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 CIEC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύλαιας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Περιεχόμενα

Οδηγός εκπαιδευτικών 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 σημαδιών διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολείο 7

2.1. Εισαγωγή 7

2.2. Αλλαγές στη συμπεριφορά (σημάδια άγχους ή κατάθλιψης) 7

2.3. Αλλαγές στην αλληλεπίδραση με συνομηλίκους 8

2.4. Αλλαγές στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και ανατροφοδότηση της οικογένειας 9

2.5. Ο ρόλος της οικογένειας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ρύθμισης των συναισθημάτων . 10

2.6. Στρατηγικές για έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση 11

2.7. Ο ρόλος της τεχνολογίας και του ψηφιακού γραμματισμού 13

3. Άμεση παρέμβαση 14

3.1. Επικοινωνία με τους γονείς 14

3.2. Επικοινωνία με τους/τις εμπλεκόμενους/-ες μαθητές/-τριες 15

3.3. Παραπομπή 16

4. Έμμεση παρέμβαση 17

4.1. Η πρώτη σύσταση αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων κατανόησης και χρήσης ψηφιακών εργαλείων 17

4.2. Μια δεύτερη σύσταση αφορά την ανάπτυξη ενός δικτύου υποστήριξης 18

4.3. Η τρίτη σύσταση αφορά την ανάγκη ανάπτυξης ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων 19

4.4. Προώθηση ενός υγιούς σχολικού κλίματος 22

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 εκπαιδευτικών 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 ένα άτομο λάβει ευαίσθητες πληροφορίες από ένα πρόσωπο και τις στείλει σε ένα άλλο που με την σειρά του τις προωθήσει αλλού.... Το άτομο αυτό ασκεί 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 σημαδιών διαδικτυακού εκφοβισμού στο σχολείο

2.1. Εισαγωγή

Στο σχολικό περιβάλλον, ο έγκαιρος εντοπισμός των συμπτωμάτων εκφοβισμού είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη των μακροπρόθεσμων αρνητικών συνεπειών στους/στις μαθητές/-τριες. Οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και οι συμμαθητές/-τριες πρέπει να παραμένουν σε εγρήγορση για να αναγνωρίζουν τις αλλαγές στη συμπεριφορά, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις που μπορεί να σηματοδοτούν θυματοποίηση. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να εκδηλώνονται με διακριτικό τρόπο, όπως αυξημένο άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική απόσυρση ή μείωση της ακαδημαϊκής δέσμευσης. Επειδή ο εκφοβισμός συμβαίνει συχνά σε κρυφούς χώρους - τόσο φυσικούς όσο και ψηφιακούς - είναι σημαντικό να προωθηθεί η ανοιχτή επικοινωνία και να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι μαθητές/-τριες θα αισθάνονται ασφαλείς να αναφέρουν τα περιστατικά. Η κατανόηση αυτών των δεικτών είναι το πρώτο βήμα προς την αποτελεσματική παρέμβαση και τη διασφάλιση της ευημερίας όλων των μαθητών/-τριών (Fredrick & Demaray, 2018- Mocanu et al., 2022).

2.2. Αλλαγές στη συμπεριφορά (σημάδια άγχους ή κατάθλιψης)

2.2.1. Άγχος

Το άγχος είναι μια γνωστή αντίδραση των μαθητών/-τριών που πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Οι μαθητές/-τριες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένη νευρικότητα, ανησυχία ή ευερεθιστότητα. Μπορεί να επιδεικνύουν συμπεριφορές εγκατάλειψης, όπως η παράλειψη μαθημάτων ή η αποφυγή συγκεκριμένων τοποθεσιών του σχολείου όπου εκδηλώνεται εκφοβισμός (Salmivalli, 2010). Τα σωματικά συμπτώματα συχνά συνοδεύονται από άγχος, όπως συχνοί πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι ή άλλες ψυχοσωματικές ενοχλήσεις. Αυτά τα συμπτώματα αποτελούν μηχανισμούς αντιμετώπισης για την αποφυγή στρεσογόνων καταστάσεων που σχετίζονται με τον εκφοβισμό (Hase et al., 2015). Σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, το άγχος μπορεί να είναι πιο έντονο λόγω της τακτικής επίσκεψης στις ψηφιακές πλατφόρμες. Τα θύματα μπορεί να αισθάνονται την αδιάκοπη ανάγκη να παρακολουθούν την ηλεκτρονική τους παρουσία, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένο άγχος και δυσκολία απεμπλοκής από την παρενόχληση (Hinduja & Patchin, 2018). Αυτό το επίμονο άγχος μπορεί να εμποδίσει την ικανότητα ενός/μιας μαθητή/-τριας να συγκεντρωθεί στην τάξη και να συμμετάσχει σε καθημερινές δραστηριότητες, απομονώνοντάς τον/την περαιτέρω από τους/τις συμμαθητές/-τριές του/της (Salmivalli, 2010).

2.2.2. Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη αποτελεί άλλον ένα κρίσιμο δείκτη θυματοποίησης από τον εκφοβισμό. Οι μαθητές/-τριες μπορεί να παρουσιάζουν σημάδια επίμονης θλίψης, απελπισίας ή έλλειψης ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που προηγουμένως τους/τις άρεσαν (Fridh et al., 2015). Αυτές οι συναισθηματικές αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν σε απόσυρση από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, μειωμένη συμμετοχή σε σχολικές εκδηλώσεις και έλλειψη ενθουσιασμού για μάθηση. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συχνά εντείνει τα καταθλιπτικά συμπτώματα επειδή η παρενόχληση μπορεί να είναι αδυσώπητη και δημόσια, κάνοντας δύσκολη την ανάπαυλα των θυμάτων (Hase et al., 2015). Η σωρευτική επίδραση του επαναλαμβανόμενου διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να

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

οδηγήσει σε σοβαρή κατάθλιψη, που ενδεχομένως να οδηγήσει σε αυτοκτονικές σκέψεις ή απόπειρες αυτοκτονίας, εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα (Hinduja & Patchin, 2018- Zhu et al., 2024).

2.2.3. Μεταβολές συμπεριφοράς και συναισθηματική δυσφορία

Πέρα από το άγχος και την κατάθλιψη, τα θύματα του εκφοβισμού μπορεί να παρουσιάζουν ευρύτερες αλλαγές στη συμπεριφορά τους, ενδεικτικές της συναισθηματικής δυσφορίας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αυξημένη ευερεθιστότητα ή θυμός: Τα θύματα μπορεί να απογοητεύονται πιο εύκολα ή να εκδηλώνουν επιθετικές συμπεριφορές ως απάντηση στην αγωνία τους.
- Αλλαγές στα πρότυπα διατροφής και ύπνου: Σημαντικές διακυμάνσεις στην όρεξη ή διαταραχές του ύπνου μπορεί να σηματοδοτούν υποκείμενη συναισθηματική αναταραχή.
- Μείωση της προσωπικής φροντίδας: Η παραμέληση της προσωπικής υγιεινής ή της εμφάνισης μπορεί να αντανακλά απώλεια αυτοεκτίμησης και αυξημένη απελπισία.

Αυτές οι αλλαγές στη συμπεριφορά συνδέονται συχνά με τα συναισθηματικά συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης, δημιουργώντας ένα σύνθετο πλέγμα άγχους που μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τη συνολική ευημερία ενός/μιας μαθητή/-τριας (Zhu et al., 2024).

