



Ενότητα 5: Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση στην τάξη για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

INNOHUB

Ιούλιος 2022



Περιεχόμενα

Εισαγωγή στην ενότητα	4
Στόχος της ενότητας.....	4
Περιγραφή της ενότητας	4
1. Πώς να εμπλέξουμε τους μαθητές στη συζήτηση: θέτοντας τα θεμέλια	5
2. Διδασκαλία της σημασίας του να ζητάς βοήθεια.....	8
3. Πρόσθετες πηγές και πρακτικές δραστηριότητες για να ξεκινήσει η συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό	9
Δοκιμή	10
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ και ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ για να ξεκινήσει η συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό	11
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Εκτεταμένη έκδοση.....	11
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ	16
Πηγές	17

Εισαγωγή στην ενότητα

Στόχος της ενότητας

Όταν εξετάζουμε τον τρόπο εισαγωγής του θέματος του διαδικτυακού εκφοβισμού στην τάξη, πρέπει να λάβουμε υπόψη δύο θέσεις: αυτή του εκπαιδευτικού ΕΕΚ και αυτή του μαθητή ΕΕΚ.

Αυτή η ενότητα θα παρέχει πρακτικές συμβουλές, χρήσιμες πληροφορίες και εργαλεία για τους εκπαιδευτικούς ώστε να εισάγουν το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού στους μαθητές. Στόχος είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο έκφρασης και επικοινωνίας, έναν χώρο όπου μπορούν να αποδεχτούν την ευαλωτότητα και να μιλήσουν για ευαίσθητα θέματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Σε αυτή την ενότητα θα εξετάσουμε τα βασικά για τη δημιουργία μιας καλής βάσης για ανοιχτή επικοινωνία στην τάξη και θα σας δώσουμε συμβουλές για τον εντοπισμό τοξικών συμπεριφορών και πρακτικές ασκήσεις για να μιλήσετε για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, για το πώς να ζητάτε βοήθεια και πώς να ενθαρρύνετε τους μαθητές να το κάνουν, για τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και, τέλος, γενικές συμβουλές για το πώς να σταματήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Περιγραφή της ενότητας

Περιεχόμενο / Δραστηριότητα	Μέθοδος / Συμβουλές	Εξοπλισμός / Υλικά / Εργαλεία κατάρτισης	Χρονοδιάγραμμα
Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση στην τάξη για τον διαδικτυακό εκφοβισμό.	Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει ένα θεωρητικό μέρος που επικεντρώνεται στους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ για την εδραίωση των απαραίτητων βάσεων για την καθιέρωση καλής επικοινωνίας στην τάξη σχετικά με τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο. Στις ενότητες 1 και 2 θα μάθουμε πώς να εμπλέκουμε τους μαθητές σε συζήτηση, θέτοντας τις κατάλληλες βάσεις και διδάσκοντας επίσης τη σημασία του να ζητάμε βοήθεια. Περιλαμβάνονται επίσης δύο δυναμικές ομάδες στην ενότητα 3, καθώς και βίντεο και συνιστώμενη βιβλιογραφία για ενίσχυση, εάν κριθεί απαραίτητο.	Στυλό για τους μαθητές και πίνακας για τον καθηγητή για τις πρακτικές ασκήσεις. Εάν είναι απαραίτητο, αυτή η ενότητα μπορεί να εκτυπωθεί και να δοθεί στους μαθητές ως	Μιάμιση ώρα

		φυλλάδιο μαθήματος.	
--	--	------------------------	--

1. Πώς να εμπλέξετε τους μαθητές στη συζήτηση: θέτοντας ταθεμέλια.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα και η συζήτηση γι' αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη για τους μαθητές, καθώς μπορεί να αισθάνονται πολύ εκτεθειμένοι και φοβισμένοι. Για να μπορέσετε να μιλήσετε για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, είναι απαραίτητο να δημιουργήσετε μια άνετη ατμόσφαιρα στην οποία τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές δεν θα αισθάνονται πιεσμένοι ή κρινόμενοι.

