

Αντιμετώπιση του Cyberbullying

Πώς να προστατέψετε τα παιδιά από
το Διαδικτυακό Εκφοβισμό!

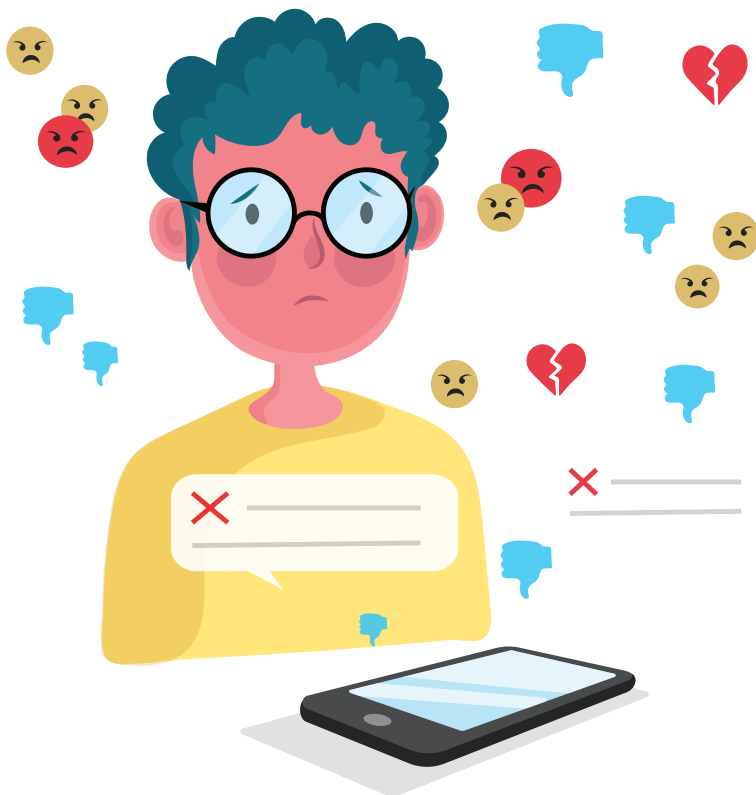


Τι είναι το Cyberbullying;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει όταν κάποιος κακόβουλος παρενοχλεί με επαναλαμβανόμενες πράξεις έναν άλλο άτομο, με τη χρήση της τεχνολογίας. Η παρενόχληση αυτή μπορεί να γίνεται σε τακτικά χρονικά διαστήματα ή σποραδικά μέσω οποιασδήποτε πράξης εκφοβισμού, επιθετικότητας, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει καταστάσεις όπως η αποστολή ανήθικων μηνυμάτων, ο αποκλεισμός ατόμων από εφαρμογές συνομιλιών, το hacking ενός ξένου λογαριασμού, η δημοσίευση ενοχλητικών φωτογραφιών, διάδοση προσβλητικών φημών κ.α.

Ένα θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να βιώσει μία πολύ αγχώδη κατάσταση, καθώς τα μηνύματα μπορούν να σταλούν ανώνυμα και επομένως είναι δύσκολο να γνωρίζει ποιος είναι ο θύτης. Επιπλέον, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας από οποιοδήποτε μέρος. Όταν τα μηνύματα ή οι φωτογραφίες δημοσιευθούν στο διαδίκτυο προβάλλονται άμεσα σε πολλούς χρήστες και αυτό αναστατώνει τα θύματα που βλέπουν πόσο γρήγορα μία φωτογραφία ή μια φήμη διαδίδεται στο διαδίκτυο. Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος εμπλεκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν προσωπικά το θύμα.

Σύμφωνα με τα [τελευταία στατιστικά στοιχεία των Γραμμών Βοήθειας του Δικτύου Insafe](#), κατά το 1ο τρίμηνο του 2025, από τις 13.800 κλήσεις που δέχτηκαν οι γραμμές σε 28 χώρες, το 17,5% οφειλόταν σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, κατατάσσοντας την αιτία στην πρώτη θέση της διαδικτυακής κακοποίησης.



Πώς να εντοπίσετε εγκαίρως τα σημάδια του Cyberbullying

Οι γονείς μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην πρώιμη αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού, παρατηρώντας αλλαγές στη συμπεριφορά και την ψυχολογία του παιδιού τους.

Πιθανά σημάδια:

- ➡ Απότομες αλλαγές στη διάθεση: Θλίψη, άγχος, ευερεθιστότητα ή απομόνωση.
- ➡ Απροθυμία χρήσης του διαδικτύου ή υπερβολική χρήση με μυστικότητα.
- ➡ Αποφυγή σχολείου ή κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- ➡ Πτώση στην σχολική επίδοση ή απουσίες.
- ➡ Σωματικά συμπτώματα χωρίς εμφανή αιτία: Πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, αϋπνία.
- ➡ Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου ή φαγητού.
- ➡ Απόσυρση από φίλους ή οικογένεια.
- ➡ Ανησυχία ή φόβος όταν λαμβάνει μηνύματα ή κοιτάζει το κινητό.



