



**ATHENS
DEMOCRACY
FORUM**



**THE
DEMOCRACY
& CULTURE
FOUNDATION**

IN ASSOCIATION WITH *The New York Times*

ΕΦΗΒΟΙ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

ΕΓΓΡΑΦΟ ΘΕΣΗΣ



Η ημερίδα
φιλοξενήθηκε στο
Demos Center
του Αμερικανικού
Κολλεγίου Ελλάδος



The Demos Center
Strengthening democracy
through active citizenship

Η χρήση κοινωνικών δικτύων από ανηλίκους αποτελεί κρίσιμο ζήτημα δημόσιας πολιτικής, καθώς συνδέεται τόσο με δυνατότητες πρόσβασης σε πληροφορία και κοινωνική αλληλεπίδραση όσο και με κινδύνους για την ψυχική υγεία, την ασφάλεια και τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών. Στόχος του παρόντος είναι να προταθούν μέτρα που ενισχύουν την προστασία χωρίς να περιορίζουν αδικαιολόγητα την πρόσβαση των ανηλίκων στον ψηφιακό κόσμο, με ρεαλιστικούς και εφαρμόσιμους μηχανισμούς ελέγχου.

Με αφορμή το νέο πλαίσιο ρυθμίσεων για την πρόσβαση των ανηλίκων στα κοινωνικά δίκτυα, το Democracy & Culture Foundation, διοργάνωσε ημερίδα με σκοπό να ακούσει τις φωνές των ειδικών από διαφορετικούς κλάδους (ιατρικό, αστυνομικό, ακαδημαϊκό, ερευνητικό και καλλιτεχνικό), αλλά και τους ίδιους τους εφήβους, διοργανώνοντας διαβούλευση. Ο σκοπός της διαβούλευσης ήταν τριπλός: Η καταγραφή των βιωματικών εμπειριών των εφήβων σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων, η αποτύπωση των κύριων ανησυχιών αλλά και θετικών αντιλήψεων τους για τα κοινωνικά δίκτυα και τρίτον η διατύπωση συγκεκριμένων, ρεαλιστικών προτάσεων προς πέντε αποδέκτες: Το σχολικό περιβάλλον, τους γονείς, την Πολιτεία, τις πλατφόρμες των δικτύων αλλά και τους ίδιους τους εφήβους. **Το Democracy & Culture Foundation συστήνει την ένταξη των προτάσεων των εφήβων στον εθνικό διάλογο για τη ψηφιακή πολιτική παιδιών και νέων.**

Στη σύγχρονη πραγματικότητα δεν μπορούμε πλέον να μιλάμε για έναν «πραγματικό» και έναν «ψηφιακό» κόσμο ως δύο ξεχωριστά πράγματα. Πρόκειται ουσιαστικά για έναν ενιαίο κόσμο, ο οποίος εκδηλώνεται τόσο με φυσικές όσο και με ψηφιακές μορφές. Το ψηφιακό περιβάλλον δεν μπορεί να συγκριθεί με καπνικά προϊόντα ή αλκοόλ· μοιάζει περισσότερο με βιβλία, όπου κάθε περιεχόμενο είναι κατάλληλο για συγκεκριμένες ηλικίες.

Η ψηφιακή παιδεία είναι απαραίτητη για τα παιδιά, με την ίδια σημασία που έχει η γυμναστική για το σώμα. Τα παιδιά θα πρέπει να αποκτήσουν ένα «ψηφιακό διαβατήριο», δηλαδή δεξιότητες και γνώση για ασφαλή και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας. Πριν υιοθετηθούν γενικευμένες απαγορεύσεις, πρέπει να εξεταστούν προσεκτικά τόσο τα οφέλη όσο και οι συνέπειες, ώστε να μην περιοριστούν αδικαιολόγητα οι δυνατότητες των νέων στον ψηφιακό κόσμο.

Η Ελλάδα χρειάζεται να υιοθετήσει ένα μοντέλο παρέμβασης που να συνδυάζει νομοθεσία, παιδαγωγική καθοδήγηση, τεχνολογικά εργαλεία αλλά και τη συμμετοχή των ίδιων των παιδιών. Το κεντρικό μήνυμα είναι η «προστασία χωρίς οπισθοδρόμηση»: διασφαλίζοντας την ασφάλεια και τα δικαιώματα των παιδιών χωρίς να τους στερούμε τη δυνατότητα ανάπτυξης και συμμετοχής στη σύγχρονη ψηφιακή πραγματικότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται δημόσια και ισχυρή πολιτική παρέμβαση, γιατί η απλή αυτορρύθμιση δεν αποδίδει. Η συρρύθμιση — ένας συνδυασμός δημόσιων κανόνων και αυτορρύθμισης από τις εταιρίες — φαίνεται η ιδανική λύση, καθώς η πλήρης απαγόρευση οδηγεί στη μη εφαρμογή και η αυτορρύθμιση από μόνη της δεν λειτουργεί.



Η πλήρης απαγόρευση μπορεί να οδηγήσει σε χρήση ανεξέλεγκτων πλατφορμών (dark web), ενώ οι ρεαλιστικοί περιορισμοί σε συνδυασμό με εκπαίδευση φαίνεται να έχουν καλύτερα αποτελέσματα. Αντίθετα, οι περιορισμοί θα πρέπει να εφαρμόζονται με αναλογικό τρόπο και να συνοδεύονται από ένα ευρύτερο πλέγμα μέτρων, όπως ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, ενίσχυση των ανεξάρτητων αρχών εποπτείας και ανάπτυξη αποτελεσματικών μηχανισμών προστασίας.

Η υπερ-προστασία ή η συνεχής παρέμβαση από τους ενήλικες κάνει τα παιδιά λιγότερο δυνατά και ικανά να παίρνουν αποφάσεις.

Οι παρεμβάση πρέπει να είναι ανάλογη του ρίσκου.

Χρειάζεται να ληφθεί υπόψη ότι η απαγόρευση ή ο περιορισμός πρόσβασης δεν αποτελεί λύση, για παιδιά που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή δεν έχουν άλλες παροχές.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν μέσα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, είναι σημαντικό τα εργαλεία και οι πλατφόρμες που χρησιμοποιούν να είναι σχεδιασμένα με βάση τα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια (παιδική ηλικία, προεφηβική, εφηβική, λίγο πριν την ενηλικίωση) και να είναι ασφαλή για χρήση από ανήλικους, με ενσωματωμένους γονικούς ελέγχους και μηχανισμούς για επαρκή βεβαίωση της ηλικίας του χρηστή.

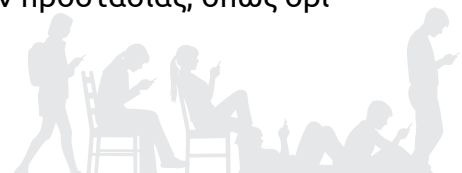
Ψυχική Υγεία και Ανάπτυξη

Η υπερβολική χρήση ψηφιακών μέσων συνδέεται με:

- Άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή σχολική επίδοση.
- Κακή ποιότητα ύπνου λόγω νυχτερινής χρήσης κινητών και κοινωνικών δικτύων.
- Εθισμό σε gaming και στοιχηματισμό, όπως καταδεικνύεται σε έρευνες για τους Έλληνες εφήβους.

