



CYBERSAFE Οδηγός για Συντονιστές Εργαστηρίων

**Αντιμετώπιση του θέματος της διαδικτυακής βίας
εναντίον των κοριτσιών σε περιβάλλον τάξης**

*Κατευθυντήριες γραμμές και υποστήριξη σχετικά με
τον συντονισμό των εργαστηρίων χρησιμοποιώντας το
CYBERSAFE Online Tool*

Περιλαμβάνει 4 διαφορετικά εργαστήρια



CYBERSAFE

810264 — CYBERSAFE — REC-AG-2017/REC-RDAP-GBV-AG-2017

WP3 – Κατευθυντήριες γραμμές Εκπαιδευτικής Παρέμβασης

Σύνταξη εγγράφου: Ιανουάριος 2020 - Μάρτιος 2021

Ημερομηνία έκδοσης: Απρίλιος 2021

Αναδημοσιεύθηκε με ενημερώσεις: Ιούλιος 2021

Συγγραφείς: International Child Development Initiatives (ICDI)



Σε συνεργασία με:



University of Ljubljana
Faculty of Social Sciences



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



UNIVERSITY OF TARTU
Johan Skytte Institute of
Political Studies



With financial support from the
Rights, Equality and Citizenship
Programme of the European Union

Αυτό το έγγραφο χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα «Ισότητα, Δικαιώματα και Ιθαγένεια» της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014–2020).

«Το περιεχόμενο αυτής της έκθεσης αντιπροσωπεύει τις απόψεις του συγγραφέα μόνο και είναι αποκλειστική ευθύνη του/της. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει το εν λόγω υλικό.

CYBERSAFE Οδηγός για Συντονιστές Εργαστηρίων

Αντιμετώπιση του θέματος της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών σε περιβάλλον τάξης

Κατευθυντήριες γραμμές και υποστήριξη σχετικά με τον συντονισμό των εργαστηρίων χρησιμοποιώντας το CYBERSAFE Online Tool

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή στο CYBERSAFE TOOLKIT	5
ΜΕΡΟΣ 1: ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	7
2. Τι είναι η διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών;	8
2.1 Τέσσερις βασικοί τύποι διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών	9
2.2 Αιτίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών	10
2.3 Διδασκαλία ασφαλούς και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς	12
3. Πώς να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Toolkit	14
3.1 Απαιτούμενοι πόροι	14
3.2 Δομή εργαστηρίου	14
3.3 CYBERSAFE Online Tool	15
3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος	17
3.5 Προστασία και διαφύλαξη	18
ΜΕΡΟΣ 2: ΣΧΕΔΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	20
Σχέδιο εργαστηρίου 1. Μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών	21
Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο	21
Πόροι	21
Δομή εργαστηρίου	21
1. Εισαγωγή στη θεματική	21
2. Ψηφίστε και συζητήστε	22
3. Παιχνίδι Ρόλων	23
4. Ολοκλήρωση	24
Σχέδιο εργαστηρίου 2. Εκμετάλλευση, εξαναγκασμός και απειλές	25
Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο	25
Πόροι	25

Δομή εργαστηρίου	25
1. Εισαγωγή στη θεματική	25
2. Ψηφίστε και συζητήστε	27
3. Παιχνίδι Ρόλων	27
4. Ολοκλήρωση	28
Σχέδιο εργαστηρίου 3. Σεξουαλικός εκφοβισμός	29
Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο	29
Πόροι	29
Δομή εργαστηρίου	29
1. Εισαγωγή στη θεματική	29
2. Ψηφίστε και συζητήστε	31
3. Παιχνίδι Ρόλων	31
4. Ολοκλήρωση	32
Σχέδιο εργαστηρίου 4. Ανεπιθύμητος σεξουαλισμός	33
Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο	33
Πόροι	33
Δομή εργαστηρίου	33
1. Εισαγωγή στη θεματική	33
2. Ψηφίστε και συζητήστε	35
3. Παιχνίδι Ρόλων	35
4. Ολοκλήρωση	36
Παράρτημα 1. Εργαστήρια εκτός Διαδικτύου	37
Παράρτημα 1α. Εργαστήριο 1 - περιεχόμενο για χρήση εκτός Διαδικτύου	38
Παράρτημα 1β. Εργαστήριο 2 - περιεχόμενο για χρήση εκτός Διαδικτύου	42
Παράρτημα 1γ. Εργαστήριο 3 - περιεχόμενο για χρήση εκτός Διαδικτύου	46
Παράρτημα 1δ. Εργαστήριο 4 - περιεχόμενο για χρήση εκτός Διαδικτύου	50

1. Εισαγωγή στο CYBERSAFE TOOLKIT

Αυτός ο Οδηγός για Συντονιστές Εργαστηρίων είναι μέρος του CYBERSAFE Toolkit. Μαζί με το Online Tool διαμορφώνει ένα πρακτικό, διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο σε παιχνίδια για μαθητές 13-16 ετών, το οποίο αντιμετωπίζει το θέμα της **διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών**.

Περιεχόμενο του CYBERSAFE Toolkit

1. Οδηγός για συντονιστές εργαστηρίων (αυτό το έγγραφο), το οποίο περιλαμβάνει:

- **Μέρος 1. Γενικές πληροφορίες:** παρέχει βασικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών, οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του Online Tool και πρακτικές οδηγίες για το συντονισμό ενός εργαστηρίου.
- **Μέρος 2. Σχέδια εργαστηρίων:** περιλαμβάνει τέσσερα διαφορετικά σχέδια εργαστηρίων. Κάθε εργαστήριο επικεντρώνεται σε έναν από τους τέσσερις κύριους τύπους διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών. Κάθε σχέδιο περιλαμβάνει μια δομή εργαστηρίου, σημαντικά μηνύματα για την καθοδήγηση των συζητήσεων και χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το Online Tool όπως ορίζεται παρακάτω.

2. Το CYBERSAFE Online Tool είναι ένα εργαλείο μάθησης με βάση το παιχνίδι και θα χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Περιέχει δύο σενάρια ανά εργαστήριο που διευκολύνουν τις συζητήσεις μέσω δύο δραστηριοτήτων, **διλήμματα για να ψηφίσουν οι συμμετέχοντες** και **παιχνίδια ρόλων**.

