AI@MEDIATORS

Τεχνητή νοημοσύνη και ψηφιακά εκπαιδευτικά εργαλεία για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού

Co-funded by
the European Union

Universidad de Alicante

idec

IIS IPIA ITE VINCENZO DE FRANCHIS

IES CAP DE L'HORTA

15 years 2008-23 CRC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Περιεχόμενα

Οδηγός γονέων για την ενίσχυση της αντίστασης στον διαδικτυακό εκφοβισμό 3

1. Ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού 3

1.1. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; 3

1.2. Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ του διαδικτυακού και του παραδοσιακού εκφοβισμού 5

2. Εντοπισμός συμπτωμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού στο σπίτι 7

2.1. Αλλαγές στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική κατάσταση 7

2.2. Αλλαγές στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και κοινωνικών δικτύων 7

2.3. Αλλαγές στις κοινωνικές σχέσεις και στη σχολική επίδοση 8

3. Άμεση παρέμβαση 8

3.1. Ασφαλής χρήση των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων 8

3.2. Αναφορά και αποκλεισμός ακατάλληλου περιεχομένου 10

4. Έμμεση παρέμβαση 11

4.1. Οδηγός ασφαλούς χρήσης εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων 11

4.2. Διαδικασίες αναφοράς και αποκλεισμού ακατάλληλου περιεχομένου (έλεγχος από τους γονείς) 12

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Οδηγός γονέων για την ενίσχυση της αντίστασης στον διαδικτυακό εκφοβισμό

1. Ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού

1.1. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Στις μέρες μας, διεξάγεται συζήτηση σχετικά με το τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Ορισμένοι/-ες ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διαφορά με τον παραδοσιακό εκφοβισμό είναι ότι λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο. Άλλοι/-ες θεωρούν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός θα πρέπει να έχει το δικό του ορισμό, καθώς έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όπως η ανωνυμία του χρήστη και η διάδοση.

Ένας από τους πιο επικρατέστερους ορισμούς θα μπορούσε να είναι ο ακόλουθος:

Ως διαδικτυακός εκφοβισμός, ορίζεται η *"επιβλαβής συμπεριφορά που εκτελείται σκόπιμα από ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων, η οποία επαναλαμβάνεται σε βάθος χρόνου, με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων, και έχεις ως στόχο ένα άτομο που δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του*" (Campbell & Bauman, 2018).

Όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε από τον παραπάνω ορισμό, υπάρχουν τέσσερις βασικοί παράγοντες στον διαδικτυακό εκφοβισμό (Smith & Norman, 2021):

- **Πρόθεση βλάβης**: Η έννοια του διαδικτυακού εκφοβισμού συνεπάγεται επιθετικότητα ακριβώς λόγω της πρόθεσης βλάβης. Μερικές φορές είναι δύσκολο να μετρηθεί η πρόθεση πρόκλησης βλάβης, δεδομένου ότι ορισμένοι/-ες θύτες συχνά ερμηνεύουν τη συμπεριφορά τους ως "ένα απλό πείραγμα" ή "παιχνίδι". Σε αυτό προστίθεται η δυσκολία των θυτών να κατανοήσουν τη σοβαρότητα των πράξεών τους, ακόμη και όταν γνωρίζουν ότι προκαλούν βλάβη. Ωστόσο, είναι συνήθως αντιληπτό στους/στις θύτες ότι η συμπεριφορά αυτή είναι επιβλαβής ή δυσάρεστη για τα θύματα. Αυτό το στοιχείο σηματοδοτεί τη διαφορά μεταξύ του διαδικτυακού εκφοβισμού και άλλων συμπεριφορών οι οποίες μπορεί να είναι επιζήμιες, αλλά όχι επιθετικές. Στο πλαίσιο αυτής της σκοπιμότητας, μπορούμε να βρούμε δύο διακρίσεις:
    - Προληπτική επιθετικότητα: Όταν αυτού του είδους η συμπεριφορά είναι προμελετημένη, γίνεται "εν ψυχρώ" ή έχει σχεδιαστεί για κάποιο σκοπό. Ο εκφοβισμός μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή αποδοχής από το κοινωνικό σύνολο μέσω της κυριαρχίας των άλλων ή για την ευχαρίστηση του να κάνεις κακό σε κάποιο άτομο. Αυτός ο τύπος συμπεριφοράς θα ήταν ο πιο αναγνωρίσιμος τύπος επιθετικότητας.
    - Αντιδραστική επιθετικότητα: Εμφανίζεται ως απάντηση σε πρόκληση ή απειλή και αποτελεί συνήθως παρορμητική συμπεριφορά. Ορισμένες από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να μην θεωρούνται διαδικτυακός εκφοβισμός λόγω της περιστασιακής ανταλλαγής προσβλητικών σχολίων μεταξύ συνομηλίκων, για παράδειγμα. Ωστόσο, τα άτομα που ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό τείνουν να επιδίδονται σε περισσότερη προληπτική και αντιδραστική επιθετικότητα από τα άτομα που δεν ασκούν αυτού του είδους τον εκφοβισμό.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Ερωτήσεις προς σκέψη: Θα αποτελούσε διαδικτυακό εκφοβισμό αν ένα άτομο επιδιδόταν σε επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που θα έπληττε συναισθηματικά ένα άλλο άτομο, ακόμη και αν η βλάβη ήταν εντελώς ακούσια; Θα αποτελούσε διαδικτυακό εκφοβισμό αν ένα άτομο είχε την πρόθεση να βλάψει και όσο κι αν προσπαθούσε, το υποτιθέμενο θύμα δεν θα αισθανόταν πληγωμένο με κανέναν τρόπο;