Αντίθετα, συμμετοχή σε αθλήματα ή κοινωνικές δραστηριότητες ενισχύει την κοινωνικοποίηση και μειώνει ψυχικές δυσκολίες.

Ωστόσο, σημειώνεται ότι η συζήτηση δεν πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στους κινδύνους ή στον εθισμό, αλλά και στα οφέλη που μπορεί να προσφέρει το ψηφιακό περιβάλλον για τα παιδιά και τους νέους. Αναγνωρίζεται η ανάγκη ύπαρξης μηχανισμών προστασίας, όπως ορισμένα ηλικιακά όρια χρήσης και μηχανισμοί γονικής συναίνεσης.



Το Ευρωπαϊκό και Διεθνές Πλαίσιο

Η εμπειρία άλλων χωρών αναδεικνύει διαφορετικές προσεγγίσεις:

- **Αυστραλία:** Η χρήση κοινωνικών δικτύων απαγορεύεται για ανηλίκους κάτω των 16 ετών (απαγορευση δημιουργίας λογαριασμού), χωρίς ωστόσο να έχουμε ακόμα δεδομένα και ασφαλή συμπεράσματα από τα μέτρα που έχουν ληφθεί. Υπάρχουν ήδη ενδείξεις ότι αρκετά παιδιά βρίσκουν τρόπους να παρακάμπτουν τις απαγορεύσεις και να καταφεύγουν σε διαφορετικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης που “ξεφεύγουν” από το θεσμικό πλαίσιο και δεν περιγράφονται στον νόμο.
- **Γαλλία:** Προτάθηκε απαγορευση στους ανηλίκους κάτω των 15 ετών (κατά τον χρόνο συγγραφής του συγκεκριμένου εγγράφου),
- **Δανία:** Προτάθηκε απαγόρευση στους ανηλίκους κάτω των 15 ετών με δυνατότητα χρήσης από 13 με γονεϊκή συναίνεση (κατά τον χρόνο συγγραφής του συγκεκριμένου εγγράφου),
- **Πορτογαλία:** Προτάθηκε απαγορευση στους ανηλίκους κάτω των 16 ετών (κατά τον χρόνο συγγραφής του συγκεκριμένου εγγράφου),
- **Αυστρία:** Προτάθηκε απαγορευση στους ανηλίκους κάτω των 14 (κατά τον χρόνο συγγραφής του συγκεκριμένου εγγράφου),
- **Ελλάδα:** Ανακοινώθηκε νέο πλαίσιο ρυθμίσεων για ανηλίκους κάτω των 15 ετών με υποχρεωτική χρήση του μηχανισμού επαλήθευσης ηλικίας των χρηστών.



Νομικό και Ρυθμιστικό πλαίσιο - Ηθικά Ζητήματα

Η προστασία των παιδιών συνδέεται με:

- **GDPR (Κανονισμός 679/2016):** όριο ηλικίας 15 ετών για συγκατάθεση επεξεργασίας δεδομένων στην Ελλάδα.
- **Σύμβαση Δικαιωμάτων του Παιδιού:** προστασία ανάπτυξης και συμμετοχής.
- **Digital Services Act:** υποχρεώσεις πλατφορμών για προστασία ανηλίκων (σε ισχύ από Οκτώβριο 2025).
- **AI Act:** απαγόρευση εθιστικών χαρακτηριστικών στις ψηφιακές πλατφόρμες.

Η Ελλάδα και η Ευρωπαϊκή Ένωση έχουν ήδη αναπτύξει κανόνες που στοχεύουν στην προστασία των ανηλίκων, όπως ο Γενικός Κανονισμός Προστασίας Δεδομένων (GDPR), ο Κανονισμός 2022/2065 (Digital Services Act), ενώ το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει ήδη θέσει συγκεκριμένες αρχές για την προστασία των παιδιών από κινδύνους στο Διαδίκτυο όπως και η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Προβλέπεται η χρήση μηχανισμών ελέγχου ηλικίας, γονικής συναίνεσης και περιορισμού πρόσβασης σε περιεχόμενο, χωρίς όμως η πλήρης απαγόρευση να θεωρείται αποτελεσματική μέθοδος.

Η Ελλάδα έχει ήδη ένα γενικό θεσμικό πλαίσιο προστασίας ανηλίκων το οποίο θεσπίστηκε το 2021. Κρίνεται απαραίτητη η επικαιροποίησή του, ώστε να συμπεριλάβει πιο εξειδικευμένα μέτρα που να ανταποκρίνονται στις νέες προκλήσεις του ψηφιακού περιβάλλοντος λαμβάνοντας όμως υπόψη ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αποτελούν πλέον, κεντρικό στοιχείο της κοινωνικής ζωής των παιδιών και των εφήβων. **Οι πλατφόρμες δεν είναι σχεδιασμένες για παιδιά, γεγονός που απαιτεί συνδυασμό νομοθεσίας και εκπαίδευσης.**

Οι προτάσεις πολιτικής για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από παιδιά πρέπει να συνδυάζουν **ασφάλεια, ιδιωτικότητα και συμμετοχή των παιδιών**. Τεχνολογικά, η εφαρμογή τους δεν είναι απλή:

• Ασφάλεια και ιδιωτικότητα

Υπάρχει ήδη ένα ισχυρό ρυθμιστικό πλαίσιο (π.χ. AI Act, αρχή αναλογικότητας) ενώ κρίνεται ότι δεν υπάρχει κατεπείγουσα ανάγκη για νέο κανονισμό. Παρά τις τεχνολογικές προκλήσεις, είναι κρίσιμο να βρεθούν λύσεις που προστατεύουν τα παιδιά χωρίς να παραβιάζουν την ιδιωτικότητά τους. Π.χ. η επαλήθευση ηλικίας πρέπει να γίνεται χωρίς υπερβολική συλλογή δεδομένων, ενώ η χρήση λογισμικού εντός κινητών ή «client sky scanning» πρέπει να ισορροπεί μεταξύ ασφάλειας και προστασίας προσωπικών δεδομένων.



- **Υπερέλεγχος**

Το «σπάσιμο» της ασφάλειας (encryption) για λόγους ελέγχου μπορεί να δημιουργήσει αντίθετα αποτελέσματα, καθώς κακοποιοί θα μπορούσαν να εκμεταλλευτούν τα «κενά». Οι νόμοι για απαγορεύσεις συχνά εμπεριέχουν μορφές επιτήρησης, οι οποίες πρέπει να περιορίζονται και να είναι αναλογικές.