Σε όλη την Ευρώπη, η ψηφιακή τεχνολογία παίζει κεντρικό ρόλο στην κοινωνική ζωή των νέων. Τους δίνει τη δυνατότητα να συνδεθούν με τους συνομηλίκους τους, να μάθουν, να εξερευνήσουν και να εκφραστούν. Ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής τους ζωής λαμβάνει χώρα διαδικτυακά. Αυτό παρέχει πολλές θετικές ευκαιρίες, αλλά μπορεί επίσης να βλάψει. Τα «λάθη» μπορούν να καταγραφούν αμέσως, να εξαπλωθούν γρήγορα και να προβληθούν από ένα ευρύ κοινό. Το περιεχόμενο μπορεί να κυκλοφορεί στο Διαδίκτυο επ' αόριστον.

Σκοπός του CYBERSAFE Toolkit

Γενικοί στόχοι:

- Η αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών μεταξύ των νέων (13-16 ετών).
- Η προώθηση ασφαλούς και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Μετά τη συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, οι μαθητές:

- ➔ μπορούν να αναγνωρίσουν (σημάδια) διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών.
- ➔ κατανοήσουν τον συναισθηματικό αντίκτυπο και άλλες πιθανές συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών, για οποιονδήποτε εμπλέκεται.
- ➔ ξέρουν πώς να αποτρέψουν τη διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών.
- ➔ γνωρίζουν πώς να ενεργούν με επαρκή, υποστηρικτικό και θετικό τρόπο εάν βιώσουν οι ίδιοι ή κάποιος άλλος τη βία στο Διαδίκτυο.

Το CYBERSAFE προωθεί τις **υγιείς σχέσεις και την ισότητα των φύλων** στο Διαδίκτυο. Το Toolkit παρέχει πληροφορίες και εργαλεία για την προετοιμασία και το συντονισμό τεσσάρων εργαστηρίων για αυτά τα θέματα, προκειμένου να ενθαρρύνει και να υποστηρίξει τους εφήβους σε ασφαλή και υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά.

Το CYBERSAFE Toolkit προορίζεται για **εκπαιδευτικούς ή άλλους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους**, οι οποίοι θέλουν να αντιμετωπίσουν τη διαδικτυακή βία, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής παρενόχλησης στο Διαδίκτυο και της ασφάλειας στο Διαδίκτυο, στην τάξη ή σε άλλο περιβάλλον.

Τα εργαστήρια CYBERSAFE απευθύνονται σε **κορίτσια και αγόρια, ηλικίας 13 έως 16 ετών**. Αυτή η ηλικιακή ομάδα επικοινωνεί σε μεγάλο βαθμό και δημιουργεί σχέσεις στο Διαδίκτυο. Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορούν να διαδραματίσουν ρόλο στη διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών, ως (πιθανό) θύμα, θύτη ή παρατηρητής¹.

¹ Ενώ οι ενήλικες μπορούν να χρησιμοποιούν τους όρους θύμα, θύτης και παρατηρητής, οι νέοι ενδέχεται να μην σχετίζονται με αυτούς τους όρους. Επομένως, προσπαθούμε να αποφύγουμε αυτούς τους όρους όσο το δυνατόν περισσότερο. Ως συντονιστής, σκεφτείτε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε ενώ συζητάτε αυτές τις ιδέες κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου σας.

ΜΕΡΟΣ 1: ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

2.Τι είναι η διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών;

Αυτό το κεφάλαιο προορίζεται να παράσχει στους συντονιστές βασικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα της διαδικτυακής βίας και τις διαφορετικές της μορφές. Αυτές οι πληροφορίες είναι χρήσιμες όταν υλοποιούνται οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Η διαδικτυακή βία ή «βία στον κυβερνοχώρο», είναι ένας όρος - ομπρέλα για όλες τις μορφές βίας ή παρενόχλησης που συμβαίνουν με τη χρήση ψηφιακών συσκευών. Η διαδικτυακή βία υπάρχει σε πολλές διαφορετικές μορφές, που κυμαίνονται από σεξουαλική παρενόχληση μέσω Διαδικτύου, παρακολούθηση και εκφοβισμό, μέχρι ρητορική μίσους, διαδικτυακό τρολάρισμα, κλοπή ταυτότητας και χακάρισμα.

Στο CYBERSAFE στρέφουμε τα φώτα της δημοσιότητας στη διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών. Τα κορίτσια (και οι γυναίκες) είναι πιο πιθανό, από ότι τα αγόρια (και οι άνδρες), να είναι θύματα σοβαρών μορφών διαδικτυακής βίας, ιδίως μορφών που έχουν σεξουαλικό στοιχείο και η επίδραση στη ζωή τους μπορεί να είναι πολύ τραυματική.

Δεν υπάρχει κοινός ορισμός της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών στην ΕΕ και τα περιστατικά συχνά δεν αναφέρονται, επομένως το πραγματικό ποσοστό περιστατικών είναι άγνωστο. Ακολουθούν μερικές εκτιμήσεις:

- Έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δείχνει ότι **1 στις 3 γυναίκες** έχει βιώσει μια μορφή βίας στη ζωή της.²
- Η ΕΕ εκτιμά ότι **1 στις 10 γυναίκες** (11%) έχουν βιώσει μια μορφή διαδικτυακής βίας από την ηλικία των 15 και μετά. Για τις νέες γυναίκες, ο επιπολασμός είναι ακόμη υψηλότερος, με το **20%** των γυναικών ηλικίας 18-29 ετών.³
- Σε δημοσκόπηση της UNICEF, που πραγματοποιήθηκε σε 30 χώρες, **1 στους 3 νέους** ανέφερε ότι έχουν πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού.⁴
- Μια μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσε ότι το **51% των νέων Βρετανών ηλικίας 13-17 ετών** έχουν δει ανθρώπους να μοιράζονται γυμνές ή σχεδόν γυμνές εικόνες κάποιου που γνωρίζουν τον τελευταίο χρόνο.⁵
- Μια έρευνα της Plan International μεταξύ 14.000 κοριτσιών (15-25) σε 22 χώρες αποκάλυψε ότι το **58% των κοριτσιών** είχε υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στο Διαδίκτυο, κυρίως στο Facebook και το Instagram. Για το 19% αυτών, αυτό οδήγησε στη διακοπή ή τη σημαντική μείωση της χρήσης της πλατφόρμας.⁶
- Οι νέοι που ανήκουν στην κοινότητα LGBTI διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο διαδικτυακής βίας, με το **15% των νέων LGBTI ηλικίας 15-17 ετών** να έχουν υποστεί κάποια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης τους προηγούμενους 12 μήνες.⁷

