

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



ERASMUS+ KA2

«Let's say stop to violence together»

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ



ΕΤΑΙΡΟΙ

2ο Γυμνάσιο Γέρκα (ΕΛΛΑΔΑ)

Anamur Ortaokulu (ΤΟΥΡΚΙΑ)

Mazeikiu rajono Zidiku Marijos Peckauskaites gimnazija (ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ)

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "ALDO MORO" (ΙΤΑΛΙΑ)

E10244860 Scoala Gimnaziala Aurel Pop (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ.....	3
2. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΦΟΒΙΣΜΟΥ.....	4
3. ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ.....	6
4. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ.....	8
Α. ΜΑΘΗΤΕΣ.....	8
Β. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ.....	10
Γ. ΓΟΝΕΙΣ.....	13
5. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	18

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Η επικοινωνία μέσω διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου έχει πολλά πλεονεκτήματα. Δυστυχώς, όμως, το διαδίκτυο μπορεί επίσης να προκαλέσει δυσάρεστες εμπειρίες. Τα παιδιά μπορεί να λαμβάνουν και να στέλνουν μηνύματα με περιεχόμενο που μπορεί να βλάψει τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένα παιδί ή έφηβος δέχεται ανώνυμες ή επώνυμες απειλές, παρενοχλείται, εξευτελίζεται, συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο, μέσω του διαδικτύου ή του κινητού τηλεφώνου. Είναι μια μορφή εκφοβισμού που λαμβάνει χώρα σε ψηφιακές συσκευές, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και tablet. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί μέσω SMS, κειμένου και εφαρμογών ή μέσω διαδικτύου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ ή παιχνίδια, όπου οι άνθρωποι μπορούν να δουν, να συμμετάσχουν ή να μοιραστούν περιεχόμενο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει την αποστολή, δημοσίευση ή κοινή χρήση αρνητικού, επιβλαβούς, ψευδούς ή κακόβουλου περιεχομένου για κάποιον άλλο. Μπορεί να περιλαμβάνει την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών για κάποιον άλλον, που προκαλεί αμηχανία ή ταπείνωση. Συχνά ο διαδικτυακός εκφοβισμός



ξεπερνά τα όρια και ανάγεται σε παράνομη ή εγκληματική συμπεριφορά.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, με στόχο να τρομάξει, να θυμώσει ή να ντροπιάσει όσους στοχοποιούνται. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Διάδοση ψευδών καταστάσεων ή η δημοσίευση ενοχλητικών φωτογραφιών ή βίντεο κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Αποστολή βλαβερών, υβριστικών ή απειλητικών μηνυμάτων, εικόνων ή βίντεο μέσω πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων
- Πλαστοπροσωπία κάποιου και αποστολή κακόβουλων μηνυμάτων σε άλλους για λογαριασμό τους ή μέσω ψεύτικων λογαριασμών.
- Αποστολή μηνυμάτων με επιβλαβές και απειλητικό περιεχόμενο.
- Αποστολή ή δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών, όπως σεξουαλικές προτιμήσεις ή οικογενειακά προβλήματα
- Δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών σε ιστολόγια και κοινωνικά δίκτυα.
- Δημιουργία ψεύτικου προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα για τη γελοιοποίηση ενός παιδιού
- Απειλητικά μηνύματα και εκβιασμός για δημοσιοποίηση φωτογραφιών στην οικογένεια, τους φίλους ή το σχολείο ενός παιδιού
- Δημιουργία ομάδων και ψηφοφορία για να ταπεινωθεί το παιδί για παράδειγμα «Ποιό είναι το πιο άσχημο παιδί στην τάξη;».
- Στόχευση παιδιών για την καταγωγή ή τη θρησκεία τους μέσω ρατσιστικών και ξενοφοβικών ιστοσελίδων
- Αποστολή πραγματικών ή ψεύτικων παιδικών γυμνών φωτογραφιών σε άλλα παιδιά μέσω κινητού ή διαδικτύου

2. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΦΟΒΙΣΜΟΥ



Ακόμα κι αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν έχει άμεσες σωματικές συνέπειες, έχει σοβαρές συνέπειες για την ψυχική υγεία του παιδιού ή του εφήβου.

Τα συναισθήματα που κυριαρχούν συνήθως σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο φόβος, η μοναξιά, το άγχος και το αίσθημα ανικανότητας, καθώς και τα συναισθήματα ντροπής, ενοχής, απόρριψης και στιγματισμού.

Η έρευνα αποκάλυψε ότι τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να εμφανίσουν κατάθλιψη, αυτοκαταστροφική ή αυτοκτονική συμπεριφορά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κακή σχολική επίδοση, κοινωνική απομόνωση, απόσυρση από το σχολείο και τις ομάδες συνομηλίκων.

Ο εκφοβισμός πρόσωπο με πρόσωπο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί συχνά να συμβαίνουν ταυτόχρονα. Ωστόσο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφήνει ένα ψηφιακό αποτύπωμα - ένα αρχείο που μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο και να παρέχει στοιχεία, για να σταματήσει η κατάχρηση.

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

- **Διανοητικά** - νιώθετε αναστατωμένοι, ντροπιασμένοι, ανόητοι, ακόμη και φόβισμένοι ή θυμωμένοι
- **Συναισθηματικά** - ντροπή ή απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα που αγαπάτε
- **Σωματικά** - κουρασμένοι (απώλεια ύπνου) ή αντιμετωπίζετε συμπτώματα, όπως πόνους στο στομάχι και πονοκεφάλους

Το αίσθημα ότι σας γελούν ή σας παρενοχλούν οι άλλοι, μπορεί να εμποδίσει τους ανθρώπους να μιλήσουν ή να προσπαθήσουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Σε ακραίες περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στην αυτοκτονία ανθρώπων.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να μας επηρεάσει με πολλούς τρόπους. Αλλά αυτά μπορούν να ξεπεραστούν και οι άνθρωποι μπορούν να ανακτήσουν την αυτοπεποίθηση και την υγεία τους.