Αυτό απαιτεί από τους εκπαιδευτικούς να αναλάβουν πρωτοβουλία για τη δημιουργία ενός καλού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Αφού αντιμετωπιστεί το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι ενδιαφέρον να εμβαθύνουμε σε **ορισμένα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση του ζητήματος:**

- **Οικοδόμηση ανοικτής επικοινωνίας:** ένα από τα μεγαλύτερα και καλύτερα οφέλη της διατήρησης ενός ανοικτού συστήματος επικοινωνίας με τους εκπαιδευτικούς και τα σχολεία είναι ότι όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται. Οι άνθρωποι πρέπει να αισθάνονται ότι τους ακούνε για να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν. Η ύπαρξη ενός ανοικτού συστήματος επικοινωνίας το κάνει αυτό ακόμη πιο εύκολο.

Πριν από την αντιμετώπιση σύνθετων θεμάτων όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουμε την ανοικτή επικοινωνία γενικά. Είναι σημαντικό να μην αγνοείτε ή να μην επικοινωνείτε λάθος αυτά που έχουν να πουν οι μαθητές σας, καθώς θα επηρεάσουν άμεσα τη στάση τους. Για παράδειγμα, αν εσείς, ως εκπαιδευτικός, εκφράσετε τις ανησυχίες σας σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην τάξη με διστακτικό και έμμεσο τρόπο, οι μαθητές σας θα τις αγνοήσουν και θα αδιαφορήσουν πλήρως για το θέμα. Όμως, την ίδια στιγμή, αν ακούσετε τις ανησυχίες τους χωρίς να τις

κρίνετε, επικοινωνήσετε μαζί τους και τις κατανοήσετε σωστά, θα τους κάνετε να νιώσουν ότι τους νοιάζετε και ότι τους εκτιμάτε, όπως και εσείς, ως δάσκαλος, θα νιώσετε ότι τους εκτιμάτε και τους ικανοποιείτε.

Επιπλέον, η ανοιχτή επικοινωνία ενθαρρύνει την επίλυση συγκρούσεων και θα διευκολύνει τους μαθητές σας να προσαρμοστούν σε νέα πρωτόκολλα και κανόνες, στην προκειμένη περίπτωση, στα αυτονόητα μέτρα για την πρόληψη και τον τερματισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού και όλων των άλλων μορφών εκφοβισμού.

Οι συγκρούσεις στην τάξη επιλύονται εύκολα και γρήγορα όταν όλοι επικοινωνούν καλά και όταν έχει εντοπιστεί μια περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ οποιουδήποτε από τους συμμετέχοντες στην τάξη, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα με ενσυναίσθηση και καλή επικοινωνία τοποθετείται, προσπαθεί να επιλύσει το θέμα με σχολικούς και κρατικούς πόρους.

- **Ενσυναίσθηση:** είναι η ανάγνωση της συναισθηματικής ατμόσφαιρας που περιβάλλει τους ανθρώπους. Πρόκειται για το να μπαίνεις στη θέση των άλλων ανθρώπων, να διαπραγματεύεσαι και να αλληλεπιδράς με ευαισθησία με τους άλλους χωρίς να τους προσβάλλεις ή να τους πληγώνεις και να νοιάζεσαι για τα συναισθήματά τους, καθώς αυτό θα σε οδηγήσει να κατανοήσεις τα συναισθήματα του άλλου. Η ενσυναίσθηση προϋποθέτει την αντίληψη ότι τα ανθρώπινα όντα είναι ικανά να αλληλεπιδρούν και να αναπτύσσουν συναισθηματικούς δεσμούς με το περιβάλλον και τους συνανθρώπους τους.

Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης είναι το κλειδί, καθώς αυτό θα οδηγήσει τους εκπαιδευτικούς στην κατανόηση του εσωτερικού κόσμου των μαθητών τους, των συναισθημάτων τους και των νοημάτων που προσλαμβάνουν οι εμπειρίες τους. Η γνήσια ενσυναίσθηση που πρέπει να αποκτήσει ένας εκπαιδευτικός διευκολύνει την κατανόηση και εστιάζει στα προβλήματα των μαθητών τους, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Για να εξοικειωθεί κανείς με την ενσυναίσθηση, πρέπει να είναι αφοσιωμένος στη δική του ανάπτυξη και αυτογνωσία. Δηλαδή, όσο περισσότερο συνειδητοποιούμε τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις μας και αναγνωρίζουμε τις διαδικασίες που εμπλέκονται στη ρύθμισή τους, τόσο περισσότερο είμαστε σε θέση να τα κατανοήσουμε. Η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση κ.λπ. είναι οι πρώτες ιδιότητες των ατόμων που

επηρεάζονται όταν πέφτουν θύματα εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο ή οποιουδήποτε άλλου είδους εκφοβισμού, και ο εντοπισμός τους είναι ευκολότερος όταν μπορεί κανείς να αναγνωρίσει αυτά τα συναισθήματα στον εαυτό του.

- **Συναισθηματική νοημοσύνη:** είναι η βάση της ψυχολογικής μας ευημερίας, η οποία βοηθά στην αρμονική και ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας. Είναι σημαντικό να καλλιεργείται και να αναπτύσσεται η συναισθηματική νοημοσύνη στην τάξη με τους ακόλουθους τρόπους:

1. Ανίχνευση του συναισθήματος που κρύβεται πίσω από τις ενέργειές σας.
2. Επέκταση του συναισθηματικού λεξιλογίου στην τάξη.
3. Να μην κρίνουμε τον τρόπο που αισθανόμαστε.
4. Ερμηνεία των μηνυμάτων της γλώσσας του σώματος.
5. Προσδιορισμός των σκέψεών μας για τον έλεγχο των συμπεριφορών μας.
6. Κατανόηση του "γιατί" των άλλων.
7. Τήρηση συναισθηματικού ημερολογίου.
8. Έκφραση συναισθημάτων με σαφή τρόπο.

Ως εκ τούτου, τα γενικά κλειδιά για τον τρόπο συμμετοχής των μαθητών στη συζήτηση είναι τα εξής:

1- Ακούστε συναισθηματικά τους μαθητές σας: ακούστε τα προβλήματα που εκφράζουν χωρίς να τους διακόπτετε και μείνετε δίπλα τους. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουν να ακούν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, θέτοντας τις βάσεις για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Εν ολίγοις, επικεντρωθείτε στην κατανόηση του άλλου ατόμου αντί να το κρίνετε.

2-Ενεργητική ακρόαση: διδάξτε τους να ακούνε τον σύντροφό τους όχι μόνο δίνοντας προσοχή σε αυτά που λένε, αλλά κυρίως στον τρόπο που τα λένε, εστιάζοντας στην ανακάλυψη των συναισθημάτων που νιώθουν, των χειρονομιών που κάνουν, του τόνου της φωνής τους κ.λπ.

3 - Δυναμικές ή πρακτικές ανταλλαγής για την ενθάρρυνση της ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων.

4- Εκπαίδευση στην ικανότητα κατανόησης των δικών μας συναισθημάτων ως βάση για την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

5- Αποφύγετε να σχετικοποιήσετε το πρόβλημα του άλλου. Αυτό που έχει σημασία είναι αν είναι σημαντικό γι' αυτούς και όχι τι πιστεύουμε εμείς γι' αυτό.

6- Μην βγάζετε βιαστικά συμπεράσματα και μην καταφεύγετε σε απλοϊκές εξηγήσεις.

2. Διδάσκοντας τη σημασία του να ζητάς βοήθεια

Το να μην ζητούν βοήθεια μπορεί να επηρεάσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν στρατηγικές που μπορούν να τους βοηθήσουν να γίνουν αυτοσυνηγούμενοι και να βελτιώσουν τη μάθησή τους.

Οι μαθητές πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουν ότι δυσκολεύονται. Αυτό απαιτεί **ειλικρίνεια** και **αυτογνωσία**, καθώς ορισμένοι μαθητές δεν πιστεύουν ότι χρειάζονται βοήθεια.

