



SaferInternet4Kids.gr

www

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ
ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

(Ο οδηγός αυτός στηρίζεται στον [Οδηγό καλών πρακτικών του INSAFE](#) που δημοσιεύτηκε τον Μάρτιο του 2024.)

Περιεχόμενα

1. Κατανοώντας τον διαδικτυακό εκφοβισμό	3
1.1. Πώς ορίζουμε τον διαδικτυακό εκφοβισμό;	3
1.2. Τι μορφές μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός;	4
1.3. Ποια είναι τα κίνητρα πίσω από τον διαδικτυακό εκφοβισμό;	8
1.4. Ποιος είναι ο αντίκτυπος του διαδικτυακού εκφοβισμού;	9
2. Στρατηγικές αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού	10
2.1. Αντιμέτωπιση ως άτομο	10
2.2. Αντιμέτωπιση ως ομάδα	14
2.3. Αντιμέτωπιση ως εκπαιδευτικός	15
3. Εργαλεία για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού	17

1. Κατανοώντας τον διαδικτυακό εκφοβισμό

1.1. Πώς ορίζουμε τον διαδικτυακό εκφοβισμό;

Μία από τις πρώτες προκλήσεις στην κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο ακριβής ορισμός αυτής της συμπεριφοράς. Ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι τα ακόλουθα:

- πρόθεση
- επανάληψη
- ανισορροπία ισχύος
- αίσθηση ανωνυμίας
- χρήση ηλεκτρονικής/ψηφιακής τεχνολογίας
- έλλειψη υπευθυνότητας
- δημοσιότητα

Πολλοί ορισμοί κάνουν διάκριση μεταξύ του **άμεσου διαδικτυακού εκφοβισμού** - για παράδειγμα προσβλητικά μηνύματα που αποστέλλονται απευθείας σε άλλο άτομο στο διαδίκτυο με σκοπό να το αναστατώσουν – και του **έμμεσου διαδικτυακού εκφοβισμού**, όπου το άτομο που στοχοποιείται δεν το γνωρίζει, όπως για παράδειγμα η διασπορά φημών ή η δημοσίευση προσωπικών στοιχείων στο διαδίκτυο.

Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι σε πολλές περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού που αφορά νεαρά άτομα, είναι πιθανό να υπάρχει μια μορφή εκφοβισμού ή μια σχέση γενικότερα μεταξύ του θύματος και του δράστη στον φυσικό κόσμο, η οποία εμφανίζεται ταυτόχρονα με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Το έργο [KID ACTIONS2](#) διερεύνησε τον ορισμό και τη φύση του εκφοβισμού και αναγνώρισε ότι ο ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελεί πρόκληση, ιδιαίτερα εφόσον κάποιοι ορισμοί χρησιμοποιούν ως βάση την «παραδοσιακή» (εκτός σύνδεσης) μορφή εκφοβισμού, ενώ άλλοι

όχι. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχουν ποικίλες μορφές διαδικτυακής βίας με εκφοβιστική συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα η ομοφοβία και η έμφυλη ή ρατσιστική βία. Για τους σκοπούς αυτού του οδηγού, χρησιμοποιείται ο ακόλουθος ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού:

«Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνήθως περιλαμβάνει ένα παιδί που στοχοποιείται, γελοιοποιείται και εκφοβίζεται από άλλο παιδί, άλλα παιδιά ή ενήλικες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Αυτός ο εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει ψυχολογική βία. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι σκόπιμος ή και ακούσιος».

1.2. Τι μορφές μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να λάβει πολλές μορφές και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών, όπως :

- Κείμενο (απειλητικά ή προσβλητικά σχόλια, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, περιεχόμενο σε ιστοσελίδες ή μηνύματα).
- Οπτικά ερεθίσματα – εικόνες ή βίντεο (ντροπιαστικές ή εικόνες που εκθέτουν το άτομο-στόχο, ψεύτικες ή παραποιημένες εικόνες/βίντεο, οπτικό περιεχόμενο που έχει σχεδιαστεί για να προκαλέσει φόβο/σοκ/αναστάτωση και memes που κοροϊδεύουν ή προσβάλλουν).
- Ήχο (απειλητικά φωνητικά μηνύματα ή τηλεφωνικές κλήσεις, προσβλητικός λόγος μέσα στο παιχνίδι από μικρόφωνο ή άλλος ήχος που έχει σχεδιαστεί για να εκφοβίσει, να προσβάλλει ή να αναστατώσει).
- Συμπεριφορές που αντικατοπτρίζουν τη βία στον φυσικό κόσμο (όταν ένας χρήστης εισβάλει επανειλημμένα στο «φυσικό χώρο» ενός άλλου ή επανειλημμένα επιτίθεται στο θύμα μέσα στο παιχνίδι ή σε μια εμπειρία εικονικής πραγματικότητας).

