



ΜΑΖΙ ΟΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΟΥΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

KA2 Erasmus+ Strategic partnership Digital Education Readiness
2020-1-RO01-KA226-SCH-095269



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Τίτλος: Together Everyone can Prevent Cyberbullying Handbook for Teachers

Erasmus+ project: TECPC - Together Everyone can Prevent Cyberbullying

Grant agreement number:2020-1-RO01-KA226-SCH-095269

Συγγραφείς:

UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE GRIGORE T POPA DIN IASI, Romania - www.umfiasi.ro

ScoalaPrimaraEuroEd, Romania – www.euroed.ro

Colegiul Economic "Virgil Madgearu" Bucuresti, Romania - www.madgearu.ro

K MILIOS AND SIA OE, Greece – www.dian.gr

CukurovallceMilliEgitimMudurlugu, Turkey - www.cukurova.meb.gov.tr

SOROS INTERNATIONAL HOUSE, Lithuania – www.sih.lt

PIXEL - ASSOCIAZIONE CULTURALE, Italy - www.pixel-online.net

MAKE IT PEDAGOGICAL, Portugal - mail@make-it.pt

©Copyright: The consortium of Erasmus+ project TECPC - Together Everyone can Prevent Cyberbullying



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	Error! Bookmark not defined.
Σχετικά με το Εγχειρίδιο	Error! Bookmark not defined.
Κεφάλαιο I. Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού	8
I.1 Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού: Κατανόηση και επιστημονική κάλυψη	9
I.2 Τύποι διαδικτυακού εκφοβισμού.....	Error! Bookmark not defined.4
I.3 Λόγοι και μέσα διαδικτυακού εκφοβισμού	Error! Bookmark not defined.5
I.4 Κύριοι μέτοχοι - Προφίλ διαδικτυακού εκφοβιστή, θύματος και παρατηρητή..	Error! Bookmark not defined.9
Κεφάλαιο II. Προσδιορισμός διαδικτυακού εκφοβισμού	Error! Bookmark not defined.22
II.1 Σημάδια: Όταν ένας μαθητής δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό.....	Error! Bookmark not defined.
II.2 Διαφορές: Ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και ανά φύλο	Error! Bookmark not defined.4
II.3 Συντελεστές κινδύνου για θύτες/θύματα/ παρατηρητές	266
Κεφάλαιο III. Στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη/διακοπή του διαδικτυακού εκφοβισμού	Error! Bookmark not defined.33
III.1 Στρατηγικές παρέμβασης	344
III.2 Σχολική πολιτική - Βήματα για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού	4141
III.3 – Δημιουργία κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ανάπτυξη θετικών σχέσεων δασκάλου/μαθητή (γνωριμία, σεβασμός). Προώθηση και ενθάρρυνση κοινωνικής συμπεριφοράς.	455
III.4 – Μέτοχοι υπεύθυνοι για κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού (δάσκαλοι, γονείς, μαθητές). Αναφορές καταστάσεων διαδικτυακού εκφοβισμού.....	522
Κεφάλαιο IV. Διαδικτυακός Εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή.....	Error! Bookmark not defined.6
IV.1 Σχολική πολιτική για την διαδικτυακή ασφάλεια και τον ψηφιακό γραμματισμό	577
IV.2 Ψηφιακές απειλές και δεξιότητες διαδικτυακής ασφάλειας (Ρύθμιση απορρήτου/Αναφορά για παράνομο περιεχόμενο/Ψεύτικες ειδήσεις).....	600
IV.3 Πώς να αποκτήσετε μια ετικέτα eSafety για το σχολείο σας.....	622
Κεφάλαιο V. Εκπαιδευτικοί πόροι κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού ...	Error! Bookmark not defined.9
V. 1 Συμβουλές για εκπαιδευτικούς σχετικά με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευαισθητοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα (συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων μαθητών/γονέων/σχεδίων μαθήματος)	70
V.2 Ερωτηματολόγια για τον εντοπισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού	78
V.3 Φύλλα εργασίας/φυλλάδια για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό ..	81

V.4 Φύλλα εργασίας για την επικοινωνία (τι να πούμε και τι να κάνουμε) με θύμα, διαδικτυακό εκφοβισμό, παρευρισκόμενο, γονείς)..... 94

Σύνδεσμοι και πόροι υποστήριξης **Error! Bookmark not defined.**

Εισαγωγή

Σχετικά με το Εγχειρίδιο

Από την πανδημία του COVID-19, τα σχολεία σε όλο τον κόσμο, οι δάσκαλοι και οι μαθητές χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές πιο συχνά από ό,τι στο παρελθόν. Ωστόσο, αν και υπάρχουν πολλά οφέλη που συνδέονται με αυτές τις νέες τάσεις στο διαδίκτυο, δεν είναι χωρίς κινδύνους. Το παρόν Εγχειρίδιο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου TECPC (Together Everyone Can Prevent Cyberbullying), το οποίο εγείρει συναγερμό για τις υπάρχουσες διαδικτυακές προκλήσεις καθώς οι εκπαιδευτικοί είναι υπερβολικά εστιασμένοι σε υβριδικές και ψηφιακές πλατφόρμες διδασκαλίας, αγνοώντας τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι μαθητές: περισσότερος χρόνος στο διαδίκτυο δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες για παρενόχληση. Το εγχειρίδιο του project TECPC εξετάζει το σημερινό φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις προκλήσεις του που τίθενται και προκαλούνται από την πρόσφατη ξαφνική στροφή στη διαδικτυακή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Οι ομάδες-στόχοι του εγχειριδίου TECPC

Το εγχειρίδιο TECPC απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, συμβούλους, γονείς, μαθητές, από την πρωτοβάθμια έως τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. τους δίνει τη δυνατότητα να γνωρίζουν πώς να αποτρέπουν και να ανταποκρίνονται στον διαδικτυακό εκφοβισμό στην ψηφιακή εποχή, παρέχοντας εξειδικευμένη καθοδήγηση και εκπαίδευση. Εμπλέκει προληπτικά όλους τους παράγοντες (δάσκαλους, γονείς και μαθητές) σε εκπαιδευτικά παιχνίδια και δραστηριότητες για να μάθουν για τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις προσεγγίσεις σε διάφορες καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού.

Οι στόχοι του εγχειριδίου TECPC

Ο στόχος αυτού του προϊόντος είναι να προσφέρει δωρεάν και εύκολη πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς για να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους σχετικά με την παιδαγωγική προσέγγιση της πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των μαθητών. Το εγχειρίδιο TECPC εξετάζει το σημερινό φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις προκλήσεις του που τίθενται και προκαλούνται από την πρόσφατη ξαφνική στροφή προς τη διαδικτυακή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Το Εγχειρίδιο TECPC στοχεύει να βοηθήσει και να καθοδηγήσει τους εκπαιδευτικούς στις ακόλουθες πτυχές:

- ενσωμάτωση δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην ψηφιακή εκπαίδευση, το σχολικό πρόγραμμα σπουδών, δραστηριότητες μαθητή-γονέα·

- Πώς να αναγνωρίσετε σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των μαθητών: λόγοι διαδικτυακού εκφοβισμού – κανάλια, ηλικιακές κατηγορίες, τη σοβαρότητα των ψυχολογικών συνεπειών· στρατηγικές παρεμβάσεων· ψυχολογικά εργαλεία και συνεντεύξεις
- βελτίωση της εννοιολογικής κατανόησης του διαδικτυακού εκφοβισμού: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός στη σύγχρονη κοινωνία – Ψηφιακές απειλές και δεξιότητες ΤΠΕ: Ο αντίκτυπος του διαδικτυακού εκφοβισμού – πρακτικές και πρότυπα ασφάλειας (στο σπίτι, στο σχολείο και σε δημόσιους χώρους). Ψηφιακές δεξιότητες σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων. Ο κοινωνικός, ψυχολογικός αντίκτυπος του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- να παρέχει υποστήριξη στους εκπαιδευτικούς ώστε να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται κατάλληλα στη διαδικτυακή βία
- αύξηση της ικανότητας των σχολικών συμβούλων να αντιμετωπίζουν ζητήματα όπως η παρενόχληση, οι διακρίσεις, η βία·
- Δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης για τους πληγέντες μαθητές ως καινοτόμο περιεχόμενο, που προσεγγίζει την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού από ψυχολογική-ιατρική άποψη

Η δομή του εγχειριδίου TECPC

Το εγχειρίδιο διαρθρώνεται σε πέντε κεφάλαια, κάθε κεφάλαιο παρουσιάζει θέματα ενδιαφέροντος:

- Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού/Εξοικείωση με τον διαδικτυακό εκφοβισμό
- Λόγοι διαδικτυακού εκφοβισμού
- Εκεί που εμφανίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός
- Προφίλ του θύματος & του επιτιθέμενου
- Σημάδια ανά ηλικιακή κατηγορία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση)
- Η βαρύτητα των ψυχολογικών συνεπειών
- Ενσωμάτωση του διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα
- Στρατηγικές παρεμβάσεων
- Ψυχολογικά εργαλεία
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή
- Ψηφιακές Απειλές & Δεξιότητες ΤΠΕ
- Πρακτικές και πρότυπα ασφαλείας (στο σπίτι, στο σχολείο και σε δημόσιους χώρους)

Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό περιεχόμενο που διερευνά σενάρια (διάσημες περιπτώσεις, σχολικές καταστάσεις/συλλογές υποθέσεων κ.λπ.) και λύσεις που θα χρησιμοποιηθούν στην τάξη. Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (απόσπασμα ή ερώτηση συζήτησης) ή/και να ελέγξει τις προηγούμενες γνώσεις των εκπαιδευτικών για το συγκεκριμένο θέμα. Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές

ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων. Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.

Περίληψη Κεφαλαίου I. Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εισαγάγει το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού, να αποσαφηνίσει τον ορισμό του και να αναλύσει τα είδη του. Εξετάζει επίσης τους κύριους λόγους για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τα κανάλια του. Το κεφάλαιο δίνει τα προφίλ των κύριων παραγόντων που εμπλέκονται: του διαδικτυακού εκφοβισμού, του θύματος και του παρευρισκόμενου. Επικεντρώνεται στις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός επηρεάζει όχι μόνο τα νεαρά θύματα, αλλά και τις οικογένειες των θυμάτων, τον εκφοβισμό και όσους γίνονται μάρτυρες περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/Σκεφτείτε και συζητήστε δραστηριότητες. Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους και πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.

Περίληψη Κεφαλαίου II. Προσδιορισμός διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εντοπίσουν οποιονδήποτε κινδυνεύει. Επικεντρώνεται στις διαφορές στον διαδικτυακό εκφοβισμό ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και ανά φύλο. Η τελευταία ενότητα του κεφαλαίου παρέχει στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για να είναι κάποιος διαδικτυακός εκφοβιστής, θύμα ή παρευρισκόμενος. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από δραστηριότητες κατανόησης και προβληματισμού και "Σκεφτείτε και συζητήστε". Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.

Περίληψη Κεφαλαίου III. Στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη/διακοπή του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη και τον τερματισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού. Επικεντρώνεται επίσης στην δημιουργία μιας σχολικής πολιτικής κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού και των βημάτων εφαρμογής της παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς δείγματα καλών πρακτικών. Η τελευταία ενότητα του κεφαλαίου παρέχει στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να δημιουργήσουν μια κουλτούρα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολεία αναπτύσσοντας θετικές σχέσεις δασκάλων/μαθητών (γνωριμία/ανατροφοδότηση/σεβασμός) και προωθώντας και ενθαρρύνοντας την προκοινωνική

συμπεριφορά. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/ δραστηριότητες «Σκεφτείτε και συζητήστε». Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων. Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.

Περίληψη Κεφαλαίου IV. Διαδικτυακός Εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή

Η εκθετική αύξηση της χρήσης, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, του διαδικτύου έχει κάνει τα προβλήματα που σχετίζονται με την κακή χρήση της τεχνολογίας να έχουν επίσης εκθετική αύξηση. Έτσι, αυτό το κεφάλαιο σχετίζεται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην ψηφιακή εποχή, καθώς αυτό θα είναι αναμφίβολα ένα πρόβλημα για το οποίο η κοινωνία θα πρέπει να είναι ενήμερη και προετοιμασμένη. Η βιβλιογραφία μας δείχνει τη σημασία μιας σαφούς και δομημένης σχολικής πολιτικής ως ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν τις θεωρίες και τις τεχνικές που σχετίζονται με την καταπολέμηση των επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού γιατί μόνο έτσι θα είναι σε θέση να παρέμβουν γρήγορα και να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές. Κατά συνέπεια, αυτό το πρόγραμμα πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού πρέπει να ευθυγραμμιστεί με όλες τις σχολικές πολιτικές και με τα προγράμματα κατάρτισης των εκπαιδευτικών.

Το κεφάλαιο εξετάζει επίσης την ανάγκη να διδαχθούν στα παιδιά κατάλληλες και αποδεκτές διαδικτυακές συμπεριφορές, που συνεπάγεται τη διδασκαλία των παιδιών πώς να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο με θετικό και ασφαλή τρόπο. Αυτή η προοπτική μας φέρνει την ιδέα ότι τα σχολεία πρέπει να αναπτύξουν κριτική σκέψη για να αναπτύξουν, στους μαθητές, προοπτικές και εργαλεία για την αμφισβήτηση και την επικύρωση πληροφοριών. Αντιμετωπίζουμε επίσης τις πιο κοινές ψηφιακές απειλές, ώστε τα σχολεία να είναι σε θέση να αναπτύξουν τα Σχέδιά τους για θεσμούς για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Περίληψη Κεφαλαίου V . Εκπαιδευτικοί πόροι κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από εκπαιδευτικούς πόρους κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού, ώστε να τις χρησιμοποιήσουν και να τις εφαρμόσουν με επιτυχία στο περιβάλλον τους. Το κεφάλαιο εξετάζει το πρακτικό υλικό, συγκεκριμένα συμβουλές για την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευαισθητοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα (συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων μαθητών/γονέων), ερωτηματολόγια για τον εντοπισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού, φύλλα εργασίας για την ευαισθητοποίηση (μιλώντας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό πριν λάβει χώρα, αισθήματα και συναισθήματα, θετικά πρότυπα κ.λπ.) και φύλλα εργασίας για την επικοινωνία (τι να πούμε και τι να κάνουμε) με θύμα, διαδικτυακό εκφοβισμό, παρευρισκόμενο, γονείς. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/ δραστηριότητες “Σκεφτείτε και συζητήστε”. Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (απόσπασμα ή ερώτηση συζήτησης) ή/και να ελέγξει τις προηγούμενες γνώσεις των εκπαιδευτικών για το συγκεκριμένο θέμα. Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους

εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.
Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόδοό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.

Περίληψη Συνδέσμων και πόρων υποστήριξης

Κάθε θέμα που αναπτύσσεται σε ένα κεφάλαιο παρέχει στους εκπαιδευτικούς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και να εφαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών.

Οι σύνδεσμοι στο κεφάλαιο 1 δίνουν στους αναγνώστες πληροφορίες για το φαινόμενο του Κυβερνοεκφοβισμού. Επικεντρώνονται στους ορισμούς του, τις διαφορές μεταξύ του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, τα είδη του διαδικτυακού εκφοβισμού, τους κύριους λόγους για τους οποίους παιδιά και έφηβους εκφοβίζονται στον κυβερνοχώρο, τους κύριους μέτοχους - προφίλ διαδικτυακού εκφοβισμού, θύματος και παρευρισκόμενου και τις συνέπειές του.

Οι σύνδεσμοι στο κεφάλαιο 2 παρέχουν στους εκπαιδευτικούς περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εντοπίσουν οποιονδήποτε κινδυνεύει, διαφορές στον διαδικτυακό εκφοβισμό ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και ανά φύλο, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για να είναι κάποιος διαδικτυακός εκφοβιστής, θύμα ή παρευρισκόμενος.

Οι σύνδεσμοι στο κεφάλαιο 3 βασίζονται σε άρθρα και βίντεο κλιπ που έχουν σκοπό να εξοικειώσουν τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από στρατηγικές παρέμβασης από διάφορες οπτικές γωνίες (μαθητών, γονέων, εκπαιδευτικών, συμβούλων, μέσω ενημέρωσης κ.λπ.) και περιπτωσιολογικές μελέτες για την πρόληψη και τον τερματισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού. Παρουσιάζουν επίσης τις βέλτιστες πρακτικές της σχολικής πολιτικής κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού και της κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού και παρέχουν στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες συμβουλές για το πώς να τις επεξεργαστούν και να τις εφαρμόσουν στα σχολεία τους.

Οι σύνδεσμοι στο κεφάλαιο 4 παρέχουν στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο ανάπτυξης και βελτίωσης της σχολικής τους πολιτικής για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τον ψηφιακό γραμματισμό. Το υλικό προειδοποιεί επίσης τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τις ψηφιακές απειλές και τις δεξιότητες ασφάλειας στο διαδίκτυο (ρύθμιση απορρήτου/αναφορά για παράνομο περιεχόμενο/ψευδείς ειδήσεις) και τους δίνει πληροφορίες για το πώς να αποκτήσουν μια eSafety label για το σχολείο τους.

Οι σύνδεσμοι στο κεφάλαιο 5 οδηγούν σε πρακτικό υλικό, συγκεκριμένα συμβουλές για την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευαισθητοποίηση για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στο σχολικό πρόγραμμα (συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων μαθητών/γονέων), ερωτηματολόγια για τον εντοπισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού, σχέδια μαθημάτων για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, φύλλα εργασίας για την ευαισθητοποίηση (μιλώντας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό πριν λάβει χώρα, συναισθήματα, θετικά πρότυπα κ.λπ.) και φύλλα εργασίας για την επικοινωνία (τι να πούμε και τι να κάνουμε) με θύμα, διαδικτυακό εκφοβισμό, παρευρισκόμενο, γονείς.

Κεφάλαιο Ι. Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εισαγάγει το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού, να αποσαφηνίσει τον ορισμό του και να αναλύσει τα είδη του. Εξετάζει επίσης τους κύριους λόγους για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τα κανάλια του. Το κεφάλαιο δίνει τα προφίλ των κύριων παραγόντων που εμπλέκονται: του διαδικτυακού εκφοβισμού, του θύματος και του παρευρισκόμενου. Επικεντρώνεται στις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός επηρεάζει όχι μόνο τα νεαρά θύματα, αλλά και τις οικογένειες των θυμάτων, τον εκφοβισμό και όσους γίνονται μάρτυρες περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/Σκεφτείτε και συζητήστε δραστηριότητες. Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους και πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόδο τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.



Προθέρμανση

Είναι διαδικτυακός εκφοβισμός;

Ρωτήστε τους μαθητές σας: Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του αστείου, του κακού και του εκφοβισμού; Τι είναι; Μοιραστείτε εναλλάξ την ιδέα σας με τον σύντροφό σας, τον συνεργάτη ή τον φίλο σου Προσκαλέστε τους μαθητές να απαντήσουν και να καταγράψουν παραδείγματα που προσφέρονται από τους μαθητές στις τρεις στήλες:

Αστειεύεται	Είμαι κακός	Εκφοβισμός

Παρουσιάστε το βίντεο [Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;](#) και ρωτήστε: Με βάση αυτό το βίντεο, τι νομίζετε ότι σημαίνει ο όρος «διαδικτυακός εκφοβισμός»; Προσκαλέστε τους μαθητές να απαντήσουν.

Καθοδηγήστε τους μαθητές να ορίσουν τον **διαδικτυακό εκφοβισμό** ως χρήση ψηφιακών συσκευών, τοποθεσιών και εφαρμογών για να εκφοβίσουν, να βλάψουν και να αναστατώσουν κάποιον.

1.1 Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού: Κατανόηση και επιστημονική κάλυψη



Η χρήση της τεχνολογίας στην επικοινωνία είναι ένα πολύ κοινό γεγονός στην καθημερινότητά μας. Ανεξαρτήτως ηλικίας, επιπέδου εκπαίδευσης, επαγγέλματος ή κατάστασης υγείας, η επικοινωνία μέσω της τεχνολογίας δεν μπορεί πλέον να αποφευχθεί.

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να επικοινωνούν, για διάφορους λόγους όπως: α) κοινωνικοποίηση, β) αναζήτηση πληροφοριών, γ) συγγραφή εργασιών/σχολείων/ακαδημαϊκών/ερευνητικών εργασιών, δ) συμμετοχή σε ομάδες εργασίας με άτομα από άλλες χώρες, ε) αφιερώματα ελεύθερου χρόνου, στ) αυτοπαρακολούθηση ιατρικού εξοπλισμού μέσω διαδικτυακής διαβούλευσης με διάφορους ειδικούς (επιστήμη, ιατρική, ψυχολογία κ.λπ.). Κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί τη σημασία της χρήσης της τεχνολογίας στη διαπροσωπική επικοινωνία, παρ' όλες τις ελλείψεις της. Για παράδειγμα, επειδή μπορεί να υπάρχουν παρεξηγήσεις λόγω πολιτιστικών και γλωσσικών διαφορών, η επικοινωνία πρέπει να γίνεται σε μια κοινή γλώσσα, το μήνυμα μπορεί να είναι φορτωμένο με σύμβολα/συντμήσεις/εικόνες που δεν μπορούν πάντα να αποκωδικοποιηθούν εύκολα και μπορεί να ανταλλάσσονται πληροφορίες/σε διαφορετικά στάδια, την ημέρα κάθε επικοινωνίας (ανάλογα με τη ζώνη ώρας) κ.λπ. Επομένως, δεν μπορεί να αγνοηθεί ο θετικός αντίκτυπος της χρήσης της τεχνολογίας στην επικοινωνία, άρα πρέπει να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή σε όλους τους παράγοντες που θα μπορούσαν να μειώσουν τη σημασία της, χωρίς να το θέλουμε. Το να είμαστε πάντα προσεκτικοί σε αυτά που μεταδίδουμε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία, μας κάνει να γινόμαστε όλο και καλύτεροι ψηφιακοί πολίτες. Επομένως, η χρήση της τεχνολογίας στην επικοινωνία είναι μια δεξιότητα που μπορούμε να αποκτήσουμε μαθαίνοντας για αυτήν και εξασκώντας την.

Υπάρχουν όμως καταστάσεις στις οποίες η χρήση της τεχνολογίας για την επικοινωνία ενός μηνύματος γίνεται με σκοπό να προσβάλει, να ταπεινώσει ή να λυπήσει ένα άτομο.

Εκφοβισμός	Κυβερνοεκφοβισμός
Άμεσος εκφοβισμός	Άμεσος εκφοβισμός
Σωματικό (π.χ. χτύπημα):	Φυσικός:
<ul style="list-style-type: none"> Περιουσία (π.χ. ζημιά σε προσωπικά αντικείμενα κάποιου) Λεκτική (π.χ. φωνάζοντας κάποιον με λεκτικούς χαρακτηρισμούς) Μη λεκτικές (π.χ. άσεμνες χειρονομίες) Κοινωνικά (π.χ. αποκλεισμός) 	<ul style="list-style-type: none"> Ιδιότητα (π.χ. σκόπιμη αποστολή αρχείου μολυσμένου με ιούς) Λεκτική (π.χ. χρήση του διαδικτύου ή του κινητού τηλεφώνου για προσβολή ή απειλή) Μη λεκτικές (π.χ. αποστολή απειλητικών ή άσεμνων εικόνων ή εικονογραφήσεων) Κοινωνικά (π.χ. εξαίρεση κάποιου από μια

κάποιου από μια ομάδα)	διαδικτυακή ομάδα)
Έμμεσος εκφοβισμός (π.χ. διάδοση ψευδών φημών)	Έμμεσος εκφοβισμός <ul style="list-style-type: none"> • «Έξοδος» εμπιστευμένων πληροφοριών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου • Μεταμφιεσμένος, π.χ. εξαπάτηση κάποιου προσποιούμενος ότι είναι κάποιος άλλος • Διάδοση κουτσομπολιού μέσω κινητού τηλεφώνου, email ή συνομιλίας • Συμμετοχή στην ψηφοφορία σε έναν δυσφημιστικό ιστότοπο δημοσκοπήσεων

ΟΡΙΣΜΟΙ

- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι σκόπιμες, επαναλαμβανόμενες ενέργειες αποστολής επιθετικών ή επιβλαβών μηνυμάτων στο διαδίκτυο σε ένα θύμα με σκοπό την παρενόχληση, τη γελοιοποίηση ή την κακομεταχείριση του στόχου (Callaghan et al., 2015; Fousiani, Dimitropoulou, Michaelides, & Petegem, 2018, Meharill, 2&1; Patchin 2016, Purdy & McGuckin 2015, Waasdorp & Bradshaw, 2015, Zaborskis, Ilionsky, Tesler, & Heinz, 2018).
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι παρόμοιος με τον παραδοσιακό εκφοβισμό με την πρόσθετη διάσταση των τεχνολογιών της πληροφορίας. Τα χαρακτηριστικά των διαδικτυακών εκφοβιστών επικαλύπτονται με εκείνα των παραδοσιακών εκφοβιστών (Mehari & Farrell, 2018; Waller et al., 2018).
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αναφέρεται σε συμπεριφορές εκφοβισμού που διευκολύνονται μέσω των τεχνολογιών πληροφοριών που παρέχουν στους εκφοβιστές κάποιο επίπεδο ανωνυμίας. Αυτή η ανωνυμία μπορεί να κάνει τους νταήδες πιο τολμηρούς σε ό,τι λένε όταν κατασκευάζουν βλαβερά μηνύματα (Patchin, 2016; Tanrikulu, 2018; Waller et al., 2018).
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός λαμβάνει χώρα συνήθως στο διαδίκτυο μέσω διαφόρων οδών ηλεκτρονικής επικοινωνίας, όπως άμεσα μηνύματα, e-mail, ιστολόγια, σελίδες κοινωνικών μέσων, διαδικτυακά παιχνίδια, φόρουμ στο Διαδίκτυο και δωμάτια συνομιλίας (Waller et al., 2018)
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιγράφεται ως «το να είσαι σκληρός με άλλους στέλνοντας ή δημοσιεύοντας επιβλαβές υλικό ή εμπλέκεσαι σε άλλες μορφές κοινωνικής επιθετικότητας χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο ή άλλες ψηφιακές τεχνολογίες» Willard (2007)
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι η κακοποίηση/παρενόχληση μέσω πειράγματος ή προσβολής, το σχήμα του σώματος του θύματος, η διάνοια, το οικογενειακό υπόβαθρο, η αίσθηση του ντυσίματος, η μητρική γλώσσα, ο τόπος καταγωγής, η στάση, η φυλή, η κάστα, η τάξη, η επωνυμία, η χρήση σύγχρονων δικτύων τηλεπικοινωνιών όπως κινητά τηλέφωνα (SMS/MMS) και Διαδίκτυο (Chat rooms, email, ευρεία ειδοποίηση και ομάδες). (Jaishankar, 2008)

Η UNICEF εκδίδει προειδοποίηση για τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία των παιδιών και των εφήβων, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι είναι αυτοί

που εκτίθενται περισσότερο σε αυτό και δεν έχουν ακόμη τη δύναμη να το αντιμετωπίσουν. Ως αποτέλεσμα, η UNICEF έχει επαναπροσδιορίσει την έννοια που περιλαμβάνει και τους τρεις κινδύνους, αναγνωρίζοντας ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που εμφανίζεται μέσω της χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας. Μπορεί να συμβεί σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συστήματα ανταλλαγής μηνυμάτων, πλατφόρμες παιχνιδιών και κινητά τηλέφωνα, μεταξύ άλλων χώρων. Είναι επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, που στοχεύει να τρομάξει, να εξοργίσει ή να ντροπιάσει όσους στοχοποιούνται. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- διαδίδοντας ψέματα για ή δημοσιεύοντας ντροπιαστικές φωτογραφίες κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,
- αποστολή βλαβερών μηνυμάτων ή απειλών μέσω πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων,
- υποδύεται κάποιον και στέλνει άσχημα μηνύματα σε άλλους για λογαριασμό τους.

Η UNICEF αναφέρει ότι ο εκφοβισμός πρόσωπο με πρόσωπο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί συχνά να συμβαίνουν ο ένας δίπλα στον άλλο. Ωστόσο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφήνει ένα ψηφιακό αποτύπωμα – ένα αρχείο που μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο και να παρέχει αποδεικτικά στοιχεία για να σταματήσει η κατάχρηση.

ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΤΟΠΟΙ ΟΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ Ο ΚΥΒΕΡΝΟΦΟΒΙΣΜΟΣ

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το TikTok
- Εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων κειμένου και μηνυμάτων σε κινητές συσκευές ή tablet
- Άμεσα μηνύματα, απευθείας μηνύματα και διαδικτυακή συνομιλία μέσω Διαδικτύου
- Διαδικτυακά φόρουμ, δωμάτια συνομιλίας και πίνακες μηνυμάτων, όπως το Reddit
- ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
- Κοινότητες διαδικτυακών παιχνιδιών

Η πλατφόρμα StopBullying.gov προσφέρει έναν πιο συγκεκριμένο ορισμό, δηλώνοντας ότι «ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που συμβαίνει μέσω ψηφιακών συσκευών όπως κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές και tablet». Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να λάβει χώρα μέσω SMS και εφαρμογών, καθώς και στο διαδίκτυο σε μέρη όπως μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ και παιχνίδια όπου οι άνθρωποι μπορούν να παρακολουθούν, να συμμετέχουν και να ανταλλάσσουν περιεχόμενο. Αποστολή, μεταφόρτωση ή διάδοση δυσάρεστου, επιβλαβούς, παραπλανητικού ή δυσάρεστου περιεχομένου σχετικά με κάποιον άλλο θεωρείται διαδικτυακός εκφοβισμός. Μπορεί να συνεπάγεται την αποκάλυψη προσωπικών ή προσωπικών πληροφοριών σχετικά με άλλο άτομο με σκοπό να το ντροπιάσει ή να το ταπεινώσει. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί συχνά να ξεπεράσει τα όρια να φτάσει σε παράνομες ή εγκληματικές ενέργειες.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Δημοσίευση σχολίων ή φημών για κάποιον στο Διαδίκτυο που είναι κακόβουλα, προσβλητικά ή ντροπιαστικά
- Απειλή ότι θα πληγώσει κάποιον ή του πει να αυτοκτονήσει

- Δημοσίευση κακής ή προσβλητικής φωτογραφίας ή βίντεο
- Προσποιηθείτε ότι είστε κάποιος άλλος στο διαδίκτυο για να ζητήσετε ή να δημοσιεύσετε προσωπικές ή ψευδείς πληροφορίες για κάποιον άλλο
- Δημοσίευση κακών ή μίσους ονομάτων, σχολίων ή περιεχομένου σχετικά με οποιαδήποτε φυλή, θρησκεία, εθνικότητα ή άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά στο διαδίκτυο
- Δημιουργία μιας κακόβουλης ή προσβλητικής ιστοσελίδας για κάποιον
- Το Doxing, μια συντομευμένη μορφή της λέξης έγγραφα, είναι μια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης που χρησιμοποιείται για την εκδίκηση και την απειλή και την καταστροφή της ιδιωτικής ζωής των ατόμων με τη δημοσιοποίηση των προσωπικών τους στοιχείων, συμπεριλαμβανομένων διευθύνσεων, αριθμών κοινωνικής ασφάλισης, πιστωτικής κάρτας και τηλεφώνου, συνδέσμους προς λογαριασμούς μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλα προσωπικά δεδομένα.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μοναδικός σε άλλες πιο παραδοσιακές μορφές εκφοβισμού λόγω της ανωνυμίας του δράστη, της ικανότητας παρενόχλησης του θύματός, 24 ώρες την ημέρα και συμβαίνει συχνά εκτός σχολείου.

Κριτήρια για τον ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού

- Σκοπιμότητα - ο δράστης πρέπει να έχει την πρόθεση να βλάψει άλλο άτομο προκειμένου να ορίσει αυτή τη συμπεριφορά ως διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Επανάληψη - Στο εικονικό πλαίσιο μια μεμονωμένη επιθετική πράξη μπορεί να οδηγήσει σε έναν τεράστιο αριθμό επαναλήψεων της θυματοποίησης, χωρίς η συμβολή του δράστη να οδηγεί στο ερώτημα εάν η χρήση της επανάληψης μπορεί να είναι λιγότερο αξιόπιστη ως κριτήριο για τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Ανισορροπία ισχύος - κάποιος που είναι πιο ισχυρός στοχεύει κατά κάποιο τρόπο ένα άτομο με λιγότερη δύναμη. Η ανισορροπία δύναμης προκαλεί ένα αίσθημα αδυναμίας στο θύμα και επίσης δυσκολεύει την υπεράσπιση του εαυτού του.
- Ανωνυμία - Η πιθανή ανωνυμία του δράστη είναι ένα μοναδικό χαρακτηριστικό του διαδικτυακού εκφοβισμού και μπορεί να εντείνει αρνητικά συναισθήματα στο θύμα, όπως η αδυναμία.
- Δημόσιο έναντι ιδιωτικού - Οι νέοι θεωρούν την επίθεση πιο σοβαρή όταν υπάρχει μεγάλο κοινό.

Σύγκρουση εναντίον εκφοβισμού

Πότε ξέρετε ότι πρόκειται για εκφοβισμό;

Όλοι κάνουν αστεία με τους φίλους τους, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί εάν κάποιος αστειεύεται ή προσπαθεί να σας πληγώσει, ειδικά στο διαδίκτυο. Περιστασιακά θα το ξεπερνούν με μια απάντηση «απλά αστειεύομαι» ή «μην το παίρνεις τόσο σοβαρά».

Ωστόσο, αν είστε προσβεβλημένοι ή πιστεύετε ότι οι άλλοι γελούν με σας και όχι μαζί σας, το αστείο έχει πάει πολύ μακριά. Εάν επιμείνει αφού ζητήσετε από το άτομο να σταματήσει και εξακολουθείτε να είστε δυσαρεστημένοι, είναι πιθανό να δεχθείτε εκφοβισμό.

ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ	ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ/ΚΥΒΕΡΝΟΦΟΒΙΣΜΟΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Ίση δύναμη ή φίλοι • Συμβαίνει περιστασιακά • Τυχαίος • Ίσα συναισθηματική αντίδραση • Όχι αναζήτηση εξουσίας • Νιώθει τύψεις? αναλαμβάνει την ευθύνη • Προσπαθεί να λύσει το πρόβλημα 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανισορροπία δυνάμεων • Συμβαίνει επανειλημμένα • Σκόπιμος • Έντονη συναισθηματική αντίδραση από το θύμα. λίγο ή καθόλου από bully • Αναζητώντας δύναμη και έλεγχο • Χωρίς τύψεις; κατηγορεί το θύμα • Καμία προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος

Conflict vs. Bullying - What's the difference?

Conflict	Bullying
<ul style="list-style-type: none"> • Disagreement or argument in which both sides express their views • Equal power between those involved • Generally stop and change behavior when they realize it is hurting someone 	<ul style="list-style-type: none"> • Goal is to hurt, harm, or humiliate • Person bullying has more power* • Continue behavior when they realize it is hurting someone. <p style="font-size: small;">* "Power" can mean the person bullying is older, bigger, stronger, or more popular.</p>



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Πώς ορίζετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό;
2. Σε τι διαφέρει από τον παραδοσιακό εκφοβισμό;

1.2 Τύποι διαδικτυακού εκφοβισμού



Υπάρχουν 12 διαφορετικοί τύποι διαδικτυακού εκφοβισμού:

1. **Flaming** : Διαδικτυακοί καβγάδες χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικά μηνύματα με θυμωμένη και χυδαία γλώσσα.
2. **Παρενόχληση** : Επανελημμένη αποστολή δυσάρεστων, κακών και προσβλητικών μηνυμάτων.
3. **Απαξίωση/ «Αποτροπή»** κάποιου στο διαδίκτυο. Αποστολή ή δημοσίευση κουτσομπολιών ή φημών για ένα άτομο για να βλάψει τη φήμη ή τις φιλίες του/της.
4. **Απομίμηση**: Προσποίηση ότι είναι κάποιος άλλος και αποστολή ή δημοσίευση υλικού για να φέρει αυτό το άτομο σε μπελάδες ή κίνδυνο ή να βλάψει τη φήμη ή τις φιλίες αυτού του ατόμου.
5. **Έξοδος** : Η έξοδος είναι όταν ο νταής μοιράζεται δημόσια προσωπικά μηνύματα, φωτογραφίες ή άλλες πληροφορίες για το θύμα στο Διαδίκτυο. Αυτό γίνεται χωρίς τη γνώση ή τη συγκατάθεση του θύματος και έχει σκοπό να το φέρει σε αμηχανία, ντροπή ή εξευτελισμό. Οι πληροφορίες μπορεί να είναι ασήμαντες ή πιο ιδιωτικές και σοβαρές, αλλά σε κάθε περίπτωση, είναι μια μορφή έκθεσης
6. **Τέχνασμα** : Το να μιλάς σε κάποιον για να αποκαλύψει μυστικά ή ενοχλητικές πληροφορίες ή εικόνες στο διαδίκτυο.
7. **Εξαίρεση**: Ο σκόπιμος και σκληρός αποκλεισμός κάποιου από μια διαδικτυακή ομάδα. Αποκλεισμός ενός ατόμου από λίστες φίλων και αναγκαστική αφαίρεση από μια ομάδα .
8. **Cyberstalking**: Επαναλαμβανόμενη, έντονη παρενόχληση και υποτίμηση, που περιλαμβάνει απειλές ή δημιουργεί σημαντικό φόβο.
9. **Μεταμφίεση** συμβαίνει όταν ο νταής, ή ενδεχομένως ακόμη και ο εκφοβιστής, αποκτά άλλη ταυτότητα για να παρενοχλήσει ανώνυμα το θύμα. Μπορούν είτε να μιμηθούν κάποιον άλλο, είτε να χρησιμοποιήσουν τον λογαριασμό ή τον αριθμό τηλεφώνου ενός πραγματικού προσώπου είτε να δημιουργήσουν μια εντελώς ψεύτικη ταυτότητα. Συχνά, ο νταής γνωρίζει καλά το θύμα εάν αισθάνεται την ανάγκη να κρύψει την ταυτότητά του. Ο νταής μπορεί να παρενοχλήσει ή να καταδιώξει το θύμα στον κυβερνοχώρο. Αυτό γίνεται συνήθως σε μια προσπάθεια να διασκεδάσουν ή να ταπεινώσουν το θύμα.
10. **To Fraping** είναι η πράξη της σύνδεσης στο προφίλ κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της δημοσίευσης ακατάλληλου περιεχομένου με το όνομά του. Ενώ πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι αυτό είναι ένα αστείο, το fraping μπορεί να βλάψει τη φήμη κάποιου, να τον φέρει σε μπελάδες με την οικογένεια ή με άλλο τρόπο να τον φέρει σε δύσκολη θέση ή να τον βλάψει.
11. **Τρολάρισμα** είναι όταν ένας νταής επιδιώκει να αναστατώσει σκόπιμα τους άλλους δημοσιεύοντας εμπρηστικά σχόλια στο διαδίκτυο. Το τρολάρισμα μπορεί να μην είναι πάντα μια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο

διαδικτυακού εκφοβισμού όταν γίνεται με κακόβουλη και επιβλαβή πρόθεση. Αυτοί οι νταήδες τείνουν να είναι πιο αποστασιοποιημένοι από τα θύματά τους και δεν έχουν προσωπική σχέση.

12. **Sexting** είναι η λήψη, η διάδοση, η μεταφορά ή η κοινή χρήση άσεμνων, πορνογραφικών, πρόστυχων ή γυμνών εικόνων, φωτογραφιών ή βίντεο ενός ατόμου. Το σεξ μεταξύ ανηλίκων συνιστά παιδική πορνογραφία και αντίκειται στην πολιτική των Δημόσιων Σχολείων Paterson. Το σεξ μεταξύ μαθητών θεωρείται αδίκημα κατηγορίας II σύμφωνα με τον Κώδικα Συμπεριφοράς Φοιτητών PPS στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Όταν στέλνετε προσωπικές φωτογραφίες ή εικόνες σε άλλο άτομο, ο αποστολέας θα πρέπει να γνωρίζει ότι η φωτογραφία δεν θα επιστραφεί ποτέ.

