

# BE STRONG ONLINE

Ενημερωτικό έντυπο για μαθητές και  
γονείς



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)

Διαδικτυακή παρενόχληση είναι κάθε επιθετική συμπεριφορά από πρόθεση που συμβαίνει «εικονικά» μέσα από την χρήση ηλεκτρονικών μέσων. Σε αντίθεση με άλλες μορφές παρενόχλησης, η διαδικτυακή μπορεί να συμβεί κάθε στιγμή της ημέρας ή νύχτας – οποτεδήποτε και οπουδήποτε υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Από ανάρμοστα κείμενα ή αναρτήσεις σε ιστολόγιο (blogs), έως την αποστολή προσβλητικών εικόνων μέσω του διαδικτύου και τον αποκλεισμό ατόμων από ομαδικές διαδικτυακές συζητήσεις, η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Ας ληφθεί υπόψη ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται με τον ίδιο τρόπο όπως κάθε άλλη μορφή παρενόχλησης.



Από την καμπάνια  
καταπολέμησης του  
bullying του Diana Award



## 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, αλλάζετε 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.

Google

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 Παίδων «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:

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων "Π. & Α. Κυριακού", Γραμμή για την Τεχνολογία 800 11 800 15
- 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)

## Απαραίτητες συμβουλές, για να μην μένετε αμέτοχος στην παρενόχληση

1. Αν δείτε ότι κάποιος παρενοχλείται, είναι σημαντικό να επέμβετε. Μπορείτε να εκτονώσετε την κατάσταση χρησιμοποιώντας θετικά σχόλια, εικόνες ή και «χιούμορ» - εάν βέβαια το επιτρέπει η κατάσταση. Δείξτε φιλική διάθεση στο άτομο που παρενοχλείται και δώστε του να καταλάβει ότι κατανοείτε αυτό που του/της συμβαίνει. Μπορείτε να το κάνετε απλά ρωτώντας πώς νιώθει και συζητώντας γι' αυτό.
2. Πάντα να αναφέρετε κάθε διαδικτυακή (online) ή εκτός διαδικτύου (offline) περίπτωση παρενόχλησης που πέφτει στην αντίληψή σας σε κάποιον συνομήλικό σας ή ενήλικα που εμπιστεύεστε.
3. Συμπαρασταθείτε στο άτομο που παρενοχλείται. Αν δείχνει απομονωμένο, ζητήστε να περάσει χρόνο μαζί σας. Οι πιθανότητες να στοχοποιηθεί ένας μαθητής είναι λιγότερες αν ανήκει σε κάποια ομάδα ή έχει φίλους.
4. Μη γίνεστε συμμετοχοί στην παρενόχληση. Ακόμη και αν παρακολουθείτε αμέτοχοι ή γελάτε, ενθαρρύνετε το δράστη, προσφέροντάς του μάλιστα και θεατές-κοινό.
5. Να σέβεστε τη διαφορετικότητα του καθενός. Μην κρίνετε κάποιον, επειδή μοιάζει διαφορετικός από εσάς ή έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα.
6. Σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εσείς εάν ήσαστε στη θέση του «θύματος» και πώς θα θέλατε να σας συμπεριφέρονταν.
7. Παροτρύνετε τους φίλους και τους παριστάμενους να αποχωρήσουν. Αν ο δράστης της παρενόχλησης μένει χωρίς κοινό, είναι πιο πιθανό να μην προβεί σε πράξεις παρενόχλησης.
8. Κατανοήστε αυτόν που παρενοχλεί. Συχνά και ο ίδιος χρειάζεται στήριξη, καθώς υποκρύπτονται βαθύτεροι λόγοι πίσω από την παρενόχληση. Μιλήστε μαζί του και βοηθήστε τον να καταλάβει τι νιώθει «το θύμα» εξαιτίας της συμπεριφοράς του. Μην προβείτε σε αυτήν την ενέργεια, αν θεωρήσετε ότι θα σας καταστήσει ευάλωτο στα μάτια αυτού που παρενοχλεί.