Όταν αντιμετωπίζετε διαδικτυακό εκφοβισμό, μπορεί να αρχίσετε να ντρέπεστε, να είστε νευρικοί και ανασφαλείς για το τι λένε ή σκέφτονται οι άνθρωποι για εσάς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απόσυρση από φίλους και οικογένεια, αρνητικές σκέψεις, αίσθημα ενοχής για πράγματα που κάνατε ή δεν κάνατε ή αίσθημα ότι σας κρίνουν αρνητικά. Το αίσθημα μοναξιάς, η κατάθλιψη, οι συχνοί πονοκέφαλοι, η ναυτία ή οι στομαχόπονοι είναι επίσης κοινά. Μπορεί να χάσετε το κίνητρο να κάνετε τα πράγματα που συνήθως απολαμβάνετε να κάνετε και να νιώθετε απομονωμένοι από τους ανθρώπους που αγαπάτε και εμπιστεύεστε. Αυτό μπορεί να δειωνίσει αρνητικά

συναισθήματα και σκέψεις, που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία και την ευημερία σας.

Η εγκατάλειψη του σχολείου είναι μια άλλη κοινή επίπτωση του διαδικτυακού εκφοβισμού και μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των νέων που στρέφονται σε ουσίες, όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά ή τη βίαιη συμπεριφορά για να αντιμετωπίσουν τον ψυχολογικό και σωματικό τους πόνο. Η συζήτηση με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή σχολικό σύμβουλο που εμπιστεύεστε μπορεί να είναι το πρώτο βήμα, για να λάβετε βοήθεια.

3. ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός που υφίστανται τα παιδιά μπορεί να αναγνωριστεί εύκολα και να αντιμετωπιστεί. Μερικές από τις πιο κοινές τακτικές διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν:

- Δημοσίευση σχολίων ή φημών για κάποιον στο Διαδίκτυο που είναι κακόβουλα, προσβλητικά ή ντροπιαστικά.
- 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 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 (doc), είναι μια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης, που χρησιμοποιείται για την εκδίκηση, την απειλή και την καταστροφή της ιδιωτικής ζωής ατόμων με τη δημοσιοποίηση των προσωπικών τους στοιχείων, συμπεριλαμβανομένων διευθύνσεων, αριθμών κοινωνικής ασφάλισης, πιστωτικής κάρτας και τηλεφώνου, συνδέσμους προς λογαριασμούς μέσω κοινωνικής δικτύωσης και άλλα προσωπικά δεδομένα.

Παραδείγματα

Επειδή ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί με διαφορετικούς τρόπους, παραδείγματα που βασίζονται σε πραγματικές εμπειρίες μπορούν να παρέχουν μια βαθύτερη κατανόηση των τακτικών που χρησιμοποιούνται συνήθως. Μαζί με άλλους παράγοντες κινδύνου, ο εκφοβισμός μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για συμπεριφορές που σχετίζονται με την αυτοκτονία. Επιπλέον, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι αμείλικτος, αυξάνοντας την πιθανότητα άγχους και κατάθλιψης.

Οι παρακάτω ιστορίες είναι παραδείγματα διαφορετικών τακτικών διαδικτυακού εκφοβισμού, που θα μπορούσαν να συμβούν. Στην πραγματικότητα, με τις σωστές

παρεμβάσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να αντιμετωπιστεί θετικά, για να μειωθεί η βλάβη και τα αρνητικά αποτελέσματα που θα μπορούσαν να προκύψουν. Όταν δεν αντιμετωπίζεται έγκαιρα, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.

Ψέματα και ψευδείς κατηγορίες

Μια ομάδα μαθητών μπήκε σε μπελάδες στο σχολείο, επειδή ήταν μεθυσμένη και κατηγορήσε μια κοπέλα, που δεν ήξερε τίποτα γι' αυτό, ότι δηλ. τους κατήγγειλε στους υπεύθυνους του σχολείου. Άρχισαν να της στέλνουν μηνύματα καθημερινά και δημοσίευσαν μηνύματα μίσους, υποτιμητικά στα κοινωνικά δίκτυα. Άλλοι μαθητές είδαν τα μηνύματά τους και συμμετείχαν στην παρενόχληση του κοριτσιού. Δεχόταν συνεχή εκφοβισμό μέσω μηνυμάτων στο σχολείο. Τελικά έκλεισε τους λογαριασμούς της στα κοινωνικά δίκτυα και άλλαξε τον αριθμό τηλεφώνου της. Ακόμα, Ο εκφοβισμός στο σχολείο συνεχίζεται ακόμη.

Εκφοβίζονται επειδή αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα

Οι μαθητές δημοσίευσαν άσχημα, αρνητικά σχόλια στον λογαριασμό ενός άλλου συμμαθητή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σχολιάζοντας τα ρούχα και τα αθλητικά του παπούτσια, τα οποία δεν ήταν ακριβά όπως των περισσότερων. Τον χλεύασαν, αποκαλώντας τον «φτωχό» και συνέχισαν τον εκφοβισμό στο σχολείο. Το αγόρι έχασε πολλές μέρες από το σχολείο προσπαθώντας να αποφύγει την παρενόχληση και την αμηχανία.

