

# Έμφυλη βία στο διαδίκτυο

## Οδηγός για γονείς

Αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στον διαδίκτυο  
μεταξύ παιδιών και εφήβων κοριτσιών





**Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Πολίτες, Ισότητα, Δικαιώματα και αξίες CERV-2021-DAPHNE). Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώσεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

<b>Εισαγωγή</b>	<b>4</b>
<b>Ας ξεκινήσουμε με τους ορισμούς</b>	<b>5</b>
A. Τι είναι βία εναντίον των γυναικών;	5
B. Τι είναι βία στο διαδίκτυο εναντίον των γυναικών;	5
Γ. Τι μορφές μπορεί να πάρει η βία στο διαδίκτυο;	6
<b>Πώς μπορώ να αναγνωρίσω των δράστη βίας στο διαδίκτυο;</b>	<b>8</b>
A. Ποιοι είναι οι δράστες της βίας στο διαδίκτυο;	8
B. Ποιες επικοινωνιακές μεθόδους χρησιμοποιούν ο δράστες της βίας στο διαδίκτυο;	8
<b>Τι πρέπει να κάνω για να προστατέψω το παιδί μου από τη βία στο διαδίκτυο;</b>	<b>10</b>
<b>Σημάδια κλειδιά ότι το παιδί σας βιώνει βία στο διαδίκτυο</b>	<b>13</b>
Πώς θα αναγνωρίσω αν το παιδί μου βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;	13
<b>Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;</b>	<b>14</b>
<b>Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;</b>	<b>16</b>

Οδηγός για γονείς

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με την πρόοδο της νέας τεχνολογίας, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την ταχεία διάδοση της πληροφορίας, η έμφυλη βία στο διαδίκτυο είναι μια διαρκώς αυξανόμενη απειλή με δυνητικά σημαντικές οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες. Δεν αποτελεί ξεχωριστό φαινόμενο από τη βία του "πραγματικού κόσμου", καθώς έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά. Πρόκειται κυρίως για ένα πρόβλημα, όπου πραγματικοί άνθρωποι με πραγματικές ζωές αλλά με ψεύτικα προφίλ στο διαδίκτυο υπάρχουν πίσω από τις οθόνες, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα σοβαρές συνέπειες στην πραγματική ζωή.

Ο παρών οδηγός παρέχει μια επισκόπηση των βασικών ζητημάτων που σχετίζονται με την έμφυλη βία στον κυβερνοχώρο κατά των κοριτσιών, των γυναικών και των παιδιών. Επιδιώκει να καθοδηγήσει τους γονείς, ώστε να μπορούν να εντοπίζουν καλύτερα και να ανταποκρίνονται στους κινδύνους που σχετίζονται με την έμφυλη βία στο διαδίκτυο. Ειδικότερα, ο οδηγός έχει ως στόχο να παρέχει στους γονείς με πρακτικά συμβουλές ώστε:

1. Να κατανοήσουν τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο.
2. Να αναγνωρίζουν τα βασικά σημάδια της βίας στο διαδίκτυο προς ένα παιδί.
3. Να αναγνωρίζουν έναν πιθανό δράστη.
4. Να διαχειρίζονται μια περίπτωση έμφυλης βίας στο διαδίκτυο.
5. Να προστατεύουν τα παιδιά από τη βία στο διαδίκτυο.

## Πού απευθύνεται ο οδηγός;

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε όλους τους γονείς και ιδιαίτερα σε εκείνους που έχουν βιώσει μια περίπτωση βίας στο διαδίκτυο στην οικογένειά τους.

## Πώς πρέπει να χρησιμοποιείται;

Ο οδηγός θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αναφοράς για την κατανόηση της έννοιας της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο. Δεν αποτελεί μια ολοκληρωμένη επισκόπηση όλων των πτυχών και τύπων της έμφυλης βίας στον κυβερνοχώρο. Αντίθετα χρησιμεύει για να παρέχει τις πιο χρήσιμες πληροφορίες που απαιτούνται για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των κινδύνων που σχετίζονται με την έμφυλη βία στο διαδίκτυο στις οικογένειές τους.

## Δομή

Ο οδηγός χωρίζεται στα παρακάτω κεφάλαια:

1. Ας ξεκινήσουμε με τους ορισμούς
2. Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τον δράστη βίας στο διαδίκτυο;
3. Τι πρέπει να κάνω για να προστατέψω το παιδί μου από τη βία στο διαδίκτυο;
4. Σημάδια κλειδιά ότι το παιδί σας βιώνει βία στο διαδίκτυο
5. Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;
6. Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;

## I. Ας ξεκινήσουμε με τους ορισμούς

### A. Βία κατά γυναικών

Η βία κατά των γυναικών νοείται ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και μορφή διάκρισης εις βάρος των γυναικών και περιλαμβάνει όλες τις πράξεις έμφυλης βίας που έχουν ως αποτέλεσμα ή ενδέχεται να έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση:

- σωματικής βλάβης,
- σεξουαλικής βλάβης,
- ψυχολογικής βλάβης,
- οικονομικής βλάβης,
- ή πόνου στις γυναίκες

### B. Τι είναι η βία στο διαδίκτυο κατά των γυναικών;

Ο ορισμός της βίας στο διαδίκτυο κατά των γυναικών επεκτείνεται σε κάθε πράξη με βάση το φύλο που διαπράττεται είτε εν μέρει είτε εξ ολοκλήρου μέσω ηλεκτρονικών επικοινωνιών και του διαδικτύου, όπως παραδείγματος χάριν μέσω της χρήσης κινητών τηλεφώνων, smartphones, μέσω κοινωνικής δικτύωσης πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, λογαριασμών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κλπ.