### Αμέτοχος θεατής

Αμέτοχος θεατής είναι κάποιος που ξέρει ή βλέπει την παρενόχληση να συμβαίνει σε κάποιον άλλον, και δεν κάνει τίποτε 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.

# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

## Πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου υφίσταται διαδικτυακή παρενόχληση;

Μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο για τους γονείς να διαπιστώσουν ότι το παιδί τους παρενοχλείται, ιδίως όταν αυτό δε θέλει να το αποκαλύψει. Δεν είναι εύκολο πάντα να αναγνωρίσετε τα σημάδια, και τίποτε δεν προεξοφλεί με βεβαιότητα κάποιου είδους παρενόχληση.

Ωστόσο, καλό είναι να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν το παιδί:

- Είναι εκνευρισμένο και απομονώνεται ή παρουσιάζει αλλαγή στη συμπεριφορά του – ιδιαίτερα αφού έχει χρησιμοποιήσει κινητό τηλέφωνο, υπολογιστή ή κάποια άλλη ηλεκτρονική συσκευή.
- Φοβάται να πάει στο σχολείο ή χάνει μαθήματα.
- Ξαφνικά αποφεύγει να χρησιμοποιήσει το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή του.

### Τι είναι η παρενόχληση;

Παρενόχληση είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά κάνει κάποιον να νιώθει αναστατωμένος, αμήχανος και ανασφαλής. Συνήθως είναι σκόπιμη και επαναλαμβανόμενη και μπορεί να λάβει πολλές μορφές, όπως λεκτική, έμμεση και σωματική.

Υπάρχουν και άλλα σημάδια και συμπτώματα που μπορείτε να προσέξετε και να αναζητήσετε στον ιστότοπο [vodafone.gr/bsafeonline](http://vodafone.gr/bsafeonline).

Τι πρέπει να κάνω αν θεωρήσω ότι το παιδί μου παρενοχλείται ηλεκτρονικά;

1. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται άνετα να μιλήσει και καθησυχάστε το ότι δε θα αντιδράσετε έντονα ή θα κάνετε κάτι που θα χειροτερέψει την κατάσταση.
2. Βρείτε πηγές για βοήθεια που μπορείτε να μοιραστείτε με το παιδί σας. Αν παρενοχλείται, ίσως φοβηθεί να σας μιλήσει απευθείας. Συνεπώς το σχολείο θα μπορούσε ενδεχομένως να προσφέρει κάποια εναλλακτική. Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει ότι μπορεί πάντα να απευθυνθεί σε έναν δάσκαλο ή/και έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης του.
3. Βοηθήστε το να ηρεμήσει και να κάνει ένα διάλειμμα – δώστε του την ευκαιρία να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του. Ενθαρρύνετέ το να ασχολείται με πράγματα που το κάνουν να νιώθει όμορφα - δραστηριότητες που αγαπά (αθλητισμός, μουσική, άλλα χόμπυ).
4. Μιλήστε του για την ασφαλή χρήση της τεχνολογίας. Δείξτε του πώς να αποκλείει άτομα ή πού να αναφέρει ακατάλληλο υλικό. Ο κατάλογος στην επόμενη ενότητα παρέχει περισσότερες συμβουλές για να πλοηγείται το παιδί σας με ασφάλεια στο διαδίκτυο.
5. Μιλήστε με τους δασκάλους ή την παρέα του παιδιού σας. Προγραμματίστε μια συνάντηση και μιλήστε για τους προβληματισμούς σας.
6. Συζητήστε για την πιθανότητα παρενόχλησης – εξηγήστε τον ορισμό και ρωτήστε το παιδί σας αν του συμβαίνει. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μην ξεχνάτε ότι είναι λογικό το παιδί να νιώθει ντροπή ή ανησυχία εάν του συμβαίνει κάτι τέτοιο.



