι τρόποι που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα παιδιά μας*
- γ) *Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Θετικά και Αρνητικά*
- δ) *Θετικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους εφήβους*



Πέραν από όλους τους παραπάνω κινδύνους, να θυμάστε πάντα τη θετική πλευρά των ΤΠΕ καθώς τα οφέλη που θα μπορούσαν να αποφέρουν σε εμάς και τις οικογένειές μας που είναι πολύ περισσότερα, οπότε ποτέ μην αποθαρρύνεστε λόγω της έλλειψης ελέγχου σας σε αυτές. Απλά εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για να διδάξετε στα παιδιά σας το σωστό τρόπο χρήσης τους και να μάθετε μαζί τους όποτε είναι δυνατόν. Εξασκηθείτε στους διαδικτυακούς καλούς τρόπους σας ή στο «Netiquette».



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• *“Τα ψηφιακά αναθρεμμένα παιδιά είναι μύθος”*

• *3 φόβοι για την ενασχόληση των παιδιών με την οθόνη που δεν ισχύουν*

Πρωτόκολλα Διαδικτυακής Συμπεριφοράς (Netiquette)

Σας προσκαλούν σε επίσημο πάρτι στην πρεσβεία της χώρας σας. Τι κάνετε? Ρωτήστε για το πρωτόκολλο και τις συμβάσεις που πρέπει να ακολουθήσετε (π.χ. η ενδυμασία) για να παρευρεθείτε. Το ίδιο πρέπει να συμβαίνει και στον διαδικτυακό κόσμο. Κατανοούμε ως “netiquette” (πρωτόκολλα διαδικτυακής/ηλεκτρονικής συμπεριφοράς) τους κανόνες που όλοι πρέπει να τηρούμε για έχουμε μία καλή διαδικτυακή συμπεριφορά δείχνοντας ευγένεια και σεβασμό. Η χρήση των ορθών κανόνων ηλεκτρονικής συμπεριφοράς όχι μόνο θα σας επιτρέψει μια καλύτερη εμπειρία στο διαδίκτυο, αλλά και να αποφύγετε πολλούς από τους κινδύνους που αναφέρθηκαν προηγουμένως, καθώς και να μειώσετε τον αρνητικό αντίκτυπό τους.

Οι κανόνες ηλεκτρονικής συμπεριφοράς πρέπει να τηρούντε και να λαμβάνονται από ενήλικες και να μεταδίδεται στα παιδιά σταδιακά. Ο στόχος θα ήταν τα παιδιά να μάθουν πώς να το εφαρμόζουν σιγά-σιγά, ώστε να μπορούν επίσης να λειτουργούν έξυπνα στο διαδίκτυο όταν δεν παρακολουθούνται. Ορισμένες βασικές οδηγίες που πρέπει να ληφθούν υπόψη θα μπορούσαν να είναι: δείτε τον πίνακα δίπλα.

Οι κανόνες ηλεκτρονικής συμπεριφοράς αποτρέπει τις εσφαλμένες επικοινωνίες, συμβάλλει στη δημιουργία υγιών σχέσεων στο διαδίκτυο, μειώνει τους κινδύνους και επιτρέπει στους γονείς και τα παιδιά να απολαμβάνουν καλύτερα τα οφέλη των ΤΠΕ. Σύμφωνα με αυτό, διατηρήστε και τους τρόπους σας στο διαδίκτυο, ώστε όλοι να μπορούν να απολαύσουν τον πιο κατάλληλο τρόπο: «Με μεγάλη δύναμη έρχεται μεγάλη ευθύνη».

Netiquette για παιδιά και γονείς

Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε. Όλοι θα το διαβάσουν.

Θα γίνετε κατανοητοί;

Μην δημοσιεύετε πράγματα που δεν θέλετε να κοινοποιούνται δημόσια.

Βεβαιωθείτε ότι δεν κοινοποιείτε ψεύτικες ή ιδιωτικές πληροφορίες για άλλα άτομα/πληροφορίες για άλλους.

Μην επιτεθείτε και μην αφήσετε άσχημα σχόλια στις δημοσιεύσεις άλλων. Σκεφτείτε πώς θα αισθανόσασταν στη θέση

Μην συμπεριφέρεστε με αγένεια (προσβλητικά σχόλια κ.λ.π.)