- Δημόσια επικοινωνία (συμπεριφορά εκφοβισμού που γίνεται ορατή σε άλλους χρήστες του διαδικτύου).
- Ιδιωτική επικοινωνία (εκφοβιστική συμπεριφορά ορατή μόνο στο άτομο-στόχο).

Οι [Pozza et al \(2016\)](#) περιέγραψαν επίσης μια σειρά από συγκεκριμένες συμπεριφορές που μπορεί να θεωρούνται μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού:

Catfishing: συμβαίνει όταν κάποιος κλέβει/δημιουργεί την ηλεκτρονική ταυτότητα ενός παιδιού για να δημιουργήσει ψεύτικα προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Cyberstalking: περιλαμβάνει συνεχή απειλή και αποστολή αγενών μηνυμάτων.

Cyber-persecution: συνεχής και επαναλαμβανόμενη παρενόχληση, εξευτελισμός, προσβολή και απειλές.

Dissing: συμβαίνει όταν κάποιος ανεβάζει σκληρές πληροφορίες, φωτογραφίες ή βίντεο στο διαδίκτυο.

Αποκλεισμός: η απόρριψη ενός ατόμου από μια διαδικτυακή ομάδα που προκαλεί κοινωνική περιθωριοποίηση και αποκλεισμό.

Flaming: η διαδικτυακή αποστολή βίαιων ή χυδαίων μηνυμάτων. Διαφοροποιείται από την παρενόχληση με βάση ότι το flaming είναι μια διαδικτυακή επίθεση που χαρακτηρίζεται από θυμό και βία.

Fraping: η αλλαγή πληροφοριών στη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης κάποιου, όταν την αφήνει ανοιχτή.

Griefing: η παρενόχληση κάποιου σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι ή έναν εικονικό κόσμο.

Grooming: η σύναψη σχέσεων και η δημιουργία συναισθηματικής σύνδεσης με ένα παιδί που απώτερο στόχο έχει την προέγγισή του με σκοπό την σεξουαλική κακοποίηση του.

Happy slapping: επιθετική ή εξευτελιστική συμπεριφορά που ασκείται και καταγράφεται από κάποιον και το βίντεο στη συνέχεια προωθείται σε άλλους στο διαδίκτυο.

Impersonation: όταν κάποιος προσποιείται ότι είναι κάποιος άλλος για να κάνει κακό. Μπορεί να συμπεριλαμβάνει την κλοπή του λογαριασμού κάποιου για να στείλει κακόβουλα μηνύματα ή να κάνει like σε δημοσιεύσεις που θα βλάψουν τη φήμη του πραγματικού ατόμου.

Masquerade: μια κατάσταση όπου το άτομο που ασκεί τον εκφοβισμό δημιουργεί μια ψεύτικη ταυτότητα για να παρενοχλήσει κάποιον άλλο.

Διαδικτυακή Παρενόχληση: επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παρενόχλησης στο διαδίκτυο όπως προσβολές, κοροϊδίες, απειλητικά μηνύματα και άλλα με σκοπό να βλάψουν κάποιον. Αν η συμπεριφορά αυτή παρουσιάσει στοιχεία σεξουαλικής φύσης, μπορεί να χαρακτηριστεί ως σεξουαλική παρενόχληση.

Outing (γνωστό ως Doxing): εμφανίζεται όταν προσωπικές και ιδιωτικές πληροφορίες, εικόνες ή βίντεο σχετικά με κάποιον κοινοποιούνται δημόσια χωρίς άδεια.

Sexcasting: παρόμοιο με το μη συναινετικό sexting, αλλά περιλαμβάνει βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου υψηλής ευκρίνειας.

Sexting: Η αποστολή σεξουαλικών εικόνων/βίντεο μέσω κινητών τηλεφώνων ή του διαδικτύου. Όταν γίνει χωρίς τη συγκατάθεση κάποιου ατόμου τότε ονομάζεται μη συναινετικός διαμοιρασμός προσωπικών εικόνων/βίντεο.

Tricking: Συμβαίνει όταν κάποιος ξεγελάει κάποιον άλλον για να αποκαλυφθούν μυστικά ή ενοχλητικές πληροφορίες, οι οποίες στη συνέχεια κοινοποιούνται διαδικτυακά.

Trolling: Τα επίμονα υβριστικά σχόλια σε έναν ιστότοπο.

Ο προσδιορισμός των ρόλων των ατόμων που εμπλέκονται στο διαδικτυακό εκφοβισμό μπορεί επίσης να βοηθήσει στην κατανόηση της φύσης του φαινομένου.

