



ΣΚΕΨΟΥ ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!

Κάποιος σε παρενοχλεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ξέρεις ποιος έχει στείλει τα μηνύματα;



Μπορείς να τους μιλήσεις
και να τους πεις πώς νιώθεις;



Ξέρεις πώς να αναφέρεις
περιεχόμενο στον κάτοχο
του ιστοχώρου;



Ζήτησέ τους να **αφαιρέσουν το περιεχόμενο**. Εξήγησέ τους γιατί αυτό σε δυσαρεστεί. Σταματάει αυτό την παρενόχληση;



Πολύ καλά! Αναφέρε το περιεχόμενο - δώσε **όσο περισσότερες πληροφορίες** μπορείς συμπεριλαμβάνοντας διαδικτυακές διευθύνσεις (URLs) και στιγμιότυπα, εάν είναι δυνατόν.



Λάβε υπόψη ότι μπορείς να τους **αποκλείσεις**, έτσι ώστε να μη χρειάζεται να βλέπεις το περιεχόμενο. **Ανάφερέ** τους στον κάτοχο του ιστοχώρου - **ζήτησε βοήθεια** από έναν υπεύθυνο ενήλικα. Σταματάει αυτό την παρενόχληση;



Επικοινωνήσε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας της χώρας σου που θα βρεις στον ιστοχώρο www.saferinternet.org, για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο που μπορείς να αναφέρεις επιβλαβές περιεχόμενο.



Ωραία! Θυμήσου πάντα να φέρεις στους άλλους, όπως θα ήθελες να σου φέρονται εκείνοι.



Να επιμένεις - μην τα παρατάς! Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι λάθος και δεν πρέπει να τον ανέχεσαι. Επισκέψου την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας** η οποία θα σου παρέχει περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη για να σε βοηθήσει να σταματήσεις το διαδικτυακό εκφοβισμό.



Στο πλαίσιο του Προγράμματος "Safer Internet" της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τα δίκτυα Insafe και INHOPE εργάζονται από κοινού προς ένα ασφαλέστερο και καλύτερο Διαδίκτυο.
www.saferinternet.org

Εάν έχεις ερωτήσεις ή ανησυχίες αναφορικά με τις online εμπειρίες σου, αναζήτησε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας στη διαδικτυακή διεύθυνση
www.saferinternet.org/helplines