Να είστε ευγενικοί με τους άλλους.

Αποφύγετε να “φωνάζετε” ή να γράφετε με κεφαλαία γράμματα.

Να μην κρατάτε στιγμιότυπα ηλεκτρονικού υλικού χωρίς άδεια.

Να είστε ύποπτοι και προσεκτικοί με άτομα ή πιθανές επαφές που δεν γνωρίζετε.

Αγνοήστε τους εκφοβιστές και να γνωστοποιήσετε αυτό το γεγονός σε ένα ενήλικα ή νομικό υπάλληλο, εάν τύχει να γίνετε θύμα/θύμα εκφοβισμού.



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• *Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς*

3.6 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η τεχνολογία και οι συσκευές θα παραμείνουν για αρκετό καιρό. Είναι μέρος της ζωής των παιδιών μας και έχουν εξελιχθεί σε ένα βασικό παράγοντα και προϋπόθεση για την προσωπική και ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη. Με βάση αυτό, πρέπει να επικρατήσει μια κατάλληλη ψηφιακή γονεϊκή διαμεσολάβηση, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τις αξίες κάθε οικογένειας και των μελών της. Ο στόχος δεν είναι ο περιορισμός ή ο έλεγχος της χρήσης των τεχνολογιών από τα παιδιά, αλλά η παροχή των γνώσεων,

της ευαισθητοποίησης και των εργαλείων για τη σωστή χρήση τους. Αυτό θα τους ενισχύσει την κριτική σκέψη και τρόπους που θα μπορούσαν να επαναξιολογηθούν και να εφαρμοστούν κατά την ενηλικίωσή τους σε άλλους τομείς της ζωής τους. Ενεργώντας ως μοντέλα-πρότυπα, οι γονείς πρέπει να δείξουν τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν

οι ΤΠΕ και πώς πρέπει να διαχειρίζονται έξυπνα τις ηλεκτρονικές συσκευές ή λογισμικά. Η κακή χρήση ή η έλλειψη κατεύθυνσης στη χρήση τους μπορεί να επιφέρει πολλούς κινδύνους για τα παιδιά μας. Επομένως, είναι σημαντικό να εφαρμόσουμε μια προληπτική εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χειρισμού τους που θα μπορούσε να αποφύγει αρνητικές επιπτώσεις σε αυτούς, ενώ οι γονείς γνωρίζουν επίσης πώς να παρέμβουν όταν εμφανίζονται αρνητικές συνέπειες από τη μη κατάλληλη χρήση της τεχνολογίας. Τα

ψηφιακά περιβάλλοντα και η ραγδαία τεχνολογική εξέλιξη θα μπορούσαν να είναι σύμμαχοι για την εκπαίδευση των παιδιών μας, οπότε επωφεληθείτε από αυτά, μην φοβάστε να μάθετε καινούργια πράγματα ή να έρθετε σε επαφή με νέες εμπειρίες και μακάρι να είναι “η δύναμη μαζί τους!”.



Δραστηριότητες

Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 3.1 (Ορισμός της γονεϊκής διαμεσολάβησης)



Τίτλος: Χρόνος οθόνης

Όπως εξερευνήσαμε σε αυτή την εργαλειοθήκη, τα παιδιά απολαμβάνουν να περνούν χρόνο με τους γονείς τους μπροστά από την οθόνη. Αντί να προωθήσετε στρατηγικές και προσεγγίσεις που υποστηρίζουν το «χωρίς οθόνη» χρόνο με την οικογένειά σας, δοκιμάστε να επενδύσετε σε έναν πιο «προσεκτικό/συνειδητό» χρόνο που τα παιδιά ξοδεύουν μπροστά από τον οθόνη.