Μόλις οι μαθητές αναγνωρίσουν ότι δυσκολεύονται, μπορεί να νιώσουν αμηχανία. Φοβούνται ότι το να ζητούν βοήθεια υποδηλώνει αδυναμία ή αποτυχία χαρακτήρα, παρόλο που οι δάσκαλοι τους λένε ότι το να ζητούν βοήθεια είναι αντίθετα σημάδι ωριμότητας και δύναμης.

3 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΝΑ ΖΗΤΟΥΝ ΒΟΗΘΕΙΑ

1. Η υποβολή ανοικτών ερωτήσεων σχετικά με τη μάθησή τους βοηθά τους μαθητές να μάθουν να αξιολογούν την πρόδό τους και να εντοπίζουν τους τομείς στους οποίους είναι ισχυροί και εκείνους στους οποίους χρειάζονται υποστήριξη.

Για παράδειγμα, μερικά παραδείγματα ερωτήσεων που ενθαρρύνουν την αυτογνωσία είναι ερωτήσεις με αυτές τις προσεγγίσεις:

- Πώς νομίζετε ότι τα πάτε σε αυτό το θέμα; Πώς το ξέρεις; Πώς αυτό συγκρίνεται με τους βαθμούς που έχετε λάβει μέχρι τώρα;
- Μπορείτε να εντοπίσετε μια στρατηγική που χρησιμοποιείτε και σας έχει βοηθήσει να πετύχετε; Μπορείτε να εντοπίσετε μια στρατηγική που θα θέλατε να δοκιμάσετε συχνότερα;

2. Βοηθήστε τους μαθητές να καταλάβουν ότι οι καθηγητές θέλουν να βοηθήσουν.

Για να ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές, μπορείτε να τους ρωτήσετε άμεσα γιατί ένας ενήλικας επιλέγει να διδάξει ως επάγγελμα, κάτι που μπορεί να είναι μια δραστηριότητα που ανοίγει τα μάτια.

Βάλτε τους μαθητές να κάνουν μια παύση και να προβληματιστούν σε μικρές ομάδες σχετικά με το γιατί πιστεύουν ότι γίνετε δάσκαλος. Καθοδηγήστε τους μαθητές στην τελική απάντηση: Οι δάσκαλοι γίνονται δάσκαλοι επειδή τους αρέσει να βοηθούν.

3. Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον. Οι μαθητές πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς ώστε να είναι αρκετά ειλικρινείς για να ζητήσουν βοήθεια.

Ως δάσκαλος θα πρέπει να καλλιεργείτε ένα κλίμα περιέργειας, ανάληψης κινδύνων και ανοιχτότητας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δραστηριότητες δημιουργίας ομάδων για να αυξήσετε την αίσθηση της κοινότητας στην τάξη, να δημιουργήσετε αφίσες που επαναλαμβάνουν τους κανόνες και τις αξίες της τάξης ή να κρεμάσετε στους τοίχους αποσπάσματα έμπνευσης.

3. Πρόσθετοι πόροι και πρακτικές δραστηριότητες για να ξεκινήσει η συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Στο τέλος του παρόντος εγγράφου, θα βρείτε δύο πρακτικές δυναμικές για την εισαγωγή του θέματος του διαδικτυακού εκφοβισμού στην τάξη και την ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το ευαίσθητο θέμα. Οι ασκήσεις έχουν ως εξής:

1. ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

2. ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Επιπλέον, έχουν συμπεριληφθεί ορισμένα βίντεο και άρθρα που μπορούν να μοιραστούν με τους μαθητές, προκειμένου να τεθεί το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού επί τάπητος, να συζητηθεί, και κυρίως να ευαισθητοποιηθεί και να προληφθεί.

