



Οι Selfies – οι φωτογραφίες που βγάζει κανείς τον εαυτό του – είναι παντού.

Πρόκειται για μία τόσο δημοφιλή μόδα, που εκτιμάται ότι 1,2 δισεκατομμύριο selfies βγαίνουν κάθε χρόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι βγάζουν selfies: για να αντιγράψουν διασημότητες, για πλάκα, για επίδειξη, για να επικοινωνήσουν με φίλους, ή και για να εκφραστούν.

Στην ενότητα αυτή του Be Strong Online, μαζί με τους Μαθητές-Μέντορες θα εξετάσετε την μόδα των selfies και τα θετικά και αρνητικά της.

Από τη μία, με τις selfies τα άτομα μπορούν να δείξουν σε άλλους τι κάνουν εκείνη τη στιγμή. Οι selfies ίσως είναι ένας τρόπος εξερεύνησης της ταυτότητάς των εφήβων. Επίσης, οι selfies δίνουν τον έλεγχο στον εικονιζόμενο – καθώς μπορούν να επιλέξουν με ακρίβεια τα επιθυμητά στοιχεία της φωτογραφίας.

Ωστόσο, μπορούν να έχουν και αρνητικές συνέπειες: οι πολλές selfies κάνουν τα άτομα να επικεντρώνονται στην εμφάνισή τους, αντί για την προσωπικότητα και τις θετικές τους πτυχές. Μοιραζόμενα selfies στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα άτομα αναζητούν συχνά «like» για την εικόνα τους και ενδέχεται να νιώσουν άσχημα αν δεν τα λάβουν.



Προσπαθήστε να μη συγκρίνεστε με άλλους όταν βγάζετε selfies. Να θυμάστε ότι είστε πολλά περισσότερα από την εμφάνισή σας και μόνο!



Χρησιμοποιήστε τις selfies με θετικό τρόπο, μοιραζόμενοι στιγμές που έχουν να κάνουν με τα ενδιαφέροντα και χόμπι σας ή για να μεταδώσετε θετικά μηνύματα.



Μην ξεχνάτε ότι στα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το ελάχιστο ηλικιακό όριο εγγραφής είναι τα 13 έτη, προκειμένου να προστατευτούν οι ανήλικοι. Συνεπώς, είναι σημαντικό να περιμένετε μέχρι την ηλικία αυτή πριν να εγγραφείτε σ' αυτά.



Μπορεί να σας δελεάσουν άλλα άτομα λέγοντάς σας «φωτογράφησε, αλλιώς δε συνέβη», αλλά δεν πρέπει να νιώθετε πίεση να βγάλετε selfies για καθετί που κάνετε, απλώς και μόνο για να αποδείξετε ότι κάνατε κάτι ή πήγατε κάπου.



Τι πρέπει να θυμάστε για να βεβαιωθείτε ότι η αυτοεκτίμησή σας δεν επηρεάζεται υπερβολικά από τον αριθμό των likes που λαμβάνετε για μία selfie

## Αυτοεκτίμηση

Αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο αξιολογεί κανείς τον εαυτό του.

Αν έχετε υψηλή αυτοεκτίμηση, νιώθετε γενικά καλά για τον εαυτό σας, είστε υπερήφανοι για τις ικανότητες και τα επιτεύγματά σας, και αποδέχεστε τον εαυτό σας.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, από την άλλη, δε νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, επικεντρώνονται στις αποτυχίες και τα λάθη τους, και ως επί το πλείστον σκέπτονται αρνητικά για τον εαυτό τους.



Από την εκστρατεία  
ενάντια στο  
Bullying του The  
Diana Award



Η αυτοεκτίμηση είναι κάτι που αλλάζει με ανάλογα με την προσωπική μας κατάσταση – σε συνδυασμό με τους φίλους, την οικογένεια, τα επιτεύγματα και τις αναποδιές που σας τυχαίνουν. Σε όλους μας συμβαίνει να νιώθουμε την αυτοεκτίμησή μας χαμηλή και άλλοτε υψηλή. Είναι όμως δυνατό να αναπτύξει κανείς την αυτοεκτίμησή του.