2.3. Αλλαγές στην αλληλεπίδραση με συνομηλίκους

2.3.1. Κοινωνική απόσυρση και απομόνωση

Τα θύματα εκφοβισμού συχνά αποσύρονται από τους κοινωνικούς τους κύκλους ως μέτρο προστασίας από περαιτέρω θυματοποίηση. Αυτή η απόσυρση μπορεί να εκδηλωθεί ως:

- Αποφυγή ομαδικών δραστηριοτήτων: Απροθυμία συμμετοχής σε αθλήματα, συλλόγους ή ομαδικά έργα.
- Απομόνωση κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων: Οι μαθητές/-τριες περνούν το διάλειμμα μόνοι/-ες τους για να αποφύγουν τις αλληλεπιδράσεις με τους/τις θύτες.
- Μειωμένη επικοινωνία: Περιορισμένη συμμετοχή σε συζητήσεις με συνομηλίκους, εκπαιδευτικούς και μέλη της οικογένειας.

Η κοινωνική απομόνωση όχι μόνο επιδεινώνει το αίσθημα μοναξιάς, αλλά μειώνει επίσης το δίκτυο υποστήριξης στο οποίο βασίζονται τα θύματα για να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό (Mocanu et al., 2022). Οι Arató κ.ά. (2022) επιβεβαιώνουν ότι τα ισχυρά δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να λειτουργήσουν ως ρυθμιστικός παράγοντας έναντι της συναισθηματικής επιβάρυνσης από τον εκφοβισμό.

2.3.2. Θέματα εμπιστοσύνης

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ικανότητα ενός/μιας μαθητή/-τριας να εμπιστεύεται τους/τις άλλους/-ες, τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός διαδικτύου. Τα θύματα μπορεί να αναπτύξουν θέματα εμπιστοσύνης, φοβούμενα ότι καθένας/-μία θα μπορούσε να είναι

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

ένας/μια πιθανός/-ή θύτης ή ότι οι διαδικτυακές τους δραστηριότητες παρακολουθούνται συνεχώς (Zhu et al., 2024). Αυτή η δυσπιστία μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στη δημιουργία και διατήρηση φιλικών σχέσεων, καθώς τα θύματα μπορεί να γίνουν καχύποπτα ή αμυντικά στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Επιπλέον, ο δημόσιος χαρακτήρας του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσει στη διάδοση φημών και κουτσομπολιών, απομονώνοντας περαιτέρω τα θύματα από τους συνομηλίκους τους και δημιουργώντας ένα περιβάλλον που διακατέχεται από εχθρικότητα και φόβο (Fredrick & Demaray, 2018).

2.3.3. Παθητικές και υποτακτικές συμπεριφορές

Τα θύματα εκφοβισμού μπορεί να επιδεικνύουν παθητική ή υποτακτική συμπεριφορά στον κοινωνικό κύκλο τους. Αυτή η παθητικότητα μπορεί να είναι αποτέλεσμα της μειωμένης αυτοεκτίμησης και της έλλειψης εμπιστοσύνης στην ικανότητά τους να υπερασπιστούν τον/την εαυτό τους (Faryadi, 2011). Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να καταστήσουν τα θύματα πιο ευάλωτα στον εκφοβισμό, καθώς η απροθυμία τους να διεκδικήσουν τις επιθυμίες τους μπορεί να εκληφθεί ως αδυναμία από τους/τις θύτες. Επιπλέον, τα θύματα μπορεί να γίνουν υπερβολικά υποχωρητικά, αποφεύγοντας τις συγκρούσεις με κάθε κόστος, και να μην υπερασπίζονται τον/την εαυτό τους ή τους άλλους, γεγονός που μπορεί να διαιωνίσει τη συμπεριφορά εκφοβισμού και να εμποδίσει την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης (Salmivalli, 2010).

2.4. Αλλαγές στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και ανατροφοδότηση της οικογένειας

2.4.1. Πτώση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις

Ο εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις ενός/μιας μαθητή/-τριας. Η συναισθηματική δυσφορία που προκαλείται από τη θυματοποίηση συχνά οδηγεί σε:

- Μειωμένη συγκέντρωση: Δυσκολία συγκέντρωσης σε μαθήματα και εργασίες λόγω της εμπλοκής σε περιστατικά εκφοβισμού.
- Δυσκολία ως προς την παρακολούθηση των τάξεων: Μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, καθώς οι μαθητές/-τριες δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν τα μαθήματα.
- Αυξημένες απουσίες: Συχνές απουσίες για την αποφυγή εκφοβισμού ή λόγω ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με άγχος και κατάθλιψη (Fredrick & Demaray, 2018- Faryadi, 2011).

Για τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού, η 24ωρη φύση της διαδικτυακής παρενόχλησης μπορεί να διαταράξει τις συνήθειες του ύπνου, οδηγώντας σε κόπωση και μειωμένη γνωστική λειτουργία κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών. Αυτή η συνεχής κατάσταση εγρήγορσης μπορεί να μειώσει περαιτέρω τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τη δέσμευση με το σχολείο (Ferrer-Cascales et al., 2019).

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

2.4.2. Επίδραση στη σχολική δέσμευση

Τα θύματα (διαδικτυακού) εκφοβισμού συχνά παρουσιάζουν έλλειψη ενδιαφέροντος για τις σχολικές δραστηριότητες και μια γενική απομάκρυνση από το ακαδημαϊκό περιβάλλον. Αυτή η απομάκρυνση μπορεί να εκδηλωθεί ως:

- Μειωμένη συμμετοχή: Λιγότερη συμμετοχή σε συζητήσεις στην τάξη, ομαδικές εργασίες και εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Χαμηλότερο κίνητρο: Μείωση της επιθυμίας για ακαδημαϊκή διάκριση ή επιδίωξη εκπαιδευτικών στόχων.
- Κακή διαχείριση του χρόνου: Δυσκολία με την οργάνωση και την έγκαιρη ολοκλήρωση των εργασιών λόγω συναισθηματικών περισπασμών (Hase et al., 2015).

Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν συλλογικά σε ένα καθοδικό σπιράλ ακαδημαϊκών επιδόσεων, καθιστώντας δύσκολη την ακαδημαϊκή ανάκαμψη των θυμάτων, ακόμη και αν αντιμετωπιστεί ο εκφοβισμός.

2.4.3. Οικογενειακή ανατροφοδότηση και παρατηρήσεις

Οι οικογένειες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορεί να παρατηρήσουν διάφορες αλλαγές στη συμπεριφορά και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις του παιδιού τους, όπως:

- Αλλαγές στα συναισθήματα: Αυξημένη ευερεθιστότητα, εναλλαγές της διάθεσης ή σημάδια κατάθλιψης στο σπίτι.
- Σωματικά συμπτώματα: Συχνές αναφορές πονοκεφάλων, στομαχόπονων ή άλλων ανεξήγητων σωματικών ενοχλήσεων.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά: Απόσυρση από τις οικογενειακές δραστηριότητες, απροθυμία να συζητηθούν οι σχολικές εμπειρίες ή αισθητή μείωση της αυτοφροντίδας (Buelga et al., 2017).

Οι γονείς μπορούν επίσης να επιβλέπουν την υπερβολική χρήση των ψηφιακών συσκευών από το παιδί, είτε για να παρακολουθούν είτε για να αποφύγουν τη διαδικτυακή παρενόχληση, γεγονός που μπορεί να σηματοδοτήσει την εμπλοκή του στον διαδικτυακό εκφοβισμό (Faryadi, 2011). Η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των οικογενειών και των σχολείων είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των ενδείξεων και την παροχή της απαραίτητης υποστήριξης στο θύμα (Fredrick & Demaray, 2018).