Οι [Pozza et al \(2016\)](#) πρότειναν τρεις κύριους ρόλους, με υποκατηγορίες:

- **Δράστης (ες)** – το/τα άτομο/α που ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό:
 - «**Δικαιωματικοί**» **εκφοβιστές** – νιώθουν ότι είναι ανώτεροι/έχουν το δικαίωμα να εκφοβίζουν.
 - **Αντίποινα** – αυτοί που έχουν υποστεί εκφοβισμό και αναζητούν εκδίκηση.
- **Θύμα/τα** – δηλαδή το/τα άτομο/α που στοχοποιούνται από ενέργειες διαδικτυακού εκφοβισμού.
- **Παρατηρητής/ες** – δηλαδή το/τα άτομο/α που είναι μάρτυρας/ες ενεργειών διαδικτυακού εκφοβισμού:
 - **Μέρος του προβλήματος** – ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό ή δεν παρεμβαίνουν καθόλου.
 - **Μέρος της λύσης** – αντιδρούν στον εκφοβισμό ή προσπαθούν να τον σταματήσουν.

Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση της επικράτησης του διαδικτυακού εκφοβισμού στις χώρες της ΕΕ από τους [Henares-Montiel et al \(2022\)](#) ανέδειξε ότι το ποσοστό των νέων που δήλωσαν ότι έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό κυμαίνεται από 2,8% έως 31,5%, ενώ το ποσοστό των νέων που αναφέρθηκαν ως δράστες κυμαίνεται από 3% έως 30,6%. Ο ρόλος που εμφανίζει τη μεγαλύτερη επικράτηση είναι αυτός του παρατηρητή, με ποσοστό που κυμαίνεται από 13% έως 53,1% σε όλες τις μελέτες.

Επομένως, η ομάδα που συναντάτε συχνότερα στον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι οι παρατηρητές. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τις πρακτικές συμβουλές και την υποστήριξη που παρέχεται στα νέα άτομα που βιώνουν έμμεσα διαδικτυακό εκφοβισμό, αλλά δεν εμπλέκονται άμεσα.

1.3. Ποια είναι τα κίνητρα πίσω από τον διαδικτυακό εκφοβισμό;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο μπορεί να εκφοβίσει κάποιο άλλο διαδικτυακά. Αυτοί περιλαμβάνουν:

- Μια επέκταση του εκφοβισμού εκτός σύνδεσης: το διαδίκτυο επιτρέπει σε ένα άτομο να εκφοβίσει κάποιον οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας και από οποιαδήποτε γεωγραφική τοποθεσία. Του επιτρέπει επίσης να κακοποιήσει ή να παρενοχλήσει κάποιον πολλές φορές πολύ γρήγορα, είτε μέσω επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς σε μία εφαρμογή ή πλατφόρμα, είτε μέσω επίθεσης με ευρεία εμβέλεια και αυτό να συμβεί σε πολλές διαδικτυακές πλατφόρμες και υπηρεσίες.
- Την αναζήτηση «εκδίκησης» από κάποιον που πίστευε ότι αδικήθηκε.
- Την άσχημη συμπεριφορά σε κάποιον άλλον προκειμένου το άτομο που εκφοβίζει να αισθανθεί «καλύτερα» για τον εαυτό του.
- Τον εκτοπισμό: ορισμένα άτομα που εκφοβίζουν είναι θύματα εκφοβισμού και τα ίδια και αναζητούν να εκτοπίσουν τα συναισθήματά τους για τη δική τους κακοποίηση, στοχεύοντας κάποιον άλλο με την ίδια συμπεριφορά.
- Την αντίληψη του εκφοβισμού ως «διασκέδαση» ή παιχνίδι. Η αίσθηση της ανωνυμίας στο διαδίκτυο μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να μην αντιλαμβάνονται τη σοβαρότητα της συμπεριφοράς τους, καθιστώντας την «μη πραγματική».
- Την έλλειψη δέσμευσης ή κατανόησης του ήθους, των συναισθημάτων και της ενσυναίσθησης.
- Τη συμμετοχή στην εκφοβιστική συμπεριφορά που ασκούν άλλοι προκειμένου να συμμορφωθεί κάποιος με τους κοινωνικούς κανόνες ή ως αποτέλεσμα πίεσης από τους συνομηλίκους τους.
- Μια προσπάθεια να τραβήξει κάποιος την προσοχή άλλων.
- Μια στοχευμένη επίθεση σε ένα άτομο ή μια ομάδα με κίνητρο την αντιπάθεια, την προκατάληψη ή το μίσος για προσωπικά

χαρακτηριστικά (όπως η φυλή, το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός κ.α.). Σε αυτές τις περιπτώσεις ο εκφοβισμός εμπίπτει επίσης στη ρητορική μίσους και (εάν υποκινεί τη βία) πιθανώς και στο έγκλημα μίσους.