Η οργάνωση ψυχικής υγείας “Mind” προσφέρει τις ακόλουθες συμβουλές για να αυξήσει κανείς την αυτοεκτίμησή του:

1. Να ασχολείστε με δραστηριότητες που απολαμβάνετε
2. Να περνάτε χρόνο με θετικά άτομα που σας υποστηρίζουν
3. Να βοηθάτε άλλα άτομα και να είστε ευγενικοί
4. Προσπαθείτε να μη συγκρίνεστε με άλλα άτομα
5. Να προσπαθείτε να ασκείστε τακτικά, να τρώτε υγιεινά και να κοιμάστε επαρκώς
6. Να είστε διεκδικητικοί – μην αφήνετε κανένα να σας αντιμετωπίζει με έλλειψη σεβασμού
7. Να χρησιμοποιείτε βιβλία και ιστοτόπους αυτοβοήθειας για να αναπτύξετε χρήσιμες δεξιότητες, όπως αυτοπεποίθηση και σεβασμό
8. Μάθετε να αναδομείτε τις αρνητικές σας πεποιθήσεις
9. Να αναγνωρίζετε τα θετικά σας στοιχεία
10. Συνηθίστε να σκέπτεστε και να λέτε θετικά πράγματα για τον εαυτό σας

© Mind. Οι πληροφορίες αυτές διατίθενται πλήρως στο διαδικτυακό τόπο [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

## Sexting

Οι Selfies *ενδέχεται* να έχουν αρνητικές επιπτώσεις αν οδηγήσουν στο sexting.

Το «Sexting» γίνεται όταν τα άτομα στέλνουν και λαμβάνουν γυμνές ή ημίγυμνες φωτογραφίες online και σε κινητά τηλέφωνα.



Από την εκστρατεία  
ενάντια στο  
Bullying του The  
Diana Award



Ενίοτε γίνεται για επίδειξη, για πρόκληση ενδιαφέροντος, απόδειξη δέσμευσης ή απλώς σαν αστείο.

Όμως, το sexting μπορεί να έχει εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις για όλους όσους εμπλέκονται σ' αυτό – το άτομο στη φωτογραφία, τον αποστολέα αλλά και το άτομο που λαμβάνει τη φωτογραφία.

Αν είστε ανήλικος, το sexting είναι παράνομο.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι το διαδίκτυο δεν είναι ιδιωτικός χώρος. Οι φωτογραφίες μπορούν πολύ εύκολα να αντιγραφούν ή προωθηθούν σε άλλους. Επομένως, κάτι που αρχίζει σαν ιδιωτική συνομιλία μπορεί πολύ γρήγορα να γίνει δημόσια και να διαβαστεί από τον καθένα.

Αν νιώθετε πίεση να μοιραστείτε γυμνές φωτογραφίες σας, μην ξεχνάτε τα εξής:

- Δεν πρέπει ποτέ να νιώθετε πίεση να κάνετε κάτι που δε θέλετε.
- Σκεφτείτε καλά πριν αναρτήσετε οτιδήποτε – αφού στείλετε μία φωτογραφία σε κάποιον, θα είναι πολύ δύσκολο να την ανακτήσετε (πάρτετε πίσω). Πώς θα νιώθατε αν τη φωτογραφία αυτή την έβλεπε ένας γονιός, αδερφός ή δάσκαλός σας;
- Αν κάποιος μοιραστεί μία παρόμοια φωτογραφία, μην την προωθείτε – είναι παράνομο και μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως διαδικτυακός εκφοβισμός (bullying)
- Σας έχουν στείλει γυμνές φωτογραφίες; Ή σας έχει προσεγγίσει κάποιος με τρόπο που να αισθανθείτε άβολα; Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος για να αναφέρετε κάθε σχετική περίπτωση ([http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=view&id=8194](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=8194))

## OUR PROGRAMMES...

## Diana Award

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

@dianaaward

## Network/Training &amp; 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: @DianaawardFacebook: [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  
ενάντια στο  
Bullying του The  
Diana Award





Η μόδα των «selfies» – προσωπικές φωτογραφίες που βγάζει κανείς τον εαυτό του– αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις.