Προφίλ ψευδούς ταυτότητας, που μερικές φορές αναφέρεται ως "Sockruppet"

Ένας συμμαθητής ενός κοριτσιού δημιούργησε έναν ψεύτικο λογαριασμό στα κοινωνικά δίκτυα στο όνομα ενός αγοριού και ξεκίνησε μια διαδικτυακή σχέση μαζί της. Αν και δεν τον είχε γνωρίσει προσωπικά, το κορίτσι αποκάλυψε προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό της και την οικογένειά της σε αυτό το «αγόρι». Ο συμμαθητής που δημιούργησε τον ψεύτικο λογαριασμό στη συνέχεια μοιράστηκε τα προσωπικά στοιχεία με άλλα παιδιά, τα οποία τα χρησιμοποίησαν για να εκφοβίσουν, να ντροπιάσουν και να παρενοχλήσουν το κορίτσι.

Ενθάρρυνση αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας

Ένα νεαρό αγόρι με σωματική αναπηρία και σημάδια στο πρόσωπό του παρενοχλήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μέσω γραπτών μηνυμάτων από άλλους μαθητές. Τον φώναζαν με υποτιμητικά ονόματα, του είπαν ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνει. Έγραψαν «γιατί δεν πεθαίνεις;» στο ντουλάπι του σχολείου του και τον παρότρυναν να αυτοκτονήσει.

Εκφοβισμός ζήλιας

Μια έφηβη παρενοχλήθηκε από άλλα κορίτσια στην τάξη της, επειδή βγήκε με ένα πολύ δημοφιλές αγόρι. Τα κορίτσια της έστειλαν μηνύματα μίσους και έγραψαν υποτιμητικά μηνύματα στο ντουλάπι του σχολείου της.

Doxing μέσω τυχερών παιχνιδιών

Ένας έφηβος δημοσίευσε σχόλια σε ένα δημόσιο φόρουμ τυχερών παιχνιδιών, εκφράζοντας την απέχθειά του για ορισμένα χαρακτηριστικά και τακτικές του παιχνιδιού. Ένας άλλος χρήστης διαφώνησε μαζί του στο φόρουμ, στη συνέχεια έψαξε για τις πληροφορίες του αγοριού στο Διαδίκτυο και δημοσίευσε την ταχυδρομική του διεύθυνση, τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τους συνδέσμους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε άλλο σχόλιο. Στη συνέχεια, το αγόρι έλαβε πολλά email και μηνύματα από αγνώστους, που τον απειλούσαν να έρθουν στο σπίτι του και να του επιτεθούν και να τον αποκλείσουν από τα παιχνίδια.

4. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ



A. ΜΑΘΗΤΕΣ

Δέχεστε εκφοβισμό; Βλέπετε εκφοβισμό στο σχολείο σας; Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε, για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τα παιδιά που γνωρίζετε από τον εκφοβισμό.

1. Δεν πρέπει να απαντάτε σε δυσάρεστα μηνύματα και email.

2. Δεν πρέπει να ανοίγετε μηνύματα ή e-mail, που προέρχονται από άτομα που δεν γνωρίζετε. Δεν πρέπει να κάνετε κλικ σε συνδέσμους.
3. Όταν λαμβάνετε δυσάρεστα μηνύματα ή e-mail από ένα άτομο ή άτομα που γνωρίζετε ή δεν γνωρίζετε, θα πρέπει να αποκλείσετε το άτομο και να ενημερώσετε τους γονείς ή τους δασκάλους σας.
4. Αν δεν σας αρέσει κάτι που διαβάζετε ή βλέπετε στο διαδίκτυο ή αν σας ενοχλεί, θα πρέπει να το πείτε στους γονείς ή στους δασκάλους σας.
5. Θα πρέπει να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζετε προσωπικά στοιχεία για εσάς και την οικογένειά σας (διεύθυνση, αριθμός τηλεφώνου, αριθμός πιστωτικής κάρτας κ.λπ.), φωτογραφίες. Επειδή όλα όσα μοιράζετε μένουν εκεί για πάντα, οι πληροφορίες που μοιράζετε μπορούν εύκολα να αντιγραφούν. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που μοιράζετε είναι διαθέσιμες σε πολύ λίγα άτομα, επειδή δεν γνωρίζετε ποιος μπορεί να τις δει.
6. Εάν κάποιος σας ζητά να μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό σας, πρέπει να ενημερώσετε τους γονείς σας.
7. Δεν πρέπει να κάνετε λήψη βίντεο που θέλουν/απαιτούν την εγκατάσταση λογισμικού αναπαραγωγής βίντεο.
8. Θα πρέπει να συμπεριφέρεστε στο διαδίκτυο με τον ίδιο φυσικό τρόπο όπως θα κάνατε στην καθημερινότητα.
9. Θα πρέπει να δημιουργείτε ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης και να μην τους μοιράζετε με κανέναν, ακόμα και με τους καλύτερους φίλους μας
10. Οι άνθρωποι μπορεί να ενεργούν διαφορετικά στο διαδίκτυο ή να κρύβονται. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει να κάνετε εικονική επαφή με άτομα που δεν γνωρίζετε.
11. Πρέπει να ενημερώσετε τους ενήλικες, πριν κάνετε λήψη οποιουδήποτε περιεχομένου.
12. Θα πρέπει να διατηρείτε ιδιωτικούς τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να ελέγχετε τακτικά τις ρυθμίσεις απορρήτου σας.
13. Πρέπει να σέβεστε την ιδιωτική ζωή των άλλων. Δεν πρέπει να μοιράζετε προσωπικές πληροφορίες και φωτογραφίες άλλων χωρίς την άδειά τους, δεν πρέπει να προσθέτετε ετικέτες σε άτομα.
14. Μην μιλάτε με άτομα που συναντάτε σε δωμάτια συνομιλίας χωρίς την άδεια των γονιών σας και μην συναντιέστε με διαδικτυακούς φίλους.
15. Μην στέλνετε μηνύματα όταν είσαστε θυμωμένοι, γιατί είναι δύσκολο να πάρετε πίσω όσα έχετε πει με θυμό.
16. Όταν κάτι δεν φαίνεται να είναι σωστό σε έναν ιστότοπο ή σε μια συνομιλία, τότε μάλλον δεν είναι. Γι' αυτό αν αισθανόσαστε άσχημα, να κλείσετε αμέσως την ιστοσελίδα ή να σταματήσετε αμέσως τη συζήτηση.
17. Διατηρήστε και αποθηκεύστε μηνύματα ή συνομιλίες. Αυτό θα μας φανεί χρήσιμο, αν χρειαστεί να το αναφέρουμε.
18. Μην προωθείτε μηνύματα ή εικόνες ή φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε υπόψη μας ότι αν κάποιος σας στείλει

ένα μήνυμα και το προωθήσετε ή γελάσετε με αυτό, στην ουσία γινόσαστε μέρος του εκφοβισμού.

