

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Τεχνολογία και Μέσα

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Τα παιδιά δημιουργούν και διατηρούν σχέσεις στο διαδίκτυο και στον πραγματικό κόσμο, με συνομήλικα άτομα από το σχολείο και τις εξωσχολικές δραστηριότητές τους, αλλά και με άτομα που δεν έχουν ξανασυναντήσει. Σε κάποιες περιπτώσεις οι «διαδικτυακές ζωές» τους είναι το ίδιο σημαντικές γι' αυτά, όσο είναι και οι ζωές τους εκτός διαδικτύου.

Η τεχνολογία και η σεξουαλική υγεία συνδέονται με πολλούς τρόπους. Τα ψηφιακά μέσα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να στηρίξουν τη σεξουαλική υγεία, μέσω ιστοτόπων που παρέχουν επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες και μέσω εκστρατειών που ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να παίρνουν υγιείς αποφάσεις που προστατεύουν και προάγουν τη σεξουαλική τους υγεία. Σε αυτή την περίπτωση, τα ψηφιακά μέσα μπορούν να προάγουν τις κατάλληλες γνώσεις και συμπεριφορές γύρω από τη σεξουαλική υγεία.

Υπάρχει και μια άλλη όψη της τεχνολογίας και των μέσων, την οποία μπορεί να μην ξέρετε πάντα πώς θα μπορούσατε να την προσεγγίσετε. Η τεχνολογία και τα μέσα συνδέουν τους ανθρώπους απ' όλα τα σημεία του κόσμου και επιτρέπουν στο κάθε άτομο να έχει πρόσβαση σε κάθε είδους πληροφορίες, εικόνες και βίντεο. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις για το πώς μπορείτε να περιηγηθείτε στον διαδικτυακό κόσμο με το παιδί σας:

- Γίνετε μέρος της διαδικτυακής ζωής του παιδιού σας. Βοηθήστε το να μάθει πώς μπορεί να παραμείνει ασφαλές και να είναι προετοιμασμένο να διαχειριστεί ζητήματα που μπορεί να προκύψουν.
- Προάγετε την ιδέα των υγιών διαδικτυακών σχέσεων και βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους ανθρώπους, και να χρησιμοποιεί υπεύθυνα το διαδίκτυο.
- Μιλήστε στο παιδί σας σχετικά με την προστασία της ιδιωτικότητας και την ασφάλεια στο διαδίκτυο, ότι σημαίνει αυτό για κάθε ηλικία, και τον ρόλο του στην προστασία της ιδιωτικότητας των άλλων ανθρώπων.
- Ορίστε κανόνες για τη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και προσαρμόστε αυτούς τους κανόνες καθώς το παιδί σας μεγαλώνει. Το να είστε σταθερός/-η ως προς την τήρηση των κανόνων είναι πολύ σημαντικό.
- Επικοινωνήστε με το παιδί σας τις αξίες σας. Βοηθήστε το παιδί σας να κατανοήσει ότι μπορεί να κάνει τη διαφορά και να είναι θετική επιρροή στο διαδίκτυο.

Μιντιακός Γραμματισμός

Τα μέσα στέλνουν μηνύματα σχετικά με τη σεξουαλικότητα, τις σχέσεις, τα στερεότυπα, και την εικόνα του σώματος, τα οποία μπορεί να μην είναι υγιή και για τα παιδιά και για τους γονείς. Για μπορέσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν αυτά τα μηνύματα χρειάζεται να αναπτύξουν δεξιότητες. Ακολουθούν κάποιοι τρόποι που μπορεί να βοηθήσουν το παιδί σας να αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες.

- Χρησιμοποιήστε ευκαιρίες που συνδέουν κάτι που παρουσιάζεται στην τηλεόραση ή στο διαδίκτυο, με τις οικογενειακές πεποιθήσεις, αξίες και προσδοκίες ή για να ξεκινήσετε μια συγκεκριμένη συζήτηση.
- Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να σκέφτεται και να κατανοεί αυτά που ακούει, διαβάζει ή βλέπει στα μέσα.

- Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από το παράδειγμα – γίνετε θετικό πρότυπο και θέστε όρια στον εαυτό σας ως προς την χρήση των μέσων.
- Θέστε όρια ως προς την έκθεση του παιδιού σας στην οθόνη και παραμείνετε συνεπής ως προς τις συνέπειες σε περίπτωση που αυτά τα όρια παραβιαστούν.

Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε στο παιδί σας σχετικά με:

- τις οικογενειακές σας αξίες – ώστε να έχουν μια βάση για να μπορέσουν να κατανοήσουν τα μηνύματα
- τον πραγματικό κόσμο – ώστε να τα βοηθήσετε να καταλάβουν τι είναι φαντασία και τι πραγματικότητα
- τις προσδοκίες σας – ώστε να έχουν κανόνες με τους οποίους θα ζουν

Sexting

Πρόκειται για την ανταλλαγή φωτογραφιών, βίντεο και κειμένου σεξουαλικού περιεχομένου, μέσω της τεχνολογίας. Για παράδειγμα, μέσω κινητών τηλεφώνων, βιντεοκάμερας, εφαρμογών και email. Η προσπάθεια να φοβίσετε το παιδί σας χρησιμοποιώντας τα πιο καταστροφικά σενάρια, ώστε να μην κάνει sexting, δεν έχει αποτέλεσμα. Κάποιοι άνθρωποι εκφράζουν οικειότητα συμμετέχοντας σε συναινετικό sexting. Ωστόσο, το sexting έχει κάποιο ρίσκο και είναι σημαντικό να το κατανοήσει το παιδί σας.

- Η δημιουργία σεξουαλικού φωτογραφικού υλικού για οποιοδήποτε άτομο κάτω των 18 ετών, θεωρείται υλικό παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Αυτό είναι παράνομο.
- Φωτογραφίες και μηνύματα που προορίζονταν να είναι ιδιωτικά, μπορεί να σταλούν και σε άλλα άτομα χωρίς άδεια. Είναι αδύνατο να «ξεστειλεις» ένα μήνυμα. Από τη στιγμή που φωτογραφίες και μηνύματα είναι στο διαδίκτυο, είναι πολύ δύσκολο να ελέγξει κανείς ποιος τα βλέπει, τα στέλνει σε άλλα άτομα ή τα διαγράφει.
- Το υλικό sexting που δεν προορίζονταν για άλλα άτομα, μπορεί να θεωρηθεί διαδικτυακός εκφοβισμός και μπορεί να παραβιάζει τους νόμους.
- Ο διαμοιρασμός του υλικού sexting μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην εικόνα του εαυτού, την ψυχική υγεία και τις σχέσεις.

Το sexting και ο νόμος

Είναι παράνομο να:

- δημιουργείται σεξουαλικό φωτογραφικό υλικό και σεξουαλικά βίντεο με άτομα κάτω των 18 ετών (ακόμα και βίντεο που το ανήλικο άτομο δημιουργεί μόνο του). Αυτό το υλικό θεωρείται παιδική σεξουαλική κακοποίηση (γνωστό και ως παιδική πορνογραφία).
- κατέχει κάποιο άτομο υλικό παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης, για παράδειγμα, η αποθήκευση υλικού σεξουαλικής κακοποίησης στο κινητό, στον υπολογιστή ή σε άλλη συσκευή.

- διακινεί κάποιο άτομο υλικό παιδικής κακοποίησης, για παράδειγμα, να πουλά ή να προωθεί φωτογραφίες και βίντεο. Σε αυτό συμπεριλαμβάνεται και η επίδειξη αυτού του υλικού σε άλλα άτομα ή η ανάρτησή του στο διαδίκτυο.

