



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Πρακτική μη τυπικής εκπαίδευσης:

Sexting

A2 ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ CYBER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#8	Πες ΟΧΙ
Απειλή	Sexting
	Το sexting, η πράξη της αποστολής ή λήψης σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο κυρίως μέσω κινητών τηλεφώνων αλλά και σε άλλες ψηφιακές συσκευές και πλατφόρμες, έχει κερδίσει σημαντική προσοχή από ερευνητές, εκπαιδευτικούς και νομικούς. Η συμπεριφορά αυτή εγείρει ανησυχίες, ιδίως όταν εμπλέκονται ανήλικοι, λόγω των πιθανών νομικών επιπτώσεων, των παραβιάσεων της ιδιωτικής ζωής και των ψυχολογικών επιπτώσεων. Οι νομικές επιπτώσεις ποικίλλουν, ιδίως όσον αφορά τους ανήλικους συμμετέχοντες, καταδεικνύοντας την περίπλοκη σχέση μεταξύ τεχνολογίας, σεξουαλικότητας και νομικών πλαισίων.
Τυπολόγιο	Κριτική ανάλυση διαδικτυακού περιεχομένου
Διάρκεια	2 x 45 λεπτά
Παρακολούθηση	Δια ζώσης – σε τάξη
Σκοπός	Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να αναγνωρίσουν ότι ο σεξουαλικός εξαναγκασμός και ο εκβιασμός παιδιών στο διαδίκτυο είναι έγκλημα, να ευαισθητοποιηθούν για την ασφαλή επικοινωνία στο διαδίκτυο και να προωθήσουν την αναζήτηση βοήθειας και την καταγγελία. Το μάθημα αυτό δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να διερευνήσουν περαιτέρω τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία χρησιμοποιείται για τη χειραγώγηση των νέων σε περιστατικά διαδικτυακού σεξουαλικού εξαναγκασμού και εκβιασμού και θα ενθαρρύνει τους μαθητές να αναπτύξουν αντιδράσεις για την προστασία τους στο διαδίκτυο.
Μαθησιακά αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ορίσουν τον διαδικτυακό σεξουαλικό εξαναγκασμό και εκβιασμό και θα αρχίσουν να εξετάζουν πώς μπορούν να προστατευτούν στο διαδίκτυο και τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν όταν οι νέοι εμπλέκονται σε καταστάσεις sexting και εξαναγκασμού. • Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πώς συμβαίνει ο διαδικτυακός σεξουαλικός εξαναγκασμός και εκβιασμός και πώς επηρεάζει συναισθηματικά τους νέους και να αντιδρούν με ενσυναίσθηση και αποτελεσματικό τρόπο. • Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πώς συμβαίνει ο διαδικτυακός σεξουαλικός εξαναγκασμός και εκβιασμός από τεχνολογική άποψη και πώς οι νέοι μπορούν να αντιδράσουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Ηλικία 13-17 χρονών
Αρ. Συμμετεχόντων	Ιδανικά μέχρι 20 συμμετέχοντες ή μαθητές το πολύ μιας τάξης.
Εργαλεία	<ul style="list-style-type: none"> • Ταινία SAY NO, Link ΕΔΩ: https://www.europol.europa.eu/operations-services-and-innovation/public-awareness-and-prevention-guides/online-sexual-coercion-and-extortion-crime • Αίθουσα με πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές (π.χ. τάμπλετ, φορητούς υπολογιστές, τηλέφωνα) Οι απαντήσεις των μαθητών μπορούν να καταγράφονται σε φύλλα εργασίας χρησιμοποιώντας μια ποικιλία διαδικτυακών εργαλείων (π.χ. Padlet, Mentimeter κ.λπ.).
Ετοιμασία	Αυτό το δεκάλεπτο βίντεο απεικονίζει δύο εφήβους, ένα αγόρι, τον Τζορτζ, και ένα κορίτσι, την Άννα, να υφίστανται διαδικτυακή εκμετάλλευση από μια εγκληματική οργάνωση για οικονομικό κέρδος και από έναν μεμονωμένο

