

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Τι πρέπει να γνωρίζω!



Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

Γραμμή Βοηθείας  
**210 6007686**  
(Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Γραμμή Βοηθείας)

**help**   
saferinternet **line**

**safeline.gr**  
  
www.safeline.gr

# Τι σημαίνει τελικά;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) συμβαίνει όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος δέχεται από κάποιον ή κάποιους ανώνυμα ή επώνυμα, απειλές ή παρενοχλείται, ταπεινώνεται, εξευτελίζεται συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο, μέσω του διαδικτύου (κοινωνικά δίκτυα, παιχνίδια, εφαρμογές κ.λπ.) ή των κινητών τηλεφώνων.

## Με άλλα λόγια...

Οποιαδήποτε ενέργεια στο διαδίκτυο έχει σκοπό να οδηγήσει ένα παιδί σε απόγνωση και να του προκαλέσει φόβο σε συστηματική βάση μπορεί να θεωρηθεί διαδικτυακός εκφοβισμός.

# Πως ακριβώς μπορεί να εκφραστεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Οι μορφές που μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ποικίλες και μπορεί να περιλαμβάνουν: την αποστολή μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο, την αποστολή ή δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών όπως σεξουαλικές προτιμήσεις, τη δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών σε blog και κοινωνικά δίκτυα, τη δημιουργία ψεύτικου προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα με σκοπό την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού, τη δημιουργία κάποιας ομάδας στο διαδίκτυο ή/και ψηφοφορίας με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού (για παράδειγμα ποιο είναι το πιο άσχημο παιδί στην τάξη), κ.α.

Οι μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς μέσα από **κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.**



# Μπορεί πράγματι να πάρει το δρόμο της δικαιοσύνης;

## Η απάντηση είναι πως ναι!

Ο εκφοβισμός είτε διαδικτυακός είτε σχολικός και οι τρόποι με τους οποίους εκφράζεται (π.χ. απειλές, εκβιασμοί, κ.λπ.) αποτελούν ποινικά κολάσιμες πράξεις, μπορούν να πάρουν το δρόμο της δικαιοσύνης και να τιμωρηθούν βάσει της Ελληνικής Νομοθεσίας.



## Είναι πράγματι ένα αστείο;

Να θυμόμαστε ότι **αστείο είναι όταν γελάμε όλοι με αυτό και όχι μόνο ο ένας**. Δυστυχώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι αστείο που μπορεί να συμβεί μεταξύ συνομηθίκων αλλά μια πολύ επικίνδυνη πράξη με μακροχρόνιες και τραυματικές συνέπειες για το παιδί που το βιώνει αλλά και για το παιδί που το παρατηρεί!

**Ανάμεσα στις συνέπειες αυτές περιλαμβάνονται:**

κατάθλιψη, αυτοκαταστροφική ή αυτοκτονική συμπεριφορά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κακή επίδοση στο σχολείο, κοινωνική απομόνωση, αποχή από το σχολείο και τις παρέες συνομηθίκων τους, κ.α.

# Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε;

Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους μας.

Δεν στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτά που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.

Όταν κάτι δε μας φαίνεται σωστό σε έναν ιστοχώρο ή σε μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, ας βγούμε αμέσως από τον ιστοχώρο ή ας διακόψουμε αμέσως τη συνομιλία.

Ας συνειδητοποιήσουμε ότι η **διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική**, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με άλλους τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.

Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε στο μυαλό μας ότι, εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε με αυτό, στην ουσία γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.



## Ας μιλήσουμε

Εάν δούμε ότι κάποιος φίλος, γνωστός, ή συμμαθητής μας, είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, θα ήταν σωστό να τον υποστηρίξουμε και να καταγγείλουμε το περιστατικό. Άλλωστε, το ίδιο θα θέλαμε κι εμείς από τους άλλους αν ήμασταν στη θέση τους.


Ας μην ξεχνάμε ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων που γίνονται μάρτυρες ενός τέτοιου γεγονότος είναι σημαντικές για να κλείσει αυτός ο κύκλος του εκφοβισμού.


