

Οδηγός για αυτιστικά παιδιά, νέους και τις οικογένειές τους

Ασφαλείς και ήρεμοι στο διαδίκτυο

Μέρος Α: Για μένα | Μέρος Β: Για γονείς και φροντιστές
Πού να ζητήσετε βοήθεια στην Κύπρο

APIS Μη κερδοσκοπικός οργανισμός
Autism Praxis Infinity Solutions

apisnonprofit.ngo
apis.nonprofit@gmail.com
+357 96 553924

facebook.com/apisnonprofitorganization
@apis_nonprofitorganization
@autism_cyprus

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό

Το διαδίκτυο είναι κομμάτι της καθημερινής ζωής. Για πολλά αυτιστικά παιδιά και νέους είναι ένας χώρος όπου μαθαίνουν, χαλαρώνουν, μοιράζονται τα ενδιαφέροντά τους και βρίσκουν φίλους. Μπορεί όμως να φέρει και δυσκολίες. Ο οδηγός αυτός δεν έχει στόχο να κρατήσει τα παιδιά μακριά από το διαδίκτυο. Θέλει να βοηθήσει παιδιά και οικογένειες να το χρησιμοποιούν με ασφάλεια, μαζί και χωρίς φόβο.

Μέρος Α: Για μένα

Σελίδες για τον ίδιο τον νέο. Κάθε κάρτα έχει ένα θέμα και λίγες, καθαρές προτάσεις σε πρώτο πρόσωπο.
Διαβάστε τις μαζί, σε μια ήρεμη στιγμή. Μια κάρτα τη φορά είναι αρκετή.

Μέρος Β: Για γονείς και φροντιστές

Πρακτικές ιδέες σε επτά θέματα, από την κατανόηση του τι κάνει το διαδίκτυο για το παιδί σας μέχρι το τι κάνετε όταν κάτι πάει στραβά.

Πού να ζητήσετε βοήθεια

Γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες στην Κύπρο, για παιδιά και για γονείς.

Μια συμβουλή πριν ξεκινήσετε

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Διαβάστε τις κάρτες δυνατά, τυπώστε τες, κόψτε τες, προσθέστε σύμβολα ή φωτογραφίες από τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί το παιδί σας.

Αν χρησιμοποιεί AAC, προσθέστε στη συσκευή του λέξεις όπως «βοήθεια», «σταμάτα», «δεν μου αρέσει» και «δείξε μου».

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Μέρος Α
Για μένα

Κάρτες για να μάθω πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο με ασφάλεια.

Μπορώ να τις διαβάζω μόνος μου ή με έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι.



© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

1. Το διαδίκτυο και εγώ



Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο.

Στο διαδίκτυο μαθαίνω, παίζω, βλέπω βίντεο και μιλώ με άλλους.
Μπορεί να με βοηθά να ηρεμώ ή να μαθαίνω για αυτά που αγαπώ.
Το χρησιμοποιώ με ασφάλεια.



Κρατώ τους κωδικούς μου μυστικούς.

Ο κωδικός προστατεύει τον λογαριασμό μου.
Δεν τον λέω σε φίλους ή σε άλλους παίκτες.
Τον ξέρει μόνο ο γονέας μου ή ένας υπεύθυνος ενήλικας.



Θυμάμαι: ο κωδικός μου είναι μυστικός!

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

2. Τα προσωπικά μου στοιχεία

Κάποια πράγματα είναι μόνο για μένα.

Το πραγματικό μου όνομα, η διεύθυνσή μου, το τηλέφωνό μου και το σχολείο μου είναι προσωπικά.
Δεν τα γράφω στο διαδίκτυο.
Στα παιχνίδια χρησιμοποιώ ψευδώνυμο.

Σκέφτομαι πριν στείλω μια φωτογραφία.

Ό,τι στέλνω μπορεί να το δουν πολλοί άνθρωποι.
Δεν στέλνω φωτογραφίες του σώματός μου ή φωτογραφίες με λίγα ρούχα.
Αν κάποιος μου ζητήσει μια τέτοια φωτογραφία, λέω «όχι» και το λέω σε έναν ενήλικα.