## Γ. Τι μορφές μπορεί να πάρει η διαδικτυακή βία;

Η **διαδικτυακή βία** μπορεί να λάβει πολλές, ενίοτε αλληλοεπικαλυπτόμενες, μορφές. Οι πιο συνηθισμένες μορφές παρουσιάζονται παρακάτω:

Η **παρενόχληση στο διαδίκτυο** είναι μια ευρεία μορφή βίας, κατά την οποία ο δράστης παρενοχλεί το θύμα επίμονα και επανειλημμένα με συγκεκριμένο τρόπο, ώστε να προκαλέσει σοβαρή συναισθηματική δυσφορία και φόβο για σωματική βλάβη. Η παρενόχληση στο διαδίκτυο, επομένως, περιλαμβάνει ένα φάσμα συμπεριφορών, όπως για παράδειγμα "διαδικτυακό εκφοβισμό" και "Εκδικητική πορνογραφία" ή " Σεξουαλική εκβίαση " κλπ.

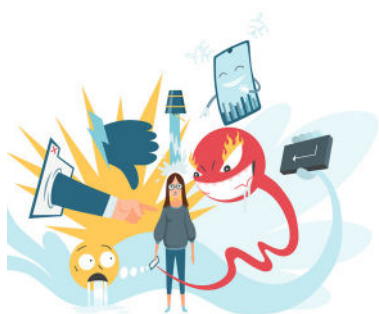
Αναφέρουμε μερικά παραδείγματα:

- Όταν κάποιος λαμβάνει ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με σεξουαλικό περιεχόμενο, ή
- Όταν κάποιος λαμβάνει ακατάλληλα και πολύ συχνά επιθετικά μηνύματα σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.



Ο **διαδικτυακός εκφοβισμός** είναι ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μέσω ψηφιακών συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και τάμπλετ. Οι θύτες συνήθως ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό στα θύματά τους ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- Διαδίδουν φήμες, προσωπικές πληροφορίες ή δημοσιεύουν ψευδείς πληροφορίες για το θύμα.
- Στέλνουν μηνύματα για να παρενοχλήσουν το θύμα.
- Δημοσιεύουν ακατάλληλες, εξευτελιστικές ή αλλοιωμένες εικόνες του θύματος.
- Πείθουν και άλλους να εκφοβίσουν το θύμα.
- Εκφοβίζουν άλλους υποδούμενοι το θύμα.



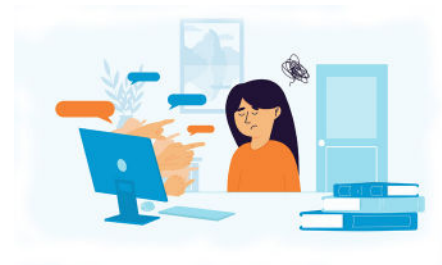
**Δημοσιοποίηση προσωπικών στοιχείων στο διαδίκτυο (doxing):** προσωπικά και ιδιωτικά στοιχεία ταυτοποίησης δημοσιοποιούνται στο διαδίκτυο κακόβουλα και χωρίς τη συναίνεση του υποκειμένου. Οι θηρευτές ανηλίκων ακολουθούν τη μέθοδο δημοσιοποίησης προσωπικών στοιχείων στο διαδίκτυο (doxing), χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες παράνομες τεχνικές:



- **Παρακολούθηση διαδικτυακών ονομάτων χρήστη:** στις περισσότερες περιπτώσεις, ένα πρόσωπο χρησιμοποιεί το ίδιο όνομα χρήστη σε όλες τις υπηρεσίες – αυτό επιτρέπει στον δράστη να διαμορφώσει εικόνα σχετικά με τα ενδιαφέροντα και τις διαδικτυακές δραστηριότητες του στόχου του.
- **Ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (cyber phishing):** ένας θύτης με δεξιότητες ΤΠΕ εκμεταλλεύεται το θύμα που χρησιμοποιεί μη ασφαλή λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή το δαλεάζει μέσω απάτης ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing), για να αποκαλύψει ευαίσθητες πληροφορίες και να τις δημοσιεύσει στο διαδίκτυο.
- **Παρακολούθηση στον κυβερνοχώρο (Cyber Stalking):** Η δημοσιότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχει την ευκαιρία σε έναν doxer να παρακολουθήσει ένα θύμα στον κυβερνοχώρο, να μάθει σημαντικές πληροφορίες, όπως την τοποθεσία του, τον εργασιακό του χώρο, τους φίλους, τις φωτογραφίες, τις συμπάθειες και αντιπάθειες, τα μέρη που επισκέπτεται, τα ονόματα των μελών της οικογένειας, τα ονόματα κατοικίδιων ζώων και πολλά άλλα. Η δημοσιότητα αυτή, λοιπόν, επιτρέπει στους χρήστες να μαντέψουν τις απαντήσεις σε ερωτήσεις ασφαλείας σε διαδικτυακούς λογαριασμούς και να αποκτήσουν πρόσβαση, είτε για να απειλήσουν είτε ακόμη και για να τους κλέψουν.



**Ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου (sexting):** μια συνήθης πρακτική των δραστών είναι να κερδίζουν την εμπιστοσύνη των θυμάτων και στη συνέχεια να προσδίδουν στη συζήτηση σεξουαλικό χαρακτήρα για να τα παρσύρουν να ανταλλάξουν ακατάλληλες εικόνες και βίντεο μαζί τους. Μόλις οι δράστες λάβουν το υλικό που επιθυμούν, επιστρατεύουν εκβιαστικές τακτικές απειλώντας τα δυνητικά θύματα ότι θα δημοσιοποιήσουν τις φωτογραφίες τους. Τα θύματα αυτής της πρακτικής, που φοβούνται ότι θα εκτεθούν, πιθανότατα θα συνεχίσουν να στέλνουν φωτογραφίες τους χωρίς να ζητούν βοήθεια.



**Σεξουαλική εκβίαση (sextortion):** Πρόκειται για παράνομη δραστηριότητα, καθώς ο δράστης αποκτά ταπεινωτικές φωτογραφίες ή βίντεο του θύματος χωρίς τη γνώση και τη συναίνεσή του. Χρησιμοποιεί το υλικό που αποκτά για να εκβιάσει το δυνητικό θύμα να στείλει χρήματα, περισσότερες εικόνες ή ακόμη και να προβεί σε σεξουαλικές πράξεις. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι θύτες στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν συνήθως τις ακόλουθες παράνομες τεχνικές:



- Δημιουργούν λογαριασμό προσώπου, συνήθως της ίδιας ηλικίας με το θύμα ή λίγο μεγαλύτερης. Μετά από μια αρχική περίοδο φλερτ, χειραγωγούν το θύμα στέλνοντας γυμνές σέλφι και ζητώντας να στείλει και το ίδιο κάποια.
- Ισχυρίζονται ότι έχουν χακάρει τη συσκευή του θύματος, στέλνοντάς του αποδείξεις, για να του προκαλέσουν πανικό και φόβο και να του ασκήσουν περαιτέρω πίεση να στείλει γυμνές φωτογραφίες.
- Παριστάνουν το πρακτορείο μοντέλων και ζητούν φωτογραφίες για να φτιάξουν πορτφόλιο, τις οποίες στη συνέχεια επεξεργάζονται για να τους προσδώσουν σεξουαλικό χαρακτήρα.
- Παρασύρουν το θύμα να ακολουθήσει έναν σύνδεσμο, μέσω του οποίου ο δράστης αποκτά πρόσβαση στον λογαριασμό του αναζητώντας ιδιωτικά μηνύματα και δυνητικά ταπεινωτικές φωτογραφίες.



**Εκδικητική πορνογραφία:** ανάρτηση αποκαλυπτικού ή σεξουαλικού περιεχομένου υλικού στο διαδίκτυο, συνήθως από πρώην σεξουαλικό σύντροφο, χωρίς τη συναίνεση του θύματος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η πρόθεση είναι να προκληθεί στο θύμα συναισθηματική δυσφορία ή/και αμηχανία.



## II. Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τον δράστη βίας στο διαδίκτυο;

Είναι ευρέως γνωστό ότι η ψηφιακή τεχνολογία προσφέρει πολύ σημαντικές κοινωνικές και μαθησιακές ευκαιρίες, καθώς και πλούτο πληροφοριών ενώ δίνει πρόσβαση σε ένα μεγάλο δίκτυο φίλων, φίλους φίλων και άλλων. Ωστόσο, τα δωμάτια συνομιλίας (chat), τα email και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ. μπορούν επίσης να επιφέρουν πολλά προβλήματα. Είναι πολύ σημαντικό να γνω-

ρίζετε ότι οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει δράστης είτε άγνωστος είτε φίλος, καθώς οι προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν δράστες για να προσελκύσουν τα θύματά τους ποικίλλουν. Μπορείτε να βρείτε παρακάτω ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το προφίλ ενός πιθανού δράστη καθώς και τις προσεγγίσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προσεγγίσει πιθανά θύματα.

### A. Ποιοι είναι οι δράστες της βίας στο διαδίκτυο;

Η βία **στι διαδίκτυο** μπορεί να διαπράττεται από οποιονδήποτε, είτε από αγνώστους είτε από φίλους είτε από οικειούς ή συναδέλφους ή συντρόφους ή συγγενείς και γείτονες.

Η ανωνυμία που εξασφαλίζει το διαδίκτυο επιτρέπει στους θύτες να αναπτύσσουν με ευκολία σχέσεις με ανυποψίαστους εφήβους και παιδιά μέσω του διαδικτύου. Μια συνήθης πρακτική που χρησιμοποιούν είναι να συλλέγουν λεπτομερείς πληροφορίες για τα δυνητικά θύματα. Ξεκινούν κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των θυμάτων που έχουν αποφασίσει να χειραγωγήσουν, να εκμεταλλευτούν και τελικά να κακοποιήσουν μέσω της διανομής άσεμνου υλικού. Δεν αποκαλύπτουν ποτέ την ταυτότητά του, παραμένουν ανώνυμοι και κάνουν χρήση ψευδώνυμου..



Οι γονείς πρέπει να βρίσκονται σε επαγρύπνηση όσο τα παιδιά τους είναι online.