	<p>διαδικτυακό σεξουαλικό δράστη που αναζητά περαιτέρω σεξουαλικό υλικό, αντίστοιχα. Το βίντεο περιλαμβάνει συμβουλές σχετικά με το πώς μπορούν να καταγγεληθούν τέτοια εγκλήματα στις αρχές επιβολής του νόμου και πώς μπορεί κανείς να αποφύγει να πέσει θύμα εξαρχής.</p> <p>Η εκστρατεία #SayNo! ξεκίνησε το 2017 από τις ευρωπαϊκές αρχές επιβολής του νόμου με σκοπό την παροχή συμβουλών σε όσους έχουν πέσει ή ενδέχεται να πέσουν θύματα σεξουαλικού εξαναγκασμού και εκβιασμού στο διαδίκτυο και την ενίσχυση των μηχανισμών αναφοράς και υποστήριξης.</p> <p>Το sexting, η διαδικασία αποστολής σεξουαλικά αποκαλυπτικών φωτογραφιών μέσω κινητών τηλεφώνων, είναι ένα φαινόμενο που ολοένα και περισσότεροι έφηβοι εμπλέκονται σε αυτό. Αυτό είναι ατυχές, καθώς το sexting μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις, όπως η απώλεια του ελέγχου των προσωπικών φωτογραφιών, η εμπλοκή σε εκφοβισμό και ακόμη και η άσκηση νομικής δίωξης.</p>
<p>Εφαρμογή</p>	<p>Εισαγωγή: (10 λεπτά)</p> <p>Εξηγήστε στους μαθητές ότι το σημερινό μάθημα θα διερευνήσει πώς οι νέοι μπορούν να χειραγωγηθούν από κάποιον που έχουν γνωρίσει στο διαδίκτυο, εστιάζοντας στην ιστορία της Άννας. Το μάθημα θα εξετάσει επίσης τα συναισθήματα που εμπλέκονται σε περιστατικά σεξουαλικού εξαναγκασμού και εκβιασμού στο διαδίκτυο και πώς μπορούν να επηρεάσουν τους νέους.</p> <p>Παίξτε το βίντεο: (11 λεπτά)</p> <p>Εργαστείτε σε ομάδες: (10 λεπτά)- Προειδοποιητικά σημάδια (βλ. παράρτημα).</p> <p>Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις μικρές ομάδες. Δύο ομάδες θα ασχοληθούν με την επικοινωνία της Άννας και 2 ομάδες με την επικοινωνία του Τζορτζ. Καταγράψτε τις απαντήσεις και μοιραστείτε τις με τις υπόλοιπες ομάδες.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα θα επιτρέψει στους μαθητές να εντοπίσουν τι είτε και τι έκανε ο Μαρκ που ήταν προειδοποιητικά σημάδια για τις πραγματικές του προθέσεις. Αυτό θα ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σχετικά με την ασφαλή και μη ασφαλή διαδικτυακή επικοινωνία. Πάρτε ανατροφοδότηση από κάθε ομάδα και ανατρέξτε στις πληροφορίες από το πλήρες βιβλίο Say No!</p> <p>Ανακεφαλαίωση: Λέγοντας όχι στο sexting</p> <p><i>Μπορεί να φαίνεται ότι το να πείτε όχι στο sexting θα έπρεπε να είναι εύκολο, αλλά με την πίεση των συνομηλίκων μπορεί να είναι δύσκολο να απομακρυνθείτε από κάτι αν πιστεύετε ότι όλοι οι άλλοι το κάνουν. Αν αισθάνεστε ότι δεν είστε σε θέση να πείτε όχι και να το αφήσετε έτσι, σκεφτείτε να επιρρίψετε σε άλλους τον λόγο, όπως ότι οι γονείς σας ελέγχουν το τηλέφωνό σας ή τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ότι έχετε δει την κατάσταση να γίνεται επικίνδυνη για άλλους ή ότι απλώς σέβεστε περισσότερο τον εαυτό σας από το να αφήνετε άλλους να έχουν τέτοιο έλεγχο πάνω σας. Ό,τι κι αν επιλέξετε να πείτε, πείτε το με πεποίθηση και μην αισθάνεστε ότι πρέπει να δώσετε εξηγήσεις στους άλλους. Το να πείτε όχι είναι η σωστή επιλογή.</i></p>