- **Ανισορροπία ισχύος**: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν αποτελεί μια μεμονωμένη περίπτωση ανθρώπινης συμπεριφοράς, αλλά προκαλείται από τη δυναμική της ομάδας και τους παράγοντες του περιβάλλοντος. Αυτή η ανισορροπία ισχύος εμφανίζεται συνήθως στους/στις εφήβους/-ες λόγω αριθμητικής υπεροχής, δύναμης ή επίθεσης στην ευπάθεια ενός ατόμου, μεταξύ άλλων. Στην περίπτωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, η διαφορά ισχύος μπορεί να οφείλεται σε καλύτερη τεχνολογική γνώση ή στην κατοχή εργαλείων που τοποθετούν ένα άτομο σε μια θέση υπεροχής. Εδώ αναφερόμαστε τόσο στον τεχνολογικό εξοπλισμό όσο και στο υλικό (όπως βίντεο, φωτογραφίες ή εμπιστευτικές πληροφορίες) που θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη. Σχετικά είναι επίσης ζητήματα όπως η ανωνυμία, καθώς ο/η θύτης γνωρίζει την ταυτότητα του θύματος, αλλά το θύμα δεν γνωρίζει την ταυτότητα του/της θύτη. Στα πλαίσια των διαφόρων τύπων διαδικτυακού εκφοβισμού, υπάρχει ο εκφοβισμός με βάση τις προκαταλήψεις, ο οποίος στρέφεται κατά ατόμων λόγω της κοινωνικής τους ομάδας (εθνικότητα, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός ή αναπηρία). Η έννοια της ανισορροπίας ισχύος έχει κάποια προβλήματα στον ορισμό της: τι είναι η δύναμη, πώς ασκείται μια επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε ένα άτομο που έχει εξουσία σε αντίθεση με ένα άλλο που δεν έχει εξουσία; Αν η ισχύς υπάρχει σε διαφορετικές διαστάσεις, ποια από αυτές λαμβάνουμε υπόψη για να συμπεράνουμε αν πρόκειται για διαδικτυακό εκφοβισμό ή όχι;

Ερωτήσεις προς σκέψη: Μπορείτε να αναφερθείτε σε τρεις καταστάσεις στις οποίες δύο άτομα αλληλεπιδρούν επιθετικά μεταξύ τους χωρίς να υπάρχει διαφορά ισχύος; Εάν ένα αδύναμο άτομο παρενοχλεί ένα πολύ δυνατό άτομο στο διαδίκτυο, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η διαφορά σωματικής δύναμης; Πώς λειτουργεί η δύναμη σε ένα άτομο που είναι ταυτόχρονα θύτης και θύμα;

- **Επανάληψη**: Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά ως εκφοβισμός είναι ότι επαναλαμβάνεται στο βάθος του χρόνου. Έχει διαπιστωθεί ότι όσο περισσότερο διαρκεί ο εκφοβισμός, τόσο περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους παρουσιάζουν τα θύματα σε σύγκριση με τους/τις μαθητές/-τριες που αναφέρουν μόνο μεμονωμένα περιστατικά. Ωστόσο, είναι κάπως διφορούμενο το πότε μπορούμε να προσδιορίσουμε ότι μια συμπεριφορά είναι επαναλαμβανόμενη ή όχι. Συχνά χρησιμοποιείται ο αριθμός των συμπεριφορών σε μια δεδομένη χρονική περίοδο, με το όριο να είναι "2-3 φορές το μήνα". Ορισμένοι/-ες ειδικοί επισημαίνουν την ανάγκη να κατανοήσουμε την έννοια της επανάληψης και μέσω της επαναλαμβανόμενης μετάδοσης της ίδιας πράξης (π.χ. η διάδοση υλικού ενός προσώπου σε μια τάξη), καθώς και να κατανοήσουμε ότι η έννοια της επανάληψης, όπως και η ανισορροπία ισχύος, μπορεί να υφίσταται και στο διαδίκτυο και στο σχολείο.

Ερωτήσεις προς σκέψη: Αν ένας/μια μαθητής/-τρια εκφοβίζει 20 άτομα, αλλά το κάνει ένα άτομο κάθε φορά μέσα σε μια εβδομάδα, μπορούμε να πούμε ότι ο/η μαθητής/-τρια είναι θύτης; Αν λάβετε ευαίσθητες πληροφορίες από ένα πρόσωπο και τις στείλετε σε ένα άτομο που με την σειρά του τις προωθήσει σε ένα άλλο και ούτω καθεξής.... Θα πρέπει να θεωρηθεί ότι ασκείτε διαδικτυακό εκφοβισμό;

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Ψηφιακός χώρος**: Η κύρια διαφορά μεταξύ του παραδοσιακού και του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι η διαμεσολάβηση των ψηφιακών τεχνολογιών που δημιουργεί διαφορετικές δυναμικές. Κάποιες από αυτές τις έχουμε δει στις βασικές έννοιες, αλλά θα αναπτύξουμε τις διαφορές στις ενότητες «*Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ διαδικτυακού και παραδοσιακού εκφοβισμού*» και «*Παραδείγματα εκφοβισμού στο διαδίκτυο*».

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Μπορεί να περιλαμβάνει παρενόχληση (προσβολές ή απειλές), διάδοση φημών, πλαστοπροσωπία, δημόσια αποκάλυψη του σεξουαλικού προσανατολισμού άλλου προσώπου χωρίς την συναίνεσή του (outing) και εξαπάτηση (απόκτηση της εμπιστοσύνης ενός ατόμου και στη συνέχεια διάδοση των μυστικών του στο διαδίκτυο) ή αποκλεισμό από δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, άμεσων και γραπτών μηνυμάτων, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το Tumblr, και άλλων ιστότοπων (Peebles, 2014).

Έρευνες έχουν δείξει ότι το 23% των νέων έχουν πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού στη διάρκεια της ζωής τους, ενώ το 15% έχουν υπάρξει θύτες (Hamm *et al*., 2015). Η συμπεριφορά αυτή έχει ολέθριες συνέπειες στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (Abreu & Kelly, 2017).