- **Περιορισμός χρόνου χρήσης**

Η αυστηρή επιβολή ψηφιακού curfew (ψηφιακός περιορισμός) όπως ο περιορισμός του χρόνου χρήσης (συγκεκριμένες ώρες χρήσης μέσα στην ημέρα), εφαρμόζεται σε λίγες χώρες (Κίνα, Ινδία, Ιορδανία κ.α.) και απαιτεί προσεκτική αξιολόγηση πριν εισαχθεί αλλού.

- **Ψηφιακή παιδεία και ειδήσεις**

Η εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να ενσωματώνεται και στο ψηφιακό περιεχόμενο που καταναλώνουν. Προτάσεις για παιδεία στα μέσα ενημέρωσης (media literacy) μπορούν να εντάξουν τα παιδιά σε διαδικασίες ενημέρωσης, κριτικής ανάγνωσης ειδήσεων και ανάπτυξης δεξιοτήτων ασφαλούς χρήσης.

Εφαρμογή Κυρώσεων

Η ελληνική κυβέρνηση χρειάζεται να λάβει υπόψη της τα σημαντικά ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν πριν διαμορφωθεί οριστική θέση κατά των απαγορεύσεων: σε ποιον πρέπει να επιβάλλονται κυρώσεις σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων; Στα ίδια τα παιδιά, στις πλατφόρμες ή στους γονείς; Η ασάφεια δεν βοηθά στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Επιπλέον, η πλήρης απαγόρευση ενδέχεται να αυξήσει τη ζήτηση και την παραβίασή της. Ένα ακόμη σημείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι με την απαγόρευση της δημιουργίας λογαριασμών στους ανηλικούς υπάρχει ο κίνδυνος να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις πλατφόρμες χρησιμοποιώντας λογαριασμούς ενηλίκων (π.χ. των γονιών τους, ή μεγαλύτερων αδερφών), αφαιρώντας και από τις πλατφόρμες τη δυνατότητα να περιορίσουν το περιεχόμενο και να προστατεύσουν επαρκώς τους ανήλικους χρήστες από την έκθεσή τους σε ακαταλληλο ή επικίνδυνο περιεχόμενο. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται να δοθεί έμφαση σε πραγματικούς και ουσιαστικούς ελέγχους, τόσο από τους γονείς προς τα παιδιά όσο και από την Πολιτεία και τις ίδιες τις πλατφόρμες.



Εκπαιδευτική και Γονεϊκή Καθοδήγηση

Η ενεργός συμμετοχή των γονέων είναι καθοριστική:

- Παρακολούθηση περιεχομένου και περιορισμός χρόνου χρήσης.
- Ενίσχυση διαλόγου και ενεργοποίηση παιδιών σε αποφάσεις.
- Προώθηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων και ποιοτικού χρόνου με την οικογένεια.

Η πρόληψη είναι η πιο αποτελεσματική «θεραπεία».

Συστάσεις προς την Ελληνική Κυβέρνηση

1. Νομοθετικό Πλαίσιο

- Ο υποχρεωτικός έλεγχος ηλικίας -όπου αυτός θα κριθεί απαραίτητος- (“kids wallet”) να είναι συμβατός με τον GDPR και να συμβαδίζει με τις προδιαγραφές του privacy by design (Προστασία της Ιδιωτικότητας από τον Σχεδιασμό) με δι-κλείδες ασφαλείας σχετικά με την ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων του χρήστη
- Συμμόρφωση πλατφορμών με GDPR, DSA και AI Act, με ειδικά φίλτρα για ανηλίκους.

2. Εκπαίδευση και Κατάρτιση

- Δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων για γονείς και εκπαιδευτικούς σχετικά με ασφαλή χρήση των κοινωνικών δικτύων και ψηφιακή παιδεία.
- Προώθηση σε σχολεία προγραμμάτων που συνδυάζουν τεχνολογία, ασφάλεια και ψυχική υγεία.

3. Υποδομές και Υπηρεσίες Υποστήριξης

- Ενίσχυση SOS γραμμών: Γραμμή βοήθειας - helpline, γραμμές καταγγελιών παράνομου περιεχομένου - safeline, δημιουργήθηκαν από το SaferInternet4Kids.gr, που λειτουργεί από το 2016 στο ΙΤΕ Κρήτης
- Σχολικοί σύμβουλοι και διαδικτυακές υπηρεσιών υποστήριξης παιδιών
- Ανάπτυξη μηχανισμών αναφοράς κακής χρήσης ή εθιστικών εφαρμογών (όπως η πλατφόρμα “Είμαστε εδώ για σένα / Your Safe Place”, για καταγγελίες ή αναζήτηση βοήθειας μέσω του helpline) όπου τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν για όσα τα απασχολούν, νιώθοντας ελεύθερα και προστατευμένα.



4. Προώθηση Εναλλακτικών Δραστηριοτήτων

- Ενίσχυση αθλητικών, πολιτιστικών και κοινωνικών προγραμμάτων για εφήβους, ώστε να μειωθεί η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Η προστασία των παιδιών πρέπει να είναι **ολοκληρωμένη**: Νομικό πλαίσιο, εκπαίδευση, εποπτεία και υποδομές. Η ελληνική κυβέρνηση έχει την ευκαιρία να θέσει πρότυπα ασφαλούς ψηφιακού περιβάλλοντος, προστατεύοντας ταυτόχρονα την ανάπτυξη και την ευημερία των νέων.

Οι πολιτικές πρέπει να ισορροπούν τόσο την **ασφάλεια**, όσο και την **ιδιωτικότητα** και τη **συμμετοχή**, δίνοντας τεχνικές λύσεις από τις εταιρίες αλλά διασφαλίζοντας δημόσιο έλεγχο, αλλά και **να ενσωματώνουν τη φωνή των παιδιών**, χωρίς να καταφεύγουν σε υπερβολικές απαγορεύσεις ή επιτήρηση.

Το κινητό τηλέφωνο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον απαραίτητα εργαλεία για την κοινωνικοποίηση των νέων. Οι απαγορεύσεις, δεν επιλύουν το βασικό πρόβλημα. Το βαθύτερο ζήτημα είναι ότι οι νέοι να ενδυναμώνονται να αντιμετωπίσουν τη ζωή και να αποκτήσουν **ανθεκτικότητα**. Με τις απαγορεύσεις, ουσιαστικά μεταθέτουμε το πρόβλημα στο μέλλον.

Συμμετοχή των παιδιών

Είναι απαραίτητο να ακουστεί η φωνή των παιδιών! Προτείνεται να σχεδιαστούν διαδικασίες διαβούλευσης σε δημόσιους χώρους, ψηφιακούς ή φυσικούς, ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στη χάραξη πολιτικών που τα αφορούν.