### B. Ποιες επικοινωνιακές μεθόδους χρησιμοποιούν ο δράστες της βίας στο διαδίκτυο;

Οι δράστες επικοινωνούν συνήθως με το θύμα χρησιμοποιώντας τη γλώσσα που χρησιμοποιεί το ίδιο. Υιοθετούν παρόμοια πρότυπα ομιλίας με το θύμα για να εδραιώσουν μια ψυχοκοινωνική σύνδεση μαζί του. Πρόκειται για μια τεχνική κάμψης του αμυντικού μηχανισμού του δυνητικού θύματος και ταυτόχρονα καλλιέργειας αισθήματος εμπιστοσύνης. Οι ευάλωτοι νέοι που υφίστανται παραμέληση από τον βασικό φροντιστή τους ή/και κοινωνικό αποκλεισμό διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να καταστούν δυνητικά θύματα, καθώς επιζητούν κοινωνική αποδοχή και προσοχή. Οι συνηθέστερες γλωσσικές τεχνικές που χρησιμοποιούν οι δράστες περιγράφονται παρακάτω:

Ο **αντικατοπτρισμός** είναι μια επικοινωνιακή τεχνική που υποδηλώνει σύνδεση μέσω μιας θετικής συναισθηματικής χροιάς. Οι διαδικτυακοί θύτες χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική για να συνδεθούν με το θύμα τους. Όταν αρχίζουν να συνομιλούν με το δυνητικό θύμα, υιοθετούν μια γλώσσα, στην οποία το θύμα αισθάνεται πιο άνετα να εκφράσει τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις σκέψεις του. Αυτή η τεχνική επιτρέπει στους δράστες να γίνουν ενεργητικοί ακροατές και να αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις με το δυνητικό θύμα. Συνήθως, στα πλαίσια αυτής της τεχνικής οι δράστες επιβεβαιώνουν και συμφωνούν με όλα όσα λέει το θύμα για να ενισχύσουν το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Αφού καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ τους, οι δράστες μπορεί να πείσουν το θύμα να κρατήσει την αλληλεπίδρασή τους κρυφή από την οικογένεια και τους φίλους του.

### Μερικές από τις φράσεις που χρησιμοποιούν οι θύτες κατά την αλληλεπίδρασή τους με τα θύματα είναι οι εξής:



- **Ας αλλάξουμε εφαρμογή ή ας δημιουργήσουμε έναν άλλο λογαριασμό για να μπορούμε να μιλάμε ιδιαιτέρως.**
- **Οι φίλοι και οι γονείς μας δεν σε καταλαβαίνουν όπως εγώ.**
- **Δεν με εμπιστεύεσαι μετά από τόσο καιρό;**

Η **προσέλευση** είναι μια ακόμη επικοινωνιακή τεχνική που χρησιμοποιείται από τους δράστες και περιλαμβάνει κομπλιμέντα ή/και κολακεία. Στόχος της τεχνικής αυτής είναι η οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης με το δυνητικό θύμα. Κοινό χαρακτηριστικό αυτής της πρακτικής είναι ότι οι δράστες είναι πολύ φιλικοί και κολακευτικοί προς το ανυποψίαστο θύμα. Οι δράστες συνήθως μελετούν το περιβάλλον και τα τρωτά σημεία του θύματος για να προσαρμόσουν αντίστοιχα τη στρατηγική τους. Για να το επιτύχουν αυτό, συνήθως παρακολουθούν τους λογαριασμούς του θύματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και τα κοινωνικά του δίκτυα.

### Μερικές από τις φράσεις που χρησιμοποιούν οι θύτες κατά την αλληλεπίδρασή τους με τα θύματα είναι οι εξής:



- **«Πρέπει να είσαι το πιο όμορφο κορίτσι/αγόρι στο σχολείο σου.»**
- **«Είσαι ο πιο έξυπνος άνθρωπος που έχω γνωρίσει ποτέ στη ζωή μου.»**
- **«Νιώθω πολύ τυχερή που γνώρισα έναν τόσο υπέροχο άνθρωπο, κανείς δεν με καταλαβαίνει όπως εσύ.»**

### III. Τι πρέπει να κάνω για να προστατέψω το παιδί μου από τη βία στο διαδίκτυο;

Ο **ρόλος** της οικογένειας στην αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και σε επίπεδο παρέμβασης. Αρχικά, είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν τα ποσοστά εμφάνισης του φαινομένου, τις αιτίες, το γενικότερο πλαίσιο, καθώς και τις πρακτικές για την αντιμετώπισή του. Σε γενικές γραμμές, οι γονείς πρέπει να βοηθήσουν τους παιδιά να καθορίσουν τα προσωπικά τους όρια και τα επίπεδα αντοχής

τους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διδάξετε στο παιδί σας ότι πρέπει να σπάσει τη σιωπή και να εκφράζεται ελεύθερα για τα περιστατικά βίας, στα οποία μπορεί να εμπλέκεται είτε ως "θύμα" είτε ως μάρτυρας. Ενημερώστε το παιδί σας ότι έχει το δικαίωμα να ζητήσει βοήθεια, από τους δασκάλους, τους γονείς ή τους συμμαθητές του. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες τεχνικές για την πρόληψη της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο και το περιορισμό της εκμετάλλευσης των θυμάτων.

