

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ


Για πολλούς γονείς ο διαδικτυακός ή ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι εντελώς άγνωστος ως βίωμα και κατά συνέπεια είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρίσουν τα «σημάδια» και να τον αντιμετωπίσουν.

Συζητήστε τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό με το παιδί σας:

Είναι σημαντικό να πραγματοποιείτε τακτικές συνομιλίες με το παιδί σας σχετικά με τον κόσμο του διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένων ζητημάτων όπως ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός. Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε εάν έχει βιώσει αν έχει ασκήσει ποτέ ή αν έχει γίνει ποτέ μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού και θα σας δώσει την ευκαιρία να το καθησυχάσετε διαβεβαιώνοντάς το ότι είστε πάντα εκεί για να βοηθήσετε.

Ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να υποβάλετε στο παιδί σας είναι:



- 
- Πώς μπορείς να είσαι ευγενικός στο διαδίκτυο;
 - Τι θα έκανες αν κάποιος σε έκανε διαδικτυακά να νιώσεις άβολα;
 - Τι πιστεύεις ότι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;
 - Πώς διαφέρει από τον φυσικό εκφοβισμό;

Πως να ξεκινήσετε μια συζήτηση με το παιδί για τις διαδικτυακές του συνήθειες:



- Ρωτήστε το παιδί σας να σας πει τι του αρέσει να κάνει διαδικτυακά.
- Ρωτήστε το τι κάνει για να πλοηγείται με ασφάλεια. Τι είναι σωστό και τι όχι να μοιράζεται διαδικτυακά.
- Ρωτήστε το αν γνωρίζει τι να κάνει αν κάτι το ενοχλήσει ή το κάνει να νιώσει άβολα στο διαδίκτυο, αν γνωρίζει που να αναζητήσει βοήθεια και πώς να αναφέρει και να μπλοκάρει έναν άλλο χρήστη.
- Συζητήστε πως ο καθένας από εσάς χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και αναζητήστε διαδικτυακές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε ως οικογένεια.



Πρέπει επίσης να υποστηρίξουμε τα παιδιά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και στην κατανόηση του αντίκτυπου των ηλεκτρονικών δράσεών τους. Ενώ μπορεί να είναι δύσκολο να σκεφτούμε ότι το παιδί μας μπορεί να ασκεί διαδικτυακό εκφοβισμό σε κάποιον άλλον, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι μερικές φορές οι νέοι δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν πότε ξεπερνούν τα όρια. Είναι σημαντικό να τα βοηθήσουμε να αναγνωρίζουν ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και να αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι ηλεκτρονικές ενέργειες μπορούν να επηρεάσουν άλλους. Αυτή η συζήτηση πρέπει να ξεκινήσει μόλις τα παιδιά αρχίσουν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία.

Εάν το παιδί σας έχει υποστεί εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο:



1

Αφήστε το να μιλήσει:
Δώστε του χώρο να μοιραστεί με εσάς ό,τι το απασχολεί και ακούστε το. Μην το διακόπτετε την ώρα που μιλάει.

2

Μη δείχνετε ότι έχετε σοκαριστεί:
Προσέξτε τις αντιδράσεις σας την ώρα που εκείνο σας εμπιστεύεται το πρόβλημά του γιατί αν το κάνετε να νιώσει ντροπή, θα σταματήσει.

3

Μην αρνείστε την πρόσβαση στην τεχνολογία:
Οι νέοι αποφεύγουν να μιλήσουν στους γονείς τους επειδή φοβούνται ότι θα τους απαγορευθεί η πρόσβαση στη συσκευή τους.

4

Ενθαρρύνετέ το να μην απαντήσει:
Είναι σημαντικό το παιδί να μην αντιδράσει στο διαδικτυακό εκφοβισμό που δέχεται.

5

Αποθηκεύστε τα αποδεικτικά στοιχεία:
Διατηρήστε τα μηνύματα που έλαβε το παιδί, είτε με λήψη στιγμιότυπων οθόνης είτε με αποθήκευση των μηνυμάτων στη συσκευή.

6

Μιλήστε στο σχολείο του παιδιού:
Τα σχολεία διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην επίλυση των καταχρηστικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο.

7

Αναζητήστε βοήθεια:
Καλέστε την αστυνομία αν το κρίνετε απαραίτητο ή επικοινωνήστε με τη γραμμή βοήθειας «Help-line.gr».