1.4. Ποιος είναι ο αντίκτυπος του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Ο τρόπος με τον οποίο ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει τους νέους που εμπλέκονται ποικίλλει από περιστατικό σε περιστατικό. Εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως τις προηγούμενες εμπειρίες των εμπλεκόμενων, τη φύση του εκφοβισμού, την ανθεκτικότητα του θύματος, τον τρόπο με τον οποίο επιλύεται το ζήτημα (αν επιλυθεί) και τις πιθανές επιπτώσεις που ποικίλλουν με την πάροδο του χρόνου, από βραχυπρόθεσμο σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Ενώ μπορεί να υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού, υπάρχουν ορισμένα πρότυπα και κοινά χαρακτηριστικά όσον αφορά τον αντίκτυπο. Μια συστηματική ανασκόπηση των Bottini et al (2015) εντόπισε μεγαλύτερα συναισθηματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα τόσο στα θύματα όσο και στους θύτες, καθώς και ότι και οι δύο αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες και νοιώθουν μικρότερη ασφάλεια ή φροντίδα στο σχολείο. Εδραιώθηκε παράλληλα μια συσχέτιση μεταξύ διαδικτυακού εκφοβισμού και συμπτωμάτων κατάθλιψης, χρήσης ουσιών και αυτοκτονικού ιδεασμού.

2. Στρατηγικές αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών, οι οποίες έχουν ποικίλες επιπτώσεις σε κάθε άτομο που εμπλέκεται. Είναι ζωτικής σημασίας να αντιμετωπίζεται κάθε περίπτωση εξατομικευμένα και να παρέχονται συγκεκριμένες συμβουλές και καθοδήγηση για την υποστήριξη του ατόμου. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται σε στρατηγικές και συμβουλές προς ένα άτομο, προς μια ομάδα νέων και προς εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες. Η πλειονότητα των κλήσεων στις γραμμές βοήθειας του Insafe προέρχονται από νέα άτομα όμως ένα σημαντικό ποσοστό προέρχεται από εκπαιδευτικούς και γονείς ή φροντιστές. Η παροχή συμβουλευτικής στους εκπαιδευτικούς και σε άλλους επαγγελματίες μπορεί να βελτιώσει την πολιτική αντιμετώπισης που εφαρμόζεται π.χ. στο σχολείο και μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στην αντιμετώπιση του εκάστοτε περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού, αλλά και στην κατανόηση, πρόληψη και επίλυση μελλοντικών περιστατικών.

2.1. Αντιμετώπιση ως άτομο

Κατά την υποστήριξη ενός νέου ατόμου στην κατανόηση και την αντιμετώπιση ενός περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα:

- **Η φύση του εκφοβισμού** – Ποιες είναι οι μορφές εκφοβισμού που βιώνει; Πόσο συχνά συμβαίνει; Υπάρχει επίσης εκφοβισμός στον φυσικό κόσμο;
- **Η νομοθεσία** – παραβιάζει τους νόμους κάποια από τις συμπεριφορές εκφοβισμού του ατόμου;
- **Η εμπλοκή του ίδιου** – Δέχεται εκφοβισμό ή εκφράζει ανησυχία για άλλους που τον υφίστανται;

- **Οι δράστες** – Είναι γνωστοί στο θύμα ή κρύβονται πίσω από την ανωνυμία που δύναται να προσφέρει το διαδίκτυο;
- **Ο αντίκτυπος** – Πώς αυτή η εκφοβιστική συμπεριφορά επηρεάζει την ψυχική υγεία και ευημερία του ατόμου; Τι συναισθήματα βιώνει; Κινδυνεύει να υποστεί σωματική βλάβη ή κακοποίηση; Επηρεάζει ο εκφοβισμός τη φήμη του (εντός ή/και εκτός σύνδεσης);
- **Τι ενέργειες έχει κάνει;** – Έχει προσπαθήσει να αντιδράσει στον εκφοβισμό; Έχει μιλήσει σε κάποιον για τις ανησυχίες του; Έχει χρησιμοποιήσει κάποιο διαδικτυακό εργαλείο για να αναζητήσει βοήθεια ή υποστήριξη;

Οι συμβουλές που παρέχονται από τις γραμμές βοήθειας του Insafe είναι εξατομικευμένες. Ωστόσο, υπάρχει μια σειρά από στρατηγικές που έχουν εφαρμογή σε πολλά περιστατικά και τις οποίες μπορείτε να μοιραστείτε και να συζητήσετε με τα νέα άτομα έτσι ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν φαινόμενα διαδικτυακού εκφοβισμού:

