

CyberGuard

Οδηγός για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

CYBERGUARD

Στρατηγικές Μάθησης για την Πρόληψη, την Παρέμβαση και την Ενδυνάμωση των Νέων κατά του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

Αριθμός Έργου:
2025-1-CZ01-KA210-YOU-000365051

2026

PRINCEPS
RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the Czech National Agency for International Education and Research (DZS). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Πίνακας περιεχομένων



Εισαγωγή	3
ΜΕΡΟΣ 1 – Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού	6
ΜΕΡΟΣ 2 – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΑΓΓΛΩΣΣΟΣ	7
ΜΕΡΟΣ 3 – Παρέμβαση και Αντιμετώπιση	15
ΜΕΡΟΣ 4 – Βέλτιστες πρακτικές και τυποποιημένη προσέγγιση	19
ΜΕΡΟΣ 5 – Πρακτικά Εργαλεία (ΟΛΑ)	28
Πόροι	28

Εισαγωγή

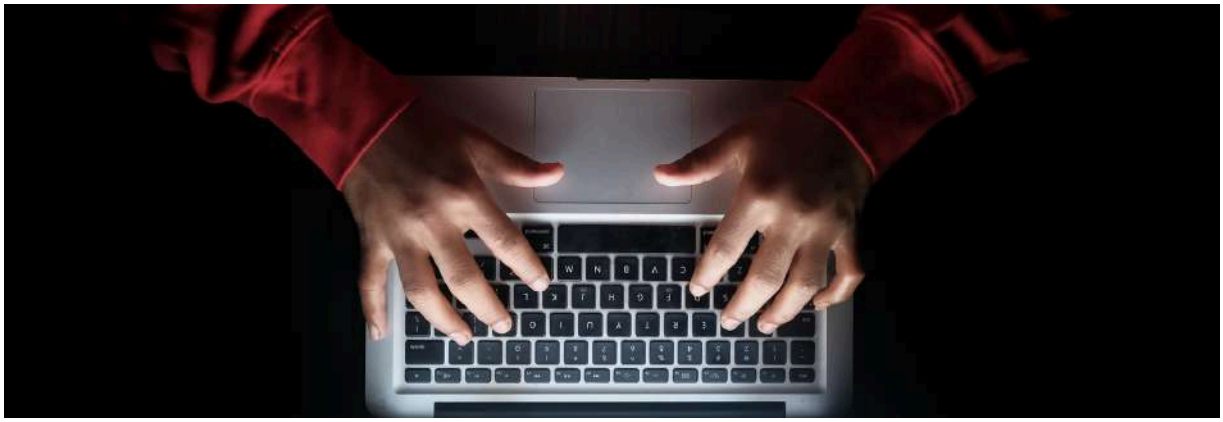
Σκοπός του Οδηγού

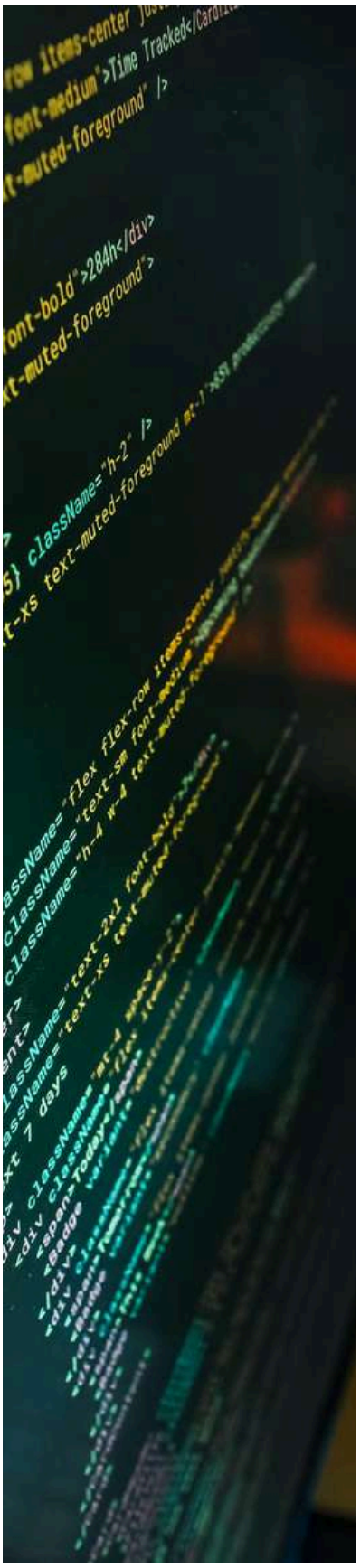
Το ψηφιακό περιβάλλον έχει γίνει ουσιαστικό μέρος της καθημερινής ζωής των νέων, επηρεάζοντας την επικοινωνία, την εκπαίδευση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την προσωπική ανάπτυξη. Παράλληλα με τις πολλές ευκαιρίες που δημιουργούνται μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών, έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση των διαδικτυακών κινδύνων, ιδίως του διαδικτυακού εκφοβισμού και άλλων μορφών επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί σοβαρή κοινωνική και εκπαιδευτική ανησυχία, που συχνά οδηγεί σε συναισθηματική δυσφορία, ψυχολογική βλάβη, κοινωνική απομόνωση και μειωμένη συμμετοχή στην εκπαιδευτική και κοινοτική ζωή.

Ο Οδηγός CyberGuard για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού έχει αναπτυχθεί ως ένας ολοκληρωμένος εκπαιδευτικός και πρακτικός πόρος αφιερωμένος στην ενίσχυση των μηχανισμών πρόληψης, παρέμβασης και υποστήριξης που σχετίζονται με τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Ο οδηγός επιδιώκει να παρέχει σε επαγγελματίες, ιδρύματα και οργανισμούς δομημένες γνώσεις, πρακτικές μεθοδολογίες και αποτελεσματικές προσεγγίσεις ικανές να αντιμετωπίσουν τις πολύπλοκες προκλήσεις που σχετίζονται με την ψηφιακή βία και την διαδικτυακή παρενόχληση μεταξύ των νέων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ενίσχυση της ψηφιακής ανθεκτικότητας, στην ενίσχυση της σεβαστής διαδικτυακής αλληλεπίδρασης, στην ενθάρρυνση της υπεύθυνης ψηφιακής συμμετοχής και στην υποστήριξη της δημιουργίας ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς ψηφιακών περιβαλλόντων. Ο οδηγός συνδυάζει τη θεωρητική κατανόηση με πρακτικά εργαλεία και προσεγγίσεις βασισμένες σε στοιχεία, διασφαλίζοντας ότι οι αναγνώστες είναι εξοπλισμένοι με εφαρμόσιμες στρατηγικές κατάλληλες για εκπαιδευτικά, νεανικά και θεσμικά πλαίσια.

Αναπτυγμένη στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ CyberGuard, η παρούσα έκδοση αντικατοπτρίζει τη συνεργατική εμπειρογνωμοσύνη και την κοινή δέσμευση των συνεργαζόμενων οργανισμών από την Τσεχική Δημοκρατία, τη Βουλγαρία και την Ελλάδα. Το περιεχόμενο έχει διαμορφωθεί μέσω ερευνητικών δραστηριοτήτων, εκπαιδευτικών σεμιναρίων, εργαστηρίων και άμεσης συνεργασίας με εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και νέους, διασφαλίζοντας τη συνάφεια με τις σύγχρονες πραγματικότητες και τις αναδυόμενες ψηφιακές προκλήσεις.





Ομάδες-στόχοι

Εργαζόμενοι για νέους

Οι εργαζόμενοι για νέους διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με τη διαδικτυακή συμπεριφορά, την ψηφιακή επικοινωνία και τα περιστατικά κυβερνοεκφοβισμού. Λόγω της στενής τους αλληλεπίδρασης με τους νέους σε μη τυπικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, κοινοτικές πρωτοβουλίες και δομές υποστήριξης νέων, συχνά αποτελούν πρωταρχική πηγή καθοδήγησης, εμπιστοσύνης και παρέμβασης.

Αυτός ο οδηγός παρέχει στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας πρακτικές μεθοδολογίες, πλαίσια αντιμετώπισης, εκπαιδευτικές τεχνικές και στρατηγικές πρόληψης που ενισχύουν την επαγγελματική τους ικανότητα να εντοπίζουν συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού, να αντιδρούν κατάλληλα σε περιστατικά, να υποστηρίζουν τα άτομα που επηρεάζονται και να ενθαρρύνουν τη θετική ψηφιακή εμπλοκή μεταξύ των νέων. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ετοιμότητας για την αντιμετώπιση σύνθετων διαδικτυακών καταστάσεων σε περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους.

Εκπαιδευτές και Εκπαιδευτές

Οι εκπαιδευτικοί, οι δάσκαλοι, οι εκπαιδευτές και το προσωπικό των σχολείων έχουν σημαντική ευθύνη στη διαμόρφωση ασφαλών, σεβαστών και συμπεριληπτικών μαθησιακών περιβαλλόντων, τόσο εκτός σύνδεσης όσο και στο διαδίκτυο. Η αυξανόμενη ενσωμάτωση των ψηφιακών τεχνολογιών στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα έχει δημιουργήσει μια αυξανόμενη ανάγκη για δομημένες εκπαιδευτικές απαντήσεις στον κυβερνοεκφοβισμό και την επιβλαβή διαδικτυακή συμπεριφορά.

Ο οδηγός προσφέρει εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, δραστηριότητες ευαισθητοποίησης, μοντέλα εργαστηρίων και πρακτικές συστάσεις κατάλληλες για τυπικά και μη τυπικά εκπαιδευτικά πλαίσια.

Το περιεχόμενο υποστηρίζει τους επαγγελματίες στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού μέσω εκπαιδευτικού διαλόγου, ανάπτυξης ψηφιακού γραμματισμού, κριτικής σκέψης, συναισθηματικής επίγνωσης και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς. Επιπλέον, ο οδηγός συμβάλλει στην ενίσχυση της θεσμικής ετοιμότητας και στην προστασία των πρακτικών εντός των εκπαιδευτικών κοινοτήτων.

Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και θεσμικοί ενδιαφερόμενοι φορείς

Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι δημόσιες αρχές, οι θεσμικοί εκπρόσωποι και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη δημιουργία βιώσιμων και συντονισμένων απαντήσεων στον διαδικτυακό εκφοβισμό σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Οι αποτελεσματικές πολιτικές, οι θεσμικές διαδικασίες και ο μακροπρόθεσμος στρατηγικός σχεδιασμός παραμένουν απαραίτητα στοιχεία για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής βίας και τη διασφάλιση της προστασίας και της ευημερίας των νέων.

Αυτός ο οδηγός παρέχει πολιτικές προοπτικές, θεσμικά μοντέλα απόκρισης, νομικές σκέψεις και παραδείγματα ορθών πρακτικών ικανών να υποστηρίξουν την ανάπτυξη αποτελεσματικών πλαισίων πρόληψης και στρατηγικών προστασίας. Ο οδηγός ενθαρρύνει επίσης τη συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, οργανώσεων νεολαίας, φορέων της κοινωνίας των πολιτών και δημόσιων φορέων, προκειμένου να ενισχυθούν οι συλλογικές αντιδράσεις στον κυβερνοεκφοβισμό και τις προκλήσεις της ψηφιακής ασφάλειας.

Πώς ο Οδηγός Υποστηρίζει το Έργο CyberGuard

Ο Οδηγός CyberGuard για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση του Κυβερνοεκφοβισμού αντιπροσωπεύει ένα από τα κύρια αποτελέσματα του έργου Erasmus+ CyberGuard – Στρατηγικές Μάθησης για την Πρόληψη, την Παρέμβαση και την Ενδυνάμωση των Νέων κατά του Κυβερνοεκφοβισμού. Ο οδηγός συμβάλλει άμεσα στην ευρύτερη αποστολή του έργου, η οποία αφορά την ενίσχυση της ψηφιακής ασφάλειας, τη βελτίωση της ετοιμότητας μεταξύ των επαγγελματιών που εργάζονται με νέους και την υποστήριξη των νέων στην ασφαλή και υπεύθυνη πλοήγηση σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Η έκδοση ενοποιεί τις γνώσεις, την εμπειρογνωμοσύνη, τις μεθοδολογίες και τις εμπειρίες που αναπτύχθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της υλοποίησης του έργου. Οι γνώσεις που συλλέχθηκαν μέσω εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, τοπικών εργαστηρίων, συνεργατικών εκδηλώσεων και διακρατικής συνεργασίας έχουν διαμορφώσει τη δομή και το περιεχόμενο του οδηγού, διασφαλίζοντας την ευθυγράμμιση με τις πραγματικές προκλήσεις και ανάγκες που εντοπίστηκαν στις χώρες-εταίρους και στις τοπικές κοινότητες.

Κεντρική συμβολή του οδηγού έγκειται στην ενίσχυση της επαγγελματικής ικανότητας των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, των εκπαιδευτικών και των θεσμικών φορέων για την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ο οδηγός συμβάλλει περαιτέρω στην ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού, στην υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας, στην ενθάρρυνση της σεβαστής διαδικτυακής αλληλεπίδρασης και στην ενίσχυση των συμπεριληπτικών προσεγγίσεων σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους. Επιπλέον, ο οδηγός υποστηρίζει τη βιωσιμότητα και τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο του έργου CyberGuard μέσω της παροχής προσβάσιμων εκπαιδευτικών πόρων και μεταβιβάσιμων πρακτικών που παραμένουν διαθέσιμες και μετά τη διάρκεια του έργου. Το περιεχόμενό του προορίζεται να χρησιμεύσει ως πρακτικό σημείο αναφοράς για οργανισμούς, ιδρύματα και επαγγελματίες που έχουν δεσμευτεί να δημιουργήσουν ασφαλέστερα, πιο σεβαστά και πιο συμπεριληπτικά ψηφιακά περιβάλλοντα για τους νέους σε όλη την Ευρώπη.



ΜΕΡΟΣ 1 – Κατανόηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Ζούμε σε μια ψηφιακή εποχή. Τα παιδιά μεγαλώνουν σε έναν κόσμο όπου η πρόσβαση στο ψηφιακό περιβάλλον είναι απαραίτητη και πανταχού παρούσα - το 98% των νέων (ηλικίας 16-29 ετών) στην ΕΕ χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά. Αυτό τους παρέχει ευκαιρίες, αλλά και τους καθιστά ευάλωτους σε κινδύνους, με τον διαδικτυακό εκφοβισμό να είναι ένας από τους πιο διαδεδομένους.

Σύμφωνα με έρευνα της ΕΕ για το 2025, ένα στα τρία παιδιά στην Ευρώπη ηλικίας 12-17 ετών είχε δει κάποιον να έπεσε θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ ένα στα τέσσερα παιδιά το είχε βιώσει ως θύμα. Τα τελευταία πέντε χρόνια, αποτελεί το κύριο θέμα των κλήσεων στις γραμμές βοήθειας των Κέντρων Ασφαλούς Διαδικτύου της ΕΕ. Τι ακριβώς είναι όμως ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Πώς επηρεάζει τα θύματα; Πώς μπορούν να αντιδράσουν τα θύματα και οι θεσμοί;

Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, καθώς μπορεί να λάβει χώρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων, σε πλατφόρμες παιχνιδιών και σε κινητά τηλέφωνα. Πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, που στοχεύει στον εκφοβισμό, την οργή ή την ντροπή όσων στοχοποιούνται. Μπορεί να συμβεί οποτεδήποτε, οπουδήποτε και οι μορφές του ποικίλλουν σημαντικά: διάδοση ευαίσθητου ή επιβλαβούς περιεχομένου, αποστολή απειλητικών μηνυμάτων, διαδικτυακή παρενόχληση, κοινωνικός αποκλεισμός από ομάδες, πλαστοπροσωπία κ.λπ. Η φαινομενική ανωνυμία του θύτη και η φυσική απόσταση είναι σημαντικά χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τον εκφοβισμό στον ψηφιακό χώρο από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου.

