

## ΕΡΩΤΟ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ CYBER BULLYING

**Βάνια Φισούν, Κλινική Ψυχολόγος, M.Sc**

**Γεώργιος Φλώρος, Ειδ. Ψυχίατρος, M.Sc**

**Μέλη Δ.Σ Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο**

(Το ακόλουθο κείμενο μπορεί να αναπαραχθεί ελεύθερα υπό τη προϋπόθεση αναφοράς των συγγραφέων και της Εταιρείας).

### ***Τι είναι ο παραδοσιακός εκφοβισμός (Bullying);***

Ο εκφοβισμός είναι μία επιθετική συμπεριφορά με πρόθεση να βλάψει ένας πιο δυνατός κάποιον πιο αδύναμο, μπορεί να περιλαμβάνει σωματική αλλά και ψυχολογική βία για παράδειγμα: «αν είσαι φίλος με αυτόν κανείς από εμάς δεν θα σου ξαναμιλήσει». Η πιο συνήθης μορφή εκφοβισμού τόσο για αγόρια όσο και για κορίτσια είναι η λεκτική, με τη χρήση υποκοριστικών ή με παρατσούκλια που σχετίζονται με την εμφάνιση ή τον τρόπο που μιλάει κάποιος.

Οι συνέπειες του εκφοβισμού κατά πρόσωπο φαίνεται να είναι τα υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και ψυχοσωματικών συμπτωμάτων στα θύματα καθώς και το γεγονός ότι οι μαθητές που έχουν εκφοβιστεί γίνονται λιγότερο αποτελεσματικοί κοινωνικά και έχουν περισσότερες δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις όπως επίσης χαμηλότερες ακαδημαϊκές ικανότητες και απουσιάζουν περισσότερο από το σχολείο.

### ***Τι είναι ο Εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου (Cyber Bullying);***

Ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που θεσπίζεται και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, συγκεκριμένα του Διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων και η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα. Ο όρος cyber bullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στον παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του.

### ***Τι περιλαμβάνει ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου;***

- Πειράγματα με στόχο τη διασκέδαση
- Διάδοση άσχημων-προσβλητικών φημών on-line
- Αποστολή ανεπιθύμητων μηνυμάτων (υβριστικά-προσβλητικά)
- Παρενόχληση
- Δυσφήμιση σε τρίτους (άλλους πλέον του θύματος) Μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνυμάτων μέσω κινητού, φωτογραφίες και βίντεο στο διαδίκτυο, ιστοσελίδες, μπλογκς, chat rooms κ.ά.

Ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος εμπλέκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν καν το θύμα. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται για

τον εκφοβισμό μέσω του Διαδικτύου είναι το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (Electronic Mail), τα Γραπτά Μηνύματα (Text Messaging), οι Ιστότοποι Κοινωνικού Δικτύου (Social Networking Sites), τα Μέρη Συζητήσεως στο Διαδίκτυο (Chat Rooms), τα Blogs, τα Web Sites, ακόμα και τα διαδικτυακά παιχνίδια (Internet Gaming).

### ***Γιατί ο οποιοσδήποτε να εκφοβίζει μέσω του Διαδικτύου;***

Δυστυχώς, αν και υπάρχουν αρκετές υποθέσεις σχετικά με τους «εκφοβιστές στο διαδίκτυο» στην πραγματικότητα γνωρίζουμε πολύ λίγα σχετικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών και των κινήτρων τους. Πολλοί παράγοντες μπορεί να ωθήσουν ένα άτομο σε τέτοιες συμπεριφορές: η βαρεμάρα, η ανάγκη για επιβολή δύναμης, ο θυμός, η αντεκδίκηση για το ότι κανείς εκφοβίστηκε, η ανάγκη για προσοχή. Ένας άλλος εξίσου σημαντικός λόγος ενδέχεται να είναι ότι ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο είναι πιο ασφαλής από ότι ο παραδοσιακός εκφοβισμός γιατί είναι ανώνυμος και υπάρχουν μικρότερες πιθανότητες να πιαστεί ο θύτης. Τέλος κίνητρο μπορεί να αποτελεί απλά η ευχαρίστηση να προκαλεί κανείς πόνο.