Τι μπορείτε να κάνετε ως γονέας

Όπως για πολλά άλλα θέματα σεξουαλικής υγείας, η συζήτηση για το sexting μπορεί να είναι άβολη. Είναι, όμως, πολύ σημαντικό να μιλήσετε με το παιδί σας γι' αυτό το θέμα. Συζητήστε για το τι είναι, πώς η συμμετοχή σε αυτό έχει ρίσκο και μπορεί να είναι μια τραυματική κατάσταση για το ίδιο και για άλλα άτομα, ακόμα και για θέματα γύρω από τη νομιμότητα.

Δοκιμάστε να ξεκινήσετε με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχεις ακούσει για το sexting;
- Πώς αισθάνεσαι για το sexting;
- Ξέρεις κάποιο άτομο που να έχει στείλει υλικό sexting;
- Τι μπορείς να κάνεις αν λάβεις κάποιο υλικό sexting;
- Τι πρέπει να κάνεις αν σου ζητηθεί να στείλεις υλικό sexting;
- Τι μπορεί να συμβεί αν στείλεις υλικό sexting;

Πράγματα τα οποία μπορείτε να συζητήσετε με το παιδί σας:

- Σκέψου πριν στείλεις. Πρέπει να νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο σχετικά με το τι θα στείλεις και τι θα λάβεις.
- Φέρσου ευγενικά και δείξε σεβασμό. Στον ψηφιακό κόσμο φέρσου όπως θα φερόσουν και στον πραγματικό.
- Ποτέ μην θεωρείς με βεβαιότητα ότι για τα μηνύματά σου ή τις φωτογραφίες σου θα τηρηθεί η ιδιωτικότητα. Μπορεί να αντιγραφούν, να διαμοιραστούν ή να αποθηκευτούν.
- Πες όχι όταν νιώθεις άβολα με αυτό που συμβαίνει. Μίλησε σε κάποιο ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης.
- Πώς μπορεί αυτό να έχει αντίκτυπο σε εμένα στο παρόν και στο μέλλον; Πώς θα αντιδράσουν οι άλλοι; Το υλικό αυτό μπορεί να το δουν φιλικά πρόσωπα, πρόσωπα από την οικογένεια ή και το μελλοντικό αφεντικό σου.
- Μην συμμετάσχεις στην προώθηση υλικού sexting. Μπορεί αυτό να σε φέρει αντιμέτωπο/-η με το νόμο.

Ακολουθούν μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε, ώστε να διατηρήσετε το παιδί σας ασφαλές:

- Ενημερωθείτε σχετικά με καινούργιες εφαρμογές, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την τεχνολογία.

- Μιλήστε στο παιδί σας για τις αξίες που πρεσβεύει η οικογένειά σας και θέστε τις προσδοκίες σας σχετικά με το τι είναι εντάξει να κάνει.
- Θέστε όρια. Διατηρήστε τα μέσα τεχνολογίας σε κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού, όπως είναι η κουζίνα, και **όχι** στις κρεβατοκάμαρες.
- Παρακολουθήστε τους λογαριασμούς που έχει το παιδί σας και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τους κωδικούς πρόσβασης. Ακολουθήστε το παιδί σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χρησιμοποιήστε εργαλεία γονικού ελέγχου.
- Παρακολουθήστε τη συμπεριφορά του παιδιού σας για τυχόν σημάδια που υποδεικνύουν ότι βάλλεται από διαδικτυακό εκφοβισμό. Για παράδειγμα, αποφυγή δραστηριοτήτων ή γευμάτων, αξιοσημείωτη απώλεια ή αύξηση βάρους ή και πτώση των ακαδημαϊκών του επιδόσεων.