Μια εικόνα που υποβάλλεται σε ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης θα είναι προσβάσιμη επ' αόριστον. Το ίδιο συμβαίνει όταν οι εικόνες μεταδίδονται σε έναν συνεργάτη. Είναι αρκετά σύνηθες μια σχέση να έχει σκαμπανεβάσματα κατά την εφηβεία. Όταν οι σχέσεις καταρρέουν, ένας ή και οι δύο νέοι συχνά προσπαθούν να τραυματίσουν τον πρώην τους. Πολλοί νέοι θα χρησιμοποιήσουν αυτά τα sexts (μηνύματα, εικόνες και βίντεο σεξουαλικής φύσης) που στάλθηκαν ενώ τα πράγματα ήταν καλά για να εκδικηθούν ο ένας τον άλλον. Αυτές οι σεξουαλικά γραφικές φωτογραφίες και μηνύματα μπορούν να σταλούν σε συνομηλίκους ή να αναρτηθούν στο Διαδίκτυο από εφήβους. Πολλοί νέοι δεν καταλαβαίνουν ότι από τη στιγμή που υπάρχει κάτι στο διαδίκτυο, αυτές οι εικόνες είναι εκεί για πάντα. οι πληροφορίες στο διαδίκτυο υπάρχουν για πάντα.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Ονομάστε τουλάχιστον πέντε τύπους διαδικτυακού εκφοβισμού.
2. Ποιοι είναι μερικοί λόγοι για τους οποίους το «sexting» δεν είναι καλή ιδέα;

1.3 Λόγοι και μέσα διαδικτυακού εκφοβισμού



Μάθετε

Γιατί οι άνθρωποι κάνουν διαδικτυακό εκφοβισμό;

Πάντα υπήρχαν άνθρωποι που επιλέγουν να συμπεριφέρονται σαν νταής και υπάρχουν και εκείνοι που είναι ατυχείς στόχοι. Τι είναι όμως αυτό που κάνει κάποιον όχι απλώς να επιλέγει να εκφοβίζει έναν άλλον στο διαδίκτυο, αλλά να εμπλακεί στην πράξη με τόσο αδυσώπητο και σκληρό τρόπο;

Μια θεωρία είναι ότι οι διαδικτυακοί εκφοβιστές δυσκολεύονται να συμπονέσουν τους άλλους. Η αυξημένη χρήση της τεχνολογίας και η λιγότερη κοινωνική σύνδεση στον πραγματικό κόσμο έχουν συνδεθεί με χαμηλή ενσυναίσθηση. Ωστόσο, αυτό είναι μόνο ένα μέρος του προβλήματος του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Ένας νταής μπορεί επίσης να αισθάνεται πιο δυνατός ως αποτέλεσμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ένας διαδικτυακός εκφοβιστής μπορεί απλά και αποτελεσματικά να εξαπολύσει έναν χείμαρρο αγωνίας ανά πάσα στιγμή, όλα από την ασφάλεια και την άνεση του σπιτιού τους, με ελάχιστο φόβο για επισπτώσεις. Η έλλειψη γονικής παρακολούθησης είναι ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει,

όπως και η επιθυμία να επιτύχουν δημοτικότητα μέσω πράξεων που αισθάνονται ότι έχουν καλή απήχηση με τους συνομηλίκους και τους συνεργάτες τους.

Ορισμένοι ερευνητές κατηγοριοποιούν τους **παράγοντες που επηρεάζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό** σε τέσσερα επίπεδα:

- 1) **Προσωπικό επίπεδο** , συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της ηλικίας, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, της ευημερίας, της ενσυναίσθησης, της διάρκειας ή της συχνότητας χρήσης του Διαδικτύου, του τύπου κοινωνικής συμπεριφοράς και της ψηφιακής υπηκοότητας.
- 2) **Επίπεδο οικογένειας** , συμπεριλαμβανομένης της σχέσης μεταξύ των μελών της οικογένειας, της γονικής υποστήριξης, της οικογενειακής κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και της γονικής επίβλεψης.
- 3) **Σχολικό επίπεδο** , συμπεριλαμβανομένου του τύπου του σχολείου και της ποιότητας διδασκαλίας, της σχολικής διοίκησης, της σχέσης δασκάλου-μαθητή, σχολικού κλίματος και περιβάλλοντος, σχολικής κουλτούρας, ασφάλειας και επίβλεψης του σχολείου και εκπαίδευσης και κατάρτισης για την ψυχική υγεία και την ασφάλεια του Διαδικτύου.
- 4) **Κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο** , συμπεριλαμβανομένου του εθνικού εκπαιδευτικού συστήματος, των πολιτιστικών κανόνων, της κοινοτικής επιρροής (νοοτροπία αγέλης), των πολιτισμικών διαφορών, των διαπροσωπικών σχέσεων (ομότιμων), της εργασιακής πίεσης και των χαρακτηριστικών του Διαδικτύου.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει για πολλούς από τους ίδιους λόγους όπως κάθε άλλο είδος εκφοβισμού, αλλά μπορεί να είναι ακόμα πιο ελκυστικό επειδή μπορεί να γίνει ανώνυμα. Γενικά, η συμπεριφορά των νταϊδων συνήθως πηγάζει από τα δικά τους προβλήματα. Πολλές έρευνες αναφέρουν ότι οι νταϊδες τείνουν να έχουν λιγότερο εμπλεκόμενους γονείς, να είναι λιγότερο ενθουσιασμένοι με το σχολείο και να είναι καταθλιπτικοί ή ανήσυχοι. Συχνά δυσκολεύονται να ελέγξουν τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις τους και δυσκολεύονται να ακολουθήσουν κανόνες.

Ακολουθούν ορισμένες γενικές αιτίες για τις οποίες τα παιδιά/νέοι μπορεί να κάνουν τον εκφοβισμό τους στο Διαδίκτυο:

Αιτία 1 – η χρήση του Διαδικτύου

Η χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων αυξήθηκε σημαντικά την τελευταία δεκαετία. Διαφορετικές μελέτες δείχνουν ότι η χρήση του Διαδικτύου από προπτυχιακούς φοιτητές είναι πιο σημαντική και συχνότερη από οποιαδήποτε άλλη δημογραφική ομάδα.

Σχεδόν το 95% των νέων κατέχουν ή έχουν πρόσβαση σε ένα smartphone (Aizenkot and Kashy-Rosenbaum, 2018, Aizenkot and Kashy-Rosenbaum, 2019, Anderson and Jiang, 2018) και το 45% των νέων αναφέρει ότι είναι διαδικτυακά σε σχεδόν σταθερή βάση (Anderson and Jiang, 2018, Ansary, 2020).

Μια έρευνα του 2014 με 1006 συμμετέχοντες στις ΗΠΑ που διεξήχθη από το Pew Research Center αποκάλυψε ότι το 97% των νεαρών ενηλίκων ηλικίας 18 έως 29 ετών χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μέσω κινητής συσκευής. Μεταξύ αυτών, το 91% ήταν φοιτητές και το 64% των θυμάτων που υφίστανται εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο γνωρίζουν ποιος είναι ο δράστης τους.

Επίσης, η ανάρτηση φωτογραφιών και η αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων όπως κωδικό πρόσβασης και ονόματα χρήστη αυξάνουν τον κίνδυνο να γίνετε θύμα.

Ένα ανώνυμο περιβάλλον με δυνατότητα τεχνολογίας παρέχει πολλές ευκαιρίες για έγκλημα (Lowry et al. 2019). Η αντιληπτή ανωνυμία μπορεί να είναι πιο έντονη επειδή ο νταής δεν χρειάζεται να έχει σχέση με το θύμα ή δεν είναι τόσο αναγνωρίσιμη όσο ο παραδοσιακός εκφοβισμός και η αντιληπτή ανωνυμία του εκφοβιστή αυξάνει επίσης το κίνητρο του δράστη για διαδικτυακό εκφοβισμό (Barlett et al., 2016).

Αιτία 2 – Σχέση μεταξύ γονέων

Οι οικογενειακές συγκρούσεις είναι ένας άλλος παράγοντας κινδύνου για διαδικτυακό εκφοβισμό, μαζί με άλλες αντικοινωνικές ή αποκλίνουσες συμπεριφορές αργότερα στη ζωή (Hemphill, Kotevski, & Heerde, 2015). Τα άτομα που προέρχονται από δυσλειτουργικές οικογένειες που χαρακτηρίζονται από καταχρηστικές σχέσεις από τους γονείς διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να γίνουν εκφοβιστές, κατάχρηση ουσιών, κατάθλιψη αυτοτραυματισμού και μια σειρά από άλλες δυσμενείς εκβάσεις που συνδέονται με τη σοβαρότητα στο σπίτι (Hemphill et al. , 2015· Waller et al., 2018).

- Η έκθεση στη σωματική βία μεταξύ των γονέων και ο άμεσος εκφοβισμός συσχετίστηκαν σημαντικά ειδικά για τα κορίτσια:



- Τα κορίτσια που εκτέθηκαν στη βία του πατέρα κατά της μητέρας και εκείνα που εκτέθηκαν στη βία της μητέρας εναντίον του πατέρα ήταν από τα πιο πιθανό να εκφοβίσουν άμεσα άλλους σε σύγκριση με τα κορίτσια που δεν είχαν εκτεθεί σε καμία ενδογονική βία.

- Οι ιεραρχικές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης αποκάλυψαν ότι ο εκφοβισμός και η θυματοποίηση προβλέφθηκαν από την έκθεση στη

βία μεταξύ των γονέων, ειδικά στη βία από **μητέρα σε πατέρα** , **πέρα από την ηλικία, το φύλο και την παιδική κακοποίηση από τον πατέρα** . (Baldry, AC, 2003.)

Αιτία 3 – Σχέση παιδιού-γονέα

Waller et al. (2018), Οι κακές σχέσεις γονέα-παιδιού συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι κακές σχέσεις γονέα-παιδιού συνδέονται επίσης στενά με επιθετικές συμπεριφορές και παραβατικότητα.

Τα αυταρχικά στυλ ανατροφής βρέθηκε να αυξάνουν τον κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού και θυματοποίησης, ενώ τα εξουσιαστικά/ευέλικτα στυλ γονικής μέριμνας έχουν βρεθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού και θυματοποίησης (Waller et al., 2018). Αυτή η παρατήρηση υποδηλώνει ότι οι έγκυρες πρακτικές γονικής μέριμνας είναι πιο αποτελεσματικές από τις πρώτες στη μείωση του κινδύνου ο έφηβος να γίνει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού ή να γίνει διαδικτυακός εκφοβισμός (Waller et al., 2018).

Όπως διαπίστωσε η Barlett & Fennel, οι γονείς τείνουν να υποτιμούν το χρόνο που ξοδεύουν τα παιδιά τους στο Διαδίκτυο, καθώς και τη διαιώνιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι Barlett & Fennel (2018) πρότειναν ότι η γονική άγνοια προέβλεψε θετικά τις συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού.

Οι γονείς έχουν την ευθύνη να κατανοήσουν τους κινδύνους του Διαδικτύου και να εξοικειωθούν με τη χρήση νεότερης τεχνολογίας προκειμένου να παρέχουν υποστήριξη στα παιδιά τους. Όπως προτείνουν οι Beyazir, Simsek και Ayhan, (2017), οι γονείς που δεν κατανοούν το Διαδίκτυο και τις τεχνολογίες της πληροφορίας δεν μπορούν να αποτρέψουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό τόσο αποτελεσματικά όσο εκείνοι που καταλαβαίνουν. Οι ερευνητές αμφισβητούν εάν οι γονείς επιτρέπουν τον διαδικτυακό

εκφοβισμό μεταξύ νεότερων μαθητών, επιτρέποντάς τους την ελευθερία να έχουν λογαριασμό στο Facebook, το Twitter ή άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε νεαρή ηλικία (Young et al., 2017).

Αιτία 4 – Κοινωνικοδημογραφικά, σχετιζόμενα με την υγεία, ψυχολογικά ή σχεσιακά προβλήματα και «τρόπος ζωής»

- σωματικό πρόβλημα
- ιατρικό πρόβλημα (παχυσαρκία, κατάθλιψη, χρόνιες παθήσεις, γυαλιά, λιποβαρή, κοντός μαθητής)
- μέτρια έως χαμηλά ακαδημαϊκά αποτελέσματα και/ή χαρισματικά παιδιά
- κοινωνικοδημογραφικά αίτια όπως η φτώχεια
- έχοντας μια ευάλωτη οικογένεια (μονογονεϊκή, φτωχό οικονομικό επίπεδο κ.λπ.)
- σεξουαλική παρενόχληση/προσανατολισμός φύλου
- θρησκευτικές πεποιθήσεις
- «Lifestyle» – μόδα, gadgets, παμπ, κοινωνικές ομάδες
- τη χρήση της κοινωνικής δικτύωσης
- διαδικτυακή αυτο-αποκάλυψη σε άλλα άτομα
- ζήλια
- μισώ
- κακή εμφάνιση και φτωχά ρούχα
- φθόνος – οι ακαδημαϊκοί βαθμοί ως προγνωστικοί παράγοντες θυματοποίησης του διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ παιδιών και νέων.

Αιτία 5 – Σχολικοί κανόνες και Κώδικας Δεοντολογίας

The ethical code is the mirror of the school' principles and education level

Ο κώδικας δεοντολογίας είναι ο καθρέφτης των αρχών και του μορφωτικού επιπέδου του σχολείου

- θετικό σχολικό κλίμα
- προώθηση ηθικών αξιών
- δείχνοντας σεβασμό για τον άνθρωπο - σωματική και πνευματική ακεραιότητα
- διδάσκοντας στους μαθητές πώς να λύνουν προβλήματα
- ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων – ενσωμάτωση και ανεκτικότητα
- πρόληψη ψυχολογικών προβλημάτων και δράματος
- Οι ανησυχίες για την αναφορά εκφοβισμού μεσολάβησαν στη συσχέτιση μεταξύ του αντιληπτού σχολικού κλίματος και της θυματοποίησης του εκφοβισμού, καθώς και της επιθετικής συμπεριφοράς για τους άνδρες αλλά όχι για τις γυναίκες.
- τη σημασία της ενίσχυσης του σχολικού κλίματος κατά του εκφοβισμού για να βοηθηθούν οι μαθητές να ξεπεράσουν τις ανησυχίες σχετικά με την αναφορά εκφοβισμού για να επιτύχουν αποτελεσματικά αποτελέσματα.
- Η διαφορά φύλου μπορεί να αντανακλά την ποικιλία των τύπων εκφοβισμού που βιώνουν οι μαθητές και οι μαθήτριες.

Αιτία 6 – Το θύμα γίνεται επιθετικός

Τα ευρήματα από τους Patchin and Hinduja (2015) εικάζουν ότι τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού ήταν περίπου 12 φορές πιο πιθανό να είναι και τα ίδια οι διαδικτυακοί εκφοβιστές.

Αιτία 7 – Αυτοαποκάλυψη

Η αυτο-αποκάλυψη αναφέρεται σε οποιαδήποτε πληροφορία για τον εαυτό του που ένα άτομο επικοινωνεί στους άλλους (Wheelless&Grotz, 1976) δημοσιεύοντας φωτογραφίες και προσωπικές πληροφορίες στον λογαριασμό του Σε σύγκριση με το περιβάλλον εκτός σύνδεσης, η διαδικτυακή αυτο-αποκάλυψη έχει βρεθεί ότι είναι πιο βαθιά και συμβαίνουν ταχύτερα από την αυτο-αποκάλυψη εκτός σύνδεσης (Barak and Bloch, 2006 , McCoyd and Kerson, 2006).

Αυτή η διαφορά αποδίδεται στο διαδικτυακό φαινόμενο απενεργοποίησης (Lapidot-Lefler, 2009), ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη μείωση των ψυχολογικών περιορισμών, οι οποίοι συχνά χρησιμεύουν για τη ρύθμιση συμπεριφορών στο διαδικτυακό κοινωνικό περιβάλλον.

NO BULLYING ALLOWED

CONSEQUENCES:

- *The Bully will call their parents and tell them what he/she is doing.*
- *The bully and his/her parents will meet with the principal and teacher*
- *The bully will apologize to the victim*
- *The bully will lose school privileges*
- *The bully may be suspended or expelled from school*

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- σχολική διασύνδεση
- περιοριστική ανατροφή των παιδιών
- γονική υποστήριξη
- ικανοποίηση ζωής
- Η καλή διατροφή και τα οικογενειακά δείπνα είναι προστατευτικά, λόγω του γεγονότος ότι τα δείπνα με μέλη της οικογένειας αυξάνουν την επιθυμία να μοιραστούν με τους άλλους πληροφορίες για το σχολείο, τους συνομηλίκους και τους φίλους, αυξάνουν τη συνοχή και τονώνουν την ανάγκη αναζήτησης υποστήριξης.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Γιατί οι άνθρωποι εκφοβίζονται στον κυβερνοχώρο; Ονομάστε τουλάχιστον 5 λόγους.
2. Ποιοι είναι οι προστατευτικοί παράγοντες;

1.4 Κύριοι μέτοχοι - Προφίλ διαδικτυακού εκφοβιστή, θύματος και παρατηρητή



Μάθετε

Δράστης διαδικτυακού εκφοβισμού : Άτομο που εκτελεί μεμονωμένες ή πολλαπλές πράξεις βίας που απευθύνονται σε άλλο άτομο, μέσω δίωξης, εκφοβισμού, παρενόχλησης, γελοιοποίησης άλλων χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο και ηλεκτρονικά εργαλεία όπως: SMS, e-mail, ιστότοποι, φόρουμ συζητήσεων στο διαδίκτυο , κοινωνικά δίκτυα και άλλα. Εάν εργάζονται, μειώνουν την αυτοεκτίμηση του θύματος, αύξαναν την ταλαιπωρία του και καταπατήσουν την αξιοπρέπεια του.

Μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού (Bystander) : Άτομο που δεν κάνει διαδικτυακό εκφοβισμό αλλά έχει επαφή μαζί του (μέσω παρατήρησης, λήψης μηνυμάτων κ.λπ.). Οι μάρτυρες μπορούν να υιοθετήσουν διαφορετικές στάσεις απέναντι στον κυβερνοεκφοβισμό - αντίδραση κατά του δράστη,

προστασία του θύματος ή ανοχή με τους δράστες (ενεργητική εμπλοκή σε βία ή παθητικές ενέργειες, π.χ. στέλνοντας/άνοιγμα μηνύματος).

Θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού : Άτομο που υφίσταται επιθέσεις από δράστες κρατώντας, για παράδειγμα, αρνητικά email ή μηνύματα κειμένου. Τα θύματα διαδικτυακής βίας συνήθως νιώθουν έντονη ντροπή και ταπείνωση, απόγνωση, αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους και για τον κόσμο.



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

- Μεταξύ των μαθητών ηλικίας 12-18 ετών που ανέφεραν ότι υπέστησαν εκφοβισμό στο σχολείο κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, το 16% εκφοβίστηκε μέσω διαδικτύου ή μέσω μηνυμάτων (Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Εκπαίδευσης και Γραφείο Δικαιοσύνης),
- Το 15,7% των μαθητών γυμνασίου υπέστη ηλεκτρονικό εκφοβισμό τους τελευταίους 12 μήνες (Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων),
- Πάνω από το 40% των παιδιών έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού στο διαδίκτυο και το 90% των εφήβων

που έχουν γίνει μάρτυρες του εκφοβισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λένε ότι τον έχουν αγνοήσει.

- Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής το 2017 ανέφερε ότι οι μαθητές των τάξεων 3-5 που είχαν κινητά τηλέφωνα ήταν «σημαντικά πιο πιθανό να αναφέρουν ότι ήταν θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού,
- Τα τελευταία στατιστικά στοιχεία του Υπουργείου Δημόσιας Ασφάλειας του Ισραήλ αποκάλυψαν ότι το 45% των παιδιών και των εφήβων έχουν εμπλακεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό, είτε ως θύματα είτε ως θύτες, και το 41% δήλωσε ότι έχει βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό ή «ντροπή» περισσότερες από μία φορές. Από αυτούς, το 18% δεν ανέφερε το περιστατικό.
- Σύμφωνα με ασφαλή στοιχεία, πάνω από το 50% των Αμερικανών νέων έχουν βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό και πάνω από το 50% συμμετείχαν ενεργά. Μόνο το 10% των θυμάτων στον κυβερνοχώρο λένε στους γονείς τους για το περιστατικό (Dvorin, 2016)
- Το είκοσι πέντε τοις εκατό των θυμάτων ισχυρίζονται ότι δεν έχουν κάνει τίποτα ως απάντηση στην επίθεση στο διαδίκτυο (Patchin&Hinduja, 2006).
- Περισσότερα από τα μισά θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού δεν αναφέρουν τα περιστατικά σε κάποιον γονέα ή πρόσωπο αρχής, αναφέροντας ως λόγους το αίσθημα της αδυναμίας, της ταπείνωσης και του φόβου της απόρριψης.
- Το 60% των Κινέζων νέων δήλωσε ότι έχει δεχτεί διαδικτυακό εκφοβισμό,
- Το 67% των μαθητών γυμνασίου στην Ιαπωνία υπέφερε από θυματοποίηση διαδικτυακού εκφοβισμού,
- Το 0,3% των παιδιών και εφήβων βίωσαν διαδικτυακό εκφοβισμό.

Εκφοβισμός και παραβατικότητα

Στο άρθρο τους, οι Baldry & Farrington (2000) εντόπισαν ότι:

- ο εκφοβισμός και η παραβατικότητα ήταν συχνότερα μεταξύ των αγοριών παρά μεταξύ των κοριτσιών.
- Ο εκφοβισμός δεν διέφερε σημαντικά με την ηλικία, αλλά η παραβατικότητα αυξανόταν με την ηλικία.
- ο εκφοβισμός και η παραβατικότητα σχετίζονται ιδιαίτερα με τα αγόρια και τους μεγαλύτερους μαθητές.
- μόνο οι εκφοβιστές ήταν νεότεροι, ενώ μόνο οι παραβατικοί ήταν μεγαλύτεροι, γεγονός που υποδηλώνει ότι ο εκφοβισμός μπορεί να είναι ένα πρώιμο στάδιο σε μια ακολουθία που οδηγεί σε παραβατικότητα.
- Μόνο οι νταήδες και μόνο οι παραβατικοί είχαν διαφορετικούς γονικούς συσχετισμούς. Μόνο οι νταήδες είχαν αυταρχικούς γονείς και διαφωνούσαν με τους γονείς τους, ενώ μόνο οι παραβατικοί είχαν γονείς συγκρουσιακούς και χαμηλής υποστήριξης.

Ο ρόλος των Παραβρισκόμενων

- Πάνω από το 40% των παιδιών έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού στο διαδίκτυο και το 90% των εφήβων που έχουν γίνει μάρτυρες του εκφοβισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λένε ότι τον έχουν αγνοήσει.
- Περισσότερα από τα μισά θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού δεν αναφέρουν τα περιστατικά σε κάποιον γονέα ή πρόσωπο αρχής, αναφέροντας ως λόγους το αίσθημα της αδυναμίας, της ταπείνωσης και του φόβου της απόρριψης.

Το φαινόμενο του παρευρισκόμενου είναι μια κοινωνική ψυχολογική θεωρία που υποστηρίζει ότι ένας περαστικός είναι λιγότερο πιθανό να παράσχει βοήθεια όταν βρίσκεται στην πραγματική ή φανταστική παρουσία άλλων παρά όταν είναι μόνος. Ο όρος «φαινόμενος παρευρισκόμενος» αναφέρεται στα φαινόμενα στα οποία όσο μεγαλύτερο είναι το πλήθος, τόσο λιγότερο πιθανό είναι οι άνθρωποι να βοηθήσουν ένα αναξιοπαθόντα άτομο. Εάν υπάρχουν λίγοι ή καθόλου άλλοι μάρτυρες σε ένα σενάριο έκτακτης ανάγκης, οι παρατηρητές είναι πιο διατεθειμένοι να ενεργήσουν.

Η θεωρία εξηγείται επίσης από κοινωνική σκοπιά: όταν κάποιος έχει την πρόθεση να παρέμβει, ο θεατής αναλύει την κατάσταση και τα αποτελέσματα της παρέμβασης. Σύμφωνα με τους Latané και Darley, πριν βοηθήσει έναν άλλον, ένας περαστικός προχωρά σε μια διαδικασία λήψης αποφάσεων πέντε βημάτων. Ένας παρευρισκόμενος πρέπει να αναλύσει την κατάσταση, να παρατηρήσει ότι κάτι δεν πάει καλά, να ταξινομήσει την κατάσταση ως έκτακτη ανάγκη ή σενάριο που απαιτεί βοήθεια, να καθορίσει εάν είναι προσωπικά υπεύθυνος να παρέμβει, να αποφασίσει πώς να βοηθήσει και, τέλος, να εφαρμόσει την επιλεγμένη βοηθητική συμπεριφορά. Όταν ένας θεατής αποτυγχάνει να παρατηρήσει, να ορίσει, να καθορίσει, να επιλέξει και να εφαρμόσει, δεν θα εμπλακεί σε βοηθητική συμπεριφορά.

Οι παρευρισκόμενοι, ωστόσο, συχνά αναφέρονται ως αδιάφοροι, επικαλούμενοι λόγους όπως ο φόβος της εκδίκησης (Machάκονά et al 2013), η χαμηλή αίσθηση ευθύνης ή οι ανησυχίες των πολιτών



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Τι είναι ο διαδικτυακός-παρευρισκόμενος;
2. Ποιο είναι το αποτέλεσμα του διαδικτυακού εκφοβισμού από τους παρευρισκόμενους;

3. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός τυπικού διαδικτυακού εκφοβισμού;

Κεφάλαιο II. Προσδιορισμός διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εντοπίσουν οποιονδήποτε κινδυνεύει. Επικεντρώνεται στις διαφορές στον διαδικτυακό εκφοβισμό ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και ανά φύλο. Η τελευταία ενότητα του κεφαλαίου παρέχει στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για να είναι κάποιος διαδικτυακός εκφοβιστής, θύμα ή παρευρισκόμενος. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από δραστηριότητες κατανόησης και προβληματισμού και "Σκεφτείτε και συζητήστε". Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων. Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.



Προθέρμανση

Κοιτάξτε την εικόνα που δείχνει ένα ανήσυχο κορίτσι να κρατά το κινητό της και έναν γονέα ή έναν δάσκαλο να παρερμηνεύει τη σκηνή.



- Τι συμβαίνει με την εικόνα;
- Ξέρουμε πραγματικά τι λένε τα παιδιά μεταξύ τους;

II.1 Σημάδια: Όταν ένας μαθητής δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό



Τα άτομα με χαμηλό αυτοέλεγχο είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε αντικοινωνική συμπεριφορά όταν οι συνομήλικοί τους εμπλέκονται σε αντικοινωνικές συμπεριφορές (Kuhn and Laird, 2013). Ομοίως, οι Kowalski et al. (2019) έδειξε ότι εάν οι συνομήλικοι εμπλέκονται σε συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν στη πράξη διαδικτυακού εκφοβισμού και αυτό έχει μελετηθεί σε μαθητές από το δημοτικό μέχρι το κολέγιο.

Ο Guo (2016) επιβεβαίωσε επίσης ότι η ύπαρξη κακών σχέσεων ενός ευάλωτου με έναν βίαιο συνομήλικο θα αυξήσει τις πιθανότητες να γίνει κάποιος διαδικτυακός εκφοβιστής.

Μπορεί να είναι δύσκολο να παρατηρήσετε τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς η ίδια η πράξη μπορεί να μην είναι ορατή σε εσάς λόγω της τεχνολογίας που εμπλέκεται. Υπάρχουν μερικά κοινά σημάδια συμπεριφοράς που πρέπει να προσέχετε και αν τα εντοπίσετε, προσπαθήστε να ανοίξετε έναν διάλογο με το παιδί σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι καλά. Εάν το παιδί:

- φαίνεται αναστατωμένος μετά το "σερφάρισμα" στο διαδίκτυο,
- φαίνεται ξαφνικά να καταθλιπτικός,
- φαίνεται να απομονώνεται από τους φίλους ή την οικογένεια,
- είναι μυστικοπαθής σχετικά με τη χρήση του τηλεφώνου ή του διαδικτύου,
- είναι αναστατωμένος όταν πρόκειται να πάει στο σχολείο ή σε κοινωνικές καταστάσεις,
- παραπονιέται για πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι ή έχει αλλαγή στην όρεξη,
- δυσκολεύεται να κοιμηθεί τη νύχτα,
- έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τα αγαπημένα του χόμπι,
- προσπαθεί να μείνει σπίτι από το σχολείο ή τις εξωσχολικές δραστηριότητες,

Ο Bandura (1978) αποκάλυψε ότι οι άνθρωποι μπορούν να παρατηρήσουν τις συμπεριφορές των άλλων και να αναπαράγουν την ίδια συμπεριφορά. Ως εκ τούτου, προηγούμενες συμπεριφορές, όπως ο διαδικτυακός ή παραδοσιακός εκφοβισμός και η θυματοποίηση, αυξάνουν επίσης τα κίνητρα των δραστών για τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού μέσω της μάθησης και της αναπαραγωγής των συμπεριφορών των άλλων.

Προειδοποιητικά σημάδια ότι ένα παιδί εκφοβίζει άλλους στον κυβερνοχώρο

- Εναλλάσσει γρήγορα τις οθόνες ή κρύβει τη συσκευή του όταν βρίσκεστε κοντά
- Χρησιμοποιεί τις συσκευές του όλες τις ώρες της νύχτας
- Αναστατώνεται ασυνήθιστα αν δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τις συσκευές του
- Γελάει υπερβολικά όταν χρησιμοποιεί τις συσκευές του και δεν θα σας δείξει τι είναι τόσο αστείο
- Αποφεύγει τις συζητήσεις για το τι κάνουν στο διαδίκτυο
- Φαίνεται ότι χρησιμοποιεί πολλούς διαδικτυακούς λογαριασμούς ή έναν λογαριασμό που δεν είναι δικός του
- Αντιμετωπίζει αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο ή αλλού

- Εμφανίζεται υπερβολικά προβληματισμένος με τη δημοτικότητα ή την παρουσία σε έναν συγκεκριμένο κοινωνικό κύκλο
- Επιδεικνύει αυξανόμενη αναισθησία ή σκληρότητα κυρίως προς άλλους εφήβους
- Αρχίζει να κάνει παρέα με το «λάθος» πλήθος
- Επιδεικνύει βίαιες τάσεις
- Εμφανίζεται υπερβολικά υπερόπτης ως προς τις τεχνολογικές του δεξιότητες και ικανότητες
- Αποσύρεται όλο και περισσότερο ή απομονώνεται από την οικογένεια
- Φαίνεται να απορρίπτεται ή να απομονώνεται από κάποιες ομάδες φίλων/συμμαθητών/ συνομηλίκων
- Το άτομο να έχει υποβαθμιστική στάση απέναντι στα θύματα αυξάνει την πιθανότητα διαδικτυακού εκφοβισμού.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Πώς ξέρετε ότι ένα παιδί εκφοβίζει άλλους στον κυβερνοχώρο;
2. Πώς ξέρετε ότι ένα παιδί υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό άλλων;

II.2 Διαφορές: Ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και ανά φύλο



Μάθετε

Ηλικία

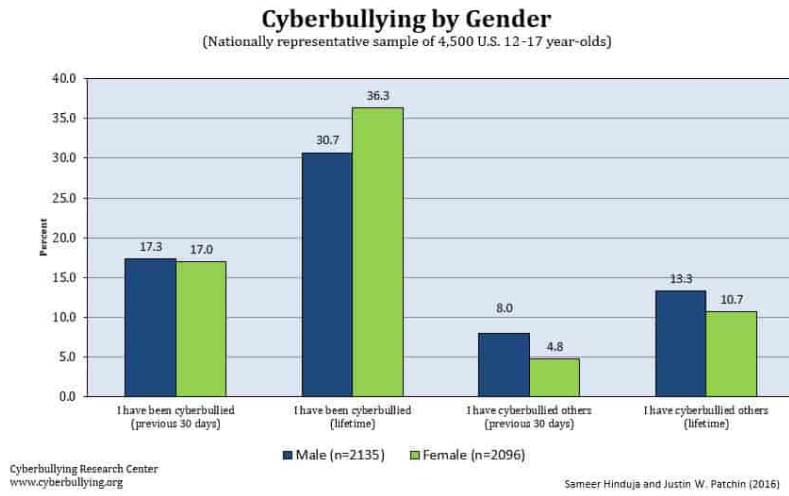
Οι συγκρίσεις μεταξύ της του παραδοσιακού εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού δείχνουν ότι οι νέοι εξακολουθούν να έχουν πολύ μεγαλύτερη εμπειρία με τις παραδοσιακές μορφές εκφοβισμού. Μέχρι το 2008, το 93% των νέων μεταξύ 12 και 17 χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Στην πραγματικότητα, οι νέοι περνούν περισσότερο χρόνο με τα μέσα από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα εκτός από τον ύπνο

- Παιδιά – εκφοβισμός
- Έφηβοι - διαδικτυακός εκφοβισμός

Στην Blomqvist et al. (2020) υποστηρίζουν ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι είναι λιγότερο πιθανό να αποκαλύψουν θυματοποίηση σε σύγκριση με τους νεότερους, λόγω της ανάγκης τους για αυξημένη αυτονομία.

Οι αντιλήψεις για την βοήθεια μετά από αποκάλυψη θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τον στόχο της αποκάλυψης, επειδή κατά την εφηβεία οι φίλοι και οι συνομηλικοί γίνονται πιο σημαντικές πηγές υποστήριξης (Nickerson & Nagle, 2005), αλλά οι συνομηλικοί δεν θεωρούνται πάντα ως αποτελεσματικές πηγές υποστήριξης για τη διαχείριση του διαδικτυακού εκφοβισμού (Holfeld&Grabe, 2012).

Φύλο



Μελέτες αποδεικνύουν ότι όταν πρόκειται για εκφοβισμό, τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή να γίνουν θύματα. Ωστόσο, επιστημονικές αναφορές έδειξαν ότι το φύλο δεν έχει καμία σημασία στα στατιστικά στοιχεία του διαδικτυακού εκφοβισμού των περιπτώσεων, αλλά ορισμένες μελέτες απέδειξαν ότι τουλάχιστον στο 60% οι εκφοβιστές είναι κορίτσια.

Μεταξύ των μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου, το 21% των κοριτσιών λένε ότι έχουν υποστεί εκφοβισμό μέσω διαδικτύου ή μέσω γραπτών μηνυμάτων, σε σύγκριση με λιγότερο από 7% των αγοριών.

Τα κορίτσια αναφέρουν 3 φορές περισσότερο διαδικτυακό εκφοβισμό από τα αγόρια, σύμφωνα με νέα έκθεση (National Crime Victimization Survey).

- Αγόρια – πιο επιρρεπή να γίνουν θύτες – εκφοβισμός (σωματικά)
- Τα κορίτσια – πιο επιρρεπή να γίνουν θύτες – διαδικτυακός εκφοβισμός

Ανάλογα με τη συσκευή ή τους τύπους μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η λίστα των άρθρων που αναλύθηκαν έδειξε ότι τα κορίτσια βίωσαν διαδικτυακό εκφοβισμό μέσω e-mail, διαδικτυακών μηνυμάτων και γραπτών μηνυμάτων και τα αγόρια ήταν πιο πιθανό να δεχτούν διαδικτυακό εκφοβισμό μέσω διαδικτυακών παιχνιδιών.

Τάξη στο Σχολείο

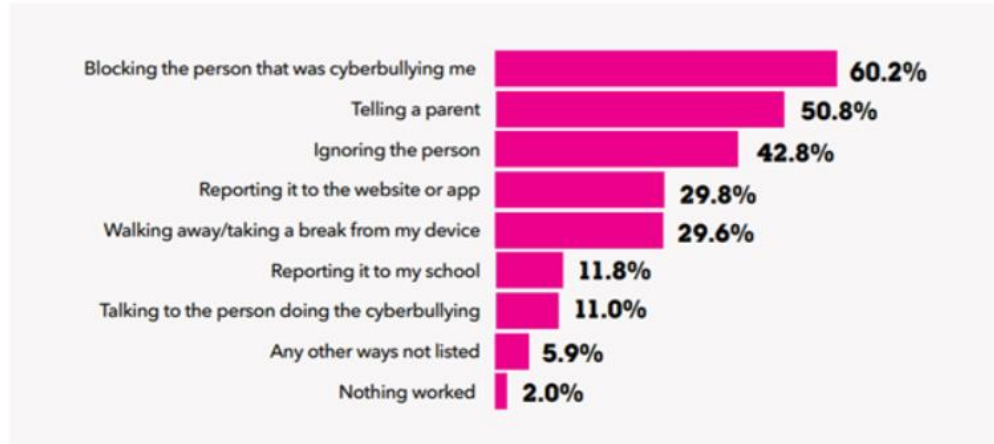
Οι μελέτες αποκαλύπτουν ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του αριθμού των μαθητών που ανέφεραν θυματοποίηση διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Δημοτικό σχολείο (33%)
- Γυμνάσιο (24%)
- Λύκειο (18%)

Τα κορίτσια της 7ης έως 10ης τάξης διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο (Kowalski et al., 2014).

STOPPING CYBERBULLYING

PERCENT OF 9- TO 12-YEAR-OLDS WHO WERE CYBERBULLIED (n=150) WHO SAY THEY STOPPED CYBERBULLYING BY:



(Chart taken from *Tween cyberbullying in 2020*)



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Ποια στατιστικά στοιχεία σας έχουν εκπλήξει περισσότερο; Γιατί;
2. Τι μπορείτε να πείτε για τις διαφορές στον διαδικτυακό εκφοβισμό ανά ηλικία (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και φύλο σύμφωνα με την εμπειρία σας;

11.3 Συντελεστές κινδύνου για θύτες/θύματα/ παρατηρητές



Μάθετε

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα πολύ σοβαρό ζήτημα που επηρεάζει όχι μόνο τα νεαρά θύματα, αλλά και τις οικογένειες των θυμάτων, τον εκφοβιστή και όσους γίνονται μάρτυρες περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού. Ωστόσο, η επίδραση του διαδικτυακού εκφοβισμού φυσικά είναι πιο επιζήμια για το θύμα, καθώς μπορεί να αντιμετωπίσει μια σειρά συναισθηματικών ζητημάτων που επηρεάζουν την κοινωνική και ακαδημαϊκή του επίδοση καθώς και τη συνολική ψυχική του υγεία.

Ως δάσκαλοι και γονείς σήμερα, μπορεί να μην έχετε βιώσει ποτέ οι ίδιοι τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουμε πώς ορισμένες λέξεις κειμένου στην οθόνη ενός υπολογιστή μπορούν να οδηγήσουν σε τέτοιο τραύμα. Εξάλλου, ο εκφοβισμός ήταν φαινομενικά πάντα μια πτυχή του σχολείου και της παιδικής χαράς. Ίσως έχετε δει ή βιώσει εκφοβισμό όταν ήσασταν στο σχολείο. Ίσως νιώθετε ότι ο εκφοβισμός είναι απλώς ένα φυσιολογικό μέρος της σχολικής ζωής.

Μπορεί επίσης να πιστεύετε ότι ο εκφοβισμός πρόσωπο με πρόσωπο είναι πολύ χειρότερος από τον διαδικτυακό εκφοβισμό, καθώς τα θύματα του πραγματικού εκφοβισμού έχουν μεγαλύτερη δυσκολία

να ξεφύγουν από τους βασανιστές τους, ενώ ένα θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί απλώς να κλείσει τον υπολογιστή ή να μπλοκάρει έναν εκφοβισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πλατφόρμα. Δυστυχώς, δεν είναι τόσο απλό. Και ενώ τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς του εκφοβισμού στον πραγματικό κόσμο δεν πρέπει να παραβλεφθούν, τα αποτελέσματα του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί στην πραγματικότητα να είναι πολύ χειρότερα.

Ο αντίκτυπος στη ζωή

Όταν ο εκφοβισμός συμβαίνει στο διαδίκτυο, μπορεί να νιώθεις σαν να δέχεσαι επίθεση οπουδήποτε, ακόμα και μέσα στο σπίτι. Μπορεί να φαίνεται ότι δεν υπάρχει διαφυγή. Οι επιπτώσεις μπορεί να διαρκέσουν πολύ και να επηρεάσουν ένα άτομο με πολλούς τρόπους:

bullying happens online it can feel as if you're being attacked everywhere, even inside your own home. It can seem like there's no escape. The effects can last a long time and affect a person in many ways:

- Εγκεφαλικά — νιώθετε αναστατωμένοι, ντροπιασμένοι, ανόητοι, ακόμη και θυμωμένοι
- Συναισθηματικά — ντροπή ή απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα που αγαπάτε
- Σωματικά — κουρασμένος (απώλεια ύπνου) ή εμφάνιση συμπτωμάτων όπως πόνοι στο στομάχι και πονοκεφάλους

Το αίσθημα ότι σας κοροϊδεύουν ή σας παρενοχλούν οι άλλοι, μπορεί να σας εμποδίσει ανθρώπους να μιλήσετε ή να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα. Οι αλλαγές μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανείς στην αρχή, αλλά όσο περνά ο καιρός, μπορεί να παρατηρήσετε μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες αλλαγές συμπεριφοράς που μπορεί να είναι ισχυροί δείκτες διαδικτυακού εκφοβισμού:

- μικρή/μείζονα κατάθλιψη,
- προβλήματα συμπεριφοράς,
- διαπράττει διαδικτυακό εκφοβισμό,
- αυτοκτονική συμπεριφορά,
- ικανοποίηση χαμηλής ζωής, (Geel, Vedder, & Tanilon, 2014; Mehari&Farrell, 2018; Zaborskis et al., 2018).
- κακή υγεία και χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή (Callaghan et al. 2015),
- προβλήματα ανάπτυξης κοινωνικών σχέσεων,
- χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- υψηλό άγχος,
- υψηλό επίπεδο μοναξιάς,
- σωματοποίηση (σωματική (ή σωματική) έκφραση του άγχους και των συναισθημάτων μέσω της σύνδεσης νου-σώματος),
- θλίψη,
- φόβος,
- ψυχωτισμός,
- χαμηλά ακαδημαϊκά αποτελέσματα,
- υψηλό επίπεδο άγχους,
- διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).
- Σε ακραίες περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αυτοκτονία.