Σύμφωνα με έρευνα του 2022 για τους νέους στην Αμερική, τα μηνύματα μίσους αποτελούν την πιο κοινή μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού. Τα κορίτσια ηλικίας 13-17 ετών είναι ελαφρώς πιο ευάλωτα από τα αγόρια της ίδιας ηλικίας (49% έναντι 43%), και τα ίδια τα παιδιά περιγράφουν τους «διαφορετικούς ανθρώπους» ως την πιο ευάλωτη ομάδα.

Επιπτώσεις στους νέους

Οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού δεν σταματούν με την απενεργοποίηση της ψηφιακής συσκευής και αφήνουν μόνιμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Τα παιδιά που επηρεάζονται δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, είναι αγχωμένα πριν πάνε στο σχολείο, σκέφτονται να αποφύγουν τα μαθήματα, βιώνουν συναισθήματα ντροπής, απομόνωσης και αδυναμίας, εφιάλτες και αυτοκαταστροφικές σκέψεις. Το στίγμα της σιωπής και ο φόβος να ζητήσουν βοήθεια, που συνήθως συνδέονται με τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου, συνοδεύονται επίσης από την πίεση ενός εικονικού κόσμου χωρίς συναισθηματικά φίλτρα, στον οποίο έχουν πρόσβαση οι νέοι τακτικά σε καθημερινή βάση.

Επιπλέον, με τους νέους υπάρχει ισχυρή σύνδεση μεταξύ της εμπειρίας του εκφοβισμού και του εθισμού στο διαδίκτυο, ο οποίος μπορεί να αποδειχθεί μια μορφή διαφυγής. Ωστόσο, με τον διαδικτυακό εκφοβισμό, αυτό εκθέτει περαιτέρω το θύμα, δημιουργώντας έναν κλειστό κύκλο δυσφορίας, παρατεταμένης έκθεσης και κοινωνικής απόσυρσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσει σε αυτοτραυματισμό και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Αν τα παιδιά στην ΕΕ ηλικίας 12-17 ετών πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού, πιθανότατα θα το έλεγαν σε έναν γονέα ή κηδεμόνα (62%), σε έναν φίλο (41%) ή σε έναν δάσκαλο (25%). Μόνο το 14% αυτών θα επικοινωνούσε με μια γραμμή βοήθειας ή υποστήριξης. Με την ηλικία, η πιθανότητα να το πουν σε έναν φίλο αυξάνεται, ενώ λιγότερα παιδιά θα επικοινωνούσαν με τους γονείς και τους δασκάλους τους.

Υπάρχουν αρκετά αποτελεσματικά σχολικά προγράμματα σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ που επικεντρώνονται στη μείωση του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, όπως τα Olweus, NoTrap!, KiVa και FUSE, αλλά η επιτυχία τους εξαρτάται από τις τοπικές συνθήκες και την ποιότητα εφαρμογής. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλά προγράμματα επικεντρώνονται στο δημοτικό ή στα πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, επιτυγχάνοντας εκεί τις κύριες επιτυχίες τους, αλλά χάνουν την αποτελεσματικότητά τους στους μεγαλύτερους εφήβους.

Εκτός από την έκδοση συστάσεων για τα κράτη μέλη στον τομέα της εκπαίδευσης, την ψήφιση του Νόμου για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες το 2022 και τη διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης κατά του κυβερνοεκφοβισμού το 2026, η Ευρωπαϊκή Ένωση δημιούργησε επίσης ένα δίκτυο Κέντρων Ασφαλούς Διαδικτύου (ΚΚΔ) στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά». Αυτά τα κέντρα, που βρίσκονται σε κάθε κράτος μέλος, συνήθως αποτελούνται από ένα κέντρο ευαισθητοποίησης, μια γραμμή βοήθειας, μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας και υπηρεσίες συμμετοχής των νέων.

Ωστόσο, η συμμετοχή της κοινωνίας των πολιτών και των ατόμων είναι καθοριστική για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού ως αυξανόμενου φαινομένου. Σκοπός αυτού του οδηγού δεν είναι μόνο η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το πρόβλημα, αλλά και η ενδυνάμωση ατόμων και ομάδων ώστε να αναλάβουν δράση και να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα.

ΜΕΡΟΣ 2 – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΑΓΓΛΩΣΣΟΣ

2.1 Προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού

Ο ψηφιακός γραμματισμός δεν είναι πρωτίστως θέμα τεχνικής επάρκειας. Οι νέοι της ομάδας-στόχου χειρίζονται άπταιστα τις ψηφιακές πλατφόρμες. Αυτό που συχνά απουσιάζει είναι η κατανόηση της ίδιας της ψηφιακής αλληλεπίδρασης: γιατί τα μηνύματα παρερμηνεύονται, γιατί οι αντιδράσεις κλιμακώνονται ταχύτερα στο διαδίκτυο παρά αυτοπροσώπως και πώς αυτή η κατανόηση μπορεί να μετατραπεί σε έλεγχο της προσωπικής εμπειρίας κάποιου.

Ψηφιακή ταυτότητα και η πρακτική του «Παρατηρώ, μην συγχωνεύω»

Μια ψηφιακή περσόνα δεν είναι πανομοιότυπη με το άτομο που τη διατηρεί. Οι πλατφόρμες ασκούν συνεχή πίεση προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση — προς αυτό που προσελκύει την αποδοχή, αυτό που προσελκύει την προσοχή και αυτό που αποφεύγει τις συγκρούσεις. Όπου προστίθεται η ανωνυμία και ένα αόρατο κοινό, η απόσταση μεταξύ του ατόμου και της διαδικτυακής εκδοχής διευρύνεται, γενικά χωρίς συνειδητή επίγνωση.

Η συνέπεια γίνεται ορατή στο σημείο της επίθεσης. Όταν ένα νεαρό άτομο έχει συγχωνευθεί με το πρόσωπο — όπου η διάκριση μεταξύ της εικόνας και του εαυτού δεν είναι πλέον αντιληπτή — μια επίθεση στην εικόνα βιώνεται ως επίθεση στον εαυτό και η αμυντική αντίδραση είναι αντίστοιχα δυσανάλογη.

Το CyberGuard αντιμετωπίζει αυτό το πρόβλημα μέσω μιας πρακτικής που αναπτύχθηκε από την EduAge κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων του έργου και ονομάστηκε Observe, Don't Merge (Παρατηρήστε, Μην συγχωνεύετε). Διαμορφώθηκε ως απάντηση σε ένα μοτίβο που παρατηρήθηκε επανειλημμένα σε όλες τις συνεδρίες: οι συμμετέχοντες που ήταν σε θέση να διατυπώσουν τη διαφορά μεταξύ της διαδικτυακής τους εικόνας και του εαυτού τους ανέκαμψαν από εχθρικά μηνύματα σημαντικά πιο γρήγορα από εκείνους που δεν μπορούσαν. Η πρακτική μειώνει αυτή την ικανότητα σε ένα μόνο διαγνωστικό ερώτημα, που εφαρμόζεται τη στιγμή της πρόσκρουσης.

«Είναι αυτή μια αντίδραση σε ό,τι ειπώθηκε στην πραγματικότητα ή σε ό,τι φαίνεται να λέει η επίθεση για την αξία μου;»

Όπου η απάντηση είναι η δεύτερη, έχει συμβεί συγχώνευση. Η αναγνώριση είναι η ίδια ο μηχανισμός του διαχωρισμού. Ο στόχος δεν είναι η απουσία συναισθήματος, αλλά η αντίληψη ενός χάσματος μεταξύ της εικόνας και του ατόμου — όπου βρίσκεται η ικανότητα επιλογής μιας απάντησης.

Πώς η γλώσσα καταρρέει στους ψηφιακούς χώρους
Ο τόνος απουσιάζει από την γραπτή ψηφιακή επικοινωνία. Δεν απομένει φωνή, καμία έκφραση προσώπου και καμία γλώσσα του σώματος — μόνο λέξεις, και λέξεις χωρίς τόνο ολοκληρώνονται από τον αναγνώστη.

Συνεπώς, μια μεμονωμένη λέξη φέρει διαφορετικές σημασίες ανάλογα με τις συνθήκες της πρόσληψής της. Τα «Εντάξει», «Καλώς», «Σίγουρα» και «Ό,τι να 'ναι» ερμηνεύονται ως ουδέτερα, απαξιωτικά, ψυχρά, σαρκαστικά ή παιχνιδιάρικα ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση του παραλήπτη. Το μήνυμα παραμένει αμετάβλητο· ο ερμηνευτικός φακός όχι. Ο παραλήπτης δίνει τον τόνο.

Εδώ ακριβώς πηγάζει ένα σημαντικό ποσοστό της ψηφιακής σύγκρουσης και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μια δομημένη παύση είναι αποτελεσματική. Το σχετικό ερώτημα στο σημείο της λήψης είναι εάν η ανάγνωση αντιστοιχεί σε αυτό που υπάρχει στο μήνυμα ή σε αυτό που φοβάται ο παραλήπτης ότι υπάρχει.

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΥΣΗΣ-ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ (PTR)
Το PTR αναπτύχθηκε από την EduAge κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων CyberGuard, ως απάντηση σε μια πρακτική δυσκολία που εντοπίστηκε κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής: οι συμμετέχοντες κατάλαβαν ότι η άμεση αντίδραση ήταν αντιπαραγωγική, αλλά δεν είχαν καμία διαδικασία να ακολουθήσουν αντί αυτής. Η μέθοδος παρέχει μια τέτοια διαδικασία. Εφαρμόζεται όταν λαμβάνεται ένα δύσκολο μήνυμα.

ΠΑΥΣΗ · Σταματήστε πριν απαντήσετε. Η συναισθηματική ένταση κορυφώνεται μέσα στα πρώτα δευτερόλεπτα. Η πρώτη παρόρμηση δεν πρέπει να γίνει η απάντηση.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ · Αναδιατυπώστε το μήνυμα σε ουδέτερη, τεκμηριωμένη γλώσσα, αφαιρώντας τον τόνο, τις υποθέσεις και την ερμηνεία της χειρότερης περίπτωσης. Το «Γιατί με αγνοείτε;» γίνεται «Κάποιος ρωτάει γιατί δεν έχω απαντήσει». Αυτό και μόνο το βήμα μειώνει τη συναισθηματική φόρτιση.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ · Επιλέξτε μια σκόπιμη ενέργεια: διευκρινίστε πού θα βοηθήσει μια άμεση απάντηση· ορίστε ένα όριο πού η συμπεριφορά απαιτεί ονομασία· αναβάλετε πού η ενεργοποίηση είναι πολύ έντονη· απαντήστε ουδέτερα πού απαιτείται απάντηση χωρίς να προκαλέσετε κλιμάκωση· ή παραμείνετε σιωπηλοί, καθώς δεν απαιτεί κάθε μήνυμα απάντηση.

Κατευθυντήρια αρχή: όταν μια απάντηση θα βοηθήσει οποιοδήποτε από τα μέρη, ας απαντήσει. Όταν το μόνο που κάνει είναι να τροφοδοτήσει τη σύγκρουση, ας μην το κάνει.

2.2 Δημιουργία ασφαλών και σεβαστών διαδικτυακών περιβαλλόντων

Οι περισσότερες οδηγίες σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο αφορούν το τι πρέπει να αποφεύγεται. Η προσέγγιση CyberGuard αφορά το τι μπορεί να οικοδομηθεί — συγκεκριμένα, την εσωτερική ικανότητα που καθορίζει τον τρόπο επεξεργασίας μιας εχθρικής αλληλεπίδρασης. Η συχνά προσφερόμενη οδηγία για αγνόηση του εχθρικού περιεχομένου αποτυγχάνει όχι λόγω ανεπαρκούς ωριμότητας ή θέλησης, αλλά λόγω της φυσιολογίας της αντίδρασης σε απειλές.

Γιατί κλιμακώνεται η διαδικτυακή σύγκρουση

Όταν λαμβάνεται εχθρικό περιεχόμενο — ένα αιχμηρό σχόλιο, ένας ξαφνικός αποκλεισμός, ένα μήνυμα που έχει επισημανθεί ως αναγνωσμένο και μένει αναπάντητο — ο εγκέφαλος αντιδρά όπως θα έκανε σε μια φυσική απειλή. Η ψηφιακή επικοινωνία δημιουργεί τις ακριβείς συνθήκες για αυτήν την αντίδραση. Τα μηνύματα φτάνουν πιο γρήγορα από ό,τι μπορούν να υποστούν επεξεργασία. Η απουσία φωνητικού τόνου αφαιρεί τα σήματα ασφαλείας που χρησιμοποιούνται συνήθως για την αξιολόγηση μιας κατάστασης. Ένα φανταστικό κοινό αυξάνει τα κοινωνικά διακυβεύματα. Οι κύκλοι ειδοποιήσεων διατηρούν το άγχος του περιβάλλοντος καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επειδή η ταυτότητα είναι περισσότερο εκτεθειμένη στο διαδίκτυο, η αμυντική αντίδραση ενεργοποιείται πιο γρήγορα.

Το αποτέλεσμα περιγράφεται συνήθως ως μεταιχμιακή αεροπειρατεία: το σώμα αντιδρά πριν η κατάσταση αξιολογηθεί γνωστικά. Το σφίξιμο στο στήθος, η θερμότητα και η παρόρμηση για άμεση αντίδραση προηγούνται της κατανόησης του τι αποτελεί αντικείμενο αντίδρασης. Αυτό δεν αποτελεί αδυναμία χαρακτήρα. Είναι η συνηθισμένη λειτουργία ενός ανθρώπινου νευρικού συστήματος σε ένα περιβάλλον που δεν έχει σχεδιαστεί για αυτό – και μόλις γίνει κατανοητό, μπορεί κανείς να το αξιοποιήσει αντί να το αντικρούσει.

Τα φυσικά σήματα προηγούνται της συναισθηματικής αναγνώρισης

Το σώμα αντιδρά πριν φτάσει η συναισθηματική ερμηνεία. Ο Χάρτης Σημάτων Σώματος που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος χρησιμοποιείται για να εντοπίσει πού καταγράφεται σωματικά το ψηφιακό στρες — σαγόνι, ώμοι, στήθος, κοιλιά ή χέρια. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαπιστώνουν ότι οι ίδιες τοποθεσίες αντιδρούν με συνέπεια. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των σημάτων, πριν η συναισθηματική σπείρα επιταχυνθεί, είναι από τις πιο πρακτικές ικανότητες που αναπτύσσει η εκπαίδευση. Μόλις αναγνωριστεί το σήμα, εφαρμόζεται μια τεχνική γείωσης.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥΣ

4–2–6 Αναπνοή · Για αντιδραστικότητα που απαιτεί γρήγορη επιβράδυνση. Εισπνεύστε για τέσσερις μετρήσεις, κρατήστε την αναπνοή σας για δύο, εκπνεύστε για έξι. επαναλάβετε τρεις φορές. Μειώνει τον καρδιακό ρυθμό και επιτρέπει στη γνωστική επεξεργασία να καλύψει το χαμένο έδαφος.

Αναπνοή σε κουτί · Για μια αίσθηση υπερφόρτωσης ή κλιμάκωσης. Εισπνεύστε για τέσσερα, κρατήστε τη στάση για τέσσερα, εκπνεύστε για τέσσερα, κρατήστε τη στάση για τέσσερα. επαναλάβετε δύο φορές. Ο ομοιόμορφος ρυθμός ηρεμεί γρήγορα το σύστημα.