Πρόγραμμα και Συμμετέχοντες της Ημερίδας που διεξήχθη στις 14 Μαρτίου 2026 στο Demos Center του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος:

Παρουσίαση: Η Ευρωπαϊκή Εμπειρία – Μέτρα από τις χώρες της Ε.Ε. – Εξεταζόμενο νομικό πλαίσιο από την Ελλάδα

Ισαβέλλα Μονιούδη-Πικρού, Βοηθός Συνήγορος για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Ταξίαρχος Βασίλειος Μπερτάνος, Προϊστάμενος της Διεύθυνσης Δίωξης Κυβερνοεγκλήματος, Ελληνική Αστυνομία

Ευγενία Μπόζου, Επικεφαλής Κυβερνητικών Υποθέσεων & Δημόσιας Πολιτικής για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, Google

Ψυχική Υγεία και Ανάπτυξη

Γεώργιος Π. Χρούσος, Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Αθηνά Λινού, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας & Ιδρύτρια Ινστιτούτου Prolepsis

Ιωάννα Γκίκα, Ψυχολόγος, Χαμόγελο του Παιδιού & Συντονίστρια του Κέντρου για τη Διαδικτυακή Ασφάλεια

Ηθικά και Νομικά Ζητήματα υπό το Φως της Απαγόρευσης

Χρήστος Τσεβάς, ΔΝ, Ειδικός Επιστήμονας, Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου

Κατερίνα Χαροκόπου, ΔΝ, Ειδική Επιστήμονας, Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου

Θεόδωρος Τροκανάς, Επιστημονικός Συνεργάτης, Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής και Τεχνοηθικής



Εκπαιδευτική και Γονεϊκή Καθοδήγηση

Γεώργιος Νάκος, Ψυχολόγος, Διεύθυνση Δίωξης Κυβερνοεγκλήματος, Ελληνική Αστυνομία

Στέλιος Παπαθανασόπουλος, Καθηγητής Οργάνωσης και Πολιτικής των ΜΜΕ στο Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Στέλλα Νάκη, Διευθύντρια, Β' Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού

Δήμητρα Βελίκα, Εκπρόσωπος Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, Β' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού

Καλές Πρακτικές και Προτάσεις

Παρασκευή Φραγκοπούλου, Συντονίστρια του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, Ινστιτούτο Πληροφορικής ΙΤΕ

Κωνσταντίνος Κωμαΐτης, Ανώτερος Ερευνητής, Πρωτοβουλία για τη Δημοκρατία και την Τεχνολογία, Atlantic Council

Καλλιόπη Χαραλάμπους, Ιδρύτρια & Διευθύντρια, Παιδικό και Εφηβικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας

Συντονισμός ημερίδας: Ελίνα Μακρή, Γενική Διευθύντρια, Democracy & Culture Foundation



ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗ ΕΦΗΒΩΝ

Έφηβοι & Κοινωνικά Δίκτυα

14 Μαρτίου 2026 | Democracy & Culture Foundation

Περιγραφή του Εργαστηρίου

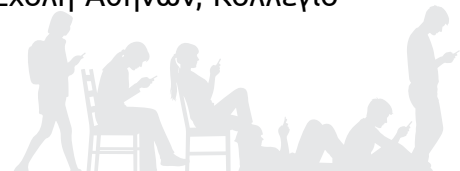
Η διαβούλευση εντάσσεται στο πλαίσιο ευρύτερης ημερίδας, κατά την οποία είχε προηγηθεί αναλυτική συζήτηση ενήλικων εμπειρογνομώνων με ιατρικό, ακαδημαϊκό, αστυνομικό καλλιτεχνικό και ερευνητικό υπόβαθρο. Η εφηβική διαβούλευση σχεδιάστηκε ώστε να λειτουργεί ως αυτόνομη, ισότιμη διαδικασία διαβούλευσης, εστιάζοντας αποκλειστικά στις φωνές των εφήβων.

Ο σκοπός της διαβούλευσης ήταν τριπλός: πρώτον, η καταγραφή των βιωματικών εμπειριών των εφήβων σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων, δεύτερον η αποτύπωση των κύριων ανησυχιών αλλά και θετικών αντιλήψεων τους για τα κοινωνικά δίκτυα και τρίτον η διατύπωση συγκεκριμένων, ρεαλιστικών προτάσεων προς πέντε αποδέκτες: το σχολικό περιβάλλον, τους γονείς, την Πολιτεία, τις πλατφόρμες των δικτύων αλλά και τους ίδιους τους εφήβους. Τα αποτελέσματα όπως καταγράφονται στην Έκθεση προορίζονται για πολλαπλά κοινά: θεσμικούς φορείς, εκπαιδευτικούς, γονείς, ερευνητές και την ευρύτερη κοινή γνώμη.

Η διαβούλευση διεξήχθη στο Demos Center του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος στο κέντρο της Αθήνας. Η συνολική διάρκεια ήταν περίπου δύο και μισή ώρες. Η συνεδρία καταγράφηκε ανώνυμα από υπεύθυνο τήρησης πρακτικών, κατόπιν συναίνεσης όλων των συμμετεχόντων. Τα ονόματα δεν δημοσιεύονται· αναφέρεται μόνον η ηλικία όπου κρίνεται χρήσιμο για την κατανόηση του πλαισίου.

Συμμετέχοντες

Στη διαβούλευση συμμετείχαν 11 έφηβοι ηλικίας 12–17 ετών. Η ομάδα παρουσίαζε σημαντική ποικιλομορφία ως προς την ηλικία, το φύλο και την εμπειρία με τα κοινωνικά δίκτυα. Μεταξύ των συμμετεχόντων περιλαμβάνονταν παιδιά χωρίς κανένα λογαριασμό σε κοινωνικά δίκτυα (12 ετών), παιδιά με αυστηρά γονικά χρονικά όρια, αλλά και έφηβοι με πολυετή και εκτεταμένη χρήση πολλαπλών πλατφορμών από μικρές ηλικίες. Ορισμένοι συμμετέχοντες είχαν επίσης τεχνικές γνώσεις προγραμματισμού, γεγονός που εμπλούτισε τη συζήτηση για ζητήματα ψηφιακής ασφάλειας. Οι συμμετέχοντες φοιτούν στα σχολεία: Γενικό Λύκειο Θρακομακεδόνων, 1ο Πρότυπο ΓΕΛ Αθηνών – Γεννάδειο, 19ο ΓΕΛ Αθήνας, Λεόντειος Σχολή Αθηνών, Κολλέγιο



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ:

f in @ForumAthens #athensdemocracy

athensdemocracyforum.com · info@athensdemocracy.org

Αθηνών, Σχολή Μωραΐτη, ενώ συμμετείχαν και μέλη από τις Ομάδες Εφήβων Συμβούλων του Συνηγόρου για το Παιδί, μια συμμετέχουσα του προγράμματος Teens For Democracy, και μέλη της ομάδας YouSmiler του Χαμόγελου του Παιδιού.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
Αριθμός συμμετεχόντων	11 έφηβοι	6 σχολεία, 4 δημόσια & 2 ιδιωτικά
Ηλικιακό εύρος	12 – 17 ετών	Ποικιλομορφία συμμετοχής
Εμπειρία social media	Από μηδενική έως πολυετή	Αναφέρθηκαν κυρίως Tik Tok, Instagram, Snapchat
Screen time (αυτοαναφορά)	< 2 ώρες έως > 4 ώρες/ημέρα	Το 60%+ δηλώνει 2–4 ώρες