Συζήτηση: (9 λεπτά)

Εξηγήστε στους μαθητές ότι το σημερινό μάθημα θα καλύψει επίσης πώς χρησιμοποιείται η τεχνολογία σε περιπτώσεις σεξουαλικού εξαναγκασμού και διαδικτυακού εκβιασμού και πώς να αντιδράσουν και να επικοινωνήσουν με ασφάλεια στο διαδίκτυο. (βλ. παράρτημα- Θύμα απειλής στον κυβερνοχώρο)

Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκηθούν στην ασφαλή διαδικτυακή επικοινωνία και να αναπτύξουν αντιδράσεις για την προστασία τους στο διαδίκτυο. Διαβάστε τη κάθε μία πρόταση αντίδρασης καθώς λαμβάνετε μηνύματα ανατροφοδότησης.

Άσκηση κατανόησης (περίπου 1 ώρα):

Δώστε στους μαθητές ένα σετ από τρεις κάρτες - πράσινη, κίτρινη και κόκκινη.

Για να επιτρέψετε στους μαθητές να αξιολογήσουν και να εκφράσουν πόσο σίγουροι είναι ότι έχουν κατανοήσει την κεντρική έννοια και έχουν επιτύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα κάθε μαθήματος, **χρησιμοποιήστε αυτές τις δηλώσεις:**

- Πράσινο χρώμα αν είναι πολύ σίγουροι ότι έχουν επιτύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Κίτρινο αν πιστεύουν ότι είχαν μερική επιτυχία στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, αλλά μπορεί να χρειάζεται περισσότερη δουλειά.
- Κόκκινο εάν αισθάνονται ότι έχουν σημειώσει μικρή ή καθόλου πρόοδο ως προς την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν ποια κάρτα/σελίδα θα δείξουν για κάθε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Καταλαβαίνετε τι σημαίνει διαδικτυακός σεξουαλικός εξαναγκασμός και εκβιασμός και πώς μπορούν να χειραγωγηθούν οι νέοι στο διαδίκτυο;
2. Αναγνωρίζετε ότι ο διαδικτυακός σεξουαλικός εξαναγκασμός και εκβιασμός και ο εκβιασμός νέων για σεξουαλικό υλικό ή/και χρήματα είναι έγκλημα;
3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πώς οι άνθρωποι στο διαδίκτυο μπορεί να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν σχέση με τους νέους και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους;
4. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πώς οι άνθρωποι στο διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να εξαπατήσουν τους νέους;
5. Καταλαβαίνετε καλύτερα πώς να προστατεύετε το προφίλ σας στο διαδίκτυο;
6. Κατανοείτε καλύτερα πώς να επικοινωνείτε με ασφάλεια στο διαδίκτυο;
7. Γνωρίζετε πού μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε βοήθεια και υποστήριξη εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας έχει πληγεί από διαδικτυακό σεξουαλικό εξαναγκασμό και εκβιασμό;

Διευκρίνιση ασαφών πληροφοριών: Αυτή η δραστηριότητα θα αναδείξει και θα αναλύσει τομείς που μπορεί να χρειάζονται διευκρίνιση ή περαιτέρω προσοχή και πληροφορίες μετά από κάθε ερώτηση.

