

# #cyberbullying

όταν η ψυχολογική βία στο Διαδίκτυο  
απειλεί κάθε παιδί



**Η ΑΣΦΑΛΗΣ  
ΠΛΗΓΗΣΗ  
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ  
ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ  
ΟΛΩΝ ΜΑΣ**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



**CYBER  
CRIME  
DIVISION**

ΔΙΟΞΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ

## Ψηφιακός εκφοβισμός

Ο ψηφιακός εκφοβισμός (cyberbullying) είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που πραγματοποιείται μέσω του Διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων, η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα. Στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή βλάβη.



## Πώς εκδηλώνεται:

- Αποστολή ανεπιθύμητων μηνυμάτων με υβριστικό, προσβλητικό, σεξουαλικό, απειλητικό, εκβιαστικό περιεχόμενο.
- Διάδοση προσβλητικών φημών online (π.χ. ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης).
- Δυσφήμιση σε τρίτους κάνοντας αναρτήσεις ή στέλνοντας e-mail χρησιμοποιώντας τους κωδικούς πρόσβασης του θύματος.
- Ανάρτηση φωτογραφιών - βίντεο στο Διαδίκτυο, ιστοσελίδες, blogs, chat rooms.
- Παρενόχληση μέσω κινητού τηλεφώνου (κλήσεις, sms).
- Η δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα, καλώντας άλλους να δημοσιεύσουν μηνύματα μίσους.
- Η αποστολή ιών (ειδικών κακόβουλων προγραμμάτων) με σκοπό την υποκλοπή κωδικών.
- Εκφοβισμός στη διάρκεια ενός διαδραστικού online παιχνιδιού.

## Συμβουλές για γονείς

### Η επικοινωνία με το παιδί είναι το κλειδί!

- Είναι σημαντικό να ακούσετε προσεκτικά τι λέει το παιδί για τις online εμπειρίες του και να επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες που το παιδί σας επισκέπτεται.
- Θα πρέπει να κρατήσετε όλα τα αποδεικτικά στοιχεία κι όχι να τα διαγράψετε. Είναι χρήσιμα σε μια πιθανή ψηφιακή διερεύνηση τους από τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.
- Συχνά, αυτός που κάνει cyberbullying είναι κάποιος γνωστός αυτού που το υφίσταται. Σε αυτήν την περίπτωση είναι σημαντικό να ενημερωθούν οι γονείς του παιδιού για τη συμπεριφορά του και το σχολείο του (διευθυντής, καθηγητής, δάσκαλος).
- Ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού σε τέτοιου είδους θέματα (ψυχιάτρου, ψυχολόγου).
- Σε περιπτώσεις όπου η παρενόχληση επιμένει και προέρχεται από άγνωστο αποστολέα, μπορείτε να καταγγείλετε το περιστατικό στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

### Τι να κάνετε αν πιστεύετε ότι το παιδί σας είναι αυτό που εκφοβίζει:

- Μείνετε ήρεμοι. Δώστε έμφαση στη συμπεριφορά, όχι στο παιδί.
- Προσπαθήστε να καταλάβετε τους λόγους.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο για να λύσετε το πρόβλημα.
- Προβληματιστείτε σχετικά με τις συμπεριφορές στην οικογένειάς σας.



## Συμβουλές για παιδιά Πώς να προστατεύεις τον εαυτό σου:

- Να θυμάσαι πως ό,τι σε εκφοβίζει πρέπει να το πεις και όχι να το υποστείς.
- Μίλα σε ανθρώπους που ξέρεις και εμπιστεύεσαι.
- Απόκλεισε τον αποστολέα των μηνυμάτων και αποθήκευσε τις αποδείξεις.
- Μην απαντήσεις στον κακόβουλο χρήστη και μην δεχθείς ποτέ να τον συναντήσεις.
- Ο ρόλος του παρατηρητή είναι κρίσιμος. Εάν δεις να συμβαίνει οτιδήποτε πρέπει να μιλήσεις. Μην φοβηθείς!

