

ΣΤΑΜΑΤΑΩ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ (Cyberbullying)

Επιμέλεια:

Πόπη Τσουφλίδου Ψυχολόγος της ΕΔΥ του σχολείου.

Χριστίνα Χριστοπούλου Κοινωνική Λειτουργός της ΕΔΥ του σχολείου.

Εισαγωγή

Οι συνθήκες που αποκτήσαμε με τη πανδημία του COVID-19 είναι η αυξήσει του χρόνου που περνάμε μπροστά στον υπολογιστή, στο ταμπλέτ ή το κινητό τηλέφωνο μας.

Ένας τρόπος να επικοινωνήσουμε και να αλληλεπιδράσουμε με τους συγγενείς, φίλους ή γνωστούς μας είναι και τα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης** (ή αλλιώς **social media**). Οι άνθρωποι μέσα από αυτές τις εικονικές κοινότητες και τα δίκτυα, μπορούν να έλθουν σε κοινωνική διάδραση για να δημιουργούν, να μοιράζονται ή να ανταλλάσσουν πληροφορίες και ιδέες.

Τα social media εμφανίζονται σε διάφορες μορφές όπως πχ. το Facebook, το Instagram το Twitter, κ.α. Καθώς αποτελούν ένα κυρίαρχο κομμάτι της καθημερινότητας των σύγχρονων ανθρώπων αλλά έχουν και τη σκοτεινή πλευρά τους που λέγεται **διαδικτυακός εκφοβισμός** (Cyberbullying)

Οι πληροφορίες που σας παρουσιάζουμε προέρχονται από έγκυρους φορείς που ασχολούνται με το **διαδικτυακό εκφοβισμό** (Cyberbullying) και την προστασία των παιδιών και εφήβων. Παραθέτουμε επίσης τις πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης του **διαδικτυακού εκφοβισμού** (Cyberbullying) από το Facebook, από το Instagram ,και από τη UNICEF.

Ορισμοί

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying) είναι ο εκφοβισμός μέσα από τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Μπορεί να συμβεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης(Facebook, Instagram, Twitter κ.λ.π), στις πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων (messaging platforms), στις πλατφόρμες παιχνιδιών και στα κινητά τηλέφωνα.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying) είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που έχει στόχο να τρομοκρατήσει, να απειλήσει, να ταπεινώσει και γενικά να παρενοχλήσει κάποιον χρήστη που διατηρεί προσωπικό λογαριασμό.

Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού (Cyberbullying)

- Επαναλαμβανόμενη αποστολή μηνυμάτων είτε ηλεκτρονικά είτε στο κινητό τηλέφωνο
- Παρέμβαση και παρενόχληση οποιασδήποτε διαδικτυακής δραστηριότητας του ατόμου
- Δημιουργία ψεύτικων προφίλ στα social media
- Είσοδος σε προσωπικούς λογαριασμούς social media του ατόμου

- Αποστολή φωτογραφιών ή και αλλού είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού του ατόμου σε τρίτους
- Αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε τρίτους
- Αποστολή απειλητικών μηνυμάτων σε αλλά άτομα υποκρινόμενοι το άτομο που εκφοβίζεται
- Υποκίνηση τρίτων για διαδικτυακή παρακολούθηση και παρενόχληση του ατόμου

Οι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο επιλέγει να ασκήσει διαδικτυακό εκφοβισμό ή παρενόχληση . Ενδεικτικά είναι:

- Νιώθει ανίσχυρος
- Έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Επιδίωξη της προσοχής και του θαυμασμού από τους φίλους του
- Επιθυμεί να εξουσιάζει τους άλλους
- Θέλει να ανήκει σε μια κοινωνική ομάδα , φοβάται τον κοινωνικό αποκλεισμό
- Έχει αδυναμία ελέγχου του θυμού και είναι παρορμητικό άτομο
- Έχει ανεπτυγμένο το στοιχείο της επιθετικότητας και του εκφοβισμού
- Μιμείται βάνουσες συμπεριφορές και χρησιμοποιεί τη ρητορική του μίσους
- Αδιαφορεί για τις συγκεκριμένες πράξεις σαν μα μην έχει επίγνωση της συμπεριφοράς του
- Πολλές φορές υπήρξε κατά το παρελθόν και ο ίδιος θύμα εκφοβισμού κ.λ.π
- Είναι πρόδηλο, ότι τα άτομα αυτά παρουσιάζουν μια ιδιαίτερη ψυχοσύνθεση και συμπεριφορά και χρήζουν ψυχοθεραπείας και ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης.