19. Αν δούμε ότι κάποιος φίλος, γνωστός ή συμμαθητής σας είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, θα ήταν σωστό να τον στηρίξετε και να αναφέρετε το περιστατικό. Εξάλλου το ίδιο θα θέλαμε και από τους άλλους, αν ήμασταν εμείς στη θέση τους. Ας μην ξεχνάμε ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων που γίνονται μάρτυρες ενός τέτοιου γεγονότος είναι σημαντικές για να σταματήσει ο εκφοβισμός.



B. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

1. Λάβετε σοβαρά υπόψη τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Το πρώτο βήμα είναι να αποδεχθούν οι εκπαιδευτικοί ότι το πρόβλημα του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι σοβαρό. Μόνο όταν, ως εκπαιδευτικός, πάρετε στα σοβαρά τον διαδικτυακό εκφοβισμό, μπορείτε να βρείτε τρόπους να τον αντιμετωπίσετε.

2. Προωθήστε μια θετική και ασφαλή κουλτούρα στην τάξη. Είτε έχετε τεχνολογία στην τάξη είτε όχι, ο καθορισμός κανόνων επικοινωνίας με σεβασμό στέλνει ένα μήνυμα στους μαθητές σας σχετικά με το τι είναι και τι δεν είναι αποδεκτό.

3. Να είστε σε επιφυλακή για τυχόν σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού

Για τους εκπαιδευτικούς που θέλουν να αποτρέψουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό, η παρατήρηση είναι το κλειδί. Ως εκπαιδευτικός, πρέπει να παρατηρείτε τη συμπεριφορά του μαθητή σας. Εάν ένας μαθητής αρχίσει ξαφνικά να δείχνει ασυνήθιστη συμπεριφορά, μπορεί να έχει πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Σε αυτή την περίπτωση, μιλήστε μαζί του και μάθετε τι συμβαίνει.

4. Ενθαρρύνετε άλλους να αναφέρουν ένα περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού

Ως εκπαιδευτικός, δεν μπορείτε πάντα να είστε μάρτυρας ενός περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού. Ωστόσο, υπάρχουν παρευρισκόμενοι στον κυβερνοχώρο, όπως συμμαθητές ή φίλοι που μπορούν να δουν τους συμμαθητές τους να δέχονται διαδικτυακό εκφοβισμό. Θα πρέπει να τους ενθαρρύνετε να αναφέρουν οποιοδήποτε περιστατικό βλέπουν. Η άμεση αναφορά σημαίνει ότι λαμβάνονται έγκαιρα μέτρα, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση των συνεπειών του διαδικτυακού εκφοβισμού για το θύμα.

5. Καταστρώστε ένα αποτελεσματικό και δραστικό σχέδιο αντιμετώπισης των αναφορών διαδικτυακού εκφοβισμού

Πρέπει να έχετε ένα σχέδιο δράσης για το πώς να χειρίζεστε αναφορές διαδικτυακού εκφοβισμού. Ως εκπαιδευτικός, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι εάν ένας μαθητής αναφέρει ένα περιστατικό, θα αντιμετωπιστεί άμεσα και αποτελεσματικά.

6. Λειτουργήστε ως γέφυρα μεταξύ γονέων, μαθητών και σχολικών αρχών

Ως εκπαιδευτικός μπορείτε να γεφυρώσετε την απόσταση στην επικοινωνία μεταξύ γονέων, μαθητών και σχολικών αρχών. Πρέπει να [συμβουλευέστε τακτικά τους γονείς](#) σχετικά με την παρουσία του παιδιού τους στο διαδίκτυο και να κάνετε σχέδια, για να μειώσετε τυχόν αρνητικές διαδικτυακές δραστηριότητες. Επιπλέον, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με τον Διευθυντή του σχολείου εάν διαπιστώσετε ότι κάποιος μαθητής σας δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό.

7. Ενθαρρύνετε την καλή ψηφιακή συμπεριφορά των μαθητών

Η ενθάρρυνση των μαθητών σας να γίνουν καλοί ψηφιακοί πολίτες είναι μέρος του καθήκοντος του εκπαιδευτικού. Πρέπει να διδάξετε στους μαθητές σας να μην εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό ή άλλη ανάρμοστη διαδικτυακή συμπεριφορά. Θα πρέπει επίσης να εξηγήσετε με σαφήνεια τις επιβλαβείς συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Η διδασκαλία σας πρέπει να εστιάζει στην επισήμανση στους μαθητές να μην μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο και να τηρούν το απόρρητο. Έτσι, ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμπεριφέρονται καλά στο διαδίκτυο. Μπορείτε να αποδώσετε επαίνους και ανταμοιβές για καλή διαδικτυακή συμπεριφορά μαζί με τιμωρίες για όσους εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό.