Μην το αγνοείτε: Για ορισμένους νέους, υπάρχει η πεποίθηση ότι ο εκφοβισμός (συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού) είναι «ένα από αυτά τα πράγματα που σου συμβαίνουν» κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παθητική αποδοχή αυτής της συμπεριφοράς. Άλλοι νέοι έχουν βιώσει καταστάσεις όπου έχουν πει σε έναν έμπιστο ενήλικα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και η απάντηση ήταν: «απλώς αγνόησέ το». Είναι σημαντικό να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη όλες τις ανησυχίες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και όχι να τις υποβαθμίζετε ως ένα θέμα που μπορεί να συμβεί στο πλαίσιο μιας φιλίας ή ένα πρόβλημα που θα φύγει από μόνο του. Αγνοώντας τον διαδικτυακό εκφοβισμό αποτρέπουμε την αντιμετώπιση της βασικής αιτίας του προβλήματος. Αν και με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να σταματήσει η στοχοποίηση ενός ατόμου, υπάρχει ο κίνδυνος να στρέψει την προσοχή του εκφοβιστή σε κάποιο άλλο θύμα.

Μην αντεπιτίθεστε: Σε πολλές περιπτώσεις εκφοβισμού, ο δράστης προσπαθεί να προκαλέσει την αντίδραση του θύματος ή άλλων που παρατηρούν τον εκφοβισμό – συνήθως μια έντονη συναισθηματική απόκριση, όπως θυμό ή αναστάτωση. Επομένως, η απάντηση στον διαδικτυακό εκφοβισμό με επιθετική ή καταχρηστική συμπεριφορά δεν συνιστάται, καθώς συχνά οδηγεί σε κλιμάκωση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Ένα νέο άτομο που εκφοβίζεται και στη συνέχεια επιχειρεί να εκφοβίσει τον δράστη διατρέχει ταυτόχρονα τον κίνδυνο να υποστεί τις συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς.

Αναζητήστε τρόπους για να αντιδράσετε θετικά: Ενώ τα αντίποινα δεν συνιστώνται, υπάρχουν περιπτώσεις όπου ένα νεαρό άτομο (ιδίως σε ρόλο παρατηρητή) μπορεί να είναι σε θέση να παρέμβει ή να ζητήσει εξηγήσεις για τον διαδικτυακό εκφοβισμό με τρόπο που μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη επίλυση του προβλήματος. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Δημοσιοποίηση της απαράδεκτης συμπεριφοράς για να επιστήσει την προσοχή σε αυτήν.
- Ιδιωτικά μηνύματα στον/στους δράστη/ες για να τους ζητήσει να σταματήσουν ή να εξηγήσει γιατί η συμπεριφορά τους είναι απαράδεκτη.

Η επιλογή αντίδρασης του/των παρατηρητή/των του διαδικτυακού εκφοβισμού εξαρτάται από το πλαίσιο – εάν ένα νέο άτομο αισθάνεται ότι η αντίδραση στη συμπεριφορά θα θέσει εκείνο ή τους άλλους γύρω του σε κίνδυνο, τότε δεν συνιστάται. Υπάρχουν και άλλοι τρόποι αντιμετώπισης μιας εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Αναζητήστε τρόπους θετικής υποστήριξης: Σε πολλές περιπτώσεις, το να υποστηρίζεις το/α θύμα(τα) μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από το να εστιάζεις στον/τους δράστη/ες.

Οι στρατηγικές για θετική υποστήριξη περιλαμβάνουν:

- Δημόσια κοινοποίηση κάτι θετικού για το/α θύμα/τα.

- Αποστολή ιδιωτικών μηνυμάτων στο θύμα για προσφορά βοήθειας και υποστήριξης, παροχή συμβουλών ή ακόμα απλά για βελτίωση της διάθεσής του.
- Αναζήτηση υποστήριξης εκ μέρους του/των θύματος/ων π.χ. μιλώντας σε μια γραμμή βοήθειας ή σε ένα έμπιστο ενήλικα.
- Αναφορά του περιεχομένου και των χρηστών στα παιχνίδια/εφαρμογές/πλατφόρμες όπου εμφανίζεται η εκφοβιστική συμπεριφορά.

Η σημασία της αποθήκευσης στοιχείων: Ο εκφοβισμός μέσω της τεχνολογίας μπορεί να πραγματοποιηθεί με ποικίλους τρόπους, που μπορούν να βοηθήσουν στη συλλογή αποδείξεων καθώς και στα μοτίβα της συμπεριφοράς. Τα περισσότερα smartphones, tablets και υπολογιστές επιτρέπουν τη λήψη στιγμιότυπων οθόνης πατώντας ένα ή δύο κουμπιά στη συσκευή. Οι κονσόλες παιχνιδιών και τα νεότερα τηλέφωνα/tablets επιτρέπουν επίσης την βιντεοσκόπηση οθόνης. Σε μερικές εφαρμογές/πλατφόρμες, τα αρχεία καταγραφής συνομιλιών ή το ιστορικό μηνυμάτων μπορούν επίσης να αποθηκευτούν, διατηρώντας αποδεικτικά στοιχεία της εκφοβιστικής συμπεριφοράς ακόμα κι αν ο δράστης διαγράψει το περιεχόμενο. Αυτά τα στοιχεία μπορούν στη συνέχεια να κοινοποιηθούν σε άτομα/οργανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν ή να αναφερθούν σε διαδικτυακές πλατφόρμες ως απόδειξη παραβίασης κανόνων.

Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη: Μερικοί νέοι μπορεί να είναι πολύ επιφυλακτικοί στο να μιλήσουν σε έναν έμπιστο ενήλικα σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό από φόβο ότι δεν θα καταλάβει ή θα τους απορρίψει αντί να βοηθήσει. Ωστόσο, είναι σημαντικό για ένα νέο να ζητήσει βοήθεια από κάποιον που γνωρίζει και να δει πού μπορεί να βρει αυτή την υποστήριξη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει γονείς/φροντιστές, δάσκαλους και άλλους έμπιστους ενήλικες καθώς και τους λειτουργούς του νόμου. Η υποστήριξη από συνομηλίκους μπορεί επίσης να είναι πολύ σημαντική.

2.2. Αντιμετώπιση ως ομάδα

Οι παρακάτω συμβουλές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους νέους που γίνονται μάρτυρες του διαδικτυακού εκφοβισμού κάποιου άλλου σε μια ομάδα στο διαδίκτυο και επιθυμούν να λάβουν μέτρα για να το αντιμετωπίσουν.

Καθιερώστε το επίπεδο των ανεκτών και αναμενόμενων συμπεριφορών:

μερικά νέα άτομα μπορεί να γίνουν διαχειριστές σε διαδικτυακούς χώρους (όπως message boards, κανάλια και διακομιστές Discord, και άλλες διαδικτυακές ομάδες). Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορούν να βοηθήσουν στον καθορισμό και την ενίσχυση των αναμενόμενων συμπεριφορών σε αυτούς τους χώρους. Ανεξάρτητα από τον ρόλο τους, όλοι οι νέοι μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση θετικού κλίματος στους διαδικτυακούς χώρους με την κατανόηση και την τήρηση των κανόνων.

Αύξηση της ευαισθητοποίησης: Οι νέοι μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην υπενθύμιση των κανόνων στους άλλους χρήστες στο διαδίκτυο ή στην ενημέρωση για τις υπάρχουσες πηγές βοήθειας και υποστήριξης, εάν ένα μέλος της ομάδας δέχεται κακοποίηση ή χρειάζεται βοήθεια.

Προώθηση της συμπερίληψης: Διαφορετικοί διαδικτυακοί χώροι στοχεύουν σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες (όπως χώροι με συγκεκριμένα ενδιαφέροντα) αλλά όλοι οι νέοι μπορούν συμβάλλουν στην προώθηση της συμπερίληψης στο διαδίκτυο σεβόμενοι τη διαφορετικότητα των χρηστών και επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση και αλληλεγγύη.

Ομαδική αναφορά: Μια μεμονωμένη αναφορά χρήστη για ένα περιεχόμενο που αντιβαίνει τους όρους της κοινότητας σχετικά με το διαδικτυακό εκφοβισμό ενδέχεται να μην παρέχει τη συνολική εικόνα. Εάν όμως πολλοί χρήστες αναφέρουν το ίδιο περιεχόμενο ή εάν υπάρξουν πολλές αναφορές από έναν χρήστη, αυτό είναι κάτι που μπορεί να δώσει καλύτερη εικόνα στην πλατφόρμα για το τι συμβαίνει ώστε να δράσει

γρήγορα και αποτελεσματικά. Οι νέοι μπορούν να ενθαρρύνουν άλλους χρήστες - παρατηρητές να βοηθήσουν, αναφέροντας συμπεριφορές εκφοβισμού όπου τις συναντούν.

Θετική διαδικτυακή φήμη: Η ενθάρρυνση των νέων να δημιουργήσουν μια θετική διαδικτυακή φήμη σε μια ομάδα ή σε έναν διαδικτυακό χώρο μπορεί να τους προστατεύσει από συμπεριφορές εκφοβισμού. Εάν κάποιος προσπαθήσει να τους εκφοβίσει δημόσια, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες η ομάδα να συσπειρωθεί προκειμένου να βοηθήσει. Μια αρνητική φήμη μπορεί να οδηγήσει σε ομαδική απάθεια εάν το νεαρό άτομο εκφοβίζεται ή θα μπορούσε ακόμη και να ενθαρρύνει άλλους χρήστες να το εκφοβίσουν, πιστεύοντας ότι το άτομο αυτό «το αξίζει».

2.3. Αντιμετώπιση ως εκπαιδευτικός

Οι παρακάτω συμβουλές απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες που αναζητούν υποστήριξη για τον τρόπο αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού που αφορά μαθητές/μαθήτριες.