Θυμάμαι: τα προσωπικά μου στοιχεία μένουν δικά μου.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

3. Άνθρωποι στο διαδίκτυο



Κάποιοι δεν είναι αυτοί που λένε.

Στο διαδίκτυο δεν βλέπω ποιος γράφει.
Κάποιος που λέει ότι είναι παιδί μπορεί να είναι ενήλικας.
Όταν μου γράφει κάποιος που δεν ξέρω στην πραγματική ζωή, το λέω σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι.



Ένας φίλος στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα φίλος.

Ένας αληθινός φίλος δεν μου ζητά να κρατήσω μυστικά από την οικογένειά μου.
Δεν μου ζητά χρήματα, κωδικούς ή φωτογραφίες.
Δεν πηγαίνω να συναντήσω κάποιον που γνώρισα στο διαδίκτυο χωρίς τον γονέα μου.



Θυμάμαι: αν δεν τον ξέρω στην πραγματική ζωή, ρωτώ πρώτα έναν ενήλικα.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

4. Παιχνίδια και βίντεο



Παίζω παιχνίδια για την ηλικία μου.

Κάθε παιχνίδι έχει έναν αριθμό PEGI, όπως 3, 7, 12, 16 ή 18.
Ο αριθμός δείχνει για ποια ηλικία είναι το παιχνίδι.
Αν δεν είμαι σίγουρος, ρωτώ τον γονέα μου.



Σίγαση, Αποκλεισμός, Αναφορά.

Αν κάποιος γράφει άσχημα πράγματα, δεν απαντώ.
Σίγαση: δεν τον ακούω. **Αποκλεισμός**: δεν μπορεί να μου γράψει. **Αναφορά**: ενημερώνω το παιχνίδι.
Δεν φταίω εγώ όταν κάποιος μου φέρεται άσχημα.



Δεν είναι όλα τα βίντεο αληθινά ή κατάλληλα.

Κάποια βίντεο μπορεί να με τρομάξουν ή να με μπερδέψουν.
Τότε κλείνω το βίντεο.
Το δείχνω σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι.



Θυμάμαι: δεν φταίω εγώ. Πατώ Αποκλεισμό και Αναφορά.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

5. Σταματώ, Σκέφτομαι, Ελέγχω



Τα «δωρεάν δώρα» συνήθως δεν είναι αληθινά.

Κάποια μηνύματα λένε ότι κέρδισα χρήματα ή αντικείμενα για το παιχνίδι.
Δεν πατώ αμέσως τον σύνδεσμο.
Σταματώ και ρωτώ έναν ενήλικα.



Ρωτώ πριν αγοράσω κάτι.

Στα παιχνίδια και στις εφαρμογές κάποια πράγματα κοστίζουν πραγματικά χρήματα.
Πριν αγοράσω οτιδήποτε, ρωτώ τον γονέα μου.



Δεν είναι όλες οι πληροφορίες σωστές.

Ο καθένας μπορεί να γράψει κάτι στο διαδίκτυο.
Ελέγχω σε μια σελίδα που εμπιστευόμαστε ή ρωτώ έναν ενήλικα.



Θυμάμαι: Σταματώ. Σκέφτομαι. Ελέγχω.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

6. Ο χρόνος μου και η βοήθεια

Ξέρω πότε σταματώ.

Μαζί με τον γονέα μου αποφασίζουμε πόση ώρα παίζω ή βλέπω βίντεο.
Πριν τελειώσει ο χρόνος, παίρνω μια προειδοποίηση.
Τελειώνω τον γύρο, αποθηκεύω και κάνω κάτι άλλο που μου αρέσει.

Μπορώ πάντα να ζητήσω βοήθεια.

Αν κάτι με φοβίζει, με μπερδεύει ή με κάνει να νιώθω άβολα, το λέω.
Δεν θα έχω πρόβλημα επειδή το είπα.
Οι ενήλικες που εμπιστεύομαι θέλουν να με βοηθήσουν.

Θυμάμαι: μπορώ πάντα να ζητήσω βοήθεια!

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

7. Πράσινο, Πορτοκαλί, Κόκκινο

Όταν δεν ξέρω αν κάτι είναι εντάξει, σκέφτομαι το φανάρι.