5–4–3–2–1 Αισθητηριακή Επαναφορά · Για επαναλαμβανόμενη σκέψη και επαναλαμβανόμενη αναπαραγωγή ενός μηνύματος. Ονομάστε πέντε πράγματα ορατά, τέσσερα ακουστά, τρία που μπορούν να γίνουν αισθητά, δύο που μπορούν να αγγιχτούν, ένα που μπορεί να μυριστεί. Διακόπτει τη σπείρα της σκέψης και επαναφέρει την προσοχή στο άμεσο περιβάλλον.

Απελευθέρωση Γνάθου · Για κυρίως σωματική ένταση. Χαμηλώστε το σαγόνι, ξεκουράστε τη γλώσσα, πάρτε μια αργή ανάσα. Σηματοδοτεί στο σώμα ότι η χαλάρωση είναι ασφαλής.

Και τα τέσσερα διαρκούν λιγότερο από εξήντα δευτερόλεπτα. Είναι αποτελεσματικά επειδή διακόπτουν τη σωματική αντίδραση και όχι τη σκέψη.

Οι καθημερινές συνήθειες καθορίζουν τη συναισθηματική βάση
Το μεγαλύτερο μέρος του διαδικτυακού στρες δεν προέρχεται από ένα μόνο περιστατικό. Συσσωρεύεται μέσω της καθημερινής πίεσης. Ο Χάρτης Διαδικτυακού Φορτίου που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα προσδιορίζει οκτώ επαναλαμβανόμενες πηγές:

- Ειδοποιήσεις — συνεχής διακοπή που διατηρεί την εγρήγορση
- Μηνύματα — πίεση που δημιουργείται από μη αναγνωσμένες, αναπάντητες ή διφορούμενες συνομιλίες
- Κοινωνική σύγκριση — μέτρηση σε σχέση με επιμελημένες και επεξεργασμένες αναπαραστάσεις άλλων
- Πολυδιεργασία — εναλλαγή μεταξύ εφαρμογών και συνομιλιών χωρίς επίλυση
- Αλγοριθμική πίεση — περιεχόμενο σχεδιασμένο να προκαλεί αντίδραση και όχι σύνδεση
- Μοτίβα χρόνου μπροστά σε οθόνη — το συνολικό βάρος των συνολικών ωρών online
- Χρήση κατά τη διάρκεια της νύχτας — χρήση της συσκευής κατά την περίοδο της μεγαλύτερης ανάγκης για ανάρρωση
- Συναισθηματικά εναύσματα — συγκεκριμένες αφηγήσεις, μορφές ή συνομιλίες που προκαλούν αξιόπιστα μια απάντηση

Το Σχέδιο Ψηφιακής Υγιεινής είναι η ατομική απάντηση του συμμετέχοντα σε αυτήν τη λίστα: όρια που επιλέγονται με βάση αυτά που αποδεδειγμένα τον εξαντλούν, αντί για κανόνες που επιβάλλονται εξωτερικά.

ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ — ΠΕΝΤΕ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- 1. Παράγοντες στρες στο διαδίκτυο. Ποιες από τις οκτώ παραπάνω κατηγορίες έχουν την ισχυρότερη επίδραση; Ονομάστε τις τρεις πιο σημαντικές.
- 2. Φυσικά σήματα. Πού καταγράφεται το ψηφιακό στρες στο σώμα - σαγόνι, στήθος, στομάχι, χέρια, ώμοι - και πώς μοιάζει η αίσθηση;
- 3. Υφιστάμενες ρυθμιστικές συνήθειες. Τι λειτουργεί ήδη: η αναπνοή, η απομάκρυνση από την οθόνη, η κίνηση, η συνομιλία με άλλο άτομο;
- 4. Όρια για τη δοκιμαστική έκδοση. Για παράδειγμα: ειδοποιήσεις σε σίγαση μετά τις 20:00· καμία κύλιση κατά τα πρώτα τριάντα λεπτά μετά το ξύπνημα· απενεργοποιημένες αποδείξεις ανάγνωσης σε μία εφαρμογή· μία ώρα χωρίς συσκευή καθημερινά.
- 5. Δέσμευση μίας εβδομάδας. Μία συγκεκριμένη αλλαγή, γραμμένη ως μία μόνο πρόταση.

Η οπτική γωνία του Παρατηρητή
Ο ίδιος μηχανισμός διέπει τα εξερχόμενα μηνύματα. Δεδομένου ότι ο παραλήπτης ολοκληρώνει οποιοδήποτε μήνυμα μέσω της δικής του συναισθηματικής κατάστασης και όχι της πρόθεσης του αποστολέα, αυτή η γνώση αξίζει να διατηρείται πριν από τη συγγραφή.

Στη δραστηριότητα επανεγγραφής που περιγράφεται παρακάτω, η οπτική γωνία του Παρατηρητή — η άποψη από εντελώς έξω από την ανταλλαγή — είναι σταθερά η θέση που οι συμμετέχοντες βρίσκουν πιο αποκαλυπτική. Από έξω από τη σύγκρουση, οι περισσότερες διαδικτυακές διαμάχες φαίνονται μικρές, αντιδραστικές και καθοδηγούμενες από λανθασμένα ερμηνευμένο τόνο και από τις δύο πλευρές. Το περιεχόμενο σπάνια είναι το ουσιαστικό ζήτημα. Η συναισθηματική κατάσταση και των δύο μερών είναι συνήθως. Η ικανότητα να διατηρείται αυτή η εξωτερική άποψη ενώ κάποιος βρίσκεται ακόμα μέσα σε μια συζήτηση μεταβάλλει μετρήσιμα τις επιλογές που γίνονται στο πλαίσιο αυτής.

2.3 Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης: ένα σχέδιο για προγράμματα πρόληψης

Η ψηφιακή ανθεκτικότητα δεν οικοδομείται αποτελεσματικά μόνο με την εξήγηση. Οικοδομείται μέσω δομημένης εμπειρίας ακολουθούμενης από την έννοια που την ονομάζει. Η τετραήμερη εκπαίδευση που παρουσιάζεται παρακάτω δεν παρουσιάζεται ως ένα σταθερό πρόγραμμα σπουδών προς αναπαραγωγή, αλλά ως ένα σχέδιο — μια λογική σχεδιασμού που οι συνεργαζόμενοι οργανισμοί μπορούν να ανακατασκευάσουν στα δικά τους εθνικά πλαίσια, με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, διαφορετικές γλώσσες και διαφορετικά επίπεδα πόρων.

Αυτή η διάκριση έχει σημασία για τη δυνατότητα μεταφοράς του μοντέλου. Ένα πρόγραμμα σπουδών μεταφέρεται μόνο όταν οι συνθήκες ταιριάζουν με αυτές της προέλευσής του. Ένα σχέδιο μεταφέρεται όπου ισχύει η υποκείμενη λογική. Ο καθορισμός της ακολουθίας, της λειτουργίας που εκτελεί κάθε στάδιο και του λόγου για τον οποίο τοποθετείται το καθένα στη θέση του επιτρέπει την ανακατασκευή του προγράμματος με εντελώς διαφορετικά υλικά και την παραγωγή συγκρίσιμων αποτελεσμάτων. Για τους σκοπούς αυτού του Οδηγού, εδώ βρίσκεται η πρακτική κληρονομιά του έργου: αυτό που μεταφέρεται είναι η αρχιτεκτονική, όχι τα φύλλα εργασίας.

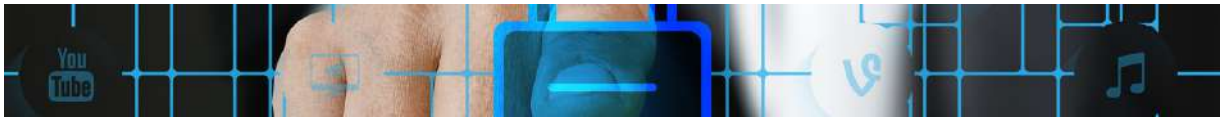
Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε και εφαρμόστηκε πιλοτικά από την EduAge στη Σόφια της Βουλγαρίας, τον Νοέμβριο του 2025, με δεκαπέντε νέους και εργαζόμενους για νέους από τρεις χώρες εταίρους — Βουλγαρία, Τσεχική Δημοκρατία και Ελλάδα. Έχει σχεδιαστεί για συμμετέχοντες ηλικίας 15–25 ετών. Κάθε δραστηριότητα που περιγράφεται παρακάτω δοκιμάστηκε σε αυτό το πλαίσιο και αναθεωρήθηκε με βάση ό,τι αποδείχθηκε αποτελεσματικό.

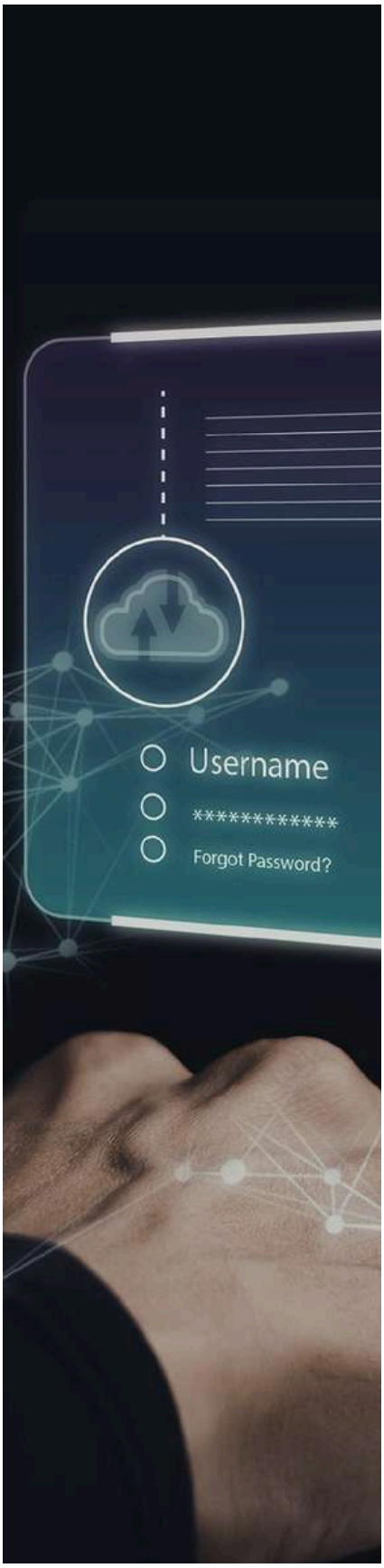
Ημέρα 1 — Ο ψηφιακός εαυτός
Κατευθυντήρια ερώτηση: πώς διαφέρει ο διαδικτυακός εαυτός από τον εκτός διαδικτύου εαυτό;
Η εναρκτήρια άσκηση, ο Ψηφιακός Καθρέφτης, χαρτογραφεί την εκδοχή του συμμετέχοντα που υπάρχει στους ψηφιακούς χώρους — την πραγματική εκδοχή και όχι την ιδανική. Τι δημοσιεύεται και γιατί; τι αποκρύπτεται; ποια εκδοχή έχει καλύτερη απόδοση στο διαδίκτυο; και τι συμβαίνει όταν αυτή η απόδοση αμφισβητείται.

Το υλικό που προκύπτει από αυτό είναι γενικά απροσδόκητο για τους συμμετέχοντες. Οι πλατφόρμες επιβραβεύουν συγκεκριμένες συμπεριφορές - συνέπεια, σχετικότητα, πρόκληση - και με την πάροδο του χρόνου η διαδικτυακή περσόνα στρέφεται προς αυτό που δημιουργεί αλληλεπίδραση και όχι προς αυτό που είναι ακριβές. Η 1η ημέρα ονομάζει αυτή τη διαδικασία και εισάγει την κεντρική πρακτική της εκπαίδευσης, Παρατηρήστε, Μην συγχωνεύετε: ο ψηφιακός εαυτός μπορεί να παρακολουθείται χωρίς να κατοικείται.

Ημέρα 2 — Οι λέξεις ως όπλα, οι λέξεις ως ασπίδες
Κατευθυντήριο ερώτημα: πώς λειτουργεί η γλώσσα στο διαδίκτυο και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί προστατευτικά;

Στη δραστηριότητα «Αλλαγή Τόνου - Σημασία», μία μόνο λέξη — «Εντάξει», «Καλώς», «Σίγουρα», «Ό,τι και να 'ναι» — διαβάζεται δυνατά σε τρεις τόνους: ουδέτερο, εκνευρισμένο και παιχνιδιάρικο. Η αλλαγή είναι άμεση και προκαλεί συνεχώς έκπληξη στους συμμετέχοντες, οι οποίοι αναγνωρίζουν άμεσα ότι ο τόνος που αντιλαμβάνονται σε ένα μήνυμα προέρχεται από τη συναισθηματική κατάσταση του ίδιου του αναγνώστη.





Ακολουθεί η δραστηριότητα «Επαναγραφή Επιβλαβών Σχολίων». Κάθε ομάδα παίρνει ένα αυθεντικό, πληγωτικό μήνυμα και το ξαναγράφει από τέσσερις οπτικές γωνίες: τον αποστολέα (ποια συναισθηματική κατάσταση ή ανασφάλεια το οδηγούσε), τον παραλήπτη (πώς το βίωσε), τον Παρατηρητή (μια θέση εντελώς έξω από την ανταλλαγή) και μια υγιή εκδοχή (αυτό που θα έλεγε ένα προσγειωμένο, καθαρό άτομο). Η θέση του Παρατηρητή είναι αξιόπιστα η πιο διδακτική: έξω από τη σύγκρουση, το σχόλιο φαίνεται γενικά μικρό, αντιδραστικό και ασχολείται με την εσωτερική κατάσταση του αποστολέα και όχι με την αξία του παραλήπτη. Όπου αυτό αναγνωρίζεται, το συναισθηματικό βάρος του σχολίου μειώνεται — όχι μέσω της προσποίησης ότι δεν πληγώνει, αλλά μέσω της ακριβούς αντίληψης του τι είναι.

Η ημέρα κλείνει με εξάσκηση στο PTR χρησιμοποιώντας αυθεντικές κάρτες μηνυμάτων που προέρχονται από την προσωπική εμπειρία των συμμετεχόντων. Τα ζευγάρια εργάζονται μέσω των επιλογών Παύση, Μετάφραση και Απάντηση και παρουσιάζουν ένα παράδειγμα στην ολομέλεια. Η διάκριση μεταξύ αντίδρασης και απόκρισης γίνεται κάτι που οι συμμετέχοντες έχουν βιώσει και όχι κάτι που τους έχει ειπωθεί.

Ημέρα 3 — Συναισθηματική θωράκιση και ψηφιακή αποτοξίνωση
Κατευθυντήρια ερώτηση: ποια είναι τα σήματα που στέλνει το σώμα και πώς διαβάζονται;
Οι συμμετέχοντες ξεκινούν χαρτογραφώντας πού καταγράφεται φυσικά το ψηφιακό στρες, χρησιμοποιώντας τον Χάρτη Σωματικών Σημάτων, και στη συνέχεια εξετάζουν γιατί συμβαίνει: γιατί η ασάφεια ερμηνεύεται ως απειλή, πώς οι κύκλοι ειδοποιήσεων συντηρούν το άγχος του υποβάθρου και γιατί η ταχύτητα της διαδικτυακής ανταλλαγής ξεπερνά σταθερά την συναισθηματική επεξεργασία.

Κάθε τεχνική γείωσης δοκιμάζεται, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να εντοπίζουν εκείνες που τους ταιριάζουν ξεχωριστά. Στη συνέχεια, το ψηφιακό φορτίο χαρτογραφείται στις οκτώ κατηγορίες του Online Χάρτη Φορτίου, με μια ειλικρινή αξιολόγηση των συνηθειών που μειώνουν περισσότερο το φορτίο. Η ημέρα ολοκληρώνεται με κάθε συμμετέχοντα να κατασκευάζει ένα ατομικό Σχέδιο Ψηφιακής Υγιεινής στις πέντε παραπάνω ενότητες, συμπεριλαμβανομένης μιας συγκεκριμένης δέσμευσης για την επόμενη εβδομάδα.