2 WHO 2017, «Ενημερωτικό δελτίο: Βία κατά των γυναικών», διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

3 Οργανισμός Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2014 (FRA «Βία κατά των γυναικών: πανευρωπαϊκή έρευνα», διαθέσιμο στο: <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

4 UNICEF 2019, Δελτίο τύπου 3 Σεπτεμβρίου 2019: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>

5 Project deSHAME 2017, «Young people's experiences of online sexual harassment» (Οι εμπειρίες των νέων για σεξουαλική παρενόχληση μέσω Διαδικτύου), διαθέσιμο στο: https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf

6 Plan International 2020, «Free to be online?»: <https://plan-international.org/publications/freetobeeonline>

7 FRA 2019, «A long way to go for LGBTI equality», διαθέσιμο στο: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality_en.pdf

2.1 Τέσσερις βασικοί τύποι διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών⁸

Τα κορίτσια κινδυνεύουν, περισσότερο από τα αγόρια, να γίνουν θύματα διαδικτυακής βίας με σεξουαλικό στοιχείο, το οποίο μπορεί επίσης να αναφέρεται ως «σεξουαλική βία στο Διαδίκτυο». Αυτό περιλαμβάνει **όλες τις μορφές ανεπιθύμητης σεξουαλικής συμπεριφοράς σε οποιαδήποτε ψηφιακή πλατφόρμα**.

Τέσσερις βασικοί τύποι διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών

1. Μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών (και βίντεο)

Σεξουαλικές φωτογραφίες ή βίντεο ενός ατόμου που λαμβάνονται ή κοινοποιούνται χωρίς τη συγκατάθεσή του.

Παράδειγμα: «πορνό εκδίκησης», όπου σεξουαλικές φωτογραφίες/βίντεο που λήφθηκαν αρχικά με συναινετικό τρόπο, κοινοποιούνται χωρίς συγκατάθεση. (Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο όρος «πορνό εκδίκησης», αν και χρησιμοποιείται ευρέως, είναι στην πραγματικότητα ένας ελαττωματικός όρος, καθώς υπονοεί λανθασμένα ότι το θύμα φταίει με κάποιο τρόπο)

2. Εκμετάλλευση, εξαναγκασμός και απειλές

Άτομο που δέχεται σεξουαλικές απειλές, εξαναγκάζεται να συμμετέχει σε σεξουαλική συμπεριφορά (διαδικτυακά) ή εκβιάζεται με σεξουαλικό περιεχόμενο.

Παράδειγμα: «σεξουαλικός εκβιασμός» (sextortion), όπου η απειλή δημοσίευσης σεξουαλικού περιεχομένου χρησιμοποιείται για εκβιασμό ή εξαναγκασμό κάποιου.

3. Σεξουαλικός εκφοβισμός

Ένα άτομο που στοχοποιείται και αποκλείεται συστηματικά από μια ομάδα με χρήση σεξουαλικού περιεχομένου που ταπεινώνει, αναστατώνει ή προκαλεί διακρίσεις εναντίον του.

Παράδειγμα: «doxing», όπου προσωπικές πληροφορίες, όπως στοιχεία επικοινωνίας, αναρτώνται στο Διαδίκτυο συνοδευόμενες από περιεχόμενο σεξουαλικής φύσης, για παράδειγμα «είναι εύκολη».

4. Ανεπιθύμητος σεξουαλισμός

Ένα άτομο που λαμβάνει ανεπιθύμητο σεξουαλικό αίτημα, σχόλια και περιεχόμενο.

Παράδειγμα: όταν ένα κορίτσι λαμβάνει ανεπιθύμητες «dickpics» (εικόνες πέους).

→ Κάθε ένα από τα τέσσερα εργαστήρια στο Μέρος 2 αυτού του εγγράφου αναφέρεται και εξηγεί καθέναν από αυτούς τους κύριους τύπους σεξουαλικής βίας στο Διαδίκτυο με περισσότερες λεπτομέρειες.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτοί οι τέσσερις κύριοι τύποι σεξουαλικής βίας στο Διαδίκτυο συχνά επικαλύπτονται ή βιώνονται ταυτόχρονα. Οι διαδικτυακές εμπειρίες μπορούν επίσης να αλληλεπικαλύπτονται με εμπειρίες σεξουαλικής παρενόχλησης, σεξουαλικής κακοποίησης, εκφοβισμού, κακοποίησης σχέσεων και παρακολούθησης, **εκτός Διαδικτύου**.

Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορεί να είναι θύματα αυτών των τύπων διαδικτυακής βίας, αλλά τα κορίτσια είναι πιο πιθανό να στοχοποιηθούν και τα περιστατικά συχνά οδηγούν σε πιο αρνητικές συνέπειες για τα κορίτσια (π.χ. τα κορίτσια συχνά κρίνονται και κατηγορούνται πιο σκληρά από τα αγόρια ότι «γίνονται θύματα»).

Τα θύματα συνήθως γνωρίζουν το άτομο που διαπράττει τη διαδικτυακή βία, αν και είναι επίσης πιθανό να στοχοποιούνται από έναν άγνωστο, ανώνυμο θύτη.

⁸ Το Project DeShame ορίζει καθαρά την (βασικές μορφές) διαδικτυακή σεξουαλική βία (ή την «διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση»): <https://www.childnet.com/our-projects/project-deshame/defining-online-sexual-harassment>
Στο CYBERSAFE Toolkit ακολουθούμε αυτούς τους ορισμούς.

