

Ενότητα 3.1 — Τι κάνω αν συμβεί Cyberbullying;

Στόχος: να ξέρεις τι να κάνεις άμεσα, με απλά και ασφαλή βήματα.

Τα 3 βασικά βήματα

- 1) Δεν απαντάω με θυμό
Δεν συνεχίζω την αντιπαράθεση. Παίρνω χρόνο, μένω ψύχραιμος/η και αποφεύγω να δώσω «τροφή» στον/στην θύτη.
- 2) Κρατάω αποδείξεις (screenshots)
Βγάζω screenshots από μηνύματα/σχόλια/προφίλ. Κρατάω ημερομηνία και ώρα. Αυτό βοηθάει στην αναφορά (report).
- 3) Block / Report + Μιλάω σε ενήλικα
Κάνω block και report στην πλατφόρμα (Instagram, TikTok, Discord κ.λπ.) και μιλάω σε γονέα/κηδεμόνα ή/και σε εκπαιδευτικό.

Αν υπάρχει απειλή ή σοβαρός φόβος

Αν τα μηνύματα περιέχουν απειλές ή νιώθεις ότι κινδυνεύεις, ζήτησε βοήθεια άμεσα. Μην το κρατήσεις μυστικό. Οι ενήλικες μπορούν να σε προστατέψουν και να σε καθοδηγήσουν.

Μικρή υπενθύμιση

- Δεν μοιράζομαι προσωπικά στοιχεία (τηλέφωνο, διεύθυνση, κωδικούς).
- Δεν κάνω share/αναπαραγωγή περιεχομένου που ντροπιάζει άλλους.
- Όταν βλέπω cyberbullying σε άλλον/άλλη, στηρίζω και ενημερώνω υπεύθυνο ενήλικα.