#### Οικοδόμηση υγιούς επικοινωνίας με το παιδί

Ως γονείς **δράστε προληπτικά!** Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι το παιδί σας να γίνει θύμα ή μάρτυρας βίας στο διαδίκτυο. Οι γονείς, οι οποίοι έχουν καταφέρει να έχουν τα παιδιά τους ασφαλή στο διαδίκτυο έχουν ήδη οικοδομήσει μία ανοιχτή και σαφή γραμμή επικοινωνίας μαζί τους. Είναι αλήθεια ότι οι γονείς δεν αισθάνονται άνετα να συζητήσουν ένα τόσο δύσκολο και ευαίσθητο θέμα με τα παιδιά τους. Προϋπόθεση για μια γόνιμη συζήτηση δεν είναι μόνο η ύπαρξη καλής σχέσης μεταξύ γονέων και παιδιών αλλά κυρίως η ετοιμότητα των γονέων για μια τόσο δύσκολη συναισθηματική συζήτηση.

Η ύπαρξη καλής επικοινωνίας γονέα-παιδιού καθώς και η ύπαρξη εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας θεωρούνται απαραίτητα στοιχεία για μια υγιή σχέση με το παιδί σας. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί σας να σας ενημερώνει για το πού βρίσκεται, με ποιους κάνει παρέα, ποιοι είναι οι φίλοι του και με ποια παιδιά έχει κακές σχέσεις. Στο πλαίσιο αυτό, είναι πολύ σημαντικό:

- να καλλιεργήσετε την επικοινωνία με το παιδί σας
- να παρακολουθείτε τη συμπεριφορά του κρατώντας καθημερινά ημερολόγιο των αντιδράσεών του ή πιθανών αλλαγών στις συνήθειές του
- να υποστηρίζετε τις θετικές εμπειρίες που αποκτά το παιδί από το φιλικό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον ή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- να είστε και εσείς υπεύθυνοι κατά την πλοήγησή σας στο διαδίκτυο
- να μιλήσετε για την έμφυλη βία
- να λειτουργείτε ως πρότυπο
- να συμμετέχετε στις σχολικές δραστηριότητες

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι τα παιδιά σας έχουν δικαιώματα και θα πρέπει πάντα να σέβεστε την υγιή προσωπική τους ανάπτυξη. Να έχετε επίσης υπόψη ότι πρέπει να τους συμπεριφέρεστε σαν να είναι ώριμα άτομα, καθώς μόνο έτσι θα καταφέρετε να διατηρήσετε μία πιο ανοιχτή και με σεβασμό επικοινωνία μαζί τους.

## Αποκτήστε τεχνολογικές γνώσεις

**Συνιστάται στους γονείς** να δοκιμάζουν τις εφαρμογές πριν τα παιδιά τους αρχίσουν να τις χρησιμοποιούν. Μια καλή πρακτική θα μπορούσε να είναι να εξετάζουν και να χρησιμοποιούν τις εφαρμογές μαζί με το παιδί. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, οι γονείς μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα, ώστε τα παιδιά να μάθουν πώς να αλληλεπιδρούν και να συμπεριφέρονται κατά τη χρήση διαφορετικών εφαρμογών. Οι ακόλουθες τεχνικές έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές όσον αφορά τη διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά:

- Οι γονείς μπορούν να ελέγχουν περιοδικά τις συσκευές των παιδιών τους, δημιουργώντας προφίλ iOS και Android για αυτά σε όλες τις διαδικτυακές συσκευές που χρησιμοποιούν (έξυπνα κινητά, τάμπλετ και υπολογιστές). Με αυτόν τον τρόπο, οι γονείς μπορούν να περιορίσουν τη χρήση εφαρμογών, παιχνιδιών και ιστοσελίδων.
- Οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν παιδικούς λογαριασμούς ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για τα μικρότερα παιδιά. Όλα τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αυτών των λογαριασμών μπορούν να προωθούνται σε έναν από τους γονείς για την παρακολούθηση των επαφών και των επικοινωνιών του παιδιού.
- Οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν δικούς τους λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να ελέγχουν οι ίδιοι τις σελίδες και τη δραστηριότητα του παιδιού τους.
- Οι γονείς μπορούν να εγκαταστήσουν προγράμματα και εφαρμογές παρακολούθησης των λογαριασμών των παιδιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία αποστέλλουν ειδοποιήσεις για τυχόν ακατάλληλη γλώσσα ή/και φωτογραφίες. Ορισμένα από αυτά τα προγράμματα καταρτίζουν λεπτομερή αναφορά του ιστορικού περιήγησης του παιδιού και του χρόνου που αυτό ήταν συνδεδεμένο στο διαδίκτυο και σε κάθε ιστοσελίδα.
- Γίνετε μέρος του διαδικτυακού κόσμου του παιδιού σας. Ζητήστε του να γίνει "φίλος" ή "ακόλουθος" σας στα κοινωνικά δίκτυα, όμως μην κάνετε κατάχρηση αυτού του προνομίου σχολιάζοντας ή δημοσιεύοντας οτιδήποτε στο προφίλ του παιδιού σας. Ελέγχετε τις αναρτήσεις τους και τους ιστότοπους που επισκέπτονται και να είστε ενήμεροι για πώς περνούν το χρόνο τους στο διαδίκτυο.