# Και αν μου έχει ήδη συμβεί...

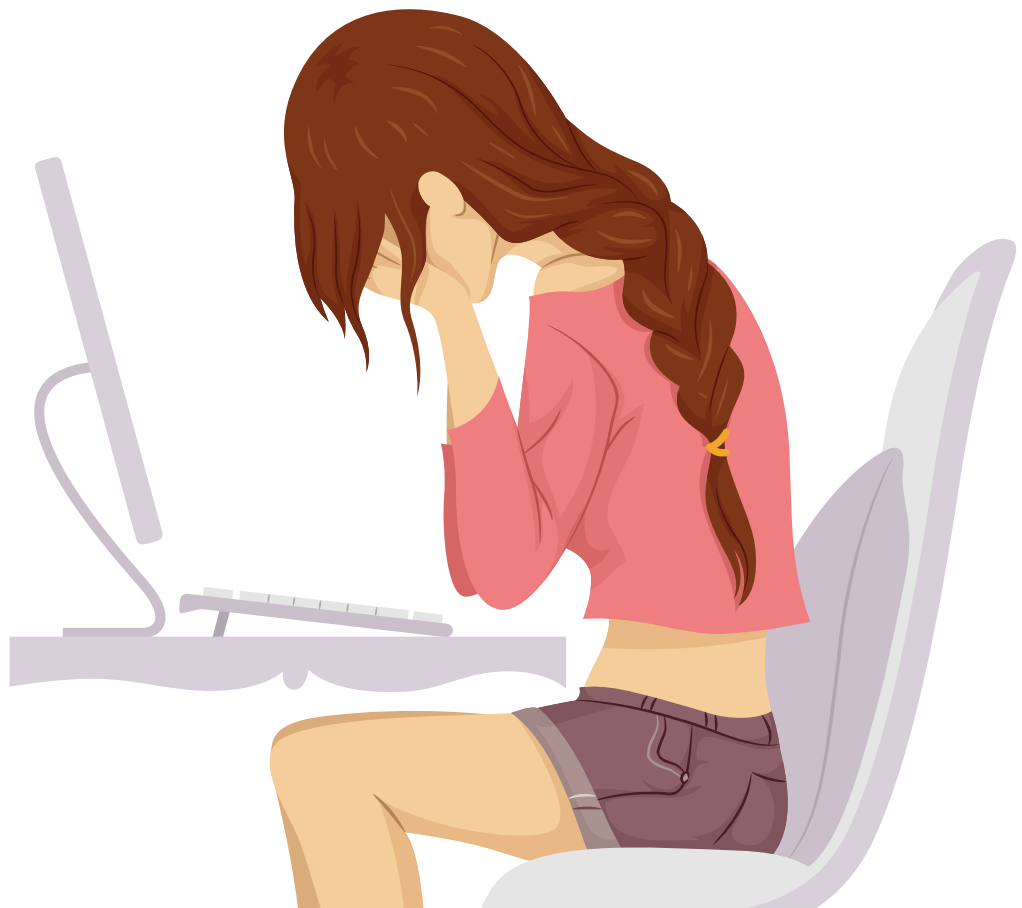
## Τι να κάνω;;

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα. Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. Αυτό θα μας είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε.
- Αναφέρουμε το πρόβλημά μας στους γονείς μας ή σε άλλους ενήλικες που εμπιστευόμαστε.

**Ή μπορούμε να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους φορείς και κατάλληλους ειδικούς όπως:**

 Στη γραμμή βοήθειας του **Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου** (τηλ.210-6007686, info@help-line.gr, www.help-line.gr) όπου ανώνυμα μπορώ να μιλήσω για αυτό που μου συμβαίνει

 Στη Γραμμή καταγγελιών **SafeLine** ([www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)) όπου επίσης ανώνυμα μπορώ να καταγγείλω παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο στο διαδίκτυο





Θυμάμαι ότι  
ούτε είμαι ούτε πρέπει  
να είμαι μόνη/μόνος  
εάν συμβεί κάτι τέτοιο.  
Οι άνθρωποι που με αγαπούν  
οφείλουν και μπορούν  
να με βοηθήσουν!



**ΙΤΕ**

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTERNET HOTLINES  
**INHOPE**

**ins@fe**



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»