Η σχέση μεταξύ του εκφοβισμού και της αυτοκτονίας είναι καλά τεκμηριωμένη. Ο εκφοβισμός μπορεί να μην είναι πάντα η κύρια πηγή ενός προβλήματος. Λόγω προκλήσεων στο σπίτι ή προηγούμενου ιστορικού με τραύμα, το παιδί μπορεί ήδη να υποφέρει από απόγνωση ή άγχος. Τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού, από την άλλη πλευρά, έχουν διπλάσιες πιθανότητες να επιχειρήσουν να αυτοκτονήσουν ή να αυτοτραυματιστούν, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη. Επιπλέον, σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, το 59 τοις εκατό των Αμερικανών εφήβων έχουν υποστεί εκφοβισμό ή παρενόχληση στο Διαδίκτυο και πάνω από το 90% πιστεύει ότι είναι μεγάλο πρόβλημα για τα παιδιά της ηλικίας τους. Ακόμη πιο ανησυχητικό, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι απόπειρες αυτοκτονίας των εφήβων έχουν σχεδόν διπλασιαστεί από το 2008.

Κίνδυνος αυτοτραυματισμού

- Ο κίνδυνος αυτοτραυματισμού ήταν έξι φορές υψηλότερος για τα «θύματα εκφοβισμού», πέντε φορές υψηλότερος για τους εκφοβισμένους και τρεις φορές υψηλότερος για τους εκφοβιστές, σε σύγκριση με τους «ούτε εκφοβισμένους ούτε εκφοβιστές».
- Ο κίνδυνος αυτοτραυματισμού ενόψει του εκφοβισμού ήταν σημαντικά μεγαλύτερος για τα κορίτσια από τα αγόρια.
- Η κατάθλιψη, το άγχος και η γονεϊκή σύγκρουση ευθύνονται για μέρος της συσχέτισης μεταξύ του εκφοβισμού και του αυτοτραυματισμού και μεταξύ των θυμάτων του εκφοβισμού και του αυτοτραυματισμού.
- Τα προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο ευθύνονται για κάποια από τη συσχέτιση μεταξύ των εκφοβιστών και του αυτοτραυματισμού και των θυμάτων του εκφοβιστή και του αυτοτραυματισμού.
- Η σχέση μεταξύ του εκφοβισμού και του αυτοτραυματισμού μετριάστηκε σημαντικά από τη γονική υποστήριξη και τη σχολική ευημερία, ενώ η σχέση μεταξύ «θυμάτων εκφοβισμού» και αυτοτραυματισμού μετριάστηκε από τη σχολική ευημερία. Φυσικά, δεν βλάπτουν τον εαυτό τους όλοι οι έφηβοι που βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό.

Οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν επίσης προβλήματα ψυχικής υγείας, αυξημένο στρες και άγχος, κατάθλιψη, βίαιη συμπεριφορά και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μακροχρόνιες συναισθηματικές επιπτώσεις, ακόμα κι αν ο εκφοβισμός έχει σταματήσει.

Αυτές οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορούν να οδηγήσουν σε διαρκή συναισθήματα αμηχανίας. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι πιο μόνιμος, ειδικά όταν εκτελείται μέσω αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που δεν εξαφανίζονται αμέσως. Μπορεί να οδηγήσει σε συντριπτικά συναισθήματα έκθεσης και αγωνίας.

Οι αλλαγές συμπεριφοράς και νοητικές αλλαγές δεν είναι οι μόνες συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού. Μπορεί να υπάρχουν και σωματικές επιπτώσεις. Τα έντονα συναισθήματα άγχους και άγχους λόγω του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικά προβλήματα όπως αϋπνία, γαστρεντερικά προβλήματα και επιβλαβή διατροφικά πρότυπα.

Μια άλλη παρενέργεια του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ότι τα θύματα μπορεί να αποκλειστούν από άλλους που φοβούνται επίσης τον διαδικτυακό εκφοβισμό εάν συνεχίσουν να παραμένουν φίλοι με το θύμα. Αυτό προκαλεί το θύμα να απομονώνεται και να εξοστρακίζεται, χωρίς κανέναν να απευθυνθεί στο σχολείο ή στο σπίτι.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μία από τις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι επίσης ο θυμός. Το φάσμα των συναισθημάτων που μπορεί να νιώθει ένα θύμα συχνά μετατρέπεται σε θυμό. Μερικά παιδιά μπορεί ακόμη και να αρχίσουν να σχεδιάζουν σχέδια εκδίκησης, όπως έχει αποδειχθεί

σε περιστατικά σχολικών πυροβολισμών και άλλων επιθετικών πράξεων που έγιναν από θύματα εκφοβισμού που δεν άντεξαν άλλο.

Η πράξη της εκδίκησης έρχεται επίσης ως ένας τρόπος για ένα παιδί να ανακτήσει κάποια αίσθηση δύναμης, επειδή τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά αισθάνονται αδύναμα να σταματήσουν αυτό που συμβαίνει.

Γιατί τα θύματα αποφεύγουν να αποκαλύψουν την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Η αποκάλυψη δεν ισοδυναμεί με την αναζήτηση βοήθειας, καθώς ορισμένα παιδιά και έφηβοι μπορεί να αποκαλύπτουν εμπειρίες αλλά να μην αναζητούν βοήθεια.

Οι έφηβοι που βιώνουν θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο μπορεί να κάνουν κρίσεις σχετικά με το πόσο χρήσιμοι θα είναι οι πιθανοί στόχοι εάν αποκαλύψουν εμπειρίες διαδικτυακής θυματοποίησης.

Blomqvist et al. (2020), Buhmester και Prager (1995) υποστηρίζουν ότι είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ο στόχος των αποκαλύψεων και η αντιληπτή χρησιμότητά τους για τρεις λόγους. Πρώτον, το επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης και των παροχών που μπορούν να προσφερθούν μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το στόχο και, ως εκ τούτου, αυτό μπορεί να επηρεάσει τις κρίσεις σχετικά με το ποιος μπορεί να παρέχει καλύτερα υποστήριξη. Δεύτερον, υπάρχουν κανόνες γύρω από τις ευκαιρίες για γνωστοποίηση, έτσι ώστε να υπάρχουν κανονιστικές προσδοκίες σχετικά με την καταλληλότητα των γνωστοποιήσεων σε διαφορετικούς στόχους. Τρίτον, **οι προηγούμενες εμπειρίες με τον στόχο παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο λήψης της αποκάλυψης**. Ομοίως, ο Matsunaga (2010) υποστηρίζει ότι είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη ο στόχος μιας αποκάλυψης λόγω της μοναδικής δυναμικής των σχέσεων, με τις αποκάλυψεις σε συνομηλίκους που ενδέχεται να διαφέρουν ως προς τη διαπροσωπική ανησυχία σε σύγκριση με την αποκάλυψη σε γονείς ή δασκάλους.

Γιατί οι έφηβοι αποτυγχάνουν να αποκαλύψουν;

1. οι έφηβοι μπορεί να προσπαθήσουν να αυτοδιαχειριστούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό
2. ανησυχία για τις αντιδράσεις των ενηλίκων στην αποκάλυψη
3. οι έφηβοι μπορεί να αποτυγχάνουν να αποκαλύψουν εμπειρίες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο λόγω προστασίας του εαυτού τους και του άλλου (φόβος ότι μόλις αποκαλύψουν τις εμπειρίες τους, οι πληροφορίες θα είναι ανεξέλεγκτες),
4. Οι έφηβοι μπορεί να μην αποκαλύπτουν εμπειρίες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο επειδή αντιλαμβάνονται μια τέτοια συμπεριφορά ως κανονιστική και, ως εκ τούτου, οι άλλοι δεν χρειάζεται να γνωρίζουν την κατάσταση.

Υπάρχουν **τέσσερις πιθανοί λόγοι** για αυτήν την ανισότητα που σχετίζονται με το γιατί όσοι έχουν βιώσει προηγούμενης θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο ενδέχεται να μην αποκαλύπτουν τις εμπειρίες τους.

Πρώτον, παρόμοια με τον εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο (deLara, 2012), οι έφηβοι μπορεί να προσπαθήσουν να διαχειριστούν μόνοι τους τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ένα παράδειγμα προσπάθειας αυτοδιαχείρισης του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι εκείνοι οι έφηβοι που εκπληρώνουν ταυτόχρονα τον ρόλο του εκφοβιστή/θύματος μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να αποκαλύψουν θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο, επειδή δυνητικά εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό για να ανταποδώσουν τις εμπειρίες τους (König, Gollwitzer, & Steffgen, 2010).

Δεύτερον, με βάση την έρευνα που επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους δεν αποκαλύπτεται ο εκφοβισμός, ένας πιθανός λόγος είναι η ανησυχία για τις αντιδράσεις των ενηλίκων στην αποκάλυψη (deLara, 2012). Όταν εφαρμόζεται στη θυματοποίηση στον

κυβερνοχώρο, αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε ανησυχίες σχετικά με τη διατήρηση της πρόσβασης στην ψηφιακή τεχνολογία. Για παράδειγμα, οι έφηβοι που αφιερώνουν σημαντικό χρόνο ασχολούμενοι με την ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να φοβούνται ότι θα χάσουν την πρόσβασή τους στην τεχνολογία εάν αποκαλύψουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό (Mishna, Saini, & Solomon, 2009).

Τρίτον, οι έφηβοι μπορεί να αποτυγχάνουν να αποκαλύψουν εμπειρίες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο λόγω της προστασίας του εαυτού τους και άλλων. Εστιάζοντας στην αυτοπροστασία, η αποκάλυψη μπορεί να μην γίνει επειδή οι έφηβοι φοβούνται ότι μόλις αποκαλύψουν τις εμπειρίες τους, οι πληροφορίες θα είναι ανεξέλεγκτες ή ότι μετά από μια αποκάλυψη θα αλλάξει η κοινωνική τους ταυτότητα ως κάποιος που μπορεί να καλύψει μόνος του τις ανάγκες τους (Matsunaga, 2010). Λαμβάνοντας υπόψη άλλη προστασία, οι έφηβοι μπορεί να μην αποκαλύπτουν τις εμπειρίες τους λόγω ανησυχίας για τον αντίκτυπο που θα είχε η αποκάλυψη σε άλλους (Matsunaga, 2010).

Τέλος, βασιζόμενοι στην έρευνα που διερευνά την αποκάλυψη μετά από εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο (deLara, 2012), οι έφηβοι μπορεί να μην αποκαλύπτουν εμπειρίες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο επειδή αντιλαμβάνονται μια τέτοια συμπεριφορά ως κανονιστική και, ως εκ τούτου, οι άλλοι δεν χρειάζεται να γνωρίζουν την κατάσταση.

(Betts LR, Spenser KA, Baguley T. Describing disclosure of cybervictimization in adolescents from the United Kingdom: the role of age, gender, involvement in cyberbullying, and time spent online. The Journal of Genetic Psychology. 2022 Jan 2;183(1):40-53)

ΔΑΣΚΑΛΟΙ

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Jacobs et al. (2015), θύματα που συμμετείχαν σε έξι διαφορετικές ομάδες εστίασης προσέγγισαν τους δασκάλους τους, αλλά ανέφεραν ότι τέτοιες προσεγγίσεις δεν ήταν χρήσιμες, επειδή οι δάσκαλοι δεν έκαναν τίποτα ως απάντηση, με αποτέλεσμα ο νταής να έχει ακόμη μεγαλύτερη εξουσία πάνω στο θύμα τους.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ? ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ!

ΣΙΓΑΣΗ - κατάργηση των Tweet ενός λογαριασμού από το χρονολόγιό σας χωρίς να καταργήσετε την παρακολούθηση ή τον αποκλεισμό αυτού του λογαριασμού

ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ - περιορισμός σε συγκεκριμένους λογαριασμούς από το να επικοινωνούν μαζί σας, να βλέπουν τα Tweet σας και να σας ακολουθούν

ΑΝΑΦΟΡΑ - υποβολή αναφοράς για καταχρηστική συμπεριφορά

Τον Σεπτέμβριο του 2016, η ισραηλινή κυβέρνηση ξεκίνησε ένα πρόγραμμα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού για την προστασία της ισραηλινής νεολαίας από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και άλλα εγκλήματα στον κυβερνοχώρο (συμπεριλαμβανομένου του hacking, της κλοπής ταυτότητας κ.λπ.). Η πρωτοβουλία ηγείται από το Υπουργείο Εσωτερικής Ασφάλειας και λειτουργεί επίσης ένα κέντρο έκτακτης ανάγκης 24/7 και περιλαμβάνει ειδικές αστυνομικές μονάδες και έναν καθορισμένο ετήσιο προϋπολογισμό (Eichner, 2016)

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του **Υπουργείου Παιδείας του Ισραήλ που δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό και συνιστούν να βοηθήσουν το θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού, δηλαδή να μην παραμείνουν μόνο δίπλα του, αλλά να αναφέρουν και να μοιράζονται την αρνητική εμπειρία με άλλους.**

Οι έφηβοι που περιέγραψαν τον **φόβο τους να αναφέρουν περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού σε γονείς και άλλους ενήλικες.** Ισχυρίστηκαν ότι θα προτιμούσαν να πλησιάσουν τους φίλους τους, γιατί ήταν ευκολότερο να μιλήσουν για αυτά τα θέματα μαζί τους.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης, υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί να περιηγηθεί σε μια δύσκολη και άβολη κατάσταση στο διαδίκτυο με τους νταήδες:

- 1 **• Προσέγγιση των γονέων.** Μπορεί να μην γνωρίζουν τι κάνει το παιδί τους και μπορεί να σας βοηθήσουν να επιλύσετε την κατάσταση.
- 2 **• Ενημερώστε τον δάσκαλο.** ο δάσκαλος του παιδιού σας θα μπορούσε να είναι μια ανεκτίμητη πηγή για να βοηθήσει εσάς και το παιδί σας.
- 3 **• Επικοινωνήστε με τον σύμβουλο καθοδήγησης και/ή τη διοίκηση του σχολείου**

Αν και οι Boulton et al. (2011) υποστηρίζουν την αποκάλυψη εμπειριών εκφοβισμού, πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι **είναι σημαντικό να εξεταστεί σε ποιον γίνονται οι αποκαλύψεις.**

Αν και η αποκάλυψη εμπειριών εκφοβισμού θεωρείται μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης (Matsunaga, 2010), η έρευνα έχει εντοπίσει ένα μικτό μοτίβο αποτελεσμάτων σχετικά με την προηγούμενη εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό και την τάση να αποκαλυφθεί μελλοντική διαδικτυακή θυματοποίηση. Για παράδειγμα, από τη μια πλευρά, ορισμένες έρευνες υποδηλώνουν ότι η εμπειρία της κυβερνοθυματοποίησης μειώνει την τάση αποκάλυψης της κυβερνοθυματοποίησης (Gustainiene&Valiune, 2015) ενώ άλλες μελέτες έχουν αναφέρει ότι η επαναλαμβανόμενη κυβερνοθυματοποίηση προβλέπει την αποκάλυψη (Addington, 2013). Η έρευνα που επικεντρώνεται στον εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο έχει αναφέρει ότι **παιδιά που βιώνουν θυματοποίηση πρόσωπο με πρόσωπο και που αποκάλυψαν τις εμπειρίες τους ανέφεραν ότι η αποκάλυψη ήταν η καταλληλότερη στρατηγική για τη μείωση του εκφοβισμού (Hunter, Boyle, & Warden, 2004) και ένας τρόπος να αισθανθούν καλύτερα και να ανταποδώσουν τον εκφοβισμό (Dowling & Carey, 2013).**

Οι παρεμβάσεις κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού πρέπει να επικεντρώνονται σε:

- 1 • Ψηφιακός πολίτης
- 2 • Δεξιότητες αντιμετώπισης
- 3 • Εκπαίδευση, επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες
- 4 • Ενσυναίσθηση

Οι έφηβοι που δεν αποκαλύπτουν τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο για να προτείνουν την αυτοδιαχείριση ως μηχανισμό αντιμετώπισης της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο, οι επαγγελματίες πρέπει επίσης να υποστηρίζουν τους εφήβους στην απόκτηση δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης. Λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική επιτυχία των προηγούμενων αποκαλύψεων είναι σημαντική επειδή η υποστήριξη που έλαβαν οι εκπαιδευτικοί μετά την αποκάλυψη του εκφοβισμού προέβλεπε μελλοντική αποκάλυψη (Boulton et al., 2012)



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού;
2. Ποιοι είναι οι τέσσερις πιθανοί λόγοι για τους οποίους όσοι έχουν βιώσει θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο ενδέχεται να μην αποκαλύπτουν τις εμπειρίες τους;

Κεφάλαιο III. Στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη/διακοπή του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη και τον τερματισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού. Επικεντρώνεται επίσης στην δημιουργία μιας σχολικής πολιτικής κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού και των βημάτων εφαρμογής της παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς δείγματα καλών πρακτικών. Η τελευταία ενότητα του κεφαλαίου παρέχει στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να δημιουργήσουν μια κουλτούρα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολεία αναπτύσσοντας θετικές σχέσεις δασκάλων/μαθητών (γνωριμία/ανατροφοδότηση/σεβασμός) και προωθώντας και ενθαρρύνοντας την προκοινωνική συμπεριφορά. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/ δραστηριότητες «Σκεφτείτε και συζητήστε». Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (μια μελέτη περίπτωσης). Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόδό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου



Προθέρμανση

Η Zara είναι 11 ετών. Της αρέσει να περνά χρόνο σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης. Μια μέρα, καθώς περιηγείται σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, λαμβάνει ένα μήνυμα. Το μήνυμα ήταν «Γεια σου αγαπητή μου. Είμαι η φίλη της μητέρας σου, θεία Μαίρη. Μου λείπει τόσο πολύ η μητέρα σου. Δεν έχουμε δει ο ένας τον άλλον για πολύ καιρό. Μπορείτε να μου δώσετε τη διεύθυνση του σπιτιού σας και τον αριθμό τηλεφώνου της μητέρας σας;

Ερώτηση: Πώς μπορεί να είχε αντιδράσει η Ellie σε αυτή την κατάσταση;

Ερώτηση: Πώς μπορεί η Έλλη να βγει από αυτή τη δύσκολη κατάσταση αν δεν το έχει προσέξει;

Ερώτηση: Αν η Έλλη γνωρίζει το πρόβλημά της, πώς θα μπορούσε να το πει στην οικογένειά της;

Ερώτηση: Τι πρέπει να κάνει η οικογένεια σε τέτοιες καταστάσεις;

Ερώτηση: Εάν η Έλλη δεν μπορεί να το εξηγήσει αυτό στην οικογένειά της και να το μοιράζεται μόνο με τον δάσκαλό της, πώς πρέπει να αντιδράσει ο δάσκαλος;

III.1 Στρατηγικές παρέμβασης



Το τι μπορεί να γίνει για τη μείωση και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα έχει συζητηθεί σύμφωνα με την **προσέγγιση του οικολογικού συστήματος** σε ένα ευρύ πλαίσιο, ξεκινώντας από τους μαθητές και φτάνοντας στη διάσταση των μέσων ενημέρωσης και της κοινωνίας. Οι παρεμβάσεις που μπορούν να γίνουν ή τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν αξιολογούνται σε 5 υποκατηγορίες.



Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές;

α. τεχνολογικά μέτρα· συμβουλεύει τους μαθητές να χρησιμοποιούν τεχνολογικά μέτρα:

- Να μην κοινοποιούν τον αριθμό τηλεφώνου/προσωπικές τους πληροφορίες σε άγνωστα άτομα
- Να μην μοιράζονται τους κωδικούς τους με κανέναν
- Αλλάξτε τους αριθμούς τηλεφώνου, τους κωδικούς πρόσβασης, στα προφίλ και τα ονόματα χρήστη όταν χρειάζεται
- Αποκλεισμός τηλεφωνικών κλήσεων και μηνυμάτων από άτομα που ενοχλούν, διαγράψτε τους αριθμούς τηλεφώνου τους ή καταργήστε την παρακολούθηση των προφίλ τους
- Μην απαντάτε σε απειλητικά μηνύματα και κρατήστε αυτά τα μηνύματα ως αποδεικτικά στοιχεία
- Μην συνομιλείτε με άγνωστα άτομα στο διαδίκτυο, μην προσθέτετε τέτοια άτομα στη λίστα φίλων



β. συγκρουσιακές απαντήσεις· συμβουλεύει τους μαθητές να μην εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό, είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε διαδικτυακά.

Μερικές φορές οι μαθητές μπορεί να μην συνειδητοποιούν ότι η συμπεριφορά τους είναι προσβλητική και βλαβερή για το άλλο μέρος. Η πιο συχνά συνιστώμενη μέθοδος είναι να μοιραστείτε τις εμπειρίες με έναν αξιόπιστο ενήλικα, όπως μια μητέρα και πατέρας, έναν δάσκαλο, και να ζητήσετε την

υποστήριξη αυτού του ενήλικα (Torcu, Erdur-Baker, & Çapa-Aydin, 2008). Προκειμένου να παρέχεται βοήθεια από τους συνομηλίκους, μπορεί να είναι απαραίτητο να ενισχυθούν οι σχέσεις μεταξύ των μαθητών στο σχολείο.

Μια άλλη μέθοδος που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές για να αντιμετωπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι να **παραμένουν αδιάφοροι και να ελέγχουν τα συναισθήματά** τους (Perren et al., 2012). Η πιο συχνά συνιστώμενη συμπεριφορά αντιμετώπισης είναι να μην εστιάσετε στην πραγματική συμπεριφορά

διαδικτυακού εκφοβισμού και να αγνοήσετε τη συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όταν δεν δίνεται προσοχή στη συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού, ο διαδικτυακός εκφοβιστής μπορεί να αποθαρρύνεται να συνεχίσει τη συμπεριφορά του και μπορεί



να εγκαταλείψει τη συμπεριφορά του (Machackova et al., 2013). Συμβουλέψτε τους μαθητές να **σκεφτούν πρώτα και μετά να αποφασίσουν πώς θα ενεργήσουν** όταν δέχονται διαδικτυακό εκφοβισμό. Δεν πρέπει να ενεργεί κανείς με την αίσθηση της εκδίκησης και δεν πρέπει να απαντά στα εισερχόμενα μηνύματα.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Ορισμένα από τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού λαμβάνουν χώρα εκτός σχολικών ωρών, ειδικά όταν τα παιδιά βρίσκονται στο σπίτι υπό την επίβλεψη των γονιών τους. (Kowalski, Limber and Agaston, 2008· Tanrikulu και Campbell, 2015). Από αυτή την άποψη, οι γονείς έχουν μεγάλη ευθύνη στη διαδικασία μείωσης και πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Επομένως, η ανάγκη για πληροφορίες σχετικά με το τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και πώς μπορούν να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι ζωτικής σημασίας. Οι γονείς πρέπει να αποκτήσουν δεξιότητες στην τεχνολογική παιδεία και πώς να προστατεύουν τα παιδιά τους από κινδύνους στον ψηφιακό κόσμο. (Basturk -Akca, Sayimer, Balaban-Τρίτη και Ergun-Basak, 2014)

Προκειμένου να μειωθεί η διαφορά μεταξύ των γενεών, οι γονείς θα πρέπει να μάθουν για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στον τεχνολογικό γραμματισμό.

Οι Espelage και Hong (2017) δήλωσαν ότι οι γονείς πρέπει:

- καθορίζουν τον χρόνο που τα παιδιά τους χρησιμοποιούν την τεχνολογία (υπολογιστή, έξυπνο τηλέφωνο κ.λπ.) για να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τον διαδικτυακό εκφοβισμό,
- παρακολουθούν πώς χρησιμοποιούν τα παιδιά τους την τεχνολογία
- μιλούν με τα παιδιά τους για την ασφάλεια και το απόρρητο στο διαδίκτυο
- να μιλήσουν με τα παιδιά για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, τα είδη του και πώς να προστατευτούν από αυτόν.

Τα σχολεία πρέπει να οργανώσουν εκπαιδευτικά **προγράμματα και σεμινάρια για γονείς** προκειμένου να αναπτύξουν μια αποτελεσματική μέθοδο αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που οργανώνονται για γονείς σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό αυξάνουν την ευαισθητοποίηση των γονέων για το θέμα και διατηρούν την ενεργό συμμετοχή τους στη

διαδικασία, με αποτέλεσμα τη μείωση των περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού και θυματοποίησης (Farrington and Ttofi, 2009). Εάν οι γονείς θέλουν να μάθουν για το θέμα, μπορούν να επικοινωνήσουν με τους διαχειριστές, τους δασκάλους και τους σχολικούς συμβούλους στα σχολεία όπου φοιτούν τα παιδιά τους και να ζητήσουν εκπαίδευση. Μερικές φορές πανεπιστήμια, Διευθύνσεις Εθνικής Εκπαίδευσης Επαρχιακών ή Επαρχιακών Διευθύνσεων ή Μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί πραγματοποιούνται εκπαιδεύσεις ή σεμινάρια από κοινοτικούς οργανισμούς. Μπορεί να είναι επωφελές να παρακολουθείτε τέτοια προγράμματα κατάρτισης και να συμμετέχετε σε τέτοιες εκπαιδεύσεις.

Εκτός από αυτά, για να φτάσουν άμεσα στις πληροφορίες, μπορούν **να εξετάσουν τα εγχειρίδια/οδηγούς που έχουν ετοιμάσει για το θέμα ή να κάνουν έρευνα στους πόρους του Διαδικτύου.**

Δεν θα είναι αρκετό να παρακολουθούν μόνο τη χρήση της τεχνολογίας από τα παιδιά τους (Liau, Khoo and Ang, 2008). Από αυτή την άποψη, ένα άλλο σημείο που πρέπει να εξετάσουν οι γονείς είναι ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους. Οι γονείς πρέπει να οικοδομήσουν ποιοτικές σχέσεις βασισμένες στην εμπιστοσύνη με τα παιδιά τους. Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ότι ακούγονται, κατανοούνται και νοιάζονται.

Όταν οι γονείς μαθαίνουν ότι τα παιδιά τους εκτίθενται σε διαδικτυακό εκφοβισμό, θα πρέπει να είναι σε μια **ελκυστική και υποστηρικτική προσέγγιση** προς τα παιδιά τους. Οι εμπειρίες και τα συναισθήματα των παιδιών πρέπει να αντιμετωπίζονται με ενσυναίσθηση. Θα πρέπει να αισθάνονται κατανοητοί και να συμμετέχουν στις αποφάσεις που αναζητούν λύσεις.

Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει να μοιραστούν αυτό που συνέβη με το σχολείο και να λάβουν υποστήριξη από το σχολείο για το τι μπορεί να γίνει. (Beale and Hall, 2007):

- Ενημερώστε τα παιδιά ότι έχετε παρατηρήσει ότι αισθάνονται ή συμπεριφέρονται διαφορετικά και θα θέλατε να βοηθήσετε. Πείτε τους ότι δεν θα θυμώσετε μαζί τους ούτε θα τους απαγορεύσετε από τις συσκευές τους (η απαγόρευση μπορεί να τους κάνει πιο μοναχικούς, απομονωμένους και απόρριψης).
- Πείτε τους ότι δεν πρέπει να αντιμετωπίζουν δύσκολα ζητήματα μόνοι τους και ότι είναι εντάξει να μιλήσετε σε κάποιον που έχει εμπειρία στο θέμα.
- Ακούστε χωρίς να κρίνετε όταν μιλούν τα παιδιά. ρωτήστε τους πώς νιώθουν και ενημερώστε τους ότι μπορείτε να καταλάβετε γιατί αυτό που περνούν τους αναστατώνει.
- Ενημερώστε τους ότι υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Βοηθήστε τους να το αναφέρουν σε γονείς ή εκπαιδευτικούς.
- Βοηθήστε τους να ενημερώσουν τις ρυθμίσεις και τους λογαριασμούς, ώστε να μπορούν να ελέγχουν τα άτομα που μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί τους ή να δουν τι κάνουν.
- Ενθαρρύνετέ τους να μιλήσουν με έναν σύμβουλο ή ακόμα και έναν γιατρό.



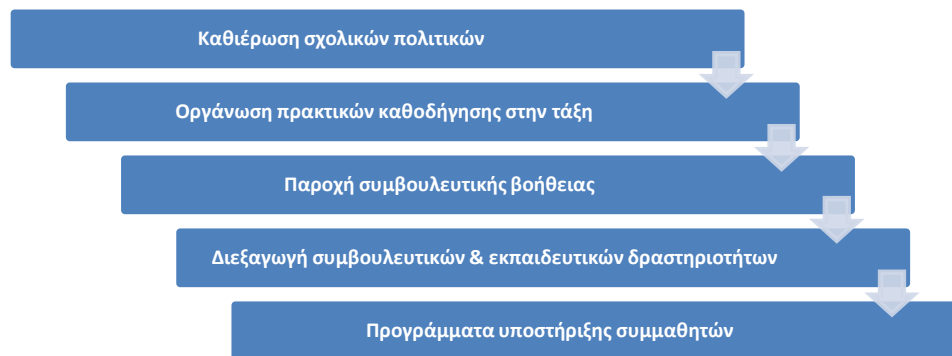
Τι μπορούν να κάνουν οι σχολικοί σύμβουλοι;

Οι σχολικοί σύμβουλοι παίρνουν πιο ενεργό ρόλο από τους εκπαιδευτικούς στην παροχή παρεμβάσεων για τη μείωση και την εξάλειψη διαδικασιών που βλάπτουν την ανάπτυξη των μαθητών, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Bauman, Rigby, & Horra 2008).

Μέσω **ολοκληρωμένων προγραμμάτων αναπτυξιακής καθοδήγησης** μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αποκτήσουν επίγνωση του φαινομένου και να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

- στο πλαίσιο των Ολοκληρωμένων Προγραμμάτων Αναπτυξιακού Προσανατολισμού,
- Εφαρμογές προγράμματος προσανατολισμού (δραστηριότητες καθοδήγησης τάξης και σχολικές δραστηριότητες)
- Υπηρεσίες ατομικού σχεδιασμού και παρέμβασης
- Ατομική/ομαδική ψυχολογική συμβουλευτική
- Ψυχοεκπαιδευτικές σπουδές,
- Προγράμματα βοήθειας ομοτίμων,
- Μελέτες διαβούλευσης,
- Υπηρεσίες προσανατολισμού κ.λπ.

Οι στρατηγικές που ακολουθούν οι σχολικοί σύμβουλοι στην εφαρμογή των Συνολικών Προγραμμάτων Αναπτυξιακής Καθοδήγησης και μπορούν να εξεταστούν σε 5 διαστάσεις:



Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί;

- **Θέσπιση σαφών κανόνων σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό Μεταξύ των βασικών καθηκόντων και αρμοδιοτήτων των εκπαιδευτικών είναι** η παροχή ενός ασφαλούς εκπαιδευτικού περιβάλλοντος και η προστασία των παιδιών από κάθε μορφή βίας. Σε σχέση με τον διαδικτυακό εκφοβισμό, οι εκπαιδευτικοί πρέπει πρώτα να βεβαιωθούν ότι οι μαθητές χρησιμοποιούν την τεχνολογία τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι με τρόπο ασφαλή και μη επιβλαβή για τους άλλους.
- **Δημιουργήστε ένα θετικό σχολικό κλίμα** Σύμφωνα με τους Sheras και Bradshaw (2016), οι μέθοδοι για τη δημιουργία θετικού σχολικού κλίματος θα πρέπει να προτιμώνται από τιμωρητικές προσεγγίσεις σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα γεγονότα διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να μετατραπούν σε εγκληματικό στοιχείο και να απαιτήσουν συνεργασία με τις δυνάμεις ασφαλείας. (Hinduja and Patchin, 2014)
- **Συμμετοχή σε εκπαίδευση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την ασφαλή χρήση τεχνολογίας και πώς να το συζητήσετε με τους μαθητές και να το χειριστείτε** Είναι επίσης σημαντικό το πόσο ικανοί αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί στη διαδικασία αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι διευθυντές και οι δάσκαλοι των σχολείων θα πρέπει να λαμβάνουν εκπαίδευση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την ασφαλή χρήση της τεχνολογίας καθώς και για την ασφαλή χρήση της τεχνολογίας και την αποτελεσματική επικοινωνία με τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηριχθούν με διάφορα οπτικά (όπως εικόνες, ταινίες) και γραπτά (όπως μπροσούρες, άρθρα) υλικό. (Jager et al., 2010). Ένα άλλο θέμα που πρέπει να εξετάσουν οι εκπαιδευτικοί είναι να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναφέρουν εμπειρίες

ή γεγονότα διαδικτυακού εκφοβισμού σε αυτούς, σε γονείς ή σε ενήλικες που εμπιστεύονται (Kowalski et al., 2008). Θα πρέπει να λάβουν υπόψη ότι οι μαθητές μπορεί να θέλουν να δώσουν προτεραιότητα στους γονείς τους στο μοίρασμα. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν μια υποστηρικτική και βοηθητική προσέγγιση απέναντι στους μαθητές.

- **εμπλέκουν τους μαθητές στις προσπάθειές τους να μειώσουν και να αποτρέψουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό.** Ειδικότερα, οι μαθητές μπορούν να εκπαιδευτούν μέσω συμβουλευτικών προγραμμάτων ή εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Τέτοια εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να προετοιμαστούν και να πραγματοποιηθούν από σχολικούς συμβούλους. Οι σύμβουλοι ή οι εκπαιδευτικοί συνομήλικοι μπορούν να ενημερώσουν τους μαθητές σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τρόπους χρήσης της τεχνολογίας υπεύθυνα και συνειδητά. Αυτές οι μελέτες θα πρέπει να τονίσουν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι κατάλληλη συμπεριφορά και δεν θα γίνει ποτέ ανεκτός (Hinduja&Patchin, 2014). Μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές για το φαινόμενο μέσω συμβουλευτικής ή εκπαιδευτικών μαθημάτων/εκπαιδευτικών μαθημάτων, βίντεο, αφισών, κοινωνικών συλλόγων ή θεατρικών δραστηριοτήτων.

Τι μπορούν να κάνουν η κοινωνία, τα μέσα ενημέρωσης και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής;

Αν και τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ένα ζήτημα που επηρεάζει μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολικούς συμβούλους, η κοινωνία, τα μέσα ενημέρωσης και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής έχουν σημαντικές ευθύνες για τη μείωση και την πρόληψη τέτοιων περιστατικών (Torcu-Uzer & Tanrikulu, 2018). Πρώτα απ' όλα, υπάρχει ανάγκη να ενισχυθεί η αντίληψη της **ψηφιακής ιθαγένειας προς την ασφαλή, συνειδητή και αποτελεσματική χρήση του διαδικτύου και να εκπαιδεύσει την κοινωνία σε αυτό το θέμα** (Çubukçu&Bayzan, 2013). Οι δραστηριότητες κατάρτισης και ενημέρωσης μπορούν να αυξήσουν την κοινωνική ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να αναπτύξουν κοινωνική ευαισθησία για αυτό το θέμα.



Μια συνειδητοποιημένη και ευαίσθητη κοινωνία θα ενθαρρύνει μια πιο ενεργή συμμετοχή στη διαδικασία μείωσης και πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και θα καθοδηγήσει τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στη λήψη νομικών και προστατευτικών μέτρων. Είναι σημαντικό πώς αντιμετωπίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός στον τύπο και τα μέσα ενημέρωσης και πώς η κοινωνία ενημερώνεται για το θέμα. Θα πρέπει να παρέχονται ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το θέμα, τονίζοντας ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα πολυδιάστατο πρόβλημα και, ως εκ τούτου, θα πρέπει να χρησιμοποιείται μια ολιστική προσέγγιση για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Μια άλλη ευθύνη που πρέπει να αναλάβουν τα μέσα ενημέρωσης είναι η **υποστήριξη της εκπαίδευσης της κοινωνίας και των ατόμων σχετικά με την τεχνολογία και τον γραμματισμό στα μέσα επικοινωνίας**. Το εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτό μπορεί να δοθεί περισσότερος χώρος στα μέσα ενημέρωσης. Επιπλέον, το περιεχόμενο στα οπτικά, ακουστικά και γραπτά μέσα θα πρέπει να αξιολογηθεί από παιδαγωγική άποψη. Δυστυχώς, η επιθετικότητα και η βία περιλαμβάνονται πάρα πολύ σε αυτά τα περιεχόμενα.



Μελέτη Περίπτωσης

Μελέτη περίπτωσης	Τζακ
Εμπλεκόμενα άτομα	Ένα αγόρι και οι γονείς
Σύντομη περιγραφή της υπόθεσης	Ο Τζακ είναι 12 ετών. Του αρέσει να περνά χρόνο με γυαλιά εικονικής πραγματικότητας. Μια μέρα σερφάροντας στο Διαδίκτυο είδε ότι η τιμή των γυαλιών VR που του άρεσαν ήταν πολύ λογική. Έγραψε αμέσως στην ενότητα μηνυμάτων του ιστοτόπου ότι ήθελε να αγοράσει τα γυαλιά εικονικής πραγματικότητας. Η απάντηση στο μήνυμά του του ζήτησε να μοιραστεί τις πληροφορίες της πιστωτικής κάρτας και της διεύθυνσης των γονιών του, κάτι που δεν το έκανε. Αμέσως έκλεισε τον υπολογιστή. Μίλησε για αυτό το περιστατικό με τον θείο του, ο οποίος τον συμβούλεψε να μιλήσει με τον δάσκαλο της τάξης του στο σχολείο
Ερωτήσεις	Ερώτηση: Τι έκανε ο Τζακ σε αυτήν την κατάσταση; Ερώτηση: Τι θα μπορούσε να είχε συμβεί στον Τζακ αν δεν είχε συνειδητοποιήσει ότι αυτή ήταν μια απόπειρα διαδικτυακού εκφοβισμού; Ερώτηση: Παιχνίδι ρόλων η κατάσταση
Παρέμβαση	Συζητήστε με τους μαθητές για το τι μοιράζονται στο διαδίκτυο. Πολλές διαδικτυακές υπηρεσίες απαιτούν από τους χρήστες να παρέχουν ορισμένες προσωπικές πληροφορίες για να χρησιμοποιήσουν την υπηρεσία τους. Πριν από την παροχή προσωπικών πληροφοριών, θα πρέπει να σκεφτούν τι μπορεί να γίνει με τα προσωπικά τους στοιχεία και να αξιολογήσουν εάν εξακολουθούν να είναι πρόθυμοι να διαβιβάσουν αυτές τις λεπτομέρειες. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι μπορεί να συμβεί εάν μοιραστούν τα προσωπικά τους στοιχεία στο διαδίκτυο. Ανεπιθύμητα μηνύματα, απάτες, κλοπή ταυτότητας και απάτη είναι μερικά μόνο από τα πιο σοβαρά ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν εάν μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο. Ζητήστε τους να σκεφτούν πώς μπορούν να προστατεύσουν τα προσωπικά τους στοιχεία και εάν μπορούν να αποκαλύψουν οικονομικές πληροφορίες στην ηλικία τους. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι θα έκαναν αν επικοινωνήσει στο διαδίκτυο ένα άτομο που δεν γνωρίζει: <ul style="list-style-type: none"> • Μιλήστε με τους γονείς σας ή με έναν έμπιστο ενήλικα και αποφασίστε τι θα κάνετε στη συνέχεια. • Αναφέρετε τα μηνύματα στην υπηρεσία κοινωνικών μέσων, το παιχνίδι ή την εφαρμογή.

Μελέτη περίπτωσης	Ελένη
Εμπλεκόμενα άτομα	Μαθητής, γονείς, δάσκαλοι
Σύντομη περιγραφή της υπόθεσης	Ήμουν θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Υπήρχαν τέσσερα παιδιά που μου έστειλαν θυμωμένα μηνύματα σε μια συνομιλία. Άρχισαν να φωνάζουν και να με ενημερώνουν ότι κανείς δεν με συμπαθεί. Προφανώς ήταν πολύ επώδυνο. Μίλησα αμέσως με τη μητέρα μου. Αντιγράψαμε τη συνομιλία και φέραμε αυτή τη συνομιλία στο σχολείο. Ενήργησαν γρήγορα. μίλησαν μαζί μας για το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις συνέπειές του. Ο δάσκαλός μου μας είπε επίσης τι να κάνουμε κάτω από αυτές τις συνθήκες. Επέμεινε ότι πρέπει να ενημερώσουμε έναν ενήλικα για τυχόν διαδικτυακά περιστατικά.