2.5. Ο ρόλος της οικογένειας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ρύθμισης των συναισθημάτων

2.5.1. Επικοινωνία στην οικογένεια, συνοχή και προσαρμοστικότητα

Η δυναμική της οικογένειας επηρεάζει σημαντικά την ευπάθεια ενός/μιας μαθητή/-τριας στον εκφοβισμό. Η αποτελεσματική επικοινωνία στην οικογένεια, που χαρακτηρίζεται από ανοιχτό διάλογο, ενεργή ακρόαση και συναισθηματική υποστήριξη, λειτουργεί ως προστατευτικός

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

παράγοντας κατά της θυματοποίησης (Buelga et al., 2017). Οι οικογένειες που καλλιεργούν ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς και συνοχή είναι καλύτερα εξοπλισμένες για να υποστηρίξουν τα παιδιά τους, βοηθώντας τα να αντιμετωπίσουν τις κοινωνικές προκλήσεις και να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα απέναντι στον εκφοβισμό (Arató et al., 2022).

Αντίθετα, η μη αποτελεσματική επικοινωνία, η οποία χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις, έλλειψη υποστήριξης ή αποφυγή, αυξάνει τον κίνδυνο διάπραξης και θυματοποίησης εκφοβισμού. Οι έφηβοι/-ες που προέρχονται από ένα οικογενειακό περιβάλλον που διέπεται από συγκρούσεις μπορεί να επιδεικνύουν επιθετικές συμπεριφορές ως μορφή αντιμετώπισης ή να είναι πιο επιρρεπείς στο να γίνουν θύματα λόγω έλλειψης υποστήριξης (Ortega-Barón et al., 2019).

2.5.2. Συστήματα κοινωνικής υποστήριξης

Η κοινωνική υποστήριξη από τους/τις συμμαθητές/-τριες, τους εκπαιδευτικούς και την ευρύτερη σχολική κοινότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην άμβλυνση των επιπτώσεων του εκφοβισμού. Οι μαθητές/-τριες που υποστηρίζονται από τους/τις συμμαθητές/-τριες και τους εκπαιδευτικούς τους είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν σοβαρή συναισθηματική δυσφορία από περιστατικά εκφοβισμού (Mocanu et al., 2022). Η οικοδόμηση ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τα θύματα να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένα και πιο σίγουρα να αναζητήσουν βοήθεια (Fredrick & Demaray, 2018). Τα σχολεία μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική υποστήριξη μέσω προγραμμάτων καθοδήγησης από συνομηλίκους, υποστηρικτικών συμβουλευτικών υπηρεσιών και δημιουργίας περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστοί/-ές (Buelga et al., 2017).

2.6. Στρατηγικές για έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση

2.6.1. Επαγρύπνηση και επικοινωνία

Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων εκφοβισμού είναι υψίστης σημασίας για τον μετριασμό των αρνητικών τους επιπτώσεων. Θα πρέπει να υπάρξει εκπαίδευση στους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους συμμαθητές/-τριες ώστε να εντοπίζουν συμπεριφορικές, κοινωνικές και ακαδημαϊκές αλλαγές που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας/μια μαθητής/-τρια είναι θύμα εκφοβισμού. Οι ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας μεταξύ μαθητών/-τριών, εκπαιδευτικών και γονέων είναι ζωτικής σημασίας για την έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση. Η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές/-τριες θα αισθάνονται άνετα να αναφέρουν τον εκφοβισμό είναι απαραίτητη (Fredrick & Demaray, 2018). Η έγκαιρη ανίχνευση απαιτεί συνεχή επαγρύπνηση και κατανόηση των ανεπαίσθητων σημείων δυσφορίας, όπως αλλαγές στη διάθεση, τη συμπεριφορά ή τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Mocanu et al., 2022).

2.6.2. Σχολικές παρεμβάσεις και προγράμματα

Τα σχολεία θα πρέπει να εφαρμόζουν προγράμματα κατά του εκφοβισμού, τα οποία θα αντιμετωπίζουν τόσο τον παραδοσιακό όσο και τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

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

- **Εκπαιδευτικά εργαστήρια**: Εκπαίδευση των μαθητών/-τριών σχετικά με τις επιπτώσεις του εκφοβισμού και τη σημασία της ενσυναίσθησης και του σεβασμού.
- **Συστήματα υποστήριξης από συνομήλικους/-ες**: Καθιέρωση προγραμμάτων καθοδήγησης από συνομήλικους/-ες για την παροχή υποστήριξης στα θύματα και την προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων.
- **Συμβουλευτικές υπηρεσίες**: Παροχή πρόσβασης σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας που μπορούν να υποστηρίξουν τα θύματα και να αντιμετωπίσουν τα υποκείμενα ζητήματα που συμβάλλουν στον εκφοβισμό.
- **Πρακτικές επανόρθωσης**: Χρήση μεθόδων επανόρθωσης για την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού, με έμφαση στην αποκατάσταση της βλάβης και την ανοικοδόμηση των σχέσεων που δεν θα βασίζονται σε τιμωρητικά μέτρα (Hase et al., 2015).

2.6.3. Συμμετοχή και υποστήριξη από την οικογένεια

Οι οικογένειες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη των θυμάτων εκφοβισμού. Τα σχολεία πρέπει να εμπλέκουν τις οικογένειες στις προσπάθειες κατά του εκφοβισμού με τις εξής ενέργειες:

- **Παροχή πόρων**: Παροχή πληροφοριών στους γονείς σχετικά με την αναγνώριση των συμπτωμάτων εκφοβισμού και στρατηγικές για την υποστήριξη των παιδιών τους.
- **Διευκόλυνση της επικοινωνίας**: Ενθάρρυνση της τακτικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών για την παρακολούθηση και την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού.
- **Συμμετοχή των γονέων στα προγράμματα**: Συμπερίληψη των γονέων στις πρωτοβουλίες κατά του εκφοβισμού των σχολείων για τη δημιουργία μιας ενιαίας προσέγγισης για την πρόληψη και την παρέμβαση (Buelga et al., 2017).

2.6.4. Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη

Η παροχή συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης είναι απαραίτητη τόσο για τα θύματα όσο και για τους/τις θύτες του εκφοβισμού. Τα θύματα επωφελούνται από τη θεραπεία που τα βοηθά να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ οι θύτες μπορεί να χρειάζονται συμβουλευτική για την αντιμετώπιση υποκείμενων προβλημάτων, όπως η επιθετικότητα ή η έλλειψη ενσυναίσθησης (Hase et al., 2015). Τα σχολεία θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι προσβάσιμες και ότι οι μαθητές/-τριες ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται (Fredrick & Demaray, 2018).