Πράσινο: Είναι εντάξει. Συνεχίζω.

- Παίζω ένα παιχνίδι για την ηλικία μου.
- Βλέπω βίντεο για το αγαπημένο μου θέμα.
- Μιλώ με φίλους που ξέρω και στην πραγματική ζωή.

Πορτοκαλί: Σταματώ και ρωτώ.

- Μου γράφει κάποιος που δεν ξέρω.
- Βλέπω ένα μήνυμα για δώρο ή κάτι δωρεάν.
- Ένα παιχνίδι μου ζητά να αγοράσω κάτι.
- Κάποιος μου ζητά να κατεβάσω μια άλλη εφαρμογή για να μιλάμε.

Κόκκινο: Σταματώ αμέσως και το λέω σε έναν ενήλικα.

- Κάποιος μου ζητά φωτογραφίες, χρήματα ή να κρατήσω ένα μυστικό.
- Κάποιος με απειλεί ή με κοροϊδεύει.
- Κάποιος θέλει να συναντηθούμε.
- Βλέπω κάτι που με φοβίζει ή με αναστατώνει.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

8. Οι άνθρωποι που με βοηθούν

Γράφω ή κολλώ φωτογραφίες των ενηλίκων που μπορώ να πάω όταν κάτι στο διαδίκτυο δεν μου αρέσει.

Στο σπίτι Όνομα:	**Στο σχολείο** Όνομα: .....
Κάποιος άλλος Όνομα:	**Κάποιος άλλος** Όνομα: .....

Τι μπορώ να πω (ή να δείξω):

«Μπορείς να με βοηθήσεις;»

«Δες αυτό στην οθόνη μου.»

«Δεν μου αρέσει αυτό.»

«Όχι, δεν θέλω.»

Σταματώ. Σκέφτομαι. Ελέγχω. Ζητώ βοήθεια.

Έτσι προστατεύω τον εαυτό μου στο διαδίκτυο.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Μέρος Β
Για γονείς και φροντιστές

Επτά θέματα με πρακτικές ιδέες για το σπίτι, από την πρώτη κουβέντα μέχρι το τι κάνουμε όταν κάτι πάει στραβά.



© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Γιατί το διαδίκτυο μετράει

Για πολλά αυτιστικά παιδιά το διαδίκτυο είναι κάτι παραπάνω από ψυχαγωγία:

- Επικοινωνούν πιο εύκολα, χωρίς βλεμματική επαφή και με χρόνο να σκεφτούν.
- Ασχολούνται σε βάθος με τα ειδικά τους ενδιαφέροντα και μαθαίνουν μέσα από αυτά.
- Βλέπουν ξανά και ξανά ένα βίντεο μέχρι να κατακτήσουν κάτι.
- Βρίσκουν ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα και νιώθουν ότι ανήκουν κάπου.

Οι νέοι σήμερα δεν χωρίζουν τη ζωή τους σε «διαδικτυακή» και «πραγματική». Όπως τους στηρίζουμε να εξερευνούν τον κόσμο έξω από το σπίτι, έτσι τους στηρίζουμε και στο διαδίκτυο. Η απαγόρευση σπάνια λύνει το πρόβλημα. Συχνά απλώς το κρύβει.

Πώς μπορεί ο αυτισμός να επηρεάζει την ασφάλεια

Κάθε παιδί έχει διαφορετικές ανάγκες, και αυτές αλλάζουν με τον χρόνο. Μερικές δυσκολίες που αναφέρουν συχνά οι οικογένειες:

