



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 4.5.

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μάθημα 4.5

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν τις διαφορετικές μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού και παρενόχλησης.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης για τον εντοπισμό επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών και των επιπτώσεών τους.
- Να εξοπλίσει τους νέους με αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Να ενθαρρύνουμε την υπεύθυνη ψηφιακή ιδιότητα του πολίτη και τη δημιουργία ασφαλών διαδικτυακών χώρων.
- Να ενδυναμώσουμε τους νέους ώστε να υποστηρίζουν συνομηλίκους που βιώνουν διαδικτυακή παρενόχληση και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται.

Βασικά Μηνύματα:

- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η διαδικτυακή παρενόχληση μπορούν να λάβουν πολλές μορφές, όπως επιβλαβή μηνύματα, αποκλεισμό, πλαστοπροσωπία και doxxing.
- Η αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση και την πρόληψή του.
- Αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν την αναφορά, τον αποκλεισμό και την αποσύνδεση από επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις.
- Οι παρευρισκόμενοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην παύση της διαδικτυακής παρενόχλησης, υποστηρίζοντας τα θύματα και αποθαρρύνοντας την επιβλαβή συμπεριφορά.
- Η οικοδόμηση μιας κουλτούρας σεβασμού, ενσυναίσθησης και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ασφαλέστερων ψηφιακών περιβαλλόντων για όλους τους χρήστες.

**ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

point of view
Empathy [en
understandin
feelings, thou

Επισκόπηση μαθήματος

Σήμερα, σε αυτό το μάθημα, θα εξερευνήσουμε αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης. Θα εξετάσουμε τις διαφορετικές μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού, τον αντίκτυπό τους στα άτομα και τις προληπτικές προσεγγίσεις για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης. Η συνεδρία θα παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά εργαλεία για την προώθηση ενός ασφαλέστερου και πιο σεβαστού ψηφιακού περιβάλλοντος.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε τέσσερα βήματα:

- 1: Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του (5 λεπτά)**
- 2: Στρατηγικές Πρόληψης και Αντιμετώπισης (15 λεπτά)**
- 3: Ομαδική Δραστηριότητα (15 λεπτά)**
- 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα (5 λεπτά)**



Βήμα 1

Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του (5 λεπτά)

Η αναγνώριση και η αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι απαραίτητη για την ψηφιακή ευημερία και την προώθηση ενός ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος. Καθώς εμφανίζονται περισσότερες αλληλεπιδράσεις σε ψηφιακούς χώρους, τα άτομα πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές για τον εντοπισμό, την πρόληψη και την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης. Η έρευνα δείχνει ότι ο μη αντιμετωπιζόμενος διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική δυσφορία, άγχος και μειωμένη αυτοεκτίμηση (Patchin & Hinduja, 2020), ενώ η ισχυρή ψηφιακή ανθεκτικότητα υποστηρίζει την ψυχική υγεία και την αποτελεσματική αντιμετώπιση (Kowalski et al., 2019). Τα προληπτικά μέτρα - όπως ο καθορισμός σαφών ορίων, η άσκηση ψηφιακής ενσυναίσθησης και η προώθηση θετικής επικοινωνίας - μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού (Bauman et al., 2021). Επιπλέον, οι παρευρισκόμενοι διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην παρέμβαση, αναφέροντας και αμφισβητώντας επιβλαβείς συμπεριφορές.





Βήμα 1

Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του (5 λεπτά)

Ας δούμε το βίντεο: Πατήστε Εδώ

Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Τώρα, ας παρακολουθήσουμε ένα βίντεο που εξερευνά την έννοια του διαδικτυακού εκφοβισμού, τον αντίκτυπό του και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής του. Καθώς παρακολουθείτε, δώστε προσοχή στις διαφορετικές μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού και στο πώς επηρεάζουν τα άτομα συναισθηματικά και κοινωνικά. Σκεφτείτε τα σενάρια της πραγματικής ζωής που παρουσιάζονται - μήπως κάποιο από αυτά ανταποκρίνεται στις δικές σας εμπειρίες; Έχετε ποτέ γίνει μάρτυρας ή έχετε αντιμετωπίσει διαδικτυακό εκφοβισμό;

Σκεφτείτε το εξής ερώτημα: Πώς μπορεί η ευαισθητοποίηση και η λήψη προληπτικών μέτρων να συμβάλουν στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου και πιο σεβαστού ψηφιακού περιβάλλοντος;

Μόλις τελειώσει το βίντεο, θα ήθελα πολύ να ακούσω τις σκέψεις σας — τι σας έκανε εντύπωση και πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις στρατηγικές στις καθημερινές μας διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις για να προωθήσουμε μια κουλτούρα ενσυναίσθησης και ψηφιακής ευθύνης;



Βήμα 1

Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις τόσο σε άτομα όσο και σε διαδικτυακές κοινότητες. Έρευνες δείχνουν ότι η συνεχής έκθεση σε διαδικτυακή παρενόχληση αυξάνει το στρες, το άγχος και τη συναισθηματική δυσφορία (Patchin & Hinduja, 2020). Όταν κάποιος αντιμετωπίζει διαδικτυακό εκφοβισμό —είτε μέσω αρνητικών σχολίων, αποκλεισμού είτε προσωπικών επιθέσεων— τα συναισθήματα μπορούν να κλιμακωθούν, καθιστώντας πιο δύσκολη την ορθολογική αντίδραση. Οι άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις και οι γνωστικές προκαταλήψεις συχνά εντείνουν τις συγκρούσεις, οδηγώντας σε περαιτέρω βλάβη (Kowalski et al., 2019). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απόσυρση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και απομόνωση.

Για την αντιμετώπιση αυτού του γεγονότος, η ανάπτυξη ψηφιακής ανθεκτικότητας είναι ζωτικής σημασίας. Η αναγνώριση επιβλαβών συμπεριφορών, ο καθορισμός προσωπικών ορίων και η χρήση εργαλείων αναφοράς μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να χειριστούν αποτελεσματικά αυτές τις καταστάσεις (Bauman et al., 2021). Προωθώντας την ευαισθητοποίηση και εφαρμόζοντας υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά, μπορούμε να συμβάλουμε σε ένα ασφαλέστερο και πιο σεβαστό ψηφιακό περιβάλλον.

Ας αναλογιστούμε μαζί:

Έχετε ποτέ γίνει μάρτυρας ή έχετε βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό; Πώς επηρέασε την κατάσταση και ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού και σεβαστού διαδικτυακού χώρου;



Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Οι παρορμητικές αντιδράσεις στις διαδικτυακές συγκρούσεις συχνά κλιμακώνουν τις καταστάσεις και βλάπτουν τη συναισθηματική μας ευεξία. Μελέτες δείχνουν ότι η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αρνητικές αλληλεπιδράσεις αυξάνει το στρες, το άγχος και την κοινωνική απόσυρση (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015). Η ανωνυμία των ψηφιακών χώρων συμβάλλει σε αυτό μέσω του φαινομένου της διαδικτυακής άρσης αναστολών, όπου οι άνθρωποι εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο επιθετικά παρά αυτοπροσώπως (Suler, 2004).

