

Διαδικτυακός Εκφοβισμός

Αντιμετώπιση του προβλήματος από γονείς και εκπαιδευτικούς

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα

Cyberbullying – Don't look away



Project Number 2014-2-DE04/KA205/001642

www.cyberhelp.eu

Το Πρόγραμμα χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο Πρόγραμμα.



Erasmus+



Διαδικτυακός Εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός - ένα διεθνές φαινόμενο

- Εκφοβισμός είναι μια επιθετική συμπεριφορά με σκοπό ένας πιο δυνατός να βλάψει κάποιο πιο αδύναμο. Ο εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει σωματική, ψυχολογική ή λεκτική βία.
- Εντοπίζεται σε κάθε χώρα και σχεδόν σε κάθε σχολική μονάδα.
- Περίπου το 25% των παιδιών εμπλέκεται σε καταστάσεις εκφοβισμού
- Ίδιο ποσοστό εμπλοκής εμφανίζεται μεταξύ αγοριών και κοριτσιών
- Αυξάνεται τα τελευταία χρόνια ο διαδικτυακός εκφοβισμός ενώ ελαττώνονται οι περιπτώσεις «παραδοσιακού εκφοβισμού»

Χαρακτηριστικά παιδιών που έχουν υποστεί εκφοβισμό:

- Ήσυχα, προσεκτικά, ευαίσθητα
- Ανασφαλή με μειωμένη αυτοπεποίθηση
- Έχαν λίγους φίλους και συνήθως είναι κοινωνικά αποκλεισμένα
- Αγχώδη, σωματικά πιο αδύναμα ή με κάποιο σωματικό πρόβλημα (παχυσαρκία)
- Προτιμούν να περνούν περισσότερο χρόνο με ενήλικες

Χαρακτηριστικά παιδιών που έχουν τάση να εκφοβίζουν:

- Ηγετική προσωπικότητα στις παρέες
- Επιθετικά, εκρήγνυνται εύκολα και καταφεύγουν εύκολα στη βία
- Είναι σκληρά και δεν υπακούουν εύκολα σε κανόνες
- Έχουν ανάγκη να κυριαρχούν και να εμφανίζουν δυναμικές αντιδράσεις
- Ικανοποιούνται πληγώνοντας τους άλλους
- Χαρακτηρίζονται από απουσία αισθημάτων, ντροπής και αίσθηση προσωπικής ευθύνης

Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying). Μια σύγχρονη μορφή εκφοβισμού

Πραγματοποιείται μέσω της τεχνολογίας (κινητά τηλέφωνα, διαδίκτυο) χωρίς να υπάρχει συνήθως προσωπική επαφή μεταξύ θύτη και θύματος. Πραγματοποιείται από ομάδα ή από μεμονωμένα άτομα που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές μορφές επικοινωνίας (e-mails, μηνύματα, web-sites, chat – rooms, φωτογραφίες και Video από και προς κινητά τηλέφωνα). Πιο συνηθισμένες μορφές Cyberbullying είναι:

- Κλοπή ηλεκτρονικής ταυτότητας με σκοπό την είσοδο σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς και τη δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ που εκθέτουν τον ιδιοκτήτη
- Αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων με αγενές, χυδαίο ή απειλητικό περιεχόμενο

- Διαδικτυακή παρακολούθηση (Cyberstalking), με αποστολή μηνυμάτων που προκαλούν στον αποδέκτη ανησυχία και ανασφάλεια
- Δυσφήμιση (Denigration), αποστολή ψευδών φημών ή δημοσιοποίηση προσωπικών πληροφοριών με σκοπό την απομόνωση του ατόμου από το κοινωνικό περιβάλλον του ή τους φίλους του
- Αποκλεισμός (exclusion) ατόμου από διαδικτυακή ομάδα ή από διαδικτυακό παιχνίδι
- Απειλητικές κλήσεις στο κινητό από άγνωστο νούμερο

Γενικές επιπτώσεις από δράσεις εκφοβισμού

Οι επιπτώσεις από δράσεις εκφοβισμού μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμες αλλά και μακροπρόθεσμες. Οι συνέπειες επικεντρώνονται κυρίως στα θύματα. Μελέτες απέδειξαν ότι επιπτώσεις εμφανίζουν επίσης οι θύτες αλλά και οι στις οικογένειες θυμάτων και θυτών.