**Θυμηθείτε!**

Στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης συχνά απαιτείται τα παιδιά να έχουν συμπληρώσει τουλάχιστον το δέκατο τρίτο έτος της ηλικίας τους, προκειμένου να μπορούν να έχουν προσωπικό λογαριασμό.

## Μιλήστε με το παιδί σας για την ασφάλεια στο διαδίκτυο

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η επίβλεψη μπορεί να προστατεύσει τα παιδιά μόνο σε κάποιο βαθμό. Κι αυτό γιατί τα παιδιά συχνά να καταφέρνουν να παρακάμπτουν τους γονικούς ελέγχους. Έτσι, είναι σκόπιμο να ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι υπεύθυνος χρήστης του διαδικτύου και να κατανοήσει τι συνιστά εκφοβισμό στο διαδίκτυο. Οι γονείς:

- **Na διευκρινίζουν** στα παιδιά τους ότι δεν πρέπει να αποκαλύπτουν το πρόσωπό τους ή οποιαδήποτε ευχερώς διακριτά χαρακτηριστικά στις φωτογραφίες ή τα βίντεο που στέλνουν, όπως εκ γενετής σημάδια, τατουάζ ή σκουλαρίκια.
- **Na συζητούν** με τα παιδιά τη σημασία του να αποφεύγουν να ανταλλάσσουν μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου (sexting) ή να βγάζουν τα ρούχα τους μπροστά στην κάμερα με τον οποιονδήποτε, καθώς το πρόσωπο αυτό θα μπορούσε να τα καταγράψει με διάφορους τρόπους χωρίς τη συναίνεσή τους.
- **Na ενθαρρύνουν** τα παιδιά τους να παραλείπουν πληροφορίες που θα μπορούσαν να τα κάνουν αναγνωρίσιμα σε φωτογραφίες ή βίντεο όπως το όνομά τους, τη διεύθυνση τους ή το όνομα του σχολείου τους.
- **Na εμπλακούν** ενεργά σε διάλογο με τα παιδιά σχετικά με τα πλεονεκτήματα της διαδικτυακής δραστηριοποίησης και τον τρόπο αντιμετώπισης της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο και άλλων αρνητικών συμπεριφορών, στο πλαίσιο μιας περιεκτικής συζήτησης σχετικά με την ορθή κοινωνική διαγωγή σε αυτό.
- **Na αναπτύξουν** ένα διαδικτυακό σχέδιο για τη χρήση υπηρεσιών διαδικτύου, σε συνεργασία με άλλα μέλη της οικογένειας, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει λεπτομέρειες σχετικά με κατάλληλες θεματικές στο διαδίκτυο, ελέγχους ρυθμίσεων απορρήτου και περιορισμό τυχόν ακατάλληλων αναρτήσεων που μπορεί να έχουν γίνει σε διαδικτυακές πλατφόρμες. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να επιδεικνύουν παρόμοια ηθική και δεοντολογική συμπεριφορά στο διαδίκτυο, καθώς και κατάλληλα όρια, όπως και στις καθημερινές τους δραστηριότητες εκτός διαδικτύου.
- **Na είναι ενήμεροι** για τυχόν στρατηγικές ή δράσεις που υλοποιούνται για την πρόληψη και αντιμετώπιση της έμφυλης διαδικτυακής βίας από βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς, όπως σχολεία, οργανώσεις, σχετικούς οργανισμούς και αρχές, και να τις προωθούν στο σπίτι.
- **Na ενθαρρύνουν** τα παιδιά τους να απέχουν από τη χρήση πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το YouTube, εάν είναι μικρότερα των 13 ετών. Είναι ζωτικής σημασίας να αιτιολογήσουν την απόφασή τους αυτή.



l.



## IV. Σημάδια κλειδιά ότι το παιδί σας βιώνει βία στο διαδίκτυο

### Πώς θα αναγνωρίσω αν το παιδί μου βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;

Τα θύματα έμφυλης βίας στο διαδίκτυο υφίστανται αρκετά συχνά δημόσιο εξευτελισμό, εκφοβισμό, ντροπή και ενοχοποίηση. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να αισθάνονται ενοχή, αμηχανία και ντροπή για αυτή τη φρικτή κατάσταση, επειδή εξαπατήθηκαν από τον θύτη στο διαδίκτυο. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες σε διαπροσωπικό επίπεδο, όπως:

- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Φόβος, άγχος, δυσφορία
- Αισθήματα ενοχής και ντροπής
- Αντικοινωνική συμπεριφορά
- Τραύμα (και επανατραυματισμός), προβλήματα ψυχικής υγείας, κατάθλιψη
- Αυτοτραυματισμός ή αυτοκτονία



**ΜΗΝ αγνοείτε το παρακάτω σημάδια στο παιδί σας**



- Αναστατώνεται, θλίβεται ή θυμώνει όταν συνδέεται στο διαδίκτυο ή χρησιμοποιεί το τηλέφωνό του ή αμέσως μετά.
- Γίνεται ιδιαίτερα μυστικοπαθές ή προστατευτικό σχετικά με την ψηφιακή του ζωή.
- Αποκλείεται κοινωνικά και απομονώνεται (κατάθλιψη ή θλίψη).
- Σημειώνονται αλλαγές στη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον ύπνο ή την όρεξή του.
- Αποφασίζει (ξαφνικά) να σταματήσει να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές.
- Αποφεύγει συζητήσεις σχετικά με τη δραστηριότητα στον υπολογιστή ή στο τηλέφωνο.
- Γίνεται αγχωμένο ή νευρικό όταν λαμβάνει ένα γραπτό μήνυμα, μήνυμα κειμένου ή μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Αποτραβιέται ή δεν δείχνει ενδιαφέρον για τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τις δραστηριότητες του.
- Εκφράζει απροθυμία ή αρνείται να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβανε.
- Οι βαθμοί του πέφτουν ανεξήγητα.
- Αρνείται να πάει στο σχολείο ή εκφράζει θυμό ή δυσαρέσκεια.