Πώς, λοιπόν, μπορούμε να αντιδράσουμε αποτελεσματικά στον διαδικτυακό εκφοβισμό;

- Παύση πριν απαντήσετε: Αποφύγετε τις παρορμητικές απαντήσεις.
- Αναδιατύπωση των αρνητικών σχολίων: Στροφή προς τον εποικοδομητικό διάλογο.
- Απομακρυνθείτε αν χρειαστεί: Κάντε ένα διάλειμμα για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.
- Αναφορά και Αποκλεισμός: Χρησιμοποιήστε εργαλεία πλατφόρμας για τη μείωση της τοξικότητας (Chen et al., 2016).
- Εξασκηθείτε στην Ψηφιακή Ενσυναίσθηση: Να θυμάστε ότι υπάρχει ένα πραγματικό πρόσωπο πίσω από την οθόνη (Blomfield Neira et al., 2018).
- Ερωτήσεις αναστοχασμού:
- Έχετε δει μια διαδικτυακή συζήτηση να κλιμακώνεται γρήγορα;
- Ποιες συναισθηματικές εκλυτικές δυνάμεις εμπλέκονταν;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να είχαν βελτιώσει το αποτέλεσμα;

Αναγνωρίζοντας τα συναισθηματικά μας ερεθίσματα και μαθαίνοντας να αντιδρούμε με σύνεση και όχι παρορμητικά, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο σεβαστό και υποστηρικτικό ψηφιακό περιβάλλον.





Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

Σενάριο 1: Ένας φίλος κοινοποιεί ένα παθητικο-επιθετικό σχόλιο για εσάς σε μια ομαδική συνομιλία.

Επιπτώσεις: Μπορεί να προκαλέσει αμηχανία, απογοήτευση ή σύγκρουση εντός της ομάδας.

Στρατηγική: Απαντήστε ήρεμα ή ζητήστε διευκρινίσεις κατ' ιδίαν. Αποφύγετε την κλιμάκωση της κατάστασης σε ομαδικό περιβάλλον.

Σενάριο 2: Δέχομαι σκληρή κριτική για μια προσωπική γνώμη που δημοσιεύεται στο διαδίκτυο.

Επιπτώσεις: Μπορεί να οδηγήσει σε αυτοαμφισβήτηση ή δισταγμό στην έκφραση απόψεων.

Στρατηγική: Διαφοροποιήστε την επικοινωνιακή κριτική από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Εάν είναι απαραίτητο, αναφέρετε προσβλητικά σχόλια και ορίστε προτιμήσεις εποπτείας περιεχομένου.

Σενάριο 3: Απουσία από ένα σημαντικό νήμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από έναν συνάδελφο.

Επιπτώσεις: Αισθήματα αποκλεισμού ή επαγγελματικού μειονεκτήματος.

Στρατηγική: Επικοινωνήστε ευγενικά με τα αρμόδια άτομα, ζητώντας να συμπεριληφθείτε. Εάν το κάνετε σκόπιμα, αντιμετωπίστε τις ανησυχίες σας με το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού ή έναν προϊστάμενο.





Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

Σενάριο 4: Ένας συμπαίκτης χάνει μια προθεσμία, αυξάνοντας τον φόρτο εργασίας σας.

Επίδραση: Οδηγεί σε άγχος, απογοήτευση και πιθανή δυσαρέσκεια.

Στρατηγική: Αντιμετωπίστε το ζήτημα επαγγελματικά, προσφέρετε βοήθεια εάν χρειάζεται και θέστε σαφείς προσδοκίες για μελλοντικές συνεργασίες.

Σενάριο 5: Βλέποντας φίλους να μοιράζονται ένα εσωτερικό αστείο ενώ

Νιώθεις αποκλεισμένος/η

Επιπτώσεις: Αισθήματα κοινωνικής απόρριψης ή αποκλεισμού.

Στρατηγική: Προσεγγίστε την κατάσταση με περιέργεια αντί να υπόθεση. Συμμετέχετε στη συζήτηση ή επικοινωνήστε ανοιχτά τα συναισθήματά σας.

Σενάριο 6: Στέλνοντας κατά λάθος ένα μήνυμα σε λάθος μέρος
Ομαδική συνομιλία, που προκαλεί αμηχανία

Επιπτώσεις: Μπορεί να οδηγήσει σε άγχος ή ακούσια κακή επικοινωνία.

Στρατηγική: Αναγνωρίστε γρήγορα το λάθος, διαγράψτε το μήνυμα αν είναι δυνατόν, και να αντιμετωπίσετε τυχόν παρεξηγήσεις με ανάλαφρο τρόπο.





Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Η κλιμάκωση της διαδικτυακής παρενόχλησης

- Έχετε παρατηρήσει πόσο γρήγορα μια διαδικτυακή διαφωνία μπορεί να κλιμακωθεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό; Ένα μόνο προσβλητικό σχόλιο ή επαναλαμβανόμενες αρνητικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μόνιμη συναισθηματική και ψυχολογική βλάβη.
- Όταν δεν ελέγχονται, συμπεριφορές όπως η δημόσια διαπόμπευση, ο αποκλεισμός, οι απειλές ή η κατασκοπεία δημιουργούν ένα εχθρικό περιβάλλον. Αυτές οι ενέργειες προκαλούν φόβο, άγχος και κοινωνική απομόνωση στα θύματα, ενώ παράλληλα βλάπτουν την εμπιστοσύνη εντός των διαδικτυακών κοινοτήτων.

Ας αναλογιστούμε μαζί:

- Γιατί οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις ενθαρρύνουν μερικές φορές επιθετικές συμπεριφορές και διαδικτυακό εκφοβισμό;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού στα άτομα και στις ψηφιακές κοινότητες;
- Ποιες είναι οι αποτελεσματικές στρατηγικές για την πρόληψη, την παρέμβαση και την ανάκαμψη από τον διαδικτυακό εκφοβισμό;



Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Ομαδική Δραστηριότητα: Εντοπισμός και Πρόληψη του Κυβερνοεκφοβισμού

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν σενάρια ηλεκτρονικού εκφοβισμού από τον πραγματικό κόσμο ή υποθετικά και θα συζητήσουν στρατηγικές για τον μετριασμό της βλάβης. Κάθε ομάδα θα προσδιορίσει:

- Η μορφή του διαδικτυακού εκφοβισμού που υπάρχει στο σενάριο.
- Οι πιθανές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στο θύμα και την κοινότητα.
- Ένα σχέδιο αντίδρασης για την αποκλιμάκωση της κατάστασης και την αποτροπή περαιτέρω ζημιών.



Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Παραδείγματα σεναρίων:

- Λήψη επαναλαμβανόμενων, στοχευμένων προσβολών σε δημόσιο φόρουμ.
- Σκόπιμος αποκλεισμός από μια διαδικτυακή ομαδική συζήτηση.
- Αντιμετώπιση φαινομένου doxxing ή μη εξουσιοδοτημένης κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών.
- Το να είσαι μάρτυρας ή να συμμετέχεις σε μια ομαδική συνομιλία όπου κάποιος παρενοχλείται.

Με την ευαισθητοποίηση, την προώθηση της ψηφιακής ενσυναίσθησης και την εφαρμογή προληπτικών στρατηγικών, μπορούμε να συνεργαστούμε για να δημιουργήσουμε ένα ασφαλέστερο και πιο συμπεριληπτικό διαδικτυακό περιβάλλον - ένα περιβάλλον που αντιστέκεται στον κυβερνοεκφοβισμό και ενθαρρύνει τον αμοιβαίο σεβασμό και την υπευθυνότητα.