Ημέρα 4 — Από την αντίδραση στη δημιουργία
Κατευθυντήρια ερώτηση: τι αλλάζει όταν μια δύσκολη διαδικτυακή εμπειρία μετατρέπεται σε κάτι που γίνεται πραγματικότητα;

Αυτό είναι το στάδιο που οι συμμετέχοντες περιγράφουν συχνότερα ως απροσδόκητο. Κάθε στάδιο ξεκινά με μια Κάρτα Αρχικού ...

τι συνέβη, σε μία ή δύο προτάσεις· πώς ένιωσε, σε τρεις μόνο λέξεις· και τι εύχεται ο συμμετέχων να είχε πει, κάνει ή γνωρίζει.

Στη συνέχεια, οι ομάδες μετατρέπουν αυτό το υλικό σε μία από τις τέσσερις μορφές: ένα κόμικ τεσσάρων πάνελ, μια ξαναγραμμένη συζήτηση με ένα ενδυναμωμένο τέλος, μια μικρο-ιστορία 150 λέξεων ή μια αφίσα μεταφοράς. Η μορφή του κόμικ κάνει την υποκείμενη λογική πιο ορατή. Ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα: το πρώτο πάνελ δείχνει μια φωτογραφία που δημοσιεύεται και ένα σχόλιο που φτάνει — «LOL άσχημο». το δεύτερο, την αμηχανία και την παρόρμηση να διαγραφούν τα πάντα. το τρίτο, μια μετατόπιση — την αναγνώριση ότι το σχόλιο περιγράφει τον συγγραφέα του και όχι τον στόχο του. το τέταρτο, μια γειωμένη απάντηση, ένα μπλοκάρισμα ή σκόπιμη σιωπή. Τέσσερα καρέ, και η εμπειρία έχει μεταφερθεί από μέσα στο άτομο στο χαρτί, όπου μπορεί να εξεταστεί αντί να κατοικηθεί.
Ο μηχανισμός είναι πανομοιότυπος και στις τέσσερις μορφές. Όταν μια εμπειρία δομείται σε μια αφήγηση, παύει να επεξεργάζεται ως μια συνεχής απειλή και γίνεται ένα ολοκληρωμένο γεγονός. Το συναισθηματικό φορτίο δεν εξαφανίζεται, αλλά μειώνεται σε μια διαχειρίσιμη κλίμακα.

Αρχές σχεδιασμού που διέπουν το σχέδιο
Κάθε συνεδρία ακολουθεί την ίδια ακολουθία: άμεση εμπειρία, έπειτα η έννοια που την ονομάζει και τέλος ένα μεταβιβάσιμο εργαλείο. Οι συμμετέχοντες αισθάνονται την αλλαγή του τόνου πριν τους εξηγηθεί ο τόνος. Ξαναγράφουν ένα μήνυμα πριν συνιστάται η επανεγγραφή του. Παρατηρούν μια σωματική αντίδραση πριν εισαχθεί ο όρος «λιμβική αεροπειρατεία».

Αυτή η σειρά είναι το λειτουργικό στοιχείο του σχεδιασμού. Η πληροφορία χωρίς εμπειρία δεν αλλάζει αξιόπιστα τη συμπεριφορά: ένα νέο άτομο μπορεί να καταλάβει διανοητικά ότι η παύση πριν από την αντίδραση είναι σκόπιμη και παρόλα αυτά να μην την κάνει. Όταν η διαφορά μεταξύ αντίδρασης και απάντησης έχει βιωθεί σωματικά και η μετάφραση έχει εξασκηθεί, γίνεται μια χρήσιμη δεξιότητα και όχι μια συμβουλή. Οι οργανισμοί που προσαρμόζουν αυτό το σχέδιο θα πρέπει να διατηρούν αυτήν την ακολουθία ακόμη και όταν οι μεμονωμένες δραστηριότητες αντικαθίστανται.

Κάθε εργαλείο του προγράμματος — η PTR, ο Χάρτης Σημάτων Σώματος, οι τεχνικές γείωσης, το Ψηφιακό Σχέδιο Υγιεινής και η μορφή τεσσάρων πάνελ — έχει σχεδιαστεί για χρήση την επόμενη ημέρα: ατομικά, μεταξύ φίλων, σε μια ομάδα νέων ή σε μια κατ' ιδίαν συζήτηση με ένα άτομο που χρειάζεται υποστήριξη. Η μεθοδολογία αντιμετωπίζει τους νέους ως ικανούς να κατανοήσουν και να εργαστούν με τη δική τους ψυχολογία: όχι ως δέκτες προειδοποιήσεων, αλλά ως άτομα που είναι ικανά να διαχειριστούν τις δυσκολίες όταν είναι εξοπλισμένα με τα κατάλληλα εργαλεία.



ΜΕΡΟΣ 3 – Παρέμβαση και Αντιμετώπιση

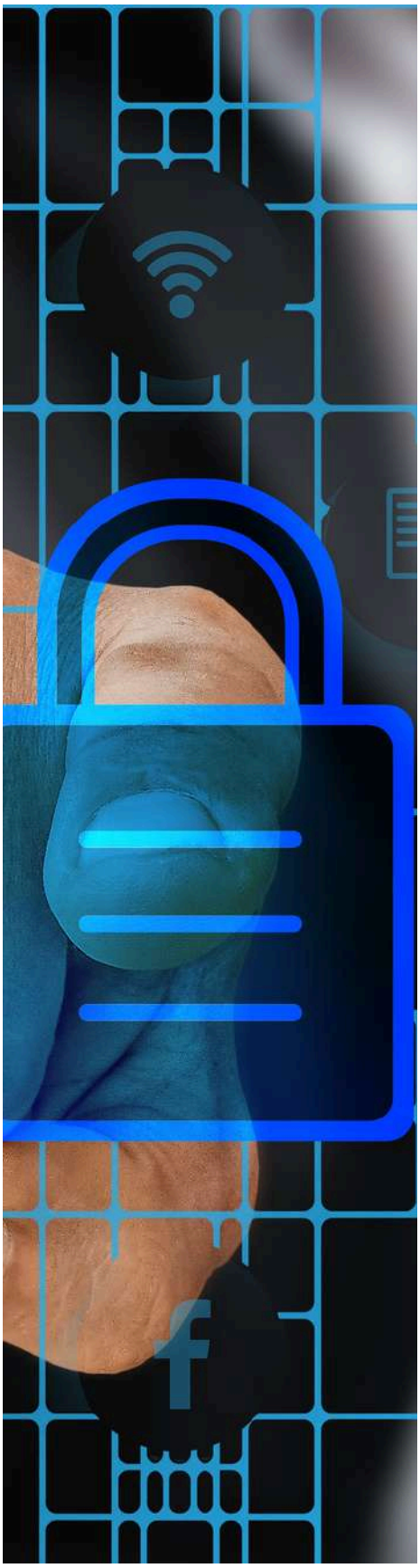
Εισαγωγή στο Μέρος 3
Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού απαιτεί περισσότερα από την άμεση αντίδραση ή τα πειθαρχικά μέτρα. Η ουσιαστική παρέμβαση εξαρτάται από την προσεκτική αναγνώριση επιβλαβών συμπεριφορών, τις δομημένες διαδικασίες αντιμετώπισης, τους μηχανισμούς συναισθηματικής υποστήριξης και τη συντονισμένη συνεργασία μεταξύ των εργαζομένων για νέους, των εκπαιδευτικών, των οικογενειών, των ιδρυμάτων και των ίδιων των νέων. Καθώς η ψηφιακή επικοινωνία συνεχίζει να διαμορφώνει την καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση, οι επαγγελματίες που εργάζονται με νέους αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερο καταστάσεις που περιλαμβάνουν διαδικτυακή παρενόχληση, αποκλεισμό, εκφοβισμό και συναισθηματική κακοποίηση που συμβαίνουν σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, περιβάλλοντα παιχνιδιών και άλλους ψηφιακούς χώρους.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συχνά αναπτύσσεται με τρόπους που παραμένουν αόρατοι στους ενήλικες και τα ιδρύματα, ενώ οι επιπτώσεις του μπορεί να επεκταθούν βαθιά στη συναισθηματική, ψυχολογική, κοινωνική και εκπαιδευτική ζωή των νέων. Για το λόγο αυτό, η αποτελεσματική παρέμβαση απαιτεί ευαισθησία, συνέπεια, εμπιστευτικότητα και σαφή κατανόηση των ευθυνών που εμπλέκονται στην προστασία των νέων σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Αυτή η ενότητα παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού, την κατάλληλη αντιμετώπιση περιστατικών, την υποστήριξη των ατόμων που επηρεάζονται και την αντιμετώπιση επιβλαβών συμπεριφορών μέσω εκπαιδευτικών και επανορθωτικών προσεγγίσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της σεβαστής επικοινωνίας, της συναισθηματικής ασφάλειας, της λογοδοσίας και της μακροπρόθεσμης πρόληψης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους.

Εντοπισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού

Κατανόηση της συμπεριφοράς διαδικτυακού εκφοβισμού
Η αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά στάδια της διαδικασίας παρέμβασης. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μορφές εκφοβισμού, ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει συχνά σε ιδιωτικούς ψηφιακούς χώρους που μπορεί να μην είναι άμεσα ορατοί σε εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας ή μέλη της οικογένειάς τους. Πολλοί νέοι που βιώνουν διαδικτυακή παρενόχληση διστάζουν να αναφέρουν περιστατικά λόγω φόβου κλιμάκωσης, αμηχανίας, κοινωνικής πίεσης ή ανησυχιών σχετικά με περιορισμούς στην πρόσβαση στο διαδίκτυο και στις ψηφιακές συσκευές. Κατά συνέπεια, οι επιβλαβείς συμπεριφορές μπορεί να συνεχιστούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα πριν από την παρέμβαση.



Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενη εχθρική επικοινωνία, δημόσιο εξευτελισμό, διαδικτυακό αποκλεισμό, πλαστοπροσωπία, διάδοση ιδιωτικού περιεχομένου χωρίς συγκατάθεση, απειλητικά μηνύματα ή σκόπιμη διάδοση φημών μέσω ψηφιακών πλατφορμών. Τέτοιες συμπεριφορές συχνά στοχεύουν στη βλάβη της συναισθηματικής ευεξίας, της φήμης, των κοινωνικών σχέσεων ή του αισθήματος ασφάλειας ενός ατόμου.

Ο αντίκτυπος του διαδικτυακού εκφοβισμού εκτείνεται πέρα από το ίδιο το ψηφιακό περιβάλλον. Οι νέοι που επηρεάζονται από διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να βιώσουν άγχος, συναισθηματική δυσφορία, απώλεια αυτοπεποίθησης, απομόνωση, μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση και δυσκολίες στη διατήρηση υγιών κοινωνικών σχέσεων. Σε σοβαρές περιπτώσεις, η παρατεταμένη έκθεση σε διαδικτυακό εκφοβισμό μπορεί να συμβάλει στην κατάθλιψη, τον αυτοτραυματισμό ή τη σημαντική ψυχολογική βλάβη.

Αναγνώριση προειδοποιητικών σημαδιών

Οι επαγγελματίες που εργάζονται με νέους θα πρέπει να παραμένουν προσεκτικοί στις συμπεριφορικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που μπορεί να υποδηλώνουν την παρουσία διαδικτυακού εκφοβισμού. Η ξαφνική αποχώρηση από κοινωνικές δραστηριότητες, η απροθυμία συμμετοχής σε εκπαιδευτικά ή νεανικά προγράμματα, η ορατή δυσφορία μετά τη χρήση ψηφιακών συσκευών, οι αλλαγές στη διάθεση, οι δυσκολίες στον ύπνο, η συναισθηματική αστάθεια ή η αποφυγή της διαδικτυακής επικοινωνίας μπορεί να αποτελούν σημαντικά προειδοποιητικά σημάδια.

Σε πολλές περιπτώσεις, τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού προσπαθούν να αποκρύψουν τις εμπειρίες τους, γεγονός που καθιστά τους έμμεσους δείκτες ιδιαίτερα σημαντικούς. Το αυξημένο άγχος, η μειωμένη συγκέντρωση, η απώλεια κινήτρων, η κοινωνική απομόνωση ή η απότομη αποσύνδεση από τις αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους μπορεί να υποδηλώνουν υποκείμενη ψηφιακή παρενόχληση ή συναισθηματική δυσφορία που συνδέεται με διαδικτυακές εμπειρίες.

Θα πρέπει επίσης να δοθεί προσοχή σε ψηφιακούς δείκτες, όπως επαναλαμβανόμενα εχθρικά μηνύματα, αποκλεισμός από διαδικτυακές ομάδες, κυκλοφορία ταπεινωτικών εικόνων ή σχολίων, δημιουργία ψευδών λογαριασμών ή μη εξουσιοδοτημένη κοινοποίηση ιδιωτικών πληροφοριών. Αυτές οι συμπεριφορές εμφανίζονται συχνά ταυτόχρονα σε πολλαπλές ψηφιακές πλατφόρμες, εντείνοντας τον συναισθηματικό αντίκτυπο στο άτομο που αποτελεί στόχο.

Η Σημασία της Έγκαιρης Αναγνώρισης
Η έγκαιρη αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού βελτιώνει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης και μειώνει τον κίνδυνο μακροπρόθεσμης βλάβης. Η έγκαιρη αναγνώριση επιτρέπει στους επαγγελματίες να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, να εφαρμόζουν μέτρα προστασίας και να αποτρέπουν την κλιμάκωση της κακοποιητικής συμπεριφοράς προτού αυτή ενσωματωθεί βαθιά στις σχέσεις με συνομηλίκους ή στις διαδικτυακές κοινότητες.

Η δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους νέους παραμένει απαραίτητη για την ενθάρρυνση της αποκάλυψης και της επικοινωνίας. Οι νέοι είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν υποστήριξη όταν αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους κατανοούν και είναι σίγουροι ότι οι ανησυχίες τους θα αντιμετωπιστούν με ευαισθησία και εμπιστευτικότητα. Η δημιουργία ασφαλών περιβαλλόντων όπου οι συζητήσεις γύρω από τις ψηφιακές εμπειρίες ομαλοποιούνται αποτελεί σημαντικό στοιχείο αποτελεσματικών πρακτικών αναγνώρισης και πρόληψης.



Πλαίσιο Απόκρισης Βήμα προς Βήμα

Αρχές Αποτελεσματικής Παρέμβασης
Μια αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού απαιτεί μια δομημένη, ισορροπημένη και θύμα-κεντρική προσέγγιση. Οι παρεμβάσεις θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια, την εμπιστευτικότητα, τη δικαιοσύνη και τις παραμέτρους προστασίας, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι όλες οι ενέργειες παραμένουν ανάλογες με τη φύση και τη σοβαρότητα του περιστατικού. Οι αντιδράσεις που χαρακτηρίζονται από ενσυναίσθηση, επαγγελματισμό και συνέπεια συμβάλλουν σημαντικά στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης και στη μείωση της περαιτέρω βλάβης. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να αποφεύγουν την ελαχιστοποίηση της διαδικτυακής παρενόχλησης ή την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού ως λιγότερο σοβαρής μορφής κακοποίησης απλώς και μόνο επειδή συμβαίνει σε ψηφιακούς χώρους. Τα διαδικτυακά περιστατικά μπορεί να έχουν συνέπειες συγκρίσιμες ή και πιο σοβαρές από τον εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο λόγω της διαρκούς διάρκειάς τους, της δημόσιας προβολής τους και της δυνατότητάς τους να προσεγγίσουν γρήγορα ένα ευρύ κοινό.