Επιπτώσεις στα θύματα

Τα θύματα συνήθως εμφανίζουν άμεσα:

- τάσεις αποφυγής του σχολείου
- πτώση της σχολικής τους επίδοσης
- αποφυγή εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- δυσκολία αφομοιώσεις γνώσεων
- περιορισμένες κοινωνικές σχέσεις
- ψυχοσωματικά συμπτώματα (ναυτία, κοιλιακοί πόνοι, πονοκέφαλοι, ενούρηση κλπ.)

Μακροπρόθεσμα τα θύματα μπορεί να εμφανίσουν (ιδίως τα κορίτσια)

- τάσεις κοινωνικής απομόνωσης, μοναξιάς και κατάθλιψης και έλλειψη στόχων για τη ζωή ή την επαγγελματική τους καριέρα.

Οι άμεσες ή οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις είναι περισσότερο ή λιγότερο έντονες, ανάλογα με το βαθμό συμπαράστασης φίλων, οικογενειακού περιβάλλοντος και σχολείου.

Επιπτώσεις στους θύτες

Οι συχνότερα εμφανιζόμενες επιπτώσεις στους θύτες είναι:

- επιθετική συμπεριφορά
- διακοπή σχολικής φοίτησης και φυγή από το σπίτι
- κάπνισμα και χρήση αλκοόλ από μικρή ηλικία
- αυξημένη πιθανότητα χρήσης ουσιών
- αντικοινωνική συμπεριφορά

Επιπτώσεις στους γονείς

Πολλοί γονείς θυμάτων και θυτών αισθάνονται:

- αδυναμία ή άγνοια για αποτελεσματική παρέμβαση
- αποτυχημένοι στο γονικό τους ρόλο
- έντονη κριτική από συγγενείς ή φίλους

Συνοπτικά από τον εκφοβισμό τα θύματα κυρίως υφίστανται:

- Φυσική ή σωματική βία
- Αποκλεισμό από κοινωνικές δραστηριότητες που πιθανόν να τα οδήγησαν σε κοινωνικό αποκλεισμό
- Σεξουαλική Παρενόχληση
- Λεκτική Βία
- Απειλές και Εκβιασμούς
- Κλοπή και καταστροφή προσωπικών τους αντικειμένων

Ενδείξεις που μπορεί να εμφανιστούν σ' ένα παιδί και πρέπει να προβληματίσουν τους γονείς του

Υπάρχουν κάποια σημάδια που πρέπει να σας υποψιάσουν ότι το παιδί σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού. Τα πιο χαρακτηριστικά είναι:

- Έχει μώλωπες στο σώμα ή το πρόσωπο και εμφανίζεται με σκισμένα ή λερωμένα ρούχα.
- Εμφανίζει αλλαγές στη συμπεριφορά του όπως αυξημένη επιθετικότητα προς τους γονείς ή τα αδέρφια του
- Χάνει, αδικαιολόγητα, προσωπικά του αντικείμενα
- Εμφανίζει αλλαγές στην όρεξη του, τον πόνο ή παραπονείται για πονοκεφάλους στομαχόπονους
- Αρνείται να πάει στο σχολείο και έχει πτώση στις σχολικές επιδόσεις του
- Παρουσιάζει συμπτώματα κοινωνικής απομόνωσης και έχει την πεποίθηση ότι δε τον αποδέχονται ή τον απορρίπτουν στο σχολείο ή γενικά
- Προμηθεύεται μέσα ατομικής προστασίας

Προσοχή: Η αιτία για την εμφάνιση των παραπάνω ενδείξεων μπορεί να μην είναι ο εκφοβισμός αλλά κάποια άλλη αιτία, όπως σημαντικές αλλαγές στη ζωή του.