Ερωτήσεις	Ερώτηση: Τι έκανε η Ελένη σε αυτή την κατάσταση; Ήταν εντάξει; Ερώτηση: Παιχνίδι ρόλων η κατάσταση.
Παρέμβαση	Η τάξη είχε μια συζήτηση για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, τα είδη του διαδικτυακού εκφοβισμού και πώς να προστατευτούν και πώς να αντιδράσουν σε τέτοιες περιπτώσεις. Μιλήστε με τα παιδιά τι πρέπει να κάνουν: <ul style="list-style-type: none"> • Μην αντεπιτίθεται! • Μην δημοσιεύετε υβριστικά μηνύματα. • Αναφέρετέ το και συλλέξτε τα στοιχεία. • Μάθετε πώς να μπλοκάρετε το άτομο που εκφοβίζει. • Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε. Παιχνίδι ρόλων η κατάσταση

Μελέτη περίπτωσης	Μαίρη
Εμπλεκόμενα άτομα	Ένα κορίτσι, συνομήλικοι και δάσκαλοι
Σύντομη περιγραφή της υπόθεσης	Είδα κάτι στο διαδίκτυο που δεν μου άρεσε. Δεν ένιωθα καθόλου άνετα. Αμέσως έκλεισα την οθόνη αλλά ένιωσα πολύ ένοχος γι' αυτό. Την επόμενη μέρα μίλησα με τον φίλο μου γι' αυτό και μιλήσαμε και οι δύο με τη δασκάλα μας. Είπε ότι δεν έφταιγα εγώ και αυτό που έκανα ήταν το σωστό: να κλείσω την οθόνη και να το πω σε έναν ενήλικα. Μιλήσαμε για αυτό το περιστατικό στην τάξη.
Ερωτήσεις	Ερώτηση: Τι έκανε η Μαρία σε αυτή την κατάσταση; Ερώτηση: Γιατί ένιωθε ένοχη;
Παρέμβαση	Οι δάσκαλοι ήθελαν να μάθουν περισσότερα για το πώς χρησιμοποιούσαν οι μαθητές τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ένας από τους καθηγητές καθοδήγησε μια ερευνητική ομάδα μαθητών που έγραψε μια ερευνητική εργασία σχετικά με το θέμα: έκαναν μια έρευνα μεταξύ όλων των μαθητών και ανακάλυψαν τι χρησιμοποιούσαν οι μαθητές μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Μίλησαν επίσης για είδη διαδικτυακού εκφοβισμού και πώς να προστατευτούν και πώς να αντιδράσουν σε τέτοιες περιπτώσεις. Πείτε τους να σκεφτούν τέτοια περιστατικά (όταν νιώθουν αναστατωμένοι με κάτι που έχουν δει στο διαδίκτυο). Είναι σημαντικό να βρείτε κάποιον που θα ακούσει πώς νιώθει: <ul style="list-style-type: none"> • ένα μέλος της οικογένειας, όπως ένας γονέας, μια θεία ή ένας θείος ή ένας μεγαλύτερος αδελφός ή αδελφή • προπονητής αθλημάτων ή δάσκαλος μουσικής • η μαμά ενός φίλου • αγαπημένος δάσκαλος στο σχολείο • ένας γείτονας Παιχνίδι ρόλων η κατάσταση



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία/δάσκαλοι αν έρθουν αντιμέτωποι με τέτοια περιστατικά;
2. Υπήρξε ποτέ ως δάσκαλος σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού; Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συναδέλφους σας.

III.2 Σχολική πολιτική - Βήματα για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού



Μια ισχυρή πολιτική κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού βασίζεται σε μια στρατηγική για ολόκληρο το σχολείο, στην οποία το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού έρχεται στο φως και το σχολείο παρέχει σαφείς οδηγίες για τον τρόπο αντιμετώπισης της συμπεριφοράς του διαδικτυακού εκφοβισμού, είτε εντός είτε εκτός σύνδεσης. Η συμμετοχή ολόκληρης της σχολικής κοινότητας στην ανάπτυξη και την αναθεώρηση της πολιτικής δημιουργεί ένα αίσθημα ιδιοκτησίας, ενισχύοντας την επίγνωση του ρόλου του καθενός στη διατήρηση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Η γνώμη των παιδιών πρέπει να γίνεται μέσω διαφόρων διαύλων, όπως το Μαθητικό Συμβούλιο του σχολείου.



Μια Σχολική Πολιτική κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βασικά στοιχεία:

- Μια δήλωση κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού – που συνδέεται με τις αξίες του σχολείου.
- Ένας ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού – μια κοινή κατανόηση του τι συνιστά συμπεριφορά διαδικτυακού εκφοβισμού – αυτή η δήλωση θα πρέπει να συμφωνηθεί από τους μαθητές, το προσωπικό, τους γονείς και τους φροντιστές και θα πρέπει να συνάδει με την Εθνική Προσέγγιση. Αυτό είναι ένα κρίσιμο συστατικό μιας επιτυχημένης προσπάθειας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς διασφαλίζει ότι ολόκληρο το σχολείο είναι ενεργό.
- Συστήματα που διασφαλίζουν ότι όλο το προσωπικό, οι γονείς και οι μαθητές ενημερώνονται για την πολιτική και τις διαδικασίες, καθώς και για να παρέχουν ευκαιρίες σε όλο το προσωπικό, τους γονείς και τους μαθητές να κατανοήσουν πλήρως τις προκλήσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Οι πληροφορίες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό θα πρέπει να διατίθενται στους μαθητές σε μορφή κατάλληλη για την ηλικία και σε διάφορες γλώσσες.
- Οι ευθύνες του προσωπικού και των γονέων/φροντιστών περιγράφονται με σαφήνεια.
- Συμπεριλάβετε στρατηγικές που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος/ήθους και συνδέονται με πολιτικές θετικής συμπεριφοράς.
- Χρησιμοποιήστε το πρόγραμμα σπουδών για να ενθαρρύνετε την προσωπική ανάπτυξη και τα προσωπικά επιτεύγματα για να διευρύνετε την εμπειρία και να αναπτύξετε τις τέσσερις ικανότητες - επιτυχημένοι μαθητές, άτομα με αυτοπεποίθηση, υπεύθυνοι πολίτες και αποτελεσματικοί συνεισφέροντες.
- Η σχολική πολιτική θα πρέπει να καθιστά σαφές τον τρόπο αναφοράς περιστατικών και να παρέχει σαφείς οδηγίες σχετικά με τις διαδικασίες παραπομπής, τις μεθόδους αναφοράς και καταγραφής για το διδακτικό/υποστηρικτικό προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς/φροντιστές.

- Η σχολική πολιτική θα πρέπει να περιλαμβάνει μια συμφωνημένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση περιστατικών που να δηλώνεται με σαφήνεια, συμπεριλαμβανομένων κατευθυντήριων γραμμών για την ακρόαση των παιδιών που βιώνουν συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού, των μαρτύρων και εκείνων που εκδηλώνουν συμπεριφορές εκφοβισμού.
- Η σχολική πολιτική θα πρέπει να διασφαλίζει ότι τα παιδιά γνωρίζουν τις διαδικασίες για να λάβουν βοήθεια και υποστήριξη.
- Η πολιτική του σχολείου πρέπει να περιλαμβάνει τους γονείς - να είναι σαφές πώς/πότε θα επικοινωνήσετε μαζί τους.
- Καταγραφή/Παρακολούθηση - προσδιορίστε το μέλος του προσωπικού που είναι υπεύθυνο για την παρακολούθηση συμβάντων και το συντονισμό της πολιτικής (συμπεριλαμβανομένης της αναθεώρησης της πολιτικής).

Θα πρέπει να θεσπιστεί μια **πολιτική για την προστασία του προσωπικού και των παιδιών από την παρενόχληση και την κακοποίηση** που μπορεί να συμβεί όταν γίνεται κατάχρηση αυτής της τεχνολογίας. Οι κανονισμοί για την «αποδεκτή χρήση» επικεντρώνονται πάντα στη διαχείριση και τον έλεγχο της διαδικτυακής συμπεριφοράς. Πιο πρόσφατα, υπήρξε μια κίνηση στον ψηφιακό κόσμο για την προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων και συμπεριφοράς. Αυτή η κίνηση αναγνωρίζει τον βασικό ρόλο των εκπαιδευτικών στη διδασκαλία των νέων ως «ψηφιακών πολιτών».

Οι βασικές αρχές της ψηφιακής ιθαγένειας που έχουν αντίκτυπο στη χρήση κινητών συσκευών στο σχολείο περιλαμβάνουν:

- Ψηφιακή εθιμοτυπία (πρότυπα συμπεριφοράς κατά τη χρήση φορητών συσκευών).
- Ψηφιακά δικαιώματα και ευθύνες (τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι εάν αισθάνονται άβολα με την ψηφιακή επικοινωνία και πώς αναφέρουν κακή χρήση).
- Ψηφιακή ασφάλεια (προφυλάξεις που μπορούν να ληφθούν για να διασφαλιστεί η ψηφιακή ασφάλεια)

Τα **βασικά θέματα** που μπορεί να αποτελέσουν ένα πλαίσιο για συζήτηση και ένταξη ολόκληρης της σχολικής κοινότητας σε μια πολιτική περιλαμβάνουν:

- Οδηγίες για τον περιορισμό της χρήσης προσωπικών κινητών τηλεφώνων στους χώρους του σχολείου κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, κατά τη διάρκεια κοινωνικών εκδηλώσεων και σε σχολικές εξόδους, για παράδειγμα, τα κινητά τηλέφωνα θα πρέπει να είναι απενεργοποιημένα και να μην τα βλέπουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Σαφείς κανόνες σχετικά με τον κατάλληλο τρόπο χρήσης των φορητών συσκευών για μάθηση και διδασκαλία
- Έμφαση στην ανάγκη των παιδιών και του προσωπικού να χρησιμοποιούν κινητές συσκευές με ασφάλεια και υπευθυνότητα εκτός της επίσημης μάθησης και διδασκαλίας.
- Σαφείς οδηγίες σχετικά με τη σημασία της διατήρησης του απορρήτου, συμπεριλαμβανομένων των οδηγιών ότι οι λειτουργίες κάμερας και βίντεο δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται χωρίς τη συγκατάθεση των υποκειμένων (παιδιά/προσωπικό) και ειδική άδεια από τη διοίκηση του σχολείου.

- Σαφείς οδηγίες ότι οι εικόνες ή οι εγγραφές που λαμβάνονται με χρήση κινητών τηλεφώνων δεν πρέπει να ανεβαίνουν σε κοινωνικά δίκτυα ή άλλους ιστότοπους χωρίς τη ρητή άδεια των υποκειμένων.
- Συμφωνημένες συνέπειες για την κακή χρήση κινητών τηλεφώνων που ενσωματώνονται με τις τρέχουσες πολιτικές και διαδικασίες του σχολείου στη διαχείριση σχέσεων και συμπεριφοράς.
- Οι διαδικασίες κατάσχεσης και επιστροφής κινητών συσκευών είναι σαφείς.
- Σαφώς καθορισμένες διαδικασίες για την αναφορά κακοποίησης εντός του σχολείου, καθώς και η υποστήριξη που παρέχεται στο σχολείο για το προσωπικό και τους μαθητές που υφίστανται παρενόχληση.
- Λάβετε υπόψη περιπτώσεις όπου τα παιδιά με ειδικές ανάγκες μπορεί να χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα, όπως ένας νεαρός φροντιστής που ανησυχεί για την υγεία των γονιών τους.
- Σαφώς δηλωμένη ευθύνη/ευθύνη για προσωπικές φορητές συσκευές σε περίπτωση κλοπής, απώλειας ή ζημιάς
- Το εύρος των μεθόδων με τις οποίες θα κοινοποιείται η πολιτική στους μαθητές, τους γονείς και το προσωπικό, όπως ένα σχολικό εγχειρίδιο ή μια σχολική ιστοσελίδα.

Οι πολιτικές πρέπει να αξιολογούνται σε τακτική βάση για να διασφαλίζεται ότι οι νέοι εργαζόμενοι, οι γονείς και τα παιδιά είναι αφοσιωμένοι στην πολιτική και ότι συμβαδίζουν με τις τεχνολογικές εξελίξεις.



Παραδείγματα καλής πρακτικής

Τίτλος της πρακτικής	Cyber Bullying Policy - Çag College (the school has been awarded with the eSafety Label)
Χώρα	Turkey
Εμπλεκόμενα άτομα	students, school staff, and parents
Σύνδεσμος	http://www.cag.k12.tr/tr/kolejde-yasam-eguenlik
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	The Cyber Bullying Policy suggests a cyberbullying policy that is successfully applied in a school in Turkey. The handbook clearly states what the e-Security policy aims to: raising education standards, protecting students, parents, teachers and other employees within the scope of eSafety and developing 21 century knowledge and skills safely. It describes teachers', students', and parents' responsibilities related to the issue. It also stipulates the steps taken for a safe online communication and the use of personal devices at school. It also states that students, teachers and parents are required to participate in in "cyberbullying" seminars, which are updated and organized by the PDR department every year.
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	It presents a concrete and useful framework of a school Cyber Bullying Policy.

Τίτλος της πρακτικής	Πολιτική διαδικτυακού εκφοβισμού - κολέγιο Saint John
Χώρα	Το Ηνωμένο Βασίλειο
Εμπλεκόμενα άτομα	μαθητές, σχολικό προσωπικό και γονείς
Σύνδεσμος	https://www.sjcs.co.uk/sites/default/files/styles/Policies/SJCS%20Cyberbullying%20Policy.pdf
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	Η Πολιτική διαδικτυακού εκφοβισμού προτείνει μια πολιτική διαδικτυακού εκφοβισμού που εφαρμόζεται με επιτυχία σε σχολείο στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το εγχειρίδιο παρουσιάζει ξεκάθαρα τον ορισμό και τα είδη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Δηλώνει επίσης την αποστολή του σχολείου για τον κυβερνοεκφοβισμό: ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι ποτέ αποδεκτός και το σχολείο αναγνωρίζει πλήρως το καθήκον του να προστατεύει όλα τα μέλη του και να παρέχει ένα ασφαλές, υγιές περιβάλλον για όλους. Περιγράφει τους ρόλους και τις ευθύνες των βασικών ηθοποιών.
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	Παρέχει συγκεκριμένες και χρήσιμες οδηγίες για το προσωπικό, τα παιδιά και τους γονείς.


Τίτλος της πρακτικής	Πολιτική κατά του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού - Σχολή Μπέντφορντ
Χώρα	Το Ηνωμένο Βασίλειο
Εμπλεκόμενα άτομα	γονείς, δασκάλους και ειδικούς
Σύνδεσμος	https://www.bedfordschool.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/BS014-10a-Anti-Bullying-and-Anti-Cyberbullying-Policy.pdf
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	Το εγχειρίδιο παρουσιάζει ξεκάθαρα τον ορισμό και τα είδη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Περιγράφει τους ρόλους και τις ευθύνες, παρέχει συγκεκριμένες και χρήσιμες οδηγίες για το προσωπικό, τα παιδιά και τους γονείς και παρουσιάζει τις Σχολικές Διαδικασίες σε τέτοιες περιπτώσεις.
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	Παρέχει στους μαθητές χρήσιμες συμβουλές, συμβουλές και υποστήριξη.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Why should the entire school community get involved in the development and review of the anti-cyberbullying policy?
2. Does your school has a school anti-cyberbullying policy? Who elaborated it? How did it help you create a positive school environment?


III.3 – Δημιουργία κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ανάπτυξη θετικών σχέσεων δασκάλου/μαθητή (γνωριμία, σεβασμός). Προώθηση και ενθάρρυνση κοινωνικής συμπεριφοράς.



Προθέρμανση

Δείτε αυτά τα αποσπάσματα. Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ότι είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί μια ισχυρή σχολική κοινότητα ως πρώτο βήμα για τη δημιουργία μιας κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού; Και πώς θα απαντούσατε στην παρακάτω ερώτηση;

*How can we create a culture of respect
in a cyber world?*



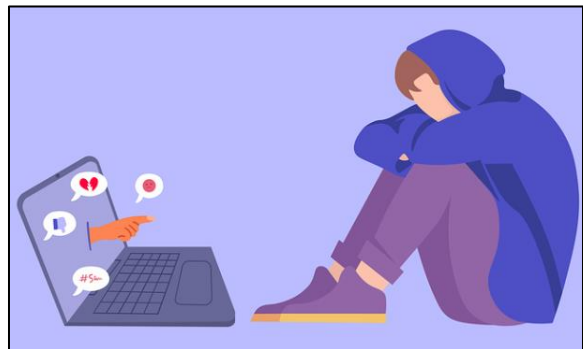
*The key to preventing and dealing with bullying
– as well as protecting victims from self-exclusion –
is having a strong school community*



Μάθετε

Η μόνη μέθοδος για να ξεπεραστεί η κουλτούρα του (κυβερνο) εκφοβισμού είναι η υιοθέτηση και η αυστηρή εφαρμογή μιας κουλτούρας κατά του εκφοβισμού. Ωστόσο, για να μπορέσει να αναδυθεί μια κουλτούρα κατά του (κυβερνο) εκφοβισμού, πρέπει να υπάρχει μια ολοκληρωμένη και ευρεία ευαισθητοποίηση για τον (κυβερνο) εκφοβισμό και όλες τις προεκτάσεις του.

Ως κουλτούρα (κυβερνο) εκφοβισμού ορίζεται η αποδοχή, η διευκόλυνση ή η συνέχιση της επιβλαβούς πρακτικής. Η κουλτούρα του εκφοβισμού ενισχύεται επίσης από το πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον εκφοβισμό και πώς αντιδρούν σε αυτόν. Μερικοί άνθρωποι, για παράδειγμα, εξακολουθούν να θεωρούν ότι ο (κυβερνο) εκφοβισμός δεν είναι σημαντικός ή ότι «απλώς συμβαίνει». Άλλοι είτε εμπλέκονται σε (κυβερνο) εκφοβισμό είτε τον βλέπουν, αλλά σιωπούν γι' αυτό λόγω φόβου ή άλλων παραγόντων.

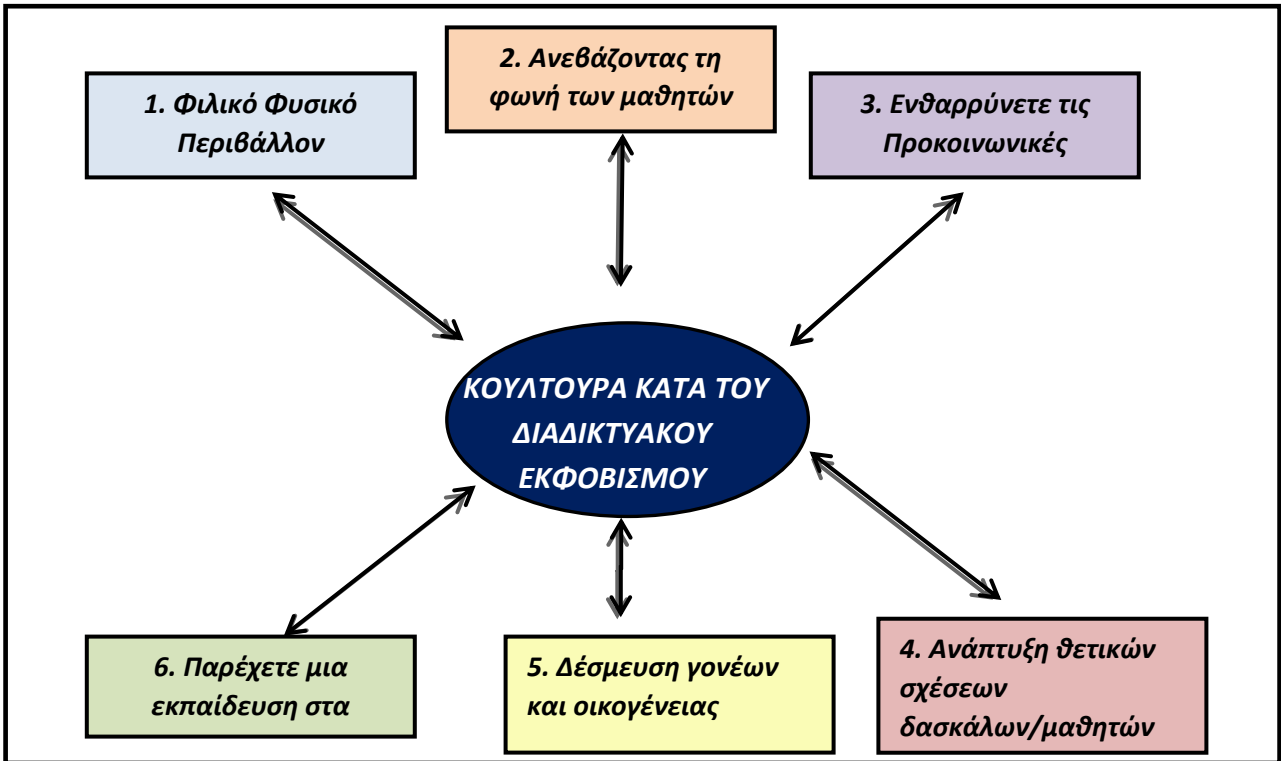


Κάθε μία από τις προηγούμενες αντιλήψεις συμβάλλει στην κουλτούρα του (κυβερνο) εκφοβισμού, με την αδιαφορία να είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας.

Όσον αφορά τον (κυβερνο) εκφοβισμό, φαίνεται να υπάρχει ένα φως στην άκρη του τούνελ. Ένας αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων παίρνει θέση ενάντια στον εκφοβισμό και πιέζει άλλους να κάνουν το ίδιο.

Οι δάσκαλοι και το σχολικό προσωπικό εκπαιδεύονται όλο και περισσότερο. Ο σχολικός κόσμος συνειδητοποιεί τη σημασία της ανάπτυξης μιας θετικής σχέσης δασκάλου/μαθητή καθώς και τη σημασία της προώθησης και της ενθάρρυνσης της φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η σιωπή, η απάθεια και η αδιαφορία είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που προκαλούν εκφοβισμό. Κάθε φορά που κάποιος σηκώνεται όρθιος και καταγγέλλει τον (κυβερνο) εκφοβισμό, πηγαίνει ένα βήμα πιο κοντά στο να τον κάνει παρελθόν.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Κοιτάξτε τις παραπάνω επικεφαλίδες. Ποιο πιστεύετε ότι είναι το πιο σημαντικό για να δημιουργηθεί μια κουλτούρα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού; Γιατί; Τι πιστεύουν οι μαθητές σας;

Φιλικό Φυσικό Περιβάλλον

Λαμβάνοντας υπόψη ότι περισσότερο από το ένα έκτο του ευρωπαϊκού πληθυσμού – συμπεριλαμβανομένων πολλών εκατομμυρίων παιδιών – ξοδεύει τον περισσότερο χρόνο του σε δημόσια σχολεία, το φυσικό περιβάλλον στο οποίο εργάζονται, μαθαίνουν και παίζουν είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση μιας υγιούς σχολικής ατμόσφαιρας που βελτιώνει τη μάθηση και βελτιώνει υγεία. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι νέοι επηρεάζονται από το περιβάλλον τους. Πρέπει να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι χώροι μάθησης για παιδιά σχολικής ηλικίας τα κάνουν να νιώθουν ευπρόσδεκτα, ασφαλή και έτοιμα να μάθουν. Η έρευνα δείχνει ότι ένα περιβάλλον υψηλής ποιότητας μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, τα κίνητρα μάθησης, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και ακόμη χαμηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας. Για τους λόγους αυτούς, τα σχολεία θα πρέπει να επενδύσουν σε υπερσύγχρονες σχολικές εγκαταστάσεις και να κάνουν το περιβάλλον όσο το δυνατόν πιο φιλικό και φιλόξενο.

Ανυψωτικές φωνές μαθητών

Ένα θετικό σχολικό κλίμα ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν πρωτοβουλίες, προάγει την αυτονομία και επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν σε βασικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Για την αποτελεσματική ανάπτυξη ενός υγιούς σχολικού περιβάλλοντος, απαιτούνται συνεπείς και σκόπιμες προσπάθειες για τη συμμετοχή των νέων στην επιλογή και τη διαμόρφωση αυτού που πρέπει να είναι το σχολείο τους. Το να επιτρέπεται στους μαθητές να συμμετέχουν σε αποφάσεις σε όλο το σχολείο προάγει την αυτοεκτίμηση και τις ηγετικές ικανότητες ενώ αυξάνει επίσης την πιθανότητα υιοθέτησης πολιτικής και τη συνολική επιτυχία. Η ενσωμάτωση της φωνής των μαθητών στη λήψη αποφάσεων μπορεί να ξεκινήσει από τις τάξεις και μετά στα σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προσφέρουν διάφορους τρόπους για τη δημιουργία ευκαιριών φωνής των μαθητών: φόρμες ανατροφοδότησης, έρευνες, ομάδες εστίασης, φωτογραφίες, συλλόγους/ομάδες κ.λπ. καθώς και διάφορες μορφές συμμετοχής με πολλούς τρόπους για να μοιραστούν οι μαθητές τις εμπειρίες τους, αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ζητώντας από τους μαθητές να τραβήξουν φωτογραφίες και να οργανώσουν εκθέσεις, να γράψουν διηγήματα/ποιήματα, να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν αποτελέσματα και εργασία, να μιλήσουν δημόσια (στα μέλη του σχολικού συμβουλίου), να συμμετάσχουν σε συζητήσεις τάξης/σχολείου/περιοχής, να παράσχουν σχόλια για τις σχολικές πολιτικές /στρατηγικές κ.λπ.

Ενθαρρύνετε τις Προκοινωνικές Συμπεριφορές

Προκοινωνικές συμπεριφορές όπως το να πεις έναν καλό λόγο σε έναν συμμαθητή, να σεβαστείς τα συναισθήματα των άλλων μαθητών, να μοιράζεσαι βιβλία και να δίνεις συμβουλές και να προστατεύεις ένα θύμα εκφοβισμού είναι μερικά μόνο παραδείγματα κοινωνικών συμπεριφορών που μπορούν να βελτιώσουν την κοινωνική και ακαδημαϊκή ζωή των μαθητών στο σχολείο. Επειδή τα παιδιά δεν μαθαίνουν τα κοινωνικά ιδανικά στο κενό, οι εκπαιδευτικοί, οι πολιτικοί και οι ερευνητές τονίζουν ολοένα και περισσότερο τον ρόλο του σχολείου στο να τα βοηθήσει να αναπτύξουν προκοινωνικές ικανότητες. Οι θετικές δραστηριότητες που ωφελούν τους άλλους, με κίνητρο την ενσυναίσθηση, τις ηθικές αρχές και το αίσθημα προσωπικής ευθύνης παρά την επιθυμία για αυτο-κέρδος, αναφέρονται ως «προκοινωνική συμπεριφορά». Σύμφωνα με την έρευνα για την ανάπτυξη του παιδιού, τα προγράμματα σε όλο το σχολείο που αποσκοπούν στην εκπαίδευση και τη μοντελοποίηση των κοινωνικών δεξιοτήτων είναι μια από τις πιο επιτυχημένες στρατηγικές για τα σχολεία για την ενθάρρυνση της προκοινωνικής συμπεριφοράς.

Ανάπτυξη θετικών σχέσεων δασκάλων/μαθητών

Με τη δέσμευση των μαθητών, τη δημιουργία σχέσεων, τον έλεγχο της τάξης, το να λειτουργούν ως θετικά πρότυπα για προκοινωνικές συμπεριφορές και την επιβολή των σχολικών κανόνων, οι δάσκαλοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής ατμόσφαιρας. Οι δάσκαλοι καθορίζουν τον τόνο της τάξης και οι δάσκαλοι, περισσότερο από τους ίδιους τους μαθητές, είναι ο πιο σημαντικός πόρος ενός σχολείου για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Όταν οι δάσκαλοι είναι σε θέση να δημιουργήσουν ισχυρές σχέσεις με μαθητές που είναι δύσκολο να μορφωθούν και έχουν προβλήματα συμπεριφοράς, αυτοί οι μαθητές είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν στο σχολείο και να έχουν λιγότερες επιθετικές συμπεριφορές.

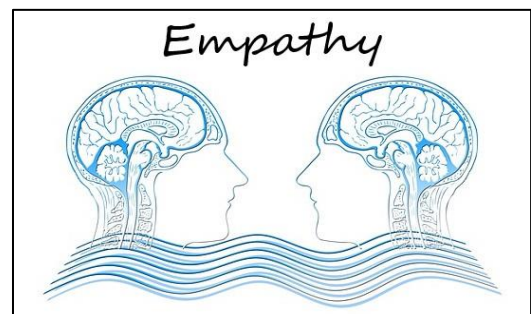


Δέσμευση γονέων και οικογένειας

Η ανάπτυξη μιας ισχυρής κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού υπερβαίνει την τάξη. Η δέσμευση γονέων και οικογενειών με τα σχολεία έχει σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνική, υγεία και ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών. Μειωμένες απουσίες, λιγότερες πειθαρχικές ενέργειες και βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες μπορούν όλα να προκύψουν από την αποτελεσματική συμμετοχή γονέων και οικογενειών στη σχολική ζωή των παιδιών τους.

Παρέχετε εκπαίδευση στα συναισθήματα

Η ένταξη στα σχολεία ενός προγράμματος σπουδών που στοχεύει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης των μαθητών είναι κρίσιμη για πολλούς λόγους. Πρώτα απ'όλα, η γνώση και η διαχείριση των συναισθηματικών εμπειριών είναι καθοριστικής σημασίας για την ισορροπία και την ψυχοσωματική ευεξία.



Η ανάπτυξη της ικανότητας ενσυναίσθησης θα μπορούσε να αυξήσει και να τονώσει την εκδήλωση προ-κοινωνικών συμπεριφορών και η βοήθεια από την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενσυναίσθησης θα μπορούσε να αυξήσει και να τονώσει την εκδήλωση φιλοκοινωνικών συμπεριφορών από την ομάδα προς «ασθενέστερους» συνομηλίκους, προάγοντας την ένταξη και την ψυχολογική ευεξία. να εισαι. Η εκπαίδευση στα συναισθήματα είναι επομένως ένας σημαντικός δρόμος για την καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων, και μπορεί να ενσωματωθεί με τα μονοπάτια του παιχνιδιού ρόλων, τα οποία παρέχουν προβληματισμό τόσο για τα συναισθήματα που νιώθουν οι νταήδες, τα θύματα ή όσοι είναι μάρτυρες του εκφοβισμού, όσο και λόγους και συνέπειες που ενέχουν αυτές οι συμπεριφορές.

«Κάθε φορά που το άτομο συνειδητοποιεί την εσωτερική του κατάσταση, γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του, αφού έχει την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με το πιο οικείο μέρος του εαυτού του. που συνεπάγεται την ανάληψη της συναισθηματικής προοπτικής του άλλου, δηλαδή την ικανότητα να μοιράζεσαι τα ίδια συναισθήματα». (Bonino S., Lo Coco A., Tani F., 1998)



Παραδείγμα καλής πρακτικής

Επιλέξαμε να παρουσιάσουμε Παράδειγμα καλής πρακτικής που αναφέρει μια πρωτοβουλία που πραγματοποιήθηκε από ένα ιταλικό σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Μπορεί να θεωρηθεί παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής για το θέμα που εξετάζεται σε αυτό το κεφάλαιο, τόσο για την αποτελεσματική μεθοδολογία που υιοθετήθηκε όσο και για τους στόχους που στόχευαν να επιτύχουν, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ανάπτυξης μιας θετικής σχέσης μεταξύ δασκάλων και μαθητών και μια «εκπαίδευση στα συναισθήματα «ικανός να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και τις φιλοκοινωνικές δεξιότητες των νέων έτσι ώστε να αποφευχθούν επεισόδια εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

Παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής	ITIS/LS "G. Giorgi" Project: Πρόληψη και αντίθεση του Bullying και του Cyberbullying
Χώρα	Ιταλία
Ομάδες-στόχοι	Μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικοί, Γονείς, Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Ημερομηνία Έναρξης Έργου	Σχολικό Έτος 2016/2017
Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμηση του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, το σχολείο θέλησε να μάθει την εξάπλωση αυτών των φαινομένων, κάνοντας μαθητές και εκπαιδευτικούς να συμπληρώσουν συγκεκριμένα ερωτηματολόγια.</p> <p>Το επόμενο βήμα ήταν να δημιουργηθούν ομάδες που προσδιορίζονται στο σχολικό περιβάλλον – τρεις δάσκαλοι και δύο μαθητές – που ορίζονται ως αναφορές του έργου «Bullying and Cyberbullying». Αφού απέκτησαν τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες, σχημάτισαν εκπροσώπους του διδακτικού προσωπικού, των γονέων και των μαθητών για κάθε τάξη του ινστιτούτου.</p> <p>Η ανάγκη για αυτή την εκπαίδευση προέκυψε από την ανάγκη να υπάρχουν περισσότεροι εκπρόσωποι σε κάθε τάξη, σε διαφορετικούς ρόλους – γονέας, δάσκαλος και μαθητής– που θα μπορούσαν να παρατηρούν την καθημερινή ζωή από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να αναφέρουν, πιθανώς, επεισόδια που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πράξεις διαδικτυακού εκφοβισμού στους εκπροσώπους του έργου. Μόλις οι αναφερόμενοι αντιληφθούν τέτοια γεγονότα, έχουν το καθήκον να ενημερώσουν τον εξωτερικό εμπειρογνώμονα (τον σχολικό ψυχολόγο) που αποφασίζει και εφαρμόζει την καταλληλότερη παρέμβαση που πρέπει να</p>

	<p>πραγματοποιηθεί (ατομική συνάντηση με το θύμα, ατομική συνάντηση με τον διαδικτυακό εκφοβισμό, συνάντηση τάξης , κ.λπ.), με στόχο την προώθηση της ευημερίας στο σχολικό πλαίσιο, αλλά, κυρίως, την ενστάλαξη σε όλους όσους εμπλέκονται στην ανάπτυξη εκείνων των συναισθηματικών-σχεσιακών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών σχέσεων με τον άλλον.</p> <p>Πράγματι, το ινστιτούτο πιστεύει ακράδαντα ότι ένας βασικός τρόπος για την πρόληψη του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι η ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και της συναισθηματικής επίγνωσης των μαθητών μέσω σοβαρών συναισθημάτων και κοινωνικής εκπαίδευσης.</p>
<p>Στόχοι</p>	<p>Οι στόχοι του έργου σχετίζονται με την ικανότητα ανάπτυξης ή βελτίωσης των συναισθηματικών, επικοινωνιακών και σχεσιακών δεξιοτήτων των μαθητών, την παρατήρηση της δυναμικής των μαθητών στην τάξη και την υποστήριξη δασκάλων και οικογενειών σε περιόδους δυσκολίας.</p> <p>Συγκεκριμένα, επιδιώχθηκαν οι ακόλουθοι στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βραχυπρόθεσμοι στόχοι Ανάπτυξη στους σχολικούς ηθοποιούς της ικανότητας να: ο Προσδιορίστε την εμφάνιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών. ο Διατυπώστε ένα αίτημα για βοήθεια. • Μεσοπρόθεσμοι στόχοι Διευκολύνετε την επικοινωνία δασκάλου-μαθητή, διατηρήστε ένα καλό κλίμα στην τάξη και ενισχύστε τις δεξιότητες ενσυναίσθησης και φιλοκοινωνίας των μαθητών. • Μακροπρόθεσμοι στόχοι Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων στο σχολείο για ένα μονοπάτι που μπορεί να αναπαραχθεί με την πάροδο του χρόνου.
<p>Μεθοδολογία και Παρεμβάσεις</p>	<p>Η μεθοδολογική προσέγγιση είναι η «Ανάλυση ερωτήσεων». Οι παρεμβάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί περιλαμβάνουν τη χρήση των παρακάτω τεχνικών ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας, με ενέργειες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην τάξη • Ατομικές συζητήσεις. • Μικρές ομαδικές συζητήσεις. <p>Προκειμένου να εντοπιστεί η έκταση του φαινομένου, ζητήθηκε από τους μαθητές, συλλογικά και ανώνυμα, να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει μια ενότητα για γενικές πληροφορίες (ηλικία, φύλο, κοινωνικο-οικογενειακή κατάσταση), μια ενότητα για στάσεις και αξίες, μια ενότητα σχετικά με εμπειρίες και συμπεριφορές που σχετίζονται με διαδικτυακό εκφοβισμό (παρατηρούμενα ή/και βιωμένα περιστατικά).</p> <p>Συμπλήρωσαν επίσης το ερωτηματολόγιο IRI (Interpersonal Reactivity Index – https://www.eckerd.edu/psychology/iri/) που αναπτύχθηκε από τον Davis (1980-1983) και αποτελείται από 4 υποκλίμακες (φαντασία-ενσυναίσθηση, ικανότητα υιοθέτησης του σημείου άποψη για τους άλλους, ενσυναίσθηση, προσωπική αγωνία).</p> <p>Αυτό το έργο είχε ως στόχο την ανάπτυξη της κοινοτικής συνοχής και</p>

	<p>συνεργασίας.</p> <p>Δεδομένου ότι ένα σχολικό κλίμα που χαρακτηρίζεται από αλληλεγγύη, συμμετοχή και σεβασμό για τους άλλους μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη της αντικοινωνικότητας και της βίας. Έγινε, επομένως, σημαντικό να παρέμβουμε στο επίπεδο της ομάδας τάξης για να προσφέρουμε εκπαίδευση στα συναισθήματα, ένα μονοπάτι που επιτρέπει στους μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να μπορούν να τα επικοινωνούν, να τονώνουν τον προβληματισμό και τις στρατηγικές για αποτελεσματικό χειρισμό δυνατών συναισθημάτων. όπως ο θυμός.</p> <p>Μία από τις πιο σχετικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του έργου ήταν η «Εργασία με την ομάδα της τάξης». Πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις σε 20 τάξεις, συνολικά 29 συναντήσεις σε 5 μήνες, οι οποίες είχαν στόχο την ευαισθητοποίηση σε θέματα σεβασμού, κανόνων, σεβασμού επικοινωνίας και αναγνώρισης του άλλου.</p> <p>Πραγματοποιήθηκε ομαδική εργασία για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων, και την προώθηση προστατευτικών παραγόντων κατά του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού (όπως η συνεργασία και η αλληλεγγύη).</p> <p>Δημιουργήθηκε ένα κλίμα εμπιστοσύνης στο οποίο οι μαθητές ένιωθαν ασφαλείς να φέρουν τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες και να βρουν σε συνομηλίκους και ενήλικες πιθανή υποστήριξη.</p>
<p>Επιτευχθέντα αποτελέσματα</p>	<p>Τα αποτελέσματα που έχουν επιτευχθεί μέσω αυτού του έργου είναι τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρείχε εργαλεία για την ανάπτυξη ενός συστήματος κανόνων, συμπεριφορών και στάσεων που βοηθούν κάποιον να ζήσει καλά με τον εαυτό του και τους άλλους. • Παρείχε εργαλεία για να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και να τα εκφράσουν κατάλληλα. • Παρείχε εργαλεία για θετική σχέση με τους συνομηλίκους. • Παρείχε εργαλεία για την προώθηση της συνεργασίας, της υποστήριξης και των παρεμβάσεων αλληλοβοήθειας.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Ποιες δραστηριότητες για τη δημιουργία κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού έχετε πραγματοποιήσει; Πώς αντέδρασαν οι μαθητές σε αυτές τις δραστηριότητες; Πώς ένιωσαν;
2. Πώς βοήθησαν αυτές οι δραστηριότητες τους μαθητές σας; Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συναδέλφους σας, ζητώντας σχόλια και προτάσεις.

III.4 – Μέτοχοι υπεύθυνοι για κουλτούρας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού (δάσκαλοι, γονείς, μαθητές). Αναφορές καταστάσεων διαδικτυακού εκφοβισμού.

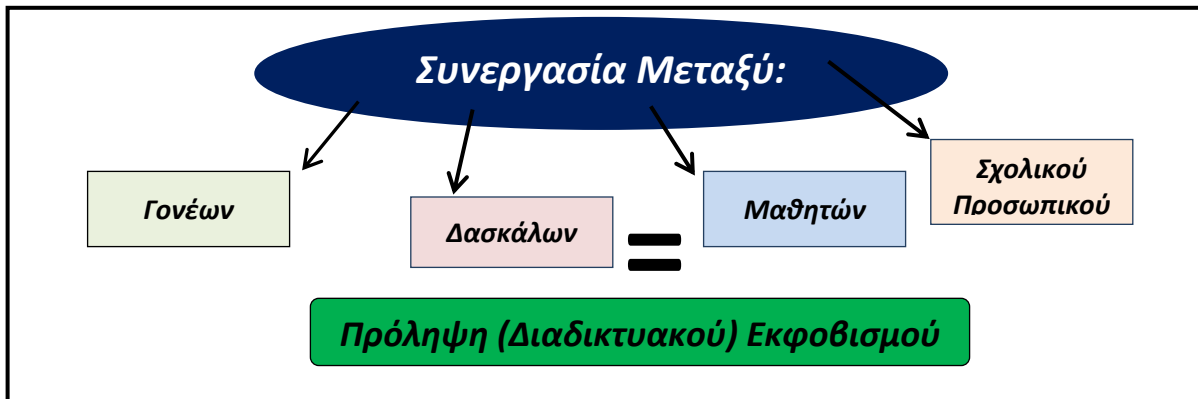


Όλοι πρέπει να αντιμετωπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό στα σχολεία. Χρειάζεται ολόκληρη η κοινότητα και το σχολείο να εντοπίσουν τα προβλήματα, να καθορίσουν πώς να τα αντιμετωπίσουν και να λάβουν μέτρα για να τα σταματήσουν.