Αρχική ανταπόκριση και άμεση ασφάλεια
Το πρώτο στάδιο της παρέμβασης θα πρέπει να επικεντρώνεται στη διασφάλιση της άμεσης συναισθηματικής και ψυχολογικής ασφάλειας του νεαρού ατόμου που επηρεάζεται. Ένα ήρεμο, σεβαστό και υποστηρικτικό περιβάλλον είναι απαραίτητο για να επιτρέπει στα άτομα να περιγράφουν τις εμπειρίες τους ανοιχτά και χωρίς φόβο κρίσης. Οι νέοι που βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό θα πρέπει να λαμβάνουν διαβεβαίωση ότι οι ανησυχίες τους λαμβάνονται σοβαρά υπόψη και ότι η ευθύνη για την κακοποίηση βαρύνει αποκλειστικά όσους εμπλέκονται σε επιβλαβή συμπεριφορά. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να αξιολογούν εάν η κατάσταση παρουσιάζει άμεσους κινδύνους προστασίας, συμπεριλαμβανομένων απειλών, εξαναγκασμού, ρητορικής μίσους ή ενδείξεων σοβαρής συναισθηματικής δυσφορίας που απαιτεί εξειδικευμένη υποστήριξη.

Συλλογή Πληροφοριών και Τεκμηρίωση
Η ακριβής συλλογή πληροφοριών αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της αποτελεσματικής παρέμβασης. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να επιτρέπουν στους νέους να εξηγούν τα περιστατικά με δικά τους λόγια, διατηρώντας παράλληλα μια προσεκτική και μη επικριτική προσέγγιση. Η διευκρίνιση των γεγονότων θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά και με σεβασμό, χωρίς να δημιουργείται πρόσθετη πίεση ή συναισθηματική δυσφορία.
Η τεκμηρίωση των αποδεικτικών στοιχείων αποτελεί ένα σημαντικό προστατευτικό μέτρο. Στιγμιότυπα οθόνης, μηνύματα, ηλεκτρονικά μηνύματα, αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ονόματα χρήστη, ημερομηνίες και αρχεία επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν τα ιδρύματα να κατανοήσουν πλήρως την κατάσταση και να εφαρμόσουν τις κατάλληλες διαδικασίες. Η σωστή τεκμηρίωση υποστηρίζει επίσης την προστασία των ευθυνών και μπορεί να καταστεί απαραίτητη σε καταστάσεις που αφορούν νομική ή θεσμική κλιμάκωση.

Αξιολόγηση της σοβαρότητας της κατάστασης
Δεν απαιτούν όλα τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού τις ίδιες αντιδράσεις. Η αποτελεσματική παρέμβαση εξαρτάται από την προσεκτική αξιολόγηση της σοβαρότητας, της διάρκειας, της συχνότητας και του αντίκτυπου της συμπεριφοράς. Θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το κατά πόσον η παρενόχληση περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες ενέργειες, συντονισμένη ομαδική συμπεριφορά, μεροληπτική γλώσσα, απειλές, διάδοση προσωπικού υλικού ή σημαντική συναισθηματική βλάβη. Αυτή η αξιολόγηση βοηθά τους επαγγελματίες να καθορίσουν την καταλληλότερη πορεία δράσης, συμπεριλαμβανομένης της εκπαιδευτικής παρέμβασης, των διαδικασιών προστασίας, της γονικής μέριμνας, της παραπομπής σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ή των θεσμικών πειθαρχικών μέτρων, όπου είναι απαραίτητο.

Εφαρμογή κατάλληλων μέτρων παρέμβασης
Τα μέτρα παρέμβασης θα πρέπει να εξακολουθούν να επικεντρώνονται στην προστασία, την λογοδοσία, την εκπαίδευση και τη βελτίωση της συμπεριφοράς. Ανάλογα με τις περιστάσεις, οι αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν επανορθωτικές συζητήσεις, διαδικασίες διαμεσολάβησης όπου είναι σκόπιμο και ασφαλές, συμφωνίες συμπεριφοράς, συμβουλευτική υποστήριξη, καθοδήγηση ψηφιακής ασφάλειας ή επίσημες δράσεις προστασίας. Οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις συχνά συμβάλλουν πιο αποτελεσματικά στη μακροπρόθεσμη αλλαγή συμπεριφοράς από τις καθαρά τιμωρητικές αντιδράσεις. Οι νέοι που εμπλέκονται σε επιβλαβή διαδικτυακή συμπεριφορά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να κατανοούν τις συνέπειες των πράξεών τους, να αναλογίζονται τη συναισθηματική βλάβη που προκαλούνται σε άλλους και να αναπτύσσουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και ψηφιακή ευθύνη.

Παρακολούθηση και Παρακολούθηση
Η παρέμβαση δεν θα πρέπει να ολοκληρώνεται αμέσως μετά την αρχική δράση. Η συνεχής παρακολούθηση και παρακολούθηση παραμένουν απαραίτητες για να διασφαλιστεί ότι οι επιβλαβείς συμπεριφορές έχουν σταματήσει και ότι τα επηρεαζόμενα άτομα συνεχίζουν να λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη. Η τακτική επικοινωνία με τον επηρεαζόμενο νεαρό άτομο επιτρέπει στους επαγγελματίες να αξιολογούν τη συναισθηματική ευεξία, να αξιολογούν τους τρέχοντες κινδύνους και να ενισχύουν τα συναισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Οι διαδικασίες παρακολούθησης παρέχουν επιπλέον ευκαιρίες για την παρακολούθηση των αλλαγών συμπεριφοράς μεταξύ των δραστών και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων παρέμβασης που εφαρμόζονται. Η διαρκής υποστήριξη και η συνεχής παρατήρηση συμβάλλουν σημαντικά στη μακροπρόθεσμη επίλυση και την πρόληψη επαναλαμβανόμενων περιστατικών.

Υποστήριξη των θυμάτων και αντιμετώπιση των δραστών

Υποστήριξη θυμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού
Οι νέοι που πλήττονται από τον διαδικτυακό εκφοβισμό χρειάζονται ολοκληρωμένη και συμπονετική υποστήριξη που να καλύπτει τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές ανάγκες. Οι εμπειρίες διαδικτυακής παρενόχλησης συχνά δημιουργούν συναισθήματα ντροπής, φόβου, απομόνωσης, αδυναμίας και απώλειας αυτοπεποίθησης. Σε πολλές περιπτώσεις, τα θύματα μπορεί να εσωτερικεύουν την ευθύνη ή να δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν τον συναισθηματικό αντίκτυπο των εμπειριών τους.

Συνεπώς, οι υποστηρικτικές απαντήσεις θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική επιβεβαίωση, την επικοινωνία με σεβασμό και την αποκατάσταση της προσωπικής αξιοπρέπειας και αυτοπεποίθησης. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να δημιουργούν ασφαλείς χώρους όπου οι νέοι αισθάνονται ότι τους ακούνε, τους επικυρώνουν και τους προστατεύουν. Η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση, η εμπιστευτικότητα και η συναισθηματική ευαισθησία παραμένουν απαραίτητες καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας υποστήριξης. Όπου είναι απαραίτητο, θα πρέπει να διευκολύνεται η πρόσβαση σε υπηρεσίες συμβουλευτικής, ψυχολογική υποστήριξη ή δομές προστασίας, προκειμένου να διασφαλίζεται η κατάλληλη φροντίδα και προστασία. Εξίσου σημαντική είναι η ενθάρρυνση των θετικών σχέσεων με τους συνομηλίκους, η κοινωνική συμμετοχή και η εκ νέου συμμετοχή σε εκπαιδευτικές ή κοινοτικές δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Η ανάρρωση από τον διαδικτυακό εκφοβισμό εκτείνεται πέρα από την παύση της κακοποιητικής συμπεριφοράς. Η ουσιαστική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή βοήθειας στους νέους για την ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης, της αυτοπεποίθησης, της συναισθηματικής σταθερότητας και του αισθήματος του ανήκειν στο κοινωνικό και εκπαιδευτικό τους περιβάλλον.

Αντιμετώπιση των δραστών μέσω εκπαιδευτικών προσεγγίσεων
Η αποτελεσματική παρέμβαση απαιτεί επίσης την κατάλληλη εμπλοκή με τους υπεύθυνους για την επιβλαβή διαδικτυακή συμπεριφορά. Ενώ η λογοδοσία παραμένει απαραίτητη, οι στρατηγικές παρέμβασης θα πρέπει επιπλέον να αναγνωρίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης, του προβληματισμού και της ανάπτυξης συμπεριφοράς. Οι νέοι που εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό μπορεί να μην έχουν επίγνωση των συνεπειών των πράξεών τους ή μπορεί οι ίδιοι να βιώνουν συναισθηματικές δυσκολίες, πίεση από συνομηλίκους, ανασφάλεια ή προηγούμενες εμπειρίες θυματοποίησης. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων που συμβάλλουν επιτρέπει στους επαγγελματίες να ανταποκρίνονται εποικοδομητικά, διατηρώντας παράλληλα σαφή όρια όσον αφορά την απαράδεκτη συμπεριφορά.

Οι εκπαιδευτικές και επανορθωτικές προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τους δράστες να αναλογιστούν τον συναισθηματικό και κοινωνικό αντίκτυπο των πράξεών τους, να αναγνωρίσουν την ευθύνη και να αναπτύξουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση προς τους άλλους. Τέτοιες προσεγγίσεις συμβάλλουν πιο αποτελεσματικά στη μακροπρόθεσμη αλλαγή συμπεριφοράς από τις αντιδράσεις που βασίζονται αποκλειστικά στην τιμωρία. Οι παρεμβάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν καθοδηγούμενη αναστοχασμό, εκπαίδευση για την ψηφιακή ιθαγένεια, δραστηριότητες επίλυσης συγκρούσεων, συνεδρίες ευαισθητοποίησης, συμφωνίες συμπεριφοράς ή ατομικά μέτρα υποστήριξης που στοχεύουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Συμπερασματικές παρατηρήσεις
Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μια σύνθετη και εξελισσόμενη πρόκληση που απαιτεί συντονισμένες, ενημερωμένες και συμπονετικές αντιδράσεις από όλους τους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους. Η αποτελεσματική παρέμβαση εξαρτάται από την έγκαιρη αναγνώριση, τις δομημένες διαδικασίες, την υποστήριξη με επίκεντρο το θύμα και την εποικοδομητική εκπαιδευτική δέσμευση με τους υπεύθυνους για την επιβλαβή συμπεριφορά. Μέσω της συνεργατικής δράσης, της επαγγελματικής προετοιμασίας και μιας ισχυρής δέσμευσης για προστασία και ένταξη, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, οι οργανώσεις νέων και οι ενδιαφερόμενοι φορείς της κοινότητας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη δημιουργία ασφαλέστερων, πιο σεβαστών και πιο υποστηρικτικών ψηφιακών περιβαλλόντων για τους νέους σε όλη την Ευρώπη.

ΜΕΡΟΣ 4 – Βέλτιστες πρακτικές και τυποποιημένη προσέγγιση

Εισαγωγή στο Μέρος 4
Η αποτελεσματική πρόληψη και διαχείριση του διαδικτυακού εκφοβισμού απαιτεί περισσότερα από μεμονωμένες ενέργειες ή άτυπες αντιδράσεις σε μεμονωμένα περιστατικά. Ο βιώσιμος αντίκτυπος εξαρτάται από σαφείς θεσμικές διαδικασίες, συνεπή επαγγελματική πρακτική, συνεργασία μεταξύ των σχετικών ενδιαφερόμενων μερών και κοινή κατανόηση των ευθυνών. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζει τη συναισθηματική ευεξία, την κοινωνική συμμετοχή, την εκπαιδευτική εμπειρία και τα ψηφιακά δικαιώματα των νέων. Επομένως, κάθε οργανισμός που εργάζεται με νέους θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να ανταποκριθεί μέσω δομημένων, διαφανών και παιδοκεντρικών μηχανισμών.

Αυτό το μέρος του οδηγού παρουσιάζει μια τυποποιημένη προσέγγιση για ιδρύματα, οργανώσεις νέων, εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και κοινοτικούς φορείς. Εισάγει ένα μοντέλο θεσμικής απόκρισης, παρουσιάζει καλές πρακτικές και προσεγγίσεις μελέτης περίπτωσης από τις χώρες-εταίρους και σκιαγραφεί βασικές πολιτικές και νομικές παραμέτρους που σχετίζονται με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Στόχος είναι η υποστήριξη επαγγελματιών και ιδρυμάτων στην ανάπτυξη συνεκτικών διαδικασιών που προστατεύουν τους νέους, ενισχύουν την λογοδοσία και συμβάλλουν σε ασφαλέστερα και πιο συμπεριληπτικά ψηφιακά περιβάλλοντα.

Μοντέλο Θεσμικής Αντίδρασης Μια αποτελεσματική θεσμική αντίδραση στον διαδικτυακό εκφοβισμό θα πρέπει να βασίζεται στην ετοιμότητα, τη σαφήνεια, την εμπιστευτικότητα, την αναλογικότητα και τον σεβασμό των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειας κάθε εμπλεκόμενου νέου. Τα θεσμικά όργανα δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως ένα μεμονωμένο πρόβλημα συμπεριφοράς, αλλά ως ένα ζήτημα προστασίας, εκπαίδευσης και κοινωνικής ένταξης που απαιτεί συντονισμένη δράση.

Το πρώτο στοιχείο ενός θεσμικού μοντέλου αντιμετώπισης είναι η θέσπιση μιας σαφούς εσωτερικής πολιτικής σχετικά με τον κυβερνοεκφοβισμό και την ψηφιακή ασφάλεια. Μια τέτοια πολιτική θα πρέπει να ορίζει τον κυβερνοεκφοβισμό, να περιγράφει απαράδεκτες διαδικτυακές συμπεριφορές, να διευκρινίζει τις διαδικασίες αναφοράς και να εξηγεί τις ευθύνες του προσωπικού, των νέων, των γονέων ή κηδεμόνων και των εξωτερικών συνεργατών. Η πολιτική θα πρέπει να είναι προσβάσιμη, κατάλληλη για την ηλικία και να κοινοποιείται τακτικά σε όλα τα μέλη της θεσμικής κοινότητας.

Ένα δεύτερο ουσιαστικό στοιχείο είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και εμπιστευτικού μηχανισμού αναφοράς. Οι νέοι θα πρέπει να είναι σε θέση να αναφέρουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό χωρίς φόβο κατηγορίας, έκθεσης, αντιποίνων ή περιττής κλιμάκωσης. Οι διαδικασίες αναφοράς θα πρέπει να επιτρέπουν την κοινοποίηση των περιστατικών σε έναν έμπιστο ενήλικα, έναν ορισμένο υπεύθυνο προστασίας, έναν εργαζόμενο για νέους, έναν εκπαιδευτικό ή έναν εκπρόσωπο ιδρύματος. Η ύπαρξη μιας σαφούς οδού αναφοράς αυξάνει την εμπιστοσύνη και ενθαρρύνει την έγκαιρη αποκάλυψη, η οποία είναι απαραίτητη για τη μείωση της βλάβης.

Μόλις αναφερθεί ένα περιστατικό, το ίδρυμα θα πρέπει να προχωρήσει σε προσεκτική τεκμηρίωση και αρχική αξιολόγηση.