Το διαδίκτυο κρύβει πολλούς κινδύνους, για τα παιδιά και τους εφήβους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αποδειχθεί αδύναμα να προστατεύσουν τους ανήλικους χρήστες τους από τη διαδικτυακή παρενόχληση. Για τον λόγο αυτό οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί προκειμένου να εξασφαλίσουν την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο των παιδιών τους.

Σχολικός εκφοβισμός & διαδικτυακός εκφοβισμός

Πολλές φορές συμβαίνει ένα άτομο να βιώνει το σχολικό εκφοβισμό παράλληλα με το διαδικτυακό εκφοβισμό. Ο *σχολικός εκφοβισμός (bullying)* που εμφανίζεται, κυρίως, με το λεκτικό εκφοβισμό (ειρωνείες, απειλές, χλευαστικά σχόλια) το κοινωνικό εκφοβισμό (διάδοση φημών, καταστροφή, βλάβη ή αφαίρεση προσωπικών αντικειμένων, δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, συστηματική απομόνωση από την ομάδα του θύματος, τον σωματικό εκφοβισμό (χτυπήματα, βίαια σπρωξίματα, κατακράτηση, ασελγείς πράξεις) και τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό εκβιασμός και απειλές μέσω διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή κινητού τηλεφώνου, δημοσιοποίηση στοιχείων ή προσωπικών δεδομένων κ.λ.π δηλαδή *συχνά ταυτόχρονα περνάει και σε διαδικτυακό*

εκφοβισμό (Cyberbullying). Ωστόσο, ο **διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying)** αφήνει ένα δικό του ψηφιακό αποτύπωμα – μια καταγραφή που μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη στην καταπολέμηση αυτής της μορφής κακοποίησης.

Εάν είστε παιδί ή έφηβος και ανησυχείτε για την ασφάλειά σας ή για κάτι που συμβεί στο διαδίκτυο, μιλήστε επειγόντως με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε. Μπορείτε επίσης εάν διαθέτει το σχολείο σας Κοινωνικό Λειτουργό και Ψυχολόγο να το συζητήσετε μαζί τους ή επισκεφτείτε το : Cyberbullying – Διαδικτυακός Εκφοβισμός | SaferInternet4kids

Η ελληνική νομοθεσία για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Στην ελληνική νομοθεσία δεν υπάρχει ακόμη ορισμός «cyberbullying» ο οποίος να ποινικοποιείται. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται, για παράδειγμα ο χλευασμός σε συνδυασμό με παραβίαση προσωπικών δεδομένων ή παραποίηση προσωπικών δεδομένων, σαφώς και αποτελεί αδίκημα διωκόμενο ποινικά. Οι πιο πάνω συμπεριφορές, πέραν του αδικήματος του άρθρου 312 Π.Κ., μπορούν να ενταχθούν στην αντικειμενική υπόσταση και πολλών άλλων εγκλημάτων, ιδίως δε συνιστούν: Εξύβριση, δυσφήμιση, συκοφαντική δυσφήμιση, απειλή, παράνομη βία, παράνομη κατακράτηση, προσβολή γενετήσιας αξιοπρέπειας, αποπλάνηση παιδιού, ασέλγεια παρά φύση, βιασμός, κλοπή, ληστεία, φθορά ξένης ιδιοκτησίας, απλή σωματική βλάβη, απρόκλητη σωματική βλάβη, επικίνδυνη σωματική βλάβη, βαριά σωματική βλάβη, έκθεση, ανθρωποκτονία από δόλο ή από αμέλεια κλπ. Στην περίπτωση ρατσιστικής συμπεριφοράς μπορεί να τύχει εφαρμογής ο ν. 927/1979 «Περί κολασμού πράξεων ή ενεργειών αποσκοπούσων εις φυλετικές διακρίσεις», όπως τροποποιήθηκε με τον ν. 4285/2014.