Βήμα 2

Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση

Αναγνώριση και Αντιμετώπιση του Κυβερνοεκφοβισμού και της Διαδικτυακής Παρενόχλησης

Αφού συζητήσετε παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού και διαδικτυακής παρενόχλησης στις ομάδες σας, θα μοιραστείτε τις σκέψεις σας σχετικά με τον αντίκτυπο και τις πιθανές αντιδράσεις. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε:

- 1.«Παρατηρήσαμε ότι αυτή η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται ως διαδικτυακός εκφοβισμός επειδή περιελάμβανε στοχευμένη παρενόχληση, επαναλαμβανόμενες αρνητικές αλληλεπιδράσεις και πρόθεση εκφοβισμού ή βλάβης του ατόμου».
- 2.Ας εντοπίσουμε μερικές συνηθισμένες «**κόκκινες σημαιές**» διαδικτυακού εκφοβισμού και παρενόχλησης, όπως:
 - Προσωπικές επιθέσεις που στοχεύουν ένα άτομο αντί να αφορούν τις πράξεις ή τις ιδέες του.
 - Επίμονη αρνητική ή απειλητική γλώσσα που στοχεύει στην πρόκληση φόβου, δυσφορίας ή βλάβης.
 - Διάδοση ψευδών πληροφοριών ή προσωπικών στοιχείων με σκοπό την προσβολή της φήμης κάποιου.
 - Τακτικές αποκλεισμού, όπως η σκόπιμη εξαίρεση κάποιου από μια διαδικτυακή συζήτηση.
 - Αναρτήσεις ή μηνύματα που έχουν σχεδιαστεί για να κλιμακώσουν τη σύγκρουση αντί να προωθήσουν την κατανόηση και την επίλυση.
 - Επαναλαμβανόμενη παρενόχληση, χλευασμός ή εκφοβισμός που πιέζει κάποιον να σιωπήσει.

Η κατανόηση αυτών των «**κόκκινων σημαιών**» μπορεί να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε επιβλαβείς ψηφιακές συμπεριφορές και να λάβουμε προληπτικά μέτρα για την υποστήριξη των θυμάτων, την αναφορά κακοποίησης και τη δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων για όλους.

Πρακτικές στρατηγικών για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

Τώρα που έχουμε διερευνήσει τον αντίκτυπο και τα προειδοποιητικά σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης, ας επικεντρωθούμε σε συγκεκριμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων και τη δημιουργία ασφαλέστερων ψηφιακών περιβαλλόντων. Αυτές οι προσεγγίσεις θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε, να αντιμετωπίσετε και να αποτρέψετε αποτελεσματικά τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Θα επανεξετάσουμε ορισμένα από τα σενάρια που συζητήθηκαν προηγουμένως - όπου συνέβη διαδικτυακός εκφοβισμός ή διαδικτυακή παρενόχληση - και θα εφαρμόσουμε τις ακόλουθες στρατηγικές:

1. Κατανόηση της Κατάστασης

- Προσδιορίστε ποιοι εμπλέκονται και πώς επηρεάζονται.
- Σκεφτείτε τις απόψεις και τα συναισθήματα όλων όσων βρίσκονται στην κατάσταση.
- Γιατί κάποιος μπορεί να εμπλακεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό; Πώς επηρεάζει το θύμα;

2. Προσδιορισμός παραγόντων κλιμάκωσης

- Ποιες λέξεις, ενέργειες ή ψηφιακές συμπεριφορές συνέβαλαν στην κλιμάκωση;
- Θα μπορούσε η κατάσταση να είχε αποτραπεί ή να είχε αντιμετωπιστεί διαφορετικά;
- Πώς επηρεάζουν αυτές τις συγκρούσεις οι διαδικτυακές πλατφόρμες και οι κοινοτικοί κανόνες;



Πρακτικές στρατηγικών για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

3. Επιλογή θετικών απαντήσεων

- Ποιες τεχνικές αποκλιμάκωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση της βλάβης;
- Πώς μπορεί η ήρεμη, σεβαστή επικοινωνία να αντικαταστήσει τις εχθρικές αλληλεπιδράσεις;
- Ποιοι είναι οι αποτελεσματικοί τρόποι αναφοράς, παρέμβασης ή υποστήριξης κάποιου που βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό;

Ομαδική Συζήτηση & Παιχνίδι Ρόλων

- Κάθε ομάδα θα αναλύσει ένα σενάριο και θα εξασκηθεί στην εφαρμογή του.
- αυτές οι στρατηγικές σε μια άσκηση ρόλων. Αυτό θα βοηθήσει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων στον πραγματικό κόσμο για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού σε ψηφιακούς χώρους.
- Μαθαίνοντας να διαχειριζόμαστε τις διαδικτυακές συγκρούσεις με σύνεση, μπορούμε
- να οικοδομήσουμε πιο υγιείς, πιο συμπεριληπτικές ψηφιακές κοινότητες όπου ο σεβασμός και η ενσυναίσθηση καθοδηγούν τις αλληλεπιδράσεις.



Ομαδική Δραστηριότητα

Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και τη Θετική Επικοινωνία

Όταν προκύπτουν διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή παρενόχληση ή συγκρούσεις —όπως στοχευμένες προσβολές, αποκλεισμός ή κλιμάκωση των καβγάδων— είναι απαραίτητο να μάθουμε πώς να αντιδρούμε αποτελεσματικά. Όπως ακριβώς προσεγγίζουμε την επίλυση προβλημάτων με λογικά βήματα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένες τεχνικές για να διαχειριστούμε τις διαδικτυακές συγκρούσεις και να δημιουργήσουμε ασφαλέστερους ψηφιακούς χώρους. Τρεις βασικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και των διαδικτυακών συγκρούσεων

1. Παύση και αξιολόγηση

Πριν αντιδράσετε, σταματήστε για λίγο και αξιολογήστε την κατάσταση. Σκεφτείτε:

- Τι συμβαίνει σε αυτή την αλληλεπίδραση; Είναι περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού ή παρεξήγησης;
- Ποια συναισθήματα νιώθω αυτή τη στιγμή και πώς μπορούν να επηρεάσουν την αντίδρασή μου;
- Πώς μπορώ να αντιδράσω με τρόπο που να αποκλιμακώνει την κατάσταση αντί να την κλιμακώνει;

2. Αναγνωρίστε τις προοπτικές

Καθώς προσπαθούμε να κατανοήσουμε διαφορετικές απόψεις στις συζητήσεις, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη την πρόθεση του άλλου ατόμου πριν απαντήσουμε. Η ενσυναίσθηση παίζει βασικό ρόλο στη μείωση των διαδικτυακών εντάσεων. Παραδείγματα εποικοδομητικών απαντήσεων περιλαμβάνουν:

- «Καταλαβαίνω ότι αυτό το θέμα είναι σημαντικό για εσάς. Ας το αντιμετωπίσουμε με σεβασμό.»
- «Νομίζω ότι μπορεί να παρερμηνεύουμε ο ένας τον άλλον — μπορούμε να διευκρινίσουμε τα σημεία μας;»

Βήμα 3

Ομαδική Δραστηριότητα

Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και τη Θετική Επικοινωνία

3. Επιλέξτε Σεβαστή και Προληπτική Επικοινωνία

- Αντί να αντιδράτε συναισθηματικά ή να ανταποδίδετε, χρησιμοποιήστε σεβαστή και επικεντρωμένη στην επίλυση προβλημάτων γλώσσα:
- Αντί να απαντάτε σε προσβολές: «Είμαι ανοιχτός να το συζητήσουμε αυτό, αλλά ας διατηρήσουμε τη συζήτηση με σεβασμό».
- Αντί να επιρρίπτετε ευθύνες: «Καταλαβαίνω πού έγινε η παρεξήγηση. Πώς μπορούμε να προχωρήσουμε;»

Πρακτική σε ομάδες

- Σε μικρές ομάδες, επανεξετάστε τα σενάρια διαδικτυακού εκφοβισμού που συζητήσαμε νωρίτερα. Για κάθε σενάριο, προσδιορίστε:
- Ο συγκεκριμένος τύπος διαδικτυακής παρενόχλησης που συμβαίνει.
- Πώς αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αποτροπή περαιτέρω κλιμάκωσης.
- Μια εποικοδομητική αντίδραση που ενσωματώνει ενσυναίσθηση, σεβασμό και επίλυση προβλημάτων.



Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

Οδηγίες Δραστηριότητας:

Στις ομάδες σας, αναλύστε τα σενάρια διαδικτυακού εκφοβισμού και διαδικτυακής παρενόχλησης που παρουσιάστηκαν νωρίτερα και ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση που θα αναφέρεται στα ακόλουθα σημεία:

1. Οι στρατηγικές που εφαρμόσατε:

- Εστιάσατε στην κατανόηση των απόψεων όλων των εμπλεκομένων;
- Πώς αντικαταστήσατε την επιβλαβή ή επιθετική γλώσσα με ήρεμη, σεβαστή επικοινωνία;
- Ποια μέτρα λάβατε για την αποκλιμάκωση της κατάστασης και την προώθηση μιας εποικοδομητικής επίλυσης;

2. Οι προειδοποιητικές σημαίες που εντοπίσατε:

- Ποια στοιχεία συνέβαλαν στην κλιμάκωση του διαδικτυακού εκφοβισμού; (π.χ. προσωπικές επιθέσεις, δημόσια διαπόμπευση, αποκλεισμός, διάδοση ψευδών πληροφοριών)
- Γιατί ήταν επιβλαβής αυτή η συμπεριφορά και ποιος πιθανός συναισθηματικός αντίκτυπος είχε σε όσους εμπλέκονταν;

Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

3. Η Προτεινόμενη Απόφασή σας και ο Αντίκτυπός της:

- Ποια λύση πρότεινε η ομάδα σας και πώς αντιμετωπίζει την αιτία της διαδικτυακής σύγκρουσης;
- Πώς θα συνέβαλε αυτή η προσέγγιση σε ένα ασφαλέστερο και πιο ενσυναισθητικό ψηφιακό περιβάλλον;

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς μπορεί η εφαρμογή αυτών των στρατηγικών στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις της πραγματικής ζωής να βοηθήσει στη δημιουργία πιο υγιεινών συνηθειών ψηφιακής επικοινωνίας;
- Τι μάθατε για τον ρόλο της παρέμβασης και της συναισθηματικής ρύθμισης στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Στις ομάδες σας, αναλύστε τα σενάρια διαδικτυακού εκφοβισμού και διαδικτυακής παρενόχλησης που παρουσιάστηκαν νωρίτερα και ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση που θα αναφέρεται στα ακόλουθα σημεία:

1. Οι στρατηγικές που εφαρμόσατε:

- Εστιάσατε στην κατανόηση των απόψεων όλων των εμπλεκομένων;
- Πώς αντικαταστήσατε την επιβλαβή ή επιθετική γλώσσα με ήρεμη, σεβαστή επικοινωνία;

Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης

2. Οι προειδοποιητικές σημαίες που εντοπίσατε:

- Ποια στοιχεία συνέβαλαν στην κλιμάκωση του διαδικτυακού εκφοβισμού; (π.χ. προσωπικές επιθέσεις, δημόσια διαπόμπευση, αποκλεισμός, διάδοση ψευδών πληροφοριών)
- Γιατί ήταν επιβλαβής αυτή η συμπεριφορά και ποιος πιθανός συναισθηματικός αντίκτυπος είχε σε όσους εμπλέκονταν;

3. Η Προτεινόμενη Απόφασή σας και ο Αντίκτυπός της:

- Ποια λύση πρότεινε η ομάδα σας και πώς αντιμετωπίζει την αιτία της διαδικτυακής σύγκρουσης;
- Πώς θα συνέβαλε αυτή η προσέγγιση σε ένα ασφαλέστερο και πιο ενσυναισθητικό ψηφιακό περιβάλλον;

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς μπορεί η εφαρμογή αυτών των στρατηγικών στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις της πραγματικής ζωής να βοηθήσει στη δημιουργία πιο υγιεινών συνηθειών ψηφιακής επικοινωνίας;
- Τι μάθατε για τον ρόλο της παρέμβασης και της συναισθηματικής ρύθμισης στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Βασικά Συμπεράσματα: Δημιουργία Ασφαλέστερων και Πιο Σεβαστών Διαδικτυακών Χώρων

Για να ολοκληρώσουμε τη σημερινή συνεδρία, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε τις στρατηγικές και τις δεξιότητες που έχουμε διερευνήσει για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης.

Ιδού μια ερώτηση για όλους:

- Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που βιώσατε ή ήσασταν μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού ή παρενόχλησης;
- Πώς σας επηρέασε αυτό και πώς θα μπορούσαν οι στρατηγικές που εξερευνήσαμε σήμερα να σας βοηθήσουν να χειριστείτε παρόμοιες καταστάσεις πιο αποτελεσματικά στο μέλλον;

Για όσους νιώθουν άνετα να μοιράζονται, μη διστάσετε να σηκώσετε το χέρι σας και να σκεφτείτε τα ακόλουθα βασικά σημεία:

1. Πρακτική Εφαρμογή Στρατηγικών

- Ποια είναι μια στρατηγική ή μια ιδέα που μάθατε σήμερα και σκοπεύετε να εφαρμόσετε στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις;
- Πώς μπορείτε να εντοπίσετε και να αντιδράσετε σε επιβλαβείς διαδικτυακές συμπεριφορές με προληπτικό τρόπο;

2. Δημιουργία θετικών διαδικτυακών περιβαλλόντων

- Πώς μπορούν η εξάσκηση της ψηφιακής ενσυναίσθησης, η συνειδητή επικοινωνία και η σεβαστή συμμετοχή να βοηθήσουν στην προώθηση ενός ασφαλέστερου και πιο συμπεριληπτικού διαδικτυακού χώρου;
- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει ο καθένας μας στην αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης και στην προώθηση εποικοδομητικών συζητήσεων;

Ας συνοψίσουμε τις βασικές στρατηγικές που μάθαμε σήμερα σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης:

1. Κάντε παύση πριν αντιδράσετε

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αξιολογήσετε την κατάσταση πριν απαντήσετε.
- Μια ήρεμη και στοχαστική προσέγγιση μπορεί να αποτρέψει την κλιμάκωση των συγκρούσεων σε επιβλαβείς ανταλλαγές.
- Αναρωτηθείτε: Συμβάλλει η απάντησή μου σε μια επίλυση ή τροφοδοτεί τη σύγκρουση;

2. Εξασκηθείτε στην Ψηφιακή Ενσυναίσθηση

- Προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική γωνία και τα συναισθήματα του άλλου ατόμου.
- Η αναγνώριση των προθέσεών τους και των πιθανών απογοητεύσεών τους μπορεί να βοηθήσει στην αποκλιμάκωση των εντάσεων.
- Απαντήστε με συμπόνια και εποικοδομητική επικοινωνία αντί για αντίποινα.