Βία στο Διαδίκτυο έναντι Βίας εκτός Διαδικτύου

Οι μορφές διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών συχνά επικαλύπτονται με τις μορφές βίας εκτός Διαδικτύου και θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως **συνέχεια** και ως **έκφραση του ίδιου φαινομένου**. Για παράδειγμα, η διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση ή παρακολούθηση μπορεί να είναι μέρος μιας διαδικασίας (σεξουαλικής) βίας στην πραγματική ζωή. Και ο διαδικτυακός εκφοβισμός σχετίζεται συνήθως με περιστατικά που προέρχονται από το σχολικό περιβάλλον. Η διαδικτυακή πτυχή μπορεί να αντικατοπτρίζει τη θυματοποίηση εκτός Διαδικτύου, ενισχυμένη με ψηφιακά μέσα ή μπορεί να είναι πρόδρομος κακοποίησης που θα επιδιωχθεί στην πραγματική ζωή.

2.2 Απίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών

Γιατί συμβαίνει;

Οι νέοι ασκούν διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών για πολλούς λόγους, μεταξύ των οποίων:

- **Πίεση συνομηλίκων:** τους καθιστά δημοφιλείς, και θεωρούν ότι οι φίλοι τους, τους εγκρίνουν και τους σέβονται. Μερικές φορές φοβούνται ότι θα γίνουν θύματα οι ίδιοι, εάν δεν συμμετέχουν.
- **Εκδίκηση:** η ταπείνωση ή ανταπόδοση σε κάποιον, για παράδειγμα μια πρώην φίλη, που συχνά προκύπτει από αίσθημα προδοσίας ή ανασφάλειας.
- **Ανωνυμία:** Το Διαδίκτυο επιτρέπει στους ανθρώπους να κρύψουν την ταυτότητά τους. Οι άνθρωποι κάνουν πράγματα στο Διαδίκτυο που δεν θα έκαναν ή θα έλεγαν εκτός Διαδικτύου, επειδή πιστεύουν ότι είναι ανώνυμα.
- **Αναπτυξιακό στάδιο:** κατά την εφηβεία οι νέοι εξερευνούν τη σεξουαλικότητα, τα όρια και συχνά παίρνουν πιο εύκολα το ρίσκο χωρίς να σκεφτούν τις συνέπειες.
- **Κανονικοποίηση:** συχνά δεν αναγνωρίζεται ως διαδικτυακή βία ή απαράδεκτη συμπεριφορά. Οι νέοι συχνά δεν διδάσκονται πώς είναι οι υγιείς σχέσεις.
- **Αγνοία της επίδρασης:** συχνά συμμετέχουν επειδή πιστεύουν ότι είναι διασκεδαστικό ή αστείο, χωρίς να γνωρίζουν τη συναισθηματική επίδραση που μπορεί να έχει η κακοποιητική συμπεριφορά τους στους άλλους. Η συναισθηματική επίδραση συνήθως δεν είναι ορατή μέσω της ψηφιακής επικοινωνίας.
- **Έλλειψη γνώσης σχετικά με τις δυνατότητες αναζήτησης βοήθειας:** αυτό μπορεί να προκαλέσει τη συνέχιση ή την επιδείνωση των καταστάσεων διαδικτυακής βίας.
- **Προηγούμενη κακοποίηση:** (νεαροί) που υπέστησαν ενδοοικογενειακή, σεξουαλική ή σωματική βία είναι πιο πιθανό να διαπράξουν βία οι ίδιοι, επίσης στο Διαδίκτυο.

‘Sexting’

Ο όρος «sexting» χρησιμοποιείται συχνά σε σχέση με τη σεξουαλική βία στο Διαδίκτυο. Το sexting είναι η δημοσίευση **κειμένου, φωτογραφίας ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου**. Όταν συμβαίνει μεταξύ δύο (νέων) ανθρώπων που εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, δεν είναι από μόνο του βίαιο, κακό ή προβληματικό.

Οι νέοι πειραματίζονται με σχέσεις, αγάπη και σεξ, τόσο εκτός Διαδικτύου όσο και διαδικτυακά. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές κάνουν φίλους, φλερτάρουν, βγαίνουν ραντεβού και μερικές φορές ανταλλάσσουν σεξουαλικά μηνύματα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η σεξουαλική εξερεύνηση είναι συνήθως **μέρος της φυσιολογικής κοινωνικής, συναισθηματικής και σεξουαλικής ανάπτυξης** των νέων και ότι η διαδικτυακή επαφή μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξή τους με θετικό τρόπο.

Ωστόσο, **το sexting είναι επίσης επικίνδυνο** και οι νέοι πρέπει να ενημερωθούν για αυτούς τους κινδύνους και τις συνέπειες. Σε ορισμένες χώρες, είναι παράνομη η παραγωγή ή η κατοχή σεξουαλικών εικόνων ανηλίκων, ακόμη και για τους ίδιους τους εφήβους. Επιπλέον, πολλές περιπτώσεις διαδικτυακής βίας ξεκινούν με την αθώα δημοσίευση μιας προσωπικής φωτογραφίας ή βίντεο.

Παράδειγμα: ένα κορίτσι στέλνει μια γυμνή φωτογραφία σε ένα αγόρι που εμπιστεύεται, αλλά το αγόρι τη δημοσιεύει χωρίς άδεια. Το κορίτσι μπορεί στη συνέχεια να πέσει θύμα bullying ή ακόμη και εκβιασμού με την απειλή ότι κάποιος θα «διαρρεύσει» τις γυμνές φωτογραφίες της στους φίλους ή την οικογένειά της. Επιπλέον, και το αγόρι κινδυνεύει να διωχθεί νομικά.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα και οι καμπάνιες συχνά επικεντρώνονται στην αποθάρρυνση του sexting, της αρχικής ανταλλαγής προσωπικού υλικού. Ωστόσο, αυτό μπορεί να αποξενώσει τους νέους, αφού για πολλούς από αυτούς το sexting αποτελεί ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικτυακής τους ζωής. Επιπλέον, ρίχνει το **φταιξιμο στο θύμα** και δεν θέτει στο επίκεντρο την απαράδεκτη συμπεριφορά του ατόμου που παραβίασε την εμπιστοσύνη του και δημοσίευσε τη φωτογραφία του χωρίς άδεια.

