



## ΠΙΕΣΗ ΑΠΟ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### Ενημερωτικό έντυπο για μαθητές

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του  
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



Η αντιμετώπιση της πίεσης από συνομηλίκους μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολη στο διαδίκτυο (online).

Ορισμένα νεαρά άτομα νιώθουν την ανάγκη να ακολουθήσουν το πλήθος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να «ενταχθούν» σε αυτά.

Κάποιοι είναι έτοιμοι να κάνουν κακόβουλες ενέργειες στο διαδίκτυο, τις οποίες δεν θα έκαναν, επειδή τους τα ζητούν κάποιοι συνομήλικοι. Για παράδειγμα, να παρενοχλούν άλλους, να συμμετέχουν σε προσβλητικές/επικίνδυνες φάρσες ή να στέλνουν φωτογραφίες σεξουαλικού περιεχομένου στο διαδίκτυο ή μέσω του κινητού τους.

Η αντιμετώπιση της πίεσης από συνομηλίκους στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ακόμη πιο δύσκολη από ό,τι στον φυσικό κόσμο. Στο διαδίκτυο, συνήθως εμπλέκονται περισσότερα άτομα, να διαβάζουν τα σχόλια και τα μηνύματα ακόμη περισσότεροι. Για το λόγο αυτό μπορεί να θέλει κανείς να κάνει κάτι μόνο και μόνο για να φανεί «δημοφιλής» και να κερδίσει περισσότερους φίλους ή followers.





Αν αντιμετωπίζατε πίεση στο διαδίκτυο, τι θα κάνατε;

**Ακολουθούν ορισμένες κορυφαίες συμβουλές για να αντιμετωπίσετε την πίεση από συνομηλίκους στο διαδίκτυο:**



**Απορρίψτε** την πίεση. Αρνηθείτε σθεναρά, λέγοντας ότι δεν ενδιαφέρεστε. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο, αλλά είναι αποτελεσματικό. Αν λαμβάνετε μηνύματα online που σας κάνουν να νιώθετε άβολα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πλήκτρο «αποκλεισμού» και «αναφοράς» που υπάρχει στα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις διαδικτυακές πλατφόρμες.







 **Αποσπάστε την προσοχή** του ατόμου που σας πιέζει, αλλάζοντας το θέμα ή χρησιμοποιώντας το χιούμορ σας. Δείτε τον κατάλογο με τις φράσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

 **Αποφύγετε** την πίεση στο διαδίκτυο, επιλέγοντας τους διαδικτυακούς φίλους σας με προσοχή. Οι πραγματικοί φίλοι δε θα σας πιέσουν ή ωθήσουν να κάνετε κάτι που δε θέλετε.

Αν η πίεση από τους συνομηλικούς γίνει διαδικτυακή παρενόχληση, μην την υπομένετε σιωπηλά! Διαβάστε τις «κορυφαίες συμβουλές» και περισσότερες πληροφορίες στις επόμενες σελίδες.

### Πώς να είναι κανείς «ενεργός παρατηρητής» σε κάποιον που υφίσταται πίεση online από συνομηλικούς

Αν δείτε κάποιον να του ασκείται πίεση να κάνει κάτι στο διαδίκτυο που δεν θέλει, μη στέκεστε αμέτοχος. Συμπαρασταθείτε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω κορυφαίες συμβουλές!

-  Πείτε στο άτομο που πιέζεται ένα απλό πράγμα: δεν πρέπει να κάνει κάτι που δε θέλει
-  Μπορείτε να βοηθήσετε την κατάσταση χρησιμοποιώντας θετικές φράσεις, εικόνες ή χιουμοριστικές εκφράσεις
-  Προσφέρετε τη φιλία σας: ρωτήστε το άτομο που υφίσταται πίεση αν είναι καλά και πείτε του ότι είστε διαθέσιμος, αν θέλει να μιλήσει σε κάποιον
-  Αν το παιδί είναι συμμαθητής σας, μπορείτε επίσης να προσφέρετε τη φιλία σας, καλώντας το να φάει μαζί σας ή να περάσει λίγο χρόνο με την παρέα των φίλων σας
-  Ενθαρρύνετέ το να χρησιμοποιήσει την επιλογή αποκλεισμού και αναφοράς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν λαμβάνει ανεπιθύμητα μηνύματα
-  Αν υπάρχουν άτομα στην ομάδα των συμμαθητών που πιέζουν το παιδί, μπορείτε να τους ζητήσετε να το σταματήσουν

### Αμέτοχος θεατής

Αμέτοχος θεατής είναι κάποιος που ξέρει ή βλέπει την παρενόχληση να συμβαίνει σε κάποιον άλλον, και δεν κάνει τίποτα για να την προλάβει ή να τη σταματήσει.