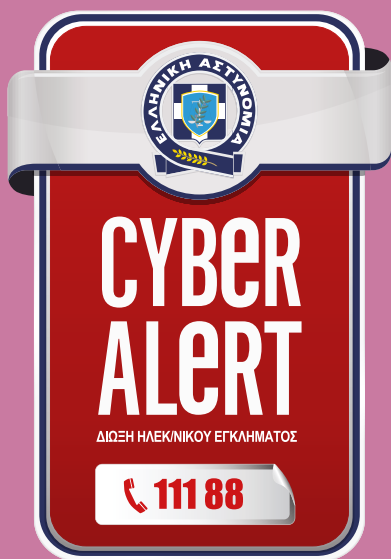


- Προστασία προσωπικών δεδομένων από ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Περιορίζοντας τις διαθέσιμες πληροφορίες για τον εαυτό μας ή την οικογένειά μας μειώνουμε τις πιθανότητες να πέσουμε θύματα άγνωστων δραστών.
- Στη διαδικτυακή σου ζωή να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θα έκανες στην πραγματική ζωή. Αν κάποιος σε αντιμετωπίζει με αγένεια ή είναι απότομος, μην απαντάς. Θα δει ότι δεν έχει αποτελέσματα και θα σταματήσει τα προσβλητικά μηνύματα. Αν τα καταχρηστικά μηνύματα συνεχίζονται, ζήτησε βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα.
- Να διαγράψεις περίεργα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα κειμένου από ανθρώπους που δεν γνωρίζεις. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζήτη συμβουλές από έναν έμπιστο ενήλικα.

- «Google yourself!». Χρησιμοποίησε μια μηχανή αναζήτησης ανά τακτά διαστήματα και πραγματοποίησε αναζήτηση με το όνομά σου ή το ψευδώνυμο που χρησιμοποιείς στο Διαδίκτυο. Έτσι, θα μπορείς να εποπτεύεις την εικονική σου παρουσία.
- Δεν χρειάζεται να είσαι «πάντα συνδεδεμένος» -αποσυνδέσου και δώσε στον εαυτό σου ένα διάλειμμα. Μην μένεις online για πάρα πολύ χρόνο.
- Βάλε τη φαντασία σου να δουλέψει όταν δημιουργείς κωδικούς πρόσβασης. Μην χρησιμοποιείς κωδικούς που εύκολα μπορεί κανείς να φανταστεί (ημερομηνία γέννησης κ.ά.).
- Αν δεις κάτι στο Διαδίκτυο, ή λάβεις ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μήνυμα κειμένου που σε κάνει να αισθανθείς άβολα, κλείσε τον υπολογιστή ή το τηλέφωνο και ζήτα συμβουλές από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

Θυμήσου:

**Πρέπει  
να το πεις  
και όχι  
να το υποστείς!**



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος – Cyber Crime Division  
Λ. Αλεξάνδρας 173, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τ.Κ. 11522  
e-mail: [ccu@cybercrimeunit.gov.gr](mailto:ccu@cybercrimeunit.gov.gr), Τηλ.: **11188**, Fax: **2131527471**

Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος Βορείου Ελλάδας  
Μοναστηρίου 326, Τ.Κ. 54 121 Θεσσαλονίκη  
e-mail: [ydheve@cybercrimeunit.gov.gr](mailto:ydheve@cybercrimeunit.gov.gr), Τηλ.: **11188**, Fax: **2131527666**

Ενημερωθείτε για θέματα ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο στο <https://www.cyberkid.gov.gr> και στο <https://www.cyberalert.gr>

Για άμεση ενημέρωση που αφορά θέματα της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ακολουθήστε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

<https://www.facebook.com/cyberkid.gov.gr/>

<https://www.facebook.com/CyberAlertGR/>

<https://www.instagram.com/cyberalert.gr/>

<https://twitter.com/CyberAlertGR>

Youtube channel: Cyber Alert