Συμβουλές	<p>Αυτό το μάθημα επιδιώκει να ευαισθητοποιήσει τους νέους σχετικά με ορισμένα από τα ζητήματα που σχετίζονται με το sexting. Είναι σαφές ότι οι νέοι θα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τις κινητές τεχνολογίες ως μέσο επικοινωνίας. Πολλοί ενήλικες, (γονείς και εκπαιδευτικοί) δυσκολεύονται να κατανοήσουν την έλξη που ασκούν κάποιες από αυτές τις νέες τεχνολογίες επικοινωνίας, αλλά είτε είμαστε σε θέση να νιώσουμε άνετα με αυτές είτε όχι, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι αποτελούν την προτιμώμενη μέθοδο επικοινωνίας για τους νέους μας. Όταν μιλάμε για αυτά τα θέματα, είναι σημαντικό να μην αντιδρούμε υπερβολικά. Οι κίνδυνοι δεν δικαιολογούν ηθικό πανικό, ούτε δικαιολογούν τον σοβαρό περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά, διότι αυτό θα τους στερούσε τα πολλά οφέλη του διαδικτύου. Πράγματι, η έλλειψη πρόσβασης στο διαδίκτυο ή επαρκών δεξιοτήτων για τη χρήση του έχει πραγματικό κόστος.</p>
Μέτρα Ασφαλείας	<p>Ορισμένα παιδιά και νέοι θα έχουν πολύ μεγαλύτερη επίγνωση του φαινομένου του sexting ως δυνητικού κινδύνου κατά τη χρήση της διαδικτυακής και κινητής επικοινωνίας. Η ύπαρξη ομάδων μεικτών ικανοτήτων και πιθανώς ομάδων ενός φύλου θα επιτρέψει μια πιο βαθιά και τεκμηριωμένη συζήτηση.</p>
Εξωτερικές αναφορές και πηγές	<p>https://www.teenissues.co.uk/sexting-what-how-say-no.html https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/euro-pol%E2%80%99s-%E2%80%98say-no%E2%80%99-campaign-travels-to-western-balkans-0</p>
Συνεργάτες/ Συγγραφείς	<p>CPM- Centrum Prevencie Mladeze Σλοβακία</p>

Παράρτημα

Επικοινωνήστε με ασφάλεια στο διαδίκτυο

Από τη στιγμή που στέλνετε μια φωτογραφία του εαυτού σας με αποκαλυπτικό περιεχόμενο μέσω του κινητού σας (γνωστή ως «sext» αντί για γραπτό μήνυμα) έχετε χάσει τον έλεγχο αυτής της φωτογραφίας. Μπορεί να πιστεύετε πραγματικά ότι ο παραλήπτης της φωτογραφίας σας θα την κρατήσει ιδιωτική, αλλά οι φωτογραφίες μπορούν να προβληθούν από άλλους εάν:

- Φίλοι ή συγγενείς δανείζονται το τηλέφωνο και τις βλέπουν.
- Το τηλέφωνο μένει αφύλακτο και άλλοι έχουν πρόσβαση σε αυτό.
- Οι φωτογραφίες αποστέλλονται σε άλλους χρήστες κινητών τηλεφώνων.
- Οποιοσδήποτε μεταφορτώνει φωτογραφίες από το τηλέφωνο σε υπολογιστή ή στο Διαδίκτυο.
- Οι φωτογραφίες αναρτώνται σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, ιστοσελίδες, ιστολόγια, ιστότοπους κοινής χρήσης φωτογραφιών κ.λπ.
- Άλλοι παίρνουν φωτογραφίες από τοποθεσίες στο Διαδίκτυο και τις αναρτούν αλλού.
- Οι φωτογραφίες εκτυπώνονται και διανέμονται σε έντυπη μορφή.