Παραδοσιακός και Διαδικτυακός Εκφοβισμός: Ομοιότητα – Διαφορές

α) Ομοιότητες

- Τα παιδιά – δράστες που εκφοβίζουν
- Τα παιδιά - θύματα που δέχονται εκφοβισμό
- Τα παιδιά παρατηρητές που είναι μάρτυρες εκφοβισμού
- Τα κίνητρα και ο στόχος τους
- Τα χαρακτηριστικά θυτών και θυμάτων
- Οι επιπτώσεις

β) Διαφορές

- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να προκύψει οποιαδήποτε στιγμή
- Τα εκφοβιστικά μηνύματα μπορούν να μεταδοθούν πολύ γρήγορα σε μεγάλο αριθμό ατόμων
- Η παρενόχληση μπορεί να είναι ανώνυμη

Ο ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι αποφασιστικός προκειμένου να προστατέψουν το παιδί τους να εμπλακεί ή να απεμπλακεί από διαδικασίες Διαδικτυακού Εκφοβισμού (θύμα ή θύτης).

Το «κλειδί» είναι η σωστή και συνεχής επικοινωνία των γονέων με το παιδί τους. Είναι σημαντικό οι γονείς που είναι εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο :

- να ακούσουν προσεκτικά τις on line εμπειρίες του παιδιού τους
- να επισκεφθούν τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται το παιδί τους
- να συζητήσουν με τα παιδιά τους (από τη μικρή τους ηλικία), τι δεν πρέπει να κάνουν και τι πρέπει να προσέχουν χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο
- είναι χρήσιμο να προδιαγράψουν με τα παιδιά τους ένα «οικογενειακό κώδικα συμπεριφοράς στο διαδίκτυο» και να συμφωνήσουν ή και να υπογράψουν ότι θα τον ακολουθούν
- να μιλήσουν για τους ηθικούς κανόνες που πρέπει να διέπουν της επικοινωνίες τους στο διαδίκτυο, οι οποίοι πρέπει να είναι αντίστοιχοι με αυτούς της ζωντανής επικοινωνίας, όπως ο σεβασμός του άλλου, η ευγένεια, η κατανόηση και η αποδοχή

- να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν ότι κάθε ιστοσελίδα είναι επισκέψιμη όχι μόνο από γνωστούς ή φίλους αλλά και από αγνώστους. Επομένως πρέπει να προσέχουν τι γράφουν και ποια στοιχεία παρουσιάζουν για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Γονείς μη εξοικειωμένοι με το Διαδίκτυο

Επειδή πολλοί γονείς δεν είναι εξοικειωμένοι στη χρήση υπολογιστή θα μπορούσαν να εντοπίσουν ορισμένα ανησυχητικά σημάδια στη συμπεριφορά των παιδιών τους που πιθανόν υποδηλώνουν εμπλοκή του παιδιού τους (θύμα ή θύτης) σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Τέτοια σημάδια μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

- Το παιδί παύει ξαφνικά να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή του
- Φαίνεται νευρικό όταν εμφανίζεται κάποιο μήνυμα
- Δεν πηγαίνει με ευχαρίστηση στο σχολείο
- Είναι θυμωμένο ή στεναχωρημένο μετά τη σύνδεση στο διαδίκτυο
- Παρουσιάζει μείωση στη σχολική του επίδοση
- Αλλάζει την οθόνη ή κλείνει τον υπολογιστή του όταν ένας μεγάλος πλησιάζει τον υπολογιστή του
- Χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ώρες που οι μεγάλοι κοιμούνται

Προσοχή: Η παραπάνω συμπτωματολογία μπορεί να σχετίζεται και με άλλα προβλήματα άρα οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί.

- πρέπει να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών ώστε να τους ενημερώσουν αν τύχει να λάβουν ένα ανησυχητικό ή απειλητικό E-Mail.

Γενικές Οδηγίες

Σε κάθε περίπτωση Διαδικτυακού Εκφοβισμού οι γονείς πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής ενέργειες:

- Να ενημερώσουν τα παιδιά τους ότι πρέπει να κρατήσουν και όχι να διαγράψουν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα που τυχόν λάβουν
- Εάν τα μηνύματα επιμένουν πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια της Αστυνομίας
- Ένας κακόβουλος «Διαδικτυακός φίλος» μπορεί εύκολα να αποκλειστεί
- Εάν ο θύτης είναι γνωστός πρέπει να ενημερωθούν οι γονείς του και το σχολείο του. Εάν δεν λάβουν αυτοί μέτρα πρέπει να ειδοποιηθεί η Αστυνομία
- Εάν το θύμα εμφανίζεται φοβισμένο ή αγχωμένο, οι γονείς του πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια ειδικού ψυχολόγου