8. Ακούστε τα προβλήματα του θύματος με ψυχραιμία και ανταποκριθείτε στοχαστικά

Θα πρέπει να ακούτε υπομονετικά τα προβλήματα ενός μαθητή που εκφοβίζεται στον κυβερνοχώρο και να βρείτε εποικοδομητικές λύσεις, για να αντιμετωπίσετε αυτά τα προβλήματα. Κατανοήστε ότι δεν υπάρχουν δύο περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού

ίδιες. Έτσι, δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για όλους, όταν αναζητάτε μια απάντηση σε έναν προβληματικό μαθητή που δέχεται συχνά εκφοβισμό.

Ακούστε ήρεμα τον μαθητή σας και ενημερώστε τον ότι μπορεί να μοιραστεί την εμπειρία του εκφοβισμού μαζί σας. Δώστε προσεκτικές απαντήσεις αφού σκεφτείτε προσεκτικά τα προβλήματά του. Μπορείτε να κάνετε λίγη έρευνα μόνοι σας μέσω του διαδικτύου, να μιλήσετε με άλλους εκπαιδευτικούς ή τους γονείς τους και να φροντίσετε να βρείτε καλές λύσεις στα προβλήματά του.

9. Προσπαθήστε να προσθέσετε αρχές κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού στο πρόγραμμα διδασκαλίας

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Πρέπει να καταστήσετε αυτό το σημείο σαφές στον Διευθυντή και τους μαθητές του σχολείου σας. Αναθέστε στους μαθητές σας την έρευνα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τις συνέπειές του. Μπορείτε επίσης να δείξετε διάφορα στατιστικά στοιχεία στην τάξη σας σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει αυξηθεί με τα χρόνια και πώς να προστατευτείτε από αυτόν. Προσπαθήστε να κάνετε τις σχολικές αρχές να προσθέσουν μαθήματα διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών.

10. Βοηθήστε τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού να στο σχολικό περιβάλλον
Μόλις ένας μαθητής υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό, γίνεται πολύ δύσκολο για αυτόν να επανενσωματωθεί στην τάξη του. Τα κοινωνικά άγχη, η απέχθεια για τον εαυτό, η κατάθλιψη, κ.λπ., προκαλούν αντικοινωνική συμπεριφορά στα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Έτσι, οφείλετε να βοηθήσετε αυτούς τους μαθητές να επανενταχθούν στην τάξη τους και να τους κάνετε να αισθάνονται ασφαλείς κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Επιπλέον, μετά την επανένταξη, το θύμα μπορεί, με τη σειρά του, να γίνει πιο φιλικό και να βοηθήσει άλλα θύματα στο μέλλον. Αυτό ενθαρρύνει τη θετική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών και αναιρεί στο ελάχιστο τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού.

11. Προτρέψτε τους μαθητές να γίνουν ηγέτες για να σταματήσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό στα σχολεία

Υπάρχει ένα ρητό: «Αντί να δώσεις σε έναν άνθρωπο ένα ψάρι, μάθε του πώς να ψαρεύει». Επειδή δεν μπορείτε να είστε πάντα παρόντες κάθε φορά που ένας μαθητής πέφτει θύμα στο διαδίκτυο, μια εξαιρετική επιλογή θα ήταν να ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να γίνουν ηγέτες στην καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού (π.χ. αναφορά περιστατικών). Συχνά, οι μαθητές τείνουν να καταλαβαίνουν τους άλλους μαθητές καλύτερα από τους δασκάλους τους.

Ως εκπαιδευτικοί, η υποστήριξη των μαθητών στην εφηβεία μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά το να γνωρίζουμε πότε να παρέμβουμε για να βοηθήσουμε, μπορεί να σώσουμε ζωές.

12. Προώθηση της ψηφιακής ιθαγένειας

Διδάξτε στους μαθητές τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους και πώς να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων στην πραγματική ζωή και στο διαδίκτυο. Διδάξτε τους μαθητές πώς να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά μέσα με σεβασμό και ασφαλή τρόπο, δηλ. να αναγνωρίζουν, να ανταποκρίνονται και να αποφεύγουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Διδάξτε στους μαθητές ότι η ανωνυμία στο διαδίκτυο δεν σημαίνει ανεύθυνη συμπεριφορά.

13. Συνεργαστείτε με τις οικογένειες

Δεδομένου ότι οι οικογένειες συχνά αναζητούν καθοδήγηση στα σχολεία σχετικά με την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού, μπορείτε να τους προσφέρετε τις πιο πρόσφατες συμβουλές για το θέμα. Ξεκινήστε μια συζήτηση στέλνοντας στο σπίτι τις εκτυπώσιμες οικογενειακές συμβουλές ή μοιράζοντάς τις σε συναντήσεις γονέων. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε άρθρα, βίντεο, ερωτήσεις και απαντήσεις σε ένα ενημερωτικό δελτίο στην τάξη, στον ιστότοπο της τάξης σας ή στη ροή κοινωνικής δικτύωσης ή στην επόμενη εκδήλωση με γονείς.

Γ. ΓΟΝΕΙΣ

1. Ενημερώστε το παιδί σας σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και πώς να τον αναγνωρίσει

Τα παιδιά γενικά γνωρίζουν λιγότερο τον διαδικτυακό εκφοβισμό από τους ενήλικες. Διδάξτε στα παιδιά σας τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Κάντε ερωτήσεις, για να μάθετε τι γνωρίζουν για τον διαδικτυακό εκφοβισμό. «Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Γνωρίζετε κάποιον που έχει δεχτεί εκφοβισμό; Τι πρέπει να κάνετε εάν αντιμετωπίσετε διαδικτυακό εκφοβισμό;» Μπορείτε να καταλάβετε πόσο εμπλέκεται το παιδί σας σε αυτήν την κατάσταση κάνοντας τέτοιες ερωτήσεις.

2. Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον επικοινωνίας με το παιδί σας

Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε το παιδί σας είναι να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον επικοινωνίας. Ένα περιβάλλον επικοινωνίας όπου τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι δεν θα συγκρουστούν μαζί σας αν εκτεθούν σε διαδικτυακό εκφοβισμό και σας βλέπουν ως πηγή και σύστημα υποστήριξης που τους κατανοεί.

