



# ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Συμβουλές από το Facebook, τον οργανισμό MediaSmarts και το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου



Ακούμε συνεχώς ότι το να μοιράζεσαι είναι καλό. Και χάρη στην τεχνολογία, μπορούμε να μοιραζόμαστε τις ιδέες, τις απόψεις, τις φωτογραφίες και τα βίντεό μας με τους φίλους μας και άλλα άτομα.

Τις περισσότερες φορές, η κοινοποίηση περιεχομένου έχει καλά αποτελέσματα. Αλλά αν δεν είμαστε προσεκτικοί με τον τρόπο με τον οποίο κοινοποιούμε, διατρέχουμε τον κίνδυνο να βλάψουμε τον εαυτό μας ή κάποιον άλλον. Επίσης, μην ξεχνάτε ότι το περιεχόμενο που μοιράζεστε με τους φίλους σας μπορεί να καταλήξει να κοινοποιηθεί σε τρίτους. Γι' αυτό είναι σημαντικό να σκέφτεστε καλά πριν κοινοποιήσετε.

## ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Κάθε φορά που κοινοποιείτε περιεχόμενο για τον εαυτό σας, είτε πρόκειται για φωτογραφία, βίντεο ή προσωπικά στοιχεία όπως ο αριθμός τηλεφώνου σας, να θυμάστε ότι το περιεχόμενο αυτό μπορεί εύκολα να καταλήξει σε άτομα στα οποία δεν θα θέλατε να σταλεί.

Επίσης, μπορεί να μην είναι καλή ιδέα να κοινοποιείτε περιεχόμενο όταν αισθάνεστε συναισθηματικά φορτισμένοι, είτε είστε θυμωμένοι, στεναχωρημένοι ή ενθουσιασμένοι. Πρώτα ηρεμήστε και έπειτα αποφασίστε αν είναι πραγματικά καλή ιδέα.

### Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε:

- ✓ Έτσι θέλω να με βλέπουν οι άλλοι;
- ✓ Θα μπορούσε κάποιος να χρησιμοποιήσει αυτό το περιεχόμενο για να με βλάψει; Θα αναστατωνόμουν αν κάποιος κοινοποιούσε αυτό το περιεχόμενο σε άλλους;
- ✓ Τι είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί αν κοινοποιούσα αυτό το περιεχόμενο;

### Οι κωδικοί πρόσβασης δεν πρέπει να κοινοποιούνται στα κοινωνικά δίκτυα:

Πρέπει να προσέχετε πολύ πριν κοινοποιήσετε ορισμένα στοιχεία. Κάποιες φορές, οι φίλοι μοιράζονται κωδικούς πρόσβασης όταν τα πράγματα είναι καλά μεταξύ τους αλλά, δυστυχώς, αυτό μπορεί να γίνει εφιάλτης αργότερα.

**Μια φωτογραφία διαρκεί για πάντα:** Ορισμένα άτομα πιστεύουν ότι δείχνουν την αγάπη ή την εμπιστοσύνη τους όταν κοινοποιούν μια γυμνή ή αισθησιακή φωτογραφία στην/στον σύντροφό τους ή σε κάποιον που ελπίζουν να γίνει η/ο σύντροφός τους. Πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί σε αυτή την περίπτωση και να σκεφτείτε ότι μια φωτογραφία θα συνεχίσει να υπάρχει και μετά από μια σχέση.



**Να θυμάστε ότι αν κάποιος σας ζητήσει να κοινοποιήσετε κάτι με το οποίο δεν νιώθετε άνετα, έχετε το δικαίωμα να πείτε όχι. Κάποιος που σας αγαπά ή σας σέβεται δεν θα σας πίεζε ούτε θα σας απειλούσε ποτέ.**

### Εξαφανίζεται σε δευτερόλεπτα, αλλά ίσως να μην εξαφανίζεται για πάντα:

Ορισμένες εφαρμογές ή ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης υπόσχονται ότι θα διαγράψουν αυτόματα τις φωτογραφίες ή τα βίντεο μετά από μερικά δευτερόλεπτα προβολής. Υπάρχουν ωστόσο τρόποι να παρακαμφθεί αυτό (π.χ. ο αποδέκτης του περιεχομένου μπορεί να δημιουργήσει ένα στιγμιότυπο οθόνης). Θα πρέπει λοιπόν και πάλι να σκέφτεστε έξυπνα για τις κοινοποιήσεις σας.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟ Facebook:

1

Μην κοινοποιείτε τους κωδικούς πρόσβασης στα κοινωνικά δίκτυα. Μην κοινοποιείτε τον κωδικό πρόσβασής σας σε κανέναν. Για πρόσθετες συμβουλές ασφαλείας, πηγαίνετε στη διεύθυνση [facebook.com/help/securitytips](https://facebook.com/help/securitytips)

2

Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας στη διεύθυνση [facebook.com/privacy](https://facebook.com/privacy) για να δείτε ποιος μπορεί να δει τις δημοσιεύσεις σας.

3

Ελέγχετε το εργαλείο επιλογής κοινού κάθε φορά που δημοσιεύετε περιεχόμενο στο Facebook για να είστε σίγουροι ότι το κοινοποιείτε στο κοινό που θέλετε.




## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΛΛΩΝ

Τις περισσότερες φορές, όταν κάποιος σας στέλνει περιεχόμενο, συμφωνεί να το κοινοποιήσετε σε άλλα άτομα. Αν δεν είστε σίγουροι, σκεφτείτε το καλά πριν το κάνετε. Ακόμη καλύτερα, ρωτήστε το άτομο που σας έστειλε το περιεχόμενο αν θα το πείραζε να το κοινοποιήσετε. Το ίδιο ισχύει αν κοινοποιείτε φωτογραφίες ή βίντεο που απεικονίζουν άλλα άτομα: ρωτήστε πριν προσθέσετε ετικέτες, τα αναδημοσιεύσετε ή τα κοινοποιήσετε σε άλλους.

Αν κάποιος σας κοινοποιήσει περιεχόμενο το οποίο περιλαμβάνει κάποιο άλλο άτομο, αναρωτηθείτε τα εξής:

- ✓ Το άτομο που μου έστειλε αυτό το περιεχόμενο ήθελε να το κοινοποιήσω;
- ✓ Έχει την άδεια του ατόμου που περιλαμβάνεται σε αυτό;
- ✓ Πώς θα αισθανόμουν αν κάποιος κοινοποιούσε παρόμοιο περιεχόμενο που με περιλαμβάνει;

 Αν το περιεχόμενο που λάβατε δίνει κακή εικόνα για το συγκεκριμένο άτομο, το ντροπιάζει ή θα μπορούσε να το βλάψει αν διαδιδόταν, **μην το κοινοποιήσετε σε άλλους**. Το άτομο που σας το έστειλε μπορεί να το θεώρησε αστείο, αλλά τα αστεία είναι πολύ λιγότερο διασκεδαστικά αν φτάσουν στο λάθος άτομο.


Πολλοί άνθρωποι, ιδίως τα αγόρια, δέχονται πίεση από τους φίλους τους για να κοινοποιήσουν γυμνές φωτογραφίες των συντρόφων τους. Μπορεί να είναι δύσκολο να αντισταθεί κανείς σε αυτή την πίεση, αλλά πρέπει να αναλογιστείτε πόσο αυτό θα μπορούσε να βλάψει και την/τον σύντροφό σας αν ενδώσετε.



## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΑΝ ΠΑΝΕ ΣΤΡΑΒΑ

Όλοι κάνουν κακές επιλογές ορισμένες φορές. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να κάνετε ό,τι μπορείτε για να διορθώσετε τα πράγματα.

Αν κοινοποιήσατε κάτι που δεν έπρεπε, το πρώτο βήμα είναι να ζητήσετε από τα άτομα στα οποία το στείλατε να μην το στείλουν σε άλλους.

 Αν κάποιος άλλος δημοσίευσε περιεχόμενο που του στείλατε, ζητήστε του αρχικά να το αφαιρέσει. Αυτό είναι πολύ αποτελεσματικό τις περισσότερες φορές. **Προσπαθήστε να μην αντιδράσετε ενώ είστε θυμωμένοι**: Περιμένετε μέχρι να ανακτήσετε την ψυχραιμία σας και, αν μπορείτε, μιλήστε με το συγκεκριμένο άτομο εκτός διαδικτύου.