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Παρόλο που περιστατικά Εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου πραγματοποιούνται εκτός σχολείου, οι πρωταγωνιστές σε πολλές περιπτώσεις είναι συμμαθητές. Για το λόγο αυτό το φαινόμενο του εκφοβισμού πρέπει να απασχολεί τους εκπαιδευτικούς για δύο κυρίως λόγους:

- οι ίδιοι διδάσκουν και ενθαρρύνουν τους μαθητές τους στη χρήση του Διαδικτύου, επομένως πρέπει να τους διδάσκουν συγχρόνως και την «ηθική στη χρήση του»
- οι ίδιοι διδάσκουν κυρίως με τη προσωπική τους συμπεριφορά θέματα όπως η ορθή κοινωνική συμπεριφορά, η ανθρώπινη αλληλεγγύη, ο σεβασμός στις ιδιαιτερότητες των συνανθρώπων μας, η αποφυγή ενεργειών που ενοχλούν ή βλάπτουν τους γύρω μας κλπ.

Μη ξεχνάτε ότι:

Απώτερος στόχος των ενεργειών αυτών πρέπει να είναι «η αποκατάσταση της ζημιάς που έχει προκληθεί σε θύματα και θύτες και όχι η άμεση επιβολή κυρώσεων».

Ενέργειες που πρέπει να γίνουν γενικά

Οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τα εξής:

- πρέπει να γίνει εκπαίδευση του εκπαιδευτικού προσωπικού ώστε να μπορεί να ενημερώσει υπεύθυνα μαθητές και γονείς σε θέματα όπως:
 - η ασφαλής πλοήγηση στο Διαδίκτυο
 - ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου και οι επιπτώσεις σε θύματα και θύτες
- Οργάνωση ομιλιών από ειδικούς σε γονείς και μαθητές πάνω σε θέματα όπως «σφαλής πλοήγησης στο διαδίκτυο» και «Ο Εκφοβισμός στο Διαδίκτυο»
- συμπλήρωση από τους μαθητές ανώνυμου ερωτηματολογίου με ερωτήσεις όπως:
 - γνωρίζουν τι είναι ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός
 - εάν γνωρίζουν περιστατικά στο περιβάλλον τους
 - εάν έχουν πέσει θύμα ή έχουν βρεθεί στη θέση θύτη
- Αποστολή ενημερωτικού φυλλαδίου προς τους γονείς που θα περιέχει πληροφορίες όπως:
 - οδηγίες για την ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο
 - ορισμό του εκφοβισμού, του διαδικτυακού εκφοβισμού και παραδείγματα
 - τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν οι γονείς σε περιπτώσεις εμπλοκής του παιδιού τους σε εκφοβισμό
 - σε ποιους πρέπει να απευθυνθούν για περισσότερες πληροφορίες ή για βοήθεια (Διευθύνσεις και links)

- Ομιλίες προς μαθητές με θεματολογία όπως:
 - η μη προώθηση ή η διάδοση φημών μέσω του Διαδικτύου
 - να ενημερώσει κάποιον ενήλικα , εάν γνωρίζει θύμα ή θύτη Διαδικτυακού Εκφοβισμού
 - να αποθηκεύσει ή να εκτυπώσει τα στοιχεία που έχει και να τα παραδώσει σε κάποιον ενήλικα
 - να εκφράζει δημοσίως την αντίθεσή του σε κάθε συμπεριφορά εκφοβισμού
- Ομιλίες προς μαθητές από συμμαθητές τους που έχουν ιδιαίτερη ευχέρεια σε θέματα τεχνολογίας, για θέματα ασφάλειας πλοήγησης στο διαδίκτυο και θέματα εκφοβισμού στο διαδίκτυο.