2.6.5. Προώθηση θετικού σχολικού κλίματος

Ένα θετικό σχολικό κλίμα, το οποίο χαρακτηρίζεται από αμοιβαίο σεβασμό, συμμετοχικότητα και ισχυρές σχέσεις μαθητών/-τριών και εκπαιδευτικών, μπορεί να μειώσει σημαντικά τα περιστατικά εκφοβισμού. Τα σχολεία πρέπει να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες αισθάνονται ασφαλείς και αξιόλογοι/-ες και όπου ο εκφοβισμός δεν είναι ανεκτός. Οι στρατηγικές για την προώθηση ενός θετικού σχολικού κλίματος περιλαμβάνουν:

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

- **Προώθηση πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς**: Εφαρμογή πολιτικών που προάγουν την ποικιλομορφία και τη συμμετοχικότητα και αποθαρρύνουν τις διακρίσεις.
- **Δραστηριότητες εμπλοκής**: Οργάνωση δραστηριοτήτων στα σχολεία που προωθούν την ομαδικότητα, τη συνεργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ των μαθητών/-τριών.
- **Τακτικές αξιολογήσεις**: Διεξαγωγή τακτικών ερευνών και αξιολογήσεων για την παρακολούθηση του σχολικού κλίματος και τον εντοπισμό τομέων προς βελτίωση (Fredrick & Demaray, 2018).

2.7. Ο ρόλος της τεχνολογίας και του ψηφιακού γραμματισμού

2.7.1. Κατανόηση του ψηφιακού τοπίου

Στην ψηφιακή εποχή, η κατανόηση του ρόλου της τεχνολογίας στον εκφοβισμό είναι ζωτικής σημασίας. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός λαμβάνει χώρα σε διάφορες ψηφιακές πλατφόρμες, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, τα διαδικτυακά φόρουμ και τις κοινότητες βιντεοπαιχνιδιών, με στόχο την παρενόχληση και τον εκφοβισμό των θυμάτων. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν τις διάφορες μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις τεχνολογίες που τον διευκολύνουν (Hase et al., 2015). Η συνεχής ενημέρωση για τις νέες πλατφόρμες και τις τάσεις της διαδικτυακής επικοινωνίας είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα.

2.7.2. Ψηφιακός γραμματισμός

Η προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού των μαθητών/-τριών είναι απαραίτητη για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Τα προγράμματα ψηφιακού αλφαβητισμού θα πρέπει να διδάσκουν στους/στις μαθητές/-τριες πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με υπευθυνότητα, να αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού και να κατανοούν τις συνέπειες της διαδικτυακής παρενόχλησης. Τα βασικά συστατικά στοιχεία της εκπαίδευσης στον ψηφιακό γραμματισμό περιλαμβάνουν:

- **Ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές**: Εκπαίδευση των μαθητών/-τριών σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής, την ασφάλεια των διαδικτυακών τους λογαριασμών και την αποφυγή της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών.
- **Αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού**: Διδασκαλία των μαθητών/τριών να αναγνωρίζουν διάφορες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένων του flaming, της παρενόχλησης, του αποκλεισμού και της μίμησης.
- **Μηχανισμοί αναφοράς**: Ενημέρωση των μαθητών/-τριών σχετικά με τον τρόπο αναφοράς περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού στις σχολικές αρχές, σε διαδικτυακές πλατφόρμες ή σε νομικές υπηρεσίες.
- **Ενσυναίσθηση και σεβασμός**: Ενθάρρυνση των μαθητών/-τριών να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και σεβασμό στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, προωθώντας μια θετική ψηφιακή κοινότητα (Buelga et al., 2017).

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

2.7.3. Παρακολούθηση και εποπτεία

Σεβόμενοι/-ες την ιδιωτική ζωή των μαθητών, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές παρακολούθησης και εποπτείας για τον εντοπισμό και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Τακτικές επισκέψεις**: Συμμετοχή σε τακτικές συζητήσεις με τους/τις μαθητές/-τριες σχετικά με τις δραστηριότητες και εμπειρίες τους στο διαδίκτυο.
- **Έλεγχος από τους γονείς**: Χρήση εργαλείων γονικού ελέγχου για την παρακολούθηση και τον περιορισμό της πρόσβασης των μαθητών/-τριών σε ορισμένες πλατφόρμες ή περιεχόμενο στο διαδίκτυο.
- **Συστήματα παρακολούθησης σχολείων**: Εφαρμογή συστημάτων παρακολούθησης στο σχολείο για την παρακολούθηση των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων και τον εντοπισμό πιθανών περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού (Hase et al., 2015). Τα σχολεία και οι γονείς θα πρέπει να βρουν μια ισορροπία μεταξύ της προστασίας και της ιδιωτικότητας, προωθώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους/τις μαθητές/-τριες να εκφράζουν τις ανησυχίες τους (Faryadi, 2011).

3. Άμεση παρέμβαση

3.1. Επικοινωνία με τους γονείς

Οι γονείς, οι οικογένειες και τα αδέλφια διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της πολιτισμένης συμπεριφοράς στο διαδίκτυο (UNESCO, 2016).

Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να:

- Συνεργαστείτε μαζί τους για την επίλυση της κατάστασης με βιώσιμο τρόπο.

- Προτείνετε εκστρατείες στα μέσα ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γονέων σχετικά με τον καλύτερο τρόπο ώστε να διατηρούν τα παιδιά τους ασφαλή στο διαδίκτυο και να αναπτύξουν μια φιλική προς την κοινωνία συμπεριφορά.

- Οργανώνετε συναντήσεις με τους γονείς των μαθητών/-τριών που εμπλέκονται στο διαδικτυακό εκφοβισμό (θύτες, θύματα και μάρτυρες) για να τους ενημερώσετε για την κατάσταση, να τους στηρίξετε και να τους διαβεβαιώσετε ότι το παιδί τους θα προστατεύεται στο σχολείο.

- Ακούτε τους γονείς και προσπαθείτε να κατανοήσετε την κατάσταση και τα συναισθήματα των ενδιαφερόμενων μαθητών/-τριών και γονέων.

- Επικοινωνείτε με τους γονείς για να τους ενημερώσετε για τους πιθανούς λόγους της ενέργειας του παιδιού τους – να τους ενημερώσετε για τις συνέπειες της κατάστασης – να σκεφτείτε μαζί με τους γονείς τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν για να σταματήσει ο διαδικτυακός εκφοβισμός (ποιος/-α μπορεί να κάνει τι, με ποιους τρόπους, κ.λπ.), λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες κάθε μιας από αυτές τις πιθανές ενέργειες.

Για παράδειγμα, στη Γαλλία, τα εθνικά εκπαιδευτικά προγράμματα προτείνουν τη διεξαγωγή συνεντεύξεων με τους γονείς των μαθητών/-τριών, ανεξάρτητα από το ρόλο του παιδιού τους στην

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

κατάσταση (θύτης, θύμα, μάρτυρας). Οι πληροφορίες που παρέχονται από τα άτομα που παίρνουν συνέντευξη πρέπει να καταγράφονται γραπτώς, είτε σε μια έκθεση είτε σε ένα φύλλο συνέντευξης που περιέχει τις ερωτήσεις που τέθηκαν. Η τήρηση γραπτού αρχείου επιτρέπει να εξασφαλιστεί η κατάλληλη συνοχή με τα εμπλεκόμενα πρόσωπα, να καθοριστεί ποιος/-α είναι υπεύθυνος/-η και να καταγραφούν οι διάφορες ενέργειες που έγιναν.