Όλοι μπορούν να διαδραματίσουν ρόλο στη διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας των μαθητών, συμπεριλαμβανομένης της κατάλληλης και ασφαλούς χρήσης της τεχνολογίας.

Εάν παρουσιαστεί κατάσταση εκφοβισμού (συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού) κατά τη διάρκεια ή μετά τις σχολικές ώρες, το πρώτο σημείο έκκλησης ενός γονέα για υποστήριξη είναι γενικά το σχολείο. Τα σχολεία θα χρειαστεί συχνά να αφιερώσουν χρόνο για να λάβουν μια δίκαιη και μετρημένη απόφαση λόγω της περίπλοκης φύσης των γεγονότων διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό μπορεί να είναι δυσάρεστο, αλλά είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλες οι περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού αντιμετωπίζονται δίκαια και με τις κατάλληλες συνέπειες.

Τονίζουμε ότι δεν υπάρχει καμία κατηγορία που να είναι υπεύθυνη για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Η καταπολέμηση αυτού του σοβαρού προβλήματος που αντιμετωπίζουν πολλοί μαθητές γίνεται μέσω της συνεργασίας μεταξύ των κοινωνικών ομάδων από τις οποίες περιβάλλουν οι μαθητές μας (στην ηλικία που είναι πιο εκτεθειμένοι σε αυτές τις δύσκολες καταστάσεις).



Ο ρόλος που παίζει η συνεργασία μεταξύ όλων των φορέων για την αντιμετώπιση αυτού του σοβαρού φαινομένου είναι υψίστης σημασίας.

Επιπλέον, υπάρχει μια άλλη πτυχή που είναι θεμελιώδης για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού: να βοηθήσουμε τους μαθητές να κάνουν το πιο σημαντικό βήμα όταν υπήρξαν θύματα ή μάρτυρες εκφοβισμού ή διαδικτυακού εκφοβισμού: να μιλήσουν γι' αυτό.

Εάν ένα καλά εκπαιδευμένο σχολικό προσωπικό/δάσκαλοι/γονείς μπορούσε να τους κάνει να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι να πουν για τις εμπειρίες τους από (κυβερνο) εκφοβισμό αμέσως αφού τον παρακολουθήσουν ή πέφτουν θύματα – καθώς και να τονίσουν ότι το να τον κρατήσουν κρυφό θα επιδεινώνουν το πρόβλημα – σίγουρα θα είχαν τεράστιο αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική ευεξία των μαθητών, επιτρέποντάς τους να το ξεπεράσουν γρήγορα και δίνοντάς τους εργαλεία για να αναπτύξουν ισχυρά αντισώματα ενάντια σε αυτούς τους τύπους συμπεριφορών.



Πράγματι, στις μέρες μας, ένας από τους ρόλους των σχολείων (και των ιδρυμάτων γενικότερα) πρέπει να είναι η ευαισθητοποίηση των νέων σχετικά με τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό, μέσω εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που τους επιτρέπουν να μάθουν περισσότερα για το φαινόμενο. Ως δεύτερο βήμα, τα σχολεία θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές να μοιράζονται τις εμπειρίες τους χωρίς να χρησιμοποιούν ανακριτικό τόνο, καθώς αυτό θα μπορούσε να φοβίσει τους μαθητές και, κατά συνέπεια, να χάσει τη σχέση εμπιστοσύνης και επαφής που πρέπει να δημιουργηθεί μαζί τους.

Από αυτή την άποψη, υπάρχουν και έχουν γίνει πολλά έργα με στόχο την πρόληψη του (κυβερνο) εκφοβισμού που, αν και έχουν πολύ καλή επιστημονική βάση (με συμμετοχή ψυχολόγων και άλλων ειδικών σε αυτόν τον τομέα), καταλήγουν να έχουν μια υπερβολικά επίσημη και γραφειοκρατική προσέγγιση, που τελικά απομακρύνουν τους νέους και δεν τους ευαισθητοποιούν στο πρόβλημα.



«Ποια είναι η πηγή του πρώτου μας πόνου;
Βρίσκεται στο ότι διστάσαμε να μιλήσουμε. Γεννήθηκε τη στιγμή που συσσωρεύαμε σιωπηλά πράγματα μέσα μας». (GatonBachelard)

«Το να μένεις ήσυχος για να διατηρήσεις την ειρήνη μπορεί να είναι καλό, αλλά αν η ειρήνη έχει ήδη διαταραχθεί, η ησυχία δεν θα κάνει τίποτα καλύτερο. Συγκεντρώστε το θάρρος σας και μιλήστε όταν νιώσετε την ανάγκη». (Doe Zantamata)



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής	<i>Eures: Ricerche Economiche e Sociali (Οικονομικές και Κοινωνικές Έρευνες) «100 Ιστορίες Εκφοβισμού: Αφήγηση, Ευαισθητοποίηση, Παρέμβαση»</i>
Χώρα	Ιταλία
Ομάδες-στόχοι	Μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Ημερομηνία Έναρξης Έργου	Σχολικό Έτος 2018/2019
Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Στο πλαίσιο μιας ενιαίας δράσης έργου, αυτή η εργασία συνδύασε μια εκτεταμένη ερευνητική δραστηριότητα πεδίου, έναν αφηγηματικό χώρο στον οποίο οι νέοι μπόρεσαν να επεξεργαστούν εκ νέου σε πρώτο πρόσωπο τις εμπειρίες του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού όπως αντιμετώπισαν άμεσα στην ανάπτυξή τους, και μια εκπαιδευτική παρέμβαση στα σχολεία που αφορούσε για άλλη μια φορά νέους, αλλά και τους δασκάλους τους.</p> <p>Είναι ίσως «η αφήγηση» η πιο πρωτότυπη συμβολή του έργου. 100 ιστορίες εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού επιλέχθηκαν από τους ερευνητές του Eures (από 400 που συλλέχθηκαν), για την υποβλητική τους ικανότητα, για την απλότητα και το βάθος των ιστοριών και των προβληματισμών.</p> <p>Επιπλέον, το έργο εντόπισε με ακρίβεια τα προβληματικά ζητήματα, τα προφίλ των εμπλεκόμενων φορέων, τα κίνητρα για τις ενέργειές τους, καθώς και τη σχέση μεταξύ των επιλογών τους και της εμπιστοσύνης τους στον κόσμο των ενηλίκων και των ιδρυμάτων.</p>
Στόχοι	<p>Ο κύριος στόχος που προσδιορίστηκε από αυτήν την εργασία ήταν να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σχετικά με τη σημασία του να μοιράζονται τις εμπειρίες εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού τους και να μην τις κρατούν κρυφές ώστε να ανακουφιστεί η ταλαιπωρία τους και να ζητήσουν βοήθεια πριν αυτές οι εμπειρίες οδηγήσουν σε παθολογικές καταστάσεις.</p> <p>Οι δευτερεύοντες (αλλά όχι λιγότερο σημαντικοί) στόχοι μπορούν να απαριθμηθούν ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βοηθήστε στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης για εκείνους που υφίστανται εκφοβισμό ή διαδικτυακό εκφοβισμό. • Αναλογιστείτε την προσωπική ευθύνη σε θέματα σεβασμού, ένταξης ή δικαιοσύνης. • Διάλογος για την προσωπική ευθύνη ως ηθοποιών και ως θεατών απέναντι σε τέτοιες καταστάσεις μέσω της σύνδεσης με τα διάφορα θέματα. • Αναπτύξτε δεξιότητες συνεργασίας, αυτοεπιβεβαίωσης και ακεραιότητας.
Μεθοδολογία και Παρεμβάσεις	<p>Το έργο διαρθρώθηκε σε τρεις διακριτές δράσεις έρευνας και παρέμβασης που κινούνταν από μια φάση που μέτρησε τη συχνότητα και την ένταση του φαινομένου μεταξύ των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στη συνέχεια συλλέγοντας τις εμπειρίες τους και επεξεργάζοντάς τες εκ νέου σε «μια ιστορία» και, τέλος, παροχή εκπαίδευσης ευαισθητοποίησης και παρέμβασης με στόχο τον εξοπλισμό των νέων με εργαλεία γνώσης, ευαισθητοποίησης, πρόληψης και καταπολέμησης του διαδικτυακού εκφοβισμού στα διάφορα στάδια, μορφές και</p>

	<p>εκδηλώσεις του.</p> <p>Αναλυτικά, η δομή του έργου αναπτύχθηκε σε τρεις κατευθύνσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δειγματική έρευνα μεταξύ μαθητών ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. • Σύντομη ιστορία μεταξύ των νέων στις τάξεις που επηρεάζονται περισσότερο από το φαινόμενο. • Δραστηριότητες ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης σε μια ομάδα τάξεων με «υψηλό ή μεσαίο-υψηλό» κίνδυνο εκφοβισμού. <p>Σε ό,τι αφορά την πρώτη ενέργεια, αποτελούμενη από δειγματοληπτική έρευνα, οι ερευνητές χορήγησαν ένα ημιδομημένο ερωτηματολόγιο, συμπληρωμένο ανώνυμα, με στόχο τη μέτρηση της παρουσίας και της έντασης του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού στα κύρια κοινωνικά πλαίσια αναφοράς των νέων. Η δομή και η άρθρωση των δεδομένων που συλλέχθηκαν μέσω της δειγματοληπτικής έρευνας επέτρεψε τελικά, στη φάση της στατιστικής επεξεργασίας, να δημιουργηθεί ένας «συνθετικός δείκτης κινδύνου εκφοβισμού».</p> <p>Η δεύτερη δράση του έργου συνίστατο στην παραγωγή ενός διηγήματος από τους νέους των επιλεγμένων τάξεων. Αυτή η ιστορία αναπτύχθηκε με βάση ένα ανοιχτό περίγραμμα μέσω του οποίου οι νέοι ανέφεραν την εμπειρία τους ως θύματα, δράστες ή μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού, ανατρέχοντας τόσο στα γεγονότα όσο και στις μεθόδους τέτοιων ταπεινωτικών και/ή βίαιων εκδηλώσεων και προσπαθώντας να αναλύσουν το «σημείο άποψη» και την εσωτερική κατάσταση (ψυχολογική, συναισθηματική) των εμπλεκόμενων, ή προσπαθεί να εξηγήσει τον λόγο της συμπεριφοράς και τους ρόλους που έπαιξε ο καθένας τους.</p> <p>Μια «συντακτική επιτροπή», αποτελούμενη από ερευνητές και ψυχολόγους, διάβασε, εξέτασε και αξιολόγησε 557 ιστορίες, με αποτέλεσμα την επιλογή των 100 πιο σημαντικών, οι οποίες χωρίστηκαν εννοιολογικά σε τρία κεφάλαια σχετικά με τα προφίλ του «θύματος», του «συγγραφέα» και «μάρτυρα» συμπεριφορών που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό. το τελευταίο κεφάλαιο χωρίστηκε με τη σειρά του σε δύο ενότητες, με διάκριση μεταξύ μάρτυρα-συμμετέχοντος και μάρτυρα-αφηγητή (που δεν εμπλέκεται άμεσα ή συμμετέχει στα γεγονότα που αφηγούνται).</p> <p>Τέλος, η τρίτη πράξη του έργου αντιπροσωπεύτηκε από μια εκπαίδευση παρέμβασης εντός των τάξεων με τους υψηλότερους δείκτες κινδύνου.</p>
--	--



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Πώς μπορεί να βελτιωθεί η συνεργασία μεταξύ σχολείων και γονέων για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού;
2. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος για να κάνετε τους μαθητές να αναφέρουν περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού;
3. Έχουν μιλήσει ποτέ οι μαθητές σας για επεισόδια διαδικτυακού εκφοβισμού; Εάν ναι, τι μέτρα έχετε λάβει;
4. Πιστεύετε ότι το παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής μπορεί να εφαρμοστεί στο περιβάλλον σας; Γιατί; Γιατί όχι?

Κεφάλαιο IV. Διαδικτυακός Εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή

Η εκθετική αύξηση της χρήσης, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, του διαδικτύου έχει κάνει τα προβλήματα που σχετίζονται με την κακή χρήση της τεχνολογίας να έχουν επίσης εκθετική αύξηση. Έτσι, αυτό το κεφάλαιο σχετίζεται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην ψηφιακή εποχή, καθώς αυτό θα είναι αναμφίβολα ένα πρόβλημα για το οποίο η κοινωνία θα πρέπει να είναι ενήμερη και προετοιμασμένη. Η βιβλιογραφία μας δείχνει τη σημασία μιας σαφούς και δομημένης σχολικής πολιτικής ως ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν τις θεωρίες και τις τεχνικές που σχετίζονται με την καταπολέμηση των επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού γιατί μόνο έτσι θα είναι σε θέση να παρέμβουν γρήγορα και να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές. Κατά συνέπεια, αυτό το πρόγραμμα πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού πρέπει να ευθυγραμμιστεί με όλες τις σχολικές πολιτικές και με τα προγράμματα κατάρτισης των εκπαιδευτικών.

Το κεφάλαιο εξετάζει επίσης την ανάγκη να διδαχθούν στα παιδιά κατάλληλες και αποδεκτές διαδικτυακές συμπεριφορές, που συνεπάγεται τη διδασκαλία των παιδιών πώς να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο με θετικό και ασφαλή τρόπο. Αυτή η προοπτική μας φέρνει την ιδέα ότι τα σχολεία πρέπει να αναπτύξουν κριτική σκέψη για να αναπτύξουν, στους μαθητές, προοπτικές και εργαλεία για την αμφισβήτηση και την επικύρωση πληροφοριών. Αντιμετωπίζουμε επίσης τις πιο κοινές ψηφιακές απειλές, ώστε τα σχολεία να είναι σε θέση να αναπτύξουν τα Σχέδιά τους για θεσμούς για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.



Προθέρμανση

«Περισσότεροι από 4,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στις αρχές του 2020, ενώ οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν ξεπεράσει το όριο των 3,8 δισεκατομμυρίων. Σχεδόν το 60 τοις εκατό του παγκόσμιου πληθυσμού είναι ήδη στο διαδίκτυο και οι τελευταίες τάσεις δείχνουν ότι περισσότερο από το ήμισυ του συνολικού πληθυσμού του πλανήτη θα χρησιμοποιήσει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι τα μέσα αυτού του έτους». (We Are Social, 2020).

Εάν πιστεύετε ότι είστε θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, οι Kowalski et al. (2014) καθόρισαν εννέα συμβουλές παρέμβασης για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Αποθηκεύστε τα στοιχεία: Εκτυπώστε μηνύματα και ιστοσελίδες.
- Εάν πρόκειται για πρώτη παράβαση, εάν είναι μικρής σημασίας, αγνοήστε, διαγράψτε ή αποκλείστε τον αποστολέα.
- Αναφορά: Εάν υπάρχει άτομο ή ένα προσβλητικό προφίλ που στοχεύει το παιδί σας σε έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρετέ το στον οικοδεσπότη του ιστότοπου.
- Διερεύνηση: Παρακολουθήστε την παρουσία του παιδιού σας στο διαδίκτυο.
- Επικοινωνήστε: Εάν ο δράστης είναι άλλος μαθητής, μοιραστείτε στοιχεία με το προσωπικό του σχολείου.
- Γονική συμμετοχή: Εάν ο δράστης είναι γνωστός και ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνεχίζεται, επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού και μοιραστείτε τα στοιχεία σας.



- Νομικές συμβουλές: Εάν ο γονέας του δράστη δεν ανταποκρίνεται και η συμπεριφορά συνεχίζεται, επικοινωνήστε με έναν δικηγόρο ή ζητήστε νομική συμβουλή.
- Επιβολή του νόμου: Αναφέρετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην αστυνομία.
- Υποστήριξη ψυχικής υγείας: Εάν το παιδί σας εκφράζει συναισθηματική δυσφορία ή σκέψεις αυτοτραυματισμού, ζητήστε αμέσως βοήθεια από σχολικό σύμβουλο ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας

IV.1 Σχολική πολιτική για την διαδικτυακή ασφάλεια και τον ψηφιακό γραμματισμό



Σύμφωνα με τον Stevenson (2020) η τεράστια αύξηση στη χρήση της τεχνολογίας, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, θα έχει ένα σύνολο επιπτώσεων και συνεπειών σε παιδιά και εφήβους με την αναμενόμενη εκθετική αύξηση των περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού. Με βάση αυτή την υπόθεση, για να αποφευχθεί η βλάβη από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και άλλες αρνητικές συνέπειες από την κακή χρήση της τεχνολογίας, καθίσταται επιτακτική η ολιστική προσέγγιση του προβλήματος, που ταιριάζει στις παιδαγωγικές αξίες με την ανάπτυξη κοινωνικών και ανθρώπινων ικανοτήτων. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να υπάρχει αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ διαφορετικών κλάδων και γνώσεων, έτσι ώστε η επαρκής παιδαγωγική να συνδυάζεται με την τεχνολογία για να ξεπεραστεί αυτό το πρόβλημα.



Τα σχολεία είναι η πρώτη γραμμή άμυνας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Είναι σε αυτόν τον χώρο που οι μαθητές αλληλεπιδρούν κοινωνικά και δημιουργούν δεσμούς με συνομηλικούς και ενήλικες. Σε πολλές περιπτώσεις, οι δάσκαλοι θα είναι οι μόνοι ενήλικες που εμπιστεύεται το παιδί ή ο νέος και είναι σημαντικό να υπάρχει επαρκής ανταπόκριση από την πλευρά του δασκάλου. Ο δάσκαλος πρέπει να είναι προετοιμασμένος να μπορεί να αντιμετωπίσει την ψήφο εμπιστοσύνης του μαθητή άμεσα και αποτελεσματικά (Wachs et al., 2019).

Οι δάσκαλοι πρέπει να προωθούν θετικές κοινωνικές σχέσεις και να ενθαρρύνουν τις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες στους μαθητές τους. Θα πρέπει να διδάσκουν κατάλληλες και ακατάλληλες συμπεριφορές, ώστε να είναι ξεκάθαρο από την οπτική γωνία



των νέων τι αναμένεται από αυτούς και ποιες συμπεριφορές υποδηλώνουν έλλειψη σεβασμού προς τους συναδέλφους και ποιες έχουν σοβαρές και αρνητικές επιπτώσεις στους συνομηλίκους.

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους τους, είτε σε προσωπικές είτε σε εικονικές αλληλεπιδράσεις, με τρόπο που να μπορούν να εκφράζουν τις απόψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς να πληγώνουν τους άλλους. Θα ήταν σημαντικό να ετοιμαστεί ένα εγχειρίδιο δικτυακής εθιμοτυπίας, με τη συμβολή των μαθητών, ώστε να υπάρχουν πάντα αναφορές στη συμπεριφορά και τη γλώσσα.

Οι μαθητές που έχουν αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και έχουν θετική προοπτική για τον εαυτό τους και τους άλλους (Fredkone et al. 2019), που αισθάνονται δυνατοί, ενδυναμωμένοι, επιτυχημένοι στο σχολείο και κοινωνικά αποδεκτοί, είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να μην συμμετέχουν στον διαδικτυακό εκφοβισμό (Aliyev&Gengec, 2019) .

Οι έφηβοι μαθητές βρίσκονται σε ένα στάδιο όπου πρέπει να αισθάνονται ενσωματωμένοι και να βρουν ομοιότητες με άλλους συναδέλφους. Όταν ένας μαθητής με το προφίλ νταής βρίσκει κάποιον που τολμά να είναι κάτι διαφορετικό, βρίσκει ένα πεδίο εδώ για να πολλαπλασιαστεί και του αναθέτουν τον ρόλο του στόχου. Οι μαθητές πρέπει να κατανοούν και να μάθουν να σέβονται τις διαφορές και αυτή η συμπεριφορά πρέπει να ενθαρρύνεται από τους δασκάλους και το σχολείο. Όταν οι μαθητές μαθαίνουν να σέβονται και να εκτιμούν τη διαφορά και την ποικιλομορφία των προοπτικών και των στάσεων, δημιουργούν μονοπάτια για να σχετιστούν καλύτερα με τους άλλους και με τον εαυτό τους. Για άλλη μια φορά, εναπόκειται στο σχολείο και στους δασκάλους να προωθήσουν την απόκτηση δεξιοτήτων για την εκτίμηση της διαφορετικότητας και του σεβασμού για τους άλλους, επειδή οι μαθητές που αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους και που κατανοούν και εκτιμούν τη διαφορά είναι λιγότερο ικανοί να ασκήσουν διαδικτυακό εκφοβισμό.

Αλλά για να αισθάνεται και ο δάσκαλος σίγουρος ότι μπορεί να βοηθήσει τον μαθητή, είναι απαραίτητο να νιώσει ότι και η διοίκηση του σχολείου είναι εκεί για να τον βοηθήσει και να του δώσει την υποστήριξη που χρειάζεται.

Είναι επομένως ολοένα και πιο σαφές ότι χρειάζεται μια σαφής και εμφανής στάση από τις Σχολικές Επιτροπές που μεταδίδουν τις κατευθυντήριες γραμμές με τις οποίες καθοδηγούνται όλοι οι ενδιαφερόμενοι φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Προκειμένου οι δάσκαλοι και το άλλο σχολικό προσωπικό να αισθάνονται σίγουροι για τη μέθοδο δράσης τους, ώστε να μπορούν να είναι σίγουροι ότι οι ενέργειές τους υποστηρίζονται από την πολιτική του σχολείου και ότι η δράση τους θα υποστηριχθεί, η διεύθυνση του σχολείου πρέπει να το καταστήσει σαφές σε όλο το προσωπικό σας και σε όλους οι μαθητές ποιες συμπεριφορές αναμένονται και ποιες συμπεριφορές θα έχουν άμεση και σταθερή ανταπόκριση.



Προφανώς, εάν οι εκπαιδευτικοί δεν αισθάνονται ασφαλείς να παρέμβουν σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, θα υπάρχει η τάση να αγνοούν ή να μην ενεργούν σε καταστάσεις που διαφορετικά θα είχαν άμεση και άμεση δράση. Επομένως, εάν οι μαθητές πιστεύουν ότι οι δάσκαλοί τους δεν θα έχουν στάση ανάλογη με την κατάσταση, δεν θα έχουν πλέον σε κανέναν να πουν και, κυρίως, θα αισθάνονται πιο μόνοι και ασυνόδετοι.

Σύμφωνα με τους Wachs et al., (2019), εναπόκειται στους διευθυντές των σχολείων να παρέχουν στους υπαλλήλους, τους δασκάλους και το λοιπό προσωπικό τους ειδική και επαρκή κατάρτιση για την

υπαλλήλους, τους δασκάλους και το λοιπό προσωπικό τους ειδική και επαρκή κατάρτιση για την

αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος. Ωστόσο, σε πολλά σχολεία είναι δύσκολο για τους διευθυντές τους να παρατηρήσουν ή να δώσουν τη δέουσα προσοχή στον διαδικτυακό εκφοβισμό. Πολλοί διευθυντές σχολείων είναι τεχνολογικά ασυνήθιστοι με τους μαθητές τους, επομένως δεν γνωρίζουν καν τη διάσταση που μπορεί να έχει ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ούτε τις συνέπειές του. Επιπλέον, χωρίς να κατακτήσουν τις πλατφόρμες ή τα ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιούν οι μαθητές, θα υπάρξει μια πρόσθετη δυσκολία στην καταπολέμηση των αρνητικών επιπτώσεων. Είναι θεμελιώδεις οι μαθητές να μπορούν να αναπτύξουν μια υγιή σχέση με τον εαυτό τους, με τους άλλους και με το σχολείο. Η ικανότητα ανάπτυξης υγιών, ουσιαστικών και με σεβασμό κοινωνικών σχέσεων με τους συνομηλίκους είναι ένας τρόπος για την προώθηση της ολοκληρωμένης ανάπτυξης του μαθητή και την ενίσχυση της ακαδημαϊκής επιτυχίας, επομένως, πρέπει να υπάρχει μια εκπαιδευτική πολιτική που να περιλαμβάνει την κατάρτιση όλων όσων εμπλέκονται στη σχολική διαδικασία .

Είναι πρακτικά αδύνατο να επαληθεύσουμε και να ελέγξουμε όλες τις δραστηριότητες και τις αλληλεπιδράσεις που έχουν τα παιδιά και οι έφηβοι μεταξύ τους και όταν μιλάμε για το ψηφιακό πλαίσιο, το πρόβλημα παίρνει ακόμη μεγαλύτερη διάσταση. Το σχολείο δεν μπορεί να έχει τη θέληση να προσπαθήσει να περιορίσει την πρόσβαση που έχουν οι μαθητές στο σπίτι σε υπολογιστές και κινητές συσκευές, επομένως η εστίαση πρέπει να είναι στην πρόληψη. Τα παιδιά και οι νέοι πρέπει να αποκτήσουν επίγνωση των επιπτώσεων που έχει ο εκφοβισμός στους άλλους και στους εαυτούς τους. Αρκετοί συγγραφείς (Stewart and Fritsch (2011)· Welker (2014)) υποστηρίζουν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει ενοχλητικές επιπτώσεις στους μαθητές και στην εκπαιδευτική τους διαδικασία, οδηγώντας σε ακαδημαϊκά αποτελέσματα κάτω από τις δυνατότητες των μαθητών, καθώς τους επηρεάζει σωματικά και ψυχολογικά

Ένας σαφής και αντικειμενικός ορισμός του τι είναι ο εκφοβισμός, οι αρνητικές επιπτώσεις και οι δυνατότητές του, είναι το πρώτο βήμα που μπορούν να κάνουν τα σχολεία για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Μόνο μετά από αυτή τη φάση μπορεί να σχεδιαστεί ένα στρατηγικό σχέδιο για τον μετριασμό των επιπτώσεων και τη μείωση των αιτιών.

Σύμφωνα με τους Notar et al. (2013) τα σχολεία πρέπει να λάβουν τα ακόλουθα βήματα για τη διαμόρφωση του προγράμματος πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Ορίστε τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Έχετε ισχυρές πολιτικές (Όλοι θα ξέρουν τι επιβάλλουν και είναι πολύ σημαντικό λόγω αγωγών).
- Εκπαιδεύστε το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς σχετικά με την πολιτική και να είναι σε θέση να εντοπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό όταν το βλέπουν και
- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία φιλτραρίσματος Διαδικτύου για να εξασφαλίσετε την επιβολή.

Ταυτόχρονα, μπορούν να γίνουν μικρά βήματα:

- Προσδιορίστε τοποθεσίες στους χώρους του σχολείου που είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν συμπεριφορές που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και προειδοποιήστε το προσωπικό να παραμείνει σε εγρήγορση για τον εντοπισμό συμπεριφορών.
- Συντάξτε μια λίστα δεικτών που καθιστούν δυνατό τον εντοπισμό συμπεριφορών που σχετίζονται με θύματα και επιτιθέμενους.
- Προώθηση ομάδων υποστήριξης και συμβουλευτικής για μαθητές που είναι θύματα εκφοβισμού
- Δημιουργήστε ευαισθητοποίηση στους μαθητές που είναι παρατηρητές αυτού του τύπου συμπεριφοράς, οι οποίοι



πρέπει να δημιουργήσουν δεσμούς ενσυναίσθησης με τα θύματα, καθώς αυτός είναι ένας σαφής, αλλά μη επιθετικός τρόπος για να δείξετε στους επιτιθέμενους ότι αποκηρύσσουν αυτό που συνέβη.

- Ο σχεδιασμός, σε συνεργασία μεταξύ του προσωπικού του σχολείου και των μαθητών, κανόνες συμπεριφοράς, τόσο στην πανεπιστημιούπολη όσο και στο διαδίκτυο, θα μπορούσαν επίσης να είναι μονοπάτια που πρέπει να ακολουθήσει το σχολείο.
- Η καθιέρωση μιας σχολικής εθιμοτυπίας και μιας διαδικτυακής εθιμοτυπίας θα επιτρέψει στους μαθητές να γνωρίζουν ποιες συμπεριφορές είναι αναμενόμενες και ποιες είναι λανθασμένες και, ταυτόχρονα, θα δημιουργήσει στους νέους την αντίληψη ότι η συμπεριφορά τους παρακολουθείται και ότι υπάρχει ανησυχία για αυτές τις καταστάσεις και προβλήματα.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Το σχολείο σας έχει επίσημη πολιτική κατά του εκφοβισμού ή του διαδικτυακού εκφοβισμού; Είναι αυτή η πολιτική σαφής και προσβάσιμη σε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη της σχολικής κοινότητας;

IV.2 Ψηφιακές απειλές και δεξιότητες διαδικτυακής ασφάλειας (Ρύθμιση απορρήτου/Αναφορά για παράνομο περιεχόμενο/Ψεύτικες ειδήσεις)

Η δυνατότητα έγκαιρης αναγνώρισης ενός θύματος διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελεί ανησυχία τόσο για τους γονείς όσο και για τα σχολεία. Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις που μπορούν να βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε ότι ένα παιδί ή ένα νεαρό άτομο υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό, αλλά ο ειλικρινής διάλογος και οι σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης είναι οι πυλώνες κάθε γόνιμου διαλόγου.

Εάν ένα παιδί εμφανίσει ξαφνικές αλλαγές συμπεριφοράς και αλλάξει σαφώς τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται τις κινητές συσκευές του, αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει ότι υπάρχει μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού. Πρέπει να προσέξουμε:

- Ξαφνικά δεν χρησιμοποιούν πλέον τις συσκευές τους ή τις χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο από το κανονικό
- Φαίνεται αναστατωμένος, θυμωμένος ή απογοητευμένος μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή του ηλεκτρονικού παιχνιδιού
- Απομονωτική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της προσπάθειας αποφυγής σχολικών ή κοινωνικών εκδηλώσεων
- Αποφεύγοντας να συζητούν την κοινωνική τους ζωή, τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός
- Αρνητικές εναλλαγές διάθεσης, προβλήματα στο σχολείο, κατάθλιψη

Σύμφωνα με τους O'Neill & Dinh (2015), η ψηφιακή εκπαίδευση συνεπάγεται τη διδασκαλία των παιδιών πώς να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο με θετικό και ασφαλή τρόπο. Η διαδικτυακή ασφάλεια είναι ένα όλο και πιο σχετικό περιεχόμενο που προστίθεται στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών. Η διδασκαλία των μαθητών πώς να αλληλεπιδρούν και να συμπεριφέρονται στο διαδίκτυο όχι μόνο προσθέτει γνώσεις σχετικά με την ασφάλεια, αλλά τους διδάσκει επίσης να είναι καλύτεροι χρήστες του Διαδικτύου.

Η έναρξη ενός ειλικρινούς διαλόγου με τους μαθητές σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τις ψηφιακές τους δεξιότητες είναι μια στρατηγική που θα τους επιτρέψει να αναπτύξουν επίγνωση των καλών διαδικτυακών πρακτικών.

Θεωρείται επίσης ολοένα και πιο σημαντικό οι μαθητές να είναι σε θέση να αναπτύξουν κριτική σκέψη, ώστε να μπορούν να σκέφτονται μόνοι τους και να επεξεργάζονται σημαντικές αναλύσεις των γύρω καταστάσεων. Για να είναι σε θέση να αναλύσουν την κατάσταση και να σκεφτούν κριτικά, οι μαθητές πρέπει:

- Αναλύστε και αξιολογήστε πληροφορίες και επιχειρήματα
- Δείτε μοτίβα και συνδέσεις,
- Προσδιορίστε και δημιουργήστε σημαντικές πληροφορίες
- Στη συνέχεια, πρέπει να το εφαρμόσουν σε ένα πραγματικό πλαίσιο και να είναι σε θέση να το πουν με τα δικά τους λόγια.

Είναι θεμελιώδες το σχολείο να ασχολείται με την κριτική σκέψη. Με την αυξανόμενη πρόσβαση σε πληροφορίες και με τόσες πολλές ψευδείς ή μη έγκυρες πληροφορίες, οι επόμενες γενιές πρέπει να αναπτύξουν προοπτικές και εργαλεία για την αμφισβήτηση και την επικύρωση πληροφοριών. Η διδασκαλία των μαθητών να εγείρουν ερωτήσεις και να διατηρούν μια σκεπτικιστική προοπτική των πληροφοριών που βρίσκονται στο διαδίκτυο είναι ένας τρόπος για να ενισχύσει την ανάπτυξη της δικής τους γνώμης και αιτιολογημένες προοπτικές.

Οι μαθητές που έχουν πιο ανεπτυγμένη κριτική σκέψη και που είναι ήδη ικανοί, με κάποια ευκολία, να μπου στη θέση του άλλου, θα μπορούν πιο εύκολα να δημιουργήσουν σταθερές κοινωνικές σχέσεις, που βασίζονται στην κατανόηση του άλλου και στην ενσυναίσθηση. Αυτοί οι μαθητές, κατά την άποψή μας, θα είναι λιγότερο επιρρεπείς σε εκφοβισμό ή διαδικτυακό εκφοβισμό, να είναι ουδέτεροι παρατηρητές και ακόμη και να είναι αβοήθητα θύματα.

Ως ενήλικες, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι τα παιδιά και οι νέοι έχουν το δικαίωμα πρόσβασης σε ασφαλή και κατάλληλα εικονικά περιβάλλοντα που τους επιτρέπουν να αναπτύσσονται αρμονικά και με σεβασμό. Το διαδικτυακό περιεχόμενο έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει δεξιότητες μάθησης και επικοινωνίας και είναι σημαντικό να εξοπλίσουμε τους νεαρούς ενήλικες με εργαλεία που τους επιτρέπουν να πλοηγούνται με ασφάλεια. Θέλουμε υπεύθυνους και αποτελεσματικούς μαθητές, επομένως πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς με τρόπους στο εικονικό πλαίσιο.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Η διαδικτυακή ασφάλεια θα πρέπει να αποτελεί, ρητά, μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών και να προσεγγίζεται διεπιστημονικά από διάφορους κλάδους, προκειμένου να αυξηθεί το εύρος των διαδικασιών ασφάλειας προσαρμοσμένες σε διαφορετικά πλαίσια.

Θα ήταν χρήσιμα στο σχολικό σας πλαίσιο τα σενάρια "Τι να κάνετε αν..." που σχετίζονται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο;

IV.3 Πώς να αποκτήσετε μια ετικέτα eSafety για το σχολείο σας;



Εισαγωγή

Σε αυτήν την ενότητα του εγχειριδίου, θα εξετάσουμε τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει ένα σχολείο για να αποκτήσει μια ετικέτα eSafety.

Το eSafety Label (eSL) είναι μια υπηρεσία διαπίστευσης και υποστήριξης για σχολεία.

Στόχος είναι να χρησιμοποιηθεί από σχολεία που θέλουν να ενσωματώσουν στη διδακτική και μαθησιακή εμπειρία που προσφέρουν, ένα ασφαλές και εμπλουτιστικό περιβάλλον για ασφαλή πρόσβαση στην ηλεκτρονική τεχνολογία, παρέχοντας παράλληλα ένα διαδικτυακό περιβάλλον και κοινότητα.

Ο ιστότοπος eSafety label είναι μια εξαιρετική πηγή για δασκάλους, διευθυντές σχολείων και διαχειριστές ΤΠΕ που θέλουν να αξιολογήσουν την online ασφάλεια του σχολείου τους, να ενεργήσουν για τη βελτίωση και την ενίσχυσή της, ενώ μοιράζονται καλές πρακτικές μεταξύ των συμμαθητών τους. Το σήμα (διαπίστευση) απονέμεται σε σχολεία που πληρούν τα κριτήρια για τα επίπεδα ασφάλειας στο Διαδίκτυο, σύμφωνα με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες σε:

Το σήμα (διαπίστευση) απονέμεται σε σχολεία που πληρούν τα κριτήρια για τα επίπεδα ασφάλειας στο Διαδίκτυο, σύμφωνα με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες σε:

- Υποδομή
- Πολιτική
- Πρακτική

Χρησιμοποιώντας τα κριτήρια που ορίζονται στους παραπάνω τομείς, τα σχολεία είναι σε θέση να αναθεωρήσουν τα δικά τους πρότυπα eSafety, έναντι των εθνικών και διεθνών προτύπων.

Το eSafety Label κυκλοφόρησε το 2012 και

είναι μια πρωτοβουλία European Schoolnet που ξεκίνησε με τη συνεργασία των Kaspersky Lab, Liberty Global, Microsoft, Telefonica και Ευρωπαϊκών Υπουργείων Παιδείας από το Βέλγιο-Φλάνδρα, την Ιταλία και την Πορτογαλία. Το eSL είναι επί του παρόντος ενεργό σε 38 χώρες. Τα στοιχεία επικοινωνίας των Εθνικών Συντονιστών είναι διαθέσιμα μετά την εγγραφή στην πλατφόρμα.

Επιπλέον, το έργο eSafety Label+: «Γίνε ο επόμενος Πρωταθλητής eSafety», που χρηματοδοτήθηκε από το Erasmus+ αναπτύχθηκε υπό την ομπρέλα eSL. Το έργο ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2017 και ολοκληρώθηκε τον Δεκέμβριο του 2019, καταφέροντας να βοηθήσει στην καλλιέργεια μιας διαδικτυακής κοινότητας ευρωπαϊκών δασκάλων, διευθυντών σχολείων, συμβούλων πληροφορικής, συμβούλων πληροφορικής και άλλων σχολικών παραγόντων. Η κοινότητα είναι μέχρι σήμερα σε θέση να υποστηρίξει τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη του σχολικού προσωπικού, παρέχοντας στα σχολεία την ευκαιρία να έχουν ένα ασφαλές και υπεύθυνο ψηφιακό μέλλον.



Όλες οι πηγές που αναφέρονται στις επόμενες σελίδες του εγχειριδίου προέρχονται από τον επίσημο ιστότοπο της ετικέτας <https://www.esafetylevel.eu/>. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τη διαδικασία, μπορείτε να επικοινωνήσετε:

- esafetylevel@eun.org , for general comments or questions
- esafetylevel@eun.org , για γενικά σχόλια ή ερωτήσεις
- Ο Εθνικός συντονιστής (μετά την εγγραφή). για συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με τη διαδικασία διαπίστευσης
- support@esafetylevel.eu , για τεχνικά θέματα

Για τυχόν αποκλίσεις μεταξύ αυτής της ενότητας του εγχειριδίου και των επίσημων οδηγιών και πληροφοριών της ετικέτας eSafety, συμβουλευτείτε το επίσημο υλικό.

Λόγοι για να μπει το σχολείο στη διαδικασία

Το περιβάλλον των σχολείων αλλάζει ραγδαία. Πριν από λίγο καιρό, μαθητές και δάσκαλοι είχαν ελάχιστη επαφή με διαδραστικές τεχνολογικές μηχανές, όπως υπολογιστές, όσο βρισκόνταν στο σπίτι ή στους χώρους του σχολείου.

Η καθημερινότητα έχει αλλάξει τόσο πολύ, που οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μαζί τους έναν μικρό υπολογιστή. Το σχολείο έχει και θα υιοθετήσει περισσότερες ΤΠΕ (Τεχνολογίες Επικοινωνίας Πληροφοριών) και χρήση του Διαδικτύου στο πρόγραμμα σπουδών του ως μεμονωμένες τάξεις και για να ενημερώσει τα υπάρχοντα. Έχοντας αυτά κατά νου, το σχολείο πρέπει να επικεντρωθεί στην προώθηση ενός ενημερωμένου χώρου μάθησης και διδασκαλίας.



Όταν χρησιμοποιούν τα πρόσφατα ενσωματωμένα τεχνολογικά εργαλεία, το σχολικό προσωπικό και οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τις κρίσιμες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Πρέπει να είναι εξοπλισμένα με το απαραίτητο υλικό, όσον αφορά την Υποδομή με τις σαφείς κατευθυντήριες γραμμές, σχετικά με την Πολιτική και την Πρακτική. Μερικά από τα πολλά ζητήματα που προκύπτουν είναι:

- Κυβερνο-εκφοβισμός
- Κακόβουλο λογισμικό
- Παραβίαση απορρήτου

Εάν ένα σχολείο αποφασίσει να προχωρήσει στην αξιολόγηση της eSafety του, χρησιμοποιώντας την τεράστια γκάμα ευκαιριών μάθησης και δικτύωσης που παρέχει το eSafety Label, το περιβάλλον του σχολείου του μπορεί να γίνει ένας ασφαλής και φιλόξενος χώρος, με τη σύγχρονη εκπαίδευση και παιδαγωγική στο προσκήνιο.