Παιδί-Θύμα: Πώς να το Υποστηρίξετε

- ➡ Ακούστε με ενσυναίσθηση: Δείξτε κατανόηση χωρίς να κρίνετε. Αφήστε το παιδί να εκφράσει τους φόβους, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του.
- ➡ Διαβεβαιώστε ότι δεν είναι μόνο του: Τονίστε ότι το ίδιο το παιδί δεν φταίει σε τίποτα, και δηλώστε ξεκάθαρα ότι το θα το υποστηρίξετε συνεχώς.
- ➡ Καταγράψτε τα περιστατικά: Κρατήστε αποδείξεις (screenshots, μηνύματα) και μηλοκάρτε το θύτη στα κοινωνικά μέσα και τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί.
- ➡ Αποφύγετε την τιμωρία για τη χρήση του διαδικτύου: Το παιδί πρέπει να νιώθει ασφάλεια για να σας μιλήσει, όχι φόβο.
- ➡ Ενημερώστε το σχολείο ή τις αρμόδιες αρχές: Αν χρειαστεί, ζητήστε βοήθεια από ειδικούς.

Παιδί-Θύτης: Πώς να το Διαχειριστείτε

- ➡ Μιλήστε με ηρεμία και σοβαρότητα: Εξηγήστε τις συνέπειες των πράξεων του, τονίζοντας τις πιθανές νομικές επιπτώσεις που θα τον ακολουθούν στη ζωή του.
- ➡ Αναζητήστε τα αίτια: Μπορεί να υπάρχει πίσω θυμός, ανασφάλεια ή μίσηση προβληματικών συμπεριφορών.
- ➡ Θέστε όρια και συνέπειες για τις πράξεις του: Χωρίς εξευτελισμό αλλά με σαφήνεια, μπορείτε να αφαιρέσετε κάποια από τα προνόμια του για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- ➡ Ενισχύστε την ενσυναίσθηση: Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει πώς νιώθει το θύμα, φέρνοντας ίσως παραδείγματα από άλλες παρόμοιες εμπειρίες γνωστών και φίλων.
- ➡ Συνεργαστείτε με ειδικούς: Ψυχολόγοι ή σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά.

Παιδί-Παρατηρητής: Πώς να το Ενθαρρύνετε να μιλήσει

- ➡ Εξηγήστε τη σημασία της παρέμβασης: Η σιωπή ενισχύει μόνο τον θύτη. Η παρέμβαση του παρατηρητή δείχνει στο θύμα ότι δεν είναι μόνο του, ότι έχει υποστηρικτικό περιβάλλον γύρω του και μέσα από αυτό ενδυναμώνεται.
- ➡ Διδάξτε τρόπους ασφαλούς αντίδρασης: Για παράδειγμα μπορεί να κάνει αναφορά στο σχολείο ή να μιλήσει στους γονείς του. Επιπλέον, μπορεί να μιλήσει στο ίδιο το θύμα και να του δηλώσει τη συμπαράσταση και τη βοήθεια του.
- ➡ Ενισχύστε τη στάση υπεράσπισης: Το παιδί μπορεί να γίνει σύμμαχος του θύματος, επιβεβαιώνοντας τη διαδικτυακή παρενόχληση ή κακοποίηση.
- ➡ Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση και την ευθύνη: Μέσα από συζήτηση και παραδείγματα θα πρέπει να τονίσετε τη σημασία της κοινωνικής αλληλοβοήθειας και ευθύνης, καθώς όλοι μπορεί να βρεθούμε στη θέση του θύματος σε κάποια χρονική στιγμή.

Πρόληψη και Ενδυνάμωση

- ➡ Ανοιχτός διάλογος για το διαδίκτυο: Μιλήστε συχνά για τις διαδικτυακές εμπειρίες του παιδιού σας, ρωτώντας για τα συναισθήματα που βιώνει κατά τη διαδικτυακή επικοινωνία και τις αλληλεπιδράσεις του.
- ➡ Εκπαίδευση για την ψηφιακή ασφάλεια: Ενημερώστε το σχετικά με το πώς μπορεί να προστατεύει τα προσωπικά δεδομένα και την ασφάλεια του στο διαδίκτυο, ενώ παράλληλα μαθαίνει να αναγνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους.
- ➡ Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης: Αυτό ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις, καθώς τα παιδιά με ισχυρή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση είναι λιγότερο ευάλωτα σε κακόβουλες συμπεριφορές, εντός και εκτός διαδικτύου.
- ➡ Οικογενειακοί κανόνες χρήσης του διαδικτύου: Ορίστε με σαφήνεια τις επιτρεπόμενες ώρες που θα μπορεί να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, τις πλατφόρμες τις οποίες θα μπορεί να επισκέπτεται, αλλά και τις συμπεριφορές που είναι αποδεκτές στην οικογένεια σας.

Πού να Απευθυνθείτε

- ➡ Γραμμή Βοήθειας Help-line του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου (<https://www.help-line.gr/>).
- ➡ CyberAlert της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, Ελληνική Αστυνομία.
- ➡ Σχολικός ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός της σχολικής μονάδας σας.





Οι γονείς μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην πρώιμη αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού, παρατηρώντας αλλαγές στη συμπεριφορά και την ψυχολογία του παιδιού τους.



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»