### ***Γιατί ένα παιδί να αισθάνεται άσχημα με κάτι που γράφει ο οποιοσδήποτε στο Διαδίκτυο; Αν σβήσει το μήχάνημα δεν θα σβηστεί και το πρόβλημα;***

Η νέα γενιά έχει βρει μέσω του Διαδικτύου ένα μέσο επικοινωνίας και συνεχούς επαφής. Φανταστείτε να είστε σε ένα πραγματικό καφενείο, κομμωτήριο, μπαρ και να σκέφτεστε ότι όλοι όσοι σας βλέπουν έχουν ακούσει κάτι προσβλητικό για την προσωπικότητά σας – πως θα αισθανθείτε τότε; Μπορείτε να τους πιάσετε έναν-έναν και να απολογηθείτε για κάτι που δεν έχετε κάνει ή και για κάτι που ισχύει αλλά δεν θα θέλατε να ξέρουν; Πόσο δύσκολο θα ήταν αυτό για εσάς; Αν φύγετε θα φύγει και το αίσθημα αυτό; Μπορείτε να απομονωθείτε ή να αλλάξετε τα μέρη που συχνάζετε σαν λύση; Αυτές είναι κάποιες απλές ερωτήσεις για να νιώσετε όπως θα ένιωθε και ένα άτομο για το οποίο η κοινωνικότητα του εκφράζεται σε μεγάλο μέρος και με τη βοήθεια του Διαδικτύου.

### ***Εμφανίζεται το φαινόμενο του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου στην Ελλάδα;***

Το φαινόμενο του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους σύγχρονους ερευνητές, καθώς λαμβάνει χώρα αρκετά συχνά πλέον σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στην ελληνική πραγματικότητα. Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από απογραφική έρευνα στην νήσο Κω, προέκυψε ότι το 14,7% του δείγματος είχε δεχτεί παρενόχληση μέσω του Διαδικτύου. Από αυτό το ποσοστό το 15,2% ήταν αγόρια και το 19,5% κορίτσια (Πρακτικά 1<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Ε.Ε.Μ.Δ.Ε.Δ, 2009)

Επιπλέον δεν βρέθηκε αξιόλογη διαφορά ως προς τον μ.ο ηλικίας μεταξύ όσων εφήβων βίωσαν cyber-bullying και όσους όχι. Αριθμητικά συχνότερη ήταν η αναφορά από 17χρονους, όμως εξίσου πιθανό ήταν να το αναφέρουν και 14χρονοι που πλοηγούνται στο Διαδίκτυο.

Στο Συνέδριο E-life 2011 πρόκειται να παρουσιαστούν νέα δεδομένα από την Κύπρο, Βέλγιο αλλά και την Ελλάδα. Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στη διαχρονική εξέλιξη του φαινομένου με τα ευρήματα της νέας έρευνας στη Κω, δύο έτη μετά την αρχική.

### ***Τι μπορώ να κάνω ως γονέας;***

Η επικοινωνία με το παιδί είναι το κλειδί. Είναι σημαντικό οι γονείς να ακούσουν προσεχτικά τι λέει το παιδί για τις online εμπειρίες του και να εξοικειωθούν και οι ίδιοι με το διαδίκτυο, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο πλέον κομμάτι της ζωής μας, αλλά και να επισκεφτούν τα site που το παιδί τους επισκέπτεται. Η δαιμονοποίηση του διαδικτύου σίγουρα δεν ωφελεί κανέναν και ας

μην ξεχνάμε ότι είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο της τεχνολογίας που ήρθε και θα μείνει στη ζωή μας. Η εμπιστοσύνη του παιδιού σας στη κατανόηση που θα λάβει από εσάς, χωρίς πανικούς και συναισθηματικές εξάρσεις, είναι η εγγύηση ότι θα σας πλησιάσει με οτιδήποτε το απασχολεί και το επιβαρύνει συναισθηματικά.

### ***Ποια στοιχεία θα πρέπει να ανησυχούν τους γονείς;***

Δεν υπάρχουν κάποια «συμπτώματα» μοναδικά για την περίπτωση εκφοβισμού από το Διαδίκτυο. Ο ρόλος του γονιού δεν είναι να παρακολουθεί ως «ντεντέκτιβ» τη συμπεριφορά του παιδιού του αλλά να είναι διαθέσιμος για τα προβλήματα του. Ο γονιός μπορεί να μην έχει το επίπεδο τεχνολογικής επάρκειας και δεξιότητας του παιδιού του. Αρκεί όμως να μπορεί να αντιληφθεί ότι υπάρχει ένα πρόβλημα με επίπτωση στα συναισθήματα του (άγχος, θλίψη, φόβος) και να το πλησιάσει ώστε να μάθει τι συμβαίνει. Μην υποτιμάτε το πρόβλημα σκεφτόμενοι ότι είναι κάτι περιορισμένο σε έναν «ψεύτικο κόσμο» - αυτός είναι ένα μέρος της πραγματικότητας της νέας γενιάς και ότι συμβαίνει εκεί έχει άμεσες συνέπειες στην αυτοεκτίμηση των παιδιών μας.