Δοκιμή

1. Για τη δημιουργία θετικής ατμόσφαιρας στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει:

- a) να οικοδομήσετε ανοιχτή επικοινωνία
- b) ενισχύουν την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη
- γ) και οι δύο επιλογές είναι σωστές

2. Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί:

- a) Με το να σκέφτεστε και να μην ακούτε τα μηνύματα της γλώσσας του σώματος.
- β) Με το να μην κρίνουμε τον τρόπο που νιώθουμε και να αναγνωρίζουμε τις σκέψεις μας για να ελέγχουμε τις συμπεριφορές μας.**
- c) Τίποτα από τα παραπάνω

Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους

3. Για να εξοικειωθεί κανείς με την ενσυναίσθηση, πρέπει να είναι προσηλωμένος στηδική του ανάπτυξη και αυτογνωσία

Σωστό

Λάθος

4. Ένα από τα μεγαλύτερα και καλύτερα οφέλη της διατήρησης ενός ανοικτού συστήματος επικοινωνίας με τους εκπαιδευτικούς και τα σχολεία είναι ότι όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται

Σωστό

Λάθος

5. Οι μαθητές δεν απαιτείται να αναγνωρίσουν πρώτα ότι δυσκολεύονται.

Σωστό

Λάθος

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ και ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ για να ξεκινήσει η συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Εκτεταμένη έκδοση

ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΟΝΟΜΑ: Μ'ΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

ΠΗΓΗ: http://ehu.eus/ikastorratza/12_alea/taller.pdf

Στόχοι:

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τους κινδύνους που ενέχει η χρήση των νέων τεχνολογιών.
- Μείωση της ευπάθειας των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων στις νέες τεχνολογίες.
- Ενημέρωση των νέων για τις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Να διεγείρει την αναζήτηση βοήθειας όταν οι χρήστες βρίσκονται σε μια επικίνδυνη ή δυσάρεστη ψηφιακή κατάσταση.
- Να ενθαρρύνει την επικοινωνία σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην τάξη.

Ομαδική οργάνωση: ατομική δραστηριότητα απόφασης των μαθητών στο πλαίσιο της ομάδας. Μετά από κάθε πρόταση, ο δάσκαλος ζητά από κάθε μαθητή να αιτιολογήσει την απάντησή του/της. Όταν το έχουν κάνει όλοι, ο δάσκαλος διευκολύνει τη συζήτηση μεταξύ τους σχετικά με τις ιδέες τους και διευκρινίζει και εξηγεί το νόημα της πρότασης.

Ανάπτυξη της δραστηριότητας: Η δυναμική αυτή απαιτεί από τους χρήστες να σηκωθούν και να κινηθούν στην τάξη. Ο δάσκαλος θα πρέπει να πει μια δήλωση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και οι μαθητές θα σταθούν στην αριστερή πλευρά της τάξης αν συμφωνούν με αυτή, ή στη δεξιά πλευρά αν πιστεύουν ότι η δήλωση είναι ψευδής. Οι απαντήσεις πρέπει να είναι αιτιολογημένες και ο υπεύθυνος της δραστηριότητας θα εξηγήσει τις απαντήσεις. Εάν είναι απαραίτητο, οι έννοιες θα διευκρινιστούν.

Υλικά: Υλικά: Φυλλάδιο μαθητών και στυλό.

ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ: ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και αποφασίστε αν πιστεύετε ότι είναι σωστές ή λανθασμένες, αιτιολογώντας την απάντησή σας. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα τις διαβάσει και οι μαθητές θα πρέπει να σταθούν στην αριστερή πλευρά της τάξης αν συμφωνούν με την πρόταση ή στη δεξιά πλευρά αν διαφωνούν. Στη συνέχεια θα πρέπει να αιτιολογήσουν τις αποφάσεις τους δυνατά και να τις συζητήσουν με τον εκπαιδευτικό ως ολόκληρη η τάξη, ένας προς έναν.