3. Προστατέψτε τους λογαριασμούς και τις συσκευές

Για να αποτρέψετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό και παρόμοια συμπεριφορά, είναι σημαντικό το παιδί σας να χρησιμοποιεί κωδικούς πρόσβασης σε κάθε διαδικτυακό περιβάλλον. Οι ισχυροί κωδικοί πρόσβασης είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους προστασίας των λογαριασμών και των συσκευών σας.

Προειδοποιήστε το παιδί σας ότι δεν πρέπει να μοιράζεται τους κωδικούς πρόσβασης του με κανέναν, συμπεριλαμβανομένου του καλύτερου φίλου του.

4. Χρησιμοποιήστε τα Εργαλεία και τις Ρυθμίσεις Απορρήτου

Ελέγξτε κάθε λογαριασμό με το παιδί σας και βοηθήστε το να προσαρμόσει τις ρυθμίσεις απορρήτου με τον πιο ασφαλή τρόπο. Αυτό μπορεί να κάνει τους λογαριασμούς ιδιωτικούς, εμποδίζοντας τους χρήστες να τους προσθέτουν ετικέτες. Μπορείτε επίσης να βεβαιωθείτε ότι οι άλλοι θα λάβουν την άδεια του παιδιού σας, πριν κοινοποιήσετε τις φωτογραφίες του.

5. Διαφυλάξτε την ιδιωτικότητα

Θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά ότι οι άνθρωποι στο διαδίκτυο μπορεί να μην είναι πάντα αυτοί που ισχυρίζονται ότι είναι και ότι μπορεί να παρουσιάζονται διαφορετικά χρησιμοποιώντας ψεύτικους λογαριασμούς και φωτογραφίες άλλων. Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να μοιράζονται τη διεύθυνση, τον αριθμό του κινητού τους τηλεφώνου ή τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους στο Διαδίκτυο. Πρέπει να διατηρούν τα προσωπικά τους στοιχεία όσο το δυνατόν ασφαλέστερα.

6. Διαχειριστείτε την Κοινή χρήση τοποθεσίας

Οι φορητές συσκευές επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται την τοποθεσία τους με τους φίλους τους. Αυτό σημαίνει ότι οι άγνωστοι θα γνωρίζουν πάντα πού βρίσκεται το παιδί σας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το παιδί σας πώς να μοιραστεί την τοποθεσία του και με ποιον.

7. Παρακολούθηση διαδικτυακών δραστηριοτήτων

Μπορείτε να εγκαταστήσετε εφαρμογές παρακολούθησης τηλεφώνου iPhone και Android για να γνωρίζετε πότε, με ποιον και τι κάνει το παιδί σας στο διαδίκτυο. Αυτές οι εφαρμογές επιτρέπουν στους γονείς να παρακολουθούν τη δραστηριότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, να προβάλλουν όλα τα μηνύματα κειμένου, να έχουν πρόσβαση στα αρχεία καταγραφής κλήσεων. Μπορείτε να ελέγχετε το τηλέφωνο του παιδιού σας από απόσταση χάρη σε αυτές τις εφαρμογές.

8. Διδάξτε την κριτική σκέψη πριν από τη δημοσίευση

Οι διαδικτυακοί εκφοβιστές παίρνουν αυτό που στέλνει το παιδί σας και με κάποιο τρόπο το χρησιμοποιούν εναντίον του. Επομένως, μπορεί να είναι χρήσιμο να ενθαρρύνετε το παιδί σας να αφιερώσει χρόνο, για να σκεφτεί, πριν δημοσιεύσει. Θα

πρέπει επίσης να εξηγήσετε στα παιδιά ότι δεν πρέπει να δημοσιεύουν τίποτα που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο τη φήμη τους. Θα πρέπει να εξηγήσετε ότι οι άνθρωποι μας κρίνουν με βάση την εμφάνιση μας στο διαδίκτυο και ότι θα πρέπει να επανεξετάσουν και να ελέγξουν τις αναρτήσεις τους.

Θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλων διαδικτυακών εργαλείων δεν είναι δικαίωμα, αλλά ένα προνόμιο που μπορεί να αφαιρεθεί, εάν δεν το χρησιμοποιήσουν υπεύθυνα.

9. Έλεγχος των κοινωνικών δικτύων

Περίπου κάθε μήνα, ελέγχετε τους λογαριασμούς του παιδιού σας στα κοινωνικά δίκτυα. Μαζί, καθορίστε ποιες αναρτήσεις μπορεί να χρειαστεί να διαγραφούν από τον λογαριασμό του. Αυτή η άσκηση είναι πολύ σημαντική στη μελλοντική του ζωή στο σχολείο και στη μελλοντική του εργασία.

Τις περισσότερες φορές, εμπειρογνώμονες στο πανεπιστήμιο και στις επιχειρήσεις εξετάζουν τους λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να πάρουν μια ιδέα για την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του αιτούντος. Βεβαιωθείτε ότι οι αναρτήσεις και οι φωτογραφίες του παιδιού σας στέλνουν το μήνυμα από το οποίο θέλετε να επωφεληθούν οι άλλοι.

10. Μην ξεχνάτε να αποσυνδεθείτε όταν χρησιμοποιείτε κοινές συσκευές

Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι όταν χρησιμοποιεί κοινόχρηστους υπολογιστές στο σχολείο ή δημόσια, πρέπει να αποσυνδεθεί από τυχόν λογαριασμούς που χρησιμοποιεί. Σε μια τέτοια περίπτωση, δεν αρκεί απλώς το κλείσιμο της καρτέλας. Εάν κάποιος άλλος συνδεθεί στον υπολογιστή αμέσως μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, μπορεί να συνδεθεί στον λογαριασμό του παιδιού σας, να αλλάξει τους κωδικούς πρόσβασης και να αναλάβει τον έλεγχο του λογαριασμού. Μόλις πάρουν τον έλεγχο, μπορούν να υποδυθούν το παιδί σας κάνοντας ψεύτικες αναρτήσεις και σχόλια που κάνουν το παιδί σας να φαίνεται άσχημο.