Δοκιμάστε μερικές από αυτές τις δραστηριότητες:

1 Παίξτε το παιχνίδι εφαρμογής του GLAD: πρόκειται για ένα ενδιαφέρον παιχνίδι που δημιουργήθηκε ειδικά από το GLAD για να διευκολύνει την κάθε οικογενειακή στιγμή που ενσωματώνει την τεχνολογία. Περιέχει προκλήσεις που επιτρέπουν στο χρήστη να μάθει περισσότερα σχετικά με το περιεχόμενο αυτής της εργαλειοθήκης και που σχετίζονται με τα κεφάλαια της. Ένα διασκεδαστικό παιχνίδι για

να μάθετε και να παίξετε με τα παιδιά που είναι διαθέσιμα σε όλες τις γλώσσες GLAD. Κάντε κλικ εδώ για να το εξερευνήσετε!

2 Μάθετε για το ζωικό βασίλειο: γνωρίζατε ότι το διαδίκτυο προσφέρει πολλούς ιστότοπους που υποστηρίζουν εικονικές περιηγήσεις σε ζωολογικό κήπο; Μπορείτε να παρακολουθήσετε τη θαλάσσια ζωή στο *Ενυδρείο της Γεωργίας*, να εξερευνήσετε τα άγρια ζώα στην Κένυα ή να μάθετε για την εκπαίδευση των κουταβιών ως σκυλιά υπηρεσίας. Επίσης, μπορείτε να παρακολουθήσετε σε απευθείας σύνδεση πολλά ζώα που βρίσκονται στο ζωολογικό κήπο σε διάφορες χώρες του κόσμου.

3 Κάντε μια βόλτα σε ένα μουσείο: Οι επισκέψεις στο μουσείο έχουν σημαντική εκπαιδευτική αξία για τα παιδιά. Ρίξτε μια εικονική ματιά σε μουσεία από όλο τον κόσμο, όπως το Λούβρο ή το Boston Children's Museum.

4 Δημιουργήστε ένα τραγούδι: Το Chrome Music Lab είναι ένας ιστότοπος που παρέχεται και υποστηρίζεται από την Google, όπου τα παιδιά μπορούν δημιουργήσουν το δικό τους μουσικό κομμάτι και να το μοιραστούν με τους φίλους τους.

5 Παίξτε σκάκι: τι καλύτερος τρόπος για να ενισχύσετε το μυαλό σας και να μάθετε μαζί με το παιδί σας από το να παίξετε σκάκι; Δοκιμάστε αυτό το διαδικτυακό παιχνίδι σκακιού και μάθετε περισσότερα για τη στρατηγική σκέψη!

Διαβάστε περισσότερα...



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 3.3 (Γονεϊκή διαμεσολάβηση και χρήση της τεχνολογίας ανά ηλικία)



Τίτλος: Ποιο είναι το σχέδιο;

Η γονεϊκή διαμεσολάβηση διαφέρει ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Έχοντας ήδη διαβάσει για τη γονεϊκή διαμεσολάβηση που περιγράφεται στο εγχειρίδιο του GLAD, επικοινωνήστε με γονείς που έχουν παιδιά συνομήλικα με τα δικά σας και μοιραστείτε ιστορίες, καλές και κακές πρακτικές, ή και ακόμα σκεφτείτε μαζί την καταλληλότερη στρατηγική, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών σας.

Εκτός από την επικοινωνία με τους γονείς αυτούς, μην φοβάστε, αλλά:

- Επικοινωνήστε και συμβουλευτείτε ειδικούς για θέματα στα οποία χρειάζεστε βελτίωση

- Εμπλακείτε σε μαθήματα ή παρακολουθείστε σεμινάρια για να εκπαιδευτείτε κατάλληλα

- Ενημερωθείτε μέσω βίντεο, εφημερίδων κ.λ.π. Χρησιμοποιήστε την κριτική σας σκέψη για να μάθετε τι είναι καλύτερο για εσάς και τα παιδιά σας.

- Μιλήστε στα παιδιά σας! Μην φοβάστε να τους ρωτήσετε πώς αισθάνονται. Αφήστε τους να σας καθοδηγήσουν και εσάς σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ.

Θυμηθείτε: χρειάζεται προσπάθεια, υπομονή και ενσυναίσθηση για να βρείτε το αποτελεσματικότερο σχέδιο, οπότε εξερευνήστε όσο το δυνατόν περισσότερες εναλλακτικές λύσεις για να τις συνδυάσετε και να βρείτε τον καταλληλότερο τρόπο να προσεγγίζετε τα παιδιά σας.