Όσον αφορά το φύλο του θύματος και του/της θύτη, διάφορες μελέτες δείχνουν ότι κάθε φύλο έχει διαφορετικό τρόπο εκδήλωσης και συναίσθησης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Για παράδειγμα, τα κορίτσια τείνουν να διαδίδουν φήμες, ενώ τα αγόρια τείνουν να προσβάλλουν. Τα κορίτσια δέχονται συχνά εκφοβισμό για τη δημοτικότητα ή την εμφάνισή τους, ενώ τα αγόρια είναι πιο πιθανό να δέχονται ομοφοβικά σχόλια ή να γελοιοποιούνται για τις σωματικές τους ικανότητες. Η πιο συνηθισμένη μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού είναι οι προσβολές, οι χαρακτηρισμοί, η διάδοση φημών ή εικόνων και η διάδοση περιεχομένου, όπως φωτογραφίες ή βίντεο (Hamm *et al*., 2015- Marinoni *et al*., 2023).

1.2. Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ του διαδικτυακού και του παραδοσιακού εκφοβισμού

Ορισμένοι/-ες ειδικοί μοιράζονται τον ίδιο ορισμό για τον παραδοσιακό και το διαδικτυακό εκφοβισμό, προσθέτοντας την συνιστώσα του διαδικτύου στον δεύτερο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα θύματα παραδοσιακού εκφοβισμού είναι συνήθως επίσης θύματα και διαδικτυακού εκφοβισμού (ορισμένες μελέτες αναφέρουν ποσοστό έως και 93%) και οι παράγοντες πρόβλεψης αυτής της συμπεριφοράς, καθώς και οι συνέπειές της, είναι συχνά πολύ παρόμοιες (Campbell & Bauman, 2018). Ενώ αυτό μπορεί να ισχύει όσον αφορά τον ορισμό της έννοιας, υπάρχει ένα πιο σύνθετο ζήτημα που σχετίζεται με το διαδίκτυο και τον κυβερνοχώρο γενικότερα.

Ο κυβερνοχώρος προϋποθέτει ελάχιστες τεχνικές γνώσεις για τη σύνδεση του εν λόγω ηλεκτρονικού εξοπλισμού με το διαδίκτυο και τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η εμφάνισή του συσχετίζεται με τις ώρες χρήσης κινητών τηλεφώνων ή κοινωνικών δικτύων. Ο κυβερνοχώρος συμβάλλει επίσης στην ανωνυμία του/της θύτη, αν και συνήθως στην εφηβεία οι θύτες γνωρίζουν ποια είναι τα θύματά τους. Η φυσική απόσταση που εξασφαλίζει ο κυβερνοχώρος σημαίνει ότι οι θύτες δεν γνωρίζουν τις αντιδράσεις των θυμάτων τους, γεγονός που τους καθιστά λιγότερο μετανιωμένους/-ες για τις πράξεις τους.

Αν και ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν περιλαμβάνει συνήθως σωματική αλληλεπίδραση, μπορεί να είναι πιο επώδυνος από τον παραδοσιακό: ενώ ο παραδοσιακός εκφοβισμός λαμβάνει χώρα

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

συνήθως στο σχολείο ή σε κάποιον άλλο φυσικό χώρο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συχνά απεριόριστο και διαχρονικό πεδίο δράσης.

Στον παραδοσιακό εκφοβισμό, υπάρχουν ειδικοί/-ές που παρακολουθούν αυτού του είδους τη συμπεριφορά, ενώ στον κυβερνοχώρο κάτι αντίστοιχο δεν υπάρχει. Υπάρχουν μόνο τα εργαλεία που προσφέρει η κάθε πλατφόρμα (που συνήθως δεν επαρκούν) και το να αναφέρεις το περιστατικό σε έναν/μια ενήλικα, κάτι που συχνά διαμεσολαβείται από τον φόβο των νέων να χάσουν μια συγκεκριμένη κοινωνική θέση με το να ξεχωρίσουν ως "πληροφοριοδότες/-τριες" (Peebles, 2014).

Παρακάτω, θα παρουσιάσουμε μερικές από τις πιο συνηθισμένες συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού για να διευκολύνουμε τον εντοπισμό τους (Smith & Norman, 2021):

- **Παρενόχληση**: Προσβολές και απειλές, που συχνά αποστέλλονται σε ένα άτομο μέσω ιδιωτικών μηνυμάτων
- **Δυσφήμιση**: Η χρήση φημών, ψεύτικου και αλλοιωμένου υλικού για τη διάδοση πληροφοριών για ένα άτομο που είναι αναληθείς και επιζήμιες γι’ αυτό.
    - Doxing: Αποκάλυψη ευαίσθητων ή προσωπικών πληροφοριών για να παρενοχληθεί ή να εκτεθεί το θύμα.
    - Κουτσομπολιό: Ανταλλαγή πληροφοριών με στόχο να βλάψει τη φήμη/τις σχέσεις ενός ατόμου
- **Μίμηση**: Η χρήση ψεύτικου προφίλ, αριθμού ή λογαριασμού κάποιου άλλου προσώπου για να προσποιηθεί ότι είναι αυτό το πρόσωπο και να ενεργήσει στο όνομά του.
- **Outing και εξαπάτηση**: Ένα άτομο εξαπατάται για να αποκαλύψει μυστικά ή εμπιστευτικές πληροφορίες που στη συνέχεια μοιράζεται με άλλους/-ες ή δημοσίως χωρίς τη συγκατάθεσή του
- **Αποκλεισμός**: Αποκλεισμός ατόμων από διαδικτυακές ομάδες ή ψηφιακές επικοινωνίες και αλληλεπιδράσεις
- **Κυβερνοπαρακολούθηση**: Συνδυασμός των παραπάνω συμπεριφορών με στόχο τον εκφοβισμό ενός ατόμου να φοβάται για την ασφάλειά του ή την ασφάλεια άλλων. Αυτή η μορφή προκύπτει συχνά από απογοητευμένα ρομαντικά συναισθήματα ενός/μιας πρώην συντρόφου.
- **Flaming**: Έντονες διαφωνίες και αμοιβαίες προσβολές δύο ατόμων ίσης ισχύος. Αυτή η κατηγορία αμφισβητείται ευρέως από τους ερευνητές του διαδικτυακού εκφοβισμού, επειδή δεν πληροί τα κριτήρια του ορισμού της ανισορροπίας ισχύος.
- **Happy slapping**: Σκόπιμες σωματικές επιθέσεις, οι οποίες διαπράττονται με σκοπό να κινηματογραφηθεί η επίθεση και να διανεμηθεί αργότερα στο διαδίκτυο.
- **Sexting**: Η αποστολή γυμνών ή ημίγυμνων φωτογραφιών. Αυτό από μόνο του δεν αποτελεί διαδικτυακό εκφοβισμό, εκτός εάν οι έφηβοι/-ες λαμβάνουν ανεπιθύμητες φωτογραφίες αυτού του τύπου ή εάν οι φωτογραφίες αυτές χρησιμοποιούνται για να ταπεινώσουν, να φέρουν σε δύσκολη θέση ή να εκβιάσουν ένα άτομο.