➔ **Ως συντονιστής, μην τρομάζετε τους μαθητές σας για κάθε μορφή διαδικτυακής επαφής. Ωστόσο, ενημερώστε τους για τους πιθανούς κινδύνους**

Η επίδραση στην ευημερία των νέων

Τα θύματα της διαδικτυακής βίας αντιμετωπίζουν συχνά δημόσια ταπείνωση, εκφοβισμό, ντροπή, ενοχή και στιγματίζονται. Αυτό μπορεί να έχει σημαντική συναισθηματική επίδραση, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, συμπεριλαμβανομένων:

- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Φόβος, άγχος, αγωνία
- Αίσθημα ενοχής και ντροπής
- Αντικοινωνική συμπεριφορά
- Ψυχικό τραύμα (και επανατραυματισμός), προβλήματα ψυχικής υγείας, κατάθλιψη
- Αυτοτραυματισμός ή αυτοκτονία

Ο **δημοφιλής (viral) χαρακτήρας των δημοσιεύσεων** ενισχύει τις επιπτώσεις της διαδικτυακής βίας. Αυτό που κάποτε ήταν ιδιωτική υπόθεση μπορεί τώρα να δημοσιευθεί άμεσα σε εκατομμύρια άλλους μέσω του Διαδικτύου.

Η φωτογραφία ή το βίντεο μπορεί να παραμείνει στο Διαδίκτυο για πάντα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε **εκ νέου θυματοποίηση**: η απειλή να κοινοποιηθεί ξανά το περιεχόμενο της κακοποίησης στο Διαδίκτυο μετά το αρχικό περιστατικό.

Αν και ο τρόπος που βιώνεται η διαδικτυακή βία διαφέρει από άτομο σε άτομο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η διαδικτυακή βία είναι εξίσου **επιζήμια με τη βία εκτός Διαδικτύου**. Αν και συνήθως δεν υπάρχει σωματική βλάβη, η διαδικτυακή βία αγγίζει ένα ευρύτερο κοινό, συχνά μένει ατιμώρητη και τα στοιχεία παραμένουν στο Διαδίκτυο για πάντα.

Η διαδικτυακή βία μπορεί επίσης να έχει συναισθηματική επίδραση σε άτομα που είναι μάρτυρες αυτής, ακόμη και σε άτομα που εμπλέκονται σε αυτή ή στους ίδιους τους θύτες.

Νομικές συνέπειες

Ορισμένες πράξεις διαδικτυακής βίας παραβιάζουν τον νόμο και μπορούν να έχουν νομικές συνέπειες για όλους τους εμπλεκόμενους. Σε όλη την Ευρώπη, είναι παράνομη **η δημιουργία, η κατοχή ή η διανομή σεξουαλικών φωτογραφιών ανηλίκων (κάτω των 18 ετών)**. Οι νέοι που εμπλέκονται σε τέτοιες πράξεις μπορεί να διωχθούν. Ωστόσο, στην πραγματικότητα, αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ότι τα παιδιά που είναι θύματα δεν πρέπει να ενοχοποιούνται για γυμνές φωτογραφίες που δημιουργούν τα ίδια και οι νέοι δεν πρέπει να καταλήγουν σε δια βίου ύπαρξη ποινικού μητρώου για τη διάπραξη, υπό συνθήκες, σεξουαλικών εγκλημάτων στο Διαδίκτυο ή σσονος σημασίας. Στις περισσότερες χώρες της ΕΕ, οι νέοι λαμβάνουν μόνο προειδοποίηση, εάν είναι και οι δύο κάτω των 18 ετών και μοιράζονται οικειοθελώς γυμνές φωτογραφίες. Η αστυνομία και οι εισαγγελείς θα πρέπει να έχουν θεσπίσει και να ακολουθούν συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο αντιμετώπισης των περιπτώσεων διαδικτυακής βίας που αφορούν ανηλίκους, αλλά αυτό δεν συμβαίνει ακόμη σε πολλές χώρες της ΕΕ.

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να διδάξουμε στους νέους ότι **υπάρχουν πάντα νομικοί κίνδυνοι** όταν πρόκειται για δημοσίευση σεξουαλικού περιεχομένου. Ειδικά όταν πρόκειται για **μη συναινετική δημοσίευση, εκβιασμό, εξαναγκασμό ή (διαδικτυακή) παρακολούθηση**, η δίωξη και η επακόλουθη καταδίκη δεν μπορούν να αποκλειστούν.

2.3 Διδασκαλία ασφαλούς και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς

Η αυξανόμενη διεύρυνση και χρήση του Διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προσέφεραν νέες ευκαιρίες για διαδικτυακή βία. Είναι πιο σημαντική από ποτέ η ευαισθητοποίηση των νέων σχετικά με τον τρόπο συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο με ασφαλή και υπεύθυνο τρόπο, η διαμόρφωση και διατήρηση **υγιών διαδικτυακών σχέσεων** και ο τρόπος διασφάλισης της **διαδικτυακής ισότητας των φύλων**.

Η αυξημένη ευαισθητοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη συμπεριφορά. Μόλις οι νέοι καταλάβουν τι είναι η διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών, η βλάβη που μπορεί να προκαλέσει στο θύμα και οι νομικές συνέπειες που μπορεί να αντιμετωπίσει ο θύτης, είναι λιγότερο πιθανό να μοιραστούν τις δικές τους φωτογραφίες ή φωτογραφίες κάποιου άλλου χωρίς πρώτα να το σκεφτούν. Και όταν μάθουν πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους και τι πρέπει να κάνουν στην περίπτωση διαδικτυακής βίας, θα νιώσουν πιο δυνατοί για να αναλάβουν θετική δράση, όπως η καταγγελία, η επικοινωνία ή η αίτηση για υποστήριξη.