Διαβάστε περισσότερα...



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 3.2 (Δημοφιλές λογισμικό)



Τίτλος: Ορισμός του “δημοφιλούς” λογισμικού

Όπως έχετε διαβάσει στο κεφάλαιο 3.2 αυτής της εργαλειοθήκης, η λέξη “Δημοφιλής” είναι μια αρκετά υποκειμενική, όταν πρόκειται για ΤΠΕ και παιδιά. Επιπλέον, η ραγδαία εξέλιξη των τεχνολογιών και η ταχύτητα της διαδικτυακής ανταλλαγής πληροφοριών κάνει αυτά τα πράγματα που αγχώνουν τα άτομα τη μία μέρα, να καθίστανται παρωχημένα την επόμενη.

Προσδιορίζοντας ποιο λογισμικό αρέσει περισσότερο στα παιδιά σας είναι κάτι που θα σας βοηθήσει να αποτρέψετε εγκαίρως τους κινδύνους που σχετίζονται με αυτά, καθώς και να τα προσαρμόσετε κατά τη γονεϊκή σας διαμεσολάβηση, ακόμη και να διασκεδάσετε και να τα απολαύσετε μαζί! Για να το επιτύχετε αυτό, συλλέξτε τις απαντήσεις στην επόμενη ερώτηση (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

διαδικτυακούς ιστότοπους ή σεμινάρια για να κατανοήσετε ένα λογισμικό, αλλά προσπαθήστε να λάβετε όσο το δυνατόν περισσότερη ανατροφοδότηση, ρωτώντας τα παιδιά σας και περνώντας χρόνο μαζί τους για να δείτε πώς το χρησιμοποιούν πραγματικά και για ποιο λόγο):

- Πώς ονομάζεται το λογισμικό;
- Είναι διαδικτυακός ιστότοπος, εφαρμογή για κινητά, κοινωνικό δίκτυο;
- Σε τι χρησιμοποιείται; Τι μπορούν να κάνουν οι χρήστες;
- Τι μπορούν να μοιραστούν οι χρήστες χάρη σε αυτό το λογισμικό; Ποιες πληροφορίες από την πλευρά των χρηστών είναι ορατές ή διαθέσιμες;
- Γιατί αρέσει τόσο πολύ στα παιδιά σου; Πώς το χρησιμοποιούν και γιατί;
- Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε από κοινού αυτό το λογισμικό ή μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με τα παιδιά σας δημιουργώντας το προσωπικό σας λογαριασμό; Αν ναι, κάντε το!

Μόλις ολοκληρώσετε αυτό το έργο και είστε πιο ενήμεροι για τις προτιμήσεις των παιδιών σας, επιστρέψτε στις ερωτήσεις που προτείνονται στην εργαλειοθήκη και ετοιμαστείτε να οργανώσετε ένα κατάλληλο πλάνο γονεϊκής διαμεσολάβησης σχεδιάζοντας τις στρατηγικές σας που σχετίζονται με αυτό το λογισμικό:

- Τι γνωρίζω από το προηγούμενο λογισμικό ή θα πρέπει να ενημερωνόμουν πρώτα;
- Πόσες τεχνολογικές συσκευές έχω στο σπίτι και τα παιδιά μου έχουν πρόσβαση;
- Πού βρίσκονται αυτές οι τεχνολογικές στο σπίτι; Ποιος μπορεί να έχει πρόσβαση;
- Ποιος τα χρησιμοποιεί στο σπίτι και με ποιο σκοπό;
- Είναι απολύτως απαραίτητες για τα οικιακά μας καθήκοντα, ακαδημαϊκά/ επαγγελματικά ή οικογενειακά θέματα; Θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με άλλες εναλλακτικές λύσεις;
- Υπάρχει κάποιο σχέδιο για τη διαχείριση του ελέγχου τους, το συντονισμό της χρήσης ή την παρακολούθηση της διάρκειας χρήσης;

Όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως, το δημοφιλές λογισμικό μπορεί να αλλάξει πολύ γρήγορα, οπότε προσπαθήστε να επαναλάβετε την προηγούμενη διαδικασία από καιρό σε καιρό.