Ερώτηση προς σκέψη: Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα συμπεριφορών που συμβαίνουν σχεδόν αποκλειστικά στον ψηφιακό και όχι στον πραγματικό κόσμο;

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ’ ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2. Εντοπισμός συμπτωμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού στο σπίτι

2.1. Αλλαγές στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική κατάσταση

Όταν ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό, οι αξιοσημείωτες αλλαγές στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική του κατάσταση συχνά εμφανίζονται ως πρωταρχικοί δείκτες. Ο εκφοβισμός, είτε λαμβάνει χώρα από κοντά είτε διαδικτυακά, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία ενός παιδιού, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης ή ευερεθιστότητας. Οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν το παιδί τους να αποσύρεται, να παρουσιάζει συμπτώματα θλίψης ή να βιώνει συχνές εναλλαγές στη διάθεσή του. Οι Fredrick και Demaray (2018) τονίζουν ότι τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό συχνά παρουσιάζουν συναισθηματική δυσφορία, όπως αδυναμία ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οποία μπορεί να εκδηλωθούν με απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους. Επιπλέον, τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους ή στομαχόπονο, ως σωματική έκφραση του άγχους ή του φόβου κατά την επιστροφή στο σχολείο. Τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ιδιαίτερα επιρρεπή στο να βιώνουν συναισθηματική αστάθεια. Δεδομένου ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι διάχυτος και συνεχής, τα θύματα μπορεί να αισθάνονται ότι δεν υπάρχει ανάπαυλα, αυξάνοντας τη συναισθηματική τους δυσφορία. Οι Hinduja και Patchin (2018) αναφέρουν ότι τα θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου, κόπωση και χρόνιο άγχος λόγω της συνεχούς έκθεσης στη διαδικτυακή παρενόχληση. Οι γονείς θα πρέπει να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα ψυχικής υγείας, όπως παρατεταμένη θλίψη, δυσκολία συγκέντρωσης ή ακόμη και σκέψεις αυτοκτονίας, καθώς αυτά μπορεί να είναι κρίσιμοι δείκτες βαθύτερων αγώνων που προκαλούνται από τον εκφοβισμό.

2.2. Αλλαγές στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και κοινωνικών δικτύων

Μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί αλληλεπιδρά με τις ηλεκτρονικές συσκευές μπορεί να αποτελεί άλλο ένα βασικό σημάδι εκφοβισμού. Εάν ένα παιδί αρχίζει να αποφεύγει το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή του, γίνεται μυστικοπαθές σχετικά με τις δραστηριότητές του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή διαγράφει λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να υποδηλώνουν ότι προσπαθεί να ξεφύγει από τη διαδικτυακή παρενόχληση. Η Aura (2022) σημειώνει ότι τα θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά παρουσιάζουν φόβο ή άγχος όταν λαμβάνουν ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό τους ή μηνύματα στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να κρύβουν τις συσκευές τους ή να αποφεύγουν εντελώς τη χρήση τους. Αντίθετα, η αυξημένη ή εμμονική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως αργά τη νύχτα, θα μπορούσε να σηματοδοτήσει ότι το παιδί ελέγχει συνεχώς τους λογαριασμούς του για επιβλαβή σχόλια ή απειλές.

Σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, η 24ωρη φύση των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων μπορεί να καταστήσει δύσκολο για τα παιδιά να αποσυνδεθούν. Τα θύματα μπορεί να αισθάνονται τη συνεχή ανάγκη να παρακολουθούν την παρουσία τους στο διαδίκτυο για να αποφύγουν περαιτέρω επιθέσεις, γεγονός που οδηγεί σε εξάντληση και υποβάθμιση της συνολικής τους ευεξίας. Η Verywell Health (2022) υπογραμμίζει επίσης ότι τα θύματα μπορεί να δημιουργήσουν νέους λογαριασμούς ή προφίλ για να ξεφύγουν από τους/τις θύτες, αν και αυτό συχνά αποτυγχάνει να προσφέρει μόνιμη ανακούφιση. Οι γονείς θα πρέπει να παραμένουν προσεκτικοί σε αυτές τις αλλαγές συμπεριφοράς και να ξεκινούν συζητήσεις σχετικά με τις διαδικτυακές εμπειρίες του παιδιού, ενισχύοντας τη σημασία των ασφαλών ψηφιακών πρακτικών.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.3. Αλλαγές στις κοινωνικές σχέσεις και στη σχολική επίδοση

Οι αλλαγές στις κοινωνικές σχέσεις και τις σχολικές επιδόσεις είναι ένα άλλο κοινό σύμπτωμα του εκφοβισμού. Τα θύματα μπορεί να αρχίσουν να αποσύρονται από τους/τις φίλους/-ες ή τις κοινωνικές δραστηριότητες που κάποτε απολάμβαναν, επιλέγοντας να απομονωθούν λόγω φόβου ή αμηχανίας. Το StopBullying.gov (2023) αναγνωρίζει την κοινωνική απόσυρση ως βασικό σημάδι θυματοποίησης, σημειώνοντας ότι τα παιδιά μπορεί ξαφνικά να χάσουν φίλους/-ες ή να αποφεύγουν εντελώς τις κοινωνικές καταστάσεις. Αυτή η απομόνωση όχι μόνο αυξάνει τη συναισθηματική τους δυσφορία αλλά και τους στερεί την κοινωνική υποστήριξη που είναι απαραίτητη για να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό.