## V. Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;

- **Αποφύγετε και αντιμετωπίστε** την ενοχοποίηση του θύματος: Το θύμα συχνά θεωρείται υπεύθυνο για τη βλάβη που υφίσταται από τους συνομήλικούς του. Αυτό μπορεί να πηγάζει από ασυνείδητες στερεοτυπικές παραδοχές και από την επιθυμία του προσώπου να ταιριάζει και να γίνεται αποδεκτό από τους άλλους. Εναπόκειται στους γονείς να ενδυναμώνουν το παιδί τους και να αποφεύγουν τα επικριτικά σχόλια. Δώστε στο παιδί να καταλάβει ότι δεν φταίει το ίδιο. Αντ' αυτού, επαινέστε το παιδί που έκανε το σωστό μιλώντας σε κάποιον γι' αυτό. Διαβεβαιώστε το ότι είστε μαζί σε αυτό και ότι θα βρείτε μια λύση.
- **Να είστε υπομονετικοί:** Το παιδί μπορεί να νιώθει ανασφάλεια, να αποσύρεται, να φοβάται ή να ντρέπεται και, ως εκ τούτου, μπορεί να μην του είναι δυνατό να ανοιχτεί αμέσως. Πάρτε το χρόνο σας για να μιλήσετε με το παιδί σας για τον εκφοβισμό.
- **Παρηγορήστε το κακοποιημένο παιδί:** Ακούστε το παιδί και να είστε υποστηρικτικοί, είναι πιθανό να βιώνει μεγάλο συναισθηματικό πόνο. Αφήστε το να εκφραστεί και να πει την ιστορία του, ώστε να νιώσει ότι ακούγεται. Παρέχοντας παρηγοριά, οι γονείς μπορούν να διασφαλίσουν ότι η ψυχική κατάσταση του παιδιού δεν θα επιδεινωθεί και ότι μπορεί να βασιστεί σε κάποιον για υποστήριξη. Έτσι, θα διασφαλίσετε ότι δεν θα νιώθει ότι είναι μόνο του στη διαχείριση των προβλημάτων του.
- **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να μην ανταπαντά στην έμφυλη βία στο διαδίκτυο: Με τον τρόπο αυτό, η κατάσταση απλά θα επιδεινωθεί.
- **Ενημερώστε το σχολείο:** Ενημερώστε τον διευθυντή, τη νοσοκόμα του σχολείου ή έναν σύμβουλο ή εκπαιδευτικό σχετικά με την κατάσταση. Πολλά σχολεία, σχολικές διευθύνσεις και εξωσχολικές λέσχες έχουν κανόνες για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο. Αυτοί μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη νομοθεσία κάθε χώρας. Αλλά πριν αναφέρετε το πρόβλημα, ενημερώστε το παιδί σας ότι σκοπεύετε να το κάνετε, ώστε να μπορέσετε να καταλήξετε σε ένα σχέδιο, με το οποίο θα νιώθετε άνετα και οι δύο.
- **Τηρείτε αρχείο:** Κρατήστε στιγμιότυπα οθόνης από τα απειλητικά μηνύματα, τις εικόνες και τα μηνύματα. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποδεικτικά στοιχεία για τους γονείς του θύτη, το σχολείο, τον εργοδότη ή ακόμη και την αστυνομία.
- **Ζητήστε βοήθεια:** Εάν το παιδί συμφωνεί, η συνάντηση με έναν ψυχολόγο μπορεί να το βοηθήσει να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του. Ένας σχολικός σύμβουλος ή διαμεσολαβητής μπορεί να δουλέψει μαζί με το παιδί.
- **Αποκλείστε τον θύτη στο διαδίκτυο:** Οι περισσότερες συσκευές έχουν ρυθμίσεις που σας επιτρέπουν να μπλοκάρτε ηλεκτρονικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, γραπτά μηνύματα ή μηνύματα κειμένου από συγκεκριμένα πρόσωπα.
- **Περιορίστε την πρόσβαση στην τεχνολογία:** Αν και είναι οδυνηρό, πολλά παιδιά και νέοι που είναι θύματα έμφυλης βίας στο διαδίκτυο δεν μπορούν να αντισταθούν στον πειρασμό να ελέγχουν ιστοσελίδες ή τηλέφωνα



για να δουν αν υπάρχουν νέα μηνύματα. Κρατήστε τον υπολογιστή σε δημόσιο σημείο του σπιτιού και θέστε όρια όσον αφορά τη χρήση κινητών τηλεφώνων.

- **Εξερευνήστε στρατηγικές παρέμβασης:** Συζητήστε σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές αντιμετώπισης και χαράξτε μια στρατηγική που να λειτουργεί και για τους δύο. Μην πιέζετε το παιδί να απομακρύνεται πολύ από τη ζώνη ασφαλείας του, καθώς κάτι τέτοιο θα το φοβίσει ακόμη περισσότερο.