Η Συντονίστρια / Facilitator

Η Μυρτώ Ξανθοπούλου είναι Σύμβουλος για τη Φιλανθρωπία και την Κοινωνία των Πολιτών, και εξειδικεύεται στη διαβούλευση πολιτών, νέων και παιδιών. Συνεργάζεται με το ΕΛΙΑ-ΜΕΠ, το Democracy & Culture Foundation και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή με ρόλο facilitator στα European Citizens Panels της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το Youth Assembly on Pollinators του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, την πανευρωπαϊκή Συνέλευση Πολιτών Democratic Odyssey, καθώς και το πρόγραμμα Teens For Democracy που διεξάγεται κατά το Athens Democracy Forum. Διαθέτει επίσης μακρά εμπειρία στα δικαιώματα των παιδιών, έχοντας διατελέσει Σύμβουλος Advocacy στα SOS Παιδικά Χωριά Ελλάδας και μέλος στην οργανωτική επιτροπή του πανελλαδικού Δικτύου για την Παιδική Προστασία.



Μεθοδολογία

Η διαβούλευση σχεδιάστηκε σύμφωνα με αρχές συμμετοχικής – βιωματικής μάθησης και διαβουλευτικής δημοκρατίας, προσαρμοσμένες στη νεαρή ηλικία των συμμετεχόντων. Αποτελούνταν από πέντε διαδοχικά στάδια:

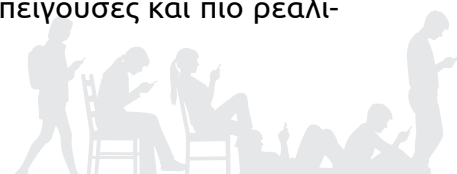
ΦΑΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΣΤΟΧΟΣ	
1	Άνοιγμα & Δημιουργία Ασφαλούς Χώρου	10'	Icebreaker · Κοινή συμφωνία κανόνων
2	World Café – Εμπειρίες ανά θεματική κατηγορία	35'	4 θεματικά τραπέζια · 3 γύροι των 8' ώστε όλα τα παιδιά να συμμετέχουν σε όλα
3	Ανάλυση – Θετικά, Ανησυχίες & Ευθύνες	25'	Ψηφοφορία κεντρικών σημείων και Ιεράρχηση
4	Παραγωγή Προτάσεων	30'	5 ομάδες ανά αποδέκτη · 1-2 προτάσεις/ομάδα
5	Παρουσίαση & Ψηφοφορία	20'	Ολομέλεια · Ιεράρχηση · Reflection Circle

Στο δεύτερο στάδιο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος World Café με τέσσερα θεματικά τραπέζια:

- Social Media ως Δύναμη: επικοινωνία, κοινωνικοποίηση, έκφραση, ψυχαγωγία
- Πίεση & Εικόνα: likes, αποδοχή, διαφορές φύλου
- Ασφάλεια & Όρια: κίνδυνοι, reporting tools, fake profiles, παρακολούθηση
- Χρόνος & Εξάρτηση: doom scrolling, αδυναμία ορίων, αλγόριθμοι, ύπνος

Κάθε τραπέζι διέθετε ένα σταθερό γραμματέα για λεπτομερή καταγραφή και συντονισμό. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες εναλλάσσονταν μεταξύ των τραπέζιων σε τρεις γύρους, εξασφαλίζοντας ότι κάθε έφηβος συζήτησε όλα τα θέματα. Μετά το World Café, τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν στην ολομέλεια και ομαδοποιήθηκαν σε: Βασικές Ανησυχίες, Αναγνωρισμένα Οφέλη και Αμφιλεγόμενα Σημεία. Ακολούθησε ψηφοφορία (2 ψήφοι ανά συμμετέχοντα) για τον εντοπισμό των πέντε κορυφαίων σημείων και ανησυχιών, ενώ για κάθε ανησυχία συζητήθηκε το πλαίσιο ευθύνης: ατομικό, οικογενειακό ή συστημικό.

Για τις προτάσεις, η ομάδα μετά χωρίστηκε σε πέντε υποομάδες με κάθε ομάδα να αναλαμβάνει έναν από τους πέντε αποδέκτες (σχολεία, οικογένεια, Πολιτεία, εταιρείες τεχνολογίας, οι ίδιοι οι έφηβοι). Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσίασε τις προτάσεις της στην ολομέλεια, όπου έγινε κριτικός σχολιασμός και τελική ψηφοφορία για τις πιο επείγουσες και πιο ρεαλιστικές.



Κύρια Σημεία της Διαβούλευσης

Τα Οφέλη των Κοινωνικών Δικτύων – Αναγνωρισμένες Αξίες

Η διαβούλευση ξεκίνησε με αξιοσημείωτη ισορροπία: οι έφηβοι αναγνώρισαν πρωτίστως τα οφέλη των κοινωνικών δικτύων πριν αναφερθούν στις ανησυχίες τους. Με βάση τη συχνότητα εμφάνισης σε όλα τα τραπέζια, τα κεντρικά οφέλη είναι:

Το πιο κοινά αναγνωρισμένο είναι η επικοινωνία και κοινωνικοποίηση — καταγράφηκε από όλες τις ομάδες —, με αντιπροσωπευτική έκφραση την ευκολία στο «να μιλάς με ανθρώπους από άλλες χώρες». Εξίσου διάχυτη ήταν η αξία της γρήγορης και άμεσης ενημέρωσης, που ανέδειξαν τρία στα τέσσερα τραπέζια με χαρακτηριστική παρατήρηση ότι «οι νέοι δεν διαβάζουν εφημερίδες» — υπονοώντας ότι τα κοινωνικά δίκτυα έχουν αναλάβει αυτό τον ρόλο. Παράλληλα, τρία τραπέζια επισήμαναν τη ψυχαγωγία και χαλάρωση μέσα από πλατφόρμες περιεχομένου όπως το BookTok, τη μουσική και τον αθλητισμό.

Αξιοσημείωτη είναι επίσης η διάσταση της κοινωνικής συνοχής και ένταξης: η ανάγκη να «είσαι μέρος της παρέας» αναδείχθηκε ως κίνητρο χρήσης από τρεις ομάδες, αναδεικνύοντας τη λειτουργία των κοινωνικών δικτύων ως χώρου κοινωνικής συμμετοχής. Τέλος, δύο ομάδες ανέφεραν την απόκτηση νέων δεξιοτήτων («μαθαίνεις πράγματα που δεν ήξερες») και τη δικτύωση και προβολή δράσεων, με έμφαση στη δυνατότητα να «διαδώσεις κάτι που οργανώνεις».

Μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα παρατήρηση που αναδύθηκε αφορά την αποδεκτή εικόνα του «fit-in» η οποία λειτουργεί τόσο offline όσο και online, με παρόμοια ένταση. Η υπεύθυνη τήρησης των πρακτικών του τραπέζιού σχολίασε:

«Ο τρόπος που ένα παιδί αντιμετωπίζει... το να γίνουμε αρεστοί και αποδεκτοί, αυτό που έκανε offline, το κάνει τώρα και online.»