3. Επιλέξτε επικοινωνία με σεβασμό και εστίαση στις λύσεις

- Αποφύγετε την επικριτική, εμπρηστική ή αρνητική γλώσσα.
- Αντικαταστήστε τις αντιδραστικές λέξεις με θετικές απαντήσεις που λύνουν προβλήματα για να ενθαρρύνετε ουσιαστικές συζητήσεις.
- Παράδειγμα: Αντί να αντιδράσετε σε μια επίθεση, πείτε: «Ας το προσεγγίσουμε με σεβασμό και ας βρούμε μια λύση».

4. Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Να είστε ενήμεροι για επιβλαβείς ψηφιακές συμπεριφορές, όπως:

- Προσωπικές επιθέσεις ή στοχευμένη παρενόχληση.
- Διασπορά παραπληροφόρησης ή αποκλεισμός άλλων.
- Δημόσια διαπόμπευση ή επαναλαμβανόμενα επιθετικά σχόλια.
- Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των συμπτωμάτων επιτρέπει ταχύτερη παρέμβαση και υποστήριξη.

5. Προώθηση της Θετικής Ψηφιακής Ιθαγένειας

- Δώστε το παράδειγμα - εφαρμόστε την καλοσύνη, τον σεβασμό και την συμπερίληψη στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.
- Μιλήστε ενάντια σε επιβλαβείς συμπεριφορές και υποστηρίξτε όσους επηρεάζονται από τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Να καλλιεργήσετε μια κοινότητα που ενθαρρύνει τον ανοιχτό, σεβαστό διάλογο και αποθαρρύνει την τοξικότητα.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Objective:

This lesson is designed to help youth workers, educators, and teachers guide participants in understanding the dynamics of cyberbullying and online harassment. The focus is on:

- Recognizing cyberbullying behaviors and warning signs.
- Understanding the emotional and social impact of online harassment.
- Developing strategies for prevention, intervention, and constructive digital engagement.

Through interactive discussions, real-life scenarios, and practical exercises, participants will learn how to foster safer and more respectful online interactions.

Materials Needed:

- Projector and screen (for presenting key concepts and real-world examples)
- Speakers (for playing video case studies or recorded scenarios)
- Handouts with cyberbullying prevention strategies (tips on digital citizenship, reporting mechanisms, and intervention techniques)
- Scenario reflection cards (for group discussions on cyberbullying cases and resolution strategies)
- Notebooks or paper (for personal reflections and action plans)
- Pens or pencils (for journaling and activity responses)
- Markers or stickers (for identifying and categorizing harmful online behaviors and response strategies)





Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες στην κατανόηση της δυναμικής του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης. Η έμφαση δίνεται στα εξής:

- Αναγνώριση συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού και προειδοποιητικών σημαδιών.
- Κατανόηση του συναισθηματικού και κοινωνικού αντίκτυπου της διαδικτυακής παρενόχλησης.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για πρόληψη, παρέμβαση και επικοδομητική ψηφιακή συμμετοχή.

Μέσα από διαδραστικές συζητήσεις, σενάρια πραγματικής ζωής και πρακτικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να καλλιεργούν ασφαλέστερες και πιο σεβαστές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας και οθόνη (για την παρουσίαση βασικών εννοιών και παραδειγμάτων από τον πραγματικό κόσμο)
- Ηχεία (για την αναπαραγωγή βιντεοσκοπημένων μελετών περίπτωσης ή ηχογραφημένων σεναρίων)
- Φυλλάδια με στρατηγικές πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού (συμβουλές για την ψηφιακή ιθαγένεια, μηχανισμούς αναφοράς και τεχνικές παρέμβασης)
- Κάρτες αναστοχασμού σεναρίων (για ομαδικές συζητήσεις σχετικά με περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού και στρατηγικές επίλυσης)
- Σημειωματάρια ή χαρτί (για προσωπικές σκέψεις και σχέδια δράσης)
- Στυλό ή μολύβια (για καταγραφή σε ημερολόγιο και απαντήσεις σε δραστηριότητες)
- Μαρκadόροι ή αυτοκόλλητα (για τον εντοπισμό και την κατηγοριοποίηση επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών και στρατηγικών αντιμετώπισης)





Βήμα 1: Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του (5 λεπτά)

Καλώς ορίσατε και εισαγωγικά

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας θερμά τους συμμετέχοντες και καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό, ανοιχτό περιβάλλον. Παρουσιάστε τον στόχο της συνεδρίας:

- Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης.
- Διερεύνηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής τους επίδρασης σε άτομα και κοινότητες.
- Συζήτηση στρατηγικών για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αποτελεσματική αντιμετώπιση.
- Περιγράψτε συνοπτικά τη δομή της συνεδρίας και παρουσιάστε ένα βίντεο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Προβολή βίντεο

Προτεινόμενο βίντεο: “TikTok stars Charli and Dixie D'Amelio” (Διαθέσιμο σε πλατφόρμες όπως το YouTube ή σε εκπαιδευτικούς πόρους).

Εναλλακτικοί Γλωσσικοί Πόροι (διαθέσιμοι σε 6 γλώσσες):

- Ιταλικά: Επισκεφθείτε το Media Education Foundation για υλικό σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Ελληνικά: Εξερευνήστε πόρους από το Greek Safer Internet Center για πόρους σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τις στρατηγικές παρέμβασης.
- Ουγγρικά: Ανατρέξτε στο Hungarian Safer Internet Programme για εργαλεία σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και την αυτορρύθμιση.
- Πολωνικά: Πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο από το NASK σχετικά με την ψηφιακή ευημερία και την υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά.
- Τουρκικά: Χρησιμοποιήστε υλικό από τους BTK's Safer Internet Resources για να κατανοήσετε τους μηχανισμούς πρόληψης και αναφοράς του κυβερνοεκφοβισμού.
- Ισπανικά: Σκεφτείτε τα βίντεο του PantallasAmigas σχετικά με την ενίσχυση της ψηφιακής ενσυναίσθησης και του διαδικτυακού σεβασμού.





Βήμα 1: Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού και των Επιπτώσεών του (5 λεπτά)

Εξηγήστε τον σκοπό του βίντεο

- Παρουσιάστε το βίντεο εξηγώντας πώς υπογραμμίζει τη σημασία της αποτελεσματικής αναγνώρισης, πρόληψης και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν:
- Πώς μικρές ενέργειες -όπως η παύση πριν από την απάντηση ή η υποστήριξη ενός θύματος- μπορούν να κάνουν τη διαφορά.
- Πώς μπορούν να διαμορφωθούν οι ψηφιακοί χώροι μέσω θετικής επικοινωνίας και παρέμβασης.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Πώς επηρεάζει η διαδικτυακή παρενόχληση και ο κυβερνοεκφοβισμός τα άτομα και τη δυναμική της ομάδας;
- Ποιες είναι οι συναισθηματικές και ψυχολογικές συνέπειες των επαναλαμβανόμενων διαδικτυακών επιθέσεων;
- Πώς μπορούν οι στρατηγικές παρέμβασης -όπως οι ενεργές δράσεις των παρευρισκομένων και η ψηφιακή ενσυναίσθηση- να βοηθήσουν στη δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων;





Βήμα 2: Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Ανάλυση σεναρίων διαδικτυακού εκφοβισμού και διαδικτυακής παρενόχλησης

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν πραγματικές περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού και διαδικτυακής παρενόχλησης. Μέσω ομαδικών συζητήσεων, θα αναλύσουν πώς αυτά τα σενάρια επηρεάζουν τα άτομα και τις κοινότητες και θα προτείνουν αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης.