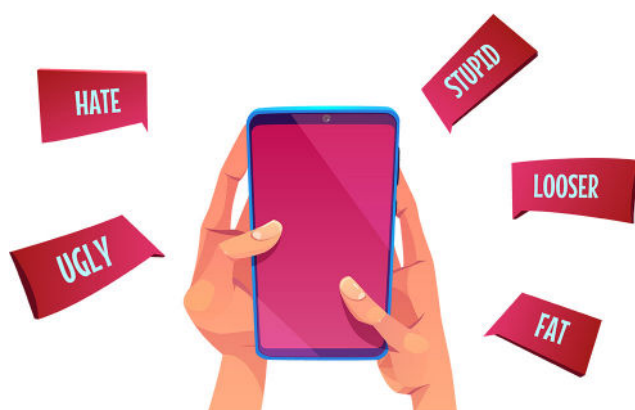
## Αν το παιδί σας βιώνει έμφυλη βία στο διαδίκτυο μπορείτε να το συμβουλευέστε ως εξής:

**Μην απαντάς σε κανένα μήνυμα:** Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να απαντούν σε μηνύματα που τα παρενοχλούν ή τα ενοχλούν. Το άτομο που διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο θέλει να ξέρει ότι έχει προκαλέσει τέτοια συναισθήματα στο στόχο του. Εάν τα παιδιά απαντήσουν, τροφοδοτούν το πρόβλημα.

**Κράττησε στοιχεία:** Κρατήστε τα μηνύματα από το άτομο που διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο, κρατήστε στιγμιότυπα οθόνης ή κάθε ηχητικό μήνυμα που λαμβάνει το παιδί. Αυτό είναι χρήσιμο καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αποδεικτικό στοιχείο.

**Μπλοκάρισε τον αποστολέα:** Δεν χρειάζεται να συνεχίσετε την επικοινωνία με το άτομο που διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο. Σταματήστε οποιαδήποτε επικοινωνία και εμποδίστε τον αποστολέα να ανταλλάσσει μηνύματα με το παιδί.

**Ανάφερε το πρόβλημα:** Όλες οι εφαρμογές, οι ιστότοποι, οι πλατφόρμες κ.λπ. διαθέτουν εργαλεία αναφοράς. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καταγγείλει το άτομο που διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο στον πάροχο των υπηρεσιών. Αυτό θα εμποδίσει το άτομο που διαπράττει την έμφυλη βία στο διαδίκτυο να συνεχίσει τη δράση του.



## VI. Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο;

Σε αυτό το κεφάλαιο μπορείτε να βρείτε ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να αντιδράσετε σε περίπτωση που αντιληφθείτε ή πληροφορηθείτε ότι το παιδί σας διαπράττει έμφυλη βία στο διαδίκτυο σε άλλο παιδί, ακόμη και αν το παιδί σας δεν το επιβεβαιώνει.

- Πρώτα απ' όλα, προσπαθήστε να προσεγγίσετε το παιδί σας και να εκμαιεύσετε τη δική του "αλήθεια" με υπομονή και ψυχραιμία.
- Αν το παιδί σας αρνείται να μιλήσει γι' αυτό, μπορείτε να αποκαλύψετε κάποια πληροφορία. Μην αποκαλύψετε το όνομα του ατόμου που σας έδωσε αυτή την πληροφορία. Το πιο σημαντικό είναι να συζητήσετε με το παιδί σας πώς ξεκίνησε η συγκεκριμένη συμπεριφορά και πώς αισθάνεται το παιδί σας με αυτό που συμβαίνει. Αποφύγετε να συζητήσετε τους λόγους που κρύβονται πίσω τη συμπεριφορά του. Είναι πολύ σημαντικό να αποφύγετε να κατηγορείτε το παιδί σας, ειδικά σε αυτή την στάδιο. Ο στόχος σε αυτό το στάδιο είναι το παιδί να συνειδητοποιήσει αυτή τη συμπεριφορά του και αλλά και τις συνέπειες που αυτή επιφέρει στο άλλο παιδί.
- Αποφύγετε να τιμωρήσετε στο παιδί σας και ενημερώστε το για τα επόμενα βήματα, ποια βοήθεια σκέφτεστε να ζητήσετε π.χ. από το σχολείο, από κάποιον επαγγελματία κ.λπ.
- Προσπαθήστε να εκφράσετε τη γνώμη σας για το συγκεκριμένο περιστατικό αποφεύγοντας να το δραματοποιήσετε και να το υποτιμήσετε.



Διατηρήστε μια συνεχή επικοινωνία με το σχολείο και τον κοινωνικό περίγυρο του παιδιού σας.

- Συζητήστε το με τον διευθυντή του σχολείου.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο και τους δασκάλους του παιδιού σας
- Παρακολουθήστε την πρόοδο του παιδιού σας
- Εξετάστε αν το παιδί σας εμπλέκεται τακτικά σε άλλα περιστατικά βίας ή εκφράζει βία, γενικά, σε παιδιά από τη γειτονιά ή μέσα στο σπίτι σας
- Συζητήστε το με τον διευθυντή και τους δασκάλους του σχολείου και συνεργαστείτε μαζί τους.



# @ TRACeD