Η διδασκαλία για τη διαδικτυακή βία μπορεί εύκολα να οδηγήσει στην ιδέα ότι είναι ασφαλέστερο να απομακρυνθούμε εντελώς από τον ψηφιακό κόσμο. Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να βρεθεί η σωστή ισορροπία. Δεν πρέπει να τρομάζετε τους νέους σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, επειδή η διαδικτυακή επαφή και συμμετοχή είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξή τους. Είναι δουλειά σας να τους μάθετε πώς να το κάνουν αυτό με ασφαλή τρόπο. Για να μπορέσετε να το διδάξετε αποτελεσματικά, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα ακόλουθα (και να τα αναγνωρίζετε και να τα αντιμετωπίζετε στο εργαστήριό σας, όταν χρειάζεται):

- **Οι νέοι συχνά αγνοούν ότι συμμετέχουν σε διαδικτυακή βία.** Δημοσιεύουν μια φωτογραφία ή ένα σχόλιο επειδή πιστεύουν ότι είναι αστείο («πλάκα έκανα»), χωρίς να γνωρίζουν ή να σκέφτονται τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στους άλλους. Η αύξηση της ευαισθητοποίησής τους σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης της διαδικτυακής βίας και τον αντίκτυπό της μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετική συμπεριφορά.
- **Οι νέοι συχνά αγνοούν τη διαδικτυακή βία.** Παρόλο που πολλοί νέοι βιώνουν ή γίνονται θεατές της διαδικτυακής βίας, συχνά δεν την καταγγέλλουν ή δεν αναλαμβάνουν θετική δράση όπως να μιλήσουν με έναν γονέα, έναν δάσκαλο ή να συμπαρασταθούν στο θύμα. Είναι σημαντικό να ενημερώσουμε τους νέους σχετικά με τις επιλογές καταγγελίας και υποστήριξης, καθώς και άλλους τρόπους με τους οποίους μπορούν να συμμετάσχουν στην επίλυση της κατάστασης. Οι νέοι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν εμπόδια στην καταγγελία ή στην πράξη, όπως: αμηχανία, ντροπή και ανησυχίες για τις συνέπειες, να εκφοβιστούν οι ίδιοι ή να κατηγορηθούν. Αυτά τα εμπόδια πρέπει επίσης να αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- **Οι νέοι συχνά κατηγορούν το θύμα.** Η ομιλία, η συζήτηση και η ενημέρωση των μαθητών σας για την ενοχοποίηση των θυμάτων και τα στερεότυπα, μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορετικές στάσεις και συμπεριφορές.

Ενοχοποίηση θύματος (Victim Blaming)

Τα θύματα συχνά **θεωρούνται υπεύθυνα για τη βλάβη που βιώνουν** από τους συνομηλίκους τους. Αυτό μπορεί να πηγάζει από ασυνείδητες στερεοτυπικές υποθέσεις και από την επιθυμία να ταιριάξουν και να γίνουν αποδεκτοί.

Για παράδειγμα, κατηγορούν το κορίτσι που τους έστειλε μια γυμνή φωτογραφία ή δημοσίευσε μια σέξι φωτογραφία, αντί να στρέψουν το φταίξιμο στο άτομο που τη δημοσίευσε χωρίς συναίνεση ή στο άτομο που εκφοβίζει ή κάνει σεξουαλικά σχόλια. Ένα τυπικό σχόλιο είναι: «η κοπέλα ήταν αρκετά ανόητη για να μοιραστεί τη γυμνή της φωτογραφία με το αγόρι της, είναι δικό της λάθος που η φωτογραφία κυκλοφορεί τώρα στο Διαδίκτυο».

Τα θύματα συχνά **κατηγορούν και τον εαυτό τους**. Τα κορίτσια - θύματα είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν αρνητικές αντιδράσεις σε σχέση με τα αγόρια, τόσο από αγόρια όσο και από κορίτσια συνομηλίκους τους, εάν δημοσιευθεί η φωτογραφία τους.



Η ενοχοποίηση του θύματος μπορεί να κάνει ένα θύμα να **βιώσει ξανά** την παρενόχληση και να προκαλέσει περαιτέρω κακό και στενοχώρια.

→ Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να αντιμετωπίζετε την ενοχοποίηση των θυμάτων. Οι μαθητές σας μπορεί να έχουν ασυνείδητες προκαταλήψεις ή να κάνουν στερεοτυπικές υποθέσεις, ιδιαίτερα όσον αφορά τα κορίτσια. Ενθαρρύνεται τους μαθητές σας στην αμφισβήτηση αυτών των απόψεων.

Λάβετε υπόψη: το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούν να μάθουν οι νέοι όταν πρόκειται για διαδικτυακή βία είναι ότι αν τη βιώσουν ή γίνουν θεατές αυτής, θα πρέπει πάντα να **μιλούν με κάποιον που εμπιστεύονται**. Κατά προτίμηση ένας ενήλικας, όπως ένας γονιός, ένας δάσκαλος, ένας γείτονας, ένας προπονητής κ.λπ. Μπορεί όμως να είναι και κάποιος φίλος ή συμμαθητής. Οι μαθητές σας θα πρέπει να ενημερωθούν ότι δεν χρειάζεται να ντρέπονται και ότι ένα άλλο άτομο μπορεί να τους βοηθήσει να τερματίσουν την κατάσταση και να βρουν τη σωστή υποστήριξη

Φόβος για την αστυνομία

Συχνά οι νέοι φοβούνται να πάνε στην αστυνομία, καθώς πιστεύουν ότι θα μπλέξουν επειδή παραβίασαν τον νόμο δημοσιεύοντας τη δική τους γυμνή φωτογραφία.

Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να αντιμετωπίσετε αυτούς τους φόβους:

- Επιβεβαιώστε ότι παρόλο που η νομοθεσία περιγράφει ότι η δημιουργία σεξουαλικών φωτογραφιών ανηλίκων είναι παράνομη, εάν το πρόσωπο που έβγαλε την φωτογραφία (του ίδιου/της ίδιας) υποστεί εγκληματική πράξη που σχετίζεται με αυτήν τη φωτογραφία, δεν θα διωχθεί.
- Για να μειώσετε τους φόβους για την αστυνομία, περιγράψτε τη διαδικασία έρευνας: συνήθως συνέντευξη με εξειδικευμένο αξιωματικό, ακολουθούμενη από συλλογή στοιχείων από την αστυνομία. Η αστυνομία έχει τη δυνατότητα να ανακτήσει εικόνες χρησιμοποιώντας τεχνολογία και να μάθει πότε και σε ποιον έχουν σταλεί οι εικόνες.
- Συμβουλευτείτε τους να πάνε στην αστυνομία με έναν έμπιστο ενήλικα ή φίλο.