Ανησυχίες – Κεντρικά Ευρήματα

Πίση Εικόνας, Likes και Διαφορές Φύλου

Η πίση γύρω από τη διαχείριση της δημόσιας εικόνας αποδείχθηκε σύνθετη: οι συμμετέχοντες διαχώρισαν ξεκάθαρα ποσότητα από ποιότητα της αποδοχής:

«Δεν με ενδιαφέρουν τα likes ποσοτικά – με ενδιαφέρει το ποιοι μου έχουν κάνει like.»

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα likes τους απασχολούν κυρίως σε διαπροσωπικό πλαίσιο (τι σημαίνει ότι συγκεκριμένο άτομο δεν αντέδρασε) και όχι τόσο ποσοτικά.

Εξαιρέση αποτελεί η χρήση για οργάνωση εκδηλώσεων, όπου η ποσότητα αποκτά σημασία.

Ως προς τις διαφορές φύλου, η πλειοψηφία επιβεβαίωσε μια ξεκάθαρη τάση: τα κορίτσια τείνουν να αναλύουν λεπτομέρειες (π.χ. ποιος «sramάρει» stories για να μη χρεωθεί ότι τα είδε), ενώ τα αγόρια παρακολουθούν πιο ανεπίσημα. Ωστόσο, ορισμένοι συμμετέχοντες τόνισαν ότι στον δικό τους κύκλο η διαφοροποίηση αυτή δεν είναι πάντα τόσο εμφανής.

Εξαιρετικά αποκαλυπτική ήταν και η διάκριση ανάμεσα σε post και story: τα stories αντιλαμβάνονται ως «απόδειξη ότι ζεις», ζωντανή ροή καθημερινότητας, ενώ το post ως μόνιμη, «aesthetic» ανάμνηση.

Ασφάλεια στο Διαδίκτυο – Περίπλοκη Ανησυχία

Τα ζητήματα ασφάλειας αντιμετωπίστηκαν με ωριμότητα και ρεαλισμό. Τρεις στους έντεκα ανέφεραν άμεση εμπειρία (sram κλήσεις, ύποπτα links, απόπειρα παραβίασης λογαριασμού). Το κύριο εύρημα αφορά την έννοια της ιδιωτικότητας που είναι υπό εξέλιξη –έχει γίνει αντιληπτό ότι δεδομένα συλλέγονται, ωστόσο το ζήτημα δεν αντιμετωπίζεται ως αιτία πανικού.

«Το Instagram, το TikTok, όλα μας παίρνουν κάθε μέρα τα δεδομένα – το ξέρουμε αυτό, αλλά έχουμε αποδεχτεί ότι υπάρχουν κίνδυνοι.»

Αντίθετα, η ανησυχία εντείνεται όταν πρόκειται για εξατομικευμένη κλοπή εικόνων ή παρακολούθηση από γνωστά πρόσωπα. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένας 15χρονος με γνώσεις προγραμματισμού ανέδειξε ζητήματα ευπάθειας εφαρμογών, τονίζοντας την ευκολία με την οποία μπορεί κάποιος να αποκτήσει πρόσβαση στο κινητό τρίτων μέσω κακόβουλων εφαρμογών. Η αποκάλυψη αυτή προκάλεσε ζωννή συζήτηση στην ολομέλεια.

Χρόνος, Εξάρτηση και Ψυχολογικές Επιπτώσεις

Η ενότητα αυτή ανέδειξε τα πιο έντονα και συναισθηματικά φορτισμένα ευρήματα. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν μια σύνθετη εμπειρία: ξέρουν ότι ξοδεύουν πολύ χρόνο, θέλουν να το αλλάξουν, αλλά δυσκολεύονται να το κάνουν. Η εμπειρία χαρακτηρίστηκε ως «εθιστική σχεδιαστική παγίδα»:

«Βλέπεις ότι δεν μπορείς να το σταματήσεις. Υπάρχει μια αδυναμία στο να θέσουμε όρια – γιατί οι αλγόριθμοι ακριβώς... Αλλά και ο εαυτός μας εν μέρει φταίει.»

Εξαιρετικά σημαντική ήταν η επισήμανση για την παθητική κατάσταση που επάγει η υπερβολική χρήση:

«Μπαίνεις σε ένα state που δεν σκέφτεσαι, που απλά περιμένεις να μπει η πληροφορία. Δεν γίνεσαι πομπός, γίνεσαι μόνο δέκτης.»

Αυτοαναφορά screen time: 4 συμμετέχοντες δήλωσαν κάτω από 2 ώρες, ενώ 7 δήλωσαν χρόνο ανάμεσα σε 2 και 4+ ώρες ημερησίως.

Άλλα σημαντικά ευρήματα της ενότητας αφορούσαν (1) την παραμέληση υποχρεώσεων (κυρίως διάβασμα), που αναφέρθηκε από όλες τις ομάδες, (2) τη διατάραξη ύπνου («μιλάμε με φίλους μέχρι αργά»), την (3) ψυχολογική υπερδιέγερση: αυξημένο stress, μειωμένη αντοχή στην αποτυχία, (4) την αδυναμία κοινωνικοποίησης face-to-face: «έχουμε μάθει να επικοινωνούμε από μηνύματα» και (5) την παρατήρηση για τους ενήλικες: «λένε ότι τα παιδιά δεν πρέπει να έχουν social media, αλλά οι ενήλικες στο τραπέζι τσεκάρανε συνεχώς τα κινητά τους».

Αμφιλεγόμενα Σημεία

Δύο θέματα δημιούργησαν γόνιμη συζήτηση εντός της ομάδας:

Το ηλικιακό όριο απαγόρευσης: Η πρόταση «απαγόρευση κάτω των 15» και η αντιπρόταση «απαγόρευση κάτω των 13» αντιτάχθηκαν σε ζωντανή συζήτηση. Το επιχείρημα κατά της πλήρους απαγόρευσης («αποτελεί πηγή κοινωνικοποίησης – δεν μπορείς να βάλεις το παιδί σε περιθώριο») αντιπαρατέθηκε στο επιχείρημα υπέρ («σώζεις ουσιαστικά τις ζωές τους – πρέπει να μεγαλώσουν σε έναν κόσμο που δεν είναι μόνο ηλεκτρονικός»).

Η ψηφιακή παιδεία ως μάθημα: Η πρόταση για μόνιμο σχολικό μάθημα ψηφιακής παιδείας αντιμετωπίστηκε με ενθουσιασμό από αρκετούς, αλλά και με πρακτικό σκεπτικισμό για το ωρολόγιο πρόγραμμα.



Προτάσεις των Εφήβων

Οι παρακάτω προτάσεις εγκρίθηκαν από την ολομέλεια με βαθμό συναίνεσης που αναφέρεται ρητά για τις θεματικές που συζητήθηκαν. Κάθε πρόταση διαθέτει αιτιολόγηση βασισμένη στις ίδιες τις φωνές των εφήβων.

