

Σερφάροντας με ασφάλεια στο διαδίκτυο

Το παρόν άρθρο διατίθεται στη διεύθυνση <http://www.downs-syndrome.org.uk/for-families-and-carers/teenagers-and-young-adults/staying-safe-online/> (2015)

Μετάφραση: Παπαχρήστου Χ. Άννα

Πολλοί άνθρωποι με σύνδρομο Down χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η χρήση του διαδικτύου έχει πολλά οφέλη, αλλά είναι σημαντικό να σερφάρει κάποιος με ασφάλεια. Σαν γονιός μπορείτε να βοηθήσετε το γιο ή την κόρη σας να αντιληφθεί τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να σερφάρει με ασφάλεια.

Βοηθώντας τους γονείς

Το Safer Net είναι μια σελίδα που δίνει πληροφορίες στους γονείς και στους ανθρώπους με αναπηρίες για το πώς μπορούν να σερφάρουν με ασφάλεια. Δίνει επίσης και κάποιες συμβουλές για το σκοπό αυτό (οι συμβουλές διατίθενται στο τέλος του άρθρου).

Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που συμβαίνει όταν σερφάρουμε. Μπορεί να συμβεί μέσω mail, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σε ένα chat room και σε άλλα προγράμματα, που προσφέρονται διαδικτυακά.

Οι άνθρωποι με αναπηρίες μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς στο διαδικτυακό εκφοβισμό. Ίσως χρειάζονται και μεγαλύτερη στήριξη, όταν κάποιος τους εκφοβίζει διαδικτυακά. Η εκπαίδευση των νέων ανθρώπων στην αναγνώριση των σημαδιών του διαδικτυακού εκφοβισμού, του πώς να είναι ασφαλείς όταν συνδέονται στο διαδίκτυο, και στο τι μπορούν να κάνουν εάν κάποιος τους παρενοχλήσει στο ίντερνετ, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους με σύνδρομο Down να έχουν μια θετική και ασφαλή διαδικτυακή εμπειρία.

Αναζητήστε πληροφορίες για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στο <http://www.nspcc.org.uk/what-you-can-do/events/preventing-abuse/child->

[abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying/what-you-can-do/get-advice-and-support/help-and-advice/for-parents/online-safety/cyberbullying/cyberbullying_wda99645.html?utm_source=online_safety&utm_medium=referral&utm_campaign=online_safety&utm_term=.html](http://www.childnet.com/resources/star-toolkit)

Το STAR είναι μια μέθοδος εκπαίδευσης που βοηθά τα παιδιά με αυτισμό και αναπηρίες να πλοηγηθούν με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να προστατευτούν από τον διαδικτυακό εκφοβισμό (περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.childnet.com/resources/star-toolkit>).

Συμβουλές για τα άτομα με σύνδρομο Down

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι διασκεδαστικό και ενδιαφέρον. Αλλά χρειάζεται να αισθανόμαστε και ασφαλείς. Ακολουθούν κάποιες συμβουλές για να μπορείτε να διασκεδάσετε και να είστε επίσης ασφαλείς:

- Εάν δεν είστε εξοικειωμένοι με την πλοήγηση στο διαδίκτυο, ζητήστε βοήθεια από κάποιον άλλο.
- Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι που διαβάζετε ή βλέπετε στο διαδίκτυο, ρωτήστε κάποιον.
- Μην δίνετε προσωπικές πληροφορίες. Υπάρχουν πληροφορίες που είναι προσωπικές. Μην πείτε σε ανθρώπους που δεν γνωρίζετε πως δεν ξέρετε το επίθετό σας, που μένετε, τον αριθμό τηλεφώνου ή το mail σας.
- Μην κάνετε φίλους στο Facebook ανθρώπους που δεν γνωρίζετε.
- Να είστε ευγενικοί! Μην πείτε κάτι που δεν θα θέλατε να διαβάσουν οι άλλοι άνθρωποι.
- Εάν κάποιος πει κάτι που σας αναστατώσει, αναφέρετέ το στους γονείς ή σε κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεστε.
- Μπλοκάρτε ανθρώπους που λένε άσχημα πράγματα για σας ή σας εκφοβίζουν.
- Μην πείτε πως θα συναντήσετε κάποιον, με τον οποίο μιλάτε στο ίντερνετ, αλλά δεν τον έχετε γνωρίσει ποτέ από κοντά.
- Μην σβήνετε τα άσχημα μηνύματα. Δείξτε τα στους γονείς σας ή σε κάποιον που εμπιστεύεστε.