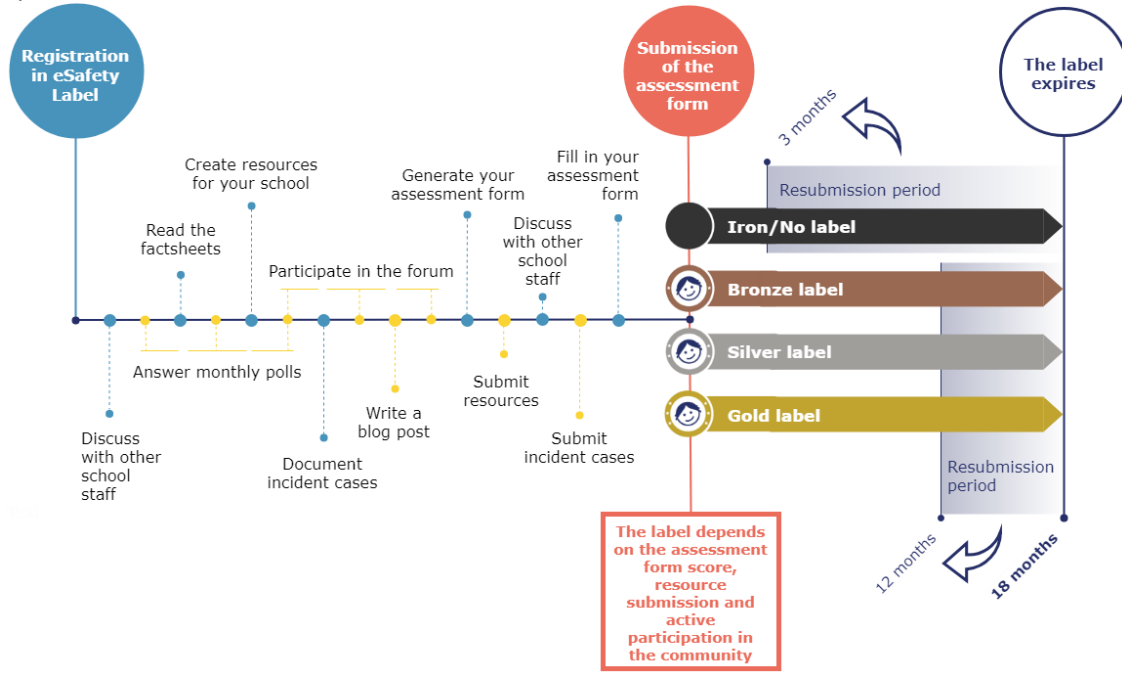
Οι δάσκαλοι, οι διευθυντές σχολείων και οι διαχειριστές ΤΠΕ μπορούν να συγκρίνουν και να αναθεωρήσουν, σε σχέση με τα εθνικά και διεθνή πρότυπα:

Teachers, heads of schools and ICT administrators, can compare and review, against national and international standards:

- Πώς να παρέχετε ασφάλεια στο διαδίκτυο για άτομα που σχετίζονται με το σχολείο
- Πώς να αξιολογήσουν την online ασφάλεια του σχολείου τους
- Πώς να αναλάβετε δράση για να το βελτιώσετε
- Πώς χειρίζεται το άλλο προσωπικό του σχολείου παρόμοιες καταστάσεις

Βήματα

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε όλα τα βήματα που πρέπει να κάνει ένα σχολείο για την ετικέτα eSafety.



Source: <https://www.esafetylevel.eu/documents/20510/22735/Timeline+eSL.png/a13b8f9e-98b4-4e48-be57-fadf62727a3f?t=1530718879730>

Το παραπάνω γράφημα δείχνει τα βήματα που πρέπει να κάνει το προσωπικό του σχολείου προκειμένου να πληροί τις προϋποθέσεις για την ετικέτα, τα οποία εξηγούνται λεπτομερώς στις επόμενες σελίδες.

Εγγραφή

Η διαδικασία εγγραφής διαρκεί περίπου 5 λεπτά για να ολοκληρωθεί.

Στη σελίδα προορισμού της ετικέτας e-safety, μπορείτε να δείτε ένα κουμπί που υποδεικνύει "Εγγραφείτε"

Συμπληρώστε τα κενά με τις αρχικές πληροφορίες που ζητήσατε και κάντε κλικ στην Υποβολή

Λίγα λεπτά μετά την υποβολή των πληροφοριών, θα λάβετε ένα email από το esafetylevel@eun.org στο δηλωθέν e-mail σας, επιβεβαιώνοντας την εγγραφή σας. Σας προτείνουμε επίσης να ελέγξετε τον φάκελο ανεπιθύμητης αλληλογραφίας σας.

Στο email που θα λάβετε, θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τον λογαριασμό σας και συνδέσμους για τα Επόμενα Βήματα και για το Πώς να αποκτήσετε την ετικέτα e-safety.

Οι περισσότεροι σύνδεσμοι δεν θα λειτουργούν προς το παρόν.

Στη συνέχεια, μπορείτε να επιστρέψετε στη σελίδα προορισμού και να πατήσετε Σύνδεση στην επάνω δεξιά γωνία

Συμπληρώστε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας από την εγγραφή σας και πατήστε Είσοδος

Μόλις συνδεθείτε, η σελίδα θα σας ανακατευθύνει για να ρυθμίσετε τον λογαριασμό σας.

Η ίδια σελίδα μπορεί να αξιολογηθεί κάνοντας κλικ στην επάνω δεξιά γωνία της Κοινότητας μελών
Πατήστε το προφίλ χρήστη για πρόσβαση στο προφίλ σας
Εάν έχετε ήδη συνδεθεί, ο σύνδεσμος από το e-mail, θα σας μεταφέρει στην ίδια σελίδα.
Μπορείτε αργότερα να αποκτήσετε πρόσβαση στο προφίλ σας κάνοντας κλικ στο όνομά σας στην επάνω δεξιά γωνία
Στη συνέχεια, κάντε κλικ στο Επεξεργασία προφίλ και Μεταφορτώστε μια εικόνα
Επεξεργαστείτε τις πληροφορίες σας δίπλα στο όνομά σας
Αφού κάνετε κλικ στην επεξεργασία, θα παρατηρήσετε ότι το όνομα και το επώνυμό σας έχουν ήδη συμπληρωθεί. Οι υπόλοιπες πληροφορίες που ζητούνται είναι:

Απαραίτητα:

- Χαιρετισμός
- Χώρα
- Περιέγραψε τον εαυτό σου

Προαιρετικά:

- Μητρική γλώσσα
- Άλλες ομιλούμενες γλώσσες
- Ιστοσελίδα



Το επόμενο βήμα είναι να προσθέσετε τον οργανισμό σας, UnderMyOrganisations
Σε αυτό το σημείο θα μπορείτε να αναζητήσετε τον οργανισμό σας ανά χώρα, περιοχή και πόλη
Εάν ο οργανισμός σας εμφανίζεται με την αναζήτηση, πατήστε "Αυτός είναι ο οργανισμός μου"
Εάν ο οργανισμός σας δεν είναι ακόμη εγγεγραμμένος στην πλατφόρμα, μπορείτε να τον προσθέσετε επιτόπου, ώστε εσείς και τα κολέγια και οι μαθητές σας να μπορείτε να το δηλώσετε.
Τύπος Δεν είδα την οργάνωσή μου
Επιλέξτε Ναι στην αναδυόμενη ερώτηση και προσθέστε τα στοιχεία του οργανισμού σας.

Η εγγραφή σας έχει πλέον ολοκληρωθεί και μπορείτε να περιηγηθείτε στον ιστότοπο στο σύνολό του, συμπεριλαμβανομένης της κοινότητας και των πολύτιμων πόρων που παρέχονται.

Προετοιμασία πριν και κατά τη διάρκεια της διαδικασίας

Τα μέλη του προσωπικού του σχολείου μπορούν εύκολα να αρχίσουν να μαθαίνουν για την ασφάλεια στο διαδίκτυο μέσω της πλατφόρμας. Η πλατφόρμα παρέχει πόρους για το συγκεκριμένο θέμα για όλα τα επίπεδα κατανόησης. Η δέσμευση της κοινότητας είναι ένα μεγάλο μέρος των ενεργειών που πρέπει να κάνει το σχολείο για να αποκτήσει την ετικέτα, επομένως φροντίστε να συμβουλευτείτε άλλα μέλη της κοινότητας πριν δημοσιεύσετε την εργασία σας στον ιστότοπο. Για την προετοιμασία σας:

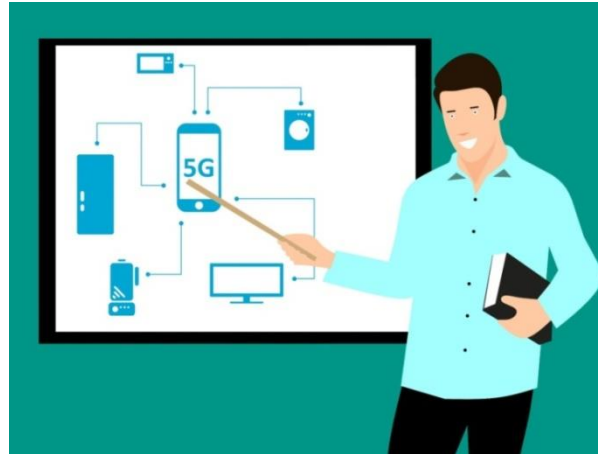
- Διαβάστε τα ενημερωτικά δελτία: Τα ενημερωτικά δελτία eSafety χωρίζονται στις ίδιες κατηγορίες που χωρίζεται η αυτοαξιολόγηση: Υποδομή, Πολιτική, Πρακτική

Κάθε κατηγορία χωρίζεται σε ενότητες που παρέχουν εξηγηματικό κείμενο κάθε ενότητας, εύκολα κατανοητές Οδηγίες και λίστες ελέγχου, έχοντας μια ολιστική προσέγγιση για όλα τα μέλη του σχολείου για να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους για την eSafety.

Όπως προτείνουν οι δημιουργοί του eSL, μπορείτε να αρχίσετε να μαθαίνετε μέσω των ενημερωτικών φύλλων και να συζητάτε με άλλα μέλη στο φόρουμ για τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν.

- Δημιουργήστε πόρους για το σχολείο σας: Αφού διαβάσετε τα ενημερωτικά δελτία και ενώ συζητάτε με άλλα μέλη του σχολείου, από την κοινότητα, μπορείτε να δημιουργήσετε τους δικούς σας πόρους για την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Μερικά παραδείγματα είναι:
 - Βίντεο
 - Μπροσούρες
 - Φυλλάδια
 - Εργαστήρια
 - Σχέδια μαθήματος
 - Εκστρατείες
 - Gadgets
 - Έργα eTwinning
 - Αφίσες

Δημιουργώντας πόρους, όχι μόνο θα κερδίσετε βαθμούς για την τελική βαθμολογία της διαπίστευσής σας, αλλά θα βοηθήσετε τα μέλη της κοινότητάς σας στο ταξίδι τους να μάθουν και να διδάξουν eSafety.



- Καταγραφή Συμβάντος: Όταν ένα πραγματικό διαδικτυακό περιστατικό ασφάλειας, όπως π.χ
 - διαδικτυακός εκφοβισμός
 - μόλυνση από κακόβουλο λογισμικό
 - παραβίαση απορρήτου

συμβαίνει στο σχολείο σας, φροντίστε να συμπληρώσετε την αναφορά χειρισμού περιστατικού. Η αναφορά είναι ανώνυμη και θα βοηθήσει το σχολικό προσωπικό σε όλο τον κόσμο στη διαχείριση παρόμοιων εκδηλώσεων. Όπως αναφέρθηκε στην ενότητα «Χειρισμός περιστατικών» των ενημερωτικών φύλλων (υπό Πρακτική), ένα μέρος του εγχειριδίου πολιτικής/προσωπικού του σχολείου θα πρέπει να περιλαμβάνει μια διαδικασία χειρισμού περιστατικών που θα πρέπει να γνωρίζει όλο το προσωπικό.

Όταν συμβεί ένα περιστατικό, θα μπορείτε να το ελέγξετε, βήμα προς βήμα. Τα ενημερωτικά δελτία είναι ένας πολύ καλός τρόπος για καθοδήγηση μέσω της αναθεώρησης και του χειρισμού της, καθώς και για την ενημέρωση της διαδικασίας, εάν πραγματοποιήθηκαν καλές ή κακές πρακτικές.

Συζητήστε με το προσωπικό άλλου σχολείου

Ένα μεγάλο μέρος της διαδικασίας απόκτησης της ετικέτας e-safely για το σχολείο σας, είναι να είστε ενεργό μέλος της κοινότητας. Οι κύριοι τρόποι συμμετοχής είναι οι εξής:

- Απαντήστε σε μηνιαίες δημοσκοπήσεις: Κάθε μήνα εμφανίζεται μια δημοσκόπηση στον πίνακα ελέγχου σας σχετικά με την ηλεκτρονική ασφάλεια. Μπορείτε να κάνετε γνωστή τη γνώμη σας στα υπόλοιπα μέλη που συζητούν για το θέμα του μήνα.
- Συμμετοχή στο φόρουμ: Το φόρουμ προωθεί μια πληθώρα θεμάτων σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο, εκδηλώσεις και εκπαιδευτικούς πόρους. Μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με άλλα μέλη αλληλεπιδρώντας με ένα υπάρχον νήμα ή δημιουργώντας ένα νέο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες σχετικά με τη



φόρμα αξιολόγησης ή να μοιραστείτε τα σχέδιά σας για μια εκδήλωση που έχετε ετοιμάσει για το σχολείο σας (πρώην Ημέρα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού) για σχόλια από πιο έμπειρους δασκάλους σε σχολεία σε όλη την Ευρώπη και διεθνώς. Η κοινότητα μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διαμορφώσετε τους πόρους σας πριν τους υποβάλετε.

- Γράψτε μια ανάρτηση ιστολογίου: Τώρα μπορείτε να προετοιμάσετε την πρώτη σας ανάρτηση ιστολογίου. Οργανώσατε κάποια εκδήλωση στο σχολείο σας; Είχε επιτυχία; Εφαρμόσατε έναν από τους πόρους εκπαιδευτικού υλικού κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Ειδοποιήστε την κοινότητα και εμπνεύστε την να οργανώσει μια παρόμοια εκδήλωση ή τάξη!

Το έντυπο αξιολόγησης

Όταν αισθάνεστε σίγουροι ότι έχετε κατανοήσει το υλικό που παρέχεται από τα ενημερωτικά δελτία, έχετε δημιουργήσει πόρους για το σχολείο σας και τεκμηριωμένες περιπτώσεις περιστατικών, ενώ αλληλεπιδράτε με άλλα μέλη της κοινότητας, μπορείτε να προχωρήσετε με το έντυπο αξιολόγησης.

- Δημιουργήστε τη φόρμα αξιολόγησης: Αφού συνδεθείτε στον ιστότοπο, μπορείτε να βρείτε τη Δημιουργία της φόρμας στην καρτέλα Κοινότητα. Διατίθεται σε δεκαεπτά (17) γλώσσες.
- Υποβολή πόρων: Όλοι οι πόροι που δημιουργήθηκαν (για παράδειγμα ανάρτηση ιστολογίου, βίντεο, προσούρες, φυλλάδια, εργαστήρια, σχέδια μαθημάτων, καμπάνιες, gadget, έργα etwinning, αφίσες) θα πρέπει να υποβληθούν σε αυτό το βήμα. Μετά την ολοκλήρωση, θα μπορούσατε να αλληλεπιδράσετε με μέλη της πλατφόρμας που σας βοήθησαν να τα δημιουργήσετε στο φόρουμ. Θα μπορούσατε επίσης να τα προτείνετε σε σχετικά threads, ώστε να βοηθηθεί και το άλλο προσωπικό του σχολείου.
- Υποβολή περιστατικών: Οι τεκμηριωμένες Υποθέσεις Συμβάντος μπορούν πλέον να υποβληθούν σύμφωνα με την αναφορά που παρέχεται. Οι Εκθέσεις είναι ανώνυμες, προκειμένου να προστατεύονται τα εμπλεκόμενα μέρη και να διασφαλίζεται ότι περισσότερα μέλη έχουν την τάση να τις δημοσιεύουν, χωρίς να διακινδυνεύουν τα εμπλεκόμενα πρόσωπα.
- Συμπληρώστε τη φόρμα αξιολόγησης: Η αξιολόγηση απαιτεί προβληματισμό σχετικά με τη δουλειά που έγινε και κρίνετε πόσο καλή ήταν η απόδοση, σε σχέση με τα κριτήρια αξιολόγησης (αυτοαξιολόγηση). Αποτελείται από τριάντα (30) ερωτήσεις με θέματα Υποδομής, Πολιτικής και Πρακτικής
- Υποβολή της φόρμας αξιολόγησης: Αφού απαντήσετε στις ερωτήσεις της φόρμας και ανεβάσατε τυχόν σχετικά έγγραφα στην τελευταία καρτέλα, είστε έτοιμοι για την υποβολή.

Μην ξεχνάτε: Η συμμετοχή στην κοινότητα είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της ετικέτας e-Safety, επομένως φροντίστε να είστε ενεργοί πριν και μετά την υποβολή.

Η ετικέτα εξαρτάται από τη βαθμολογία της φόρμας αξιολόγησης, την υποβολή πόρων και την ενεργή συμμετοχή στην κοινότητα.

Τελικό Αποτέλεσμα

Το eSL έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα μέλη της κοινότητας να αναπτύξουν ικανότητες, με τη συμμετοχή ειδικών, οι οποίοι είναι σε θέση να παρέχουν καθοδήγηση σχετικά με τη διαδικασία διαπίστευσης και ζητήματα που σχετίζονται με την online ασφάλεια.

Μετά την υποβολή ενός εντύπου αυτοαξιολόγησης βαθμολογείται από Εθνικό Συντονιστή.



Η βαθμολογία βασίζεται σε:

- Οι απαντήσεις στις 30 ερωτήσεις
- Το επίπεδο και η ποιότητα της δραστηριότητας στην Κοινότητα
- Οι Υποβληθείσες Υποθέσεις Συμβάντων
- Οι Υποβληθέντες Πόροι

Σύμφωνα με τη βαθμολογία που έχει οριστεί, το σχολείο θα κερδίσει μία από τις ακόλουθες ετικέτες:

- **Ετικέτα σιδήρου:**
 - Βαθμολογία: Λιγότεροι από 22 πόντοι
 - Περίοδος επανυποβολής: 3 μήνες
 - Συμβουλές: Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτάσεις από το Σχέδιο Δράσης σας (εξατομικευμένο), να επισκεφθείτε ξανά τα ενημερωτικά φύλλα και τους πόρους για περισσότερες πληροφορίες και να υποβάλετε ξανά αίτηση
- **Χάλκινη ετικέτα:**
 - Βαθμολογία: Πάνω από 22 βαθμούς, με ελάχιστους 5 βαθμούς σε κάθε μία από τις 3 κατηγορίες
 - Περίοδος επανυποβολής: 12 μήνες
 - Συμβουλές: Διαβάστε προσεκτικά το Σχέδιο Δράσης και δεσμευτείτε πλήρως για την υλοποίηση των προτεινόμενων ενεργειών. Συνεχίστε τη δέσμευση στην κοινότητα και προσπαθήστε ξανά
- **Ασημένια ετικέτα:**
 - Βαθμολογία: Τουλάχιστον 44 βαθμοί
 - Περίοδος επανυποβολής: 12 μήνες
 - Συμβουλές: Το σχολείο μπορεί να εργαστεί για μικρές βελτιώσεις στους πόρους, τις περιπτώσεις συμβάντων και τις απαντήσεις στη Φόρμα Αξιολόγησης και να αυξήσει τη δραστηριότητά του στην πλατφόρμα
- **Χρυσή ετικέτα:**
 - Βαθμολογία: Τουλάχιστον 55 βαθμοί
 - Περίοδος επανυποβολής: 12 μήνες
 - Συμβουλές: Για να του απονεμηθεί αυτή η ετικέτα, το σχολείο σας πρέπει να παρέχει αποτελεσματική υποστήριξη στους γονείς και προσέγγιση σε άλλα σχολεία, ενώ η διαδικτυακή ασφάλεια πρέπει να είναι ενσωματωμένη στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών για όλους τους μαθητές. Μπορείτε να διατηρήσετε αυτό το επίπεδο υψηλού επιπέδου για την ασφάλεια στο διαδίκτυο σε όλους τους τομείς και να υποβάλετε ξανά αίτηση πριν λήξει η ετικέτα

Η ετικέτα λήγει μετά από 18 μήνες.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Μπορεί το σχολείο σας να δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον με ασφαλή πρόσβαση στην ηλεκτρονική τεχνολογία; Πώς βοηθούν οι σχολικές διαδικασίες ηλεκτρονικής ασφάλειας στην πρόληψη και διαχείριση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού;

Κεφάλαιο V. Εκπαιδευτικοί πόροι κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξοικειώσει τους εκπαιδευτικούς με μια σειρά από εκπαιδευτικούς πόρους κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού, ώστε να τις χρησιμοποιήσουν και να τις εφαρμόσουν με επιτυχία στο περιβάλλον τους. Το κεφάλαιο εξετάζει το πρακτικό υλικό, συγκεκριμένα συμβουλές για την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευαισθητοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα (συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων μαθητών/γονέων), ερωτηματολόγια για τον εντοπισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού, φύλλα εργασίας για την ευαισθητοποίηση (μιλώντας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό πριν λάβει χώρα, αισθήματα και συναισθήματα, θετικά πρότυπα κ.λπ.) και φύλλα εργασίας για την επικοινωνία (τι να πούμε και τι να κάνουμε) με θύμα, διαδικτυακό εκφοβισμό, παρευρισκόμενο, γονείς. Όλοι οι πόροι συνοδεύονται από κατανόηση και προβληματισμό/ δραστηριότητες “Σκεφτείτε και συζητήστε”. Μια δραστηριότητα προθέρμανσης έχει σχεδιαστεί για να θέσει το πλαίσιο του θέματος (απόσπασμα ή ερώτηση συζήτησης) ή/και να ελέγξει τις προηγούμενες γνώσεις των εκπαιδευτικών για το συγκεκριμένο θέμα. Το κύριο περιεχόμενο του θέματος παρουσιάζεται μέσα από την ανάγνωση παραγράφων, διαγραμμάτων και απεικονίσεων. Οι ερωτήσεις κατανόησης και προβληματισμού είναι ενσωματωμένες στο κείμενο και στο τέλος κάθε υποκεφαλαίου. Τέλος, κάθε θέμα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό, πόρους και βίντεο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες των εκπαιδευτών ενηλίκων.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με την πρόδοό τους και την κατανόηση του υλικού του κεφαλαίου.



Προθέρμανση

Δείτε αυτά τα αποσπάσματα. Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε μαζί τους;



“If you're insulting people on the internet, you must be ugly on the inside.” — Phil Lester

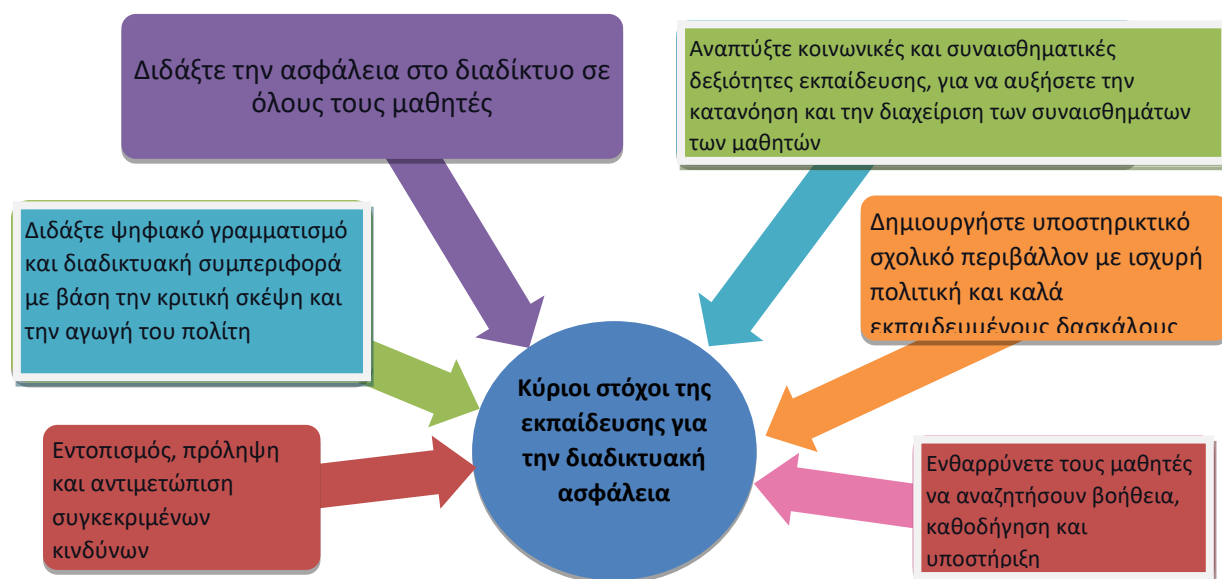
V. 1 Συμβουλές για εκπαιδευτικούς σχετικά με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευαισθητοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα (συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων μαθητών/γονέων/σχεδίων μαθήματος)



Η εκπαίδευση για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο θα πρέπει να ενσωματωθεί στο κανονικό πρόγραμμα σπουδών αντί να οργανώνεται μια επιπλέον εκδήλωση μία φορά το χρόνο. Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την κατάλληλη χρήση και ασφάλεια του Διαδικτύου είναι χρήσιμες και σχετικές σε όλες τις τάξεις, καθώς η σύγχρονη τεχνολογία έχει γίνει βασικό στοιχείο στα σχολεία στις μέρες μας. Η ενσωμάτωση αυτών των δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα σπουδών μπορεί να επιβάλει και να ενισχύσει θετικά διαδικτυακά πρότυπα και μπορεί να αντιμετωπίσει ζητήματα που προκαλούν ανησυχία.

Η πιο αποτελεσματική σχολική προσέγγιση για την ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι να την αντιμετωπίσουμε ως ένα ζήτημα ολόκληρης της σχολικής κοινότητας. Η προσέγγιση αντιμετωπίζει ζητήματα διαδικτυακής ασφάλειας μέσω δραστηριοτήτων που κυμαίνονται από συζητήσεις, παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων κ.λπ. σε όλο το πρόγραμμα σπουδών όποτε και όπου τα παιδιά χρησιμοποιούν την τεχνολογία ανεξάρτητα από το σχολικό μάθημα. Πρακτικές προσεγγίσεις για ολόκληρο το σχολείο για τα σχολεία πρωτοβάθμιας και κατώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης προάγουν την ευημερία των μαθητών, την πνευματική, ηθική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη και αποτρέπουν τη βλάβη των μαθητών.

Η διαδικτυακή εκπαίδευση για την ασφάλεια δημιουργεί γνώσεις και δεξιότητες σε όλο το πρόγραμμα σπουδών. Περιλαμβάνει τεχνικές και σχεσιακές (διαπροσωπικές) πτυχές που απαιτούνται για την πλοήγηση σε ψηφιακά περιβάλλοντα, τη χρήση της τεχνολογίας με ασφάλεια και σεβασμό και τον εντοπισμό κινδύνων και την αναφορά ενοχλήσεων.





Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Ποια είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση στην ψηφιακή εκπαίδευση; Γιατί; Έχετε ενσωματώσει ποτέ δραστηριότητες διαδικτυακής ασφάλειας στη διδασκαλία σας; Μοιραστείτε την εμπειρία σας.
2. Ποια είναι τα βασικά σκέλη για την ενσωμάτωση της ψηφιακής εκπαίδευσης στο σχολικό πρόγραμμα;
Διαβάστε τις παρακάτω συμβουλές και συγκρίνετε τις με τις προτάσεις σας.

Το πρώτο βήμα για να ξεκινήσετε να δημιουργείτε ένα ασφαλές σχολικό περιβάλλον είναι να αξιολογήσετε τις τρέχουσες πρακτικές σας για να εντοπίσετε ισχυρές και αδύναμες περιοχές με ένα διαδικτυακό εργαλείο αυτοαξιολόγησης ασφάλειας.

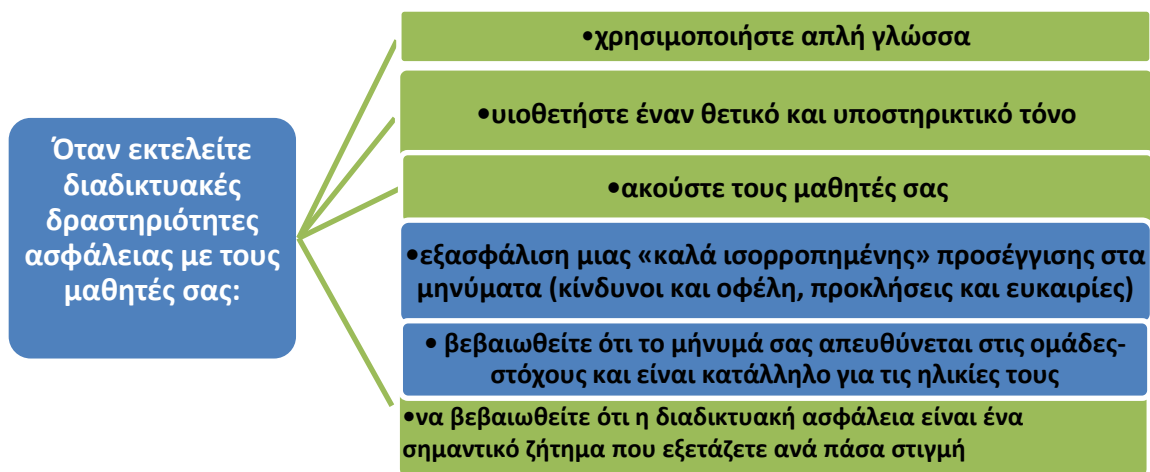
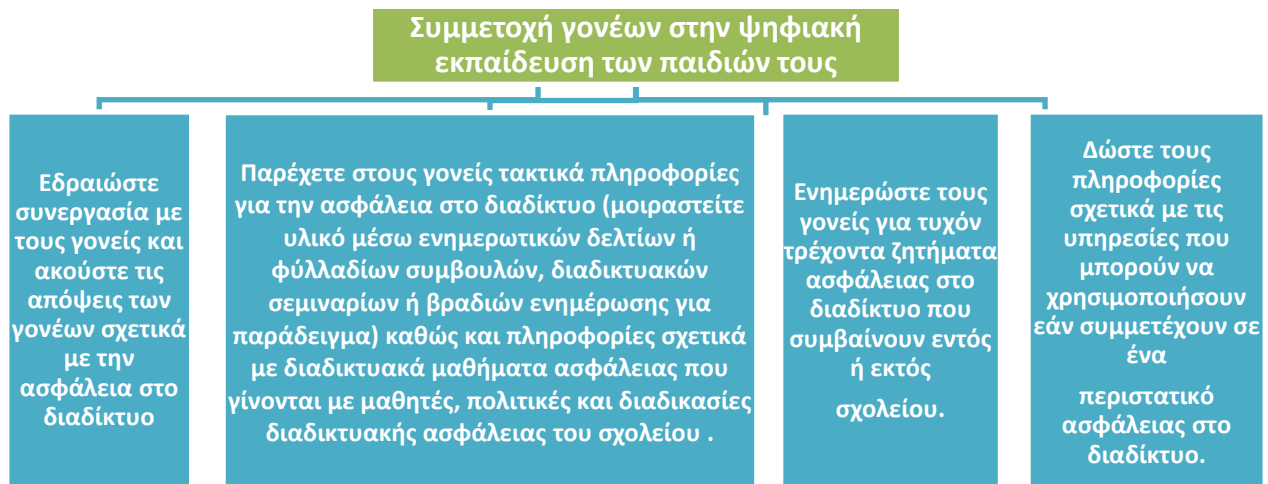
- **Δημιουργήστε μια ομάδα μελών του προσωπικού που θα είναι υπεύθυνοι για την ασφάλεια στο διαδίκτυο** και θα λειτουργούν ως σημείο επαφής για το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς όταν αναφέρουν ζητήματα ασφάλειας στο διαδίκτυο.
- **Βεβαιωθείτε ότι οι διαδικασίες διαδικτυακής ασφάλειας** του σχολείου αποτελούν μέρος του νομικού και πολιτικού πλαισίου του σχολείου και συνάδουν με τους εθνικούς νόμους και πολιτικές (σχετικά με την προστασία των παιδιών, την υποχρεωτική αναφορά, την υγεία και ασφάλεια στην εργασία, το απόρρητο, την ευημερία, την καταπολέμηση του εκφοβισμού, τη διαχείριση συμπεριφοράς και τους κώδικες συμπεριφοράς).
- **Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές συμμετέχουν θετικά** στο διαδίκτυο και γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις ευθύνες τους σε ασφαλείς διαδικτυακές κοινότητες.
- Εκθέστε τους μαθητές σε **παραδείγματα διαδικτυακών σχέσεων με σεβασμό**, βοηθήστε τους να εντοπίσουν και να καθορίσουν προσωπικά όρια ασφάλειας στο διαδίκτυο και να μάθουν μερικές από τις βασικές δεξιότητες για να είναι ασφαλείς στο διαδίκτυο (δηλαδή γιατί είναι απαραίτητο να ρωτάτε, να ελέγξετε και να σκεφτείτε πριν ενεργήσετε στον ψηφιακό κόσμο).
- Υποστηρίξτε τους μαθητές να **εξασκήσουν τις δεξιότητές τους στην επικοινωνία, την επίλυση προβλημάτων και την επίλυση συγκρούσεων, διαδικτυακά και μη**. Υποστηρίξτε τους μαθητές να γίνουν «όρθιοι» και να υποστηρίξουν τους συνομηλίκους τους στο διαδίκτυο.
- Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευτικούς να **ενσωματώσουν έννοιες διαδικτυακής ασφάλειας στο μάθημα τους** (δικαιώματα μαθητών για ψηφιακή προστασία, ψηφιακή παροχή και ψηφιακή συμμετοχή) στα μαθήματα, όπου χρειάζεται, μέσω μιας σειράς διαδικτυακών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για την ασφάλεια σε κάθε έτος επίπεδο/στάδιο μάθησης.
- Συμπεριλάβετε στην προσέγγιση του σχολείου δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία των μαθητών που αποσκοπούν στην **ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους, τις προκλήσεις, τα οφέλη και τις ευκαιρίες**. Επίσης, ενσωματώστε τις αποτελεσματικές **δραστηριότητες αναζήτησης βοήθειας των μαθητών** στο σχέδιο μαθήματος, ώστε οι μαθητές να μάθουν να εξασκούνται και να εφαρμόζουν τις δεξιότητές τους στην αναζήτηση βοήθειας τόσο εκτός όσο και διαδικτυακά.

- Εμπλέξτε τους μαθητές στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την εφαρμογή διαδικτυακών προγραμμάτων ασφάλειας. Έτσι, μπορούν να παρέχουν σχετικά παραδείγματα από την διαδικτυακή τους εμπειρία, τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όταν σχεδιάζετε μαθησιακές εμπειρίες.
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε μια κοινότητα πρακτικής με άλλα σχολεία για να μοιραστείτε τις επιτυχίες και τις προκλήσεις και να βρείτε λύσεις στην ηλεκτρονική εκπαίδευση για την ασφάλεια.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Πώς μπορείτε να εμπλέξετε τους γονείς στην ψηφιακή εκπαίδευση των παιδιών τους;
2. Διαβάστε τις παρακάτω συμβουλές και συγκρίνετε τις με τις προτάσεις σας.





Παράδειγμα Δραστηριοτήτων για το Δημοτικό σχολείο

Δραστηριότητα	Περιγραφή
Ασφαλές κλικ	Εξηγήστε ότι το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να βρείτε πολλά ενδιαφέροντα πράγματα. Αυτή η πρώτη δραστηριότητα αφορά την εύρεση πληροφοριών στο διαδίκτυο και το κλικ σε ασφαλείς συνδέσμους. Μεταβείτε στον ιστότοπο https://kids.nationalgeographic.com/animals/ και δείξτε πώς μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες για ένα ζώο κάνοντας κλικ σε μερικούς από τους συνδέσμους. Εξηγήστε ότι μπορείτε να κάνετε κλικ σε κείμενο και εικόνες σε μια σελίδα και να τα οδηγήσετε σε περισσότερες πληροφορίες. Κάντε κλικ στο "Θηλαστικά": θα μεταβείτε σε άλλη ιστοσελίδα που εστιάζει σε διαφορετικά θηλαστικά. Κάντε κύλιση στο "African Elephant". Εξηγήστε στους μαθητές ότι είναι ασφαλές να κάνουν κλικ σε συνδέσμους ή εικόνες που προτείνονται από έναν αξιόπιστο ενήλικα. Ενθαρρύνετε τα να βρουν πληροφορίες για τα αγαπημένα τους ζώα.
Ο κουκλοπαίκτης και η μαριονέτα	Πείτε στους μαθητές μια μικρή ιστορία που γνωρίζετε καλά (π.χ. Κοκκινোসκουφίτσα) χρησιμοποιώντας μια μαριονέτα. Χρησιμοποιήστε ένα καρέ και κινηματογραφήστε τον εαυτό σας λέγοντας την ιστορία με μόνο την μαριονέτα στο κάδρο. Όταν τελειώσετε, δείξτε στους μαθητές την ταινία της μαριονέτας. Ρωτήστε: Πώς ήταν διαφορετικό να σας παρακολουθώ προσωπικά και να παρακολουθώ την ταινία στην οθόνη; Όταν παρακολουθούν από κοντά βλέπουν τον κουκλοπαίκτη και την μαριονέτα. Ενώ όταν βλέπουν την ταινία βλέπουν μόνο αυτό που θέλει να δουν ο κουκλοπαίκτης: την οθόνη. Εξηγήστε ότι αυτό μπορεί να συμβεί στο διαδίκτυο. Δεν τους δίνονται όλες οι πληροφορίες, δεν βλέπουν ολόκληρη την εικόνα και πρέπει να ψάξουν για τα μέρη που λείπουν.
Ψάχνοντας στο διαδίκτυο	Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προσομοιώσει τι θέλουν ή πρέπει να κάνουν οι μαθητές στο σπίτι: να σερφάρουν στο Διαδίκτυο με έναν ενήλικα αλλά να έχουν κάποιο έλεγχο των πληροφοριών που λαμβάνουν από το Διαδίκτυο. Εξηγήστε το ακόλουθο σενάριο: πήγατε στο πάρτι γενεθλίων του φίλου σας και φάγατε αυτό το φρούτο, το όνομα του οποίου δεν ξέρετε. Πείτε στους μαθητές ότι θα βρείτε το όνομα του φρούτου χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο. Εξετάστε τα κύρια χαρακτηριστικά του καρπού: μεγάλο μέγεθος και αιχμηρό, σκληρό εξωτερικό κέλυφος, πικάντικη μυρωδιά, σάρκα σαν κρέμα με μεγάλους σπόρους. Χρησιμοποιήστε μηχανές αναζήτησης που είναι ασφαλείς για τα παιδιά (Kiddle, KidRex ή KidzSearch) και αναζητήστε. Επισημάνετε πόσο γρήγορα βρήκατε αυτό που ψάχνετε.



Παράδειγμα Δραστηριοτήτων για το Γυμνάσιο

Δραστηριότητα	Περιγραφή
Θερμόμετρο διαδικτυακού εκφοβισμού	Οι μαθητές μαθαίνουν διαφορετικούς τύπους συμπεριφοράς διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό θα επιτρέψει στους μαθητές να κατανοήσουν πώς είναι η αποδεκτή και η μη αποδεκτή διαδικτυακή συμπεριφορά. Ο δάσκαλος ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι μαθητές παίρνουν κάρτες (που απεικονίζουν είδη διαδικτυακού εκφοβισμού) και τις αναγνωρίζουν σε ομάδες; οι μαθητές τα συζητούν και τα διατάσσουν από το λιγότερο επιβλαβές στο πιο επιβλαβές είδος.
Κυβερνοεκφοβισμός – Τι είναι;	Οι μαθητές μαθαίνουν για τους διαφορετικούς τύπους διαδικτυακού εκφοβισμού. Εργάζονται σε ομάδες, συζητούν διαφορετικούς τρόπους διαδικτυακού εκφοβισμού. Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε ομάδα ένα σετ λευκών καρτών. Ζητήστε τους να γράψουν έναν τύπο διαδικτυακού εκφοβισμού στη μία πλευρά κάθε κάρτας. Συζητήστε με την τάξη και ζητήστε τους να δημιουργήσουν έναν ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού στην ομάδα τους και να τον μοιραστούν. Ζητήστε τους να σκεφτούν γιατί το κάνουν οι άνθρωποι και να το γράψουν στην άλλη πλευρά. Συζητήστε με όλη την τάξη.
Ο μεγαλύτερος ήρωας κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού	Πολλοί άνθρωποι απλώς στέκονται δίπλα και παρακολουθούν τότε κάποιος υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό. Οι μαθητές διερευνούν τον ρόλο του παρευρισκόμενου στον διαδικτυακό εκφοβισμό και πώς μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συζητήστε τις ερωτήσεις: Τι είναι ο παρατηρητής; Πιστεύετε ότι οι παρευρισκόμενοι μπορούν να είναι ουδέτεροι όταν βλέπουν άλλους να εκφοβίζονται στον κυβερνοχώρο; Πώς νιώθετε όταν βλέπετε άλλους να εκφοβίζονται στον κυβερνοχώρο; Τι κάνεις συνήθως? Ποια είναι μερικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι περαστικοί για να σταματήσουν τον εκφοβισμό στα σχολεία τους; Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των περίπου 8. Κάθε ομάδα παίρνει ένα κουτί με χρωματιστά μολύβια και ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού. Πρέπει να ζωγραφίσουν τον «Μεγαλύτερο ήρωα», που μπορεί πάντα να «ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΦΟΒΙΣΜΟ!» Θα πρέπει να βρουν ένα όνομα για το άτομο και να σχεδιάσουν πώς πιστεύουν ότι θα έμοιαζε ο ήρωας. Στο πλάι του χαρτιού, οι μαθητές απαριθμούν τα «πιο σημαντικά χαρακτηριστικά» του υπερήρωα, όπως εκείνα τα πράγματα που κάνουν αυτό το άτομο να μπορεί να αντισταθεί σε έναν διαδικτυακό εκφοβισμό. Εμφανίστε τα σχέδια και οργανώστε μια περιήγηση στη γκαλερί, ζητώντας από κάθε ομάδα να μοιραστεί τον ήρωά της και μερικά από τα χαρακτηριστικά τους.