- **Κατά γράμμα κατανόηση.** Ένα παιδί μπορεί να πιστέψει ό,τι του γράφουν ή να μην καταλάβει ειρωνεία και αστεία.
- **Δυσκολία να «διαβάσει» προθέσεις.** Στο διαδίκτυο λείπουν το πρόσωπο και ο τόνος της φωνής, οπότε είναι ακόμη πιο δύσκολο να καταλάβει αν κάποιος είναι φιλικός.
- **Η έννοια του «φίλου».** Κάποια παιδιά δέχονται κάθε αίτημα φιλίας, γιατί θέλουν φίλους ή γιατί η άρνηση τούς φαίνεται αγένεια.
- **Τεχνική δεξιότητα χωρίς κοινωνική κατανόηση.** Ένα παιδί μπορεί να ξέρει πολύ καλά την τεχνολογία, ακόμη και να παρακάμπτει τους γονικούς ελέγχους, αλλά να δυσκολεύεται να καταλάβει τη συμπεριφορά των άλλων.
- **Δυσκολία να πει ότι κάτι έγινε.** Το παιδί μπορεί να μην έχει τις λέξεις ή να εκφράσει την ανησυχία του με άλλους τρόπους.

Οι δυσκολίες αυτές δεν σημαίνουν ότι το παιδί σας είναι «αυτόματα» σε κίνδυνο. Σημαίνουν ότι μπορεί να χρειάζεται πιο συγκεκριμένη, πιο οπτική και πιο συχνή υποστήριξη.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 1

Ξεκινήστε κατανοώντας τη λειτουργία

Πριν βάλετε έναν κανόνα, ρωτήστε: **τι κάνει αυτή η δραστηριότητα για το παιδί μου;** Είναι ο χώρος των φίλων του; Το ειδικό του ενδιαφέρον; Μια ρουτίνα; Ένας τρόπος να ηρεμήσει μετά το σχολείο; Ένα καταφύγιο από κάτι που το αγχώνει; Η απάντηση αλλάζει τη στήριξη που χρειάζεται.

Ένα παιδί που παίζει για να ηρεμήσει δεν βοηθιέται αν του κλείσετε ξαφνικά την οθόνη. Χρειάζεται έναν άλλο τρόπο να ηρεμεί πριν μειωθεί ο χρόνος. Ένα παιδί που βρίσκει φίλους μόνο στο διαδίκτυο χρειάζεται στήριξη για τις σχέσεις του, όχι μόνο όρια.

Δοκιμάστε

- Παρατηρήστε για λίγες μέρες: πότε μπαίνει στο διαδίκτυο, τι κάνει, πώς είναι πριν και πώς είναι μετά.
- Ρωτήστε το παιδί τι του αρέσει εκεί. Αν δυσκολεύεται με τις λέξεις, δώστε του επιλογές σε κάρτες: «με ηρεμεί», «φίλοι», «το αγαπημένο μου θέμα», «μαθαίνω», «βαριέμαι», «με αγχώνει».
- Ζητήστε του να σας δείξει πώς παίζει ή τι βλέπει.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 2

Μιλήστε για την ασφάλεια πριν υπάρξει κρίση

Οι σύντομες, τακτικές συζητήσεις σε ήρεμες στιγμές βοηθούν περισσότερο από μια μεγάλη συζήτηση αφού συμβεί κάτι. Όταν μιλάτε συχνά, και οι δύο νιώθετε πιο άνετα, και το παιδί είναι πιο πιθανό να σας πει όταν κάτι δεν πάει καλά.

Ερωτήσεις για να ξεκινήσετε

«Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι τώρα;»

«Μου δείχνεις πώς παίζεται;»

«Με ποιους μιλάς όταν παίζεις;»

«Σου έχει γράψει ποτέ κάποιος που δεν ξέρεις;»

- Μιλήστε συγκεκριμένα. Αντί για «πρόσεχε τους αγνώστους», πείτε «αν κάποιος που δεν έχεις συναντήσει ποτέ σου ζητήσει φωτογραφία, μου το λες».
- Χρησιμοποιήστε τις κάρτες του Μέρους Α, οπτικά βοηθήματα και παραδείγματα από τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί.
- Πείτε του ξεκάθαρα ότι μπορεί να σας πει οτιδήποτε και ότι δεν θα τιμωρηθεί επειδή μίλησε.