3. Πώς να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Toolkit⁹

Αυτό το κεφάλαιο προορίζεται να παράσχει στους συντονιστές την απαραίτητη πρακτική καθοδήγηση σχετικά με το συντονισμό ενός εργαστηρίου CYBERSAFE. Δεδομένου του αντικειμένου του έργου και της συμμετοχής των νέων, θα πρέπει να εξεταστεί προσεκτικά η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, η προστασία και η διαφύλαξη των μαθητών που συμμετέχουν.

3.1 Απαιτούμενοι πόροι

CYBERSAFE Toolkit: www.stoponlineviolence.eu/online-tool

Επισκεφτείτε αυτόν τον σύνδεσμο για να αποκτήσετε πρόσβαση στον **Οδηγό για Συντονιστές εργαστηρίων** με τέσσερα εργαστήρια (αυτό το έγγραφο), το **Online Tool** και την **αφίσσα CYBERSAFE**. (Ανατρέξτε στο [3.3 CYBERSAFE Online Tool](#) για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο).

Πρακτικά Ζητήματα

Αίθουσα, Digi- ή smartboard, σύνδεση στο Διαδίκτυο (Wi-Fi), smartphone ή φορητοί υπολογιστές (ένας ανά μαθητή), αφίσσα CYBERSAFE.

Συντονιστής / βοηθός

Συστήνεται να υπάρχει **ένας συντονιστής** και **ένας βοηθός** ανά εργαστήριο. Ο βοηθός μπορεί να συνοδεύσει και να υποστηρίξει μαθητές που χρειάζονται ένα διάλειμμα από το εργαστήριο και/ή θέλουν να έχουν μια ιδιωτική συζήτηση για τις εμπειρίες ή τα συναισθήματά τους μακριά από την ομάδα.

Χωρίς Διαδίκτυο

Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν τα τηλέφωνα δεν επιτρέπονται στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου. Ανατρέξτε στο Παράρτημα 1. Εργαστήρια Εκτός Διαδικτύου για οδηγίες.

3.2 Δομή εργαστηρίου

Κάθε εργαστήριο έχει προτεινόμενη διάρκεια **1 ώρα και 30 λεπτά**. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να καταναείμετε ένα εργαστήριο σε δύο μαθήματα, αφήνοντας επιπλέον χρόνο για συζήτηση. Εναλλακτικά, μπορείτε να συνδυάσετε τα τέσσερα εργαστήρια, για παράδειγμα κατά τη διάρκεια μιας θεματικής ημέρας ή εβδομάδας. Εάν τελειώσατε το πρόγραμμα του εργαστηρίου και έχετε ακόμα χρόνο, μπορείτε να κάνετε μία από τις ασκήσεις που περιγράφονται στο Παράρτημα 1. Εργαστήρια εκτός Διαδικτύου.

Το CYBERSAFE Online Tool αποτελεί τη βάση του εργαστηρίου. Στόχος του Online Tool είναι να ενημερώσει τους μαθητές για διάφορα είδη διαδικτυακής βίας και, κυρίως, να προκαλέσει και να διευκολύνει τη συζήτηση.

Κάθε εργαστήριο έχει την ίδια δομή

1. Εισαγωγή

- Σύντομη εισαγωγή του θέματος
- Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος (βασικοί κανόνες, επιλογές καταγγελίας και υποστήριξης)

2. Online Tool: Ψηφίστε και συζητήστε

- Ξεκινά με μια πραγματική περίπτωση διαδικτυακής βίας
- Οι μαθητές ψηφίζουν ανώνυμα για πολλά διλήμματα
- Τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας χρησιμοποιούνται για την έναρξη σύντομων ομαδικών συζητήσεων
- Δίνονται πρακτικές συμβουλές για τον τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης της διαδικτυακής βίας

3. Online Tool: Παιχνίδι Ρόλων

- Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες χρησιμοποιώντας κινητά τηλέφωνα. Αυτό τους επιτρέπει να βιώσουν τον ρόλο του θύματος, του θύτη ή του θεατή σε μια περίπτωση διαδικτυακής βίας
- Οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις ανταλλάσσονται σε μια ομαδική συζήτηση

⁹ Το περιεχόμενο αυτής της παραγράφου βασίζεται:

Project deSHAME (2017), «Step up, speak up. Online sexual harassment teaching guide», διαθέσιμο στο: https://www.childnet.com/ufiles/Teaching_Guide_Step_Up_Speak_Up.pdf

4. Ολοκλήρωση

- Όρα για ανακεφαλαίωση και περίληψη
- Οι επιλογές υποστήριξης και καταγγελίας αναφέρονται ξανά

→ Ανατρέξτε στα σχέδια του εργαστηρίου στο Μέρος 2 αυτού του εγγράφου για πιο λεπτομερή δομή και καθοδήγηση ανά εργαστήριο.

3.3 CYBERSAFE Online Tool

Το Online Tool αποτελεί ένα παιχνίδι το οποίο παρέχει σενάρια πραγματικής ζωής για τη διαδικτυακή βία εναντίον των κοριτσιών. Το εργαλείο αυτό αποτελείται από δύο μέρη: «Ψηφίστε και συζητήστε» και «Παιχνίδι Ρόλων».