Η υποδοχή των γονέων και η ενημέρωσή τους για την κατάσταση, χωρίς να τους καταστήσετε υπεύθυνους για την κατάσταση (χωρίς να ψάχνετε ένα άτομο να κατηγορήσετε), και η προσπάθεια να μιλήσετε μαζί τους αποτελεί ένα ουσιαστικό πρώτο βήμα για τη συνεργασία. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να εξηγήσετε στους γονείς τις συνέπειες των πράξεων, τις πιθανές κυρώσεις για τα παιδιά που ευθύνονται για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τα μέτρα επανόρθωσης και υποστήριξης για τα παιδιά που επηρεάζονται από την κατάσταση. Τέλος, θα πρέπει να υπενθυμίζετε στους γονείς τον προστατευτικό ρόλο του σχολείου και την κινητοποίηση όλων των εμπλεκομένων για την εκπλήρωση αυτού του ρόλου - αυτό θα συμβάλλει στη δημιουργία μιας σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στη Γαλλία, διαβάστε το ακόλουθο κείμενο (διαθέσιμο στη γαλλική γλώσσα): https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435

3.2. Επικοινωνία με τους/τις εμπλεκόμενους/-ες μαθητές/-τριες

Είναι σημαντικό **να ακούσετε τι έχει να πει ο/η κάθε μαθητής/-τρια που επηρεάζεται από την κατάσταση**, ώστε να μπορέσετε να κατανοήσετε την κατάσταση και να αναλάβετε την καλύτερη δυνατή δράση. Το να τους/τις επιτρέψετε να διηγηθούν την ιστορία από τη δική τους οπτική γωνία και να εξηγήσουν τα συναισθήματά τους θα τους/τις βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν την κατάσταση και θα επιτρέψει στους/στις ενήλικες να εντοπίσουν τα προβλήματα της κατάστασης.

Τα γαλλικά εθνικά εκπαιδευτικά προγράμματα συνιστούν επίσης να τηρείται γραπτή καταγραφή των πληροφοριών που παρέχονται από τους/τις ερωτώμενους/-ες, είτε με τη μορφή έκθεσης είτε με τη μορφή φύλλου συνέντευξης που περιέχει τις ερωτήσεις που τέθηκαν. Η τήρηση γραπτού αρχείου επιτρέπει να εξασφαλιστεί η κατάλληλη συνέχεια με τα εμπλεκόμενα πρόσωπα, να καθοριστεί ποιος/-α είναι υπεύθυνος/-η και να καταγραφούν οι διάφορες ενέργειες που έγιναν.

Διευκόλυνση της έκφρασης

Για να διευκολύνετε τους/τις μαθητές/-τριες να εκφράσουν και να καταγράψουν τα συναισθήματά τους, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα κουτί όπου ο/η καθένας/-μία θα μπορεί να γράψει ένα σημείωμα για το τι είδε ή ένιωσε σχετικά με τον εκφοβισμό ή τους φόβους που συνδέονται με μια κατάσταση που βίωσε. Το να επιτρέψετε στους/στις θύτες, τα θύματα ή τους/τις παρευρισκόμενους/-ες να εκφράζονται ανώνυμα μπορεί επίσης να τους/τις διευκολύνει να μιλήσουν (UNESCO, 2016).

Ένας άλλος τρόπος για να μπορέσουν οι μαθητές/-τριες να εκφραστούν είναι να δώσετε έναν αριθμό τηλεφώνου στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν ανώνυμα για βοήθεια.

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

Τέλος, συνιστάται να διαθέσετε χρόνο για να μιλήσετε με τα θύματα, ώστε να τα βοηθήσετε να νιώσουν ότι αναγνωρίζονται, να ξεφύγουν από την απομόνωση και τη ντροπή και να νιώσουν ότι γίνονται κατανοητά από άλλα άτομα που έχουν περάσει την ίδια εμπειρία (Stassin, 2023). **Να είστε καλοί/-ές ακροατές/-τριες και να δείχνετε την υποστήριξή σας στα θύματα και τους/τις μάρτυρες.**

Καλλιεργήστε την υπευθυνότητα στους μαθητές/-τριες Κάντε τους/τις μαθητές/-τριες και εναθρρύνετέ τους/τες να σκεφτούν χωρίς να τους/τις κατηγορείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την μέθοδο της "***κοινής ανησυχίας***": η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει την υποδοχή των μαθητών/-τριών που έχουν ασκήσει διαδικτυακό εκφοβισμό και την εξήγηση των γεγονότων σε αυτούς, χωρίς να τους/τις κατηγορήσετε, με στόχο να συνειδητοποιήσουν το πρόβλημα και να προτείνουν λύσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος και την αποφυγή του στο μέλλον (Senden, M. & Galand, B., 2019). Με αυτόν τον τρόπο, θα τους/τις ενθαρρύνετε να ζητήσουν συγγνώμη από το θύμα και να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. *Μια μελέτη της Li (2010) δείχνει ότι μια ειλικρινής συγγνώμη μπορεί συχνά να μειώσει τη συναισθηματική σοβαρότητα της διαδικτυακής παρακολούθησης για το θύμα, υπό την προϋπόθεση ότι ο/η θύτης θα αλλάξει τη συμπεριφορά του*.

Αναπτύσσοντας **δράσεις διαμεσολάβησης και επανόρθωσης**, θα ενθαρρύνετε την επικοινωνία μεταξύ όλων των πρωταγωνιστών/-στριών της κατάστασης. Ένας/Μια διαμεσολαβητής/-τρια, ουδέτερος/-η ως προς την κατάσταση και εκπαιδευμένος/-η στη μη βίαιη επικοινωνία ή στην καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού, μπορεί να φέρει σε επαφή τον/την θύτη και το θύμα με στόχο να επιτρέψει στο κάθε μέρος να εκφράσει τις απόψεις του για την κατάσταση, επιτρέποντάς τους έτσι να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις της κατάστασης και, τέλος, να βρουν από κοινού λύσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Στόχος είναι να επιτραπεί στο κάθε μέρος να μιλήσει με τη σειρά του, δίνοντας τη δική του εκδοχή των γεγονότων, και στην συνέχεια όλοι/-ες να αναζητήσουν τα κοινά σημεία και να βρουν μια κοινή λύση την οποία θα σέβονται και θα τηρούν (Senden, M. & Galand, B., 2019).

3.3. Παραπομπή

Ο ρόλος σας είναι επίσης να παραπέμπετε τους/τις θύτες και τα θύματα σε συμβούλους ή επαγγελματίες υγείας που μπορούν να τους/τις βοηθήσουν να κατανοήσουν τα αίτια της συμπεριφοράς τους και να μάθουν πώς να τη διαχειρίζονται. Μια μελέτη των Hemphill και Tollit (2013) δείχνει ότι οι θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού που λαμβάνουν θεραπευτική υποστήριξη για να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους διαχείριση είναι πιο πιθανό να εγκαταλείψουν αυτές τις συμπεριφορές. Τα προγράμματα πρόληψης θα πρέπει να επεκταθούν σε χώρους που συχνάζουν νέοι, όπως βιβλιοθήκες, κοινοτικά κέντρα και κέντρα νεότητας (Chehab et al., 2016).

- ***Με ποιους εταίρους μπορείτε να συνεργαστείτε στο σχολείο σας***;
- ***Ποιοι συνεργάτες υγείας εκτός σχολείου θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους/τις εφήβους/-ες που είναι θύτες ή θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού;***

Η επιστημονική βιβλιογραφία τονίζει τη σημασία μιας διεπιστημονικής και πολύπλευρης προσέγγισης για την καταπολέμηση 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

Τα θύματα θα πρέπει να αποφεύγουν να αντιδρούν παρορμητικά, να καταγράφουν τα περιστατικά και να αναζητούν βοήθεια. Οι μάρτυρες πρέπει να παρεμβαίνουν ενεργά ή ανώνυμα, ενώ οι θύτες πρέπει να αναγνωρίζουν τη συμπεριφορά τους, να ζητούν συγγνώμη και να αναζητούν βοήθεια για να αλλάξουν την στάση του;.