### Ενεργός παρατηρητής

Ενεργός παρατηρητής είναι κάποιος που αναγνωρίζει μία άσχημη κατάσταση και ενεργεί για να τη διορθώσει.

Όταν ένας ενεργός παρατηρητής δει ή ακούσει κάποιον να παρενοχλείται, κάνει το καλύτερο δυνατό, για να βοηθήσει, να προστατεύσει και να στηρίξει το άτομο.

### Φράσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στην πίεση από συνομήλικους στο διαδίκτυο

- Πείτε όχι με απλό τρόπο, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «μπα, είμαι εντάξει» ή «όχι, ευχαριστώ!».
- Αν συνεχίζουν να σας πιέζουν, διατηρήστε την αυτοπεποίθησή σας και συνεχίστε να αρνείστε ευγενικά, όπως «σας είπα όχι 😊» ή «πρέπει να σέβεστε την απόφασή μου – λέω όχι».
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ και θετικές σκέψεις για να αποφορτίσετε την κατάσταση
- Αλλάξτε θέμα για να αποσυντονίσετε τα άτομα που σας πιέζουν: μοιραστείτε ένα αστείο βίντεο από το YouTube ή ρωτήστε τους αν έχουν ακούσει το τελευταίο τραγούδι του αγαπημένου σας καλλιτέχνη και μοιραστείτε έναν σύνδεσμο του μαζί τους
- Αν ένας φίλος σας πιέζει, ρωτήστε τον γιατί συμμετέχει σε κάτι που δε θέλετε να κάνετε; Ρωτήστε τον «σε βλέπω όλο και πιο συχνά να \_\_\_\_, όλα εντάξει;
- Αν σας στριμώξουν, βρείτε μία δικαιολογία – πείτε ότι έχετε να βοηθήσετε το μικρό αδελφό σας ή να βγείτε με έναν φίλο σας
- Σε περίπτωση αποτυχίας, «αποσυρθείτε» λέγοντας ότι τελείωσε η μπαταρία σας και αποσυνδεθείτε
- Το σημαντικότερο, μείνετε σταθεροί και πιστοί στις αρχές σας. Οι αληθινοί φίλοι σέβονται τις επιλογές σας και αν σας φέρνουν σε δύσκολη θέση, ίσως είναι καλό να πάρετε τις αποστάσεις σας από αυτούς.

## Sexting

«Sexting» είναι η αποστολή και λήψη φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου (γυμνές ή ημίγυμνες) μέσω διαδικτύου και κινητών τηλεφώνων.

Μερικές φορές γίνεται για επίδειξη, προσέλκυση του ενδιαφέροντος, απόδειξη της δέσμευσης ή απλώς ως αστείο.

Όμως, το sexting μπορεί να έχει εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις για όλους τους εμπλεκόμενους – από το άτομο που είναι μέσα στη φωτογραφία τον αποστολέα, ως το άτομο που λαμβάνει τη φωτογραφία.

Αν είστε κάτω των 18 ετών, το sexting είναι παράνομο.

Επίσης, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το διαδίκτυο δεν αποτελεί ιδιωτικό χώρο. Οι φωτογραφίες σας μπορούν πολύ εύκολα να αντιγραφούν ή να σταλούν σε άλλους. Συνεπώς, ό,τι ξεκινά σαν ιδιωτική συνομιλία μπορεί πολύ σύντομα να γίνει δημόσια και να διαμοιραστεί στον καθένα.

