

Βία και εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο. Προκλήσεις και απειλές από τις αναδυόμενες τεχνολογίες

Ενδείξεις του διαδικτυακού εκφοβισμού

Μικρά «σημάδια» που πρέπει να βάλουν τους ενήλικες στη διαδικασία να υποψιαστούν ότι κάτι συμβαίνει μπορεί να είναι όταν ένας έφηβος:

- Είναι μυστικοπαθής με τις ηλεκτρονικές συσκευές του και γίνεται ξαφνικά πιο «προστατευτικός» με τη συσκευή του.
- Ελέγχει συνεχώς τη συσκευή του. Αν και είναι σύνηθες ειδικά για εφήβους να δαπανούν πολλές ώρες διαδικτυακά, η απροθυμία αποχωρισμού της συσκευής συνιστά λόγο προβληματισμού.
- Έχει ακραίες διαθέσεις, που ξεπερνούν τις κλασικές διακυμάνσεις ενός εφήβου.
- Μια παρατεταμένη άρνησή του να πάει στο σχολείο είναι καμπανάκι συναγερμού. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το 40% των παιδιών που δέχονται Ε.ΒΙ.Ε. εκφράζουν την επιθυμία να σταματήσουν να πηγαίνουν σχολείο, για να προστατευτούν από τους συμμαθητές-άτομα που ασκούν Ε.ΒΙ.Ε., ενώ συχνά για να δικαιολογήσουν την απουσία τους επικαλούνται φανταστικές ασθένειες.
- Αλλαγή στη συμπεριφορά (θυμός, λύπη, άγχος) μετά από τη χρήση κινητού ή μετά από online επικοινωνία.
- Απομάκρυνση από οικογένεια, συγγενείς και φίλους.
- Σημάδια κατάθλιψης- απογοήτευσης (συναισθηματικές αλλαγές).

Συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για:

- **την ψυχική υγεία:** η αυτοεκτίμηση του ατόμου που δέχεται εκφοβισμό στο διαδίκτυο πλήττεται σε τέτοιο βαθμό, ώστε σε μερικές περιπτώσεις να συνδέεται με το αίσθημα της ενοχής. Το άτομο αρχίζει να αναπαράγει αρνητικές σκέψεις και η επίδοση των κοινωνικών του ικανοτήτων μειώνεται σημαντικά.

- **τη σχολική ζωή:** έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που δέχονται Ε.ΒΙ.Ε. παρουσιάζουν χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ μπορεί να οδηγηθούν σε σχολική αποτυχία και διαρροή και
- **τη σωματική ακεραιότητα:** μία ακραία συνέπεια του ηλεκτρονικού εκφοβισμού είναι η αυτοκτονία, γνωστή ως ‘bullycide’.

«Πώς αντιδρώ;»

Εκπαιδευτικοί, Γονείς και Διαδίκτυο

Τι λένε οι εκπαιδευτικοί...

Αποτελέσματα έρευνας σε 4.400 εκπαιδευτικούς για εθισμό, διαδικτυακή αποπλάνηση, κακοποίηση και εκφοβισμό μαθητών

Ακούστε **το ηχητικό** που θα βρείτε παρακάτω στο υλικό (αρχείο 8α).

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Μπορεί να αισθάνεστε ότι είστε αδύναμοι να υποστηρίξετε τα παιδιά ή τους νέους με τους οποίους εργάζεστε, αλλά υπάρχουν τρόποι για να τα βοηθήσετε να απολαύσουν θετικές διαδικτυακές εμπειρίες. Ακολουθούν μερικές γενικές συμβουλές που μπορείτε να δώσετε στους/στις μαθητές/ήτριές σας για να τους βοηθήσετε να εντοπίσουν, να διαχειριστούν και να ανταποκριθούν σε διαδικτυακούς κινδύνους:

- **Μιλήστε σε κάποιον** – Μία συμβουλή που ισχύει για όλους τους χρήστες του διαδικτύου, ανεξαρτήτως ηλικίας: εάν ανησυχείτε, αναστατώνεστε ή επηρεάζεστε αρνητικά από κάτι που βλέπετε ή βιώνετε στο διαδίκτυο, μιλήστε σε κάποιον γι’ αυτό. Για τα μικρότερα παιδιά, αυτό μπορεί να σημαίνει την αναζήτηση υποστήριξης σε έναν έμπιστο ενήλικα, όπως έναν γονέα/δάσκαλο. Για άλλους νέους, η αναζήτηση υποστήριξης σε έναν έμπιστο ενήλικα είναι πάντα ένα καλό βήμα, αλλά μπορεί επίσης να βασίζονται σε φίλους, μέλη της ευρύτερης οικογένειας ή άλλες πηγές υποστήριξης, όπως γραμμές βοήθειας. Η αναζήτηση βοήθειας είναι το πρώτο σημαντικό βήμα για την επίλυση ενός προβλήματος.