Πρώθηση εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης: Η εύρεση ευκαιριών για να εκπαιδευτούν οι νέοι/νέες σχετικά με τη φύση του διαδικτυακού εκφοβισμού, τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στα θύματα και τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση του είναι σημαντικό βήμα στην ολιστική διαχείριση ενός περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού. Σε μια μετα-ανάλυση των προγραμμάτων πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο του [Hajnal \(2021\)](#) διαπιστώθηκε ότι η εκπαίδευση που επικεντρωνόταν στο διαδικτυακή ασφάλεια ήταν πιο αποτελεσματική στη μείωση της θυματοποίησης, ενώ η εκπαίδευση που επικεντρώθηκε στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) και στην καθοδήγηση από συνομήλικους ήταν περισσότερο αποτελεσματική για τη μείωση του ποσοστού εγκληματικότητας.

Προληπτικές στρατηγικές: Τι υπάρχει για να αποτρέψει τους νέους από τον εκφοβισμό (συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού); Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τον ορισμό σαφών κανόνων συμπεριφοράς και καθορισμένες κυρώσεις για όσους δεν τηρούν αυτούς τους κανόνες, καθώς και δράσεις και στρατηγικές για την προώθηση της συμπερίληψης και της αποδοχής της διαφορετικότητας. Η παροχή ευκαιριών στα νέα άτομα ώστε να μιλήσουν για τις εμπειρίες, τις φιλίες και τις σχέσεις τους μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να καθιερώσουν προσωπικά όρια και τηβ ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Μοτίβα αναφοράς και απάντησης: Πώς αντιμετωπίζει το σχολείο τα ζητήματα εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού; Η καθιέρωση σαφών διαδικασιών για το πώς ένα ζήτημα μπορεί να κλιμακωθεί και σε ποιους μπορεί να κλιμακωθεί, μπορεί να παρέχει στους εκπαιδευτικούς μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην υποστήριξη των νέων. Η εξοικείωση με εξωτερικούς φορείς που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη είναι επίσης βασική, όπως και η κατανόηση των σχετικών νόμων που μπορεί να απαιτούν την αναφορά του εκφοβισμού στις αρχές επιβολής του νόμου.

Προσέγγιση «μηδενικής ανοχής»: Πολλά σχολεία προσεγγίζουν τον εκφοβισμό με μια προσέγγιση μηδενικής ανοχής: κανένας εκφοβισμός (οποιοδήποτε είδους) δεν γίνεται ανεκτός και όλες οι περιπτώσεις αντιμετωπίζονται σύμφωνα με τους κανόνες του σχολείου. Ενώ υπάρχει αξία στην υιοθέτηση αυτής της στάσης απέναντι σε μια μη αποδεκτή συμπεριφορά, ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που μπορεί συμβαίνει για διάφορους λόγους, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης από τους συνομηλίκους. Μπορεί επίσης να υπάρχουν ανησυχίες για την ψυχική υγεία ενός μαθητή που εκφοβίζει άλλους. Επομένως, ενώ είναι πάντα σημαντικό να λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, η αξιολόγηση των ιδιαιτεροτήτων όλων των εμπλεκόμενων νέων (ανεξάρτητα από τον ρόλο τους) είναι πρωταρχικής σημασίας.

3. Εργαλεία για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Η ακόλουθη ενότητα παρέχει μια σύντομη επισκόπηση των κύριων εργαλείων που είναι διαθέσιμα στους χρήστες των κοινωνικών δικτύων, των διαδικτυακών παιχνιδιών και των πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων για την αντιμετώπιση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού. Δεδομένης της μεγάλης ποικιλίας εφαρμογών και παιχνιδιών που υπάρχουν, δεν είναι πρακτικό να αναφερθεί κάθε δυνατότητα που είναι διαθέσιμη σε κάθε πλατφόρμα/υπηρεσία, πρόκειται περισσότερο για μια περίληψη (και εξέταση της αποτελεσματικότητας) των διαφόρων τύπων εργαλείων στα οποία μπορούν να απευθύνονται τα νέα άτομα και να ενθαρρύνονται να τα χρησιμοποιούν.