Οι σεξουαλικές φωτογραφίες παρασύρουν πολλούς εφήβους στον κύκλο του εκφοβισμού. Οι έφηβοι που λαμβάνουν τις φωτογραφίες συχνά πιστεύουν ότι έχουν «πυρομαχικά» εναντίον κάποιου σε

περίπτωση που διαλυθεί μια σχέση ή μια φιλία. Οι έφηβοι που στέλνουν sexts πρέπει να ζουν πάντα με το φόβο ότι οι άλλοι έχουν τον έλεγχο κάτι ακατάλληλου γι' αυτούς. Όλοι οι έφηβοι πρέπει να προφυλαχθούν από τον εκφοβισμό για να λάβουν τέτοιες φωτογραφίες. Για να μην αναφέρουμε ότι οι ψηφιακές φωτογραφίες μπορούν επίσης να εξαπλωθούν απίστευτα γρήγορα από τηλέφωνο σε τηλέφωνο και μόλις βρεθούν στο διαδίκτυο μπορούν να τις δουν οι φίλοι, οι συγγενειή ακόμα και οι εκπρόσωποι του πανεπιστημίου. Ακόμη και αν πιστεύετε ότι και άλλοι κάνουν το ίδιο πράγμα, αρκεί και μόνο το να διαδοθούν οι φωτογραφίες σας και να γίνετε στόχος διευρυμένου εκφοβισμού.

Προειδοποιητικά σημάδια

Η αναγνώριση ενός σεξουαλικού θύτη είναι σημαντική για την προστασία του εαυτού σας και των άλλων. Ακολουθούν ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να υποδεικνύουν ότι έχετε να κάνετε με ένα σεξουαλικό θύτη:

1. Πολύ γρήγορες προσωπικές ερωτήσεις: Εάν κάποιος σας ζητήσει προσωπικές πληροφορίες, όπως διεύθυνση, σχολείο, τόπο εργασίας, πολύ σύντομα μετά τη γνωριμία σας, μπορεί να είναι προειδοποιητικό σημάδι.
2. Ακατάλληλα θέματα: Αν κάποιος ξεκινάει συζητήσεις για σεξουαλικά θέματα χωρίς τη συγκατάθεση ή το ενδιαφέρον σας, αυτό είναι μια σαφής «κόκκινη σημαία».
3. Πιέσεις για μυστικότητα: Τέτοια άτομα συχνά απαιτούν να κρατήσετε μυστικές τις επικοινωνίες σας. Μπορεί να σας πουν ότι αυτό που κάνετε είναι μεταξύ σας και δεν πρέπει να το πείτε σε κανέναν.
4. Γρήγορη στοργή: Τέτοια άτομα μπορεί να δείχνουν υπερβολική στοργή ή θαυμασμό χωρίς να σας γνωρίζουν καλά για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σας.
5. Αποστολή ακατάλληλου υλικού: Εάν κάποιος σας στέλνει σεξουαλικής φύσεως φωτογραφίες ή βίντεο, είναι σαφές σημάδι ότι συμπεριφέρεται ανάρμοστα.
6. Προτάσεις για συναντήσεις: Αν κάποιος σας πιέζει να συναντηθείτε προσωπικά, ειδικά αν σας προτείνει μέρη όπου θα είστε μόνοι ή απομονωμένοι.
7. Χειραγώγηση: Οι επιτήδριοι συχνά χρησιμοποιούν τεχνικές χειραγώγησης για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σας ή να σας κάνουν να κάνετε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε.
8. Διαφορά ηλικίας: Ένα μεγάλο ηλικιακό χάσμα μπορεί να αποτελέσει ένδειξη, ειδικά αν ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας αναζητά νεότερα άτομα για προσωπικές ή οικείες συζητήσεις.
9. Αλλαγές στη συμπεριφορά: Αν διαπιστώσετε ότι αρχίζετε να αισθάνεστε άβολα ή να αλλάζετε τη συμπεριφορά σας ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεών σας με το άτομο, αυτό θα μπορούσε να είναι σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά.
10. Συστάσεις για την αγνόηση των κανόνων: Εάν κάποιος σας ενθαρρύνει να αγνοήσετε τους κανόνες ή τις προειδοποιήσεις (π.χ. να αγνοήσετε τους ηλικιακούς περιορισμούς στα κοινωνικά δίκτυα), αυτό μπορεί να αποτελεί προειδοποιητικά σημάδι.
11. Εάν υποψιάζεστε ότι επικοινωνείτε με ένα σεξουαλικό θύτη, είναι σημαντικό να σταματήσετε την επικοινωνία, να μπλοκάρετε το άτομο και να το αναφέρετε στις αρμόδιες αρχές ή στους υπεύθυνους ενήλικες. Η ασφάλεια και η ευημερία σας είναι υψίστης σημασίας.