⚠ Προσοχή στις λέξεις

Αποφύγετε φράσεις όπως «σου το είχα πει» ή «δεν έπρεπε να του μιλήσεις». Αν το παιδί πιστέψει ότι φταίει και ότι θα έχει πρόβλημα, την επόμενη φορά δεν θα σας το πει.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 3

Συμφωνήστε όρια που έχουν νόημα

Τα όρια λειτουργούν καλύτερα όταν είναι σαφή, συγκεκριμένα, γραμμένα ή σε εικόνες, και όταν το παιδί έχει συμμετάσχει στη διαμόρφωσή τους. Καλύψτε τον ύπνο, την ιδιωτικότητα, τα παιχνίδια, τις αγορές, τα μηνύματα και την κοινοποίηση τοποθεσίας.

- Γράψτε μια οικογενειακή συμφωνία με απλές προτάσεις και σύμβολα. Κολλήστε τη κοντά στη συσκευή.
- Ελέγξτε την ηλικιακή ένδειξη PEGI πριν από ένα νέο παιχνίδι και ενεργοποιήστε τους γονικούς ελέγχους της κονσόλας ή του κινητού.
- Κλείστε τις αγορές μέσα από εφαρμογές ή βάλτε κωδικό, για να μη γίνονται αγορές κατά λάθος.
- Συμφωνήστε ότι το παιδί χρησιμοποιεί ψευδώνυμο και avatar, όχι το όνομα ή τη φωτογραφία του.
- Ξαναδείτε τη συμφωνία κάθε λίγους μήνες. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, τα όρια αλλάζουν προς μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Θυμηθείτε

Για αυτιστικούς εφήβους και ενήλικες, οι αποφάσεις παίρνονται μαζί τους, όχι γι' αυτούς. Ο στόχος είναι να αποκτήσουν τις δικές τους στρατηγικές, όχι να ελέγχονται για πάντα.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 4

Προτιμήστε τη συμμετοχή από την παρακολούθηση

Η συμμετοχή σημαίνει να ενδιαφέρεστε πραγματικά για τον διαδικτυακό κόσμο του παιδιού: να παίξετε μαζί, να δείτε μαζί ένα βίντεο, να του ζητήσετε να σας εξηγήσει το αγαπημένο του παιχνίδι. Χτίζει εμπιστοσύνη, και η εμπιστοσύνη είναι αυτή που κάνει το παιδί να έρθει σε εσάς όταν κάτι πάει στραβά.

Ιδέες για να το κάνετε

Ζητήστε από το παιδί να σας δείξει πώς λειτουργεί κάτι. Γίνεται ο «ειδικός» της οικογένειας!

Παίξτε μαζί ένα παιχνίδι ή δείτε μαζί ένα βίντεο για το αγαπημένο του θέμα.

Χρησιμοποιήστε τα ειδικά του ενδιαφέροντα ως αφορμή για να μιλήσετε για την ασφάλεια.

Τα εργαλεία ελέγχου βοηθούν, αλλά δεν αντικαθιστούν τη συζήτηση. Εξηγήστε στο παιδί τι κάνουν και γιατί.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 5

Στηρίξτε τη μετάβαση μακριά από την οθόνη

Το απότομο σταμάτημα είναι δύσκολο για κάθε παιδί, και ακόμη πιο δύσκολο όταν η δραστηριότητα ηρεμεί το παιδί ή το απορροφά πολύ. Η προβλεψιμότητα βοηθά.



1. Προειδοποίηση πριν από το τέλος, με χρονόμετρο ή εικόνες
2. Σταματάμε στο τέλος του γύρου ή του βίντεο
3. Μετά κάνουμε κάτι άλλο που αρέσει στο παιδί
4. Οι συσκευές μένουν έξω από το δωμάτιο το βράδυ

Δοκιμάστε

Φτιάξτε μαζί μια κάρτα «Πρώτα... μετά...» με εικόνες: πρώτα 10 λεπτά παιχνίδι, μετά βόλτα με το ποδήλατο. Κρατήστε την πάντα στο ίδιο σημείο.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 6

Αντιδράστε σωστά όταν κάτι πάει στραβά

Η πρώτη αντίδραση του ενήλικα μετράει πολύ. Αν το παιδί περιμένει τιμωρία, θα κρύψει τα προβλήματα. Πρώτα σταματήστε, πάρτε μια ανάσα και σκεφτείτε. Ήσυχα και σταθερά.

1

Διαλέξτε μια ώρα που ταιριάζει στη ρουτίνα του.