Δηλώσεις σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

- *Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι έγκλημα.*
- *Αν κάποιος σας εκφοβίζει ή σας προσβάλλει, μπορείτε να μπλοκάρετε τον αποστολέα ως ανεπιθύμητο και δεν θα λαμβάνετε άλλα μηνύματα.*
- *Εάν ο διαδικτυακός εκφοβισμός γίνεται ανώνυμα, είναι αδύνατο να γνωρίζουμε ποιος το κάνει.*
- *Αν κάποιος σας προσβάλλει ή σας απειλεί στο Διαδίκτυο, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να απαντήσετε ή να διαγράψετε τα μηνύματα.*
- *Ο διαδικτυακός εκφοβισμός τελειώνει με το πέρασμα του χρόνου. Αν το αναφέρετε, θα γίνει χειρότερο.*
- *Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συνέπειες για τον επιτιθέμενο και το θύμα.*

ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ: ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Ισχυρισμοί σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι έγκλημα.

Σωστό. Δεν είναι αστείο. Είναι έγκλημα που μπορεί να έχει νομικές συνέπειες για όποιον το κάνει.

- Αν κάποιος σας εκφοβίζει ή σας προσβάλλει, μπορείτε να μπλοκάρετε τον αποστολέα ως ανεπιθύμητο και δεν θα λάβει άλλα μηνύματα.

Πράγματι, πρέπει να δράσετε το συντομότερο δυνατό. Αυτού του είδους η συμπεριφορά δεν πρέπει να γίνεται ανεκτή. Τόσο τα κοινωνικά δίκτυα όσο και τα δωμάτια συνομιλίας διαθέτουν συσκευές αποκλεισμού για να αποτρέψουν την ενόχληση των χρηστών.

- Αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός γίνεται ανώνυμα, είναι αδύνατο να γνωρίζουμε ποιος το κάνει.

Λάθος, είναι αλήθεια ότι στο Διαδίκτυο πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ψευδώνυμα - παρατσούκλια - και συχνά επινοούν ψευδή προφίλ και προσωπικά χαρακτηριστικά. Μερικές φορές αυτή η ανωνυμία μπορεί να ενθαρρύνει επιθετικές συμπεριφορές εκ μέρους των ανθρώπων που πιστεύουν ότι είναι ανώνυμοι. Ωστόσο, είναι αρκετά εύκολο να εντοπιστεί η διεύθυνση από την οποία αποστέλλονται τα μηνύματα. Η διεύθυνση IP του υπολογιστή μας είναι σαν την ταυτότητά μας. Επιπλέον, ακόμη και αν τα μηνύματα αποστέλλονται από καφετέριες του Διαδικτύου ή σχολικούς υπολογιστές, είναι εύκολο να αναγνωρίσουμε το πρόσωπο που κρύβεται πίσω από αυτά, αφού για τη χρήση δημόσιων υπολογιστών ζητούνται πάντα πραγματικά στοιχεία.

- Αν κάποιος σας προσβάλλει ή σας απειλεί στο Διαδίκτυο, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να απαντήσετε ή να διαγράψετε τα μηνύματα.

Λάθος. Ορισμένες συνιστώμενες κατευθυντήριες γραμμές:

- Μην απαντάτε σε μηνύματα που προσπαθούν να σας εκφοβίσουν ή να σας κάνουν να νιώσετε άσχημα. Με αυτόν τον τρόπο, πιθανόν να ενθαρρύνετε τον παρενοχλητή.
- Αποθηκεύστε το μήνυμα. Δεν χρειάζεται να το διαβάσετε, αλλά κρατήστε το ως απόδειξη της παρενόχλησης. Είναι ζωτικής σημασίας να έχετε ένα αρχείο του περιστατικού σε περίπτωση που αναζητήσετε βοήθεια ή σκοπεύετε να το καταγγείλετε.
- Πείτε το σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Το να μιλήσετε στους γονείς σας, στους φίλους σας, σε έναν καθηγητή, στον διευθυντή του σχολείου, στη βαθμίδα ή σε μια οργάνωση που μπορεί να σας βοηθήσει είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε.
- Αποκλείστε τον αποστολέα. Δεν χρειάζεται να ανέχεστε κάποιον που σας παρενοχλεί. - Αναφέρετε τα προβλήματα σε άτομα που μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτά. Μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο της κατάστασης, μην ανεχόμενοι προσβλητικό περιεχόμενο.
- Να σέβεστε τους άλλους και να σέβεστε τον εαυτό σας. Η παρουσία σας στο διαδίκτυο σημαίνει ότι βρίσκεστε σε ένα μέρος όπου οι πληροφορίες δημοσιοποιούνται, ακόμη και αν αυτό δεν φαίνεται πάντα έτσι. Γνωρίστε τα δικαιώματά σας.