Τροφοδοτούμενο από την άνοδο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την επίδραση των διασημοτήτων και πολλούς άλλους παράγοντες, οι selfies έχουν καταστεί τόσο δημοφιλείς, ώστε μία μελέτη εκτιμά ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο βγαίνουν 1,2 δισεκατομμύριο selfies κάθε μέρα.

Τα νεαρά άτομα που μεγαλώνουν με την τεχνολογία και παίζουν το διαδίκτυο στα δάκτυλα αποτελούν την πρώτη «γενιά των selfies». Η λήψη και ο διαμοιρασμός των selfies είναι ένας τρόπος με τον οποίο τα νεαρά άτομα επικοινωνούν μεταξύ τους, καταγράφουν τη ζωή τους, εκφράζονται και διασκεδάζουν. Η λήψη selfies δίνει στα νεαρά άτομα ένα μέσο δημιουργίας της προσωπικής τους εικόνας – όταν βγάζει κανείς μόνος του φωτογραφία τον εαυτό του, μπορεί να τον παρουσιάσει με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες. Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει ορισμένα νεαρά άτομα να δώσουν υπερβολική σημασία στην εμφάνισή τους και να νιώθουν πίεση να λάβουν πολλά «likes» για φωτογραφίες που μοιράζονται.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να νιώσουν σίγουρα για τον εαυτό τους και να αντεπεξέλθουν στην πρόκληση να είναι μέρος της γενιάς των selfie. Μπορείτε να ξεκινήσετε ενθαρρύνοντας τη συζήτηση σχετικά με τους λόγους της λήψης selfies και τι θεωρούν ότι αποτελεί την «τέλεια selfie». Ρωτήστε τα αν επεξεργάζονται τις φωτογραφίες τους και, αν το κάνουν, μάθετε γιατί. Ενδέχεται απλώς να απολαμβάνουν τη δημιουργία όμορφων φωτογραφιών, αλλά αν προσπαθούν να επιτύχουν μία μη ρεαλιστική εικόνα, ίσως να πρέπει να μάθετε περισσότερα.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν:



Θυμίστε στο παιδί σας ότι το ηλικιακό όριο εγγραφής στην πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι 13 έτη και άνω. Το όριο αυτό αποσκοπεί στην προστασία του παιδιού σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ακατάλληλο περιεχόμενο και ανάρμοστη επικοινωνία, συνεπώς πρέπει να περιμένουν έως ότου φτάσουν στην ηλικία αυτή πριν αρχίσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Οι Selfies δεν είναι κακό πράγμα και έχει καθιερωθεί η λήψη πολλών από αυτών από νεαρά άτομα, προκειμένου να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Αν όμως διαπιστώσετε ότι το παιδί σας συμπεριφέρεται κατά τρόπο που δεν το αναγνωρίζετε, επιχειρήστε να αρχίσετε μία συζήτηση μαζί του για τον τρόπο με τον οποίο οι selfies το κάνουν να νιώθει.



Η selfie σας ανήκει και από εσάς εξαρτάται τι θα κάνετε με αυτήν. Δώστε το καλό παράδειγμα στο παιδί σας σεβόμενοι τη διαδικτυακή προστασία του, πριν αναρτήσετε πολλές selfies μαζί με αυτό.



Οι selfies είναι σήμερα τόσο διαδεδομένες, ώστε τα άτομα ξεχνούν να ζητήσουν την άδεια πριν τις βγάλουν με άλλα άτομα. Μιλήστε στο παιδί σας για τις selfies που βγάζουν με άλλα άτομα και θυμίστε τους να βεβαιώνονται ότι και εκείνα δεν έχουν αντίρρηση για τη διαδικτυακή ανάρτηση των συγκεκριμένων φωτογραφιών.