Η αντίδραση θα πρέπει να περιλαμβάνει τη συλλογή σχετικών πληροφοριών, όπως περιγραφές του περιστατικού, ψηφιακά στοιχεία, ημερομηνίες, εμπλεκόμενες πλατφόρμες και τον συναισθηματικό αντίκτυπο στο νεαρό άτομο που επηρεάζεται. Η τεκμηρίωση θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με διακριτικότητα και σύμφωνα με τις αρχές προστασίας δεδομένων. Σκοπός της τεκμηρίωσης δεν είναι η δημιουργία ενός τιμωρητικού αρχείου, αλλά η διασφάλιση της ακρίβειας, της συνέπειας και της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων.

Το στάδιο της αξιολόγησης θα πρέπει να καθορίζει τη σοβαρότητα του περιστατικού και το επίπεδο κινδύνου που ενέχεται. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται σε περιπτώσεις που αφορούν απειλές, ρητορική μίσους, σεξουαλική παρενόχληση, εκβιασμό, μη συναινετική κοινοποίηση εικόνων, διακρίσεις, επαναλαμβανόμενη παρενόχληση ή σοβαρή συναισθηματική δυσφορία. Όταν προκύπτουν ανησυχίες σχετικά με την προστασία, το ίδρυμα θα πρέπει να ενεργοποιεί κατάλληλες διαδικασίες προστασίας και, όπου είναι απαραίτητο, να συνεργάζεται με εξειδικευμένες υπηρεσίες ή αρμόδιες αρχές.

Η ίδια η παρέμβαση θα πρέπει να συνδυάζει προστασία, υποστήριξη, λογοδοσία και εκπαίδευση. Ο/Η νέος/α που επηρεάζεται θα πρέπει να λαμβάνει άμεση συναισθηματική υποστήριξη και πρακτική καθοδήγηση. Ταυτόχρονα, το άτομο ή η ομάδα που ευθύνεται για την επιβλαβή συμπεριφορά θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με τρόπο που να προάγει την υπευθυνότητα, τον προβληματισμό και την αλλαγή συμπεριφοράς. Η λήψη πειθαρχικών μέτρων μπορεί να είναι απαραίτητη σε σοβαρές περιπτώσεις, αλλά τα εκπαιδευτικά και αποκαταστατικά μέτρα θα πρέπει να παραμένουν στο επίκεντρο όποτε είναι σκόπιμο και ασφαλές.

Το τελικό στάδιο του μοντέλου θεσμικής απόκρισης αφορά την παρακολούθηση και την παρακολούθηση. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συνεχιστεί μετά από μια αρχική παρέμβαση, ιδιαίτερα όταν το ψηφιακό περιεχόμενο παραμένει διαδικτυακό ή οι δυναμικές των συνομηλίκων παραμένουν άλυτες. Για αυτόν τον λόγο, τα ιδρύματα θα πρέπει να διατηρούν την επικοινωνία με το νεαρό άτομο που επηρεάζεται, να αξιολογούν εάν η επιβλαβής συμπεριφορά έχει σταματήσει και να εξετάζουν εάν απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη. Η παρακολούθηση επιτρέπει επίσης στο ίδρυμα να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των δικών του διαδικασιών και να βελτιώσει τις μελλοντικές αντιδράσεις.

Ένα τυποποιημένο θεσμικό μοντέλο διασφαλίζει ότι οι απαντήσεις δεν εξαρτώνται μόνο από την ατομική κρίση. Ενισχύει την επαγγελματική εμπιστοσύνη, προστατεύει τους νέους πιο αποτελεσματικά και δημιουργεί μια κουλτούρα ευθύνης, εμπιστοσύνης και ψηφιακού σεβασμού.

Βέλτιστες πρακτικές της Τσεχίας

1. Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Τσεχικής Δημοκρατίας (SIC CZ) https://bezpecnyinternet.cz/en/about-us/

Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική

Το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Τσεχικής Δημοκρατίας (SIC CZ) είναι η εθνική πλατφόρμα συντονισμού που προωθεί την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την ψηφιακή ευημερία για παιδιά και νέους. Υπό τον συντονισμό του CZ.NIC σε συνεργασία με την Safety Line, το Κέντρο Παιδικής Κρίσης και το JSNS (People in Need), η πρωτοβουλία συνδυάζει την πρόληψη, την εκπαίδευση, τις υπηρεσίες συμβουλευτικής και μια τηλεφωνική γραμμή για την αναφορά παράνομου διαδικτυακού περιεχομένου. Το SIC CZ παρέχει ολοκληρωμένη βοήθεια σε παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία.

Ως μέλος των ευρωπαϊκών δικτύων Insafe και INHOPE, το Κέντρο συμβάλλει επίσης στη διεθνή συνεργασία και στην εφαρμογή των ευρωπαϊκών προτύπων ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία
Η πρωτοβουλία καταδεικνύει την αποτελεσματικότητα της ενσωμάτωσης της πρόληψης, της συμβουλευτικής, της υποστήριξης των θυμάτων και της αναφοράς παράνομου περιεχομένου σε ένα συντονισμένο εθνικό πλαίσιο. Υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ πολλών ενδιαφερομένων, συνδυάζοντας εκπαιδευτικά ιδρύματα, μη κυβερνητικές οργανώσεις, υπηρεσίες υποστήριξης κρίσεων και διεθνή δίκτυα για την ενίσχυση της διαδικτυακής ασφάλειας και της ψηφιακής ανθεκτικότητας.

2. "Μην είσαι θύμα!" https://nebudobet.cz/

Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική
Το «Μην είσαι θύμα!» (Nebuď oběť!) είναι μια μακροχρόνια τσεχική εκπαιδευτική πρωτοβουλία που ιδρύθηκε το 2009 για την προώθηση της ασφαλούς και υπεύθυνης χρήσης του διαδικτύου και των τεχνολογιών επικοινωνίας. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην πρόληψη του κυβερνοεκφοβισμού και άλλων διαδικτυακών κινδύνων μέσω εκπαιδευτικών διαλέξεων, εργαστηρίων, εκστρατειών ευαισθητοποίησης, πολυμεσικού υλικού και συνεργασίας με σχολεία σε όλη την Τσεχική Δημοκρατία. Εκτός από την παροχή εκπαίδευσης σε μαθητές, η πρωτοβουλία παρέχει διαπιστευμένη εκπαίδευση για εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες, συνεργάζεται ενεργά με δημόσιους φορείς, τις αρχές επιβολής του νόμου και μη κυβερνητικές οργανώσεις και συμμετέχει σε εθνικά και διεθνή έργα που υποστηρίζουν την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία
Η ολοκληρωμένη και βασισμένη στην κοινότητα προσέγγιση του έργου έχει συμβάλει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και στην ενίσχυση της ψηφιακής ανθεκτικότητας μεταξύ των νέων, των εκπαιδευτικών και του ευρύτερου κοινού.

3. Έργο «Ηλεκτρονική Ασφάλεια» https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu

Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική
Το Έργο Ηλεκτρονικής Ασφάλειας (E-Bezpečí) είναι μια εθνική πιστοποιημένη πρωτοβουλία αφιερωμένη στην πρόληψη, την εκπαίδευση, την έρευνα, την παρέμβαση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με την επικίνδυνη διαδικτυακή συμπεριφορά. Υλοποιημένο από το Κέντρο για την Πρόληψη της Επικίνδυνης Εικονικής Επικοινωνίας στο Πανεπιστήμιο Palacký του Όλομουτς, το έργο αντιμετωπίζει τον κυβερνοεκφοβισμό, το sexting, την κυβερνοεπίθεση, την κυβερνοπαρακολούθηση, τους κινδύνους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τις ψευδείς ειδήσεις, τους διαδικτυακούς εθισμούς και άλλες ψηφιακές απειλές.

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία
Το έργο υπογραμμίζει τη σημασία του συνδυασμού της έρευνας, της εκπαίδευσης, της πρόληψης, της συμβουλευτικής και της ευαισθητοποίησης του κοινού στο πλαίσιο ενός ενιαίου μακροπρόθεσμου προγράμματος. Η διεπιστημονική του προσέγγιση, η εκτεταμένη συνεργασία με εκπαιδευτικά ιδρύματα και δημόσιες αρχές, καθώς και η συνεχής συλλογή ερευνητικών δεδομένων παρέχουν ένα ισχυρό μοντέλο για την ανάπτυξη βιώσιμων στρατηγικών πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.

Βέλτιστες Ελληνικές Πρακτικές

1. Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (SaferInternet4Kids) Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική

Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, το οποίο συντονίζεται από το Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ), αποτελεί μία από τις πιο ολοκληρωμένες εθνικές πρωτοβουλίες που αφορούν την ασφάλεια στο διαδίκτυο, την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού και τον ψηφιακό γραμματισμό μεταξύ παιδιών και νέων. Η πρωτοβουλία συνδυάζει εκπαιδευτικούς πόρους, εκστρατείες ευαισθητοποίησης, δραστηριότητες κατάρτισης, υπηρεσίες τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας και έρευνα βασισμένη σε τεκμηριωμένα στοιχεία που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψηφιακής ανθεκτικότητας σε όλες τις εκπαιδευτικές κοινότητες. Το Κέντρο συνεργάζεται άμεσα με σχολεία, εκπαιδευτικούς, γονείς και νέους, προσφέροντας πρακτικά εργαλεία και καθοδήγηση για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού. Η ολοκληρωμένη προσέγγισή του, που συνδυάζει την πρόληψη, την ευαισθητοποίηση, την υποστήριξη και την ανάπτυξη ικανοτήτων, αντικατοπτρίζει τις αρχές που προωθούνται από την Ευρωπαϊκή στρατηγική για ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για Παιδιά (BIK+).

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία

Η επιτυχία αυτής της πρωτοβουλίας καταδεικνύει τη σημασία του συνδυασμού εκπαιδευτικού υλικού, υπηρεσιών υποστήριξης, εκστρατειών ευαισθητοποίησης και συμμετοχής των ενδιαφερόμενων μερών σε ένα ενιαίο συντονισμένο πλαίσιο. Υπογραμμίζει περαιτέρω την αξία της συνεχούς παρακολούθησης των διαδικτυακών κινδύνων μέσω εθνικών ερευνών και ερευνητικών δραστηριοτήτων.

2. «Ζήσε χωρίς εκφοβισμό» (KMOP) Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική

Το «Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό» είναι μια εθνικά αναγνωρισμένη πρωτοβουλία που αναπτύχθηκε από το ΚΜΟΡ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας. Το πρόγραμμα παρέχει δωρεάν διαδικτυακές υπηρεσίες συμβουλευτικής και διαμεσολάβησης για παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς που βιώνουν περιστατικά εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της πρωτοβουλίας έγκειται στην προσβασιμότητα και την έμφαση που δίνει στην έγκαιρη παρέμβαση. Μέσω διαδικτυακής συμβουλευτικής, επαγγελματικής καθοδήγησης και διαδικασιών διαμεσολάβησης, το πρόγραμμα υποστηρίζει τόσο τα θύματα όσο και όσους εμπλέκονται σε συμπεριφορές εκφοβισμού, προωθώντας παράλληλα την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων και τη συναισθηματική ευεξία. Η πρωτοβουλία έχει γίνει ένα σημαντικό σημείο αναφοράς για τις κοινοτικές αντιδράσεις στον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην Ελλάδα.

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία

Το πρόγραμμα καταδεικνύει την αποτελεσματικότητα των προσβάσιμων μηχανισμών υποστήριξης, των εμπιστευτικών υπηρεσιών συμβουλευτικής και των επανορθωτικών προσεγγίσεων που επικεντρώνονται στην επικοινωνία, την υποστήριξη και την αλλαγή συμπεριφοράς και όχι αποκλειστικά σε τιμωρητικές απαντήσεις.

3. Το Έργο TABBY (Αξιολόγηση Απειλών Συμπεριφοράς Εκφοβισμού σε Νέους) Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική

Το Έργο TABBY αντιπροσωπεύει μία από τις πιο εκτενώς ερευνημένες πρωτοβουλίες πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού που εφαρμόζονται στην Ελλάδα. Αναπτύχθηκε μέσω ευρωπαϊκής συνεργασίας και εφαρμόστηκε σε ελληνικά σχολεία, το πρόγραμμα συνδυάζει την ευαισθητοποίηση, την αξιολόγηση κινδύνου, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών για τον εντοπισμό και την πρόληψη συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ εφήβων.

Η έρευνα που αξιολόγησε το πρόγραμμα κατέδειξε μειώσεις στην κυβερνοθυματοποίηση και βελτιώσεις στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους και την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά. Ο βασισμένος σε τεκμηριωμένα στοιχεία χαρακτήρας της παρέμβασης έχει συμβάλει στην αναγνώρισή της ως επιτυχημένου μοντέλου πρόληψης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία
Το πρόγραμμα υπογραμμίζει τη σημασία των παρεμβάσεων που βασίζονται σε τεκμηριωμένα στοιχεία, της συστηματικής αξιολόγησης κινδύνου, της ενεργού συμμετοχής των μαθητών και της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών ως συστατικά ολοκληρωμένων στρατηγικών πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού.

4. Εθνική Ψηφιακή Πλατφόρμα κατά του Σχολικού Εκφοβισμού (stop-bullying.gov.gr) Γιατί θεωρείται βέλτιστη πρακτική
Μια σημαντική πρόσφατη εξέλιξη στην Ελλάδα ήταν η δημιουργία της εθνικής ψηφιακής πλατφόρμας για την αναφορά και διαχείριση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού βάσει του Νόμου 5029/2023. Η πλατφόρμα δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές και τους γονείς να αναφέρουν περιστατικά, παρέχοντας παράλληλα στα σχολεία δομημένες διαδικασίες για την τεκμηρίωση, την παρέμβαση, την παρακολούθηση και την παρακολούθηση. Η πρωτοβουλία εισάγει ένα τυποποιημένο εθνικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, ενισχύοντας τη θεσμική λογοδοσία και διασφαλίζοντας συνεπείς αντιδράσεις σε όλα τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Η πλατφόρμα υποστηρίζει επίσης την εκπαίδευση και τον συντονισμό των εκπαιδευτικών μεταξύ των εκπαιδευτικών φορέων.

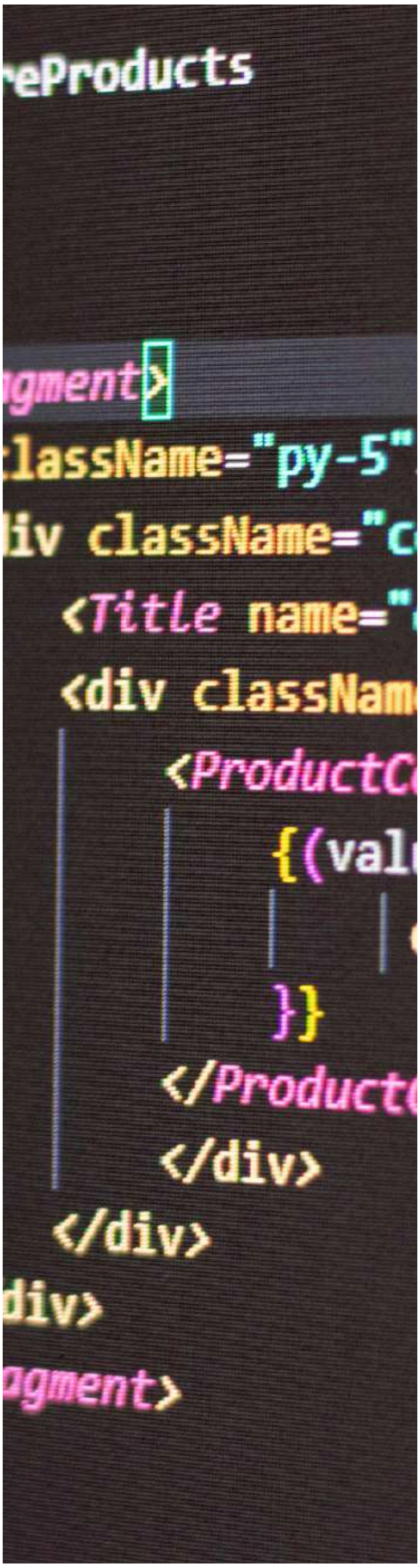
Βασικά μεταβιβάσιμα στοιχεία
Αυτή η πρωτοβουλία καταδεικνύει την αξία των τυποποιημένων διαδικασιών αναφοράς, του θεσμικού συντονισμού, των ψηφιακών συστημάτων παρακολούθησης και των σαφώς καθορισμένων πρωτοκόλλων παρέμβασης για τη διασφάλιση συνεπών και αποτελεσματικών αντιδράσεων σε περιστατικά εκφοβισμού.