Από ακαδημαϊκής άποψης, τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό συχνά παρουσιάζουν αισθητή πτώση στις επιδόσεις τους. Μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για τις σχολικές εργασίες, να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν ή να παραλείψουν εντελώς το σχολείο. Οι Fridh et al. (2015) τονίζουν ότι η απουσία από το σχολείο είναι μια συνηθισμένη αντίδραση στον εκφοβισμό, καθώς τα θύματα μπορεί να αισθάνονται πολύ αγχωμένα ή σωματικά αδύναμα για να παρακολουθούν τακτικά το σχολείο. Ο συνδυασμός συναισθηματικής δυσφορίας και μειωμένης σχολικής δέσμευσης μπορεί να δημιουργήσει έναν αρνητικό βρόχο ανατροφοδότησης, όπου η κακή επίδοση οδηγεί σε περαιτέρω εκφοβισμό, επιδεινώνοντας τις προκλήσεις του παιδιού.

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν υπόψη τους αυτές τις αλλαγές στην κοινωνική συμπεριφορά και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Αν το παιδί τους αρχίζει να αποφεύγει τους/τις φίλους/-ες του, δείχνει να μην ενδιαφέρεται για τα χόμπι ή τις σχολικές δραστηριότητες ή αν οι σχολικοί βαθμοί δεν είναι καλοί, ίσως να είναι καιρός να διερευνήσετε αν ο εκφοβισμός είναι η υποκείμενη αιτία.

3. Άμεση παρέμβαση

3.1. Ασφαλής χρήση των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων

Η αυξανόμενη χρήση των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων μεταξύ των εφήβων εγκυμονεί κινδύνους, ιδίως όσον αφορά τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ως προληπτικό μέτρο, η εκπαίδευση των μαθητών/-τριών στο πώς να περιηγούνται με ασφάλεια αυτές τις πλατφόρμες είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση της έκθεσής τους σε διαδικτυακή παρενόχληση και την προώθηση της υπεύθυνης ψηφιακής συμπεριφοράς. Η εκπαίδευση αυτή θα πρέπει να καλύπτει όχι μόνο τις τεχνικές δεξιότητες, όπως η προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου, αλλά και συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες που ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση και την ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

3.1.1. Ρυθμίσεις απορρήτου και ασφάλειας

Ένα από τα βασικά στοιχεία της ασφαλούς χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές/-τριες κατανοούν πώς να διαχειρίζονται τις ρυθμίσεις απορρήτου και ασφάλειας στις διάφορες πλατφόρμες. Πολλοί ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων έχουν προεπιλεγμένες ρυθμίσεις που καθιστούν τις προσωπικές πληροφορίες και τις αναρτήσεις των χρηστών ορατές στο κοινό, αυξάνοντας ενδεχομένως την

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

ευπάθειά τους στο διαδικτυακό εκφοβισμό. Οι Méndez et al. (2019) τονίζουν πώς η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά τους/τις εφήβους/-ες να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους στο διαδίκτυο, μειώνοντας την πιθανότητα τόσο να εμπλακούν όσο και να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τη σημασία των ρυθμίσεων απορρήτου, καθώς οι μαθητές/-τριες μπορούν να μάθουν να περιορίζουν την έκθεσή τους σε επιβλαβές περιεχόμενο. Επιπλέον, οι Livingstone et al. (2011) τονίζουν τον ρόλο του ψηφιακού γραμματισμού στην ενίσχυση της κατανόησης των μαθητών για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης της ιδιωτικότητας.

3.1.2. Ψηφιακά αποτυπώματα

Μια άλλη κρίσιμη έννοια είναι η μονιμότητα των ψηφιακών αποτυπωμάτων. Από τη στιγμή που μια πληροφορία μοιράζεται στο διαδίκτυο, είναι συχνά αδύνατο να αφαιρεθεί πλήρως. Οι έφηβοι/-ες πρέπει να κατανοήσουν ότι οι διαδικτυακές τους ενέργειες και το κοινόχρηστο περιεχόμενό τους μπορεί να έχουν μακροχρόνιες συνέπειες, ακόμη και αν διαγραφούν. Οι Mocanu et al. (2022) συζητούν πώς τα ψηφιακά ίχνη, αφού κοινοποιηθούν, μπορούν να αξιοποιηθούν στον κυβερνοεκφοβισμό, υπογραμμίζοντας περαιτέρω τη σημασία της προσεκτικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο. Αυτό υποστηρίζει την ανάγκη διδασκαλίας των μαθητών/-τριών σχετικά με τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των ψηφιακών τους αποτυπωμάτων.

