ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (CYBERBULLYING).

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ…

Ο όρος διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) αφορά όχι μόνο τη χρήση του διαδικτύου, αλλά και των κινητών τηλεφώνων και των άλλων ψηφιακών τεχνολογιών προκειμένου να εκφρασθεί η εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε ένα πρόσωπο ή σε μία ομάδα προσώπων, που έχει σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης. Οι πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι οι απειλές, η παραβίαση προσωπικών δεδομένων, η συκοφαντική δυσφήμηση, η εξύβριση, η παρενόχληση, προσβάλλοντας τη προσωπικότητα του ατόμου, της καλής φήμης του, της τιμής και αξιοπρέπειάς του.

Οι μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι οι εξής:

- ✓ Η επαναλαμβανόμενη αποστολή εκφοβιστικών, ρατσιστικών, προσβλητικών ή πρόστυχων μηνυμάτων, εικόνων ή βίντεο.
- ✓ Η είσοδος σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του ατόμου.
- ✓ Η αποστολή φωτογραφιών ή άλλου είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού.
- ✓ Η αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες.
- ✓ Η ανάρτηση στο διαδίκτυο ή η αποστολή σε τρίτα άτομα, αληθινών ή κατασκευασμένων γυμνών φωτογραφιών του ατόμου, ακόμη και η υποκίνηση τρίτων για διαδικτυακή παρακολούθηση και παρενόχληση του ατόμου.

Επίσης, συμβαίνει ο διαδικτυακός εκφοβισμός να γίνεται με τη δημιουργία ψεύτικων προφίλ και ιστοσελίδων, με την υποκλοπή της ταυτότητας του ανηλίκου και τη χρήση της για απειλές και παρενόχληση τρίτων, ή και με την ανάρτηση σχολίων με σεξουαλικό περιεχόμενο με σκοπό τον διασυρμό.

Ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου, μπορεί να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται σαν να δέχεται επίθεση παντού, ακόμη και μέσα στο σπίτι του και φαίνεται σαν να μην υπάρχει διαφυγή. Τα αποτελέσματα μπορούν να διαρκέσουν πολύ και να επηρεάσουν ένα άτομο με πολλούς τρόπους:

- Σε ψυχολογικό επίπεδο: Μπορεί να αισθάνεται αναστάτωση, θλίψη, αμηχανία, θυμό και να κατηγορεί τον εαυτό του, ιδέες αυτοκαταστροφής.
- Συναισθηματικά : Είναι πιθανό να διακατέχεται από αίσθημα ντροπής και/ ή απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα που αγάπαγε στο παρελθόν.
- Σωματικά: Αίσθημα κόπωσης, σωματικοί πόνοι όπως πόνο στο στομάχι, πονοκεφάλοι, απώλεια ύπνου και όρεξης.

➢ **Τι πρέπει να κάνω για να είμαι ασφαλής;**

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα.
- Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. Αυτό θα μας είναι χρήσιμο, εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε.
- Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες. Εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε με αυτό, στην ουσία γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.

- Αναφέρουμε το πρόβλημά μας στους γονείς μας ή σε άλλους ενήλικους που εμπιστευόμαστε.

➢ **Σε ποιον πρέπει να μιλήσω εάν κάποιος με εκφοβίζει στο διαδίκτυο;**

Εάν θεωρείτε ότι σας εκφοβίζουν, το πρώτο βήμα είναι να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως οι γονείς σας, ένα στενό μέλος της οικογένειας ή ένας άλλος αξιόπιστος ενήλικος. Υπάρχουν συχνά περισσότεροι άνθρωποι που μας νοιάζονται και είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν από ό, τι νομίζετε! Αν η συζήτηση με τους γονείς δεν είναι εύκολη για όλους, υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τη συνομιλία. Επιλέξτε μια ώρα για να μιλήσετε, όπου θα έχετε την πλήρη προσοχή τους. Εξηγήστε πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημα για εσάς. Θυμηθείτε, μπορεί να μην είναι τόσο εξοικειωμένοι με την τεχνολογία όσο είστε, οπότε ίσως χρειαστεί να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν τι συμβαίνει. Μπορεί να μην έχουν άμεσες απαντήσεις για εσάς, αλλά είναι πιθανό να θέλουν να βοηθήσουν και μαζί να μπορέσετε να βρείτε μια λύση.

Στο σχολείο σας μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν σύμβουλο, ή τον/την αγαπημένο/η σας καθηγητή/ρια ή στον ειδικό (εάν διαθέτει το σχολείο). Αν δεν είστε άνετοι να μιλήσετε με κάποιον που γνωρίζετε, αναζητήστε μια γραμμή βοήθειας προκειμένου να μιλήσετε με έναν επαγγελματία σύμβουλο. Εάν ο εκφοβισμός συμβαίνει σε πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, εξετάστε το ενδεχόμενο να αναφέρετε επίσημα τη συμπεριφορά τους στην ίδια την πλατφόρμα. Οι εταιρείες κοινωνικών μέσων είναι υποχρεωμένες να διατηρούν τους χρήστες τους ασφαλείς. Μπορεί να είναι χρήσιμο να συλλέξετε αποδεικτικά στοιχεία, όπως π.χ. μηνύματα γι' αυτό να μην τα διαγράφετε. Εάν διατρέχετε άμεσο κίνδυνο, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την αστυνομία.

Η Ευρωπαϊκή νομοθεσία περί προστασίας προσωπικών δεδομένων εφαρμόζεται σήμερα και στα θέματα διαδικτυακού εκφοβισμού, παρενόχλησης στο διαδίκτυο και κλοπής ταυτότητας.

Στην ελληνική νομοθεσία ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται ο εκφοβισμός, για παράδειγμα ο χλευασμός σε συνδυασμό με παραβίαση προσωπικών δεδομένων ή παραποίηση προσωπικών δεδομένων αποτελεί αδίκημα διωκόμενο ποινικά.

Στη διάθεσή σας,

η ψυχολόγος του σχολείου,

Αγγελική Σακκέτου

Φορείς Προστασίας για θέματα διαδικτυακού εκφοβισμού

- **Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**

Τηλέφωνο : **11188**
- Email: **ccu@cybercrimeunit.gov.gr**
- μέσω του portal στη διεύθυνση: **https://goo.gl/vOHdVb**
- Ταχυδρομική διεύθυνση: Λ. Αλεξάνδρας 173, Τ.Κ. 11522, Αθήνα

- **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (*ΕΚΚΑ*)**

Τηλεφωνική γραμμή για παιδιά και εφήβους **1107**

- **Τηλεφωνική γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας : 197**

Βιβλιογραφία

- https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#1
- https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/cyberbullying-ef/
- http://www.help-line.gr/wp-content/uploads/2015/01/Brochure_Cyberbullying-web.pdf
- https://symvstathmos.files.wordpress.com/