Θύμα απειλής στον κυβερνοχώρο

Εάν πέσετε θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να δράσετε γρήγορα και στρατηγικά για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την ασφάλειά σας. Ακολουθούν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

1. Σταματήστε να επικοινωνείτε με τον εκβιαστή:

- Σταματήστε αμέσως να απαντάτε στα μηνύματα ή τα αιτήματα του εκβιαστή.
- Αποκλείστε το άτομο σε όλες τις πλατφόρμες όπου επικοινωνείτε μαζί του.

2. Μην διανέμετε περιεχόμενο:

- Μην υποκύπτετε στην πίεση και μην συμμορφώνεστε με τις απαιτήσεις του εκβιαστή.
- Αποφύγετε την περαιτέρω αποστολή οποιουδήποτε υλικού ή προσωπικών πληροφοριών.

3. Συγκεντρώστε αποδεικτικά στοιχεία:

- Κρατήστε όλα τα μηνύματα, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τις φωτογραφίες και κάθε άλλη επικοινωνία με τον εκβιαστή.
- Τραβήξτε στιγμιότυπα οθόνης από τις συνομιλίες και τυχόν απειλές.

4. Αναφέρετε το περιστατικό:

- Αστυνομία: Επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές επιβολής του νόμου και αναφέρετε το περιστατικό. Δώστε τους όλα τα αποδεικτικά στοιχεία που έχετε συλλέξει.
- Διαδικτυακή πλατφόρμα: Αναφέρετε το προφίλ ή τον λογαριασμό του εκβιαστή στο σχετικό κοινωνικό δίκτυο ή τη διαδικτυακή πλατφόρμα όπου έλαβε χώρα η επικοινωνία.
- Κέντρο βοήθειας για τα θύματα: Σε πολλές χώρες υπάρχουν οργανώσεις και τηλεφωνικές γραμμές που παρέχουν υποστήριξη και συμβουλές για τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης στο διαδίκτυο.

5. Προστασία των προσωπικών δεδομένων:

- Ελέγξτε και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα και τους διαδικτυακούς λογαριασμούς σας.
- Αλλάξτε τους κωδικούς πρόσβασης σε όλους τους σημαντικούς λογαριασμούς και χρησιμοποιήστε έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων, όπου είναι δυνατόν.

6. Αναζητήστε υποστήριξη:

- Ενημερώστε κάποιον που εμπιστεύεστε για την κατάσταση, όπως την οικογένεια ή τους φίλους σας.
- Αναζητήστε επαγγελματική ψυχολογική βοήθεια εάν αισθάνεστε συναισθηματικά ή ψυχολογικά εξαντλημένοι.

7. Να είστε προσεκτικοί:

- Αποφύγετε να κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους ή να κατεβάζετε άγνωστα αρχεία.
- Προσέξτε να μην μοιράζετε τις προσωπικές σας πληροφορίες και το υλικό σας με αγνώστους στο διαδίκτυο.