Αν διακινούνται φωτογραφίες του παιδιού σας χωρίς τη συναίνεσή του

Βοηθήστε το παιδί σας να επικοινωνήσει με την διαχείριση του ιστοτόπου στον οποίο έχει δημοσιευτεί η φωτογραφία και να ζητήσει να αφαιρεθεί. Όταν το παιδί σας επικοινωνήσει με την διαχείριση του ιστοτόπου θα πρέπει να μοιραστεί τις παρακάτω πληροφορίες:

- Ότι είναι το άτομο που φαίνεται στη φωτογραφία.
- Την ηλικία στην οποία ήταν όταν τραβήχτηκε η φωτογραφία («Είμαι κάτω από 18 ετών»).
- Ότι δεν επιθυμεί να είναι δημοσιευμένο αυτό το υλικό.
- Την διεύθυνση URL της φωτογραφίας .

Τόσο εσείς, όσο και το παιδί σας μπορείτε να αναφέρετε το περιστατικό στο τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (τηλ. 21 4402 7860).

Εικόνες μικρών παιδιών

Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες πολύ μικρά παιδιά στέλνουν γυμνές ή ημίγυμνες φωτογραφίες, θεωρώντας ότι η πράξη αυτή είναι αστεία. Αυτό πρέπει να διευθετηθεί διαφορετικά απ' ό,τι το sexting καθώς δεν είναι απαραίτητο ότι προοριζόταν για να είναι σεξουαλικό. Τα μικρότερα παιδιά δεν είναι εύκολο να καταλάβουν ότι από τη στιγμή που θα ανεβάσουν φωτογραφίες στο διαδίκτυο είναι δύσκολο να ελέγξουν ποια άτομα τις βλέπουν ή να τις διαγράψουν. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει ενσυναίσθηση και να το βοηθήσετε να καταλάβει την ιδιωτικότητα και την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Αν το παιδί σας έχει στείλει τέτοιου είδους φωτογραφίες:

- Μην το κατηγορήσετε. Βεβαιωθείτε πως γνωρίζουν ότι έχουν την υποστήριξή σας.
- Βοηθήστε το να ζητήσει από το άτομο με το οποίο μοιράστηκε τη φωτογραφία να τη διαγράψει και αν είναι απαραίτητο εμπλέξτε και τους γονείς του.
- Χρησιμοποιήστε την ευκαιρία να συνεχίσετε να μιλάτε για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, την ιδιωτικότητα και τον μιντιακό γραμματισμό.

Ρωτήστε το παιδί σας πώς νιώθει σε περίπτωση που:

- Λάβει κάποια γυμνή ή ημίγυμνη φωτογραφία από κάποιο άτομο.
- Λάβει φωτογραφικό υλικό που απεικονίζει κάποιο άτομο το οποίο δεν έχει δώσει την άδειά του για να κυκλοφορήσει αυτό το υλικό.
- Δε μπορεί να σβήσει μια φωτογραφία ή το άτομο από το οποίο ζήτησε να σβήσει μια φωτογραφία, δε μπόρεσε να το κάνει.

Πορνογραφία

Ακόμα και με φίλτρα, εφαρμογές και περιορισμούς, η πορνογραφία και το μη κατάλληλο σεξουαλικό περιεχόμενο παραμένει προσβάσιμο από το παιδί σας, με πρόθεση ή χωρίς. Μερικά παιδιά εκτίθενται σε πορνογραφικό υλικό κατά λάθος, ενώ άλλα παιδιά το αναζητούν κυρίως από περιέργεια. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο παιδί σας για την πορνογραφία. Όπως και για τη σεξουαλική υγεία, μιλώντας με το παιδί σας νωρίς και συχνά, μπορεί να το βοηθήσει να λάβει αποφάσεις που βασίζονται στην πληροφόρηση.