### ***Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς εάν το παιδί τους πέσει θύμα εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου;***

Σε περίπτωση που το παιδί πέσει θύμα εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου, οι γονείς μπορούν να προβούν σε μία σειρά ενεργειών:

Είναι πολύ σημαντικό να έχουν ενημερώσει τα παιδιά εκ των προτέρων ότι εάν δεχτούν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα να τα αποθηκεύσουν και όχι να τα διαγράψουν, να κρατήσουν δηλαδή όλα τα αποδεικτικά στοιχεία. Επιπλέον μπορούν οι γονείς να μάθουν στα παιδιά ότι πρέπει ακόμα και να εκτυπώσουν τα απειλητικά μηνύματα που ενδεχομένως λάβουν και βεβαίως να τους τα δείξουν.

Σε περιπτώσεις όπου τα μηνύματα επιμένουν και προέρχονται από άγνωστο αποστολέα, οι γονείς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και να πάρουν πληροφορίες από την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο.

Πολύ συχνά αρκετοί γονείς ως απάντηση σε ένα περιστατικό εκφοβισμού απαγορεύουν στα παιδιά τους να επισκέπτονται διάφορα sites, κάνοντας αυτό, ενδεχομένως να προφυλάσσουν τα παιδιά από κάποια ενοχλητικά μηνύματα, ωστόσο τα κρατούν μακριά από την εξέλιξη της τεχνολογίας και την προσωπική τους ανάπτυξη.

Σε περιπτώσεις που ένας «διαδικτυακός φίλος» του παιδιού στέλνει μηνύματα προσβλητικά ή με βρισιές μπορεί εύκολα να «αποκλειστεί» από το μιλ του παιδιού.

Συχνά επίσης, ενδέχεται ο θύτης να είναι κάποιος γνωστός του θύματος, σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό να ενημερωθούν οι γονείς του παιδιού για την συμπεριφορά του ή ακόμα και το σχολείο του εάν πηγαίνουν τα παιδιά στο ίδιο σχολείο. Με βασικό σκοπό να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια το θύμα και να ελεγχθεί και να περιοριστεί ο θύτης.

Εάν το θύμα συνεχίζει να εμφανίζεται αγχωμένο, αποσυρμένο, φοβισμένο είναι σημαντικό οι γονείς να ζητήσουν βοήθεια από ψυχολόγο ειδικό σε τέτοιου είδους θέματα.

### ***Τι θα πρέπει να γνωρίζει ο γονέας και ο εκπαιδευτικός για το Διαδίκτυο και την προστασία του παιδιού;***

Εκτός εάν έχει εγκατασταθεί κάποιο σύστημα φιλτραρίσματος (που μπλοκάρει για παράδειγμα χυδαίες λέξεις ή εικόνες), σε όλες τις άλλες περιπτώσεις τα παιδιά μπορούν πολύ εύκολα να δουν παράλληλα με χρήσιμες και διασκεδαστικές ιστοσελίδες, και ιστοσελίδες με ανεπιθύμητο

περιεχόμενο. Επίσης τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν με αγνώστους, ειδικά μέσω των chat rooms.

Όπως στους δημόσιους χώρους, έτσι και εδώ υπάρχει ο κίνδυνος να τα προσεγγίσει κάποιος που μπορεί να τα βλάψει. Είναι σημαντικό επομένως, να μάθουν τα παιδιά ποτέ να μην συναντούν άτομα που γνώρισαν μέσω του Διαδικτύου, εκτός και αν συνοδεύονται από τους γονείς σε δημόσιο χώρο. Επίσης θα πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά ότι δεν πρέπει να δίνουν ποτέ τη διεύθυνσή τους ή το όνομα του σχολείου τους.

Προτού τα παιδιά αρχίσουν να εξερευνούν το διαδίκτυο, καλό θα είναι να βεβαιωθεί κανείς πως καταλαβαίνουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν και είναι σημαντικό αυτό να γίνει όταν τα παιδιά είναι ακόμα σε μικρή ηλικία.

Ένας τρόπος είναι να καθίσουν οι γονείς με τα παιδιά και να προδιαγράψουν από κοινού έναν οικογενειακό κώδικα συμπεριφοράς στον οποίο θα πρέπει να συμφωνήσουν όλοι.

Μπορεί να δημιουργηθεί ένα είδος συμβολαίου διαφορετικό για κάθε παιδί στην οικογένεια, με κανόνες χρήσης του διαδικτύου κατάλληλους για την ηλικία του.

Επιπλέον είναι σημαντικό ο γονιός να παρακολουθεί, εν γνώσει του παιδιού του, σε τακτά χρονικά διαστήματα την επισκεψιμότητα του παιδιού του στις διάφορες ιστοσελίδες και να ελέγχει εάν το παιδί του μπαίνει σε ιστοσελίδες που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία του.