Αν νιώθετε πίεση να μοιραστείτε γυμνές φωτογραφίες σας, να θυμάστε ότι:

- Δεν πρέπει ποτέ να πιέζεστε να κάνετε κάτι που δεν θέλετε.
- Σκεφτείτε πριν αναρτήσετε κάτι στο διαδίκτυο – αφού στείλετε μία φωτογραφία, είναι πολύ δύσκολο να την πάρετε πίσω. Πώς θα νιώθατε αν την έβλεπε ένας γονιός, αδερφός ή δάσκαλος σας;
- Αν σας κοινοποιήσει κανείς μία τέτοια φωτογραφία, μην την προωθείτε – είναι παράνομο και μπορεί να θεωρηθεί παρενόχληση.

## BeStrongOnline – Θωρακιστείτε με τις συμβουλές μας



1. **Μην ξεχνάτε ότι δεν είστε μόνοι** – Αν σας παρενοχλούν διαδικτυακά, να θυμάστε ότι αυτό έχει συμβεί και σε άλλους. Η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να σας κάνει να νιώθετε απομονωμένοι, πληγωμένοι και θυμωμένοι – αλλά να σκέφτεστε ότι τα συναισθήματα αυτά θα περάσουν. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές για να λάβετε την στήριξη που χρειάζεστε.



2. **Να επιλέγετε τους διαδικτυακούς σας φίλους προσεκτικά** – Να θυμάστε ότι οποιοσδήποτε γίνει δεκτός σαν φίλος σας θα μπορεί να βλέπει ό,τι έχετε συμπεριλάβει στο προφίλ σας. Θα έχει τη δυνατότητα, δηλαδή, να κάνει κοινή χρήση ή να αντιγράψει τις φωτογραφίες ή τις προσωπικές σας πληροφορίες και να τις αναρτά κάπου αλλού.



3. **Δημιουργήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης** για όλους σας τους λογαριασμούς, αλλάζτέ τον τακτικά και μην τον μοιράζεστε με κανέναν. Βεβαιωθείτε ότι στον κωδικό σας περιλαμβάνεται συνδυασμός πεζών και κεφαλαίων χαρακτήρων, αριθμών, και συμβόλων. Αυτό σημαίνει ότι άλλα άτομα δε θα είναι σε θέση να έχουν πρόσβαση στο λογαριασμό σας, να υποκλέψουν προσωπικές σας πληροφορίες ή να αναρτήσουν προσβλητικά σχόλια ή προσβλητικές φωτογραφίες εξ ονόματός σας.



4. **Ελέγξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας**– επιλέξτε τις πληροφορίες που μοιράζεστε με άλλα άτομα, για παράδειγμα μπορείτε να ρυθμίσετε το προφίλ ή τα δεδομένα σας ως ιδιωτικά ή να επιτρέπετε μόνο σε ορισμένους ανθρώπους να επικοινωνούν μαζί σας και να έχουν πρόσβαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες. Βεβαιωθείτε ότι δε μοιράζετε ποτέ τη διεύθυνση κατοικίας σας, τον αριθμό τηλεφώνου σας ή την ηλεκτρονική σας διεύθυνση με οποιονδήποτε χρήστη του διαδικτύου.



5. **Αναζητήστε το όνομά σας στο Google**, προκειμένου να ελέγξετε ποιες ιδιωτικές σας πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Τι θα βρει δηλαδή κάποιος αν πληκτρολογήσει το όνομά σας; Ίσως χρειαστεί να ελέγξετε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητάς σας.



6. **Κρατήστε αποδείξεις** της διαδικτυακής παρενόχλησης, αποθηκεύοντας σχετικά μηνύματα ή αποσπάσματα διαδικτυακών συζητήσεων που λάβατε.



7. **Μην απαντάτε αμέσως** αν λάβετε προσβλητικά διαδικτυακά μηνύματα.



8. **Ενημερώστε αμέσως κάποιον που εμπιστεύεστε**, όπως γονιό, δάσκαλο, μέντορα, συγγενή, αδερφό ή αδερφή – οποιονδήποτε! Αν σας παρενοχλεί κάποιος διαδικτυακά, θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.



9. **Αποκλείστε το άτομο που σας παρενοχλεί διαδικτυακά**– υπάρχει πάντα τρόπος να αποτρέψετε κάθε είδους επικοινωνία με αυτό – ελέγξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας ή ασφαλείας της υπηρεσίας που χρησιμοποιείτε.