4. Έμμεση παρέμβαση

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για να αποτρέψουν τους/τις μαθητές/-τριες να εμπλακούν σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού;

Οι επιστημονικές μελέτες έχουν αναδείξει διάφορες συστάσεις για την πρόληψη τέτοιων καταστάσεων.

4.1. Η πρώτη σύσταση αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων κατανόησης και χρήσης ψηφιακών εργαλείων

Η μελέτη που δημοσιεύθηκε *στο Journal of Adolescence* δείχνει ότι τα άτομα με καλύτερη γνώση των ψηφιακών εργαλείων έχουν λιγότερες πιθανότητες να πέσουν θύματα ή να γίνουν θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού (Slonje, Smith, & Frisen, 2013).

Στη συνέχεια, μπορείτε να αναπτύξετε προγράμματα μάθησης των ψηφιακών εργαλείων και ιδίως **της προστασία των προσωπικών δεδομένων**.

- Για παράδειγμα, μπορείτε μέσω αυτών των προγραμμάτων να **δείξετε πώς να χρησιμοποιείτε τις κατάλληλες ρυθμίσεις απορρήτου στα κοινωνικά δίκτυα ή πώς να αποφεύγετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών.**

Μπορείτε επίσης να **ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/-τριες να επικοινωνούν με σεβασμό στο διαδίκτυο**, διδάσκοντάς τους/τες να αναγνωρίζουν τα σχόλια που μπορεί να παρερμηνευθούν.

- Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/-τριες να αποφεύγουν την επιθετική ή προκλητική συμπεριφορά, η οποία, ακόμη και αν φαίνεται ακίνδυνη, μπορεί εύκολα να εκφυλιστεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό (Patchin, & Hinduja, 2010), καθώς και να αποφεύγουν τα διφορούμενα σχόλια που μπορούν να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και συγκρούσεις.

Μπορείτε επίσης να δώσετε τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/-τριες να περιορίζουν ή να αναφέρουν επικίνδυνες συμπεριφορές στα κοινωνικά δίκτυα. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, οι νέοι/-ες αναγνωρίζουν ότι τα άμεσα μηνύματα ευνοούν περισσότερο το διαδικτυακό εκφοβισμό: τα ανεπιθύμητα μηνύματα από αγνώστους, η αντιγραφή και αποστολή ιδιωτικών συνομιλιών σε άλλα άτομα χωρίς άδεια, η διάδοση φημών, τα απειλητικά μηνύματα, η τροποποίηση φωτογραφιών και η μετάδοσή τους για να ταπεινώσουν κάποιον, η δημιουργία ιστοσελίδας για να κοροϊδέψουν ένα άτομο, τα μη κολακευτικά ή ακατάλληλα πράγματα στο διαδίκτυο χωρίς άδεια ή η κοινοποίησή τους σε άλλους/-ες αποτελούν μερικά παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού (Vandebosch, & Van Cleemput, 2008). Οι Wenting et al. (2024) αναφέρουν επίσης ότι τα κύρια εμπόδια στην καταπολέμηση του

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

διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων συνδέονται με την έλλειψη γνώσης των δεικτών αυτού του εκφοβισμού.

- Για παράδειγμα, **μαθαίνοντάς τους/τις έφηβους/-ες να επικοινωνούν από απόσταση (γραπτή επικοινωνία), να αναγνωρίζουν επικίνδυνες συμπεριφορές και τις επιπτώσεις τους**, μπορούν να εξετάσουν το πλαίσιο στο οποίο αποστέλλεται το μήνυμα, να καθορίζουν αν το σχόλιο είναι ένα αστείο μεταξύ φίλων ή όχι, να αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις ενός μηνύματος στον παραλήπτη *κ.λπ.*

- Οι μαθητές/-τριες πρέπει να κατανοήσουν τις συνέπειες της αδράνειας, του φόβου της σύγκρουσης, των αντιποίνων και των επιπτώσεων των κοινωνικών κανόνων.

Τέλος, μπορείτε να ενημερώσετε τους/τις μαθητές/-τριες για τις επιπτώσεις της δημόσιας έκθεσης και να την περιορίσετε. Συνιστάται να περιορίζετε την πρόσβαση σε δημοσιεύσεις σε άτομα που εμπιστεύεστε και να αποφεύγετε την αλληλεπίδραση με αγνώστους που είναι πιθανό να επιδιώκουν την αντιπαράθεση**.** Προτείνεται να διαγράφετε, χωρίς να τα διαβάζετε, και να μπλοκάρετε μηνύματα από άγνωστους/-ες χρήστες ή όσους/-ες συμπεριφέρονται με προβληματικό τρόπο, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στο τηλέφωνό σας. Τέλος, πολλές πλατφόρμες προσφέρουν τη δυνατότητα αναφοράς ακατάλληλων συμπεριφορών, γεγονός που μπορεί να μειώσει την έκθεση στον διαδικτυακό εκφοβισμό**: η παροχή σαφών πληροφοριών στους/στις μαθητές/-τριών σχετικά με την πρόσβαση σε αυτές τις πλατφόρμες στη χώρα σας μπορεί να αποτελέσει μέρος του ρόλου σας.**

4.2. Μια δεύτερη σύσταση αφορά την ανάπτυξη ενός δικτύου υποστήριξης

Μελέτες δείχνουν ότι λίγοι/-ες μαθητές/-τριες που πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού αναφέρουν το περιστατικό σε κάποιον/-α ενήλικα (γονέα ή κηδεμόνα) για διάφορους λόγους: είτε επειδή φοβούνται ότι θα χάσουν τα προνόμια της πρόσβασης στο Διαδίκτυο, είτε επειδή τέτοιου είδους συμπεριφορές τις θεωρούν ανώριμες, είτε επειδή αισθάνονται ότι η αυτόνομη αντιμετώπιση τέτοιου είδους καταστάσεων είναι απαραίτητο βήμα για την ανεξαρτησία κ.λπ. Ωστόσο, η κοινωνική υποστήριξη, τόσο διαδικτυακά όσο και φυσικά, παραμένει απαραίτητη για την αντιμετώπιση του άγχους που προκαλούν αυτές οι καταστάσεις.

Η κοινωνική υποστήριξη από τους συνομηλίκους, τους εκπαιδευτικούς και την οικογένεια αποτελεί σημαντικό προστατευτικό παράγοντα για τον περιορισμό του κινδύνου εμπλοκής σε διαδικτυακό εκφοβισμό, είτε ως θύμα είτε ως θύτης. Επιπλέον, για τα θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού, όσο ισχυρότερη είναι αυτή η υποστήριξη, τόσο πιο αποτελεσματικά αντιμετωπίζουν την αρνητική κατάσταση και τις συναφείς συνέπειες (Arató, Zsidó, Rivnyák, *and al.*, 2022).

- Είναι σημαντικό **να δίνετε τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/-τριες να αναπτύσσουν ποικίλους κοινωνικούς δεσμούς στο σχολείο, τόσο μεταξύ των συμμαθητών/-τριών τους όσο και με την εκπαιδευτική ομάδα**.

Η εκμάθηση φιλοκοινωνικών συμπεριφορών, ιδίως στο διαδίκτυο, είναι ένας δεύτερος προστατευτικός παράγοντας. Η έρευνα δείχνει ότι οι θύτες στερούνται κοινωνικών δεξιοτήτων και ότι η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων βοηθά τα θύματα να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τις εμπειρίες 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

- Η προώθηση της αμοιβαίας υποστήριξης στο διαδίκτυο, είτε μέσω ενθαρρυντικών μηνυμάτων είτε με την ανάληψη θέσης κατά της παρενόχλησης, μειώνει τις συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού.