11. Μην απαντάτε σε διαδικτυακούς εκφοβιστές

Εάν το παιδί σας βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό, δεν πρέπει να διαφωνήσει ή να απαντήσει με οποιονδήποτε τρόπο. Οι διαδικτυακοί εκφοβιστές αναζητούν μια συναισθηματική απάντηση, αλλά παραμένουν σε μονόπλευρη επικοινωνία όταν δεν υπάρχει απάντηση. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορείτε να τραβήξετε στιγμιότυπα οθόνης της κακοποίησης στα παιδιά σας για απόδειξη.

Πείτε τους να αποθηκεύσουν αυτά τα έγγραφα που μπορεί να χρειαστούν όταν αναφέρετε έναν διαδικτυακό εκφοβισμό στις αρχές.

12. Αναφέρετε τους διαδικτυακούς εκφοβιστές

Πείτε στα παιδιά σας ότι όταν γίνουν μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού, πρέπει να σας το αναφέρουν. Αυτό είναι σημαντικό όχι μόνο για να σας ενημερώσουμε για το τι συμβαίνει, αλλά και για να ενημερώσετε την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, τον πάροχο υπηρεσιών διαδικτύου και τους απαραίτητους θεσμούς. Ίσως χρειαστεί ακόμη και να επικοινωνήσετε με τις αρχές για να τερματίσετε την παρενόχληση.

Όταν αντιμετωπίζετε έναν διαδικτυακό εκφοβισμό, ο αποκλεισμός του λογαριασμού του εκφοβιστή θα ήταν ένα κατάλληλο βήμα. Κάτι τέτοιο δεν θα αποτρέψει τους διαδικτυακούς εκφοβιστές από τον εκφοβισμό χρησιμοποιώντας διαφορετικό λογαριασμό, αλλά θα τους επιβραδύνει.

Εάν τα παιδιά σας γίνονται μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού για κάποιον άλλο, θα πρέπει να αποφεύγουν να συμμετέχουν στον εκφοβισμό και να υποστηρίζουν το θύμα.

Άλλες οδηγίες

- Ας θυμηθούμε ότι βασικό δικαίωμα των παιδιών σύμφωνα με τον χάρτη των δικαιωμάτων του παιδιού είναι να μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από βία σε πραγματικό ή διαδικτυακό χώρο.
- Ενημερωθείτε για τους κινδύνους του διαδικτύου.
- Λάβετε προστασία ενηλίκων, για να μπορούν να απολαμβάνουν τον μαγικό κόσμο του Διαδικτύου χωρίς προβλήματα.
- Ας γίνουμε μέρος της διαδικτυακής ζωής των παιδιών μας και ας εξοικειωθούμε με το διαδίκτυο. Αυτό θα τους βοηθήσει να μοιραστούν τις διαδικτυακές τους εμπειρίες.
- Ελέγξτε τη διαδικτυακή ζωή. Ακριβώς όπως θα ρωτούσατε το παιδί σας για τον ύπνο, τη φυσική άσκηση και το φαγητό του, παραμείνετε στο επίκεντρο της διαδικτυακής του ζωής. Με ποιον κουβεντιάζουν; Πώς συμπεριφέρονται οι άνθρωποι ο ένας στον άλλο στα παιχνίδια και στους ιστότοπους που χρησιμοποιούν;
- Ενημερώστε τα παιδιά ότι η υποστήριξη ενός φίλου ή γνωστού που υφίσταται εκφοβισμό μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Εάν αισθάνονται ασφαλείς αντιμετωπίζοντας τον νταή, θα πρέπει να το κάνουν. Εάν όχι, ένα προσωπικό μήνυμα στο θύμα μπορεί να είναι αρκετό για να βοηθήσει κάποιον σε μια δύσκολη στιγμή. Το να μιλάμε ενάντια στη ρητορική μίσους είναι επίσης σημαντικό.
- Αν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας καταναλώνει πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο, βοηθήστε το να κάνει ένα διάλειμμα. Είναι υπέροχο να μπορεί να καθορίσει μόνο του πότε πρέπει να κάνει πίσω, αλλά μπορεί να χρειαστεί κάποια βοήθεια για να θέσει όρια.