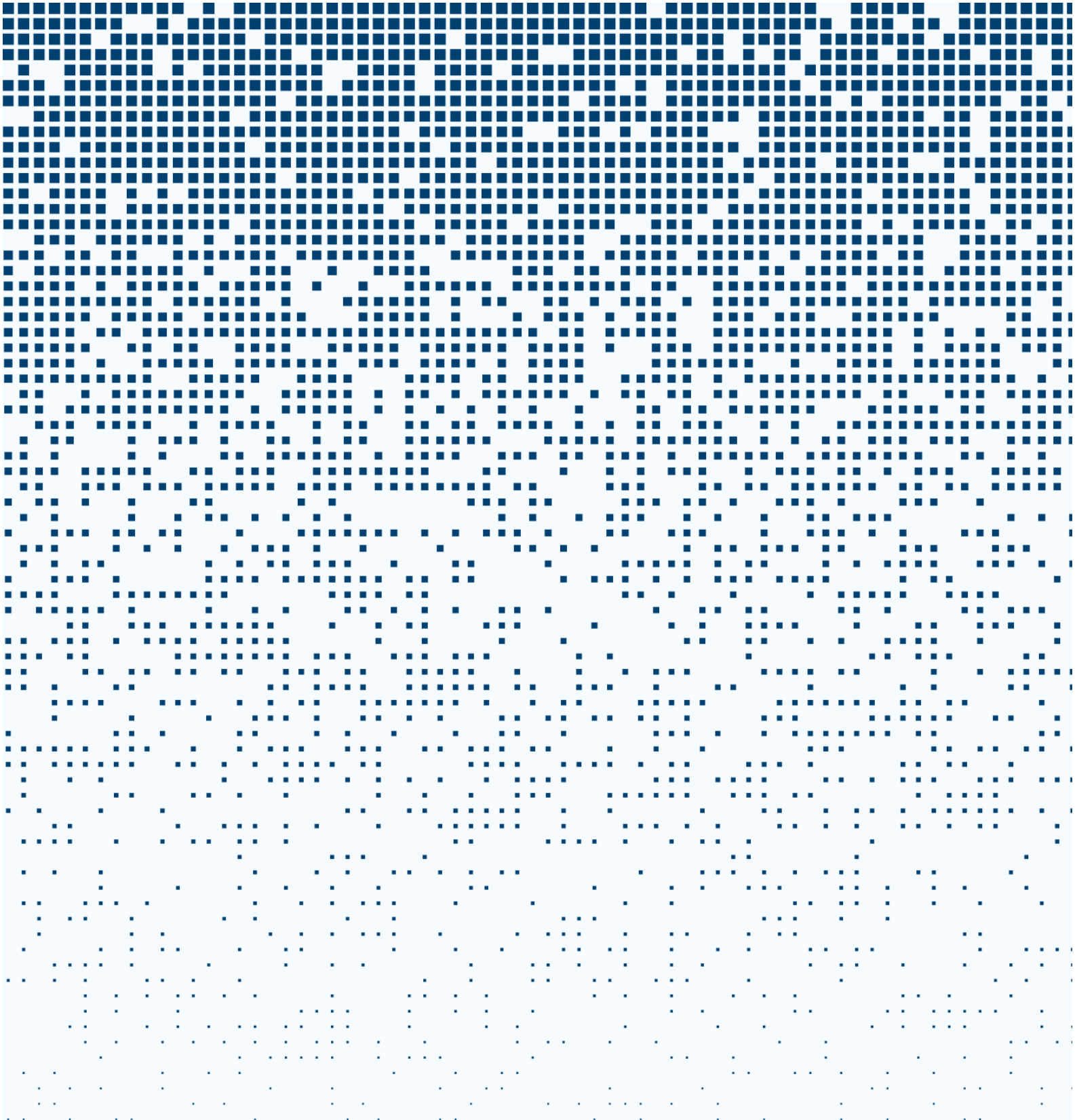
8. Νομική βοήθεια:

- Εάν το θεωρείτε απαραίτητο, ζητήστε νομική συμβουλή σχετικά με τα δικαιώματα και τις επιλογές σας.

Να θυμάστε ότι δεν φταίτε εσείς για ό,τι συνέβη. Οι εκβιαστές είναι υπεύθυνοι για την κακή τους συμπεριφορά και είναι σημαντικό να προστατεύσετε τον εαυτό σας και να αναζητήσετε την υποστήριξη που χρειάζεστε.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].



Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.