Στις περιπτώσεις διαδικτυακού «bullying», εφαρμοστέα είναι τα άρθρα 348Α', 348Β' και 348Γ' του Ποιν. Κώδικα (πορνογραφία ανηλίκων, προσέλκυση παιδιών για γενετήσιους λόγους και πορνογραφικές παραστάσεις ανηλίκων, αντίστοιχα), ενώ, βεβαίως, μπορεί να έχει εφαρμογή και το άρθρο 22 του ν. 2472/1997, που τιμωρεί το αδίκημα για την παράνομη διάδοση δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα.

Οι τρόποι εκδήλωσης του διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά διαφέρουν, τις περισσότερες όμως φορές βρίσκουν έρεισμα στην ελληνική νομοθεσία. Αξίζει ωστόσο να επισημανθεί ότι μόλις τον Απρίλιο του 2015 ψηφίστηκε από την ελληνική Βουλή το νομοσχέδιο με το οποίο θεσπίζεται μία ειδική διάταξη για την ποινικοποίηση του εκφοβισμού (bullying). Η νέα αυτή διάταξη στοχεύει στην κάλυψη ενός νομικού κενού μιας προϋπάρχουσας διάταξης, η οποία αφορούσε μόνο σε θύματα εκφοβισμού κάτω των 17 ετών, ενώ παράλληλα αναφερόταν γενικώς στην πρόκληση κακώσεων της υγείας, χωρίς πρόβλεψη για την ψυχική υγεία. Με τη νέα διάταξη για τον εκφοβισμό η πράξη μεταξύ ανηλίκων παραμένει ατιμώρητη, εκτός εάν υπάρχει διαφορά ηλικίας άνω των τριών ετών. Όπως επισημαίνεται στην αιτιολογική έκθεση του νόμου οι συμπεριφορές αυτές μεταξύ ανηλίκων της ίδιας ηλικίας θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με μέτρα διαπαιδαγώγησης και όχι μέσω της εμπλοκής με τον ποινικό νόμο. Συγκεκριμένα το άρθρο 312 του Ποινικού Κώδικα αντικαθίσταται

Στην Ελλάδα, ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) θεωρείται είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας, που αφορά στη χρήση βίας κυρίως μεταξύ

ατόμων εφηβικής και μετεφηβικής ηλικίας. Το φαινόμενο ορίζεται ως μια κατάσταση, κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία μεταξύ μαθητών ή νέων της ίδιας περίπου ηλικίας, ενίοτε, μάλιστα, με έντονη βαναυσότητα, με σκοπό την επιβολή του δράστη, μέσω της ταπείνωσης, εξουθένωσης και καταδυνάστευσης του θύματος, γεγονός που έχει ως άμεσο ή έμμεσο αποτέλεσμα την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου. ειρωνείες, απειλές, χλευαστικά σχόλια. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός στην χώρα μας ή «cyber bullying» δηλαδή (εκβιασμός και απειλές μέσω διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή κινητού τηλεφώνου, δημοσιοποίηση στοιχείων ή προσωπικών δεδομένων κλπ.).

Συμβουλές και τρόποι αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού



Πολλές φορές οι φίλοι μεταξύ τους αστεϊεύονται και πειράζονται. Κάποιες φορές είναι δύσκολο να διαχωρίσουμε πότε γίνεται για διασκέδαση ή πότε υπάρχει πρόθεση να μας γελοιοποιήσουν και να μας βλάψουν, ειδικά όταν γίνεται μέσω του διαδικτύου. Μπορεί και σε μας να φανεί αστείο «να γελάσουμε» αλλά και μπορεί «να αδιαφορήσουμε»."



Σε κάθε περίπτωση όταν νιώσουμε πληγωμένοι ή ντροπή ή αντιληφτούμε ότι άλλοι γελούν μαζί μας με στόχο να μας χλευάσουν δηλαδή εμείς την κατάσταση δεν τη βρίσκουμε αστεία, και σίγουρα δε διασκεδάζουμε. Έχουμε το δικαίωμα να ζητήσουμε από το άτομο να το σταματήσει εάν όμως εκείνο συστηματικά εξακολουθεί να μας αναστατώνει με τα "αστεία" του, τότε μιλάμε για **διαδικτυακό εκφοβισμό (Cyberbullying)**.



