

Αντιμετώπιση του Cyberbullying

Για εκπαιδευτικούς



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

help
saferinternet **line**
210 6007686

Γραμμή βοήθειας


SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαγρύπνηση

safe**Line**.gr

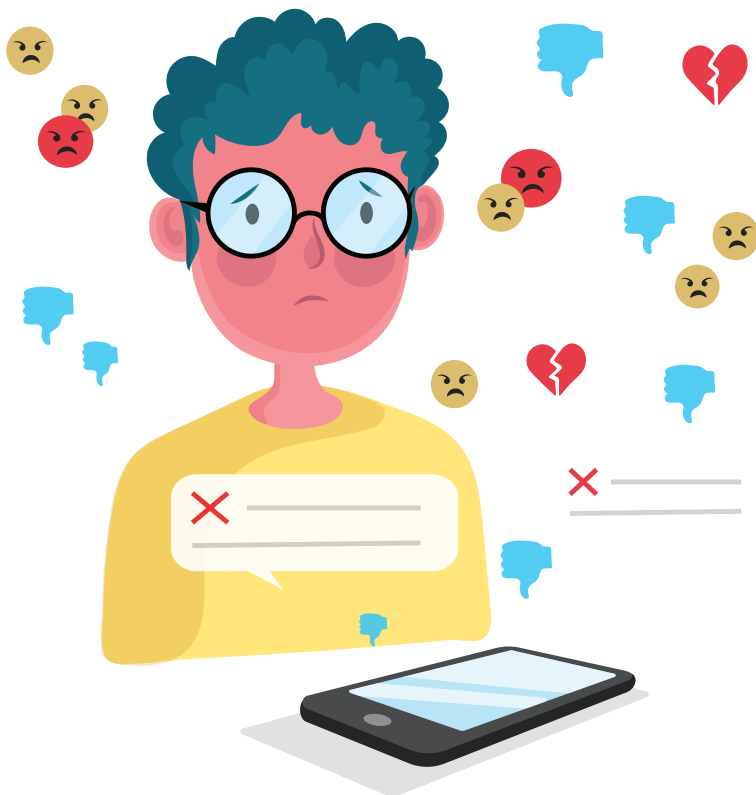
Γραμμή παράνομου
περιεχομένου

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.



Πιθανά σημάδια Cyberbullying στους/στις μαθητές/τριες σας

- ➡ Μείωση της απόδοσης: Ξαφνική μείωση βαθμολογίας ή αδυναμία συγκέντρωσης.
- ➡ Απότομη αλλαγή στη συμπεριφορά: Μαθητές/τριες που ήταν κοινωνικοί μπορεί να απομονώνονται ή να αποφεύγουν τις ομαδικές δραστηριότητες.
- ➡ Απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο: Μειωμένη συμμετοχή, απουσίες ή καθυστερήσεις χωρίς σαφή λόγο.
- ➡ Αλλαγές στη διάθεση: Θλίψη, άγχος, ευερεθιστότητα ή ξεσπάσματα θυμού χωρίς εμφανή αιτία.
- ➡ Απόσυρση από την τεχνολογία ή αντίθετα υπερβολική χρήση με εμφανές άγχος.
- ➡ Απροθυμία να συμμετάσχουν σε εργασίες που απαιτούν χρήση διαδικτύου ή ψηφιακών εργαλείων.
- ➡ Αναφορές σε «προβλήματα με φίλους» ή «κάτι που έγινε online» χωρίς λεπτομέρειες.
- ➡ Αστεϊσμοί ή σχόλια για παρενόχληση που μπορεί να υποδηλώνουν σοβαρότερη κατάσταση.
- ➡ Αλλαγές στην εμφάνιση: Μαθητές που αρχίζουν να ντύνονται διαφορετικά για να «κρυφτούν» ή να μην τραβούν την προσοχή. Μερικές φορές, οι έντονες αλλαγές στην εμφάνιση είναι ίσως κραυγή βοήθειας.
- ➡ Σημάδια σωματικής εξάντλησης: Αϋπνία, κόπωση, πονοκέφαλοι.