Οδηγίες:

1, Κατανομή Σεναρίων

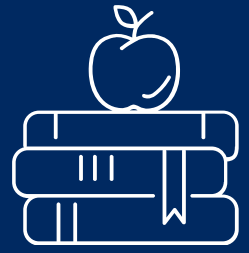
Μοιράστε τις Κάρτες Σεναρίου Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα θα αναλύσει ένα σενάριο που της έχει ανατεθεί, όπως:

- «Ένας φίλος δημοσιεύει ένα προσβλητικό ή χλευαστικό σχόλιο για εσάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης»
- «Ένα ιδιωτικό μήνυμα κοινοποιείται δημόσια, οδηγώντας σε διαδικτυακή ντροπή» «Μια ομαδική συνομιλία αποκλείει κάποιον και διαδίδει παραπληροφόρηση γι' αυτόν»

2. Ομαδική Συζήτηση

- Καθοδηγήστε τις ομάδες να αναλύσουν το σενάριο που τους έχει ανατεθεί συζητώντας:
- Εντοπισμός Επιβλαβών Συμπεριφορών:
- Ποιες τακτικές διαδικτυακού εκφοβισμού υπάρχουν σε αυτό το σενάριο; (π.χ. αποκλεισμός, δημόσια διαπόμπευση, διάδοση ψευδών πληροφοριών, απειλές)





Βήμα 2: Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση (15 λεπτά)

Επιπτώσεις σε άτομα:

- Πώς θα μπορούσε αυτό να επηρεάσει την ψυχική υγεία ή τη συναισθηματική ευεξία;
- Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες για το θύμα;

Ευρύτερος Κοινωνικός Αντίκτυπος:

- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες για τη δυναμική της ομάδας, τις φιλίες ή τις διαδικτυακές κοινότητες;

Επικοινωνιακές Στρατηγικές:

- Ποια βήματα θα μπορούσαν να κάνουν τα άτομα, οι παρευρισκόμενοι ή οι διαδικτυακές πλατφόρμες για να αντιμετωπίσουν και να επιλύσουν την κατάσταση;
- Πώς μπορούν οι μηχανισμοί αναφοράς, οι υποστηρικτικές παρεμβάσεις και η ψηφιακή ενσυναίσθηση να βοηθήσουν στην πρόληψη περαιτέρω βλάβης;





Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση (15 λεπτά)

3. Μοιραστείτε και συζητήστε

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανάλυσή της, εστιάζοντας στα εξής:
- Οι συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού που εμπλέκονται.
- Οι επιπτώσεις στα άτομα και στους ψηφιακούς χώρους.
- Πρακτικές στρατηγικές παρέμβασης και αποτροπής κλιμάκωσης.

Διευκολύνετε μια συζήτηση για το τέλος της συζήτησης σχετικά με:

- Γιατί η αναγνώριση επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Πώς μπορεί να κλιμακωθεί η ανεξέλεγκτη διαδικτυακή παρενόχληση αν δεν αντιμετωπιστεί.

Η σημασία της ενσυναίσθησης, της παρέμβασης και της υπεύθυνης ψηφιακής επικοινωνίας.

4. Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Πώς μπορεί η αναγνώριση συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού να μας βοηθήσει να αναλάβουμε δράση σε πραγματικές διαδικτυακές καταστάσεις;
- Ποια βήματα μπορούμε να κάνουμε για να δημιουργήσουμε πιο συμπεριληπτικούς και σεβαστούς ψηφιακούς χώρους;

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα έχουν πρακτικές στρατηγικές για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.





Βήμα 2: Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Ανάλυση Σεναρίου Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν σενάρια διαδικτυακού εκφοβισμού σε πραγματικό κόσμο και θα αξιολογήσουν τον αντίκτυπό τους σε άτομα και διαδικτυακές κοινότητες. Στόχος είναι:

- Κατανοήστε τις διαφορετικές μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού και παρενόχλησης.
- Εξερευνήστε πώς αυτές οι συμπεριφορές επηρεάζουν τη συναισθηματική ευεξία των ατόμων.
- Αναπτύξτε αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της διαδικτυακής βλάβης.

Σενάρια και συμβουλές ανάλυσης

Ένας φίλος δημοσιεύει ένα πληγωτικό ή χλευαστικό σχόλιο για εσάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

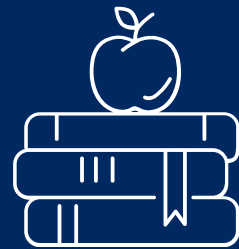
Συμβουλές αξιολόγησης:

- Προσδιορίστε τον τόνο και την πρόθεση του σχολίου. Είχε σκοπό να προκαλέσει, να ταπεινώσει ή να αποκλείσει;
- Σκεφτείτε αν αυτή η συμπεριφορά εμπίπτει στην κατηγορία της δημόσιας διαπόμπευσης, του κοινωνικού αποκλεισμού ή του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Ανάλυση επιπτώσεων:

- Συζητήστε πώς η δημόσια αμηχανία ή ο χλευασμός μπορούν να βλάψουν την εμπιστοσύνη και τις φιλίες.
- Αναλύστε πώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση και να δημιουργήσει ένα τοξικό διαδικτυακό περιβάλλον.





Στρατηγικές Πρόληψης και Αντιμετώπισης (15 λεπτά) **Δραστηριότητα: Ανάλυση Σεναρίου Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού**

Δέχομαι σκληρή και μη εποικοδομητική κριτική για μια προσωπική γνώμη που μοιράστηκε στο διαδίκτυο

Συμβουλές αξιολόγησης:

- Προσδιορίστε αν η κριτική είναι εποικοδομητική ανατροφοδότηση ή προσωπική επίθεση.
- Συζητήστε πώς η γλώσσα, ο τόνος και η πρόθεση επηρεάζουν τον διαδικτυακό διάλογο.

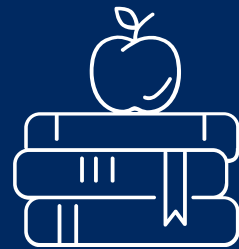
Ανάλυση επιπτώσεων:

- Εξετάστε πώς η σκληρή κριτική μπορεί να αποτρέψει τα άτομα από το να μοιράζονται απόψεις και να οδηγήσει σε αυτολογοκρισία.
- Εξερευνήστε τις επιπτώσεις των αρνητικών σχολίων στην ψυχική ευεξία και την διαδικτυακή αλληλεπίδραση.

Συμβουλές αξιολόγησης:

- Ήταν ο αποκλεισμός σκόπιμος ή τυχαίος; Πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν οι παρεξηγήσεις;
- Ποιες ψηφιακές συμπεριφορές συμβάλλουν στον κοινωνικό αποκλεισμό στους διαδικτυακούς χώρους;





Στρατηγικές για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Ανάλυση Σεναρίου Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

Ανάλυση επιπτώσεων:

- Αναλύστε τον συναισθηματικό αντίκτυπο του αποκλεισμού στα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων απομόνωσης ή αποξένωσης.
- Εξερευνήστε πώς η συμπεριληπτική επικοινωνία μπορεί να ενισχύσει τις διαδικτυακές και εργασιακές σχέσεις.

Συζήτηση και Στοχασμός

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανάλυσή της, εστιάζοντας στα εξής:

Πώς κλιμακώθηκε η συμπεριφορά διαδικτυακού εκφοβισμού.