Καθώς όλα συμβαίνουν στο **διαδικτυακό περιβάλλον** είναι σαφές ότι τραβάει την προσοχή και το ενδιαφέρον πολλών ανθρώπων ακόμη και άγνωστων προσώπων. Σε κάθε περίπτωση όταν κάτι δεν μας ευχάριστοι, θα πρέπει να το σταματάμε.

- Πείτε, του ότι δεν σας αρέσει
- Ότι αισθάνεστε δυσάρεστα
- Και εάν δε σταματήσει, τότε ζητήστε βοήθεια.

Πιθανόν με το να του μιλήσουμε μάλλον δε θα το σταματήσει!

Εκείνο που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι όλοι δικαιούμαστε το σεβασμό ακόμη και σε ένα διαδικτυο περιβάλλον όπως ακριβώς γίνετε και στην πραγματική ζωή μας.



Πολλές φορές όταν πέσουμε θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού, αισθανόμαστε «ευάλωτοι» και ότι δεχόμαστε επίθεση από παντού, ακόμη και μέσα στο ίδιο μας το σπίτι δε νιώθουμε ασφάλεια. Νιώθουμε παγιδευμένοι και βρισκόμαστε σε ένα αδιέξοδο – η ψυχική υγεία μας έχει κλονιστεί. Εφόσον υποφέρουμε πολύ καιρό αρχίζουμε να παρουσιάζουμε :

- Σε νοητικό επίπεδο - αισθήματα αναστάτωσης και αμηχανίας, νιώθετε ότι χάσατε την κριτική σας σκέψη και ότι είστε ηλίθιοι,
- Σε συναισθηματικό επίπεδο - νιώθουμε ντροπή ή απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα που μας αρέσουν
- Σε σωματικό επίπεδο –νιώθουμε κουρασμένοι (απώλεια ύπνου) ή παρουσιάζουμε συμπτώματα όπως πόνο στο στομάχι και πονοκεφάλους κ.λ.π



Ο φόβος της γελιοποίησης έχει τη δύναμη να μας δυσκολέψει να μιλήσουμε σε κάποιον για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Σε ακραίες περιπτώσεις ως θύματα του δικτυακού εκφοβισμού μπορεί κάποιος από μας να οδηγηθούμε, λόγω της μεγάλης απελπισίας τους σε πράξη αυτοχειρίας και να κάνουν κακό στον ίδιο τους τον εαυτό.



Σαφώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός βλάπτει την ακεραιότητα της προσωπικότητας του θύματος. Με την κατάλληλη ψυχολογική βοήθεια μπορούμε να ξεπεράσουμε το ψυχικό τραύμα και να ανακτήσουμε ξανά την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.



Το πρώτο βήμα για να απελευθερωθούμε από αυτή την κατάσταση είναι να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον που εμπιστευόμαστε, τους γονείς μας, την Κοινωνική Λειτουργό και Ψυχολόγο του σχολείου μας, ή κάποιο μέλος της οικογένειάς μας ή κάποιο άλλο έμπιστο ενήλικα όπως έναν καθηγητή ή δάσκαλό.



Εάν πάλι δε νιώθουμε άνετα να μιλήσουμε σε κάποιον, τότε μπορούμε να απευθυνθούμε στη γραμμή βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου όπου μπορούμε ανώνυμα να μιλήσουμε ή να γράψουμε μήνυμα στο:

τηλ: 210 6007686 - info@help-line.gr .



Οι εταιρείες κοινωνικής δικτύωσης είναι υποχρεωμένες να παρέχουν σε όλους τους χρήστες τους ασφάλεια. Στη πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης όπου έχουμε λογαριασμό, ενδεχόμενος να μπορούμε να αποκλείσουμε τον αποστολέα και να τον καταγγείλουμε στην ίδια την πλατφόρμα. *Κρατάμε και συλλέγουμε αποδεικτικά στοιχεία –όπως μηνύματα, στιγμιότυπα από το προφίλ μας, τα σχόλια του σε στόρι μας και τις αναρτήσεις του στα Social media - για γίνει κατανοητό πώς και τι συμβαίνει.*



Για να σταματήσει ο εκφοβισμός, θα πρέπει να καταγγεληθεί και ο θύτης-αποστολέας θα πρέπει να γνωρίζει ότι η συμπεριφορά τους είναι αζιόποινη.