## Τι να κάνω αν το παιδί μου, μου πει ότι το παρενοχλούν;

1. Αν το παιδί σας, παραπονεθεί ότι το παρενοχλούν, επαινέστε το για το θάρρος του να σας το αποκαλύψει. Απαιτείται πολύ κουράγιο για να πει κανείς ότι παρενοχλείται, αλλά είναι το πρώτο βήμα για την επίλυση του προβλήματος. Μη θυμώσετε. Παραμείνετε ψύχραιμοι και διαβεβαιώστε το ότι θα το βοηθήσετε να αντιμετωπίσει την κατάσταση. Μιλήστε του για τον ορισμό της παρενόχλησης ως επαναλαμβανόμενου και όχι στιγμιαίου φαινομένου, αλλά μην αγνοήσετε το συμβάν εάν έγινε μόνο μία φορά. Προφανώς είχε αντίκτυπο στο παιδί, εφόσον σας το ανέφερε.
2. Να ακούτε το παιδί σας. Ζητήστε του να σας περιγράψει με λεπτομέρεια το γεγονός, τι ακριβώς συνέβη και πώς το έκανε να νιώθει.
3. Ρωτήστε το για τα βήματα που θα ήθελε να ακολουθήσει στη συνέχεια. Είναι δύσκολο να του αφήσετε τον πλήρη έλεγχο, ωστόσο προσπαθήστε να αναζητήσετε λύσεις πάντα σε συνεργασία μαζί του. Είναι σημαντικό να νιώθει άνετα.
4. Αν η παρενόχληση συμβαίνει στο σχολείο, ζητήστε να συναντηθείτε με κάποιο δάσκαλο. Αν μπειτε σε πειρασμό να μιλήσετε με τους γονείς αυτού που παρενοχλεί, αυτό ενδέχεται να έχει επιπτώσεις στο παιδί σας και καλό είναι να το αποφύγετε. Ένας δάσκαλος μπορεί να ενθαρρύνει άλλα μέλη της σχολικής κοινότητας να υποστηρίξουν το παιδί σας στο σχολείο κατά τη διάρκεια της ημέρας και ίσως να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός συστήματος αναφοράς περιστατικών παρενόχλησης).
5. Εξηγήστε στο παιδί σας, σε ποιους μπορεί να μιλήσει εάν παρενοχλείται. Ενδέχεται να υπάρχουν ομάδες δραστηριοτήτων στα διαλείμματα στις οποίες να μπορεί να συμμετέχει, για να νιώθει λιγότερο ευάλωτο.
6. Παροτρύνετέ το να μην ανταποδίδει ή να αντιδρά στην παρενόχληση, για να μην τροφοδοτεί τη συμπεριφορά αυτή. Μάθετέ το να επιβάλλεται με τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό. Συμβουλέψτε το να αποφεύγει τέτοιες καταστάσεις και να αναφέρει το συμβάν όταν το κρίνει απαραίτητο.
7. Μείνετε κοντά στο παιδί σας και ενδιαφερθείτε για την ημέρα του στο σχολείο με θετική διάθεση.
8. Η παρενόχληση μπορεί να μειώσει αισθητά την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση ενός παιδιού. Όταν το παιδί σας είναι στο σπίτι, προσπαθήστε να επισημαίνετε τις ιδιαίτερες ικανότητές του και να το στρέψετε σε δραστηριότητες που το ευχαριστούν και βοηθούν και το ανακουφίζουν από το άγχος.
9. Εάν υπάρξει λόγος, διατηρήστε ένα ημερολόγιο με τα περιστατικά που σας προβληματίζουν, ώστε να το χρησιμοποιήσετε εάν ποτέ χρειαστεί.
10. Μην αφήνετε το πρόβλημα να σας καταβάλλει. Είναι κατανοητό να ανησυχείτε, αλλά προσπαθήστε να παραμείνετε ψύχραιμοι – αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για την εκπόνηση ενός αποτελεσματικού σχεδίου δράσης.
11. Δώστε στο σχολείο την ευκαιρία να συνεργαστεί με το παιδί σας, σε μία προσπάθεια μείωσης των φαινομένων παρενόχλησης. Αν νιώθετε ότι το σχολείο δεν κάνει ό,τι απαιτείται για να αντιμετωπιστεί η παρενόχληση, μπορείτε να παραπέμψετε το ζήτημα στη Διεύθυνση Εκπαίδευσης στην οποία ανήκει το σχολείο ή στον υπεύθυνο του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων (ΣΣΝ).