Τελικές ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς μπορεί η αναγνώριση αυτών των συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού να μας βοηθήσει να ανταποκριθούμε πιο αποτελεσματικά στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή;
- Ποια βήματα μπορούμε να κάνουμε για να δημιουργήσουμε ασφαλέστερους, πιο συμπεριληπτικούς διαδικτυακούς χώρους;





Βήμα 3: Ομαδική Δραστηριότητα (15 λεπτά)

Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Οδηγίες:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο.
- Συζητήστε χρησιμοποιώντας βασικά σημεία σχετικά με συναισθηματικά ερεθίσματα, κλιμάκωση και στρατηγικές επίλυσης.
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της, εστιάζοντας σε εποικοδομητικές λύσεις.

Σκοπός:

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν τις επιβλαβείς διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις και να καλλιεργούν την σεβαστή ψηφιακή επικοινωνία.

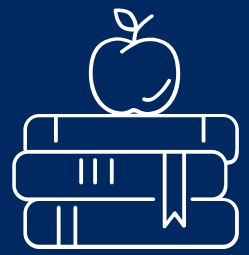
Σενάριο 1: Παθητικό-επιθετικό σχόλιο σε ομαδική συνομιλία

Μια ομάδα εργάζεται πάνω σε ένα έργο. Ένα μέλος γράφει: «Είναι υπέροχο το πώς κάποιοι άνθρωποι εξαφανίζονται όταν υπάρχει δουλειά να γίνει!» Ένα άλλο απαντά: «Συγγνώμη; Δουλεύω ασταμάτητα. Ίσως να ελέγξετε πριν κατηγορήσετε». Η συζήτηση γίνεται τεταμένη και οι άλλοι παραμένουν σιωπηλοί.

Σημεία συζήτησης:

- Τι συναισθήματα προκάλεσε το πρώτο σχόλιο;
- Πώς κλιμάκωσαν την κατάσταση ο τόνος και η διατύπωση;
- Πώς θα μπορούσε μια πιο εποικοδομητική αντίδραση να αποτρέψει τη σύγκρουση;





Βήμα 3: Ομαδική Δραστηριότητα (15 λεπτά) Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Σενάριο 2: Σκληρή κριτική σε μια δημιουργική ιδέα

Κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συνεδρίας καταιγισμού ιδεών, ένας συμμετέχων μοιράζεται μια ιδέα. Ένας άλλος απαντά: «Αυτό δεν είναι καθόλου ρεαλιστικό. Δεν θα λειτουργήσει». Ο αρχικός χρήστης αντιδρά: «Λοιπόν, ίσως θα έπρεπε να τα κάνεις όλα μόνος σου τότε!». Η συζήτηση σταματά.

- Σημεία συζήτησης:
- Πώς θα μπορούσε η ανατροφοδότηση να είχε διατυπωθεί πιο υποστηρικτικά;
- Τι συναισθηματικό αντίκτυπο είχε η άμεση απόλυση;
- Ποιες στρατηγικές προάγουν ένα θετικό και ανοιχτό περιβάλλον ανταλλαγής ιδεών;

• Σενάριο 3: Αποκλεισμός από ομαδική συνομιλία

Μια ομαδική συνομιλία συζητά ένα επερχόμενο έργο. Ένα μέλος της ομάδας συνειδητοποιεί ότι δεν συμμετείχε στη συζήτηση. Αργότερα, βλέπει ότι μια απόφαση ελήφθη χωρίς τη δική του συμβολή. Όταν ρωτάει, κάποιος απαντά: «Α, υποθέσαμε ότι δεν θα σε ενδιέφερε».

Σημεία συζήτησης:

Πώς επηρεάζει ο αποκλεισμός στους ψηφιακούς χώρους τη δυναμική της ομάδας;

- Πώς μπορεί να νιώθει το αποκλεισμένο άτομο και πώς θα μπορούσε να αντιδράσει;
- Ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για να διασφαλιστεί η ανοιχτή και χωρίς αποκλεισμούς επικοινωνία;





Step 4: Reflection and Key Takeaways

Group Sharing and Reflection

Group Presentations

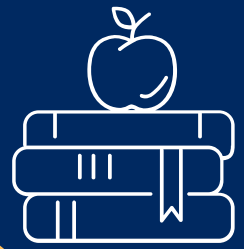
Invite each group to briefly present their analysis of the cyberbullying scenarios discussed earlier. Encourage them to reflect on:

- What they learned about identifying online harassment and escalation factors.
- How different response strategies can de-escalate conflicts and prevent harm.
- Ways to promote a culture of respect and inclusion in digital spaces.

Reflection Questions

- What was the most challenging part of identifying and addressing cyberbullying behaviors?
- How has this activity changed your perspective on handling online conflicts?
- What strategies can you apply to make digital interactions more constructive and respectful?





Βήμα 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα

Κοινή χρήση και προβληματισμός σε ομάδες

Ομαδικές Παρουσιάσεις

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει σύντομα την ανάλυσή της για τα σενάρια διαδικτυακού εκφοβισμού που συζητήθηκαν νωρίτερα. Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν:

- Τι έμαθαν σχετικά με τον εντοπισμό παραγόντων διαδικτυακής παρενόχλησης και κλιμάκωσης.**

Πώς διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν να αποκλιμακώσουν τις συγκρούσεις και να αποτρέψουν τη βλάβη.

Τρόποι προώθησης μιας κουλτούρας σεβασμού και ένταξης στους ψηφιακούς χώρους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι της αναγνώρισης και αντιμετώπισης συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού;**

Πώς έχει αλλάξει αυτή η δραστηριότητα την άποψή σας για την αντιμετώπιση των διαδικτυακών συγκρούσεων;

Ποιες στρατηγικές μπορείτε να εφαρμόσετε για να κάνετε τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις πιο επικοινωνιακές και με σεβασμό;





Step 4: Reflection and Key Takeaways

Group Sharing and Reflection

Key Takeaways

- Recognizing cyberbullying behaviors and their emotional and social impact.
- Pausing before reacting to avoid escalating conflicts.
- Using empathy, active listening, and calm communication to promote online safety.
-

Final Thoughts

- Thank participants for their engagement and thoughtful discussions.
- Remind them that practicing responsible digital communication not only improves online interactions but also fosters safer and more inclusive communities.





Βήμα 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα

Κοινή χρήση και προβληματισμός σε ομάδες

Βασικά σημεία

- **Αναγνώριση συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού και των συναισθηματικών και κοινωνικών τους επιπτώσεων.**

Παύση πριν από αντίδραση για την αποφυγή κλιμάκωσης των συγκρούσεων.

Χρήση ενσυναίσθησης, ενεργητικής ακρόασης και ήρεμης επικοινωνίας για την προώθηση της ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Τελικές Σκέψεις

- **Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και τις στοχαστικές συζητήσεις τους.**

Υπενθυμίστε τους ότι η άσκηση υπεύθυνης ψηφιακής επικοινωνίας όχι μόνο βελτιώνει τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, αλλά και προάγει ασφαλέστερες και πιο συμπεριληπτικές κοινότητες.





Δραστηριότητες παρακολούθησης και αυτοαξιολόγησης

Στοχασμός σχετικά με τη διαδικτυακή συμπεριφορά

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και τις αλληλεπιδράσεις των άλλων καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Ζητήστε τους να σημειώσουν περιπτώσεις όπου έγιναν μάρτυρες ή ανέφεραν διαδικτυακό εκφοβισμό ή παρενόχληση και να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα των αντιδράσεών τους.