2

Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου νιώθει άνετα, χωρίς διακοπές.

> Όταν μιλάτε με το παιδί για ό,τι έγινε, πέντε πράγματα βοηθούν

3

Ίσως προτιμά να μιλήσει σε κάποιον άλλο. Σε ποιον πηγαίνει συνήθως;

4

Κρατήστε τον θυμό και τον φόβο σας για αργότερα. Το παιδί χρειάζεται ηρεμία.

5

Μιλήστε καθαρά, με γεγονότα. Αυτό το ηρεμεί.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Όταν το παιδί σας λέει κάτι ή βρίσκετε κάτι

- Ακούστε και πάρτε το στα σοβαρά. Πείτε του ότι έκανε το σωστό που σας το είπε και ότι δεν έχει πρόβλημα.
- Κρατήστε αποδείξεις: στιγμιότυπα οθόνης, μηνύματα, ονόματα χρηστών, ημερομηνίες. Μη σβήνετε τίποτα πριν ζητήσετε συμβουλή.
- Χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες Αποκλεισμού και Αναφοράς της πλατφόρμας.
- Ενημερώστε το σχολείο αν εμπλέκονται συμμαθητές, και συμφωνήστε να λέτε τα ίδια μηνύματα στο σπίτι και στο σχολείο.
- Κρατήστε το παιδί στο κέντρο: εξηγήστε του τι θα γίνει μετά και πάρτε τη γνώμη του.

Γιατί τα παιδιά δεν μιλούν

Τα παιδιά συχνά δεν λένε ότι κάτι τους συνέβη στο διαδίκτυο. Φοβούνται, ντρέπονται ή πιστεύουν ότι φταίνε. Ένα αυτιστικό παιδί που πιστεύει ότι έχει μια φιλία με κάποιον μπορεί να μην καταλάβει ότι το εκμεταλλεύονται, και μπορεί ακόμη και να τον προστατεύει. Δεν φταίει ούτε το παιδί ούτε εσείς. Φταίει μόνο αυτός που το εκμεταλλεύτηκε.

Θυμηθείτε

- Οι νέοι παίρνουν ρίσκα στο διαδίκτυο. Είναι μέρος της εφηβείας.
- Δεν είστε μόνοι. Υπάρχει στήριξη και για εσάς.
- Δεν φταίτε εσείς ούτε το παιδί σας.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΜΑ 7

Ξέρετε πότε να ζητήσετε βοήθεια

Δεν χρειάζεται να τα καταφέρετε μόνοι σας. Η έγκαιρη συμβουλή μπορεί να προλάβει μεγαλύτερο πρόβλημα.

Σημάδια ότι κάτι μπορεί να μην πάει καλά

- Μυστικοπάθεια ή άμυνα για το τι κάνει στο διαδίκτυο
- Απότομη αλλαγή στον χρόνο online ή στα ενδιαφέροντά του
- Καινούργια πράγματα, χρήματα ή συσκευή που δεν εξηγεί
- Σεξουαλική συμπεριφορά ή γλώσσα που δεν ταιριάζει στην ηλικία του
- Στενοχώρια, απόσυρση, περισσότερα ξεσπάσματα, αλλαγές στον ύπνο
- «Έχω ένα περίεργο συναίσθημα στην κοιλιά» ή έντονο άγχος για κάτι που συνήθως δεν το ενοχλεί

Αυτά είναι μόνο κάποια πιθανά σημάδια. Εσείς ξέρετε καλύτερα το παιδί σας. Αν κάτι δεν σας φαίνεται σωστό, αξίζει να σκεφτείτε αν η αιτία είναι κάτι στο διαδίκτυο.

⚠ Σε επείγουσα περίπτωση

Αν το παιδί σας είναι σε άμεσο κίνδυνο ή σας πει ότι κάποιος το εκμεταλλεύτηκε σεξουαλικά στο διαδίκτυο, επικοινωνήστε αμέσως με την Αστυνομία στο **112**. Οι επαγγελματίες θα χρειαστεί να ξέρουν τις ανάγκες του παιδιού σας. Εσείς είστε ο καλύτερος άνθρωπος για να τους εξηγήσετε τι το βοηθά.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Πού να ζητήσετε βοήθεια στην Κύπρο

Δεν είστε μόνοι. Ζητήστε βοήθεια νωρίς!