10. **Αναφέρετέ το**- Κάθε διαδικτυακή παρενόχληση στην οποία υποβάλλεστε μπορεί να κοινοποιείται. Είτε πρόκειται για κακεντρεχή σχόλια, γραπτά μηνύματα, διαδικτυακές ομαδικές συζητήσεις ή ομαδικό εκφοβισμό, δεν παύει να είναι παρενόχληση και δεν είναι αποδεκτή. Αποκλείστε το συγκεκριμένο άτομο και κάντε χρήση της επιλογής «αναφορά κατάχρησης» που είναι διαθέσιμη σε όλους τους ιστοτόπους κοινωνικής δικτύωσης.



11. **Διατηρήστε θετική στάση** –Η κατάσταση θα βελτιωθεί. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που θα σας κάνουν να νιώσετε χαρούμενοι, μαζί με ανθρώπους που σας εκτιμούν και σας αγαπούν.



12. **Υποστηρίξτε** ενεργά ανθρώπους που υφίστανται παρενόχληση, ακολουθώντας τις συμβουλές που παρατίθενται στην επόμενη σελίδα.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, παρακαλούμε επισκεφτείτε τους παρακάτω ιστοτόπους:

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

[www.vodafone.gr/bsafeonline](http://www.vodafone.gr/bsafeonline)

#### Μπορείτε επίσης να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή:

Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί η **Γραμμή για την Τεχνολογία, χωρίς χρέωση, «ΜΕ Υποστηρίζω» 800 11 800 15**. Λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00, για θέματα που αφορούν τη χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός- bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κλπ). Απευθύνεται σε **παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς**.

Η Γραμμή για την Τεχνολογία λειτουργεί σε συνεργασία με τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» [www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr) στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO [www.enacso.eu](http://www.enacso.eu).

#### Άλλες χρήσιμες πληροφορίες:

**Σχολείο** - σε περίπτωση που η διαδικτυακή παρενόχληση συμβαίνει στο σχολείο, πρέπει να αναφέρεται άμεσα στη Διεύθυνση και να ζητηθεί διεξαγωγή έρευνας.

**Πάροχος υπηρεσιών** - π.χ. εταιρεία κινητής τηλεφωνίας ή ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης. Η πλειονότητα των παρόχων υπηρεσιών στην Ελλάδα διαθέτει ειδικές ομάδες, έργο των οποίων είναι η διερεύνηση καταγγελιών παρενόχλησης και εκφοβισμού. Συνεπώς καλό είναι να ενημερώνονται σχετικά με ό,τι συμβαίνει στο δίκτυό τους. Για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τον ιστότοπό τους ή καλέστε το τηλεφωνικό τους κέντρο.

**Αστυνομία** - αν θεωρείτε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός που έχετε δεχθεί είναι ιδιαίτερα σοβαρός, επικοινωνήστε με το αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σας.

#### Χρήσιμες ιστοσελίδες:

- Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, τηλ. 1890, email: [ccu@ath.forthnet.gr](mailto:ccu@ath.forthnet.gr), [http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=view&id=8194&Itemid](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=8194&Itemid)
- Συνήγορος του Πολίτη, Κύκλος για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τηλ. 800.11.32.000
- Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, <http://www.moh.gov.gr/articles/citizen/xrhsima-thlefwna-amp-dieythynseis/201-197-ethniko-kentro-koinwnikh-s-allhleggyhs>
- Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο [www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr)





Το παιδί σας συμμετείχε σε μία ενότητα του Be Strong Online, ενός νέου προγράμματος ομοταγούς εκπαίδευσης «peer-to-peer» από την κοινωφελή οργάνωση The Diana Award, τη Vodafone και τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την εφηβική υγεία», ο οποίος έκανε την προσαρμογή και επιμέλεια στα ελληνικά.

Η παρούσα ενότητα εξέτασε την πίεση από συνομηλίκους στο διαδίκτυο: με ποιον τρόπο τα νεαρά άτομα αντιμετωπίζουν καταστάσεις πίεσης όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο; Ποια είναι μερικά παραδείγματα πίεσης από συνομηλίκους που συναντούν στο διαδίκτυο, τόσο θετικά όσο και αρνητικά; και ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντεπεξέλθουν στην πίεση αυτή από άλλα άτομα;

### Πίεση Online από συνομηλίκους

Τα νεαρά άτομα πάντοτε επηρεάζονται από ανθρώπους που θαυμάζουν, τους φίλους τους και επίσης εκείνους με τους οποίους θα ήθελαν να γίνουν φίλοι τους.