Συζητήστε με ένα έμπιστο άτομο

- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με την καταπολέμηση της διαδικτυακής παρενόχλησης με ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν μέντορα.
- Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν στρατηγικές για την προώθηση της σεβαστής επικοινωνίας και την υποστήριξη των θυμάτων του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Συμβουλές για Εκπαιδευτικούς

- Διαχείριση Χρόνου - Διατηρήστε τις συζητήσεις εστιασμένες ώστε να εντάσσονται στον χρόνο της συνεδρίας.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής - Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για ανοιχτές συζητήσεις.
- Προσαρμοστικότητα - Χρήση τόσο ψηφιακών (φόρουμ, συζητήσεις) όσο και αναλογικών (ημερολόγια, ομαδικές ομιλίες) μεθόδων.
- Δείξτε θετική διαδικτυακή συμπεριφορά - Επιδείξτε σεβασμό στην επικοινωνία και την ψηφιακή ενσυναίσθηση στις συζητήσεις.





Εργαλεία

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο



Η παρούσα μελέτη, που δημοσιεύτηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τις γυναίκες και τα κορίτσια, επισημαίνοντας ζητήματα όπως η αρνητική εικόνα σώματος και η διαδικτυακή παρενόχληση.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

UNESCO



Η UNESCO προωθεί την ειρήνη μέσω της διεθνούς συνεργασίας στην εκπαίδευση, τις τέχνες, τις επιστήμες και τον πολιτισμό. Μια νέα έκθεση υπογραμμίζει πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν στη μάθηση, αλλά ενέχουν επίσης κινδύνους όπως η παραβίαση της ιδιωτικής ζωής, η απόσπαση της προσοχής και ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Προειδοποιεί επίσης ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν τα στερεότυπα των φύλων, βλάπτοντας την ευημερία των κοριτσιών και τις επιλογές σταδιοδρομίας.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ



Παραπομπές

- Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. (2021). Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology. Routledge.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751. <https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/bul0000024>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives. Routledge.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποια από τις παρακάτω αποτελεί συνηθισμένη μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού;

- A) Αποστολή θετικών σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- B) Αποκλεισμός κάποιου από μια διαδικτυακή ομάδα.
- Γ) Αγνοώντας τα αρνητικά σχόλια στο διαδίκτυο.
- Δ) Υποστήριξη άλλων σε ψηφιακούς χώρους.

2. Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού;

- A) Άμεση αντίδραση για την αντιμετώπιση του επιτιθέμενου.
- B) Αγνοώντας πλήρως την κατάσταση.
- Γ) Αναγνώριση και εντοπισμός επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών.
- Δ) Αποφεύγοντας εντελώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

3.. Πώς μπορούν οι παρευρισκόμενοι να διαδραματίσουν κάποιο ρόλο στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού;

- A) Αγνοώντας την κατάσταση και παραμένοντας σιωπηλοί.
- B) Συμμετέχοντας στην επιβλαβή συμπεριφορά.
- Γ) Αναφέροντας επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις και υποστηρίζοντας το θύμα.
- Δ) Ενθαρρύνοντας περισσότερες συγκρούσεις.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποια από τις παρακάτω είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού;

- A) Συμμετοχή σε διαδικτυακές διαφωνίες για την υπεράσπισή σας.
- B) Αναφορά, αποκλεισμός και αποσύνδεση από επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις.
- Γ) Αντίποινα με αρνητικά σχόλια.
- Δ) Δημόσια διαπόμπευση του επιτιθέμενου.

5. Γιατί είναι σημαντική η ψηφιακή ενσυναίσθηση στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις;

- A) Βοηθά στην κλιμάκωση των συγκρούσεων κατανοώντας τις διαφορετικές απόψεις.
- B) Επιτρέπει στα άτομα να εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο επιθετικά.
- Γ) Προωθεί ένα ασφαλέστερο και πιο σεβαστό ψηφιακό περιβάλλον.
- Δ) Ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αποφεύγουν να αντιμετωπίζουν προβλήματα στο διαδίκτυο.





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Γ

Ερώτηση 3: Γ

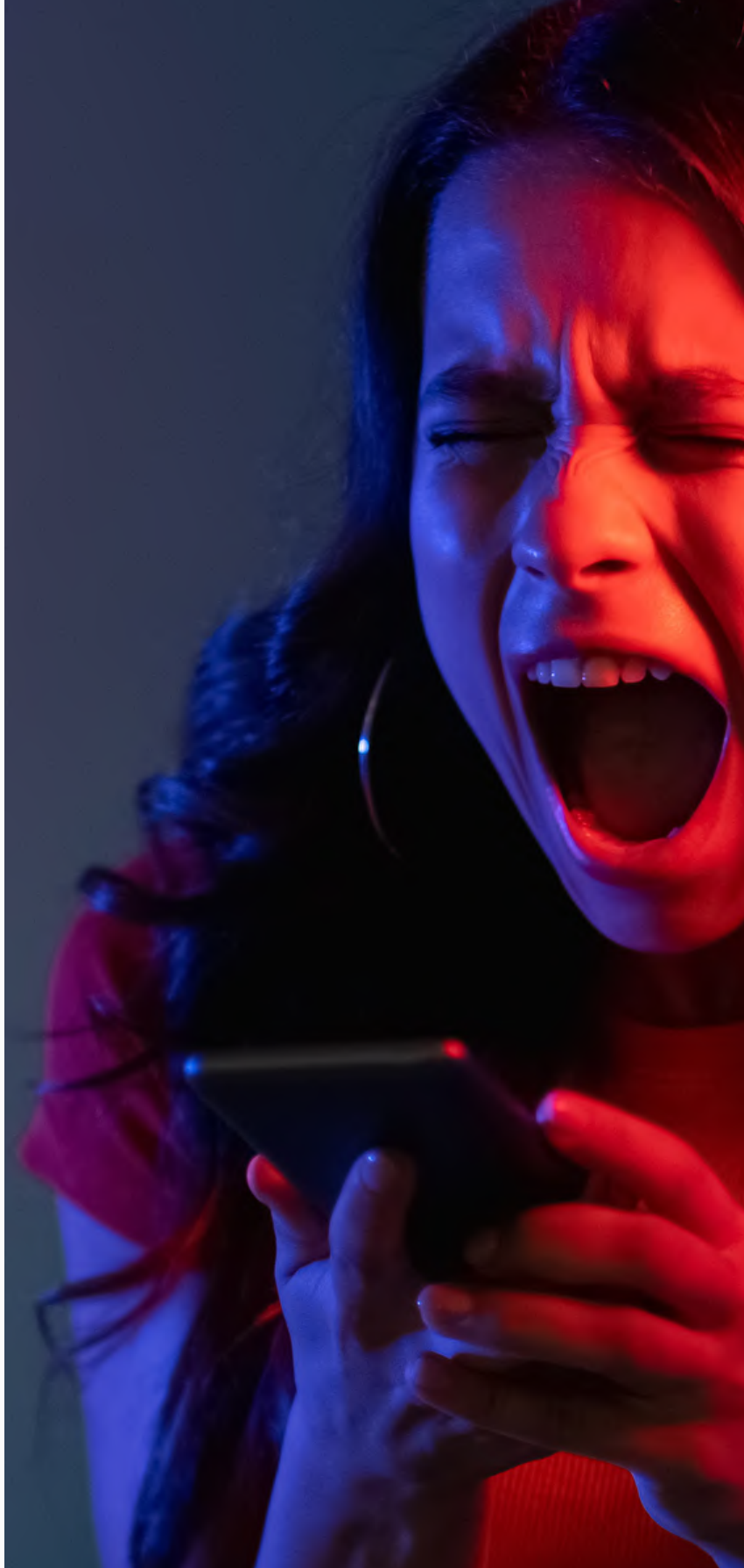
Ερώτηση 4: Β

Ερώτηση 5: Γ





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.