Εάν ο αποστολέας των μηνυμάτων είναι άγνωστος, μπορούμε να καλέσουμε την Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών SafeLine (www.safeline.gr) και στη Γραμμή Βοήθειας «[help-line210 6007686](tel:2106007686)», για να σας προσφέρουν νομικές και ψυχολογικές συμβουλές αντίστοιχα.

Σε περίπτωση που διατρέχουμε άμεσο κίνδυνο, τότε πρέπει να επικοινωνήσουμε με την αστυνομία.

Για να σταματήσει ο εκφοβισμός βασικά θα πρέπει να αναφερθεί για να ταυτοποιηθεί ο αποστολέας για να εντοπιστεί.



Το να το συζητήσουμε με τους γονείς μας δεν είναι για κάποιους από μας πάντα εύκολο. Όμως εμείς οι ίδιοι επιλέγουμε την ώρα και το χρόνο που θα είμαστε έτοιμοι να τους μιλήσουμε. Θα χρειαστούμε την απόλυτη προσοχή τους. Θα τους εξηγήσουμε το πόσο επώδυνο ψυχολογικά είναι για μας. Πρέπει να θυμόμαστε ότι οι γονείς μας μπορεί να μην είναι τόσο εξοικειωμένοι με τις νέες τεχνολογίες, ίσως χρειαστούν την βοήθεια μας για να κατανοήσουν, τι συμβαίνει. Μπορεί οι γονείς μας να μην μπορέσουν να ανταποκριθούν άμεσα αλλά σίγουρα θα θέλουν να μας βοηθήσουν και μαζί μπορούμε να βρούμε μια λύση. Εάν πάλι εξακολουθούμε να είμαστε μπερδεμένοι για το τι πρέπει να κάνουμε, ας πάρουμε υπόψη μας το ενδεχόμενο να επικοινωνήσουμε με άλλους αξιόπιστους ενήλικες που θα είναι πρόθυμοι να μας βοηθήσουν.

Συμβουλές και τρόποι αντιμετώπισης των Facebook / Instagram – Twitter – UNICEF

Facebook / Instagram επισημαίνουν:

Η δική σας καταγγελία του περιεχομένου στο Facebook ή στο Instagram μπορεί να μας βοηθήσει να σας κρατήσουμε στις πλατφόρμες μας ασφαλείς. Για παράδειγμα, οι χρήστες μας μπορούν να ενεργοποιήσουν μια ρύθμιση που χρησιμοποιεί την τεχνολογία της τεχνητής νοημοσύνης για να φιλτράρει και να αποκρύπτει αυτόματα τα σχόλια εκφοβισμού που έχουν σκοπό την παρενόχληση ή την αναστάτωση. Η σύνδεση με το Διαδίκτυο έχει τόσα πολλά οφέλη όπως και πολλά πράγματα στη ζωή, συνοδεύεται από κινδύνους και πρέπει να προστατευτείτε.

Εάν αντιμετωπίζετε εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο, ίσως θελήσετε να διαγράψετε ορισμένες εφαρμογές ή να παραμείνετε εκτός σύνδεσης για λίγο για να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο να συγκροτηθεί. Η αποχώρηση από το Διαδίκτυο δεν είναι η λύση. Εσείς δεν κάνατε τίποτα κακό, γιατί να το στερηθείτε; Ο εκφοβιστής θα το λάβει ως ενθάρρυνση και θα συνεχίσει την επιθετική συμπεριφορά του.