Αν αρνηθεί να το αφαιρέσει, μην προσπαθήσετε να εκδικηθείτε το συγκεκριμένο άτομο κοινοποιώντας ιδιωτικό περιεχόμενο που σας έχει στείλει, παρενοχλώντας το ή στρέφοντας τους φίλους σας εναντίον του. Πρώτον, αυτό κάνει σχεδόν πάντα την κατάσταση χειρότερη. Ακόμα, όσο περισσότερο το συνεχίζετε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να φανεί ότι το φταίξιμο είναι τόσο δικό σας όσο και δικό του.

Αν σας έχουν προσθέσει με ετικέτα σε μια φωτογραφία που δεν σας αρέσει, να θυμάστε ότι πολλοί ιστότοποι κοινοποίησης φωτογραφιών και κοινωνικής δικτύωσης σας επιτρέπουν να αφαιρέσετε το όνομά σας από φωτογραφίες στις οποίες έχετε προστεθεί με ετικέτα. Στο Facebook, μπορείτε επίσης να επιλέξετε να εξετάζετε τις δημοσιεύσεις στις οποίες έχετε προστεθεί με ετικέτα πριν δημοσιευτούν στο Χρονολόγιό σας, από τις ρυθμίσεις απορρήτου σας: [facebook.com/privacy](https://facebook.com/privacy).



Αν είστε στο Facebook και δεν νιώθετε άνετα να αντιμετωπίσετε κάποιον μόνοι σας ή δεν ξέρετε ακριβώς τι να πείτε, το Facebook διαθέτει ένα εργαλείο αναφοράς κοινωνικού περιεχομένου με ορισμένα μηνύματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τρόπους για να ζητήσετε βοήθεια από γονείς, εκπαιδευτικούς και έμπιστους φίλους.

Για πιο σοβαρές περιπτώσεις, για παράδειγμα αν πρόκειται για μια ημίγυμνη ή γυμνή φωτογραφία ή βίντεο, για συκοφαντικό περιεχόμενο (που δεν ισχύει ή σας δυσφημεί) ή αν το περιεχόμενο χρησιμοποιείται για να σας παρενοχλήσει ή να σας εκφοβίσει, μπορείτε να ζητήσετε από τον ιστότοπο ή την υπηρεσία που χρησιμοποιήθηκε για την κοινοποίησή του να το αφαιρέσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορείτε να το αναφέρετε και στην αστυνομία.

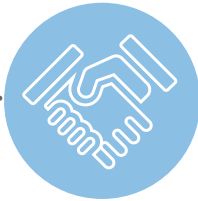
 Αν βρίσκεστε σε μια κατάσταση όπου κάποιος σας απειλεί ότι θα κοινοποιήσει μια γυμνή φωτογραφία σας αν δεν του στείλετε περισσότερες γυμνές φωτογραφίες, τότε πρέπει να ενημερώσετε έναν έμπιστο ενήλικα και να επικοινωνήσετε αμέσως με την αστυνομία. Η συμπεριφορά αυτή απαγορεύεται και είναι παράνομη σε πολλές χώρες.



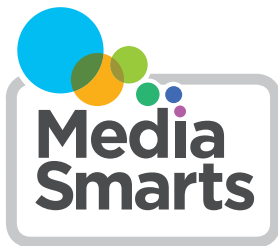
### Πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο αναφοράς κοινωνικού περιεχομένου

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την αναφορά κοινωνικού ή προσβλητικού περιεχομένου στο Facebook, πηγαίνετε στη διεύθυνση [facebook.com/report](https://facebook.com/report).

**Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας.** Μπορείτε πάντα να απευθυνθείτε στους γονείς σας, σε έναν εκπαιδευτικό ή σύμβουλο, σε κάποιον άλλον ενήλικα που εμπιστεύεστε ή σε μια γραμμή βοήθειας για συμβουλές και υποστήριξη.



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ:



**SaferInternet4Kids.gr**  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΓΙΑ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΔΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ:

MediaSmarts  
[mediasmarts.org](https://mediasmarts.org)

Κέντρο οικογενειακής ασφάλειας του Facebook  
[facebook.com/safety](https://facebook.com/safety)

Συμβουλές πρόληψης εκφοβισμού  
[facebook.com/safety/bullying](https://facebook.com/safety/bullying)

Κέντρο βοήθειας του Facebook  
[facebook.com/help](https://facebook.com/help)

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου  
[saferinternet4kids.gr](https://saferinternet4kids.gr) [help-line.gr](https://help-line.gr) [safeline.gr](https://safeline.gr)