3.1.3. Ενσυναίσθηση και ψηφιακή εθιμοτυπία

Η ενσυναίσθηση και η υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο είναι απαραίτητες για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι Hinduja και Patchin (2018) υποστηρίζουν ότι η προώθηση της ενσυναίσθησης μέσω προγραμμάτων ψηφιακού αλφαβητισμού μπορεί να μειώσει σημαντικά τη διαδικτυακή παρενόχληση με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον πραγματικό αντίκτυπο των ενεργειών στο διαδίκτυο. Η εκπαίδευση στην ψηφιακή εθιμοτυπία μπορεί να βοηθήσει τους/τις μαθητές/-τριες να κατανοήσουν πώς να επικοινωνούν με σεβασμό και να αποφεύγουν να συμμετέχουν σε επιβλαβείς διαδικτυακές συμπεριφορές όπως το τρολάρισμα και η διάδοση φημών. Οι Livingstone κ.ά. (2011) υποστηρίζουν περαιτέρω αυτό το γεγονός τονίζοντας πώς τα προγράμματα ψηφιακού γραμματισμού μπορούν να προωθήσουν μια κουλτούρα σεβασμού και ενσυναίσθησης στο διαδίκτυο.

3.1.4. Μέτρα ασφαλείας

Η εκπαίδευση των μαθητών/-τριών σχετικά με την ασφάλεια των κωδικών πρόσβασης, την αναγνώριση του ηλεκτρονικού «ψαρέματος» phishing και την προστασία των προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο είναι ζωτικής σημασίας. Ο Faryadi (2011) εξηγεί ότι η υπερβολική κοινοποίηση ή η αποτυχία προστασίας των διαδικτυακών λογαριασμών μπορεί να καταστήσει τους/τις μαθητές/-τριες πιο ευάλωτους/-ες στον διαδικτυακό εκφοβισμό και σε άλλες μορφές διαδικτυακής παρενόχλησης. Ομοίως, οι Staksrud & Livingstone (2009) υπογραμμίζουν τη σημασία των μέτρων ασφαλείας, σημειώνοντας πως η έλλειψη ευαισθητοποίησης σε θέματα ψηφιακής ασφάλειας συχνά συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3.2. Αναφορά και αποκλεισμός ακατάλληλου περιεχομένου

Εκτός από τις ασφαλείς πρακτικές, οι μαθητές/-τριες πρέπει να αποκτήσουν τις γνώσεις και τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν το ακατάλληλο περιεχόμενο και το διαδικτυακό εκφοβισμό όποτε λαμβάνει χώρα. Οι περισσότερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων παρέχουν στους/στις χρήστες μηχανισμούς για την αναφορά ακατάλληλης συμπεριφοράς και τον αποκλεισμό των θυτών, ωστόσο οι μαθητές/-τριες συχνά δεν αξιοποιούν επαρκώς αυτά τα εργαλεία λόγω έλλειψης ενημέρωσης ή εμπιστοσύνης στην αποτελεσματικότητά τους.

3.2.1. Μηχανισμοί αναφοράς

Τα εργαλεία αναφοράς είναι διαθέσιμα σχεδόν σε όλες τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram και το TikTok, και επιτρέπουν στους/στις χρήστες να επισημαίνουν περιεχόμενο που παραβιάζει τις κατευθυντήριες γραμμές της κοινότητας, όπως παρενόχληση, ρητορική μίσους ή παράνομο περιεχόμενο. Οι Livingstone et al. (2011) τονίζουν ότι οι μαθητές/-τριες πρέπει να γνωρίζουν και να έχουν εμπιστοσύνη σε αυτά τα εργαλεία για τη διαχείριση των κινδύνων στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ενώ οι Fredrick και Demaray (2018) επικεντρώνονται στη θυματοποίηση από συνομηλίκους και την ψυχική υγεία, η ενσωμάτωση πηγών θα υποστήριζε πιο άμεσα την ανάγκη για εκπαίδευση γύρω από τα εργαλεία αναφοράς.

3.2.2. Αποκλεισμός παρενοχλητών

Οι λειτουργίες αποκλεισμού επιτρέπουν στους/στις χρήστες να διακόπτουν την επαφή με άτομα που ασκούν εκφοβισμό ή άλλες ανάρμοστες συμπεριφορές. Οι Hase et al. (2015) συζητούν πώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός εισβάλλει στον προσωπικό χώρο του θύματος, καθιστώντας το σπίτι, που συνήθως αποτελεί τόπο καταφυγής, άλλη μια οδό θυματοποίησης. Η εκπαίδευση των μαθητών/-τριών να μπλοκάρουν τους/τις θύτες μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ελέγχου και προστασίας. Επιπλέον, οι Hinduja και Patchin (2018) τονίζουν ότι η εκπαίδευση των μαθητών/-τριών στην σωστή χρήση εργαλείων αποκλεισμού μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά τη συναισθηματική βλάβη που προκαλείται από τον επίμονο διαδικτυακό εκφοβισμό.

3.2.3. Μεταφορά ζητημάτων στις σχολικές αρχές

Ενώ οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης συνήθως διεκπεραιώνουν τις αναφορές διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι σημαντικό οι μαθητές/-τριες να γνωρίζουν πότε και με ποιους τρόπους να αναφέρουν τα σοβαρά ζητήματα στις σχολικές αρχές ή στις αρχές επιβολής του νόμου. Οι Fridh et al. (2015) τονίζουν ότι η υποστήριξη από τα σχολεία και τους γονείς παίζει καθοριστικό ρόλο στην άμβλυνση των επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό ευθυγραμμίζεται με την ανάγκη για σαφείς διαδικασίες αναφοράς στα σχολεία, επιτρέποντας στους/στις μαθητές/-τριες να αισθάνονται υποστήριξη και ασφάλεια όταν κλιμακώνεται η διαδικτυακή παρενόχληση.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3.2.4. Συμμετοχή των γονέων

Οι γονείς διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην παρακολούθηση και υποστήριξη των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών τους. Οι Ortega-Barón et al. (2019) υπογραμμίζουν τη σημασία της συμμετοχής των γονέων στις προσπάθειες πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού, σημειώνοντας ότι η καθοδήγηση των γονέων είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη των παιδιών στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων στο διαδίκτυο. Η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές/-τριες αισθάνονται άνετα να συζητούν τις διαδικτυακές τους εμπειρίες.

