

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

**help**   
saferinternet **line**  
210 6007686

Γραμμή βοήθειας



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαγρύπνιση

**safeLine**.gr 

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

Γραμμή για το  
παράνομο περιεχόμενο



# Εσύ πόσο ενημερωμένος είσαι;

Ας δούμε αναλυτικά τι πρέπει να προσέχουμε, μικροί και μεγάλοι, όταν είμαστε συνδεδεμένοι! Το διαδίκτυο έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας! Οι δυνατότητές του είναι πραγματικά απεριόριστες και γι' αυτό μαγεύει μικρούς και μεγάλους! Όμως, όπως σε όλα τα πράγματα έτσι και στο διαδίκτυο υπάρχουν κάποιοι κανόνες που είναι σημαντικό να ακολουθούμε για να είμαστε ασφαλείς αλλά και για να κάνουμε την διαδικτυακή μας εμπειρία ακόμα καλύτερη!



# Υπερβολική Ενασχόληση

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο (παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα κ.λπ.) μπορεί να οδηγήσει στον «εθισμό», στο σημείο δηλαδή εκείνο που κάποιο παιδί/έφηβος παραμελεί τα ενδιαφέροντά του (π.χ. χόμπυ), τους φίλους, την οικογένεια του, τις υποχρεώσεις του (σχολείο) προκειμένου να περνά όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο!

- ⇒ Δεν παραμελώ τις υποχρεώσεις μου, τα αγαπημένα μου πρόσωπα ή τα ενδιαφέροντά μου για χάρη του διαδικτύου!
- ⇒ Εάν κάποιος φίλος μου παρουσιάζει τέτοια συμπεριφορά προσπαθώ να τον βοηθήσω! Του προτείνω να βγούμε, να παίξουμε, να μιλήσουμε και σε καμία περίπτωση δεν τον αποφεύγω, δεν τον εγκαταλείπω!
- ⇒ Εγώ είμαι υπεύθυνος για τις πράξεις μου και έτσι προσπαθώ να οριοθετώ από μόνος/μόνη το χρόνο παραμονής μου στο διαδίκτυο!
- ⇒ Παίζω παιχνίδια που είναι κατάλληλα για την ηλικία μου και όχι αυτά που απευθύνονται σε μεγαλύτερους γιατί είναι συνήθως πολύ βίαια κι αυτό μου κάνει κακό ακόμα και αν δεν το καταλαβαίνω.

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, προβλήματα και πόνους στη μέση, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, διαταραχές στον ύπνο κ.α.



# Διαδικτυακός Εκφοβισμός

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.

## 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.

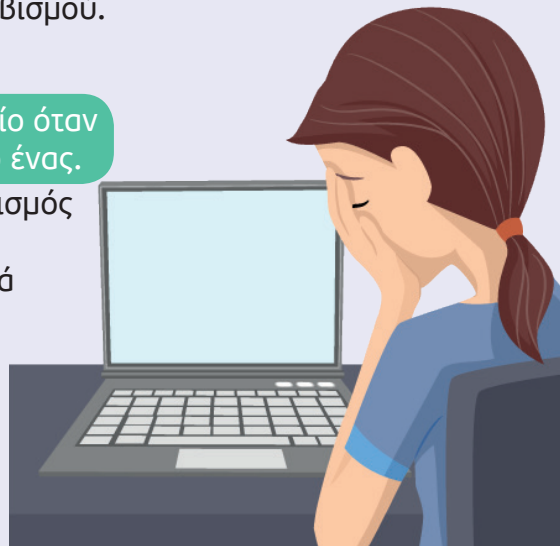
Οι μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς μέσα από κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.

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

## Είναι πράγματι αστείο;

Να θυμόμαστε ότι κάτι είναι αστείο όταν γελάμε όλοι με αυτό και όχι μόνο 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.

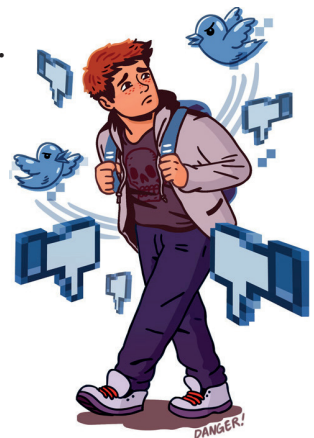


## Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε;

- ⇒ Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους μας φίλους.
- ⇒ Δε 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 ιστόχωρο ή σε μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, ας βγούμε αμέσως από τον ιστόχωρο και 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 τρίτους τα λεγόμενά μας ή τι 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.