4.3. Η τρίτη σύσταση αφορά την ανάγκη ανάπτυξης ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων

Οι δεξιότητες αυτές παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς επιτρέπουν στους ανθρώπους να αλληλοεπιδρούν καλύτερα στο διαδίκτυο, να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να προστατεύονται από επικίνδυνες καταστάσεις. **Η εργασία στα σχολεία για την ανάπτυξη ορισμένων ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων θα μπορούσε να αποτελέσει το κλειδί για την πρόληψη και την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού**. Ακολουθεί μια επισκόπηση των δεξιοτήτων που περιορίζουν τον κίνδυνο να γίνει ένα άτομο θύτης, θύμα ή παθητικός/-ή μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού και των παραγόντων που ενθαρρύνουν την ανάπτυξή τους.

Α. **Η ρύθμιση των συναισθημάτων** αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και κατάλληλου ελέγχου των συναισθημάτων. Η κακή διαχείριση των συναισθημάτων, όπως ο θυμός ή η απογοήτευση, μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητική συμπεριφορά στο διαδίκτυο, η οποία με την σειρά της μπορεί να εκφυλιστεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό.

Έρευνα: Η ρύθμιση συναισθημάτων αποτελεί βασικό παράγοντα για τη μείωση της πιθανότητας να γίνει ένα άτομο θύτης στο διαδίκτυο. Οι νέοι/-ες που μπορούν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους είναι λιγότερο πιθανό να αντιδράσουν επιθετικά όταν νιώθουν απογοητευμένοι/-ες στο διαδίκτυο (Heiman and Olenik-Shemesh, 2020).

Με ποιους τρόπους να **ρυθμίσετε τα συναισθήματά σας**: Η εξάσκηση σε τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως η βαθιά αναπνοή ή η ενσυνειδητότητα, μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων σε τεταμένες καταστάσεις στο διαδίκτυο.

- Βοηθήστε τους/τις θύτες να δουν πώς μπορούν να ασκήσουν θετική ηγεσία και φιλοκοινωνική συμπεριφορά - αναπτύξτε τις δεξιότητες τους που αφορούν την ενσυναίσθηση, την επίλυση προβλημάτων και τη διαχείριση θυμού (Chehab and al., 2016).
- Διδάξτε στους/στις μαθητές/-τριες να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να αποθαρρύνουν τεταμένες καταστάσεις από το να μετατραπούν σε εκφοβισμό.
- Δώστε στο θύμα την ευκαιρία να δημιουργήσει δεσμούς με συνομηλίκους που μπορούν να αποθαρρύνουν τους/τις θύτες (Chehab and al., 2016).

Β**. Η ενσυναίσθηση** είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας μάς επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν οι πράξεις μας ή αυτές των άλλων στο διαδίκτυο, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα να γίνουμε θύμα ή θύτης διαδικτυακού εκφοβισμού.

Έρευνα: Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε επιθετική συμπεριφορά στο διαδίκτυο και περισσότερες πιθανότητες

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

να υποστηρίξουν τα θύματα. Για παράδειγμα, οι Barlińska et al. (2015) στο άρθρο "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking", έδειξαν ότι η γνωστική και συναισθηματική ενσυναίσθηση μειώνει τη συμπεριφορά διαδικτυακής παρενόχλησης επειδή προάγει την κατανόηση των αρνητικών συνεπειών στα άλλα άτομα.

Με ποιους τρόπους μπορείτε να **αναπτύξετε την *ενσυναίσθηση*: Δημιουργήστε παιχνίδια ρόλων ή συνεδρίες συζήτησης που ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να ανακαλύψουν την οπτική γωνία του άλλου και να κατανοήσουν τι μπορεί να περνάει. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που εστιάζουν στην ενσυναίσθηση έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην πρόληψη του εκφοβισμού.

C. **Η κριτική σκέψη** περιλαμβάνει την ικανότητα ανάλυσης πληροφοριών που παρουσιάζονται στο διαδίκτυο, την αξιολόγησή τους και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων. Αυτό συμβάλλει στην αποφυγή της κοινοποίησης ή της ενίσχυσης επιβλαβούς ή δυσφημιστικού περιεχομένου.

Έρευνα: Σύμφωνα με μια μελέτη του Willard (2007) που δημοσιεύθηκε στο Journal of Adolescent Health, τα άτομα με ισχυρές δεξιότητες κριτικής σκέψης είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε συμπεριφορές διαδικτυακής παρενόχλησης, επειδή μπορούν να εντοπίσουν και να αντισταθούν στην επιρροή της παραπληροφόρησης ή της πρόκλησης.

** Με ποιους τρόπους μπορείτε να **αναπτύξετε την κριτική σκέψη****: Δημιουργήστε ασκήσεις ή καταστάσεις όπου οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν να αξιολογούν τις πηγές πληροφοριών και να θέτουν στους εαυτό τους κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με την εγκυρότητα του περιεχομένου. Αυτό μπορεί να ενισχυθεί με μαθήματα ψηφιακού γραμματισμού.

D. **Η διεκδικητικότητα** είναι η ικανότητα να υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας ή τα δικαιώματα των άλλων χωρίς να γίνεστε παθητικοί ή επιθετικοί. Αυτό σας επιτρέπει να απαντάτε ήρεμα και αποτελεσματικά σε προκλήσεις ή να αντιμετωπίζετε καταχρηστικές συμπεριφορές χωρίς να καταφεύγετε σε επιθετικότητα ή κλιμάκωση της σύγκρουσης.

Έρευνα: Μια μελέτη των Betts και Spenser (2017) στο περιοδικό "Computers in Human Behavior", έδειξε ότι οι έφηβοι/-ες με δεξιότητες διεκδικητικότητας είχαν λιγότερες πιθανότητες να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς ήταν σε θέση να αντιδράσουν με ισορροπημένο τρόπο στις συγκρούσεις χωρίς να γίνονται επιθετικοί/-ές ή υποτακτικοί/-ές.

** Με ποιους τρόπους μπορείτε να **αναπτύξετε την αυτοπεποίθηση****: Να μάθετε στους/στις μαθητές/-τριες να παρατηρούν χωρίς να κρίνουν, στη συνέχεια να διατυπώνουν ένα συναίσθημα, να δηλώνουν μια ανάγκη και τέλος να προτείνουν μια λύση ή να διατυπώνουν ένα σαφές και ακριβές αίτημα.

E. **Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης συγκρούσεων** σημαίνει ότι οι διαφωνίες και οι εντάσεις στο διαδίκτυο μπορούν να αντιμετωπιστούν εποικοδομητικά, αντί να επιτραπεί στην κατάσταση να εκφυλιστεί σε παρενόχληση.

Έρευνα: Ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε στο International Journal of Behavioral Development από τους Kowalski and al. (2014) δείχνει ότι οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων αποτελούν προστατευτικό παράγοντα έναντι του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι νέοι/-ες που γνωρίζουν πώς να

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

επιλύουν ειρηνικά τις διαφορές τους είναι λιγότερο πιθανό να καταφύγουν στην παρενόχληση για να λύσουν ένα πρόβλημα.

** Με ποιους τρόπους μπορείτε να **αναπτύξετε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης συγκρούσεων****: Τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης, καθώς και οι ομαδικές ασκήσεις επίλυσης συγκρούσεων, μπορούν να διδάξουν τεχνικές διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.