- **Χρησιμοποιήστε τα διαθέσιμα εργαλεία** – Πολλές εφαρμογές, παιχνίδια και διαδικτυακοί χώροι περιλαμβάνουν όλο και περισσότερο εργαλεία που βοηθούν τους χρήστες να διαχειρίζονται την εμπειρία τους. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ρυθμίσεις απορρήτου που περιορίζουν την επαφή με άλλους ή περιορίζουν το τι μπορούν να δουν οι άλλοι για εσάς, φίλτρα που μπορούν να διαχειριστούν ό,τι βλέπετε και αντιμετωπίζετε σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα ή εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ζητήματα (όπως αποκλεισμός/σίγαση και αναφορά). Η ενθάρρυνση των μαθητών/ητριών σας να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εργαλεία μπορεί να τους βοηθήσει να προστατεύσουν τον εαυτό τους και, επίσης, να υποστηρίξουν άλλους που χρειάζονται βοήθεια στο διαδίκτυο.
- **Συζητήστε τακτικά τις διαδικτυακές εμπειρίες και τους κινδύνους** – Η δημιουργία τακτικών ευκαιριών για συνομιλία σχετικά με συγκεκριμένους κινδύνους και διαδικτυακές εμπειρίες μπορεί να βοηθήσει τους/τις μαθητές/ήτριές σας (και εσάς) να κατανοήσουν καλύτερα τη φύση των κινδύνων και τι μπορούν να κάνουν για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους άλλους στο διαδίκτυο. Η υποβολή ερωτήσεων όπως «Και αν...;» και η χρήση σεναρίων μπορεί, επίσης, να βοηθήσει τους/τις μαθητές/ήτριές σας να εξετάσουν διαφορετικές πιθανότητες και αποτελέσματα χωρίς να χρειάζεται να τις βιώσουν από πρώτο χέρι.
- **Να είστε ανοιχτόμυαλοι** – Ως ενήλικας, η εμπειρία σας στο διαδίκτυο διαφέρει από αυτή των μαθητών/ριών σας. Ακόμα κι αν χρησιμοποιούσατε το διαδίκτυο ως παιδί, οι εμπειρίες σας τότε είναι πιθανότατα πολύ διαφορετικές από τις εμπειρίες των νέων του σήμερα. Έχετε ανοιχτό μυαλό όταν συζητάτε τους διαδικτυακούς κινδύνους με τους/τις μαθητές/ήτριές σας – μπορεί να αναγνωρίσουν και να αντιδράσουν σε αυτούς τους κινδύνους με πολύ διαφορετικό τρόπο από εσάς (ή με διαφορετικό τρόπο από το πώς θα περιμένατε να συμπεριφερθούν). Αυτό δεν σημαίνει ότι η προσέγγιση ή οι απαντήσεις τους είναι λάθος! Το να αφιερώνετε χρόνο για να κατανοήσετε και να εργαστείτε από τη σκοπιά τους είναι ο καλύτερος τρόπος για να τους υποστηρίξετε να ζήσουν θετική και υπεύθυνη ψηφιακή ζωή.

- **Μάθετε από πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια** – Όπως είναι σημαντικό για τους/τις μαθητές/ήτριές σας να γνωρίζουν από πού μπορούν να λάβουν βοήθεια για διαδικτυακά ζητήματα, είναι εξίσου σημαντικό για εσάς να γνωρίζετε πού να αναζητήσετε περαιτέρω βοήθεια και συμβουλές εάν κάποιος/α μαθητής/ήτριά σας αποκαλύψει ένα ζήτημα. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πού μπορείτε να αναζητήσετε υποστήριξη στο σχολείο, στην περιοχή σας και σε εθνικό επίπεδο.
- **Σκεφτείτε θετικά!** – Είναι σημαντικό να διατηρείτε τις ψηφιακές εμπειρίες στις σωστές διαστάσεις. Δεν επηρεάζονται συνεχώς όλα τα παιδιά από όλους τους κινδύνους και δεν οδηγούν όλες οι αλληλεπιδράσεις σε βλάβη. Για τα περισσότερα παιδιά, η συντριπτική πλειοψηφία των διαδικτυακών εμπειριών τους είναι απίστευτα θετικές και ευχάριστες! Λάβετε αυτό υπόψη όταν συζητάτε και διδάσκετε την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Η λήψη μιας θετικής προοπτικής και προσέγγισης θα εμπνεύσει και θα ενδυναμώσει τους/τις μαθητές/ήτριές σας να κάνουν το ίδιο.

Προστατευτικοί παράγοντες είναι το θετικό κλίμα, οι σαφείς προσδοκίες για όλους/ες τους/τις μαθητές/ήτριές, οι ενταξιακές αξίες και πρακτικές, τα υψηλά επίπεδα μαθητικής συμμετοχής και γονικής εμπλοκής, οι ευκαιρίες καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής και κοινωνικής ανάπτυξης και η εκμάθηση στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων σε επίπεδο σχολείου με άξονα τη συστημική προσέγγιση, η παρουσία προσωπικού που νοιάζεται, φροντίζει και προστατεύει τους/τις μαθητές/ήτριές του.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Διαβάστε το **infographic** που θα βρείτε παρακάτω στο υλικό **(αρχείο 8β)** για το πώς μπορούν να μιλήσουν οι γονείς με τα παιδιά τους για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Διαβάστε το **infographic** που θα βρείτε παρακάτω στο υλικό **(αρχείο 8γ)** και περιλαμβάνει χρήσιμες συμβουλές για γονείς.

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. Μηλοκάρουμε 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.