1. Προτάσεις προς τα Σχολεία

ΠΡΟΤΑΣΗ 1

Ψηφιακή Παιδεία ως Δομικό Μάθημα

Πρόταση: Εισαγωγή ψηφιακής παιδείας σε δημοτικό και γυμνάσιο, που να καλύπτει σωστή χρήση, κίνδυνοι, ιδιωτικότητα, cyber bullying, αλγόριθμοι και εθισμός. Η συχνότητα αφήνεται στην κρίση των σχολικών αρχών.

Αιτιολόγηση: «Δεν χρειάζεται να πούμε μια φορά τον μήνα ή μια φορά τη βδομάδα – χρειάζεται να υπάρχει, τώρα δεν υπάρχει καθόλου.»

1ο βήμα: Πιλοτικό πρόγραμμα σε 2–3 τάξεις γυμνασίου

ΠΡΟΤΑΣΗ 2

Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών

Πρόταση: Υποχρεωτική επιμόρφωση καθηγητών πληροφορικής (και ευρύτερα εκπαιδευτικών) σχετικά με τους κινδύνους, τη λειτουργία και τη σωστή χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Αιτιολόγηση: «Ο καθηγητής πρέπει πρώτα να το μάθει ο ίδιος σωστά, για να μπορέσει να το μάθει και στα παιδιά.»

1ο βήμα: Σεμινάριο στο πλαίσιο υπάρχοντων δομών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών

ΠΡΟΤΑΣΗ 3

Αντιμετώπιση Cyber Bullying

Πρόταση: Ενεργητική παρέμβαση (όχι μόνο παθητική ενημέρωση) για την πρόληψη και αντιμετώπιση του cyber bullying: εκπαίδευση για το πού και πώς αναφέρουμε περιστατικά, και σαφής ορισμός αυστηρότερων κυρώσεων.

Αιτιολόγηση: «Ένας άνθρωπος που εξηγεί πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτήν την κατάσταση – γιατί μπορεί να μην συμβαίνει στην Α΄ Γυμνασίου, αλλά να εμφανιστεί στην Γ΄.»

1ο βήμα: Ορισμός υπεύθυνου εκπαιδευτικού για το cyber bullying σε κάθε σχολείο

2. Προτάσεις προς την Οικογένεια

ΠΡΟΤΑΣΗ 1

Ενημέρωση από Ειδικούς

Πρόταση: Οι γονείς να παρακολουθούν σεμινάρια από ειδικούς (ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς) για τις επιπτώσεις των κοινωνικών δικτύων στα παιδιά και τη σωστή χρήση, και στη συνέχεια να μεταφέρουν αυτή τη γνώση στο παιδί.

Αιτιολόγηση: «Πρέπει να μαθαίνουν τα παιδιά πώς να τα διαχειρίζονται – χωρίς να τους απαγορεύουν, αλλά με σωστή καθοδήγηση.»

1ο βήμα: Διοργάνωση σεμιναρίων από τον Σύλλογο Γονέων κάθε σχολείου.

ΠΡΟΤΑΣΗ 2

Υγιή Όρια με Εμπιστοσύνη

Πρόταση: Τα όρια που θέτουν οι γονείς πρέπει να είναι εύλογα (όχι τιμωρητικά), να αιτιολογούνται, και να συνοδεύονται από ανοιχτό διάλογο – ώστε το παιδί να κατανοεί τον λόγο και να οικοδομεί εσωτερική κριτική σκέψη. Η κλειδί-λέξη είναι η εμπιστοσύνη.

Αιτιολόγηση: «Ο γονιός αυτά που λέει τα λέει επειδή νοιάζεται – αλλά και ο γονιός πρέπει να καταλαβαίνει γιατί το παιδί θέλει κάποια πράγματα.»

1ο βήμα: Συνηθισμένες οικογενειακές ρουτίνες χωρίς οθόνες για την οικογένεια π.χ. φαγητό ή συγκεκριμένες ώρες

ΠΡΟΤΑΣΗ 3

Καλό Παράδειγμα & Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Πρόταση: Οι γονείς οφείλουν να αποτελούν οι ίδιοι υγιές πρότυπο ψηφιακής συμπεριφοράς (να μην είναι συνεχώς στο κινητό κατά τη διάρκεια οικογενειακού χρόνου) και να ωθούν τα παιδιά σε εναλλακτικές δραστηριότητες (άθλημα, τέχνη, χόμπι).

Αιτιολόγηση: «Λένε ότι τα παιδιά δεν πρέπει να έχουν social media ενώ οι ίδιοι τσεκάρανε συνεχώς τα κινητά τους στο τραπέζι.»

1ο βήμα: Δέσμευση γονέων για λιγότερο και πιο ελεγχόμενο χρόνο στο κινητό



3. Προτάσεις προς την Πολιτεία

ΠΡΟΤΑΣΗ 1

Νομοθετικό Ηλικιακό Όριο για Χρήση Δικτύων

Πρόταση: Απαγόρευση χρήσης κοινωνικών δικτύων σε νέους κάτω των 15 ετών. (Μειοψηφία: κάτω των 13 ετών.) Το μέτρο τεκμηριώνεται με αναφορά στο υπάρχον ελληνικό δίκαιο: η ηλικία ψηφιακής συναίνεσης είναι ήδη τα 15 έτη.

Αποτέλεσμα ψηφοφορίας: 5 στους 10 ήταν υπέρ κάποιας μορφής περιορισμού της πρόσβασης μέχρι το τέλος δημοτικού / αρχές γυμνασίου. Μία κοπέλα απουσίασε από την ψηφοφορία.

Αιτιολόγηση: «Το 12χρονο μυαλό δεν μπορεί να διαχειριστεί αυτό που μπορεί ένας 16χρονος – οι ίδιοι οι μεγαλύτεροι έφηβοι το λένε.»

1ο βήμα: Διαμόρφωση και διαβούλευση σχετικού νομοσχεδίου με εκπροσώπηση εφήβων, ψυχολόγων και εκπαιδευτικών

ΠΡΟΤΑΣΗ 2

Εθνικά Προγράμματα Ψηφιακής Ενημέρωσης

Πρόταση: Το κράτος μέσω του Υπουργείου Παιδείας να οργανώνει συστηματικά προγράμματα ψηφιακής ενημέρωσης τόσο για γονείς όσο και για μαθητές, μέσω των σχολείων.

Αιτιολόγηση: «Ακόμα και ένας στους εκατό να πιάσει και να αλλάξει, αξίζει τον κόπο.»

1ο βήμα: Σχεδιασμός πιλοτικού προγράμματος για το σχολικό έτος 2026–27.



4. Προτάσεις προς τις Πλατφόρμες

ΠΡΟΤΑΣΗ 1

Έλεγχος Αλγορίθμων για Ανήλικους

Πρόταση: Οι αλγόριθμοι των πλατφορμών για λογαριασμούς εφήβων (κάτω των 18) να ελέγχονται αυστηρά: όχι εθιστικό περιεχόμενο, όχι κακόβουλο υλικό, όχι εξατομικευμένη διαφήμιση.