- Δείτε τι πρέπει να κάνετε εάν το παιδί σας υφίσταται εκφοβισμό στο διαδίκτυο. Πρώτα, απομακρύνετε το παιδί σας. Το να αγνοείς έναν νταή μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό. Εάν ο εκφοβισμός συνεχιστεί, τραβήξτε στιγμιότυπα οθόνης ή εκτυπώστε στοιχεία. Στη συνέχεια, μπλοκάρετε το άτομο. Εάν επιδεινωθεί, αναφέρετε τη συμπεριφορά σε έναν έμπιστο ενήλικα. Μιλήστε για το ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι και βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει τα στοιχεία επικοινωνίας τους.
- Το διαδίκτυο είναι ένα σημαντικό εργαλείο που ήρθε και θα παραμείνει στη ζωή μας και η δαιμονοποίηση του σίγουρα δεν κάνει καλό. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα παιδιά συχνά αποφεύγουν να μιλήσουν είτε επειδή φοβούνται τις αντιδράσεις των γονιών τους είτε επειδή δεν θέλουν να τα στενοχωρήσουν είτε επειδή πιστεύουν ότι λόγω άγνοιας του διαδικτύου δεν μπορούν να βοηθήσουν. Γι' αυτό είναι σημαντικό να έχουν πάντα ανοιχτό δίαυλο επικοινωνίας με τα παιδιά, ώστε να νιώθουν ασφάλεια και αυτοπεποίθηση να συζητήσουν μαζί τους οποιοδήποτε θέμα τα απασχολεί ή τα τρομάζει.
- Οι γονείς, ως κηδεμόνες, είναι πλήρως υπεύθυνοι για τις πράξεις των παιδιών τους και η συμβολή τους στην επίλυση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού είναι καθοριστική. Ειδικότερα, πρέπει να μιλήσουν στα παιδιά τους για την ιδιαίτερη προσοχή που πρέπει να δείχνουν σε σχέση με τις αναρτήσεις τους στο διαδίκτυο, τις φωτογραφίες τους και γενικότερα για την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων. Είναι ακόμα πολύ σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν τους διαδικτυακούς φίλους των παιδιών τους όπως γνωρίζουν τους φίλους τους στην πραγματική ζωή.
- Ας είμαστε σε επιφυλακή για σημάδια ότι το παιδί έχει γίνει στόχος διαδικτυακού εκφοβισμού. Για παράδειγμα, μια συναισθηματική διαταραχή, αποφυγή φίλων, σχολείο, δραστηριότητες, πτώση απόδοσης, άγχος, φόβος. Είναι σημαντικό να μην υποτιμάτε τα συναισθήματα του παιδιού, πιστεύοντας ότι το πρόβλημα δεν λαμβάνει χώρα στο φυσικό περιβάλλον, καθώς το διαδίκτυο είναι πλέον μέρος της πραγματικότητας, ειδικά για τα μικρά παιδιά, και οτιδήποτε συμβαίνει εκεί μπορεί να έχει άμεσο αντίκτυπο στα συναισθήματά τους και στην ψυχική τους υγεία.
- Εάν ένα παιδί πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, καλό θα ήταν να διερευνηθεί αν ο δράστης βρίσκεται στο άμεσο περιβάλλον του, πχ συμμαθητής, φίλος, γνωστός. Αν ο νταής είναι συμμαθητής, καλό θα ήταν να μιλήσει με τη Διεύθυνση και τους εκπαιδευτικούς του στο σχολείο, καθώς είναι σημαντικό να προστατεύεται το παιδί, ώστε να μην προχωρήσει ο εκφοβισμός στο σχολικό περιβάλλον.
- Ας μην ξεχνάμε ότι η σχολική βία όπως και η διαδικτυακή βία είναι ουσιαστικά αντανάκλαση της οικογενειακής και κοινωνικής βίας. Γι' αυτό ας καλλιεργήσουμε από νωρίς στην οικογένειά μας ένα περιβάλλον που θα διέπεται από αποδοχή και ενσυναίσθηση και που δεν ανέχεται τη βία και τον εκφοβισμό.

5. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1. Προστατέψτε τα προσωπικά σας στοιχεία με ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης

- Όταν δημιουργείτε έναν νέο κωδικό πρόσβασης, δώστε προσοχή στις ισχυρές απαιτήσεις του κωδικού πρόσβασης.
- Αλλάζετε συχνά τους κωδικούς σας.
- Μην μοιράζετε τους κωδικούς πρόσβασής σας με άλλα άτομα.
- Μην χρησιμοποιείτε κοινούς, εύκολα αναγνωρίσιμους κωδικούς πρόσβασης.
- Βεβαιωθείτε ότι οι κωδικοί πρόσβασης αποθηκεύονται με ασφάλεια. Καταγράψτε τους κωδικούς πρόσβασης σε ένα κρυπτογραφημένο αρχείο στον υπολογιστή σας ή επιλέξτε άλλη **ασφαλή** μέθοδο αποθήκευσης κωδικού πρόσβασης.

2. Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές σας είναι ασφαλείς

- Χρησιμοποιήστε κωδικούς πρόσβασης και άλλες επιλογές ασφαλείας, όπως συσκευές ανάγνωσης δακτυλικών αποτυπωμάτων και τεχνολογία σάρωσης προσώπου.
- Ασφαλίστε όλες τις συσκευές, συμπεριλαμβανομένων των υπολογιστών, των τηλεφώνων, των tablet και συσκευών όπως έξυπνα ρολόγια και έξυπνες τηλεοράσεις.

3. Δώστε προσοχή στις ενημερώσεις λογισμικού

- Εγκαταστήστε έγκαιρα ενημερώσεις λογισμικού, ειδικά όταν περιλαμβάνουν σημαντικές αναβαθμίσεις ασφαλείας.
- Ρυθμίστε τις αυτόματες ενημερώσεις στις συσκευές σας για να μην τις χάσετε.

4. Να είστε προσεκτικοί σχετικά με το Wifi

- Μην εμπιστεύεστε την ασφάλεια του δημόσιου wifi. Αποφύγετε τη σύνδεση σε μη ασφαλή δημόσια δίκτυα wifi.
- Βεβαιωθείτε ότι τα δικά σας δίκτυα wifi προστατεύονται με ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης.

- Να θυμάστε τη συμβουλή #1 και να αλλάζετε συχνά τον κωδικό πρόσβασης του wifi.

5. Ρυθμίστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων

- Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων για να αποτρέψετε την πρόσβαση των χάκερ στους προσωπικούς λογαριασμούς και τις πληροφορίες σας.
- Προσθέστε αυτό το επιπλέον επίπεδο ασφάλειας, για να διατηρήσετε τους λογαριασμούς σας ασφαλείς

6. Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των προσωπικών σας δεδομένων

- Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας σημαντικών προσωπικών πληροφοριών σε εξωτερικούς σκληρούς δίσκους.
- Δημιουργήστε τακτικά νέα αντίγραφα ασφαλείας.