Ενέργειες που πρέπει να γίνουν από τον Διευθυντή ή του Εκπαιδευτικού

Εάν σ' ένα σχολείο παρατηρηθούν φαινόμενα εκφοβισμού, ο Διευθυντής του σχολείου ή οι Εκπαιδευτικοί πρέπει:

- Να καταγράψουν το περιστατικό (πότε και που συνέβη, ποιοι συμμετείχαν, ποιοι παρακολούθουσαν, ποια η μορφή του εκφοβισμού)
- Να προσδιορίσουν αν έγινε μια μόνο φορά ή αν επαναλαμβάνεται ο εκφοβισμός
- Να οργανώσουν τρόπο παρακολούθησης του προβλήματος
- Να μιλήσουν με το θύμα, να το διαβεβαιώσουν ότι θα το προστατεύσουν και να του ζητήσουν να τους κρατά ενημέρους για κάθε πιθανή εξέλιξη
- Να ενημερώσουν τους γονείς του θύματος
- Να εντοπίσουν το θύτη και να διερευνήσουν αν δρα ως άτομο ή αν υπάρχει ομάδα παιδιών που τον ενθαρρύνει.
- Να οδηγήσουν τον θύτη στον διευθυντή
- Να βρουν ποιοι συμμαθητές ήταν παρόντες στο περιστατικό και να εξακριβώσουν αν συμμετείχαν ή αν ενθάρρυναν τον θύτη. Συζητείστε μαζί τους αν θεωρούν ότι η αντίδραση τους ήταν η κατάλληλη ή αν έπρεπε να διαχειριστούν τη περίπτωση με άλλο τρόπο προκειμένου να αποτρέψουν τον εκφοβισμό.
- Να βρουν ποιοι μαθητές αντέδρασαν αποτρεπτικά στον εκφοβισμό και να επιβραβεύουν τη θετική τους συμπεριφορά.
- Να δημιουργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης στη τάξη, να μάθουν στους μαθητές να υπολογίζουν τα συναισθήματα των άλλων και να αναγνωρίζουν τις πολιτισμικές ή άλλες ιδιαιτερότητες που πιθανόν να έχουν αυτοί.

Πώς να συμπεριφερθούν οι εκπαιδευτικοί σε μαθητές που εμπλέκονται σε περιπτώσεις εκφοβισμού

Η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού δεν πρέπει να είναι ίδια σε όλα τα παιδιά. Συγκεκριμένα:

α) Στο συνεσταλμένο παιδί: Να αποδεχθούν την οντότητά του, να του μιλούν αργά και ήρεμα και να του καλλιεργούν την αυτοεκτίμησή και την αυτοπεποίθηση.

β) Στο αποθαρρημένο παιδί: που καταλήγουν σε επιβράβευση ενθαρρύνουν να αναπτύξει την αυτοεκτίμησή του και να συμμετέχει σε δραστηριότητες που καταλήγουν σε επιβράβευση και να το βοηθούν διακριτικά να ολοκληρώνει με επιτυχία τις εργασίες που του αναθέτουν.

γ) Στο επιθετικό παιδί: Να καθιερώσουν σαφείς και δίκαιους κανόνες συμπεριφοράς στους χώρους του σχολείου και να τους εφαρμόζουν με συνέπεια. Η ψυχολογική και σωματική βία δεν θα πρέπει να γίνονται ανεκτές και θα πρέπει να προβλέπονται συγκεκριμένες συνέπειες. Να δείξουν ότι συμπαθούν το άτομο αλλά δεν ανέχονται τη βίαιη συμπεριφορά του προς τους άλλους. Να το επαινούν για τη σωστή συμπεριφορά του και να το βοηθούν να εκφράσει τα συναισθήματά του με σωστό τρόπο. Να διερευνούν την ύπαρξη τυχόν μαθησιακών δυσκολιών και να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης τους. Να επικοινωνούν με τους γονείς του και να τους εξηγούν ότι κάθε επιθετική συμπεριφορά έχει αρνητικές επιπτώσεις (άμεσες, μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες στο άτομο που τις εκδηλώνει) στο ίδιο το παιδί αλλά και στο περιβάλλον του.

Χρήσιμα links στα οποία μπορεί να απευθύνεται κάθε ενδιαφερόμενος:

- www.olweusinternational.no
- www.kivaprogram.net
- www.casel.org/social-and-emotional-learning
- www.enacso.eu
- www.youth-health.gr
- www.selfchess.wordpress.com
- www.livewithoutbullying.com
- www.stopbullyingnow.com
- stop-bullying.sch.gr
- www.theartofcrime.gr
- <http://www.astynomia.gr/newsite.php?&lang=>