## Τι να κάνω για να πλοηγείται το παιδί μου με ασφάλεια στο διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξελίσσονται διαρκώς, καθώς κάθε μέρα εμφανίζονται νέοι ιστοτόποι και εφαρμογές για τα «έξυπνα» κινητά τηλέφωνα (smartphones). Όσο αυξάνεται ο αριθμός των νέων ιστοτόπων και εφαρμογών, αντίστοιχα αυξάνεται και ο αριθμός των νεαρών ατόμων που τα χρησιμοποιούν. Μιλήστε ελεύθερα με το παιδί σας σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές που υπάρχουν, τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί και τους ηλικιακούς περιορισμούς στη χρήση ορισμένων ιστοτόπων. Για να το βοηθήσετε:

- Γνωρίστε τους ιστοτόπους που χρησιμοποιεί το παιδί σας και μάθετε το περιεχόμενό τους. Με τον τρόπο αυτό θα κατανοήσετε τον εικονικό κόσμο και θα συζητήσετε ευκολότερα γι' αυτόν με το παιδί σας.
- Εκπαιδεύστε το παιδί σας να μη δίνει ποτέ προσωπικές πληροφορίες για το ίδιο, καθώς και για άλλο μέλος της οικογένειας ή του ευρύτερου περιβάλλοντος. Στις πληροφορίες περιλαμβάνονται: ονόματα, διευθύνσεις, τηλεφωνικοί αριθμοί, ηλεκτρονικές διευθύνσεις, κωδικοί εισόδου ή κωδικοί πιστωτικών καρτών.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας πει εάν κάποιος το πίεσε να δώσει προσωπικές πληροφορίες.
- Για περισσότερες συμβουλές, δείτε τους συνδέσμους που παρατίθενται πιο κάτω.

## Σημεία τροφοδότησης συζήτησης

Καθώς μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο να σας εμπιστευθεί ένας έφηβος για κάτι που τον απασχολεί, ακολουθούν ορισμένες ιδέες που μπορεί να σας βοηθήσουν:

- «Πώς περνάς την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο σου; Με ποιον κάθεσαι/παίζεις/κάνεις παρέα;»
- «Είναι κάποιος συμμαθητής σου που δεν συμμετέχει στις δραστηριότητες σου;»
- «Τι πιστεύεις ότι πρέπει να γίνει στο σχολείο για να σταματήσει το φαινόμενο της παρενόχλησης;»
- «Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσαν να κάνουν οι γονείς για να σταματήσει το φαινόμενο της παρενόχλησης στα σχολεία;»
- «Εάν είχες ένα μαγικό ραβδί ή μία ευχή μόνο, τι θα ήθελες να αλλάξεις και γιατί;»
- «Ποιά νομίζεις ότι είναι τα προτερήματα σου;» (μιλήστε για τη σημασία της καλής σχέσης με τον εαυτό μας)
- «Ποιός είναι ο σημαντικότερος στόχος σου ή η μεγαλύτερη φιλοδοξία σου για φέτος;»
- «Πιστεύεις ότι οι φίλοι σου μιλάνε στους γονείς τους σχετικά με το πώς νιώθουν;»
- «Ποιό είναι το δυνατό σημείο της οικογένειάς μας;»
- «Ποιά πιστεύεις ότι είναι τα χαρακτηριστικά ενός καλού γονέα;»
- «Ποιά στοιχεία θαυμάζεις σε άλλους ανθρώπους;»



## Διαδικτυακοί τόποι για περισσότερες πληροφορίες

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

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

[www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr)

<http://www.moh.gov.gr/>

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



Από την καμπάνια  
καταπολέμησης του  
bullying του Diana Award