Όλοι θέλουμε να σταματήσει ο εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο, ο οποίος είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους η αναφορά του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο είναι τόσο σημαντική. Παρόλα αυτά και εσείς θα πρέπει να είστε προσεκτικοί σχετικά με το τι μοιραζόμαστε ή λέμε γιατί μπορεί να κάτι από αυτά βλάψει κάποιο άτομο. Πρέπει να είμαστε ευγενικοί και προσεκτικοί στο διαδίκτυο και όπως κάνουμε στην πραγματική ζωή μας

Εάν πέσατε θύμα εκφοβισμού στο διαδίκτυο, σας συνιστούμε να μιλήσετε στο γονέα σας, έναν δάσκαλο ή κάποιον άλλο που μπορείτε να εμπιστευτείτε - έχετε το δικαίωμα να είστε ασφαλείς. Σας δώσαμε την δυνατότητα εύκολα να αναφέρετε απευθείας στο Facebook ή στο Instagram. Μπορείτε να μας στείλετε μια ανώνυμη καταγγελία για κάποια ανάρτηση ή για κάποιο σχόλιο ή για κάποια ιστορία στο Facebook ή το Instagram.

Εμείς έχουμε την ομάδα που ελέγχει όλες τις καταγγελίες όλο το 24ωρο σε όλο τον κόσμο σε 50+ γλώσσες και καταργούμε οτιδήποτε βρίσκουμε ότι είναι υβριστικό ή εκφοβιστικό. Οι καταγγελίες γίνονται πάντα ανώνυμες. Όμως θα χρειαστεί να μας την αναφέρει για να μπορέσουμε να το εντοπίσουμε ή να το καταργήσουμε.

Υπάρχει το Κέντρο βοήθειας του Instagram και στο Κέντρο βοήθειας του Facebook. Σας έχουμε στο Facebook έναν «οδηγό» που μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε τη διαδικασία για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού - ή τι θα πρέπει να κάνετε εάν κάποιος άλλος εκφοβίζεται. Στο Instagram, επίσης διαθέτουμε έναν «Οδηγό για γονέα» που παρέχει συμβουλές για τους γονείς, κηδεμόνες και τους ενήλικες εμπιστοσύνης σχετικά με τον ασφαλή τρόπο πλοήγησης, τον διαδικτυακό εκφοβισμό και επίσης υπάρχει ένας κεντρικός κόμβος όπου μπορείτε να μάθετε για τα εργαλεία ασφαλείας μας. Το Restrict στο Instagram, μπορείτε να προστατέψετε διακριτικά τον λογαριασμό σας χωρίς να χρειάζεται να αποκλείσετε κάποιον.

Μπορείτε να καταγγείλετε κάτι που βιώνετε οι ίδιοι ή κάποιος από τους φίλους σας χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα εργαλεία μας, στην εφαρμογή μας. Στο «αναφορές παρευρισκομένων» που σημαίνει ότι μπορείτε να κάνετε μια καταγγελία για το λογαριασμό κάποιου άλλου ατόμου όταν παραβιάζονται οι προσωπικές πληροφορίες του ή υπάρχει πλαστοπροσωπία.

Twitter επισημαίνει:

Δεδομένου ότι εκατοντάδες εκατομμύρια άνθρωποι μοιράζονται ιδέες και σκέψεις στο Twitter, δεν αποτελεί έκπληξη ότι πολλές φορές δεν συμφωνούμε με πολλούς Βέβαιο αυτό είναι μπορεί να είναι ωφέλιμο γιατί μας διδάσκει να σεβόμαστε το διαφορετικό στις συζητήσεις.

Μπορείτε να ακούσετε για λίγο κάποιον και αν δε επιθυμείτε να συνεχίσετε να τον ακούσετε αποχωρείστε. Οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να εκφράζουν αυτό που πιστεύουν αυτό δεν σημαίνει ότι είστε υποχρεωμένοι να ακούσετε. Εφαρμόζουμε έντονα τους κανόνες μας για να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι χρήστες μας μπορούν να συμμετέχουν στη δημόσια συζήτηση ελεύθερα και με ασφάλεια. Αυτοί οι κανόνες καλύπτουν συγκεκριμένα έναν αριθμό τομέων και θεμάτων όπως:

- Βία
- Σεξουαλική εκμετάλλευση παιδιών
- Κατάχρηση / παρενόχληση
- ρητορική του μίσους και συμπεριφορά του μίσους
- Αυτοκτονία ή αυτοτραυματισμός
- Ενδεδειγμένα μέτρα για την αποφυγή μη εξουσιοδοτημένης κοινοποίησης υλικού ευαίσθητου από άποψη ασφαλείας ή πρόσβασης σε τέτοιου είδους υλικό, όπως γραφική βία και περιεχόμενο για ενήλικες