3.2.5. Απομάκρυνση από τις ψηφιακές τεχνολογίες και υποστήριξη ψυχικής υγείας

Η ενθάρρυνση των μαθητών/-τριών να κάνουν διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να απομακρυνθούν για λίγο καιρό από τις ψηφιακές τεχνολογίες μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του συναισθηματικού βάρους που προκαλείται από την συνεχή αλληλεπίδραση στο διαδίκτυο. Οι Méndez et al. (2019) υποστηρίζουν ότι οι μαθητές/-τριες που μπορούν να απομακρυνθούν από τις συσκευές τους κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων είναι σε θέση να διαχειριστούν καλύτερα τις συναισθηματικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού. Παρομοίως, οι Hinduja και Patchin (2018) υπογραμμίζουν τη σημασία της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης σε μαθητές/-τριες που πλήττονται από τον διαδικτυακό εκφοβισμό, σημειώνοντας ότι πόροι ψυχικής υγείας, όπως η παροχή συμβουλών, μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό των κινδύνων κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού που συνδέονται με αυτού του είδους τον εκφοβισμό.

4. Έμμεση παρέμβαση

4.1. Οδηγός ασφαλούς χρήσης εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων

Σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο, οι γονείς διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην καθοδήγηση των παιδιών τους σχετικά με την ασφαλή χρήση των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων. Οι έφηβοι/-ες δραστηριοποιούνται συχνά σε πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok, το WhatsApp και το Snapchat, οι οποίες, αν και είναι χρήσιμες για την επικοινωνία και την κοινωνική δέσμευση, ενέχουν επίσης σημαντικούς κινδύνους, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η παραβίαση της ιδιωτικής ζωής και η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο. Οι γονείς πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να περιηγηθούν με ασφάλεια σε αυτές τις πλατφόρμες.

4.1.1. Ορισμός ορίων και παρακολούθηση της χρήσης

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ασφάλεια είναι ο καθορισμός ορίων και η παρακολούθηση της χρήσης. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό σαφών κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με τις πλατφόρμες που μπορούν να χρησιμοποιούν τα παιδιά, τον χρόνο που περνούν στο διαδίκτυο και με ποιον μπορούν να επικοινωνούν. Οι Méndez et al. (2019) τονίζουν τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ικανότητα των εφήβων να διαχειρίζονται τις

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και να περιηγούνται σε κοινωνικές καταστάσεις χωρίς να καταφεύγουν ή να γίνονται θύματα εκφοβισμού. Οι γονείς μπορούν να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες στο σπίτι, καθοδηγώντας τα παιδιά τους στην αναγνώριση συναισθηματικών ενδείξεων και τον σεβασμό των ορίων στις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις. Εκτός από την καθοδήγηση των παιδιών τους, οι γονείς θα πρέπει να κατανοήσουν τους κινδύνους της υπερβολικής κοινοποίησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι έφηβοι/-ες συχνά μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο χωρίς να συνειδητοποιούν τις πιθανές συνέπειες, συμπεριλαμβανομένης της κλοπής ταυτότητας ή της εκμετάλλευσης. Η Faryadi (2011) προειδοποιεί ότι η υπερβολή στο διαμοιρασμό μπορεί να καταστήσει τα παιδιά ευάλωτα στο διαδικτυακό εκφοβισμό και σε άλλες μορφές παρενόχλησης στο διαδίκτυο. Οι γονείς θα πρέπει να εκπαιδεύουν τα παιδιά τους σχετικά με τη σημασία της προστασίας των προσωπικών πληροφοριών, όπως αριθμούς τηλεφώνου, διευθύνσεις και σχολικά στοιχεία, και να τα βοηθούν να προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις απορρήτου στους λογαριασμούς τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να περιορίζουν την ορατότητα μόνο σε έμπιστες επαφές.

4.1.2. Πλατφόρμες και φίλτρα περιεχομένου ως προς την καταλληλότητα της ηλικία

Μια άλλη σημαντική παρατήρηση είναι να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν πλατφόρμες οι οποίες θα είναι κατάλληλες για την ηλικία τους. Πολλοί ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης έχουν ελάχιστες ηλικιακές απαιτήσεις για να προστατεύουν τους/τις νεότερους/-ες χρήστες από την έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο ή την αλληλεπίδραση με αγνώστους. Οι γονείς θα πρέπει να επαληθεύουν ότι τα παιδιά τους τηρούν αυτές τις οδηγίες και να εξετάζουν το ενδεχόμενο χρήσης φίλτρων περιεχομένου για να αποκλείουν την πρόσβαση σε ακατάλληλους ιστότοπους ή υλικό. Οι Mocanu et al. (2022) υπογραμμίζουν τη σημασία του περιορισμού της πρόσβασης σε πλατφόρμες υψηλού κινδύνου και της διασφάλισης της προστασίας των παιδιών από επιβλαβές περιεχόμενο που μπορεί να επιδεινώσει ζητήματα, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Οι γονείς θα πρέπει επίσης να συμμετέχουν σε τακτικές συζητήσεις σχετικά με τη διαδικτυακή εθιμοτυπία και την υπεύθυνη συμπεριφορά. Οι Hinduja και Patchin (2018) υποστηρίζουν ότι η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός αποτελούν βασικούς παράγοντες για τη μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς η κατανόηση του συναισθηματικού αντίκτυπου της διαδικτυακής συμπεριφοράς μπορεί να αποτρέψει τις επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις. Με τη διαμόρφωση μοντέλου επικοινωνίας με σεβασμό στο σπίτι και την ενθάρρυνση του ανοιχτού διαλόγου σχετικά με τις εμπειρίες στο διαδίκτυο, οι γονείς μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία μιας κουλτούρας ενσυναίσθησης και υπευθυνότητας που επεκτείνεται στην ψηφιακή ζωή των παιδιών τους.