- *Ο διαδικτυακός εκφοβισμός τελειώνει με το πέρασμα του χρόνου. Αν το αναφέρετε, θα γίνει χειρότερο.*

Λάθος, η έλλειψη καταγγελίας είναι αυτή που διευκολύνει τον επιτιθέμενο να διατηρήσει την παρενόχληση. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να σταματήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι να το πείτε σε κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει. Δεν πρόκειται για μια φάρσα που ο επιτιθέμενος θα κουραστεί μετά από λίγο.

- *Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συνέπειες τόσο για τον θύτη όσο και για το θύμα.*

Σωστό. Δεν αναφερόμαστε μόνο στις νομικές συνέπειες της διάπραξης ενός εγκλήματος. Το θύμα μπορεί να υποφέρει από ψυχολογικές και σωματικές ασθένειες, όπως: κατάθλιψη, σχολική φοβία, άγχος, μαθησιακές διαταραχές, πονοκέφαλο, κοιλιακό άλγος κ.λπ. Υπάρχουν όμως και μελέτες που δείχνουν ότι και ο δράστης μπορεί να υποφέρει από άγχος, διαταραχές συμπεριφοράς και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

ΌΝΟΜΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ: ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

ΠΗΓΗ: https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa_ed-emocionalprevencion_violencia-1c-esocaruaana2004322p.pdf

Στόχοι:

- Να προβληματιστεί κανείς σχετικά με μια κατάσταση στην οποία απορρίπτεται και να αναλύσει τα συναισθήματα που υποκρύπτονται σε αυτή την κατάσταση.
- Ανάλυση διαφορετικών τεχνικών επίλυσης προβληματικών καταστάσεων- διαφορετικοί τρόποι αντίδρασης στην απόρριψη.
- Διεγείρουν την ενσυναίσθηση με τους συνομηλίκους που αισθάνονται απόρριψη.
- Ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και η επίλυση προβλημάτων.

Οργάνωση της ομάδας: (ενδεικτικά).

Ανάπτυξη της δραστηριότητας: Μια ιστορία παρουσιάζεται στην τάξη. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των 5-6 μαθητών, οι οποίοι θα πρέπει να καταρτίσουν έναν κατάλογο με όλους τους τρόπους που μπορούν να σκεφτούν για να λύσουν την κατάσταση που παρουσιάζεται στην ιστορία. Πρέπει να αιτιολογήσουν γιατί επέλεξαν, από τις εναλλακτικές λύσεις που προτείνονται, τη λύση που θεωρούν ότι είναι η καταλληλότερη. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα, με έναν εκ των προτέρων επιλεγμένο εκπρόσωπο, θα πρέπει να σχολιάσει: τις διάφορες λύσεις που προτάθηκαν, την εναλλακτική λύση που επιλέχθηκε και το σκεπτικό της επιλογής. Τέλος, θα ανοίξει μια συζήτηση μεταξύ όλης της τάξης, όπου θα υπάρξει μια σειρά ερωτήσεων.

Υλικά:

Φύλλα εργασίας με την ιστορία και τις ερωτήσεις, για κάθε ομάδα. Στυλό για τους μαθητές και μαυροπίνακας για τον δάσκαλο.

Παρατηρήσεις:

Ο δάσκαλος μπορεί να δημιουργήσει νέες καταστάσεις απόρριψης ή να χρησιμοποιήσει καταστάσεις που έχουν συμβεί σε κάποιο σημείο της τάξης, για να τις κάνει πιο κοντά στον μαθητή. Ωστόσο, αν χρησιμοποιηθούν πραγματικές καταστάσεις, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα των ατόμων που έχουν βρεθεί στην κατάσταση απόρριψης.

ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ: ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ

(1) Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΡΟΖΑΝΑ Η Ροζάνα είναι μαθήτρια στο τελευταίο έτος του γυμνασίου. Παρόλο που δεν είχε ποτέ προβλήματα με τις σπουδές της, τον τελευταίο καιρό είναι αφηρημένη αλλά με κίνητρα και έχει αρχίσει να χάνει κάποια μαθήματα. Οι καθηγητές έχουν παρατηρήσει ότι οι συμμαθητές της δεν την αφήνουν να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες. Προτιμούν να μην κάθονται δίπλα της, δεν θέλουν να κάνουν εργασίες μαζί της και στην καφετέρια είναι συχνά μόνη της. Όταν ρωτάτε τους συμμαθητές της ξεχωριστά, όλοι απαντούν ότι δεν έχουν κανένα πρόβλημα με τη Rosana- λένε ότι αν δεν αλληλεπιδρούν μαζί της, είναι από φόβο ότι και οι υπόλοιποι της ομάδας θα τους απορρίψουν όταν τους δουν μαζί. Η κατάσταση αυτή δεν είναι καινούργια, αλλά συμβαίνει εδώ και αρκετούς μήνες.

ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ: ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Ερωτήσεις σχετικά με την ιστορία της Rosana:

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται η Ροζάνα γι' αυτή την κατάσταση;
- Πόσο καιρό πιστεύετε ότι μπορεί να υπομείνει μια τέτοια κατάσταση;
- Τι θα μπορούσε να κάνει για να νιώσει πιο ενταγμένη στην ομάδα της;
- Είναι εξίσου έγκυρες οι διάφορες εναλλακτικές λύσεις που προτείνονται;
- Πιστεύετε ότι μια ατομική λύση μπορεί να βρεθεί από ένα μόνο άτομο ή ότι απαιτεί τη δέσμευση ολόκληρης της ομάδας;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικούς συνδέσμους για βίντεο και σημαντικά αναγνώσματα που μπορείτε να μοιραστείτε με τους μαθητές:

- Βίντεο: *Σταματήστε τον διαδικτυακό εκφοβισμό πριν γίνει η ζημιά:*
<https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&t=397s>
- Βίντεο: *Rethink Before you Type:*
<https://www.youtube.com/watch?v=YkzwHuf6C2U>
- Ορισμοί και στατιστικά στοιχεία:
<https://www.pacer.org/bullying/info/cyberbullying/>



Πηγές

<https://habilidadesocial.com/como-desarrollarla-inteligencia-emocional/>

<https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes.>

<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#11>

<https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-son-importantes-la-confianza-y-la-autoestima/>

<https://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/ciberbullying-mata-la-autoestima-de-adolescentes>

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-personas-toxicas-aprende-reconocerlas-20160125100849.html>

<https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/adolescentes-toxicos-acosadores-bullying-acoso-escolar-ciberbullying-20170612122242.html>

<https://www.universidadinsurgentes.edu.mx/blog/como-reconocer-senales-de-bullying>

<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>

<https://liderazgoparticipativo.anel.es/blog/la-comunicacion-abierta-directa-rapida-genera-confianza-en-la-direccion-y-en-los-empleados-de-la-organizacion/>

[https://www.common sense.org/education/articles/teachers-essential-guide-to- cyberbullying-prevention](https://www.common sense.org/education/articles/teachers-essential-guide-to-cyberbullying-prevention)

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>

<https://www.pacer.org/bullying/info/info-facts.asp>

<https://www.proactivehm.com.au/why-is-asking-for-help-a-good-idea/>

<https://www.cybersmile.org/advice-help/category/who-to-call>

<https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes.>



STANDUP

Fighting Cyberbullying

Καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού με τον εντοπισμό του στην τάξη της ΕΕΚ

(2021-1-ES01-KA220-VET-000034210)



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Το έργο "STAND UP" χρηματοδοτείται από κοινοτικούς πόρους της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται σε αυτήν τη δημοσίευση είναι εκείνες του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Οργανισμός SEPIE μπορούν να φέρουν ευθύνη γι' αυτές.