F. **Ο αυτοέλεγχος** αφορά την ικανότητα αναστολής παρορμητικών συμπεριφορών, όπως η άμεση αντίδραση σε διαδικτυακές προκλήσεις. Αυτό είναι απαραίτητο για την αποφυγή συμμετοχής σε όλο και πιο επιθετικές ανταλλαγές, οι οποίες μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε διαδικτυακό εκφοβισμό.

Έρευνα: Το Journal of Youth and Adolescence' (2018) των Patchin και Hinduja δείχνει ότι τα άτομα με καλό αυτοέλεγχο είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε παρορμητικές συμπεριφορές που θα μπορούσαν να τα οδηγήσουν να γίνουν θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού. Η δεξιότητα αυτή βοηθά επίσης τα θύματα να αποφύγουν την υπερβολική αντίδραση και την κλιμάκωση των συγκρούσεων.

** Με ποιους τρόπους μπορείτε να **αναπτύξετε τον αυτοέλεγχο****: Τεχνικές για τη διαχείριση της παρορμητικότητας, όπως το να αφιερώνετε χρόνο για να σκεφτείτε πριν απαντήσετε, μπορούν να ενισχυθούν με την πρακτική της ενσυνειδητότητας ή με προγράμματα συμπεριφορικής εκπαίδευσης.

Z. **Το ηθικό θάρρος** είναι η ικανότητα να παρεμβαίνετε όταν γίνεστε μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού, αντί να παραμένετε παθητικοί/-ές θεατές. Αυτή η φιλοκοινωνική συμπεριφορά είναι απαραίτητη για τον περιορισμό των επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού και την προστασία των θυμάτων.

Έρευνα: Σύμφωνα με μελέτη στο περιοδικό "School Psychology International" (2016), τα άτομα που αναπτύσσουν δεξιότητες παρέμβασης παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς αυτό συχνά αποτρέπει τους/ τις θύτες και υποστηρίζει τα θύματα (Huitsing and al., 2016).

** Με ποιους τρόπους μπορείτε να αναπτύξετε το **ηθικό θάρρος****: Η συμμετοχή σε προγράμματα που ενθαρρύνουν την ανάληψη δράσης ενάντια στην αδικία, ακόμη και στο διαδίκτυο, καθώς και η εξάσκηση στρατηγικών παρέμβασης (*για παράδειγμα*, η αναφορά της παρενόχλησης στους/στις συντονιστές/-στριες ή η υποστήριξη του θύματος) μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση αυτής της δεξιότητας.

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

4.4. Προώθηση ενός υγιούς σχολικού κλίματος

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στο γενικότερο σχολικό κλίμα. Μέσω **της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας τους με τους μαθητές και τους γονείς, της ανάπτυξης αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ τους και των μαθητών αλλά και των αξιών του πολίτη**, θα δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που ευνοεί τη μάθηση και ευνοεί τη συνοχή μεταξύ των μαθητών.

- **Καθιέρωση ενός σχολικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό**

Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε ορισμένα άτομα στο σχολείο ως ειδικούς στην παρενόχληση για να βοηθούν και να συμβουλεύουν τις οικογένειες και το προσωπικό του σχολείου (MEN, 2016).

Ο λόγος σας προς τους/τις μαθητές/-τριες, χωρίς ταπεινώσεις, θα επηρεάσει την ένταξη όλων και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι/-ες οι μαθητές/-τριες θα αλληλοεπιδρούν μαζί σας και μεταξύ τους. Για παράδειγμα, δώστε προσοχή στο λεξιλόγιο που χρησιμοποιείτε - σκεφτείτε να αναπτύξετε υποδειγματική συμπεριφορά και να επισημάνετε όλες τις υποδειγματικές συμπεριφορές των μαθητών/-τριών.

- **Προώθηση των δημοκρατικών αξιών και της ανοχής προς τη διαφορετικότητα**

Εξετάστε το ενδεχόμενο να προωθήσετε το έργο των μαθητών/-τριών, τις δεξιότητές τους και να τους/τις κάνετε να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. *Για παράδειγμα*, μπορείτε να ορίσετε μια ειδική εθνική ημέρα για την καταπολέμηση του (διαδικτυακού) εκφοβισμού. Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να ετοιμάσουν αφίσες και βίντεο για μια σχολική έκθεση - οι γονείς μπορούν να παρακολουθήσουν τις καμπάνιες για να ενημερωθούν και να προτείνουν άλλα μέσα δράσης (Stassin, 2023).

Μπορείτε επίσης να **ενισχύσετε το αίσθημα του ανήκειν μεταξύ των μαθητών/-τριών**, βάζοντάς τους/τες να απαντήσουν σε τέτοιου είδους ερωτήσεις: "Ποιες είναι οι πιο σημαντικές ομάδες για εσάς στις οποίες συμμετέχετε/στις οποίες επενδύετε/από τις οποίες περιμένετε τα περισσότερα; από την άποψη της αναγνώρισης/της υποστήριξης της ταυτότητας, της βοήθειας, της αλληλεγγύης/αυτές που θα σας έλειπαν περισσότερο αν εξαφανίζονταν, αν σας απέκρουαν ή αν ακολουθούσατε μια πορεία που δεν θα μπορούσατε να ακολουθήσετε; " (Marneffe και Lambotte, 2023).

Τέλος, **οι αξίες της ανεκτικότητας και του ανοιχτού πνεύματος** πρέπει να μεταδίδονται μέσω των δικών σας ομιλιών, των τρόπων ύπαρξης και δράσης μέσα στο σχολικό ίδρυμα.

Στο σχολείο θα πρέπει να αναπτύσσονται και να προωθούνται **ομαδικές δραστηριότητες ή φιλικά παιχνίδια**, τα οποία συμβάλλουν στο πνεύμα συνεργασίας και επιτρέπουν στους/στις μαθητές/-τριες να μάθουν να ζουν μαζί. *Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα παιχνίδι στο οποίο θα κερδίζουν πόντους όταν υιοθετούν μια επικοινωνία με σεβασμό και φροντίδα – μπορείτε επίσης να παίξετε μαζί τους, καθώς αυτό θα διευκολύνει τους δεσμούς εμπιστοσύνης και θα σας επιτρέψει να δώσετε το σωστό παράδειγμα.*

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, ωστόσο υπάρχουν πολλές στρατηγικές οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψή του. Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού, την υιοθέτηση επικοινωνίας με σεβασμό και τη χρήση των διαθέσιμων εργαλείων ασφαλείας, είναι δυνατόν να μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος εμπλοκής σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Επιπλέον, οι ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η

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

ενσυναίσθηση, η διεκδικητικότητα και η κριτική σκέψη, διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι με την καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα όχι μόνο γίνονται πιο ανθεκτικά σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, αλλά και πιο πρόθυμα να υιοθετήσουν φιλοκοινωνικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο. Η συνεχής εκπαίδευση σε αυτές τις δεξιότητες, είτε μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων, είτε μέσω προσωπικής εξάσκησης, είτε μέσω συλλογικής ευαισθητοποίησης, αποτελεί ουσιαστικό βήμα για τη δημιουργία ασφαλέστερων και πιο σεβαστών διαδικτυακών περιβαλλόντων. Επομένως, η επαγρύπνηση, η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση παραμένουν τα βασικά στοιχεία σε αυτόν τον αγώνα.

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