Επείγουσα ανάγκη

Άμεσος κίνδυνος, απειλές ή σεξουαλική εκμετάλλευση παιδιού.

Τηλέφωνο: 112

CYberSafety 1480

Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου, για παιδιά, νέους και γονείς.

Τηλ. 1480 | cybersafety.pi.ac.cy/helpline

Hope For Children 1466

Δωρεάν γραμμή για παιδιά και οικογένειες, όλο το 24ωρο, και για διαδικτυακό εκφοβισμό και grooming.

Τηλ. 1466 | uncrcpc.org.cy

Γραμμή για Παιδιά και Εφήβους

Εδώ μιλούν τα ίδια τα παιδιά και οι έφηβοι για ό,τι τους ανησυχεί.

Τηλ. 116 111

Παγκύπρια Σχολή Γονέων

Δωρεάν διαλέξεις για γονείς για την ασφάλεια των παιδιών στο διαδίκτυο.

scholigoneon.org.cy

Το σχολείο του παιδιού σας

Ο/η εκπαιδευτικός, η διεύθυνση, ο/η εκπαιδευτικός ψυχολόγος. Όταν το πρόβλημα αφορά συμμαθητές ή τη σχολική ζωή.

Μιλήστε πρώτα με τον/την εκπαιδευτικό

Ελέγξτε τις ώρες λειτουργίας στις ιστοσελίδες των υπηρεσιών, γιατί μπορεί να αλλάξουν.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Υλικό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Δωρεάν υλικό στα ελληνικά, για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς!

Ασφαλές Σχολείο για το Διαδίκτυο (eSafe Schools)

Πρόγραμμα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου για ασφαλή χρήση του διαδικτύου στα σχολεία, με υλικό και έντυπα.

esafeschools.pi.ac.cy

Βίντεο

Σύντομα βίντεο για την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Δείτε τα μαζί με το παιδί σε μια ήρεμη στιγμή.

esafeschools.pi.ac.cy/video

Διαδραστικά παιχνίδια

Παιχνίδια για μαθητές, για να μάθουν για την ασφάλεια στο διαδίκτυο παίζοντας.

internetsafety.pi.ac.cy/interactive-games

Αυθεντικές ειδήσεις

Υλικό για να ξεχωρίζουν τα παιδιά τις αληθινές από τις ψεύτικες ειδήσεις στο διαδίκτυο.

internetsafety.pi.ac.cy/real-news

Σεμινάρια CYberSafety

Παρουσιάσεις, βιωματικά εργαστήρια και διαλέξεις για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς.

workshops.internetsafety.pi.ac.cy

Μικροί Εκπαιδευτές για το Διαδίκτυο

Οι ίδιοι οι μαθητές μαθαίνουν και διδάσκουν στους συμμαθητές τους την ασφαλή χρήση του διαδικτύου.

youngcoaches.pi.ac.cy

Πύλη για την ασφάλεια στο διαδίκτυο: **internetsafety.pi.ac.cy**
Facebook: **facebook.com/internetSafetyCy**

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.



Θέλετε περισσότερες πληροφορίες;

Επικοινωνήστε μαζί μας ή ακολουθήστε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

APIS Μη κερδοσκοπικός οργανισμός
Autism Praxis Infinity Solutions

apisnonprofit.ngo
apis.nonprofit@gmail.com
+357 96 553924

facebook.com/apisnonprofitorganization
@apis_nonprofitorganization
@autism_cyprus

Ο οδηγός δημιουργήθηκε από το APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Μπορείτε να τον τυπώσετε και να τον μοιραστείτε για μη εμπορική χρήση, με αναφορά στο APIS. Η εικονογράφηση δημιουργήθηκε για τον οδηγό.
Εικονίδια: Font Awesome Free (CC BY 4.0).
Αναγνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαφορετικούς όρους όταν μιλούν για τον αυτισμό.

© 2026 APIS, Autism Praxis Infinity Solutions. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.