Η γραφική βία αναφέρεται στην απεικόνιση ιδιαίτερα ζοηρών, βάνουσσων και ρεαλιστικών πράξεων βίας στα οπτικά μέσα όπως λογοτεχνία, ταινίες, τηλεόραση και βιντεοπαιχνίδια. Μπορεί να είναι πραγματική ή προσομοιωμένη ή ζωντανή δράση ή κινούμενη εικόνα.

Ως μέρος αυτών των κανόνων, λαμβάνουμε διάφορες ενέργειες επιβολής κυρώσεων.

Εάν πιστεύετε ότι πέσατε θύμα εκφοβισμού στο **διαδίκτυο** , το πιο σημαντικό πράγμα είναι μείνετε ασφαλείς . Είναι αναγκαίο να μιλήσετε σε κάποιος για το τι σας συμβαίνει. Αυτός μπορεί να είναι γονέας σας, ο καθηγητής σας, κάποιος άλλος αξιόπιστος ενήλικος . Συζητήστε με τους γονείς και τους φίλους σας το τι θα πρέπει να κάνετε αν εσείς ή κάποιος φίλος-η σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού στο διαδίκτυο.

Εάν κάποιο άτομο στο Twitter γίνει ενοχλητικό ή αρνητικό, έχουμε εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν. Υπάρχουν οδηγίες για το τρόπο ρύθμισής τους.

- Σίγαση Mute- αφαίρεση των Tweets ενός λογαριασμού από το χρονολόγιό σας χωρίς να καταργήσετε την παρακολούθηση ή να τον αποκλείσετε το λογαριασμό του
- Αποκλεισμός Block - περιορισμός συγκεκριμένων λογαριασμών από το να επικοινωνούν μαζί σας, να βλέπουν τα Tweets σας και να σας ακολουθούν
- Αναφορά Report- υποβολή αναφοράς την προσβλητική κακοποιητική καταχρηστική συμπεριφορά

Εμείς θα θέλαμε όλοι οι χρήστες μας να αναφέρουν εάν παραβιάζονται οι κανόνες μέσω των λογαριασμών σας. Μπορείτε να κάνετε την καταγγελία σας στο Κέντρο βοήθειας και υποστήριξης ή μέσω του μηχανισμού καταγγελίας εντός του Tweet κάνοντας κλικ στην επιλογή "καταγγελία στο Tweet" "Report a Tweet".

Σε περίπτωση που κάποιος φίλο-η σας αναφέρει ότι δέχεται εκφοβισμό στο κυβερνοχώρο βοηθήστε τον και προσπαθήστε να του προσφέρετε την υποστήριξη σας.

Όλοι μπορούν να πέσουν θύματα εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο. Ακούστε, τον για ποιο λόγο δε θέλει να το καταγγείλει; Πώς νιώθει; Ενημερώστε τον ότι η καταγγελία είναι ανώνυμη και ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε με κάποιον που μπορεί να είναι σε θέση να τον βοηθήσει.

Θυμηθείτε, ο φίλος-η σας μπορεί να αισθάνεται ευάλωτος-η. Να έχετε υπομονή και να δείξετε κατανόηση. Βοηθήστε τον να αρχίζει να σκεφτεί με ποιον μιλάει και τι του λέει. Υπενθυμίστε του ότι είστε εκεί για αυτόν και θέλετε να τον βοηθήσετε.

Εάν ο φίλος σας εξακολουθεί να μη θέλει να αναφέρει το περιστατικό, τότε παροτρύνετε τον να βρει έναν έμπιστο ενήλικα που μπορεί να τον βοηθήσει για να αντιμετωπίσει την κατάσταση. Να θυμάστε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις οι συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού έχουν μεγάλο ψυχολογικό αντίκτυπο για το άτομο.

Να είστε στηρικτικοί γιατί μπορεί ο φίλος-η σου να νομίζει, πως οι άλλοι θα πιστεύουν ότι αυτός φταίει ή ότι κανείς δεν νοιάζεται για αυτόν. Μπορεί ακριβώς η δική σου παρέμβαση να κάνει τη διαφορά.

