

## Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά

### 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 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.

### Και αν μου έχει ήδη συμβεί... Τι μπορώ 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.