- **Αποκλεισμός (Block):** Πολλές δημοφιλείς εφαρμογές και παιχνίδια προσφέρουν επιλογές αποκλεισμού (ή σίγασης). Τα εργαλεία αποκλεισμού μπορούν να αποτρέψουν να δει κάτι ένα θύμα (ή παρευρισκόμενο άτομο), ή να έχει επικοινωνία με έναν εκφοβιστή, ωστόσο ταυτόχρονα μπορεί να είναι περιορισμένης αποτελεσματικότητας. Ο αποκλεισμός ενός δράστη δεν τον αποτρέπει από το να συνεχίσει να εκφράζει μίσος ή να προσβάλλει το θύμα· σημαίνει απλώς ότι το θύμα δεν μπορεί πλέον να το δει. Ένας επίμονος δράστης μπορεί επίσης εύκολα να παρακάμψει αυτήν την προσέγγιση δημιουργώντας έναν νέο λογαριασμό στην υπηρεσία για να προσεγγίσει και πάλι το θύμα.
- **Αναφορά (Report):** Τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επιλογές για αναφορά περιεχομένου ή χρηστών που παραβιάζουν τα πρότυπα ή τους όρους της κοινότητας. Διαδικτυακά παιχνίδια όπως το PlayStation, Xbox, Nintendo και Steam περιλαμβάνουν επίσης εργαλεία αναφοράς. Ανάλογα με την εφαρμογή/παιχνίδι, συγκεκριμένες επιλογές που είναι διαθέσιμες στα εργαλεία αναφοράς μπορεί να περιλαμβάνουν ρητά τον διαδικτυακό

εκφοβισμό ή όχι, αλλά τα περισσότερα έχουν την επιλογή αναφοράς για όποιον παραβιάζει τους κανόνες ή συμπεριφέρεται ανάρμοστα. Κάποιοι νέοι ίσως είναι αρνητικοί ως προς το εάν αυτά τα εργαλεία είναι αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού – ορισμένες πλατφόρμες είναι πιο ενεργές σχετικά με το θέμα από άλλες και ορισμένες περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού είναι δύσκολο να αναφερθούν μεμονωμένα λόγω μιας «συγκεκριμένης» συμπεριφοράς. Και πάλι βέβαια, το να ενθαρρύνουμε τους νέους να χρησιμοποιήσουν τη δυνατότητα αναφοράς (ανεξάρτητα από το αν είναι μάρτυρες ή στόχοι διαδικτυακού εκφοβισμού) δίνει την ευκαιρία στην πλατφόρμα να δράσει και να παρέχει υποστήριξη.

- **Κέντρα ασφάλειας:** Οι μεγαλύτερες διαδικτυακές πλατφόρμες (όπως τα δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης) παρέχουν επίσης ένα κέντρο ασφάλειας που περιέχει πληροφορίες και συμβουλές στους χρήστες για τον τρόπο ασφαλούς χρήσης της πλατφόρμας, καθώς και τον τρόπο αναφοράς προβλημάτων. Ορισμένα κέντρα επιτρέπουν στους χρήστες να δώσουν περισσότερες λεπτομέρειες κατά την αναφορά ενός θέματος, στοιχείο χρήσιμο για τη μετάδοση του πλαισίου ενός περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού, με αποτέλεσμα καλύτερη υποστήριξη. Ενθαρρύνετε τους νέους να παρέχουν όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες όπου είναι δυνατόν σε εργαλεία αναφοράς σε πλατφόρμες.
- **Προβολή των πηγών υποστήριξης:** Με την εισαγωγή της Πράξης για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA – Digital Services Act), πολλές πλατφόρμες κάνουν περαιτέρω δράσεις ως μέρος της ευθύνης τους στην προστασία των νεότερων χρηστών. Σε αυτές περιλαμβάνεται η γνωστοποίηση σχετικά με ενημερωτικό υλικό και υπηρεσίες υποστήριξης που μπορεί να είναι διαθέσιμα στις χώρες που διαμένει ο καθένας. Επιπρόσθετα, οι πλατφόρμες συμμετέχουν πλέον σε εθνικές και διεθνείς εκστρατείες ευαισθητοποίησης (όπως η Ημέρα

Ασφαλούς Διαδικτύου) και παρέχουν επιπλέον συμβουλές ασφάλειας/ευημερίας και πληροφορίες που ενδιαφέρουν τους χρήστες τους.

- **Υποδείξεις/υπενθυμίσεις συμπεριφοράς:** Πολλές πλατφόρμες και υπηρεσίες χρησιμοποιούν αλγόριθμους για να αναλύσουν μοτίβα στη συμπεριφορά των χρηστών. Κάποιες έχουν χρησιμοποιήσει αυτά τα δεδομένα για να αναπτύξουν βοηθητικά εργαλεία που αναγνωρίζουν πότε ένας χρήστης πρόκειται να δημοσιεύσει κάτι προσβλητικό ή συμπεριφέρεται με τρόπο που υποδηλώνει ανησυχία για την κατάσταση του. Πλατφόρμες όπως το Instagram και το Facebook μπορούν να υποδείξουν συμπεριφορές σε έναν χρήστη με ένα μήνυμα, ζητώντας του να σταματήσει και να αναλογιστεί την ανάρτηση/μήνυμά του ή προβάλουν στο χρήστη μια πηγή υποστήριξης.