Παιδί-Θύμα: Παιδαγωγική Υποστήριξη

- ➡ Απομάκρυνση του αισθήματος ενοχοποίησης. Τονίστε ότι το ίδιο το παιδί δεν φταίει σε τίποτα.
- ➡ Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Το παιδί πρέπει να νιώθει ότι μπορεί να μιλήσει χωρίς φόβο, ντροπή ή ενοχή. Ο/Η εκπαιδευτικός οφείλει να δείχνει διακριτικότητα, αποδοχή και να αποφεύγει την κριτική.
- ➡ Ακούστε ενεργά και με ενσυναίσθηση. Δώστε χώρο στο παιδί να εκφραστεί, χωρίς διακοπές ή πίεση. Χρησιμοποιήστε φράσεις που δείχνουν κατανόηση και ενθάρρυνση.
- ➡ Καταγράψτε και αναφέρετε. Συλλέξτε αποδείξεις (π.χ. screenshots, μηνύματα) και ενημερώστε τη διεύθυνση του σχολείου ή τις αρμόδιες αρχές, σύμφωνα με τις διαδικασίες του σχολείου.
- ➡ Συνεργαστείτε με ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό. Η εξατομικευμένη υποστήριξη είναι κρίσιμη για την ψυχική υγεία του παιδιού. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να λειτουργήσει ως σύνδεσμος.
- ➡ Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Μέσα από θετική ενίσχυση, ανάθεση ρόλων, συμμετοχή σε δραστηριότητες και αναγνώριση των δυνατοτήτων του.

Παιδί-Θύτης: Παιδαγωγική Διαχείριση

- ➡ Συζητήστε με στόχο την κατανόηση. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να εξηγήσει τις συνέπειες των πράξεων του παιδιού, χωρίς επιθετικότητα ή τον κίνδυνο να στιγματίσει τον/την μαθητή/τρια.
- ➡ Αναζητήστε τα αίτια. Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να πηγάζει από ανασφάλεια, μίμηση, ανάγκη για έλεγχο ή προβλήματα στο σπίτι. Η κατανόηση των αιτιών βοηθά στη σωστή παρέμβαση.
- ➡ Θέστε σαφή όρια και συνέπειες. Οι συνέπειες πρέπει να είναι παιδαγωγικές και όχι τιμωρητικές. Η συνέπεια και η σταθερότητα είναι σημαντικές.
- ➡ Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια ρόλων και συζητήσεις για συναισθήματα και σχέσεις.
- ➡ Παραπέμπτε σε ειδικούς. Αν η συμπεριφορά είναι επαναλαμβανόμενη ή σοβαρή, απαιτείται παρέμβαση από ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό.

Παιδί-Παρατηρητής: Ενθάρρυνση Ενεργής Στάσης

- ⇒ Καλλιεργήστε την κοινωνική ευθύνη. Μέσα από συζητήσεις, ομαδικές δράσεις και προγράμματα αγωγής του πολίτη, τονίστε ότι όλοι μπορεί να είμαστε συνεργάτες μιας κακοποίησης όταν τη βλέπουμε αλλά δεν αντιδράμε.
- ⇒ Διδάξτε ασφαλείς τρόπους παρέμβασης. Όπως η αναφορά στον/στην εκπαιδευτικό, η υποστήριξη του θύματος ή η αποφυγή διάδοσης του υλικού.
- ⇒ Ενισχύστε τη στάση υπεράσπισης. Το παιδί μπορεί να γίνει σύμμαχος του θύματος, ενισχύοντας τη θετική κοινωνική δυναμική.
- ⇒ Αναγνωρίστε και επιβραβεύστε θετικές συμπεριφορές. Η επιβράβευση ενισχύει πρότυπα αλληλεγγύης και ενθαρρύνει την ενεργή στάση.



Πρόληψη από το Σχολείο

- ⇒ Ενσωμάτωση θεμάτων ψηφιακής ασφάλειας στο μάθημα. Μέσα από το μάθημα της Πληροφορικής, της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής ή διαθεματικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ανοιχτά διαδικτυακά μαθήματα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα σας, και τα οποία μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://saferinternet4kids.gr/aitima-enimerwsis/>.
- ⇒ Διοργάνωση βιωματικών εργαστηρίων και δράσεων. Με συμμετοχή μαθητών, γονέων και ειδικών, για την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και γνώσης.
- ⇒ Συνεργασία με γονείς και φορείς. Η ενημέρωση και η κοινή στρατηγική ενισχύουν την πρόληψη και την αντιμετώπιση.
- ⇒ Αξιοποίηση σχολικού κανονισμού και πολιτικών πρόληψης. Καθαρές διαδικασίες, σαφείς ρόλοι και ενίσχυση της κουλτούρας μηδενικής ανοχής στη βία.



Πού να Απευθυνθείτε

- ➡ Στη Διεύθυνση της σχολικής μονάδας σας.
- ➡ Γραμμή Βοήθειας Help-line: <https://www.help-line.gr>
- ➡ Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος – CyberAlert
- ➡ Σχολικός ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΙΤΕ

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.»