Βέλτιστες πρακτικές στη Βουλγαρία

Η Βουλγαρία δεν έχει αυτοτελή νόμο κατά του κυβερνοεκφοβισμού. Το προφίλ χώρας με τίτλο «Καλύτερο Διαδίκτυο για Παιδιά» του 2025 επιβεβαιώνει ότι καμία εθνική ή περιφερειακή νομοθεσία δεν αντιμετωπίζει συγκεκριμένα τον κυβερνοεκφοβισμό και εντοπίζει περαιτέρω κενά στον εθνικό συντονισμό, την παρακολούθηση και την ειδική χρηματοδότηση της έρευνας. Η επιβλαβής διαδικτυακή συμπεριφορά που επηρεάζει τα παιδιά αντιμετωπίζεται αντ' αυτού μέσω επικαλυπτόμενων οδών: καθήκοντα προστασίας των παιδιών, σχολικές διαδικασίες, ποινικό δίκαιο και μέτρα προστασίας δεδομένων ή κατά των διακρίσεων.

Η κλίμακα του προβλήματος είναι τεκμηριωμένη. Μια εθνική μελέτη που ανατέθηκε από την UNICEF διαπίστωσε ότι το 10,9% των παιδιών και των νέων είχαν βιώσει διαδικτυακή κακοποίηση, συχνότερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μεταγενέστερες περιφερειακές εκθέσεις της UNICEF ανέφεραν το ποσοστό σε περίπου 15%. Η ψηφιακή ικανότητα παραμένει μια παράλληλη ανησυχία, με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία να αναφέρει το 2025 ότι το 52,8% των ατόμων ηλικίας 16–24 ετών διέθεταν βασικές ή ανώτερες ψηφιακές δεξιότητες.
Αυτές οι σχολικές πρακτικές, και όχι το νομικό πλαίσιο, είναι αυτές που προσφέρουν το πιο μεταβιβάσιμο υλικό για τις χώρες εταίρους.



Η θεσμική άγκυρα

Τα βουλγαρικά σχολεία λειτουργούν στο πλαίσιο του Μηχανισμού για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού και της Βίας σε Ιδρύματα του Συστήματος Προσχολικής και Σχολικής Εκπαίδευσης, ο οποίος εκδόθηκε από το Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. Ο Μηχανισμός αναγνωρίζει ρητά τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως μια ξεχωριστή και ιδιαίτερα επιζήμια μορφή βίας μεταξύ συνομηλίκων, με το σκεπτικό ότι είναι δύσκολο να διακοπεί και φτάνει σε ένα πολύ ευρύτερο κοινό από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου. Υποχρεώνει κάθε σχολείο να συστήσει ένα συντονιστικό συμβούλιο, να εφαρμόζει διαβαθμισμένες και όχι μόνο τιμωρητικές απαντήσεις και να υποβάλλει ετήσια έκθεση. Κάθε πρακτική που περιγράφεται παρακάτω συνδέεται με αυτό το διοικητικό υπόβαθρο, το οποίο είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο έχουν αποδειχθεί βιώσιμες.

Προγράμματα με αποδεδειγμένα αποτελέσματα

- Το πρόγραμμα Steps Together (UNICEF Βουλγαρίας με το Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών) εφαρμόζει μια ολιστική σχολική προσέγγιση που συνδυάζει τη δέσμευση της ηγεσίας, την εκπαίδευση του προσωπικού, την υποστήριξη από ομοτίμους, τη συμμετοχή των γονέων και τη συνεχή διδακτέα ύλη. Η αναφορά προόδου του καταγράφει σημαντική βελτίωση στο σχολικό κλίμα και τη συνοχή στα πιλοτικά σχολεία — αλλά επίσης διαπιστώνει ότι ορατά αποτελέσματα εμφανίζονται μόνο μετά από τουλάχιστον δύο σχολικά έτη δομημένης εργασίας με υποστήριξη καθοδήγησης. Αυτό το εύρημα θα πρέπει να διέπει τον σχεδιασμό οποιουδήποτε συγκρίσιμου προγράμματος.
- Το Σχολείο για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο (Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών με τα Περιφερειακά Κέντρα Υποστήριξης της Συμπεριληπτικής Εκπαίδευσης) έχει εκπαιδεύσει περίπου 50 μέντορες που ηγούνται σχολικών εκστρατειών για τις ηλικιακές ομάδες 12–14 και 15–18 ετών. Καταδεικνύει ένα μοντέλο αλυσιδωτής προσέγγισης στο οποίο ένας μικρός εκπαιδευμένος πυρήνας διατηρεί την παροχή υπηρεσιών σε πολλά σχολεία με περιορισμένο κόστος.
- Το Cyberscouts (Βουλγαρικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου και Ταμείο ARC) εκπαιδεύει μαθητές ηλικίας 11-13 ετών ώστε να εκπαιδεύουν τους συνομηλίκους τους σχετικά με τους ψηφιακούς κινδύνους. Η αξία του έγκειται στην αξιοπιστία του: τα μηνύματα κινδύνου που μεταδίδονται από συνομηλίκους φτάνουν στο εφηβικό κοινό σε αντίθεση με την εκπαίδευση υπό την καθοδήγηση ενηλίκων.
- Το SafeNet, το Βουλγαρικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου που λειτουργεί από τον Σύλλογο Roditeli εντός του δικτύου Insafe/INHOPE, διατηρεί γραμμή βοήθειας, υπηρεσία συνομιλίας, τηλεφωνική γραμμή αναφοράς, πάνελ νέων και πόρους για εκπαιδευτικούς και γονείς. Προσφέρει μόνιμη εθνική υποδομή στην οποία μπορούν να συνδεθούν τα σχολεία αντί να αναπαράγονται.

Η αρχιτεκτονική αναφοράς

Το τοπίο αναφοράς της Βουλγαρίας είναι συγκριτικά ισχυρό. Η αδυναμία έγκειται στην ενημέρωση και όχι στη διαθεσιμότητα. Τέσσερα κανάλια μεταδίδουν τα περισσότερα κρούσματα.

Κανάλι	Σκοπός	Λειτουργία
112	Άμεσος κίνδυνος ή ποινική έκτακτη ανάγκη	Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, για απειλές βίας, συνεχιζόμενο εκβιασμό ή οξύ κίνδυνο αυτοτραυματισμού
116 111	Οποιαδήποτε ανησυχία ότι ένα παιδί διατρέχει κίνδυνο	Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά, δωρεάν και διαθέσιμη 24/7, για παιδιά και ενήλικες
124 123	Μη επείγουσα διαδικτυακή βλάβη σε παιδιά	Γραμμή βοήθειας, συνομιλία και φόρμα αναφοράς SafeNet: συμβουλευτική, διαλογή και παραπομπή
κυβερνοέγκλημα.bg	Συμπεριφορά που αγγίζει το όριο του ποινικού δικαίου	Ηλεκτρονική αναφορά στη Διεύθυνση Κυβερνοεγκλήματος του GDBOP· διαφυλάξτε πρώτα τα αποδεικτικά στοιχεία

Ο ισχύων επιχειρησιακός κανόνας είναι ότι τα αποδεικτικά στοιχεία θα πρέπει να διατηρούνται πριν από τη διαγραφή τους, όπου είναι ασφαλές. Η Διεύθυνση Κυβερνοεγκλήματος συμβουλεύει τα θύματα να διακόψουν την επικοινωνία και να διατηρήσουν τα στιγμιότυπα οθόνης για έρευνα. Οι διαδικασίες του σχολείου θα πρέπει αντίστοιχα να δίνουν οδηγίες στους μαθητές και το προσωπικό να καταγράφουν την οθόνη, τη διεύθυνση URL, το όνομα χρήστη, την ημερομηνία και την ώρα, το ιστορικό μηνυμάτων και τυχόν μάρτυρες πριν από τον αποκλεισμό ή την αναφορά, εκτός εάν κάτι τέτοιο δημιουργεί άμεσο πρόσθετο κίνδυνο.

Μεταβιβάσιμα μαθήματα

1. **Η νομοθεσία δεν αποτελεί προϋπόθεση. Ένας λειτουργικός σχολικός μηχανισμός με σαφή καθήκοντα και διαβαθμισμένες απαντήσεις έχει αποδειχθεί στην πράξη πιο σημαντικός από την απουσία ενός ειδικού νόμου.**
2. **Δύο σχολικά έτη είναι ο ελάχιστος ορίζοντας. Τα στοιχεία του βουλγαρικού προγράμματος δείχνουν ότι η μετρήσιμη αλλαγή στο σχολικό κλίμα δεν εμφανίζεται νωρίτερα· οι μεμονωμένες εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης δεν την παράγουν καθόλου.**
3. **Η παροχή υπηρεσιών από ομοτίμους επεκτείνει την εμβέλεια. Οι καταρράκτες μεντόρων και η εκπαίδευση από ομοτίμους επιτρέπουν σε μικρές εκπαιδευμένες ομάδες να διατηρούν δραστηριότητες σε ένα σχολικό σύστημα με περιορισμένους πόρους.**
4. **Η αύξηση των αναφορών περιστατικών μπορεί να υποδηλώνει επιτυχία. Μια αύξηση κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους εφαρμογής αποτελεί θετικό σημάδι όταν συνοδεύεται από ταχύτερη διαλογή, μεγαλύτερη εμπιστοσύνη των μαθητών και χαμηλότερη υποτροπή. Τα δεδομένα επιπολασμού από μόνα τους θα τα παρερμηνεύσουν, γι' αυτό και πρέπει να συλλέγονται παράλληλα και δείκτες διαδικασίας.**
5. **Η μέτρηση παραμένει το κύριο κενό. Η Βουλγαρία δεν διαθέτει σύστημα σε κυβερνητικό επίπεδο για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τα παιδιά και το ψηφιακό περιβάλλον, ούτε συστηματική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων πολιτικής. Οι χώρες εταίροι που σχεδιάζουν νέα προγράμματα θα πρέπει να ενσωματώνουν την αξιολόγηση εξαρχής αντί να την αναβαθμίζουν.**

Πολιτικές και Νομικές Παραμέτρους

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μια σημαντική πρόκληση που εκτείνεται πέρα από τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και απαιτεί ολοένα και περισσότερο συντονισμένες εκπαιδευτικές, θεσμικές, πολιτικές και νομικές απαντήσεις. Καθώς οι ψηφιακές τεχνολογίες συνεχίζουν να διαμορφώνουν την επικοινωνία, τη μάθηση και την κοινωνική συμμετοχή των νέων, η προστασία των παιδιών και των εφήβων σε διαδικτυακά περιβάλλοντα έχει καταστεί ολοένα και μεγαλύτερη προτεραιότητα τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Εκπαιδευτικά ιδρύματα, οργανώσεις νέων, υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και ψηφιακές πλατφόρμες μοιράζονται την ευθύνη να διασφαλίσουν ότι οι νέοι μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια, σεβασμό και αυτοπεποίθηση στους ψηφιακούς χώρους.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνδέεται στενά με ζητήματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων, προστασίας των παιδιών, ιδιωτικότητας, αξιοπρέπειας, συναισθηματικής ευεξίας, ισότητας και ψηφιακής ιθαγένειας. Η επιβλαβής διαδικτυακή συμπεριφορά μπορεί να περιλαμβάνει παρενόχληση, εκφοβισμό, διακρίσεις, ρητορική μίσους, πλαστοπροσωπία, αποκλεισμό, απειλές, παρενόχληση ή μη συναινετική κοινοποίηση ιδιωτικού περιεχομένου. Τέτοιες συμπεριφορές μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές συνέπειες για τους νέους και ως εκ τούτου απαιτούν ολοκληρωμένες και δομημένες απαντήσεις που βασίζονται στις αρχές διαφύλαξης και στον σεβασμό των θεμελιωδών δικαιωμάτων.

Σε διεθνές επίπεδο, οργανισμοί όπως η UNICEF, η UNESCO και το Συμβούλιο της Ευρώπης έχουν επανειλημμένα τονίσει ότι τα παιδιά και οι νέοι έχουν δικαίωμα προστασίας από όλες τις μορφές βίας, συμπεριλαμβανομένης της βίας που λαμβάνει χώρα σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Το Συμβούλιο της Ευρώπης τονίζει ότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα θα πρέπει να διασφαλίζουν την αξιοπρέπεια, την ιδιωτικότητα, την ασφάλεια και την ευημερία των παιδιών, προωθώντας παράλληλα την ασφαλή συμμετοχή και την υπεύθυνη διαδικτυακή εμπλοκή. Ομοίως, η UNESCO τονίζει τη σημασία των προσεγγίσεων που απευθύνονται σε ολόκληρο το σχολείο και σε ολόκληρη την κοινότητα και ενσωματώνουν μηχανισμούς πρόληψης, ευαισθητοποίησης, υποστήριξης και παρέμβασης στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η ψηφιακή ασφάλεια και η προστασία των ανηλίκων στο διαδίκτυο έχουν καταστεί κεντρικές πολιτικές προτεραιότητες. Η στρατηγική «Καλύτερο Διαδίκτυο για Παιδιά» (BIK+) προωθεί ασφαλέστερες και πιο ενδυναμωτικές ψηφιακές εμπειρίες για παιδιά και νέους, εστιάζοντας στον ψηφιακό γραμματισμό, τη συμμετοχή στο διαδίκτυο, την προστασία από επιβλαβές περιεχόμενο και την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Παράλληλα, ο Νόμος για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες εισάγει υποχρεώσεις για τις διαδικτυακές πλατφόρμες και τους παρόχους ψηφιακών υπηρεσιών να ενισχύσουν την προστασία της ιδιωτικής ζωής, να μειώσουν την έκθεση σε επιβλαβές διαδικτυακό περιεχόμενο και να εφαρμόσουν μέτρα ασφαλείας για τους ανηλίκους. Αυτές οι εξελίξεις καταδεικνύουν μια ευρύτερη αναγνώριση ότι ο κυβερνοεκφοβισμός δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αποκλειστικά μέσω ατομικής δράσης, αλλά απαιτεί συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, δημόσιων αρχών, ψηφιακών πλατφορμών, οικογενειών και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών.

Από θεσμική άποψη, τα σχολεία, οι οργανώσεις νέων και οι εκπαιδευτικοί φορείς θα πρέπει να θεσπίσουν σαφείς και προσβάσιμες πολιτικές σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Οι θεσμικές πολιτικές θα πρέπει να ορίζουν τις απαράδεκτες διαδικτυακές συμπεριφορές, να διευκρινίζουν τις διαδικασίες αναφοράς, να εξηγούν τις υποχρεώσεις προστασίας και να περιγράφουν τα μέτρα παρέμβασης. Τέτοιες πολιτικές θα πρέπει επίσης να καθορίζουν σαφείς ρόλους και ευθύνες για τους εκπαιδευτικούς, τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, το διοικητικό προσωπικό, τους νέους, τους γονείς ή κηδεμόνες και τις εξωτερικές υπηρεσίες υποστήριξης.