Αιτιολόγηση: «Οι αλγόριθμοι σου τραβούν την προσοχή και σε κρατούν απασχολημένο – είναι σχεδιαστική παγίδα.»

1ο βήμα: Συμμόρφωση με τον νόμο, εφαρμογή ειδικών αυστηρών κανόνων για ανήλικους.

ΠΡΟΤΑΣΗ 2

Ουσιαστική Έκδοση Teens Version

Πρόταση: Δημιουργία ειδικής έκδοσης για εφήβους (teens version), ουσιαστικά διαφορετικής από το παιδικό περιβάλλον (kid mode): χωρίς κακόβουλο ή εθιστικό περιεχόμενο, χωρίς εξατομικευμένη διαφήμιση, με σχετική ωριμότητα περιεχομένου.

Αιτιολόγηση: «Το κύριο πρόβλημα με το YouTube Kids είναι ότι είναι πολύ παιδικό – χρειάζεται κάτι για teens, όχι για νήπια.»

1ο βήμα: Pilot teen mode από Meta ή TikTok, με αξιολόγηση ψυχολόγων



5. Προτάσεις από Εφήβους προς Εφήβους

ΠΡΟΤΑΣΗ 1

Αυτογνωσία & Screen Time Awareness

Πρόταση: Κάθε έφηβος να αναγνωρίζει αν και πόσο η χρήση του κινητού επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά του. Η χρήση ενδείξεων screen time (π.χ. εφαρμογές ορίου) προτείνεται ως εργαλείο ενημέρωσης, όχι τιμωρίας.

Αιτιολόγηση: «Αν δεν αναγνωρίσεις ότι έχεις πρόβλημα, δεν μπορείς να κάνεις τίποτα.»

1ο βήμα: Ενεργοποίηση της λειτουργίας Screen Time από τον ίδιο τον έφηβο με εβδομαδιαία ανασκόπηση.

ΠΡΟΤΑΣΗ 2

Υπεροχή της κατ' ιδίαν συνάντησης & Εναλλακτικά Ενδιαφέροντα

Πρόταση: Οι έφηβοι να επενδύουν συνειδητά στη δια ζώσης επικοινωνία και να αναζητούν δραστηριότητες εκτός οθόνης (άθλημα, τέχνη, μουσική). Η επιλογή ενός κύκλου φίλων με παρόμοια ενδιαφέροντα προτείνεται ως ενισχυτικός παράγοντας.

Αιτιολόγηση: «Τα social media μας δίνουν τη δυνατότητα να είμαστε μακριά ο ένας από τον άλλο – ενώ πρέπει να είμαστε από κοντά.»

1ο βήμα: Αντί για μήνυμα, ένα τηλεφώνημα ή μια συνάντηση



Συνοπτικός Πίνακας Προτάσεων

Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει το σύνολο των προτάσεων που εγκρίθηκαν από την ολομέλεια, κατατεταγμένες ανά αποδέκτη.

ΑΠΟΔΕΚΤΗΣ	ΠΡΟΤΑΣΗ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Σχολεία	Ψηφιακή Παιδεία	Μάθημα ψηφιακής παιδείας σε δημοτικό-γυμνάσιο
Σχολεία	Εκπ/ση Εκπαιδευτικών	Επιμόρφωση καθηγητών για social media
Σχολεία	Cyber Bullying	Ενεργητική παρέμβαση + υπεύθυνος εκπαιδευτικός
Οικογένεια	Ενημέρωση από ειδικούς	Σεμινάρια για σωστή χρήση & ασφάλεια
Οικογένεια	Υγιή όρια με εμπιστοσύνη	Εύλογα όρια + ανοιχτός διάλογος + offline χρόνος
Οικογένεια	Καλό παράδειγμα	Γονείς ως πρότυπο + εναλλακτικές δραστηριότητες
Πολιτεία	Ηλικιακό όριο (15 ή 13)	Νομοθετική απαγόρευση – 5/10 υπέρ περιορισμού
Πολιτεία	Εθνική ψηφιακή ενημέρωση	Οργανωμένα προγράμματα μέσω ΙΕΠ / σχολείων
Πλατφόρμες	Έλεγχος αλγορίθμων	Μη εθιστικοί αλγόριθμοι για ανήλικους – DSA
Πλατφόρμες	Teens version	Ειδική έκδοση για εφήβους, χωρίς εθιστικό content
Έφηβοι	Screen time awareness	Αυτογνωσία & εργαλεία ορίου χρήσης
Έφηβοι	Face-to-face & χόμπι	Δια ζώσης επικοινωνία + εναλλακτικές δραστηριότητες



Παρατηρήσεις και Συμπεράσματα

Η διαβούλευση αυτή κατέδειξε ότι οι έφηβοι, όταν τους δοθεί δομημένος χώρος έκφρασης, διαθέτουν βαθιά βιωματική κατανόηση των ζητημάτων που τους αφορούν – και την ικανότητα να συζητούν γόνιμα, να διαφωνούν με σεβασμό, να διατυπώνουν ρεαλιστικές, βασισμένες σε αρχές και υλοποιήσιμες προτάσεις.

Αναγνωρίζουμε τέσσερα κεντρικά συμπεράσματα:

Η εμπειρία προηγείται της άποψης. Οι έφηβοι δεν εκφράζουν ιδεολογικές θέσεις, αλλά βιωματικές αλήθειες. Αυτό δίνει στα ευρήματα ισχυρή αξιοπιστία.

Η ηλικία αλλάζει τα πάντα. Ακόμα και μέσα στην ομάδα, ένας 16χρονος και ένας 12χρονος βιώνουν τελείως διαφορετικές πραγματικότητες. Οποιαδήποτε πολιτική πρέπει να λαμβάνει υπόψη αυτή τη ρευστότητα.

Δεν αρκεί η τεχνική λύση. Παρότι μέρος της ομάδα ήταν υπέρ της απαγόρευσης στα κοινωνικά δίκτυα κάτω των 15 ετών, οι έφηβοι ζητούν εκπαίδευση, πρότυπα και εμπιστοσύνη – όχι μόνο απαγορεύσεις. Η ισορροπία ανάμεσα σε προστασία και αυτονομία είναι κεντρική.

Η ευθύνη είναι κατανεμημένη. Χωρίς να ζητούν τα αδύνατα, οι έφηβοι κατανέμουν ευθύνες σε πέντε επίπεδα, σε μια ολιστική προσέγγιση. Αυτή η πολυεπίπεδη προσέγγιση είναι πολύτιμη για τη χάραξη πολιτικής.

Η παρούσα διαβούλευση αποτελεί τεκμηριωμένη φωνή εφήβων σε μια συζήτηση που τους αφορά άμεσα. Το Democracy & Culture Foundation συστήνει την ένταξη των παρούσων προτάσεων στον εθνικό διάλογο για τη ψηφιακή πολιτική παιδιών και νέων.