- Απολαύστε την πλοήγηση στο διαδίκτυο! Το διαδίκτυο υποτίθεται πως είναι μια διασκεδαστική εμπειρία. Εάν κάτι γίνει και σας κάνει να αισθανθείτε λυπημένοι ή ανασφαλείς, πείτε το σε κάποιον που εμπιστεύεστε.

Περισσότερες πληροφορίες

Περισσότερες πληροφορίες για την ασφαλή πλοήγηση μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση <http://w3.cerebra.org.uk/>.

Πληροφορίες για την ασφαλή πλοήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, YouTube) μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση <http://www.downs-syndrome.org.uk/for-families-and-carers/teenagers-and-young-adults/staying-safe-online/>.

10 συμβουλές στα άτομα με αναπηρία για να σερφάρουν στο ίντερνετ με ασφάλεια

Το παρόν άρθρο διατίθεται στη διεύθυνση <http://www.safernet.org.uk/for-people-with-ld> (2015)

Η Respond Action Group (RAG) είναι μια ομάδα 5 ατόμων που δουλεύουν για την εταιρεία σαν σύμβουλοι και έχουν μελετήσει τα τελευταία χρόνια τους ασφαλείς τρόπους πλοήγησης στο διαδίκτυο. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο <http://www.safernet.org.uk/film-clips> και διαβάστε τις 10 συμβουλές που παρατίθενται παρακάτω:

1. Απολαύστε την πλοήγηση στο διαδίκτυο! Οι υπολογιστές είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να γνωρίσετε ανθρώπους, να συνομιλήσετε με φίλους, να παρακολουθήσετε βίντεο, να παίξετε παιχνίδια και να διασκεδάσετε. Εφόσον δεν έχετε ξαναπλοηγηθεί στο ίντερνετ και φοβάστε, ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει.
2. Έχετε στο μυαλό σας πως σχεδόν όλα όσα κάνετε στο ίντερνετ μπορούν να τα δουν άλλοι άνθρωποι – οπότε προσέχετε τι λέτε και τι σκέφτεστε προτού πληκτρολογήσετε!

3. Κρατήστε μυστικούς τους κωδικούς σας – μην τους δίνετε σε κανέναν άλλο.
4. Μην δίνετε ποτέ προσωπικές πληροφορίες σε άτομα που «γνωρίζετε» στο ίντερνετ – την ημερομηνία γέννησης, τον αριθμό τηλεφώνου σας, τη διεύθυνση, τον αριθμό τραπεζικού λογαριασμού.
5. Μπορείτε να πείτε ΟΧΙ. Να έχετε στο μυαλό σας πως εάν κάποιος ξένος ή κάποιος που δεν συμπαθείτε σας στείλει αίτημα φιλίας, δεν χρειάζεται να το αποδεχτείτε.
6. Μιλήστε σε κάποιον – αν κάποιος σας εκφοβίζει στο ίντερνετ (για παράδειγμα, αν σας στέλνει άσχημα μηνύματα στο Facebook ή mail).
7. Φωτογραφήστε τα άσχημα μηνύματα – και μην τα διαγράψετε μέχρι να το κάνετε. Με τον τρόπο αυτό τα αποθηκεύετε για να τα δείξετε σε ανθρώπους που μπορούν να σας βοηθήσουν.
8. Μπλοκάρτε όποιον σας ενοχλεί – με τον τρόπο αυτό δεν μπορούν να έρθουν σε επαφή μαζί σας. Εάν δεν ξέρετε πώς να το κάνετε αυτό, ζητήστε βοήθεια από κάποιον.
9. Ποτέ μην κανονίζετε συνάντηση με κάποιον που γνωρίσατε στο διαδίκτυο – ακόμα και αν σας φαίνονται καλοί άνθρωποι ή πιστεύετε πως τους γνωρίζετε.
10. Μην απαντάτε ποτέ σε mail που λένε πως έχετε κερδίσει ή κληρονομήσατε χρήματα – είναι ψεύτικα mail από άτομα που θέλουν να σας εξαπατήσουν.

Περισσότερες πληροφορίες στον Αγγλικό Σύλλογο για τον Εκφοβισμό, στη σελίδα του οποίου μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για το πώς μπορείτε να σερφάρετε με ασφάλεια (για παράδειγμα στο Twitter). Υπάρχει και μια δωρεάν γραμμή επικοινωνίας 24 ώρες το 24ωρο: 08088002222.

Εάν αποτανθείτε στη γραμμή είναι καλό να αναφέρετε πως έχετε αναπηρία, μιας και είναι κάτι που βοηθά το προσωπικό να σας δώσει τις σωστές πληροφορίες.