Μιλώντας για την πορνογραφία ή για τις μη κατάλληλες σεξουαλικές εικόνες, μπορείτε να χτίσετε πάνω στη συζήτηση για τον μιντιακό γραμματισμό που αναπτύξατε νωρίτερα. Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά μαθαίνουν ότι όταν οι άνθρωποι στην τηλεόραση εκφράζουν πόνο, απλώς προσποιούνται γιατί παίζουν έναν ρόλο. Μιλώντας για την πορνογραφία ως ερμηνεία ενός σεναρίου, θα βοηθήσει το παιδί σας να καταλάβει ότι αυτό που βλέπει δεν είναι αληθινό. Γνωρίζοντας ότι πρόκειται για ερμηνεία ενός σεναρίου θα βοηθηθεί το παιδί σας να καταλάβει ότι η πορνογραφία αναπαριστά μη ρεαλιστικά και μη υγιώς τη σεξουαλικότητα (σε κάποιες περιπτώσεις αναπαριστά τη σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση), και δεν προβάλλει την οικειότητα ή τις υγιείς σχέσεις.

Τι μπορείτε να κάνετε ως γονέας

- Η ύπαρξη ξεκάθαρων κανόνων σχετικά με την επίσκεψη σε ιστοτόπους που περιέχουν πορνογραφικό υλικό, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες να το αναζητήσει το παιδί σας.
- Για μικρότερα παιδιά, χρησιμοποιήστε φίλτρα για να αποκλείσετε το ακατάλληλο σεξουαλικό περιεχόμενο στο διαδίκτυο. Σε μεγαλύτερα παιδιά, όταν θα θέλουν περισσότερη πρόσβαση στο διαδίκτυο και χρειάζονται πρόσβαση σε ποιοτικές πηγές πληροφοριών γύρω από τη σεξουαλική υγεία, αφαιρέστε τα φίλτρα και διατηρήστε την ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί σας – οι κανόνες για το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητο να υπάρχουν και να εφαρμόζονται.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίζει το ακατάλληλο υλικό. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να σας πουν αν έχουν δει τέτοιο περιεχόμενο. Μπορείτε να το βοηθήσετε να καταλάβει τι είδε και να το βοηθήσετε να αποφύγει το να συμβεί ξανά.
- Η ανοιχτή, ειλικρινής επικοινωνία είναι προτιμότερη από την παραβίαση της ιδιωτικότητας.
- Προσπαθήστε να μη συμπεριφερθείτε με υπερβολικό τρόπο. Το παιδί σας πρέπει να νιώθει άνετα να έρθει σε εσάς για βοήθεια και στήριξη αν δει πορνογραφικό υλικό.

Προτάσεις για καλύτερη συζήτηση με το παιδί σας

- Μιλήστε με το παιδί σας για το σεξ και τις υγιείς σχέσεις από μικρή ηλικία.
- Συνεχίστε αυτή τη συζήτηση καθώς το παιδί σας θα γίνεται πιο περίεργο για τις σχέσεις, το σεξ και καθώς οι διαδικτυακή του ζωή αναπτύσσεται.
- Βοηθήστε τα να μάθουν ότι η περιέργεια γύρω από το σώμα, το σεξ και τις σχέσεις είναι κάτι φυσιολογικό.
- Εξηγήστε στο παιδί σας ότι η πορνογραφία και το εκμεταλλεύσιμο φωτογραφικό υλικό, είναι πράγματα που συχνά συναντά κανείς στο διαδίκτυο, και πως μπορούν να έρθουν σε εσάς αν συμβεί να έρθουν σε επαφή με αυτό. Η έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να είναι πολύ τραυματική εμπειρία για κάποια παιδιά. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να νιώσει άνετα να έρθει και να σας μιλήσει για το τι είδε.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει δεξιότητες μιντιακού αλφαριθμητισμού. Εξηγήστε του ότι η πορνογραφία, όπως και τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας, στέλνουν μηνύματα για τη σεξουαλικότητα, τις σχέσεις, τα στερεότυπα και την εικόνα σώματος. Τα μηνύματα αυτά μπορεί να είναι μη υγιή και μη ρεαλιστικά.