## Και αν μου έχει ήδη συμβεί... Τι μπορώ να κάνω;

- ⇒ Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα. Μηλοκάρουμε 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.





## Ιδιωτικότητα - προσωπικά δεδομένα

- ⇒ Γνωρίζω ότι με τον όρο προσωπικά δεδομένα εννοούμε οποιαδήποτε πληροφορία με χαρακτηρίζει π.χ. που μένω, τι μου αρέσει να κάνω κ.λπ.
- ⇒ Προσέχω ποια προσωπικά μου δεδομένα μοιράζομαι στο διαδίκτυο και με ποιους. Είναι σημαντικό να μην δημοσιοποιώ πληροφορίες με τις οποίες θα μπορούσε κάποιος να με εντοπίσει στον πραγματικό κόσμο.

**Τέτοιες πληροφορίες είναι:** ο τόπος διαμονής μου, σε ποιο σχολείο πηγαίνω, κάποια φωτογραφία στην οποία φαίνεται το σχολείο μου ή το σπίτι μου, σε ποια μέρη συχνάζω κ.α.

- ⇒ Αν και όλοι μας έχουμε την ανάγκη να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας είναι πολύ σημαντικό να μην το κάνουμε στο διαδίκτυο! Κάποιος μπορεί να το εκμεταλλευτεί αυτό αρνητικά παρά να με βοηθήσει!

- ⇒ Θυμάμαι ότι όταν γράφω στο διαδίκτυο (είτε σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, είτε σε κάποιο blog) είναι σα να γράφω σε μια μεγάλη εφημερίδα! Μπορεί να το δει χιλιάδες κόσμος!
- ⇒ Δεν «ανεβάζω» φωτογραφίες που αφορούν τρίτα πρόσωπα στο διαδίκτυο!
- ⇒ Ρυθμίζω το απόρρητο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στα οποία έχω λογαριασμό. Στον παρακάτω σύνδεσμο μπορώ να βρω όσες πληροφορίες χρειάζομαι: <http://saferinternet4kids.gr/category/social-me-dia-safety/>

## Διαδικτυακή Αποπλάνηση - Grooming

Ο όρος «grooming» αναφέρεται στη συμπεριφορά εκείνη του χρήστη του διαδικτύου που σαν σκοπό έχει να εμπνεύσει εμπιστοσύνη σε κάποιο παιδί, ώστε να πραγματοποιήσει μαζί του μια μυστική συνάντηση με σκοπό να το εκμεταλλευτεί.

Είναι σημαντικό να είμαστε εξαιρετικά προσεκτικοί ποιους αποδεχόμαστε να γίνουν «φίλοι» μας και με ποιους μιλάμε στο διαδίκτυο.

Χρησιμοποιούμε τις ρυθμίσεις απορρήτου στους ιστόχωρους που επισκεπτόμαστε. Προσαρμόζουμε τις ρυθμίσεις, έτσι ώστε να μη βλέπουν όλοι το προφίλ μας ή τις φωτογραφίες μας.

Είναι εύκολο να πει κάποιος ψέματα στο διαδίκτυο για το ποιος πραγματικά είναι. Ακόμα και αν έχουμε συχνή επικοινωνία με κάποιον ακόμη και για πολύ καιρό και αισθανόμαστε ότι τον γνωρίζουμε καλά, θυμόμαστε ότι δεν μπορούμε να ξέρουμε ποτέ, εάν κάποιος λέει την αλήθεια στο διαδίκτυο.

Ακόμα και αν μας δείξει τη φωτογραφία του, αυτή η φωτογραφία μπορεί να είναι ψεύτικη. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με την κάμερα!

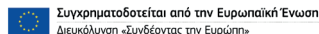








Δεν κανονίζουμε συναντήσεις με ανθρώπους που στην ουσία δε γνωρίζουμε, ακόμα και αν έχουμε γίνει «φίλοι» μας στο Διαδίκτυο. Κάποιος που δεν έχουμε δει ποτέ στον πραγματικό κόσμο παραμένει πάντα ένας ξένος.



«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.»