Μιλήστε με το παιδί σας για την αυτοεκτίμηση. Άραγε το να βλέπει selfies που έβγαλαν άλλα άτομα τα κάνει να νιώθει διαφορετικά για τη δική του εικόνα; Αν είναι άνω των 13 και μοιράζεται selfies σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πώς νιώθει κάθε φορά που λαμβάνει like; Τι θα σκεπτόταν αν δε λάμβανε καθόλου like σε μία φωτογραφία του;



Συμβουλέψτε το παιδί σας να σκέπτεται πριν ανεβάσει selfies, καθώς οτιδήποτε κάνουν online μπορεί να παραμείνει για πάντα και να είναι προσβάσιμο από τον καθένα. Ρωτήστε το πώς θα ένιωθε ένας φίλος, δάσκαλος ή συγγενής αν έβλεπε μία συγκεκριμένη εικόνα;

## Sexting

Είναι επίσης καλή ιδέα να συζητήσετε αν το παιδί σας νιώθει ποτέ πίεση να μοιραστεί προκλητικές selfies, γυμνό ή ημίγυμνο, online και μέσω του κινητού του.

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα εμπλέκονται στο sexting είναι για επίδειξη, για προέκλυση ενδιαφέροντος, απόδειξη δέσμευσης ή απλώς σαν αστείο. Όμως, το sexting μπορεί να έχει εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις για τον αποστολέα και τον παραλήπτη και το άτομο που εικονίζεται στη φωτογραφία:

- Η λήψη, κατοχή ή ο διαμοιρασμός άσεμνων φωτογραφιών ανηλίκων, είναι παράνομα σύμφωνα με το Νόμο περί σεξουαλικών αδικημάτων. Ακόμη και αν οι φωτογραφίες ελήφθησαν εθελοντικά στο πλαίσιο σχέσης.
- Οι φωτογραφίες μπορούν εύκολα να παραποιηθούν, να αντιγραφούν, να αναρτηθούν online ή να σταλούν σε άλλους εντός δευτερολέπτων.



Παρόλο που πρόκειται για δύσκολο θέμα προς συζήτηση, είναι καλύτερο να καθίσετε για μία δύσκολη συζήτηση, παρά να αναμείνετε την εμφάνιση του προβλήματος:

- Μιλήστε στο παιδί σας για το sexting τώρα, αλλά μην προεξοφλείτε ότι το κάνει ήδη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είναι έφηβος/έφηβη που διατηρεί ή σκέφτεται να αρχίσει μία σχέση
- Μιλήστε για το sexting στο πλαίσιο μίας ευρύτερης συζήτησης σχετικά με τις σχέσεις. Εξηγήστε του παιδιού σας ότι κατανοείτε ότι θέλει να εξερευνήσει τη σεξουαλική του ταυτότητα, αλλά βεβαιωθείτε πρώτα ότι κατανοεί ότι δεν πρέπει ποτέ να νιώσει πίεση να κάνει κάτι που δεν θέλει να κάνει
- Εξηγήστε ότι η λήψη, κατοχή ή ο διαμοιρασμός άσεμνων φωτογραφιών ανηλίκων, είναι παράνομα σύμφωνα με το Νόμο περί σεξουαλικών αδικημάτων. Πρέπει να μην προωθεί σχετικές φωτογραφίες αν τις λάβει, διότι παραβιάζει το νόμο
- Αν ανησυχείτε ότι το sexting συμβαίνει ήδη στο σχολείο του παιδιού σας, μιλήστε στο δάσκαλο της τάξης του. Ίσως να είναι σε θέση να αναλάβει δράση στο πλαίσιο μαθημάτων σεξουαλικής αγωγής ή σύμφωνα με την πολιτική καταπολέμησης της παρενόχλησης του σχολείου
- Αν υποψιάζεστε ότι κάποιος έχει στείλει στο παιδί σας άσεμνες φωτογραφίες ή βίντεο ή ότι κάποιος ξένος έχει έρθει σε ανάρμοστη επαφή μαζί του online, μπορείτε να ενημερώσετε σχετικά τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

**Για περισσότερες πληροφορίες**[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)[www.vodafone.gr/bsafeonline](http://www.vodafone.gr/bsafeonline)**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: @DianaawardFacebook: [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  
ενάντια στο  
Bullying του The  
Diana Award