Όταν παίρνουμε την εκτέλεση δράσεων, που μπορεί να το πράξει είτε σε ένα κομμάτι συγκεκριμένο περιεχόμενο (π.χ., ένα άτομο Tweet ή Άμεσο μήνυμα) ή σε ένα λογαριασμό.

UNICEF επισημαίνει:

Να είστε προσεκτικοί πριν δημοσιεύσετε ή μοιραστείτε οτιδήποτε στο διαδίκτυο – αυτά παραμένουν εγγεγραμμένα για πάντα στο Διαδίκτυο και μπορεί να γίνουν τα εργαλεία να χρησιμοποιηθούν εναντίον σας στο μέλλον. Μην δίνετε προσωπικά στοιχεία, όπως τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου σας ή το όνομα του σχολείου σας.

Μάθετε σχετικά με τις ρυθμίσεις απορρήτου των αγαπημένων σας εφαρμογών των μέσων κοινωνικών δικτύωσης . Ακολουθούν ορισμένες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε σε πολλές από αυτές:

- Μπορείτε να αποφασίσετε ποιος μπορεί να δει το προφίλ σας, να σας στείλει άμεσα μηνύματα ή να σχολιάσει τις αναρτήσεις σας προσαρμόστε τις ρυθμίσεις του απορρήτου του λογαριασμού σας.
- Μπορείτε να καταγγείλετε ενοχλητικά σχόλια, μηνύματα και φωτογραφίες και να ζητήσετε την κατάργησή τους.
- Μπορείτε να αποκλείσετε εντελώς ανθρώπους να δουν το προφίλ σας ή να επικοινωνήσουν μαζί σας.
- Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να έχετε σχόλια από ορισμένα άτομα ώστε να εμφανίζονται μόνο σε αυτά χωρίς να τα αποκλείσετε εντελώς.
- Μπορείτε να διαγράψετε αναρτήσεις στο προφίλ σας ή να τις αποκρύψετε από συγκεκριμένα άτομα. Στα περισσότερα από τα αγαπημένα σας μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα άτομα δεν ειδοποιούνται όταν τα αποκλείετε, τα περιορίζετε ή τα αναφέρετε.

8. Υπάρχει τιμωρία για εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο;

Ο σχολικός εκφοβισμό λαμβάνει χώρας μέσα στο σχολείο και τιμωρείται . Εάν δέχεστε εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο από συμμαθητές σας, να το αναφέρετέ το στο σχολείο σας. Άτομα που γίνονται θύματα οποιασδήποτε μορφής βίας, του εκφοβισμού του διαδικτυακού εκφοβισμού κ.λ.π, έχει το δικαίωμα να προστατευτεί ο θύτης να λογοδοτήσει και να τιμωρηθεί.

Σε οποιονδήποτε έχει εκφοβιστεί ποτέ στο διαδίκτυο: Δεν είστε μόνοι

Οι Charli και ο Dixie D'Amelio πρωταγωνιστούν στο TikTok με την προσωπική τους εμπειρία σε σχέση με τον εκφοβισμό που δέχτηκαν και μοιράζονται συμβουλές για το πώς μπορεί να γίνει το Διαδίκτυο ένα καλύτερο μέρος.

Σύνδεσμος για βίντεο στον φιλοξενούμενο ιστότοπο

https://www.youtube.com/embed/_f8nnlzl2rq

Καταγγελία κακοποίησης και βοηθήματα ασφαλείας διαθέτουν:

Twitter

Facebook

Instagram

Kik

Snapchat

TikTok

Tumblr

Twitter

WeChat

WhatsApp

YouTube

ΠΗΓΕΣ:

<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

<https://www.facebook.com/notes/facebook-app/watch-your-words-steps-to-preventing-cyberbullying/166700102130/>

<https://www.facebook.com/help/instagram/contact/584460464982589>

https://saferinternet4kids.gr/wp-content/uploads/2017/01/Brochure_Cyberbullying.pdf

<https://help.twitter.com/en/safety-and-security/cyber-bullying-and-online-abuse>