Οι αποτελεσματικές θεσμικές πολιτικές θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην πρόληψη, την εκπαίδευση και την προστασία αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε πειθαρχικές προσεγγίσεις. Οι δραστηριότητες ευαισθητοποίησης, η εκπαίδευση στον ψηφιακό γραμματισμό, οι πρωτοβουλίες συναισθηματικής ευεξίας και η προώθηση της σεβαστής διαδικτυακής επικοινωνίας αποτελούν βασικά συστατικά ολοκληρωμένων στρατηγικών πρόληψης. Τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση, την ένταξη, την ποικιλομορφία και την υπεύθυνη ψηφιακή συμμετοχή συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς και στην ενίσχυση των θετικών σχέσεων με τους συνομηλίκους.

Οι παράμετροι προστασίας δεδομένων και απορρήτου παραμένουν ιδιαίτερα σημαντικές σε περιπτώσεις που αφορούν τον κυβερνοεκφοβισμό. Οι διαδικασίες αναφοράς και παρέμβασης συχνά περιλαμβάνουν ευαίσθητες πληροφορίες, όπως στιγμιότυπα οθόνης, μηνύματα, εικόνες, ονόματα χρήστη και προσωπικά δεδομένα που σχετίζονται με ανηλίκους. Συνεπώς, τα ιδρύματα φέρουν την ευθύνη να διασφαλίζουν ότι όλες οι πληροφορίες χειρίζονται με ασφάλεια, εμπιστευτικότητα και σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί προστασίας δεδομένων, συμπεριλαμβανομένου του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR). Η πρόσβαση σε ευαίσθητο υλικό θα πρέπει να παραμένει περιορισμένη σε εξουσιοδοτημένα άτομα που εμπλέκονται άμεσα στη διαδικασία διαχείρισης και προστασίας.

Σε περιπτώσεις που αφορούν απειλές, ρητορική μίσους, διακρίσεις, εκβιασμό, παρενόχληση, κατάχρηση ταυτότητας ή μη συναινετική κοινοποίηση προσωπικού περιεχομένου, τα ιδρύματα ενδέχεται να υποχρεούνται να συνεργάζονται με υπηρεσίες προστασίας παιδιών, εξειδικευμένους οργανισμούς υποστήριξης, γραμμές βοήθειας, δικαστικές αρχές ή φορείς επιβολής του νόμου. Οι σαφείς οδοί παραπομπής και οι διαδικασίες προστασίας είναι απαραίτητες για τη διασφάλιση κατάλληλων αντιδράσεων σε περιπτώσεις που αφορούν σοβαρή συναισθηματική βλάβη, εγκληματική συμπεριφορά ή κινδύνους για την προσωπική ασφάλεια.

Σε όλη την Ευρώπη, πολλές χώρες έχουν ενισχύσει τις εθνικές στρατηγικές, τα εκπαιδευτικά πλαίσια και τους μηχανισμούς αναφοράς που σχετίζονται με την πρόληψη του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι πρωτοβουλίες που αναπτύχθηκαν μέσω Κέντρων Ασφαλούς Διαδικτύου, προγραμμάτων ψηφιακού γραμματισμού, εκπαιδευτικών εκστρατειών, γραμμών βοήθειας και θεσμικών συστημάτων αναφοράς καταδεικνύουν την αυξανόμενη αναγνώριση της ανάγκης για συντονισμένες και τυποποιημένες αντιδράσεις. Αυτές οι πρωτοβουλίες υπογραμμίζουν περαιτέρω τη σημασία της διατομεακής συνεργασίας που περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, οικογένειες, ερευνητές, ψηφιακούς εμπειρογνώμονες και τους ίδιους τους νέους.

Τα πολιτικά και νομικά πλαίσια θα πρέπει τελικά να υποστηρίζουν έναν κεντρικό στόχο: την προστασία και την ενδυνάμωση των νέων σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Οι αποτελεσματικές πολιτικές συμβάλλουν όχι μόνο στη διαχείριση περιστατικών, αλλά και στη δημιουργία εκπαιδευτικών πολιτισμών που βασίζονται στην ασφάλεια, την ένταξη, την ισότητα, τον σεβασμό, τη συμμετοχή και την ψηφιακή ευθύνη. Οι θεσμοί που θεσπίζουν σαφείς διαδικασίες, ενισχύουν την επαγγελματική ετοιμότητα, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των νέων και προωθούν την αξιοσέβαστη ψηφιακή συμπεριφορά συμβάλλουν σημαντικά σε ασφαλέστερες και πιο συμπεριληπτικές διαδικτυακές κοινότητες σε όλη την Ευρώπη. Καθώς τα ψηφιακά περιβάλλοντα συνεχίζουν να εξελίσσονται, η συνεχής προσαρμογή των πολιτικών, των εκπαιδευτικών πρακτικών και των μηχανισμών προστασίας παραμένει απαραίτητη. Η πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού θα πρέπει επομένως να νοείται ως μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί συνεργασία, ευαισθητοποίηση, επαγγελματική ανάπτυξη και μακροπρόθεσμη δέσμευση από όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη που εμπλέκονται στη ζωή των νέων.

ΜΕΡΟΣ 5 – Πρακτικά Εργαλεία

Πόροι

- 1. Ακαδημαϊκή Έρευνα και Επιστημονική Βιβλιογραφία
- Ahmed, S., et al. (2024). Έρευνα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ανοιχτό Διεθνές Περιοδικό Εκπαιδευτικής Έρευνας. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100341
- Δασκαλάκη, Ε., Ψαρουδάκη, Κ., Καρκανάκη, Μ., & Φραγκοπούλου, Π. (2020). Κατανόηση της διαδικτυακής συμπεριφοράς και των κινδύνων των παιδιών: Αποτελέσματα μιας μεγάλης εθνικής έρευνας σε παιδιά ηλικίας 10–18 ετών. arXiv. https://arxiv.org/abs/2008.10274
- Matos, A., et al. (2025). Κυβερνοεκφοβισμός και ευρωπαϊκές εκπαιδευτικές πολιτικές. Κοινωνικές Επιστήμες, 14(8), Άρθρο 505. https://doi.org/10.3390/socsci14080505
- Μελίστα, Τ. (2025). Ενσωμάτωση νομικών εντολών και κοινωνικής εργασίας στην πρόληψη του εκφοβισμού: Το ελληνικό μοντέλο βάσει του Νόμου 5029/2023. PubMed Central. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12617174/

2. Θεσμικά Όργανα και Έγγραφα Πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης

- Καλύτερο Διαδίκτυο για Παιδιά. (χ.η.). Ελλάδα: Προφίλ χώρας για την παρακολούθηση πολιτικής. European Schoolnet. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/knowledge-hub/greece-policy-monitor-country-profile
- Καλύτερο Διαδίκτυο για Παιδιά. (χ.η.). Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. European Schoolnet. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic/greece
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2024). Σχέδιο δράσης της ΕΕ κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά. https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/eu-action-plan-against-cyberbullying
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2025). Αποτελέσματα έρευνας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό: Πλήρης έκθεση. https://eu-for-children.europa.eu/system/files/2025-11/Cyberbullying-Survey-Results-Full-Report_2025.pdf
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2025). Κυβερνοεκφοβισμός: Επιστημονικές γνώσεις, πολιτικές και νομοθεσία (JRC144335). Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. https://doi.org/10.2760/0941861
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (χ.η.). Κυβερνοεκφοβισμός. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/cyberbullying
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2025). Παρακολούθηση πολιτικής για το Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά (BIK): Προφίλ χώρας για τη Βουλγαρία. https://digital-strategy.ec.europa.eu
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2025). Νόμος για τις ψηφιακές υπηρεσίες: Προστασία ανηλίκων και αιτιολογημένη γνώμη προς τη Βουλγαρία. https://digital-strategy.ec.europa.eu

3. Διεθνείς Οργανισμοί και Εκθέσεις

- Συμβούλιο της Ευρώπης. (χ.η.). Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://www.coe.int/en/web/children/bullying
- Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού. (2024). Τελικές παρατηρήσεις σχετικά με τη συνδυασμένη έκτη και έβδομη περιοδική έκθεση της Βουλγαρίας. Ηνωμένα Έθνη.

- UNESCO. (2022). Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της σχολικής βίας και του εκφοβισμού. Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών.
- UNESCO. (2024). Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός: Οδηγίες για τους ενδιαφερόμενους φορείς εκπαίδευσης. Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών.
- UNICEF. (2019). Πίσω από τους αριθμούς: Τέλος στη σχολική βία και τον εκφοβισμό. Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά. https://www.unicef.org/media/66496/file/behind-the-numbers.pdf
- UNICEF. (χ.η.). Πώς να σταματήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://www.unicef.org/stories/how-to-stop-cyberbullying
- UNICEF. (χ.η.). Τι να κάνετε εάν το παιδί σας πέφτει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://www.unicef.org/parenting/child-care/what-to-do-if-your-child-is-experiencing-cyberbullying
- Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ευρώπη. (27 Μαρτίου 2024). Ένα στα έξι παιδιά σχολικής ηλικίας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό, σύμφωνα με νέα μελέτη του ΠΟΥ για την Ευρώπη. https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study

4. Ελληνικές Εθνικές Αρχές, Πολιτικές και Πρωτοβουλίες

- ΚΜΟΡ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας. (χ.η.). Ζήσε χωρίς εκφοβισμό. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://livewithoutbullying.com
- Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. (2023). Νόμος 5029/2023: Αρμονική συμβίωση – Σπάζοντας τη σιωπή. Ρυθμίσεις για την πρόληψη και διαχείριση της βίας και του εκφοβισμού στα σχολεία και άλλες διατάξεις. https://stop-bullying.gov.gr/institutional-framework
- Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. (χ.η.). Stop-bullying.gov.gr: Ειδική ψηφιακή πλατφόρμα για την πρόληψη και διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού. Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://stop-bullying.gov.gr
- SaferInternet4Kids. (χ.η.). Γραμμή Βοήθειας: Υπηρεσίες υποστήριξης και συμβουλευτικής για παιδιά, εφήβους και οικογένειες. Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ). Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://saferinternet4kids.gr/slider/γραμμή-βοήθειας-help-line/
- SaferInternet4Kids. (χ.η.). Εθνικό κέντρο ευαισθητοποίησης για την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου. Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ). Ανακτήθηκε στις 4 Ιουνίου 2026, από https://saferinternet4kids.gr

5. Βουλγαρικές Εθνικές Αρχές, Πολιτικές και Προγράμματα

- Σύλλογος Ροντίτελι. (χ.η.). Βουλγαρικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (SafeNet). https://www.safenet.bg
- Επιτροπή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων. (χ.η.). Επίσημος ιστότοπος. https://www.cpdp.bg
- Επιτροπή για την Προστασία από τις Διακρίσεις. (χ.η.). Επίσημος ιστότοπος. https://www.kzd-nondiscrimination.com
- Επιτροπή Ρύθμισης Επικοινωνιών. (2025). Συντονισμός του Νόμου περί Ψηφιακών Υπηρεσιών (DSA) στη Βουλγαρία. https://www.crc.bg
- Συμβούλιο Ηλεκτρονικών Μέσων Ενημέρωσης. (μη δημοσιευμένο). Επίσημος ιστότοπος. https://www.cem.bg
- Εκτελεστικός Οργανισμός «Πρόγραμμα για την Εκπαίδευση». (χ.η.). Κλήση BG05SFPR001-1.010. https://sf.mon.bg
- Συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας. (2022). Ανάλυση θετικής ανάπτυξης των νέων: Βουλγαρία (Με βάση το σύνολο δεδομένων HBSC 2017/2018). https://hbsc.org
- Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (2021). Στρατηγικό πλαίσιο για την ανάπτυξη της εκπαίδευσης, της κατάρτισης και της μάθησης στη Δημοκρατία της Βουλγαρίας (2021–2030).

- Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (χ.η.). Μηχανισμός για την καταπολέμηση του εκφοβισμού και της βίας σε ιδρύματα του συστήματος προσχολικής και σχολικής εκπαίδευσης. https://www.mon.bg
- Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (μη δημοσιευμένο). Εθνικό Πρόγραμμα «Ασφάλεια». https://www.mon.bg
- Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (χ.η.). Εθνικό Πρόγραμμα «Χωρίς Επιθετικότητα για ένα Ασφαλές Εκπαιδευτικό Περιβάλλον». https://www.mon.bg
- Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (μη ημερ.). Νόμος περί Προσχολικής και Σχολικής Εκπαίδευσης (ZPUO). https://www.mon.bg
- Υπουργείο Εσωτερικών, Γενική Διεύθυνση Καταπολέμησης του Οργανωμένου Εγκλήματος. (μη ημερήσιας διάταξης). Διεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. https://cybercrime.bg
- Εθνικό Στατιστικό Ινστιτούτο. (2025). Στατιστικά στοιχεία για τους μέσους μισθούς και τις ψηφιακές δεξιότητες. https://www.nsi.bg
- Συνήγορος του Πολίτη της Δημοκρατίας της Βουλγαρίας. (χ.η.). Επίσημος ιστότοπος. https://www.ombudsman.bg
- Κρατική Υπηρεσία Προστασίας του Παιδιού. (2023). Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη της Βίας και της Κακοποίησης των Παιδιών (2023–2026). https://sacp.government.bg
- Κρατική Υπηρεσία Προστασίας του Παιδιού. (2025). Σχέδιο Δράσης για το Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη της Βίας και της Κακοποίησης των Παιδιών (2025–2026). https://sacp.government.bg
- Κρατική Υπηρεσία Προστασίας του Παιδιού. (χ.η.). Εθνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά 116 111 και διαδικασίες αναφοράς. https://sacp.government.bg
- UNICEF Βουλγαρίας. (2021). Βία κατά των παιδιών στη Βουλγαρία: Εθνική μελέτη. https://www.unicef.org/bulgaria
- UNICEF Βουλγαρίας. (χ.η.). Σχολείο Διαδικτυακής Ασφάλειας. https://www.unicef.org/bulgaria
- UNICEF Βουλγαρίας και Υπουργείο Παιδείας και Επιστημών. (χ.η.). Πρόγραμμα Steps Together.

6. Ψηφιακές πλατφόρμες και πόροι για την ασφάλεια στο διαδίκτυο

- Κέντρο Έρευνας για τον Κυβερνοεκφοβισμό. (χ.η.). Κέντρο Έρευνας για τον Κυβερνοεκφοβισμό. https://cyberbullying.org
- Dianova International. (2024). Κυβερνοεκφοβισμός, ο Νόμος της ΕΕ για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες και τα δικαιώματα των παιδιών: Πρόληψη και προστασία. https://www.dianova.org/news/cyberbullying-eu-digital-services-act-children-rights-prevention/
- Μετα. (χ.η.). Πολιτικές για τον εκφοβισμό, την παρενόχληση και την ασφάλεια. https://transparency.fb.com
- TikTok. (ν.δ.). Κέντρο Ασφαλείας. https://www.tiktok.com/safety
- YouTube. (χ.η.). Κέντρο ασφαλείας YouTube. https://support.google.com/youtube

7. Διεθνείς Έρευνες και Κοινή Γνώμη

- Ερευνητικό Κέντρο Pew. (15 Δεκεμβρίου 2022). Έφηβοι και διαδικτυακός εκφοβισμός 2022. https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/





CyberGuard

Οδηγός για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

CYBERGUARD

Στρατηγικές Μάθησης για την Πρόληψη, την Παρέμβαση και την Ενδυνάμωση των Νέων κατά του Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού

Αριθμός Έργου:
2025-1-CZ01-KA210-YOU-000365051

2026

PRINCEPS
RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the Czech National Agency for International Education and Research (DZS). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.