Παράδειγμα σχεδίου μαθήματος για τον διαδικτυακό εκφοβισμό που διατίθενται στο διαδίκτυο

Σχέδια μαθήματος - τίτλος	Ηλικιακή ομάδα	Στόχοι	Περιγραφή/ σύνδεσμος
Cyber-bullying Awareness Lessons	έφηβοι	ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και πώς επηρεάζει τα άτομα σε καθημερινή βάση	Υπάρχουν πολλοί τύποι διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτά τα μαθήματα διερευνούν τους τύπους συμπεριφοράς διαδικτυακού εκφοβισμού και ενθαρρύνουν οι συμμετέχοντες να τα συζητήσουν, το νόημά τους και τον αντίκτυπό τους. ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: https://4-h.ca.uky.edu/sites/4-h.ca.uky.edu/files/stc11_bullying_program.doc_1.pdf
Σχέδια μαθήματος διαδικτυακού εκφοβισμού	έφηβοι	Εξοικείωση των μαθητών με τους διαδικτυακούς κινδύνους Οι μαθητές παίζουν παιχνίδια για να βοηθήσουν τους χαρακτήρες σε καταστάσεις που αντιμετωπίζουν στο διαδίκτυο καθώς περνούν μια τυπική μέρα στη ζωή τους.	Students play games to help characters with situations they encounter online as they go about a typical day in their lives. ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: https://mediasmarts.ca/teacher-resources/find-lesson?grade=All&topic=56&province=All&x=31&y=15&m=preset&home=1&ajax=1
Εβδομάδα Χωρίς Εξύβριση	όλες οι ηλικίες	Πώς να χτίσετε μια σχολική κουλτούρα	Οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σκοπό έχουν να τους διδάξουν πώς να παίρνουν θέση, να λένε την αλήθεια και να οικοδομούν μια ισχυρότερη κοινότητα στο σχολείο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: https://www.glsen.org/no-name-calling-week
Ευαισθητοποίηση - Συνένωση δυνάμεων για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολεία	όλες οι ηλικίες	ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό	Τα σχέδια μαθημάτων παρέχουν στους εκπαιδευτικούς χρήσιμο υλικό (βίντεο) και δείχνουν διάφορους τρόπους συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα με σκοπό την αλληλεπίδραση και την έναρξη διαλόγου, ωθώντας τους ιδιαίτερα να βγουν με τη δική τους ιδέα. Οι ιδέες είναι ότι: 1. ο καθένας είναι υπεύθυνος να το σταματήσει / να το αναφέρει για να μειώσει τις ζημιές και 2. Η ενσυναίσθηση

			είναι ένα βασικό σημείο: αν μπορούμε στη θέση των θυμάτων από ό,τι μπορούμε να καταλάβουμε, δεν υπάρχει δικαιολογία για να μην ενεργήσουμε εναντίον του εκφοβισμού.
			ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: https://socialna-akademija.si/joiningforces/category/joining-forces-to-combat-cyberbullying-in-schools/chapter-6-awareness-raising/



Ερωτήσεις Συλλογισμού

11. Ποιες δραστηριότητες έχετε πραγματοποιήσει; Πώς δέχθηκαν οι μαθητές αυτές τις δραστηριότητες; Πώς ένιωσαν;
2. Πώς βοήθησαν αυτές οι δραστηριότητες τους μαθητές σας; Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συναδέλφους σας.



Παραδείγματα καλής πρακτικής

Δράσεις βέλτιστης πρακτικής για την υποστήριξη της πρόληψης / καταπολέμησης του διαδικτυακού εκφοβισμού

Τίτλος της πρακτικής	Ενώνουμε Δυνάμεις για την Καταπολέμηση του Κυβερνοεκφοβισμού στα Σχολεία
Χώρα	Σλοβενία
Εμπλεκόμενοι μέτοχοι	μαθητές, σχολικό προσωπικό και γονείς
Σύνδεσμος	https://socialna-akademija.si/joiningforces/category/joining-forces-to-combat-cyberbullying-in-schools/chapter-6-awareness-raising/
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	Η «Ενοποίηση δυνάμεων για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολεία» προτείνει μια ολιστική συνδυασμένη προσέγγιση που αποτελείται από τέσσερις δραστηριότητες: ευαισθητοποίηση, προσέγγιση χωρίς μομφή, λέσχες διαμεσολάβησης και ομάδες δημιουργικότητας. Εμπλέκει τρεις ομάδες-στόχους (τις πιο εμπλεκόμενες σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον): μαθητές, σχολικό προσωπικό και γονείς.
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	Χρησιμοποιώντας ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών για την ενθάρρυνση των αλληλεπιδράσεων και των διαλόγων με τους μαθητές, οι πρακτικές ενθαρρύνουν τους μαθητές να βρουν τη φωνή τους και να συμβάλουν σε ιδέες για την επίλυση προβλημάτων.

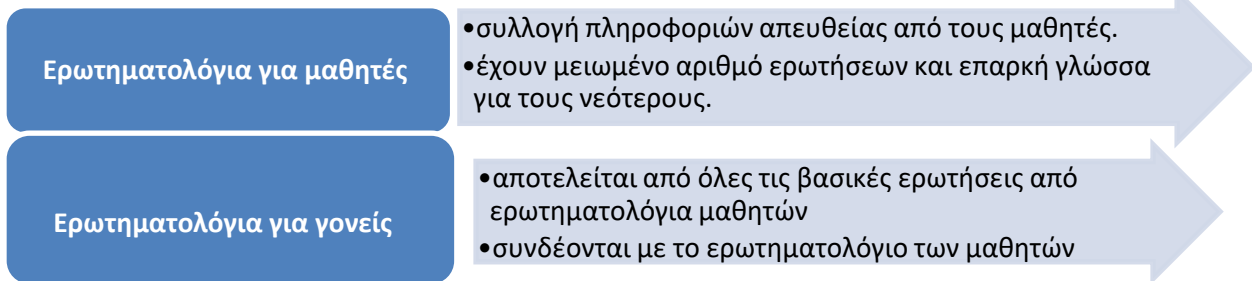
Τίτλος της πρακτικής	Η καθαρή ώρα
Χώρα	Ρουμανία
Εμπλεκόμενοι μέτοχοι	γονείς, δασκάλους και ειδικούς
Σύνδεσμος	https://oradenet.ro/despre-proiect
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	The Save the Children! Ο οργανισμός προσφέρει δραστηριότητες κατάρτισης και αναπτύσσει εκπαιδευτικούς πόρους για γονείς, δασκάλους και ειδικούς
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	Παρέχουν συμβουλές στους νέους (https://oradenet.ro/ctrl-ajutor) απαντώντας στις ερωτήσεις τους σχετικά με το διαδίκτυο ή τη χρήση της τεχνολογίας. Προσφέρουν επίσης μια γραμμή αναφοράς (https://oradenet.ro/esc-abuz) όπου οι νέοι μπορούν να αναφέρουν παράνομο περιεχόμενο που βρίσκεται σε ρουμανικές ιστοσελίδες και να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός πιο ασφαλούς Διαδικτύου. Η οργάνωση βασίζεται σε ένα ευρύ δίκτυο εθελοντών - δασκάλων και ειδικών που εργάζονται με παιδιά - που υλοποιούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε εθνικό επίπεδο.

Τίτλος της πρακτικής	Το πλαίσιο βέλτιστων πρακτικών του eSafety για την εκπαίδευση ασφάλειας στο Διαδίκτυο
Χώρα	Αυστραλία
Εμπλεκόμενοι μέτοχοι	Δάσκαλοι, γονείς, μαθητές
Σύνδεσμος	https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/teacher-resources-effective-online-safety-education-in-schools
Σύντομη περιγραφή της βέλτιστης πρακτικής	Παρέχει στους δασκάλους ένα χρήσιμο πλαίσιο και πρακτικά υλικά, πόρους, πρακτικές και μελέτες περιπτώσεων για να βοηθήσει τους νέους να πλοηγηθούν στον διαδικτυακό κόσμο με ασφάλεια. Το πλαίσιο οργανώνεται σε πέντε «στοιχεία»: 1. Δικαιώματα και υποχρεώσεις των μαθητών. 2. Ανθεκτικότητα και κίνδυνος. 3. Αποτελεσματικές προσεγγίσεις για ολόκληρο το σχολείο. 4. Ολοκληρωμένο και ειδικό πρόγραμμα σπουδών. 5. Συνεχής βελτίωση μέσω αναθεώρησης και αξιολόγησης
Γιατί είναι μια επιτυχημένη παρέμβαση;	Βοηθά τους εκπαιδευτικούς να οργανώσουν την ηλεκτρονική τους εκπαίδευση για την ασφάλεια του σχολείου και να δημιουργήσουν ασφαλέστερα διαδικτυακά περιβάλλοντα για τις σχολικές κοινότητες.

V.2 Ερωτηματολόγια για τον εντοπισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού



Τα ερωτηματολόγια είναι ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή δεδομένων. επικεντρώνονται στον εντοπισμό ζητημάτων που οι ερευνητές στοχεύουν να εντοπίσουν ή να αξιολογήσουν για να λάβουν τα απαραίτητα βήματα. Τα ερωτηματολόγια και οι έρευνες για τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι μεγάλα εφόσον καλύπτουν όλες τις κύριες πτυχές του φαινομένου.



στοχεύουν στη μέτρηση της επικράτησης και της γενικής συχνότητας της διαδικτυακής επιθετικότητας, της θυματοποίησης και της προσβολής του διαδικτυακού εκφοβισμού, των καναλιών μέσων που χρησιμοποιούν κυρίως οι μαθητές όταν εκφοβίζουν ή δέχονται διαδικτυακό εκφοβισμό, τα είδη και το περιεχόμενο των προσβλητικών μηνυμάτων, τη σχολική πολιτική, την κατάλληλη πειθαρχία, την ευαισθητοποίηση και την εφαρμογή διαδικασίες κατά του εκφοβισμού, ζητήματα εμπιστευτικότητας και ασφάλειας, απόψεις μαθητών για την πρόληψη και τη μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, απόψεις μαθητών για το πώς τα σχολεία μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τον διαδικτυακό εκφοβισμό, κ.λπ. Τα ευρήματα προσφέρουν ανεκτίμητες πληροφορίες για πιθανά προγράμματα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι ερωτήσεις σε αυτά τα ερωτηματολόγια μπορούν να προσαρμοστούν και να προσαρμοστούν σε κάθε πλαίσιο για να προσδιορίσουν το φαινόμενο, να συναντήσουν συγκεκριμένους μαθητές και να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές και υγιές σχολικό περιβάλλον μάθησης.

Τα ερωτηματολόγια διαδικτυακού εκφοβισμού για μαθητές επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να:	Τα ερωτηματολόγια διαδικτυακού εκφοβισμού για γονείς επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να:
<ul style="list-style-type: none"> • μάθετε τι γνωρίζουν οι μαθητές για τον διαδικτυακό εκφοβισμό • μάθετε πώς νιώθουν οι μαθητές στο σχολείο • κατανοήστε τον λόγο για τον οποίο ορισμένοι μαθητές εκφοβίζουν άλλους στον κυβερνοχώρο • Προσδιορίστε τους παράγοντες που προκαλούν διαδικτυακό εκφοβισμό στα σχολεία • μάθουν για το οικογενειακό ιστορικό ή το ιστορικό βίας που οδηγεί τους μαθητές να γίνουν εκφοβιστές στον κυβερνοχώρο • αποκτήστε ουσιαστικές γνώσεις για τη συμπεριφορά των μαθητών και τις διορθωτικές 	<ul style="list-style-type: none"> • διερευνήσει τις γνώσεις των γονέων σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό • Μάθετε για τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς χειρίζονται τον διαδικτυακό εκφοβισμό (συζήτηση με τα παιδιά τους σχετικά) • Μάθετε εάν οι γονείς θέτουν κανόνες για τα παιδιά τους σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και ποιοι είναι αυτοί οι κανόνες • ευαισθητοποίηση των γονέων σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό • ευαισθητοποιήσουν τους γονείς για την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας με τους απογόνους τους/ σχετικά με το • κανόνες που θέτουν για τα παιδιά τους

<p>ενέργειες</p> <ul style="list-style-type: none"> • μάθετε για τις αντιδράσεις των μαθητών όταν βλέπουν διαδικτυακό εκφοβισμό • μάθετε για τις απόψεις των μαθητών που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό εάν οι μαθητές είχαν ποτέ εμπειρία με διαδικτυακό εκφοβισμό 	<ul style="list-style-type: none"> • ενημερωθείτε για τα μέτρα (αναφορά, κ.λπ.) / τις προσπάθειες που καταβάλλονται από τους γονείς για να σταματήσουν τη συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού • αποκτήστε γνώσεις σχετικά με την επικοινωνία γονέα-μαθητή σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
---	---



Παράδειγμα ερωτηματολογίου

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αποτελείται από ερωτήσεις που προσδιορίζουν τις γνώσεις των μαθητών ή των γονέων σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό καθώς και τη διερεύνηση της προσωπικής εμπειρίας που σχετίζεται με το φαινόμενο. Οι ερωτήσεις μπορούν να επιλεγούν και η γλώσσα τους να απλοποιηθεί σύμφωνα με τους στόχους της έρευνας και την ηλικία των ερωτηθέντων.

α. Ερωτήσεις που εστιάζουν σε γενικές γνώσεις σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

1. Τι καταλαβαίνετε με τον διαδικτυακό εκφοβισμό;
2. Πιστεύετε ότι είναι σοβαρό πρόβλημα; Γιατί;
3. Τι είναι:
διαδικτυακοί εκφοβιστές:
θύματα:
περαστικοί:
4. Τι μορφή μπορεί να έχει; Πώς πέφτουν οι άνθρωποι στον κυβερνοχώρο; Επιλέξτε από:
 - Ο κόσμος κοροϊδεύεται στο διαδίκτυο
 - οι άνθρωποι λαμβάνουν επιβλαβή μηνύματα. αναρτώνται φήμες/κουτσομπολιά για αυτούς
 - κάποιος προσποιείται ότι είναι και ποστάρει στο όνομά τους
 - άτομα αποκλείονται από μια διαδικτυακή ομάδα
 - οι άνθρωποι συμμετέχουν σε έναν διαδικτυακό αγώνα
 - άλλα άτομα διαδίδουν υλικό/φωτογραφίες που βλάπτουν τη φήμη τους
 - άλλα?
5. Πού συμβαίνει;
 - Σπίτι
 - σχολείο
 - υπολογιστής/κινητά
 - μέσω email/μηνυμάτων/παιχνιδιών/σελίδων/whatsapp
6. Γιατί οι άνθρωποι εκφοβίζουν άλλους στον κυβερνοχώρο;
7. Πώς αντιδρούν οι άνθρωποι;
Νταήδες:.....
Θύματα:
Παρευρισκόμενοι:.....
8. Οι άνθρωποι αναφέρουν διαδικτυακό εκφοβισμό; Ποιος κάνει;
Το θύμα
Ένας συνομήλικος
Ο γονέας
Ο δάσκαλος
Ο διαδικτυακός εκφοβισμός

9. Σε ποιον αναφέρουν οι άνθρωποι τον διαδικτυακό εκφοβισμό; Πως?
10. Πώς μπορώ να αποτρέψω τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να παραμείνω ασφαλής στο διαδίκτυο;
11. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό μόλις εμφανιστεί;
12. Διαβάστε και αξιολογήστε τις παρακάτω ερωτήσεις. Ναι ή όχι?
- Πρέπει οι μαθητές να έχουν το δικαίωμα να λένε ή να κάνουν ό,τι θέλουν στο διαδίκτυο;
- Πρέπει οι μαθητές να μπορούν να σερφάρουν στο διαδίκτυο χωρίς λογοκρισία/περιορισμούς;
- Εάν οι μαθητές τραβήξουν μια φωτογραφία κάποιου, χρειάζονται την άδεια αυτού του ατόμου για να τη δημοσιεύσουν;
- Πιστεύετε ότι οι μαθητές στο σχολείο σας αισθάνονται ασφαλείς και άνετοι στο διαδίκτυο και μπορούν να ενημερώσουν έναν έμπιστο ενήλικα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό που συμβαίνει σε αυτούς/σε άλλους;
- Οι μαθητές του σχολείου σας διδάσκονται πώς να χρησιμοποιούν έναν υπολογιστή και το Διαδίκτυο και να παραμένουν ασφαλείς;
- Οι μαθητές στο σχολείο σας διδάσκονται πώς να αναγνωρίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό ή τις απειλές;
- Διδάσκονται οι μαθητές του σχολείου σας πώς να ανταποκρίνονται κατάλληλα στον διαδικτυακό εκφοβισμό;
- Γνωρίζουν οι δάσκαλοι στο σχολείο σας πώς να αναγνωρίζουν ζητήματα διαδικτυακού εκφοβισμού;
- Γνωρίζουν οι δάσκαλοι του σχολείου σας πώς να παρεμβαίνουν/βοηθούν κατάλληλα σε μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού;
- Έχει το σχολείο σας επίσημη διαδικασία ή πολιτική για την πρόληψη, τη διερεύνηση και την παύση του διαδικτυακού εκφοβισμού;
12. Ποιοι οργανισμοί θα μπορούσαν να βοηθήσουν κάποιον που υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό;

β. Ερωτήσεις που εστιάζουν στην προσωπική εμπειρία:

13. Έχετε υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό τα τελευταία 3 χρόνια; Εάν όχι, έχετε ακούσει για κάποιον στο σχολείο σας που να το έχει;
- Τι συνέβη?
- κοροϊδέυτηκε κάποιος στο διαδίκτυο/αναρτήθηκαν επιβλαβή μηνύματα, φήμες/ κουτσομπολιά ή τους στάλθηκε;
 - προσποιήθηκε κάποιος ότι είναι συγκεκριμένος μαθητής και δημοσίευσε στο όνομά του;
 - αποκλείστηκε κάποιος από τους συνομηλίκους σας από μια διαδικτυακή ομάδα;
 - ήταν κάποιος που συμμετείχε σε διαδικτυακό καυγά/διέδωσε κάποιος υλικό που έβλαψε κάποιον άλλο
- η φήμη του μαθητή;
- Γνώριζαν οι μαθητές ποιος τους εκφοβίζει στον κυβερνοχώρο;
- Τι μορφή πήρε;
- Πού συνέβη?
- Το είπαν στους γονείς τους; Το είπαν στους δασκάλους τους;
- Το είπαν στους συνομηλίκους τους;
- Πώς αντέδρασαν οι μαθητές στον διαδικτυακό εκφοβισμό; Πώς ένιωσαν γι' αυτό;
- Προσπάθησε κανείς να τους βοηθήσει;
- Πώς προσπάθησες να το σταματήσεις;
- Αν δεχόσατε διαδικτυακό εκφοβισμό, πώς θα το αναφέρατε;
14. Εάν ένας γονέας υποψιάζεται ότι το παιδί του είναι διαδικτυακός εκφοβιστής ή είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, τι πρέπει να κάνει;



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Έχετε κάνει ποτέ ερωτηματολόγιο για τον διαδικτυακό εκφοβισμό; Γιατί; Τα ευρήματα σας βοήθησαν να δημιουργήσετε ένα καλύτερο κλίμα στην τάξη σας/ Πώς; Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συνομηλίκους σας.

Ποια είναι τα κύρια πλεονεκτήματα της εκτέλεσης ερωτηματολογίων διαδικτυακού εκφοβισμού;

V.3 Φύλλα εργασίας/φυλλάδια για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό

μιλώντας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό πριν λάβει χώρα/ συναισθήματα και συναισθήματα που χρησιμοποιούνται για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού/ Ο ρόλος των θετικών προτύπων



Μάθετε

Συζητήστε με τους μαθητές σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα όρια ηλικίας. Η συζήτηση στα παιδιά για την ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι απαραίτητη, επειδή πολλά από αυτά θα χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα τεχνολογιών στο οικιακό τους περιβάλλον, ακόμη και πριν ξεκινήσουν το σχολείο. Η τεχνολογία γίνεται αναπόσπαστο μέρος της ζωής των παιδιών. τους διασκεδάζει, τους εμπλέκει και τους παρακινεί. Οι συζητήσεις για την τεχνολογία δεν πρέπει να περιορίζονται μόνο στα μαθήματα τεχνολογίας της πληροφορίας. Οι συμβουλές ασφαλείας για τα μικρότερα παιδιά πρέπει να είναι κατάλληλες για την ηλικία τους, απλές και κατανοητές. Συζητήσεις σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και γιατί τα όρια ηλικίας είναι σημαντικά. Οι περισσότεροι ιστότοποι μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν έχουν σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά κάτω των 13 ετών. Είναι σημαντικό να τηρείτε τους Όρους Χρήσης οποιουδήποτε ιστότοπου και να εγγραφείτε με τη σωστή ηλικία, καθώς υπάρχουν συχνά εξελιγμένα επίπεδα προστασίας για νεότερους χρήστες. Εάν ένας ιστότοπος ανακαλύψει ανήλικους χρήστες στην υπηρεσία του, θα διαγράψει αυτούς τους λογαριασμούς.



Φύλλα εργασίας/φυλλάδια

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στους μαθητές για να ενημερωθούν για τις προτιμήσεις τους στο διαδίκτυο

1. Τι σας αρέσει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία; Πώς σας βοηθάει;
2. Πόσες ώρες περνάτε online; Πόσες ώρες συνιστώνται; Ποιοι είναι οι κίνδυνοι του υπερβολικού χρόνου που δαπανάται στο διαδίκτυο; Τι θα συμβουλευάτε να κάνει ο φίλος σας που περνά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;
3. Τι σας αρέσει να κοιτάτε και να μαθαίνετε στο διαδίκτυο;
4. Για ποιες δραστηριότητες χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας: παίζοντας παιχνίδια, φωτογραφίες, ανάγνωση βιβλίων, τηλεφωνήματα, περιήγηση στο διαδίκτυο, ακρόαση μουσικής, παρακολούθηση κλιπ στο youtube, αποστολή μηνυμάτων κειμένου, χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, άλλα...
5. Πού πηγαίνετε για να βρείτε πληροφορίες και σε τι τις χρησιμοποιείτε;
6. Χρησιμοποιείτε τα social media; Ποιους ιστότοπους επισκέπτεστε; Ποιο είναι το αγαπημένο σου; Ξέρεις ότι υπάρχει όριο ηλικίας; Γιατί;
7. Ποιο είναι το αγαπημένο σας διαδικτυακό παιχνίδι; Ποια είναι τα οφέλη των παιχνιδιών; Ποιοι είναι οι κίνδυνοι του υπερβολικού παιχνιδιού; Πιστεύετε ότι ορισμένα παιχνίδια ενέχουν μεγαλύτερους κινδύνους από άλλα; Γιατί; Οι γονείς σου παρακολουθούν το παιχνίδι σου; Συζητάτε μαζί τους για αυτό;

Προτού τα παιδιά αρχίσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι σημαντικό να διαθέτουν τις δεξιότητες για να παραμένουν ασφαλή στο διαδίκτυο και να χρησιμοποιούν αυτές τις υπηρεσίες με υπευθυνότητα.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά γνωρίζουν:

- τι είναι τα προσωπικά στοιχεία
- τι είναι εντάξει να μοιράζεστε ή να μην μοιράζεστε στο διαδίκτυο.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά γνωρίζουν:

- πώς να προστατεύσετε τα προσωπικά δεδομένα
- πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης
- ποιος είναι υπεύθυνος κατά την κοινή χρήση φωτογραφιών και την ηλεκτρονική ανάρτηση

Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν να:

- δημοσιεύουν και να κοινοποιούν στο διαδίκτυο, ώστε να προστατεύουν τις πληροφορίες τους και να μην βλάπτουν άλλους ανθρώπους. Θα πρέπει να αναρωτηθούν:
- Δίνει υπερβολικά πολλές προσωπικές πληροφορίες;
- Οι περισσότεροι άνθρωποι όπου ζείτε πιστεύουν ότι είναι εντάξει;
- Νιώθω καλά που το στέλνω;

Εξοικειωθείτε με αυτό που τους αρέσει να κάνουν στο διαδίκτυο. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τα παιχνίδια που παίζουν, τις υπηρεσίες που χρησιμοποιούν και τα άτομα με τα οποία επικοινωνούν/ τις πιο δημοφιλείς εφαρμογές/ιστότοπους κοινωνικών μέσων και κατανοούν τις επιλογές απορρήτου που είναι διαθέσιμες σε νεότερους χρήστες και τις δυνατότητες αναφοράς/μπλοκαρίσματος που παρέχονται.

Οι νεότεροι μαθητές επιμένουν να χρησιμοποιούν τις μηχανές αναζήτησης για παιδιά (Kiddle, Kido'z, KidRex), συνδέσμους που δίνονται από εκπαιδευτικούς ή έχουν την άδεια των γονέων.

Μεγαλύτερα παιδιά Μόλις τα παιδιά γίνουν 13 ετών και άνω και χρησιμοποιούν ανεξάρτητα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι σημαντικό να δηλώσουν τη σωστή ηλικία τους. Οι ιστότοποι μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν συχνά πρόσθετα επίπεδα προστασίας για χρήστες ηλικίας μεταξύ 13 και 18 ετών, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που μπορούν να δουν τα προφίλ τους και να στείλουν αιτήματα φιλίας κ.λπ. Εάν ένα παιδί έχει εγγραφεί ως 20 ετών, για παράδειγμα, δεν θα επωφεληθεί από αυτές τις δυνατότητες. Θυμηθείτε να έχετε κατά νου ότι ένας ανοιχτός διάλογος επικοινωνίας, μεταξύ εσάς και των παιδιών με τα οποία συνεργάζεστε, είναι πραγματικά πολύτιμος και θα σας βοηθήσει να δώσετε στα παιδιά την αυτοπεποίθηση να έρθουν σε εσάς για υποστήριξη όταν χρειαστεί.



Φύλλα εργασίας/φυλλάδια – Διαδικτυακή Ασφάλεια

Μένοντας ασφαλείς στο Διαδίκτυο για παιδιά Δημοτικού

μαθητές δημοτικού	
Μένοντας ασφαλείς στο διαδίκτυο	<p>Γιατί είναι σημαντική η διαδικτυακή ασφάλεια; Πώς παραμένετε ασφαλείς στο διαδίκτυο; Ποια είναι τα προσωπικά σας στοιχεία; Τι μπορεί να συμβεί εάν μοιραστείτε προσωπικά σας στοιχεία στο διαδίκτυο; Ποιες προσωπικές πληροφορίες μπορείτε να μοιραστείτε; Ποιες πληροφορίες χρειάζεστε για να κρατήσετε απόρρητες; Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης; Μπορείτε να μοιραστείτε φωτογραφίες;</p>
Ποια είναι τα προσωπικά σας στοιχεία;	<p><i>Ποιες από τις παρακάτω συμβουλές θα χρησιμοποιούσατε για να διατηρήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία ασφαλή;</i> Όνομα, ψευδώνυμο ή ψευδώνυμο Χόμπι, ενδιαφέροντα χωρίς συγκεκριμένες λεπτομέρειες όπως το όνομα του συλλόγου Μόνο φωτογραφίες στις οποίες δεν μπορούν να εντοπιστούν συγκεκριμένες λεπτομέρειες, όπως σχολική ή αθλητική στολή, Συμπαθήσεις και αντιπαθήσεις όπως ταινίες ή φαγητό Πλήρες όνομα Πλήρες όνομα φίλων ή οικογένειας Ημερομηνία γέννησης Όνομα σχολείου ή συλλόγων/ομάδων Φωτογραφίες που μπορούν εύκολα να σας αναγνωρίσουν π.χ. σχολική στολή Διεύθυνση σπιτιού, αριθμός τηλεφώνου</p>

<p>Δημιουργία ισχυρού κωδικού πρόσβασης</p>	<p><i>Συζήτηση: Πότε χρησιμοποιείτε κωδικό πρόσβασης; Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να συμβεί αν κάποιος γνώριζε τον κωδικό πρόσβασής σας; Είναι αδύναμος ή ισχυρός ο κωδικός πρόσβασής σας; Πως ξέρεις? Ποιες από τις παρακάτω συμβουλές θα χρησιμοποιούσατε για να έχετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης; Χρησιμοποιήστε από 12 έως 20 χαρακτήρες — οι μεγαλύτεροι κωδικοί πρόσβασης είναι ισχυρότεροι. Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό λέξεων που δεν είναι προβλέψιμες αλλά μπορείτε να θυμάστε. Μην χρησιμοποιείτε ονόματα κατοικίδιων, ημερομηνίες γέννησης, ονόματα οικογένειας ή φίλων, αγαπημένα φαγητά, χρώματα ή τραγουδιστές στους νέους κωδικούς πρόσβασής σας. Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό λέξεων, που είναι εύκολο να θυμάστε: π.χ. «ilovehiking», μια λέξη που αφορά το πλαίσιο, π.χ. «google» ή επαναλαμβανόμενοι διαδοχικοί χαρακτήρες π.χ. 'aaaaaa' ή '123456'. Μην χρησιμοποιείτε διάσημα αποσπάσματα που μπορεί να είναι εύκολο να μαντέψετε. Μην μοιράζετε κωδικούς πρόσβασης με άλλους, ακόμη και με φίλους. Μην τα αποθηκεύετε στη συσκευή σας, εκτός εάν γίνεται μέσω ενός διαχειριστή κωδικών πρόσβασης που τα αποθηκεύει σε μια κρυπτογραφημένη βάση δεδομένων.</i></p>
<p>Διαδικτυακοί φίλοι</p>	<p><i>Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με το ποιος είναι καλός διαδικτυακός φίλος: Είναι εντάξει να συνομιλείτε με κάποιον που δεν έχετε γνωρίσει προσωπικά; •Αν έχετε κοινούς φίλους μπορεί να είναι εντάξει. •Δεν γνωρίζω. •Ναι, μου αρέσει να έχω πολλούς φίλους. •Όχι, αν δεν γνωρίζω το άτομο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα Ποιος είναι ασφαλής να συνδεθεί στο διαδίκτυο: •άτομα που γνωρίζετε καλά •συνάδελφοι από το σχολείο •φίλοι των φίλων σας •άγνωστοι στο Διαδίκτυο ζητά τη φιλία σας Πώς σας φαίνεται να αποδεχτείτε ένα αίτημα φιλίας από ένα άτομο που δεν γνωρίζετε: •Η προσθήκη ατόμων στο διαδίκτυο είναι επικίνδυνη. •Ναι γιατί όχι? •Θα επικοινωνήσω με τους γονείς μου. Πώς θα ξέρετε εάν κάποιος δεν είναι ασφαλής να μιλήσει; 1. Σας ζητά να τους κάνετε τη χάρη 2. Σας ζητά να τους γνωρίσετε στην πραγματική ζωή 3. Σας ζητά να τους στείλετε προσωπικές φωτογραφίες ή βίντεο 4. Προσφορές για να σας αγοράσουν δώρα Αν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι στο διαδίκτυο που δεν θέλετε, τι θα</i></p>

	<p>κάνετε; Καταγράψτε με τη σειρά τα βήματα που κάνετε αν αυτό το άτομο συνεχίσει να σας ρωτά; Αποσύνδεση Πες σε έναν ενήλικα ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ Κανω ΑΝΑΦΟΡΑ Τι θα συμβουλευάτε τον φίλο σας να κάνει πριν αποδεχτεί ένα αίτημα φιλίας; Σημειώστε τις ερωτήσεις που θα απαντούσατε από έναν διαδικτυακό φίλο που δεν γνωρίζετε: Εχετε ένα κατοικίδιο ζώο? Σε ποιο σχολείο πας? Ποια είναι η αγαπημένη σου εποχή? Τι χόμπι έχεις? Οι γονείς σου σε παίρνουν από το σχολείο; Που μένεις? Τι είδος μουσικής σου αρέσει?</p>
<p>Κοινή χρήση φωτογραφιών και βίντεο</p>	<p>Ερωτήσεις προς συζήτηση Τι κάνετε εάν ένας από τους διαδικτυακούς σας φίλους σας ζητήσει να μοιραστείτε προσωπικές φωτογραφίες του εαυτού σας στο διαδίκτυο: έχεις το δικαίωμα να πεις «όχι» δεν υπάρχει πρόβλημα, αρκεί να είναι μια ιδιωτική ανάρτηση και να είναι μια ωραία φωτογραφία με την οποία νιώθεις χαρούμενος μιλήστε με έναν έμπιστο ενήλικα εάν το άτομο επιμένει και νιώθετε αμηχανία Σε ποιον θα απευθυνθείτε για βοήθεια εάν ο διαδικτυακός σας φίλος επιμένει να μοιράζεστε προσωπικές φωτογραφίες και δεν αισθάνεστε άνετα με το αίτημά του; ένα μέλος της οικογένειας, όπως ένας γονέας, μια θεία ή ένας θείος ή ένας μεγαλύτερος αδελφός ή αδελφή προπονητής αθλημάτων ή δάσκαλος μουσικής η μαμά ενός φίλου αγαπημένος δάσκαλος στο σχολείο ένας γείτονας. Τι θα έκανες? Ελέγξτε τις ρυθμίσεις και ασφαλίστε τις ρυθμίσεις απορρήτου Διαγραφή φίλων Αποκλεισμός και αναφορά Ποιους τύπους περιεχομένου/εικόνων πρέπει να σκεφτείτε δύο φορές πριν δημοσιεύσετε; δυσάρεστα σχόλια μια άσχημη εικόνα ενός μέλους της οικογένειας ένα βίντεο με τον φίλο σας να χορεύει χωρίς να ζητήσει πρώτα άδεια Με ποιον πρέπει να μοιράζεστε περιεχόμενο/εικόνες; Φίλοι, οικογένεια, άτομα που γνωρίζετε Πότε πρέπει να μοιραστείτε κάτι που δεν σας ανήκει; Μόνο αν έχεις την άδειά τους</p>

<p>δεν πειράζει Πώς ελέγχετε ποιος βλέπει αυτά που μοιράζεστε στο διαδίκτυο; προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας ενημερώστε τους άλλους ανθρώπους πώς αισθάνεστε όταν μοιράζεστε τις εικόνες σας με άλλους Τι δημοσιεύετε, κοινοποιείτε ή διαγράφετε; α.τη φωτογραφία σας με την οικογένειά σας στις διακοπές που θέλετε να μοιραστείτε με τους στενούς σας φίλους β. μια άσχημη εικόνα του φίλου σου ντο. μια καλή φωτογραφία του φίλου σας με την οποία δεν είναι πολύ ευχαριστημένος</p>
--

Παραμονή ασφαλής στο διαδίκτυο για μαθητές Γυμνασίου

Μαθητές Γυμνασίου	
Μένοντας ασφαλής στο διαδίκτυο	<p>Γιατί είναι σημαντική η διαδικτυακή ασφάλεια; Πώς παραμένετε ασφαλείς στο διαδίκτυο; Ποια είναι τα προσωπικά σας στοιχεία; Τι μπορεί να συμβεί εάν κοινοποιήσω τα προσωπικά μου στοιχεία στο διαδίκτυο; Ποιες προσωπικές πληροφορίες μπορούμε να μοιραστούμε; Ποιες πληροφορίες χρειάζεστε για να κρατήσετε απόρρητες; Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε τα προσωπικά μας στοιχεία; Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης; Γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας με ασφάλεια; Μην κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους ή συνημμένα σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, έχετε λογισμικό προστασίας από ιούς και ασφάλεια Διαδικτύου Αποσυνδεθείτε από ιστότοπους μόλις ολοκληρώσετε τη χρήση τους</p>
Κορυφαίες συμβουλές για να βοηθήσετε τα παιδιά ηλικίας 13-18 ετών να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	<p>Προστατέψτε τη φήμη τους στο διαδίκτυο: Ενθαρρύνετε τα παιδιά να «σκέφτονται πριν δημοσιεύσετε» και να χρησιμοποιήσουν τις ρυθμίσεις ασφαλείας που παρέχονται για να βοηθήσουν στη διαχείριση της ψηφιακής τους παρουσίας. Γνωρίστε το κοινό τους: Είναι δυνατό να ορίσετε τα προφίλ σε "ιδιωτικά" ή "μόνο για φίλους", γεγονός που περιορίζει την πρόσβαση μόνο σε όσους έχουν λάβει άδεια να το δουν. Διατηρήστε ασφαλή τα προσωπικά στοιχεία</p>
Προστασία των προσωπικών σας στοιχείων	<p>Ορίστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης Αποσυνδεθείτε από τοποθεσίες κοινωνικής δικτύωσης και email ενώ περιηγείστε στον Ιστό Δώστε όσο το δυνατόν λιγότερες προσωπικές πληροφορίες Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το πλήρες όνομά σας στο διαδίκτυο Μην λες ψέματα για την ηλικία σου Αποδεχτείτε φίλους που γνωρίζετε ή ακολουθήστε μόνο άτομα που γνωρίζετε Διαγράψτε αιτήματα από άτομα που δεν γνωρίζετε</p>

	<p>Κρατήστε το email και τον αριθμό τηλεφώνου σας απόρρητα Μην συμπληρώνετε όλα τα πεδία στις φόρμες Μην συναντάτε διαδικτυακούς φίλους Μην κοινοποιείτε τον κωδικό πρόσβασής σας</p>
Κοινή χρήση φωτογραφιών και βίντεο	<p>Ζητήστε άδεια πριν από την κοινή χρήση, εάν θέλετε να μοιραστείτε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο με κάποιον άλλο σε αυτό. Σκεφτείτε προσεκτικά προτού μοιραστείτε μια εικόνα ή ένα βίντεο - είναι πολύ δύσκολο να το πάρετε πίσω. Μπορείτε να το διαγράψετε, αλλά θα μπορούσε να κοινοποιηθεί ή να αντιγραφεί από κάποιον άλλο. Μην δημοσιεύετε κάτι που δεν θα θέλατε να δουν οι άνθρωποι σε 5 χρόνια. Μην δημοσιεύετε κάτι που δεν θα θέλατε να δουν οι δάσκαλοι, οι γονείς ή οι παππούδες σας. Ελέγξτε τι μοιράζεστε — ελέγξτε αν μια φωτογραφία ή ένα βίντεο δεν αποκαλύπτει πάρα πολλά για την ταυτότητά σας. Διαγράψτε τη φωτογραφία εάν έχετε μοιραστεί μια φωτογραφία ή ένα βίντεο και το άτομο σας ζήτησε να το κατεβάσετε!</p>

Βοηθώντας τους μαθητές να ορίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό Συζητήσεις σχετικά με απειλές και πράγματα που πρέπει να προσέξουν με διαδικτυακούς φίλους

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει συχνά σε προσωπικές συσκευές στις οποίες έχουν συνεχή πρόσβαση οι νέοι. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, επομένως μπορεί να νιώθεις ότι είναι δύσκολο να ξεφύγεις. Βοηθήστε τους να ορίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό. συζητήστε απειλές και πράγματα που πρέπει να προσέξετε με διαδικτυακούς φίλους. Επισημάνετε παραδείγματα ψευδών ειδήσεων, ώστε το παιδί σας να ξέρει τι πρέπει να προσέξει: όπως ειδησεογραφικούς ιστότοπους απατεώνων ή κακές διαφημίσεις. Ρωτήστε τους για τους τύπους ιστοριών, που έχουν δει ή κοινοποιήσει στο διαδίκτυο και αν έχουν πάρει ποτέ λίγο χρόνο για να σκεφτούν αν είναι αληθινές ή όχι.