4.2. Διαδικασίες αναφοράς και αποκλεισμού ακατάλληλου περιεχομένου (έλεγχος από τους γονείς)

Οι γονείς πρέπει να είναι προληπτικοί και να βοηθούν τα παιδιά τους να κατανοήσουν τους διαθέσιμους μηχανισμούς για την αναφορά και τον αποκλεισμό ακατάλληλου περιεχομένου. Πολλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων διαθέτουν ενσωματωμένα εργαλεία που επιτρέπουν στους/στις χρήστες να επισημαίνουν προσβλητικό περιεχόμενο ή να αποκλείουν άτομα που ασκούν εκφοβισμό ή παρενόχληση. Διδάσκοντας στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν αυτές τις λειτουργίες, οι γονείς μπορούν να ενδυναμώσουν τα παιδιά τους

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

ώστε να ελέγχουν τις αλληλεπιδράσεις και να προστατεύονται από επιβλαβές περιεχόμενο στο διαδίκτυο.

4.2.1. Κατανόηση των μηχανισμών αναφοράς

Σε πλατφόρμες όπως το Facebook, το Instagram, το TikTok και το WhatsApp, οι χρήστες μπορούν να αναφέρουν το ακατάλληλο περιεχόμενο απευθείας στους/στις συντονιστές/-στριες της πλατφόρμας. Οι Fredrick και Demaray (2018) προτείνουν ότι η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με τον τρόπο χρήσης αυτών των εργαλείων τους παρέχει μια αίσθηση δράσης όταν συναντούν επιβλαβές περιεχόμενο. Οι γονείς θα πρέπει να καθοδηγούν τα παιδιά τους στα βήματα της αναφοράς, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου επιλογής του τύπου της παραβίασης (π.χ. εκφοβισμός, παρενόχληση, ρητό περιεχόμενο) και του τρόπου υποβολής μιας αναφοράς.

4.2.2. Αποκλεισμός χρηστών

Το μπλοκάρισμα αποτελεί ένα βασικό εργαλείο για τη διαχείριση των αρνητικών αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο. Όταν τα παιδιά πέφτουν θύματα στις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο αποκλεισμός του/της θύτη μπορεί να προσφέρει άμεση ανακούφιση. Οι Hase et al. (2015) τονίζουν ότι μία από τις πιο επιζήμιες πτυχές του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο παρεμβατικός χαρακτήρας της παρενόχλησης, η οποία μπορεί να ακολουθεί τα θύματα στο σπίτι τους μέσω της συνεχούς ανταλλαγής μηνυμάτων. Η διδασκαλία των παιδιών πώς να μπλοκάρουν τους/τις ανεπιθύμητους/-ες χρήστες τα βοηθά να ανακτήσουν τον έλεγχο του διαδικτυακού τους περιβάλλοντος και να αποκόψουν την περαιτέρω επαφή με τους/τις θύτες.

4.2.3. Λογισμικό γονικού ελέγχου

Πολλοί γονείς θεωρούν απαραίτητη τη χρήση λογισμικού γονικού ελέγχου για την παρακολούθηση και τη διαχείριση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών τους. Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν στους γονείς να θέτουν όρια στο χρόνο που περνούν τα παιδιά τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να παρακολουθούν με ποιους/-ες επικοινωνούν και να αποκλείουν την πρόσβαση σε ορισμένους ιστότοπους ή εφαρμογές. Οι Ortega-Barón et al. (2019) προτείνουν ότι η εμπλοκή των γονέων, σε συνδυασμό με τεχνικά εργαλεία, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο και σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Τα εργαλεία γονικού ελέγχου, όπως το Net Nanny, το Qustodio και το Norton Family, παρέχουν δυνατότητες παρακολούθησης και αποκλεισμού που δίνουν στους γονείς μεγαλύτερη εποπτεία των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων των παιδιών τους, ενώ παράλληλα επιτρέπουν ευελιξία καθώς τα παιδιά ωριμάζουν.

4.2.4. Ανοιχτή επικοινωνία

Παρόλο που τα εργαλεία γονικού ελέγχου είναι αποτελεσματικά, θα πρέπει να συμπληρώνονται από ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών. Οι Fridh κ.ά. (2015) τονίζουν τη σημασία της δημιουργίας ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου τα παιδιά αισθάνονται άνετα να συζητούν τις εμπειρίες τους στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων τυχόν αρνητικών αλληλεπιδράσεων. Οι γονείς θα πρέπει να καταστήσουν σαφές ότι τα παιδιά τους μπορούν να απευθυνθούν σε αυτούς/-ες εάν

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

βιώσουν διαδικτυακό εκφοβισμό ή εκτεθούν σε ακατάλληλο περιεχόμενο και ότι θα τα υποστηρίξουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

4.2.5. Αναγνώριση συμπτωμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού

Αποτελεί ζωτικής σημασίας για τους γονείς να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του διαδικτυακού εκφοβισμού, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες, άγχος για τη χρήση ψηφιακών συσκευών ή ξαφνική πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Οι Méndez et al. (2019) τονίζουν τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ανθεκτικότητας στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα διδάσκοντας στα παιδιά πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να αναζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται.

4.2.6. Υποστήριξη ψυχικής υγείας

Εάν ένα παιδί βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό, οι γονείς θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας. Οι Hinduja και Patchin (2018) υποστηρίζουν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και των αυτοκτονικών σκέψεων/συμπεριφοράς. Οι γονείς θα πρέπει να συνεργαστούν με τα σχολεία για να διασφαλίσουν ότι είναι διαθέσιμα τα κατάλληλα συστήματα υποστήριξης, όπως σύμβουλοι ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας, για να βοηθήσουν τα παιδιά να επεξεργαστούν και να ανακάμψουν από τις συναισθηματικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237