Η διαφορά σήμερα είναι ότι οι νέοι επηρεάζονται όλο και περισσότερο από άτομα εκτός των ορίων του σχολείου και του άμεσου κοινωνικού τους κύκλου— από αστέρες που ακολουθούν σε διαδικτυακές πλατφόρμες, όπως το YouTube, ή άλλους που «συναντούν» σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πλατφόρμες online gaming.

Το ζήτημα που ανακύπτει με τους συνομηλίκους είναι ότι μπορεί να επηρεάζουν χωρίς να υφίστανται τις συνέπειες που υπάρχουν στη διαπροσωπική επικοινωνία - φυσικό κόσμο. Είναι πολύ πιο εύκολο να πείσει κανείς κάποιον να κάνει κάτι "ριψοκίνδυνο" και μετά να κρυφτεί πίσω από την οθόνη του στην περίπτωση που κάτι δεν πάει καλά.

Το παιδί σας ενδέχεται να δεχθεί πίεση από τους διαδικτυακούς φίλους του για να συμμετάσχει σε δυνητικά επικίνδυνα διαδικτυακά παιχνίδια τόλμης και διαδικτυακές «μόδες» ή να ασχοληθεί με άλλες δραστηριότητες που του είναι ξένες - συμπεριφορές υψηλού κινδύνου,

όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή η αποστολή γυμνών ή προκλητικών φωτογραφιών του.

Ακολουθούν κάποιες χρήσιμες συμβουλές, σε συνεργασία με την οργάνωση Parent Zone, για να σας βοηθήσουμε να στηρίξετε το παιδί σας και να το βοηθήσετε να αντιμετωπίσει την online πίεση από συνομηλίκους. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, ακολουθεί ένα άρθρο για γονείς με όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να πλαισιώσετε τις συμβουλές σας.

### Είναι καλό να μιλάτε

- Συχνά, η έναρξη της συζήτησης είναι το δυσκολότερο πράγμα. Θα μπορούσατε να την αρχίσετε λέγοντας στο παιδί σας ότι διαβάσατε ή ακούσατε για ένα παιδί που δέχθηκε πίεση για να κάνει κάτι που δεν ήθελε στο διαδίκτυο. Ρωτήστε το αν άκουσε ποτέ κάτι παρόμοιο να συμβαίνει σε κάποιο γνωστό του ή αν συνέβη και στο ίδιο.
- Αν σας απαντήσει αρνητικά, ρωτήστε το πώς θα αντιστεκόταν σε κάποιον που το πιέζει να κάνει κάτι online που δε θα ήθελε να κάνει.
- Αν απαντήσει ότι του έχει συμβεί, ρωτήστε το με ποιον τρόπο το διαχειρίστηκε. Έπειτα, ρωτήστε το αν του ξανασυνέβαινε, αν θα ενεργούσε με τον ίδιο τρόπο.
- Μόλις ολοκληρώσει την απάντησή του, συζητήστε μαζί του με ποιον τρόπο θα επανόρθωνε αν πλήγωνε κάποιον ή πώς μπορείτε εσείς να το κάνετε, ώστε να νιώσει καλύτερα αν ήταν εκείνο που πληγώθηκε. Σε κάθε περίπτωση, συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αντιμετωπίσει μία παρόμοια κατάσταση αν επαναληφθεί.
- Ρωτήστε το παιδί σας αν μπήκε ποτέ στον πειρασμό να συμμετάσχει σε online φάρσες ή παιχνίδια τόλμης ή αν γνωρίζει κάποιον που το έκανε. Βοηθήστε το να συνειδητοποιήσει τα όρια μεταξύ ενός διασκεδαστικού παιχνιδιού τόλμης στο διαδίκτυο και ενός που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις. Εξηγήστε του ότι η κοινή χρήση με άλλους online μπορεί να βάλει σε κίνδυνο κάποια πιο ευάλωτα παιδιά ή νεαρά άτομα.



- Τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά μπορεί να νιώσουν άβολα μιλώντας για το sex, αλλά είναι πολύ καλύτερα να μιλήσετε στο παιδί σας τώρα για τους κινδύνους της πίεσης να μοιραστούν γυμνές ή προκλητικές φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο, παρά να περιμένετε, μέχρι να συμβεί κάτι κακό.
- Επισημάνετε στο παιδί σας ότι πρέπει να σκεφτεί προσεκτικά πριν αναρτήσει οτιδήποτε στο διαδίκτυο ή μέσω μηνύματος ή εφαρμογής κοινωνικής δικτύωσης, όσο και αν πιεστεί να το κάνει. Μία προκλητική φωτογραφία που έστειλε σε κάποιο φίλο ή ένα κακόβουλο σχόλιο σε κάποιο φόρουμ μπορεί να μείνουν εκεί για πάντα και να είναι ορατά από τους πάντες. Ακόμη και αν διαγράψει μία φωτογραφία ή ένα σχόλιο, κάποιος άλλος μπορεί ήδη να τα μοιράστηκε και το παιδί σας να έχει χάσει έλεγχο της ανάρτησής του.

Θυμηθείτε ότι γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα. Αν η συμπεριφορά του αλλάξει ή μοιάζει ασυνήθιστα μοναχικό ή αναστατωμένο, σκεφτείτε τι μπορεί να του συνέβη online, αλλά και offline.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, παρακαλούμε επισκεφτείτε τους παρακάτω ιστοτόπους:

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

[www.vodafone.gr/bsafeonline](http://www.vodafone.gr/bsafeonline)

**Μπορείτε επίσης να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή:**

Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί η **Γραμμή για την Τεχνολογία, χωρίς χρέωση, «ΜΕ Υποστηρίζω» 800 11 800 15**. Λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00, για θέματα που αφορούν τη χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός- bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κλπ). Απευθύνεται σε **παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς**.

Η Γραμμή για την Τεχνολογία λειτουργεί σε συνεργασία με τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» [www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr) στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO [www.enacso.eu](http://www.enacso.eu).

**Άλλες χρήσιμες πληροφορίες:**

**Σχολείο** - σε περίπτωση που η διαδικτυακή παρενόχληση συμβαίνει στο σχολείο, πρέπει να αναφέρεται άμεσα στη Διεύθυνση και να ζητηθεί διεξαγωγή έρευνας.

**Πάροχος υπηρεσιών** - π.χ. εταιρεία κινητής τηλεφωνίας ή ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης. Η πλειονότητα των παρόχων υπηρεσιών στην Ελλάδα διαθέτει ειδικές ομάδες, έργο των οποίων είναι η διερεύνηση καταγγελιών παρενόχλησης και εκβοφισμού. Συνεπώς καλό είναι να ενημερώνονται σχετικά με ό,τι συμβαίνει στο δίκτυό τους. Για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τον ιστότοπό τους ή καλέστε το τηλεφωνικό τους κέντρο.

**Αστυνομία** - αν θεωρείτε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός που έχετε δεχθεί είναι ιδιαίτερα σοβαρός, επικοινωνήστε με το αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σας.

**Χρήσιμες ιστοσελίδες:**

- Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, τηλ. 1890, email: [ccu@ath.forthnet.gr](mailto:ccu@ath.forthnet.gr), [http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=view&id=8194&Itemid](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=8194&Itemid)
- Συνήγορος του Πολίτη, Κύκλος για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τηλ. 800.11.32.000
- Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, <http://www.moh.gov.gr/articles/citizen/xrhsima-thlefwana-amp-dieythynseis/201-197-ethniko-kentro-koinwnikhs-allhleggyhs>
- Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο [www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr)

## OUR PROGRAMMES...

### Diana Award



[www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk)



@dianaaward

### Network/Training & Mentoring



[www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)



@dianaaward

### Anti-Bullying Ambassadors



[www.facebook.com/antibullyingpro](http://www.facebook.com/antibullyingpro)



@antibullyingpro

## PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: [www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk) Twitter: @Dianaaward

Facebook: [www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)



**120 Moorgate, London EC2M 6UR**

The Diana Award is a registered charity (1117288 / SC041916)

and a company limited by guarantee, registered in England and Wales number 5739317



Από την  
εκστρατεία  
καταπολέμησης  
του bullying του  
The Diana Award

