



# Πώς να ξεκινήσετε και να διαχειριστείτε διαδικτυακές φιλίες με ασφάλεια



## Ορισμός

Στην εποχή μας, πολλές σχέσεις δημιουργούνται ή/και διατηρούνται μέσω των social media.



## Γιατί είναι σημαντικό;

Πέρα από τη δυσκολία των σχέσεων εξ'αποστάσεως, υπάρχουν διάφοροι κίνδυνοι όταν συναντάς ανθρώπους στο Διαδίκτυο: παρενόχληση, κλοπή ταυτότητας, απάτη, catfishing, ακόμη και απαγωγές. Σύμφωνα με μια [μελέτη του NSPCC](#), τα εγκλήματα διαδικτυακού grooming έχουν αυξηθεί κατά περισσότερο από 80% μέσα σε τέσσερα χρόνια λόγω της αύξησης των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Snapchat, που χρησιμοποιούνται στο 33% των περιπτώσεων.



## Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Δώστε προσοχή σε διάφορα κριτήρια πριν αποδεχτείτε ένα αίτημα φιλίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: εάν ένα προφίλ είναι ολοκαίνουργιο, έχει πολύ λίγες φωτογραφίες, σπάνια δημοσιεύει κ.λπ.
- ➔ Για να επαληθεύσετε την ταυτότητα του ατόμου, ζητήστε του μια φωτογραφία ή ένα βίντεο με τον εαυτό του να κρατά ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή να λέει μια επιλεγμένη πρόταση ή λέξη δυνατά ή σε ένα κομμάτι χαρτί.
- ➔ Για να διατηρήσετε μια φιλία υγιή, να είστε αληθινοί με τον εαυτό σας, να σέβετε τις προσδοκίες και τα όρια και να διατηρείτε έναν κοινωνικό κύκλο και έξω από τον εικονικό χώρο.



## Χρήσιμες πηγές και εργαλεία



Το Regain, [«Είναι οι διαδικτυακές και οι πραγματικές φιλίες το ίδιο; Πώς το Διαδίκτυο κάνει τη διαφορά»](#), εξηγεί τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαδικτυακών φιλιών και πώς να τις διατηρήσετε.



Η Degges-White στο Psychology Today, [“Διαφέρουν οι διαδικτυακές φιλίες από τις φιλίες πρόσωπο με πρόσωπο;”](#), εξηγεί τις διαφορές και τους κινδύνους μεταξύ πραγματικών και διαδικτυακών φιλιών.



Η Glum στους International Business Times, [“Διαδικτυακή ασφάλεια για εφήβους: Είναι οι φίλοι στο Διαδίκτυο καλό πράγμα;?”](#), εξηγεί γιατί οι έφηβοι αναπτύσσουν μια διαδικτυακή κοινωνική ζωή και τους κινδύνους της.



Το Get Safe Online (για την διαδικτυακή ασφάλεια στο Ηνωμένο Βασίλειο), [“Κάνοντας διαδικτυακούς φίλους με ασφαλή τρόπο”](#), δίνει μια σειρά από συμβουλές για το πώς να γνωρίσετε με ασφάλεια άτομα στο διαδίκτυο και τι να μοιραστείτε.



Οι Lenhart & Madden στο Pew Research Center, [“Φιλία, ξένοι και ασφάλεια στα διαδικτυακά κοινωνικά δίκτυα”](#), παρέχουν δεδομένα και μαρτυρίες για εφηβικές διαδικτυακές φιλίες.