Οι γονείς επίσης είναι σημαντικό να μιλήσουν στα παιδιά τους για τους ηθικούς κανόνες που πρέπει να διέπουν την διαδικτυακή τους επικοινωνία, οι οποίοι είναι αντίστοιχοι με αυτούς της πραγματικής επικοινωνίας όπως ο σεβασμός του άλλου, η ευγένεια, η κατανόηση και η αποδοχή.

Τέλος, οι γονείς είναι σημαντικό να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν πως μία ιστοσελίδα που μπορεί να δημιουργήσουν, είναι εμφανής και επισκέψιμη όχι μόνο σε φίλους και γνωστούς, αλλά και σε αγνώστους, επομένως θα πρέπει τα παιδιά να είναι πολύ προσεκτικά στο τι γράφουν και τι στοιχεία παρουσιάζουν για τον εαυτό τους ή και για άλλους.

### ***Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για την πρόληψη του εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου;***

Ο εκπαιδευτικός από την πλευρά του μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη φαινομένων εκφοβισμού, που σύμφωνα με τις έρευνες εμφανίζεται με μεγάλη συχνότητα στο χώρο του σχολείου. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να αναγνωρίσει την έκταση του προβλήματος στο σχολείο του και να συλλέξει ανώνυμα στοιχεία από τους μαθητές του.

Να μεταδώσει στους μαθητές ότι όλες οι μορφές εκφοβισμού είναι απαράδεκτες και υπόκεινται σε πειθαρχικά μέσα. Να ξεκαθαρίσει τους κανόνες χρήσης Η/Υ, Διαδικτύου και κινητών και να τοποθετήσει πόστερ σε στρατηγικά σημεία.

Επιπλέον μπορεί ο εκπαιδευτικός να δώσει την ευκαιρία σε μεγαλύτερους μαθητές να διδάξουν και να συμβουλευθούν τους νεώτερους (peer education).

Τέλος μπορούν να έχουν μία σταθερή συνεργασία με ειδικούς επαγγελματίες για σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση.

### ***Πως μπορώ να στραφώ ενάντια σε κάποιο κακόβουλο σχόλιο στο Διαδίκτυο;***

Εφόσον έχουμε αντιληφθεί κάποια ιστοσελίδα όπου χρησιμοποιούνται προσωπικά δεδομένα μας ή φιλοξενούνται ρατσιστικά σχόλια για εμάς μπορούμε να την αναφέρουμε στην Ελληνική Ανοικτή Γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο ([www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)) οι οποίοι και θα προβούν στις απαραίτητες ενέργειες. Παρακάτω αναφέρουμε ενδεικτικά κάποιες περαιτέρω δυνατότητες εφόσον ο εκφοβισμός διεξήχθη μέσω κάποιας ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης ή chat room.

- ◎ **Facebook** - Μπορείτε να κάνετε αναφορά επιλέγοντας την επιλογή 'Report' ('αναφορά) που υπάρχει στις σελίδες ή να στείλετε e-mail στο [abuse@facebook.com](mailto:abuse@facebook.com). Ένας καλός οδηγός ασφάλειας για παιδιά και γονείς βρίσκεται στο [www.facebook.com/safety](http://www.facebook.com/safety). Οι χρήστες κάτω των 13 απαγορεύονται και μπορείτε να αναφέρετε την ύπαρξη τους στο [http://www.facebook.com/help/contact.php?show\\_form=underage](http://www.facebook.com/help/contact.php?show_form=underage)
- ◎ **MySpace** - Ειδικά για προβλήματα σχετιζόμενα με σχολείο μπορείτε να στείλετε e-mail στο [schoolcare@myspace.com](mailto:schoolcare@myspace.com). Οδηγός ασφάλειας βρίσκεται στο [www.myspace.com/safety](http://www.myspace.com/safety)
- ◎ **Youtube** - Υπάρχει επιλογή 'Flag content as inappropriate' κάτω από κάθε βίντεο. Επιλέξτε ακόμα το 'Security Center' έχοντας διαλέξει την Ελληνική ως γλώσσα περιήγησης
- ◎ **Instant messaging : MSN – Yahoo** . Επιλέγοντας το 'Help' tab θα ανοίξει πολλαπλές επιλογές μία εκ των οποίων είναι το 'Report Abuse'
- ◎ **Chatrooms** – Στη συντριπτική πλειοψηφία τους υπάρχουν ρυθμιστές (moderators) που είναι συνήθως πολύ αυστηροί με περιπτώσεις κακόβουλης επίθεσης. Μία επικοινωνία στο e-mail τους με το συγκεκριμένο πρόβλημα είναι συνήθως αρκετή.