Φύλλα εργασίας/φυλλάδια

μαθητές δημοτικού	
Βασικές ερωτήσεις για συζήτηση με τους μαθητές	<p>Ποια θέματα δεν σας αρέσουν βλέπετε στο διαδίκτυο; Πιστεύετε ότι είναι σωστό οι άνθρωποι να δημοσιεύουν ενοχλητικά μηνύματα/φωτογραφίες άλλων ανθρώπων; Πώς αποφασίζετε αν μπορείτε να εμπιστευτείτε κάτι στο διαδίκτυο; Πώς κάνετε φίλους στο Διαδίκτυο/ Ποιοι είναι αυτοί οι φίλοι; Πιστεύετε όλα όσα βλέπετε στο διαδίκτυο; Τι είναι τα fake news; Ξέρετε πώς να αναγνωρίζετε τις ψευδείς ειδήσεις; Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός πρόβλημα στο σχολείο σας; Πώς δείχνετε καλοσύνη και σεβασμό στο διαδίκτυο; Τι κάνουμε όταν κάτι δεν είναι σωστό στο διαδίκτυο;</p>

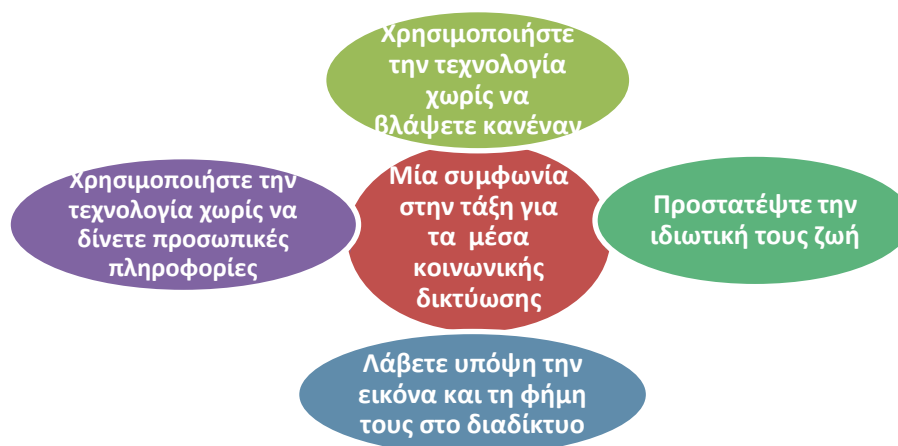
<p>Πώς μοιάζει ο διαδικτυακός εκφοβισμός;</p>	<p>Ανακαλύψτε από τα παιδιά ποια θέματα Διαδικτύου δεν τους αρέσουν ή τα στενοχώρησαν: ενοχλητικά μηνύματα, σχόλια ή εικόνες. Το να αγνοούνται στο διαδίκτυο. διαδίδοντας ψέματα για αυτούς στο Διαδίκτυο. απειλούν να μοιραστούν κάτι στο διαδίκτυο που δεν θέλουν</p>	<p>Τι να κάνω: Μιλήστε με έναν έμπιστο ενήλικα Συλλέξτε αποδεικτικά στοιχεία και μπλοκάρετε Αναφορά στην αστυνομία Λάβετε βοήθεια και υποστήριξη</p>
<p>Πώς ξέρετε αν κάτι είναι ψεύτικο;</p>	<p>Μια ιστορία που δεν λέει την αλήθεια ή δεν βασίζεται σε γεγονότα. Ένας ιστότοπος που μοιάζει αληθινός αλλά προσπαθεί πραγματικά να κλέψει τα χρήματά σας ή τις προσωπικές σας πληροφορίες. Μια εικόνα που δεν λέει ολόκληρη την ιστορία — μπορεί να αλλοιωθεί κατά κάποιο τρόπο για να παραλείψουμε σημαντικές πληροφορίες. Κάποιος που προσποιείται ότι είναι κάποιος άλλος στο διαδίκτυο.</p>	<p>Τι να κάνω: Κάντε πολλές ερωτήσεις - αναρωτηθείτε τι βλέπετε και διαβάζετε στο διαδίκτυο. Ελέγξτε πληροφορίες και εικόνες: ρωτήστε τους γονείς ή τους δασκάλους σας Διορθώστε την ιστορία — εάν οι φίλοι σας διαδίδουν ψεύτικες πληροφορίες στο διαδίκτυο και γνωρίζετε την πραγματική ιστορία, μοιραστείτε τη σωστή έκδοση μαζί τους. Εάν ένας ιστότοπος σας προσφέρει βραβεία ή κάτι δωρεάν, τότε μάλλον είναι ψεύτικο. Κλεισ 'το! Εάν ο τρόπος με τον οποίο κάποιος συνομιλεί στο διαδίκτυο δεν ταιριάζει με το προφίλ του και το ποιος λέει ότι είναι, μιλήστε με τους γονείς σας ή με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.</p>
<p>Συμβουλές που σηματοδοτούν ότι κάτι δεν είναι σωστό στο διαδίκτυο</p>	<p>Το διαδικτυακό τους προφίλ δεν ταιριάζει με αυτό που βλέπετε και ακούτε όταν μιλάτε ή συνομιλείτε μαζί τους. Σας λένε ότι η κάμερα web τους είναι χαλασμένη και δεν μπορείτε να τους δείτε Επικοινωνούν μαζί σας όλη την ώρα και με διαφορετικούς τρόπους Σας ρωτούν ποιος άλλος χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή το tablet σας Επιμένουν να συναντηθούν μαζί σου Σας ζητούν να κρατήσετε τη σχέση σας μυστική</p>	<p>Τι να κάνω: Μιλήστε με έναν έμπιστο ενήλικα Συλλέξτε αποδεικτικά στοιχεία και μπλοκάρετε Αναφορά στην αστυνομία Λάβετε βοήθεια και υποστήριξη</p>

Μαθητές Γυμνασίου	
Βασικές ερωτήσεις για συζήτηση με τους μαθητές	<p>Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για τους μαθητές της ηλικίας σας στο διαδίκτυο σήμερα;</p> <p>Ποια προβλήματα και προκλήσεις βλέπετε στο διαδίκτυο;</p> <p>Πιστεύετε ότι είναι σωστό οι άνθρωποι να δημοσιεύουν ενοχλητικά μηνύματα/φωτογραφίες άλλων ανθρώπων;</p> <p>Πώς αποφασίζετε αν μπορείτε να εμπιστευτείτε κάτι στο διαδίκτυο;</p> <p>Πώς κάνετε φίλους στο Διαδίκτυο/ Ποιοι είναι αυτοί οι φίλοι;</p> <p>Τι είναι τα fake news; Ξέρετε πώς να αναγνωρίζετε τις ψευδείς ειδήσεις;</p> <p>Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;</p> <p>Είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός πρόβλημα στο σχολείο σας;</p> <p>Πώς δείχνετε καλοσύνη και σεβασμό στο διαδίκτυο;</p> <p>Τι κάνουμε όταν κάτι δεν είναι σωστό στο διαδίκτυο; (ζητήσετε βοήθεια)</p> <p>Θεωρούμε δεδομένα όλα όσα βλέπουμε ή ακούμε στο διαδίκτυο; (Όχι, ερευνούμε, αμφισβητούμε αυτά που βλέπουμε ή ακούμε.)</p>
Αναγνώριση ψευδών ειδήσεων	<p>Πώς ξέρετε τι είναι αλήθεια στο διαδίκτυο και τι είναι ψεύτικο;</p> <p>Διπλός έλεγχος — ποια είναι η πηγή ειδήσεων; (συγγραφέας, δημοσίευση, ιστότοπος κ.λπ.)</p> <p>Κάντε μερικές γρήγορες ερωτήσεις: Το άρθρο βασίζεται σε γεγονότα ή άποψη;</p> <p>Αν πρόκειται για «κομάτι γνώμης», περιλαμβάνει ο συγγραφέας την άποψη οποιουδήποτε διαφωνεί μαζί τους;</p> <p>Η επικεφαλίδα ταιριάζει με το περιεχόμενο του άρθρου;</p> <p>Γίνετε μια φωνή που βοηθά να σταματήσει η διάδοση ψευδών ειδήσεων.</p>
Συμβουλές που σηματοδοτούν κάτι δεν είναι σωστό στο διαδίκτυο	<p>Νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά – εμπιστευτείτε τα συναισθήματά σας.</p> <p>Τα πράγματα δεν αθροίζονται - το διαδικτυακό τους προφίλ δεν ταιριάζει με αυτό που βλέπετε και ακούτε όταν μιλάτε ή συνομιλείτε μαζί τους.</p> <p>Σας λένε ότι η κάμερα τους είναι χαλασμένη - μερικές φορές άτομα που θέλουν να βλάψουν προσποιούνται ότι είναι παιδί της ηλικίας σας και λένε ότι η κάμερα web τους έχει χαλάσει, ώστε να μην μπορείτε να τους δείτε.</p> <p>Επικοινωνούν μαζί σας όλη την ώρα και με διαφορετικούς τρόπους — συναντιέστε σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι και σας ζητούν να αρχίσετε να τους στέλνετε μηνύματα.</p> <p>Σας ρωτούν ποιος άλλος χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή το tablet σας — ή ακόμα και σε ποιο δωμάτιο του σπιτιού σας βρίσκεστε.</p> <p>Σας ζητούν χάρες και κάνουν πράγματα σε αντάλλαγμα – οι άνθρωποι που θέλουν να σας βλάψουν συχνά χρησιμοποιούν υποσχέσεις και χάρες για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σας.</p> <p>Λένε ωραία πράγματα για τον τρόπο που ντύνεσαι ή το σώμα σου — ή ρωτάνε πράγματα όπως «σε έχουν φιλήσει ποτέ»;</p> <p>Επιμένουν να συναντιούνται — συνεχίζουν να μιλούν για συνάντηση από κοντά ή προσπαθούν να σας κάνουν να νιώσετε άσχημα αν πείτε όχι.</p> <p>Σας ζητούν να κρατήσετε τη σχέση σας μυστική - οι άνθρωποι που θέλουν να σας βλάψουν συχνά προσπαθούν να κρατήσουν τις σχέσεις τους ιδιωτικές από την αρχή.</p>

<p>ι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Διαβάστε τις παρακάτω περιπτώσεις και εντοπίστε ποιες είναι οι περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού και εξηγήστε γιατί.</p>	<p>Ένας μαθητής δημιουργεί μια ψεύτικη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για έναν νέο συμμαθητή και τη χρησιμοποιεί για να στείλει μυστικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου θαυμαστών σε έναν άλλο συμμαθητή. Κάθε μεσημεριανό γεύμα ένας μαθητής λέει στους φίλους του να παίξουν σε μια περιοχή μακριά από έναν νέο μαθητή. Ένας μαθητής χρησιμοποιεί ένα τηλέφωνο για να τραβήξει μια αστεία φωτογραφία ενός φίλου. Νομίζουν ότι η φωτογραφία είναι πραγματικά αστεία, γι' αυτό προσθέτουν ένα ενοχλητικό σχόλιο και στέλνουν τη φωτογραφία σε όλους στο σχολείο. Είναι μια μέρα casual ντυσίματος στο σχολείο σας. Ένας μαθητής πειράζει κάποιον στο σχολικό λεωφορείο, όλοι συμμετέχουν στο όνομα. Ένας μαθητής συνεχίζει να στέλνει ανώνυμα μηνύματα κειμένου σε κάποιον που δεν του αρέσει. Εκείνος ο μαθητής, ο παραλήπτης, δεν τους βρίσκει αστείους. Κάποιος δημοσιεύει μια φωτογραφία ενός φίλου στη σελίδα του στο Facebook χωρίς την άδεια του φίλου. Ο φίλος τους ζητά να το αφαιρέσουν αλλά εκείνοι αρνούνται.</p>
---	---

Θέσπιση κανόνων στον κυβερνοχώρο

Σε ό,τι αφορά την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι κρίσιμο να θέσουμε έγκαιρα τους βασικούς κανόνες και να τους αναφέρουμε συχνά. Η θέσπιση κανόνων ασφάλειας στον κυβερνοχώρο είναι ένα σημαντικό βήμα για την προστασία των μαθητών στο διαδίκτυο. Για το σκοπό αυτό, σκεφτείτε να κάνετε ένα «συμβόλαιο μέσω κοινωνικής δικτύωσης» με τους μαθητές σας. Να διασφαλίζετε πάντα έναν ανοιχτό και ειλικρινή διάλογο ανάμεσα σε εσάς και τους μαθητές σας. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να σας εμπιστευτούν και να αισθάνονται άνετα. Θα αισθάνονται πάντα ότι τους παίρνουν στα σοβαρά όταν σας λένε για ακατάλληλες συμπεριφορές εάν/όταν συναντήσουν στο διαδίκτυο.





Παράδειγμα Φύλλου εργασίας

Φύλλο εργασίας: Ένα παράδειγμα κανόνων του Internet

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω δηλώσεις για να ξεκινήσετε μια συνομιλία με τους μαθητές σας σχετικά με τη διαδικτυακή συμπεριφορά με σεβασμό. Μιλήστε για κάθε μία από τις δηλώσεις, τι σημαίνουν και πώς σχετίζονται με αυτές. Επιλέξτε τι θα συμπεριλάβετε στη συμφωνία της τάξης σας ή, εναλλακτικά, προσθέστε δηλώσεις που πιστεύετε ότι λείπουν.

Να είστε προσεκτικοί με τα προσωπικά σας στοιχεία

Δημιουργήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης

Μην δημοσιεύετε τίποτα που δεν θέλετε να δουν οι παππούδες σας

Μην δημοσιεύετε φωτογραφίες ή βίντεο στο διαδίκτυο χωρίς άδεια

Μην κάνετε «φίλους» αγνώστους. Δώστε προσοχή στους διαδικτυακούς φίλους.

Μην αγοράζετε τίποτα διαδικτυακά χωρίς να μιλήσετε πρώτα με τους γονείς σας.

Μην ανοίγετε ποτέ ένα συνημμένο από κάποιον που δεν γνωρίζετε.

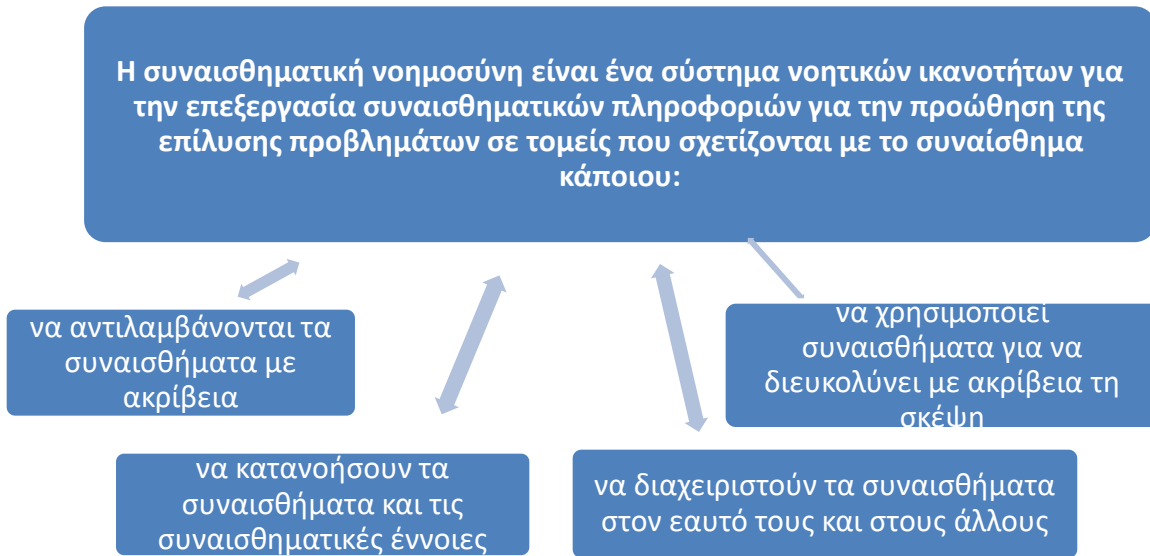
Μην στέλνετε και μην απαντάτε σε κακόβουλα ή προσβλητικά μηνύματα.

Μιλήστε με τον δάσκαλο ή τον γονέα σας σχετικά με ασφαλείς και ακριβείς ιστότοπους για έρευνα.

Μπορεί η ρύθμιση των συναισθημάτων να χρησιμεύσει ως εργαλείο για την πρόληψη και την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μεταξύ παιδιών και εφήβων χρηστών του Διαδικτύου είναι μια από τις πιο σοβαρές απειλές για την ατομική και κοινωνική ευημερία στο διαδίκτυο, καθώς έχει τη δυνατότητα για ένα σχεδόν απεριόριστο κοινό. Η διακοπή της και η εύρεση τρόπων για να βοηθηθούν τα θύματα σε διαδικτυακές βλάβες είναι κρίσιμα καθήκοντα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη (EI) θεωρείται ένας δυναμικός προστατευτικός μηχανισμός για τα άτομα έναντι του διαδικτυακού εκφοβισμού, προωθώντας πιο θετικούς τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.



Η ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών (SEL) είναι μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού, μειώνοντας τον κίνδυνο για τους μαθητές να γίνουν στόχοι διαδικτυακού εκφοβισμού και επίσης να εκφοβίσουν άλλους. Μέσω του SEL οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να επιλύσουν καλύτερα τις συγκρούσεις. Η ενσυναίσθηση παίζει κεντρικό ρόλο στην ανθρώπινη συμπεριφορά στο διαδικτυακό πλαίσιο, ρυθμίζοντας τις προκοινωνικές συμπεριφορές όλων των παραγόντων (θύματα, νταήδες και παρευρισκόμενοι).

Μπορούν επίσης να αναπτύξουν ειδικές δεξιότητες που μπορούν να εμποδίσουν τους μαθητές να εμπλακούν στον εκφοβισμό: αυτοέλεγχος, ενεργητική και ενσυναίσθητη ακρόαση, λεκτική ικανότητα έκφρασης των συναισθημάτων τους, θετική εικόνα του εαυτού τους, ζητώντας βοήθεια όταν χρειάζεται, εκδήλωση στοργής σε οικεία άτομα, συνειδητοποίηση των συναισθημάτων των άλλων. Η ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μπορεί να εμπλουτίσει την ψυχική υγεία, τη συμπεριφορά και την εκπαίδευση των μαθητών και επίσης να μειώσει τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών, τη χρήση ουσιών και τη συναισθηματική δυσφορία.

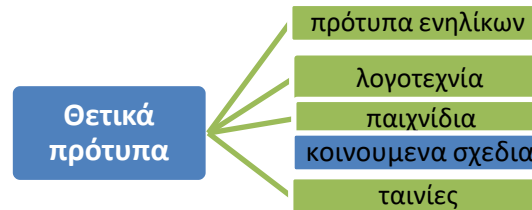
Αύξηση της ευαισθητοποίησης των μαθητών σχετικά με τα εργαλεία ευεξίας. Για παράδειγμα, πολλές συσκευές και πλατφόρμες προσφέρουν εργαλεία για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας. Μπορεί επίσης να μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για εφαρμογές ή να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες "σίγασης" ή "μην ενοχλείτε". Συζητήστε με τους μαθητές πώς να τα χρησιμοποιήσετε.

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε αν εσείς/οι μαθητές σας μπορείτε να ελέγξετε τα συναισθήματα.

Κουίζ-έλεγχος των συναισθημάτων σας <https://www.theemotionmachine.com/emotional-intelligence-test-are-you-good-at-managing-your-emotions/>

Να είστε θετικό πρότυπο και να προσφέρετε θετικά πρότυπα

Τα παιδιά συχνά αντιγράφουν αυτό που βλέπουν τους ενήλικες να κάνουν. Όταν οι δάσκαλοι και οι γονείς σέβονται τους άλλους στο διαδίκτυο, το παιδί είναι πιο πιθανό να ακολουθήσει το παράδειγμά τους.



Προσφέρετε θετικά πρότυπα από τον κόσμο των μαθητών: λογοτεχνία, κινούμενα σχέδια, ταινίες ή παιχνίδια. Σε όλη την καταγεγραμμένη ιστορία, ιστορίες και λογοτεχνία έχουν χρησιμοποιηθεί από όλους τους πολιτισμούς για να διδάξουν τις αξίες της κοινωνίας και χρησίμευσαν για τη μετάδοση αυτών των πολιτιστικών αξιών από τη μια γενιά στην άλλη. Οι μαθητές συχνά ταυτίζονται με αυτούς τους πλασματικούς χαρακτήρες, κάτι που μπορεί να τους βοηθήσει να διακρίνουν μεταξύ θετικών προτύπων και εκφοβιστών. Οι ατομικές και ομαδικές απαντήσεις κατέδειξαν συντριπτικά την αποτελεσματική χρήση της λογοτεχνίας ως εργαλείου για να βοηθήσει τους μαθητές της μέσης εκπαίδευσης να διακρίνουν τα θετικά πρότυπα από τους νταήδες και να προσδιορίσουν την ευθύνη τους στην επιλογή του ποιου θα ακολουθήσουν.

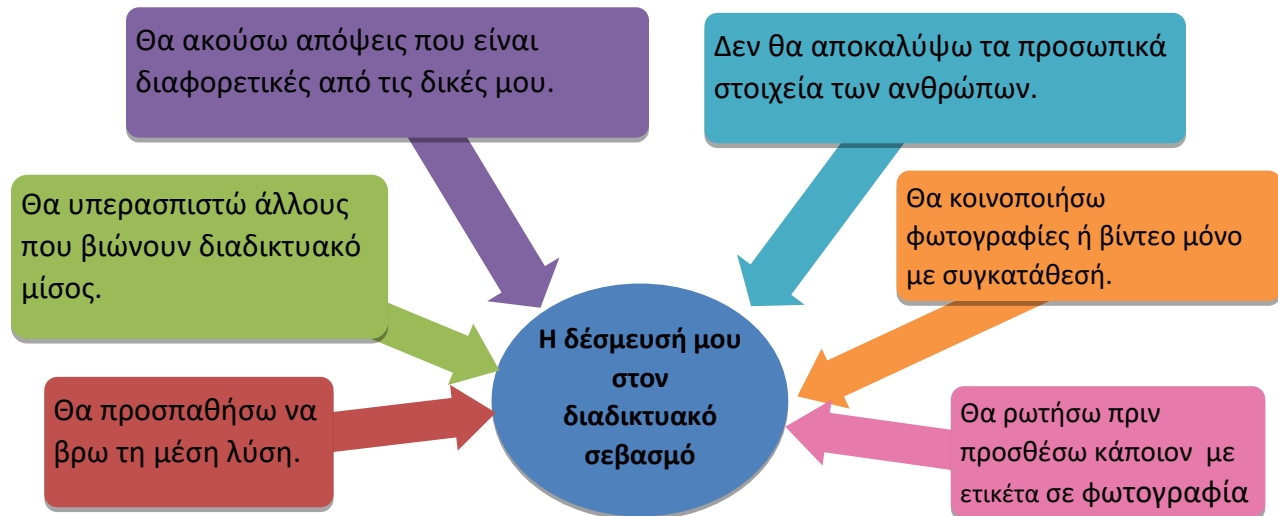
Η προώθηση και η μοντελοποίηση θετικών κοινωνικών συμπεριφορών πριν συμβούν αρνητικά αποτελέσματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας καλός τρόπος για τη δημιουργία ασφαλέστερων, πιο υγιών σχολείων και κοινοτήτων για όλα τα παιδιά. Το θετικό πρότυπο ρόλων ενηλίκων, η καθοδήγηση και οι κατάλληλες για την ηλικία προσεγγίσεις της ευγένειας, της αποδοχής και της ένταξης μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά συμπεριφέρονται μεταξύ τους στην τάξη, στην παιδική χαρά, στο σπίτι και στην κοινότητα. Τα μικρά παιδιά μόλις μαθαίνουν τι σημαίνει να τα πηγαίνετε καλά, πώς να μοιράζεστε παιχνίδια, ανακαλύπτουν τρόπους να συνεργάζονται και καταλαβαίνουν πώς τα συναισθήματα και η συμπεριφορά τους επηρεάζουν τους άλλους. Εξασκηθείτε σε δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων, παίξτε παιχνίδια, δημιουργήστε τέχνη, εξερευνήστε συναισθήματα και δημιουργήστε ένα σαφές σύνολο κανόνων συμπεριφοράς. Αυτές οι στρατηγικές ενισχύουν τις θετικές σχέσεις και συμπεριφορές και είναι τα κλειδιά για να βοηθήσουν τα παιδιά να συνεννοηθούν, κάτι που τελικά μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.



Παράδειγμα φύλλου εργασίας

Προσδιορίστε τα αγαπημένα πρότυπα των μαθητών σας σε αθλήματα/ μουσική στα social media. Βρείτε ένα παράδειγμα σε κάθε προφίλ τους που δείχνει «Σ Ε Β Α Σ Μ Ο». Ζητήστε από τους μαθητές σας να το δείξουν αυτό και, στη συνέχεια, γράψτε μια προσωπική δέσμευση στον διαδικτυακό σεβασμό.

Παράδειγμα:



Ερωτήσεις Συλλογισμού

Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ θετικά πρότυπα για να αποτρέψετε την αρνητική σας συμπεριφορά; Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συνομηλίκους σας. Πώς δέχθηκαν οι μαθητές αυτές τις δραστηριότητες; Πώς ένιωσαν;

V.4 Φύλλα εργασίας για την επικοινωνία (τι να πούμε και τι να κάνουμε) με θύμα, διαδικτυακό εκφοβισμό, παρευρισκόμενο, γονείς)



Μάθετε

Η επικοινωνία είναι το κλειδί για όλους στα προγράμματα διαδικτυακού εκφοβισμού. Στείλτε ένα σαφές μήνυμα ότι αυτή η συμπεριφορά δεν επιτρέπεται. Δώστε σήμα σε ένα ευάλωτο παιδί ότι είναι ασφαλές και ότι έχει την υποστήριξη ενός αξιόπιστου ενήλικα. Μπορούν να λάβουν βοήθεια, πράγμα που σημαίνει ότι απευθυνθούν σε έναν διευθυντή, σύμβουλο, δάσκαλο ή προπονητή. Ενημερώστε όλους ότι ο ενήλικας είναι εκεί και δεν φοβάται να παρέμβει για να βάλει τέλος στον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Είναι τόσο σημαντικό να πείτε κάτι στους εμπλεκόμενους στη συμπεριφορά, ώστε να αναλάβετε δράση. Για να μην το αντιμετωπίσετε, για να μην πείτε αυτή τη φράση, η σιωπή σας στέλνει το σαφές μήνυμα στο άτομο που εκφοβίζει στον κυβερνοχώρο ότι η συμπεριφορά του είναι αποδεκτή και εντός των κανόνων. Για το άτομο που δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό, η σιωπή σας σημαίνει ότι δεν είναι ασφαλές σε αυτό το περιβάλλον. Η συνεργασία και η υποστήριξη των γονέων είναι επίσης απαραίτητη για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς διαδικτυακό εκφοβισμό στο πρόγραμμά σας και την επέκτασή του σε οικογένειες και κοινότητες.

Επικοινωνία με τους μαθητές

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά και οι νέοι αισθάνονται άνετα όταν λένε στους δασκάλους και στους γονείς τους πράγματα που έχουν συμβεί στο διαδίκτυο. Αυτό σας βοηθά να κατανοήσετε τους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το κινητό τους τηλέφωνο. Η συζήτηση στα παιδιά για υπεύθυνη συμπεριφορά είναι επίσης σημαντική.

Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν ότι μπορούν να πάνε και να μιλήσουν σε έναν ενήλικα ή γονέα εάν υφίστανται διαδικτυακό εκφοβισμό και χρειάζονται υποστήριξη.

Δημιουργήστε ευκαιρίες για τα παιδιά να μιλήσουν ιδιωτικά με το προσωπικό. Σκεφτείτε ένα "κουτί πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού" όπου τα παιδιά μπορούν να υποβάλλουν εμπιστευτικά τις ανησυχίες και τις προτάσεις τους, καθώς και τις συστάσεις τους για παιδιά που αξίζουν έπαινο για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.
Συμμετοχή των γονέων.

Επικοινωνία με γονείς

Η συνεργασία και η υποστήριξη των γονέων είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς διαδικτυακό εκφοβισμό στο πρόγραμμά σας και την επέκτασή του σε οικογένειες και κοινότητες.

Ενημερώστε τους γονείς όταν συμβαίνει ένα περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού και ενθαρρύνετέ τους να επικοινωνήσουν με το προσωπικό του προγράμματος εάν πιστεύουν ότι ένα παιδί υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό ή ότι εκφοβίζεται στον κυβερνοχώρο. Αυτό στέλνει το μήνυμα ότι παίρνετε στα σοβαρά τον διαδικτυακό εκφοβισμό και προκαλεί τη συνεργασία και την υποστήριξή τους.

Μοιραστείτε τις πολιτικές του προγράμματός σας με τους γονείς και προσκαλέστε τους να συμμετάσχουν σε εργαστήρια πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού.



Φύλλα εργασίας και φυλλάδια

Πώς να αντιμετωπίσετε τους διαδικτυακούς εκφοβιστές και τι να τους πείτε:

Πώς να αντιμετωπίσετε τους διαδικτυακούς εκφοβιστές

Βάλτε ένα τέλος στις πράξεις τους.

Πείτε ότι η συμπεριφορά δεν είναι σωστή, εντάξει ή επιτρέπεται

Ρωτήστε τους πώς θα ένιωθαν αν κάποιος τους το έκανε αυτό και τι θα έκαναν για να διορθώσουν τα πράγματα.

Πείτε στο άτομο ότι θέλετε να μιλήσετε μαζί του. Και μετά να είστε έτοιμοι να ακούσετε πραγματικά. Αφιερώνοντας χρόνο για να ακούσετε πραγματικά θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα το πρόβλημα του παιδιού.

Μάθετε ΓΙΑΤΙ; Κάντε αυτές τις ερωτήσεις στον εαυτό σας: Τι συμβαίνει στη ζωή τους που τους κάνει να στραφούν στον διαδικτυακό εκφοβισμό; /Τι έχουν να κερδίσουν;/Τι έχουν να χάσουν;

Προσφέρετε Βοήθεια

Διαβεβαιώστε τον διαδικτυακό εκφοβιστή ότι μπορεί να βασιστεί στη βοήθειά σας.

Τι να πείτε στους διαδικτυακούς εκφοβιστές

Σταματήστε να το κάνετε αυτό - κανείς δεν αξίζει να του φέρονται έτσι! Είναι επώδυνο και εντελώς ακατάλληλο. Σταματήστε και σκεφτείτε τι λέτε.

Όχι άλλο, όχι εδώ, ποτέ.

Καταλαβαίνεις ότι η συμπεριφορά σου δεν είναι ωραία; Πώς πιστεύεις ότι θα ένιωθες αν σου το έκανε άλλο παιδί; Θα ήθελες να συνέβαινε αυτό στον μικρότερο αδερφό σου;

Πες μου, σε παρακαλώ, τι είναι αυτό που σε θυμώνει τόσο πολύ που θέλεις να του/της απαντήσεις;

Ρωτήστε γιατί να βρείτε τις ρίζες μιας συμπεριφοράς, η οποία σας βοηθά να προβλέψετε την πορεία της, να παρέμβετε αποτελεσματικά και να αποτρέψετε τον μελλοντικό διαδικτυακό εκφοβισμό.

Η κακοποίηση των άλλων δεν σας κάνει καλύτερους. Δεν χρειάζεται να είσαι τέτοιος άνθρωπος. Έχετε τη δύναμη να κάνετε τον κόσμο καλύτερο, οπότε ας καταλάβουμε πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτή τη δύναμη.

Αν και δεν μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι μπορώ να το διορθώσω αμέσως ή πλήρως, δεν θα σταματήσω να σας βοηθώ εάν δεν με εγκαταλείψετε όσο προσπαθώ να σας βοηθήσω.

Τι πρέπει να πείτε στα θύματα και τι πρέπει να κάνουν τα θύματα:

Μαθητές Δημοτικού

Μαθητές Δημοτικού	
Τι να πω	Τι πρέπει να κάνουν
<ul style="list-style-type: none"> • κανένας δεν αξίζει να πληγωθεί στο διαδίκτυο • να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου — δεν φταις εσύ • Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πολύ μόνοι και φοβισμένοι, αλλά υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια. Είμαι εδώ για σένα, για να σε βοηθήσω. 	<p>Λάβετε βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα Προσπαθήστε να μην απαντήσετε τίποτα—θα μπορούσε να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Κρατήστε στοιχεία — ένας ενήλικας μπορεί να σας βοηθήσει να τραβήξετε στιγμιότυπα οθόνης ή να κρατήσετε ένα ημερολόγιο σε περίπτωση που χρειάζεστε στοιχεία για να τα αναφέρετε. Αποκλεισμός ή αναφορά τους.</p>

Μαθητές Γυμνασίου

Μαθητές Γυμνασίου	
Τι να πούμε στα θύματα	Τι πρέπει να κάνει ένα θύμα
<p>Δεν είστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά ενός διαδικτυακού εκφοβιστή. Δεν φταίς εσύ. Μην απαντάτε στους διαδικτυακούς εκφοβιστές υποχωρώντας, εκνευριζόμενοι ή αντεπιτίθεται – αυτό θα τους ενθαρρύνει. Η επιστροφή σε έναν διαδικτυακό εκφοβισμό σας μετατρέπει σε έναν. Αντίθετα, μείνετε ήρεμοι και δυναμικοί. Αγνοήστε το - η καλύτερη απάντηση είναι συχνά «καμία απάντηση». Λάβετε βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε νέους τρόπους για να απαντήσετε την επόμενη φορά που θα σας ενοχλήσει ένας διαδικτυακός εκφοβιστής.</p>	<p>Αντισταθείτε στην παρόρμηση να απαντήσετε. Μην απαντήσετε ή ανταπαντήσετε. Αποθηκεύστε τα στοιχεία. Πείτε στο άτομο να σταματήσει. Ζητήστε βοήθεια. Χρησιμοποιήστε διαθέσιμα εργαλεία τεχνολογίας. Μπλοκάρτε το άτομο! Προστατέψτε τους λογαριασμούς σας. Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς μηχανισμούς για να αναφέρετε τον εκφοβιστή.</p>

Τι πρέπει να πεις σε έναν θεατή και τι πρέπει να κάνει ένας θεατής

Μαθητές Δημοτικού

Μαθητές Δημοτικού	
Τι να πεις σε έναν θεατή	Τι πρέπει να κάνει ένας θεατής
<p>Πείτε τους τι να ψάξουν και αυξήστε την ευαισθητοποίησή τους για το θέμα (δηλαδή μηνύματα, σχόλια, ψέματα για κάποια παιδιά, κ.λπ.)</p>	<p>Πείτε στον διαδικτυακό εκφοβισμό: Σταματήστε το - μην προωθείτε ή κοινοποιείτε κακόβουλα μηνύματα, αναρτήσεις ή εικόνες. Αποκλείστε τους! Απευθυνθείτε στο άτομο που δέχεται εκφοβισμό - ενημερώστε το ότι νοιάζεστε για αυτό.</p>

	<p>Ποτέ μην στέλνετε άσχημα μηνύματα πίσω — αυτό θα μπορούσε να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Μιλήστε σε έναν ενήλικα που μπορείτε να εμπιστευτείτε — μπορεί να σας δώσει βοήθεια και υποστήριξη.</p>
--	--

Μαθητές Γυμνασίου

Μαθητές Γυμνασίου	
Τι να πεις σε έναν θεατή	Τι πρέπει να κάνει ένας θεατής
<p>Η συμμετοχή σας κάνει τη διαφορά. Μην παραμένετε και παρακολουθείτε ήσυχα. Υποστηρίξτε το άτομο που δέχεται εκφοβισμό. Εάν νιώθετε ασφάλεια, πείτε στον νταή να σταματήσει. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως: «Σταμάτα!» "Αφησε τον ήσυχο!" και «Δεν είναι αστείο!»</p> <p>Μην συμμετέχετε. Μην γελάτε με το θύμα και μην συμμετέχετε στην παρενόχληση. Αυτό ενθαρρύνει τον νταή να συνεχίσει. Βοηθήστε το θύμα. Ενθαρρύνετε άλλους περαστικούς να βοηθήσουν το θύμα. Πείτε τους να μην συμμετέχουν στον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ζητήστε βοήθεια από έναν ενήλικα. Αναφέρετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Πείτε στο θύμα ότι αισθάνεστε άσχημα για αυτό που συνέβη. Ενθαρρύνετε τα θύματα να μιλήσουν σε έναν ενήλικα και προσφερθείτε να πάτε μαζί τους. Συμπεριλάβετε το θύμα σε δραστηριότητες. Να είσαι καλός φίλος.</p>	<p>Τι πρέπει να κάνετε εάν κάποιος στο διαδίκτυο στείλει σε ένα άτομο που γνωρίζετε ένα μήνυμα, μια εικόνα ή ένα βίντεο που τον κάνει να νιώθει άβολα;</p> <p>Σενάριο 1: Εάν γνωρίζετε το άτομο ή πηγαίνει στο σχολείο σας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από το άτομο να σταματήσει. • Αναφέρετε τα μηνύματα στην υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης. • Μιλήστε με τους γονείς σας, έναν έμπιστο ενήλικα ή έναν δάσκαλο. <p>Σενάριο 2: Εάν δεν γνωρίζετε το άτομο</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιλήστε με τους γονείς σας ή με έναν έμπιστο ενήλικα και αποφασίστε τι θα κάνετε στη συνέχεια. • Αναφέρετε τα μηνύματα στην υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης.



Ερωτήσεις Συλλογισμού

1. Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού; Τι έκανες;
2. Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συνομηλίκους σας.

Σύνδεσμοι και πόροι υποστήριξης

Κεφάλαιο I. Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού

[Bystanders' behaviours and associated factors in cyberbullying](#)
[The phenomenon of cyberbullying in children and adolescents](#)
[The psychology of cyberbullying](#)
[Who is involved in cyberbullying?](#)

Κεφάλαιο II. Προσδιορισμός διαδικτυακού εκφοβισμού

[Cyberbullying prevalence and risk factors for being a victim bully and bystander](#)
[Cyberbullying – Prevalence, Risk Protective Factors, and the Efficacy of Cyberbullying Interventions](#)
[Intrinsic Value of Self-Disclosure Across Adolescence](#)
[The Real-Life Effects of Cyberbullying on Children](#)
[Why do children and adolescents \(not\) seek and access professional help for their mental health problems?](#)

Κεφάλαιο III. Στρατηγικές παρέμβασης για την πρόληψη/διακοπή του διαδικτυακού εκφοβισμού

[Ideas for addressing Cyberbullying \(video\)](#)
[What Kids want parents to know about Cyberbullying \(video\)](#)
[Teen Talk on Cyberbullying \(video\)](#)
[Reasons and types of cyberbullying in school literacy education \(Turkish version\)](#)
[Çocuğa karşı şiddeti önlemek için ortaklık ağı](#)
[Türkiye’de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri](#)
[Çag College](#)
[Anti-Bullying and Anti-Cyberbullying Policy - Bedford School](#)
[Cyber Bullying Policy - Saint John’s college](#)
[Build a Safe SchoolEnvironment](#)
[Building Respectful and Safe Schools](#)
[My space](#)
[Policy and Legislation against Bullyism](#)
[Promoting Prosocial Behaviors in the Classroom](#)
[6 Strategies for Building Better Student Relationships](#)
[The Indoor Environment: Designing and Organizing](#)
[Uplifting Student Voices: Effective Practices for Incorporating Student Experiences into Decision Making](#)

Κεφάλαιο IV. Διαδικτυακός Εκφοβισμός στην ψηφιακή εποχή

[eSafety label \(eSL\)](#)
[eSafety Label](#)
[European schoolnet](#)

Κεφάλαιο V. Εκπαιδευτικοί πόροι κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού

[Cyberbullying-research centre](#)
[11Great Kids Safe Search Engines](#)
[EU kids online](#)

[ESafetyEducation](#)

[Gaming- help & advice](#)

[How to Build Social-Emotional Learning Skills in the Classroom](#)

[Kenton Cyberbullying survey](#)

[KidsHealth, Cyberbullying](#)

[My personal online security plan](#)

[New York Public Library, Internet Safety Tips for Children and Teens](#)

[Online safety in schools and colleges: Questions from the Governing Board](#)

[Online safety](#)

[Online safety Self-assessment tool](#)

[Questionnaire addressing students aged 12 to 14 years old identifying cyberbullies](#)

[Reelise cyberbullying survey](#)

[Security and privacy for my device](#)

[SEL & Bullying prevention](#)

[6 tips for parents to prevent cyberbullying](#)

[Toolkit for schools](#)

[Bullying awareness lesson plans](#)

[eSafety's Best Practice Framework for Online Safety Education](#)

[Bullying Awareness Lessons, Activities and Resources](#)

[Internet Safety Curriculum](#)

[Joining Forces to Combat Cyber Bullying in Schools](#)

[Bullying awareness lesson plans](#)

[A short cyberbullying survey](#)

[Cyberbullying and Online Aggression Survey](#)

[Frequently asked questions on cyberbullying, which can be used to design a questionnaire](#)

[Questionnaire testing knowledge about cyberbullying](#)

[Questionnaire identifying students' knowledge and experience related to cyberbullying](#)

[Class tech agreement](#)

[Creating a family tech agreement](#)

[My personal online security plan](#)

[Positive Role Models vs. Bullies: Can They Be Distinguished By Following Articulate Animals Into Worlds of Suspended Disbelief](#)

[Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens](#)

[Social emotional learning](#)

[21 simple ways to integrate SEL throughout the day](#)