Διαβάστε περισσότερα...



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 3.4 («Εναλλακτικές λύσεις» για τη χρήση της τεχνολογίας)



Τίτλος: Να είστε ένα καλό μοντέλο-πρότυπο. Θέστε τους κανόνες σας.

Τα παιδιά τείνουν να αντιγράφουν συμπεριφορές από το περιβάλλον τους. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αποτελείτε καλό μοντέλο-πρότυπο όσο αφορά τη χρήση της τεχνολογίας. Πριν εκφράσετε παράπονο για τα παιδιά σας που είναι γαντζωμένα σε τεχνολογικές συσκευές, αφιερώστε λίγο λίγο για να σκεφτείτε ποιες είναι οι συνήθειές σας και προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια λίστα με τους κανόνες του σπιτιού σε συνεργασία με τα παιδιά σας. Αυτοί οι κανόνες θα πρέπει να εφαρμόζονται από όλους.

Μεταβείτε στο κεφάλαιο («Εναλλακτικές λύσεις» για τη χρήση της τεχνολογίας) και προσπαθήστε να δημιουργήσετε μία λίστα κανόνων. Να θυμάστε:

- Τα όρια δημιουργούνται για την προώθηση της εμπιστοσύνης και της αυτορρύθμισης των παιδιών, όχι για την εφαρμογή ποινών.
- Είναι σημαντικό τα όρια να υποστηρίζουν την υγιή χρήση της τεχνολογίας και να υπάρχει ισορροπία σε σχέση με άλλες μη ψηφιακές δραστηριότητες.
- Προσπαθήστε να συμφωνήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο για το περιεχόμενό τους με τα παιδιά σας, παρόλο που μπορείτε να ξεκινήσετε με κάποια σταθερά όρια που θα εξηγήσετε σωστά στα παιδιά σας (όσο περισσότερο συμμετέχουν, τόσο το καλύτερο για να τα παρακινήσετε και να τα ενθαρρύνετε να σεβαστούν αυτά τα όρια/περιορισμούς).
- Βεβαιωθείτε ότι αυτοί οι όροι βρίσκονται σε ένα ορατό μέρος που όλοι μπορούν να τους δουν για να υπενθυμίζουν στον εαυτό τους τη σημασία τους.

Παραλλαγή: Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε με τα παιδιά σας ή να ενσωματώσετε στους κανόνες του σπιτιού σας το σύνολο των κανόνων που χαρακτηρίζουν την ηλεκτρονική συμπεριφορά (επισκεφθείτε το κεφάλαιο 3.5 και την υποενότητα “Πρωτόκολλα Διαδικτυακής Συμπεριφοράς” για να μάθετε περισσότερα). Έτσι, θα τους παρακολουθείτε και θα προσπαθείτε να τους καθοδηγήσετε για το πώς πρέπει να συμπεριφέρονται τόσο στον φυσικό όσο και στον ψηφιακό κόσμο.

Διαβάστε περισσότερα...



Βιβλιογραφία

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Retrieved from the URL (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075–2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach*. New York: Routledge.
- EU Kids Online (2014) *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Available at: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online (2020) *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Available at: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Available at: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Retrieved from the URL (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Retrieved from the URL (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281–299. doi:10.1177/0033294118809936.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.
- Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Available at: <https://>

www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf

- Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.
- Kumpfer, K. L. and Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handouts*. Available at: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf
- Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.
- Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).
- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Retrieved from the URL (<https://www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf>).
- OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised

Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Retrieved from the URL (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_9b8f222e-en).

- Patrikakou, E. N. (2016) ' Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.
- Petrovska, N., Pajovikj-Mishevsk, S. and Bogatinova, T. (2018) Fair Parent, *Fair Child: Handbook on positive parenting*. Available at: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf
- Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Internet article, Retrieved from the URL (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).
- Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).
- Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).
- Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising



Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

• Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.

• Rosenberg, M. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life. Third Edition. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

• Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).

• Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet article (2018.06.18). Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).

• Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469

• Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For

Mental Health" Internet article (2018). Retrieved from the URL (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).

**Εγχειρίδιο καθοδήγησης γονέων για την ψηφιακή εκπαίδευση ενηλίκων - GLAD
(2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>