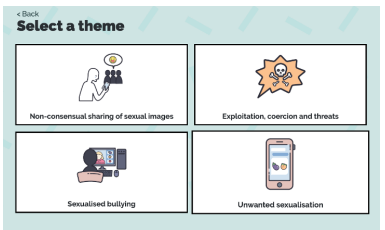
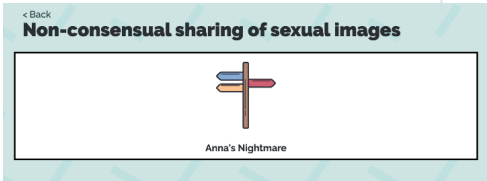
Ανωνυμία

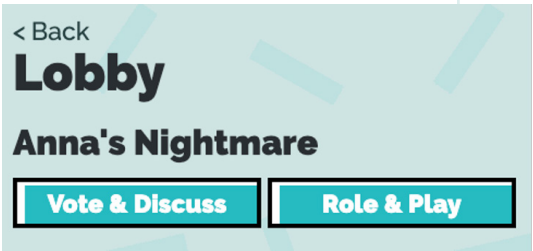
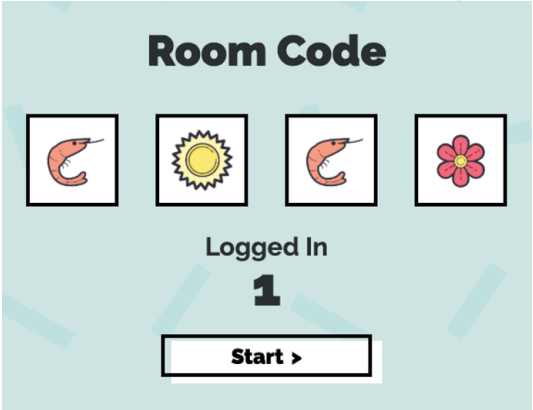
Στο «Ψηφίστε και συζητήστε», οι μαθητές μπορούν να ψηφίσουν ανώνυμα στο Online Tool μέσω των κινητών τηλεφώνων ή των φορητών υπολογιστών τους. Για να διασφαλιστεί η ιδιωτικότητά τους, δεν χρειάζεται να συμπληρώσουν το όνομά τους και δεν είναι δυνατό να παρακολουθούνται οι απαντήσεις των ατόμων μέσω του εργαλείου. Η ανώνυμη ψηφοφορία δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις τους για ευαίσθητα θέματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική βία στο Διαδίκτυο και διευκολύνει μαθητές που δεν τους αρέσει να εκφράζονται ανοιχτά στο πλαίσιο μιας ομάδας. Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να σέβεστε αυτήν την ανωνυμία ανά πάσα στιγμή.

Όλα τα σενάρια στο Online Tool βασίζονται σε πραγματικές περιπτώσεις. Δεν χρησιμοποιούνται πραγματικά ονόματα προς σεβασμό της ιδιωτικότητας των εμπλεκόμενων ατόμων.

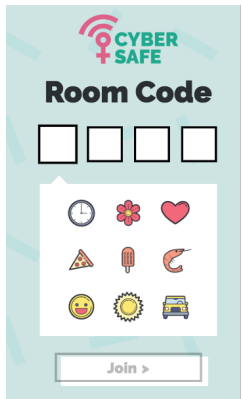
Πρόσβαση

Ως **Συντονιστής**, ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:

1	Επισκεφτείτε τη διεύθυνση URL για το Online Tool: https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/	
2	Επιλέξτε την κατάλληλη γλώσσα και κάντε κλικ στην επιλογή « Δημιουργία εργαστηρίου »	
3	Επιλέξτε ένα εργαστήριο	
4	Επιλέξτε ένα σενάριο	

5	Επιλέξτε μεταξύ «Ψηφίστε και συζητήστε» και «Παιχνίδι Ρόλων»	
6	6. Στη συνέχεια, θα δημιουργηθεί ένας «Κωδικός δωματίου» για τους μαθητές, στον οποίο πρέπει να συνδεθούν. Εδώ μπορείτε να δείτε πόσοι μαθητές έχουν συνδεθεί. Μόλις συνδεθούν όλοι, κάντε κλικ στο «Έναρξη».	

Τα βήματα που απαιτούνται για τους συμμετέχοντες είναι τα ακόλουθα

1	Επισκεφτείτε τη διεύθυνση URL για να αποκτήσετε πρόσβαση στο Online Tool: https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/	
2	Επιλέξτε «Συμμετοχή στο εργαστήριο»	
3	Εισάγετε τα εικονίδια που παρέχει ο συντονιστής από την οθόνη του. Μόλις όλοι έχουν πρόσβαση στο Online Tool, ακολουθείτε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.	

Εκπαιδευτικά βίντεο

Για εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης και συμμετοχής στο Online Tool, επισκεφθείτε:

- Οδηγίες χρήσης «Ψηφίστε και συζητήστε»: <https://youtu.be/5-B5We1YnQ0>
- Οδηγίες χρήσης «Παιχνίδι Ρόλων»: <https://youtu.be/LWJrn3Voz84>

3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος

Είναι σημαντικό τα εργαστήρια να διεξάγονται σε έναν ασφαλή χώρο, στον οποίο οι μαθητές σας νιώθουν άνετα να μιλήσουν για τα συναισθήματα και τις ιδέες τους με υποστηριζόμενο τρόπο.

Ως συντονιστής, μπορείτε να κάνετε τα εξής για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι συζητήσεις θα μπορούν να κυλούν ελεύθερα:

- **Θέστε βασικούς κανόνες**

Συμφωνήστε με τους μαθητές σας για ένα σύνολο βασικών κανόνων που δηλώνουν σαφώς τις προσδοκίες για την συμπεριφορά και τις συζητήσεις. Ανατρέξτε στο παρακάτω πλαίσιο κειμένου για μια πιο λεπτομερή περιγραφή για το πώς να το κάνετε αυτό.

- **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική**

Οι μαθητές θα πρέπει να συμμετέχουν στο εργαστήριο μόνο εθελοντικά. Επιπλέον, πρέπει να γνωρίζουν ότι εάν κάποια στιγμή θα προτιμούσαν να μην συμμετάσχουν, είναι εντάξει να κάνουν ένα διάλειμμα από το εργαστήριο. Ορισμένοι μαθητές μπορεί να έχουν προσωπικές εμπειρίες σχετικά με τα θέματα που συζητούνται και να τους προκαλέσουν συναισθηματική αντίδραση. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χώρος και επαρκής εποπτεία που θα επιτρέψει στους μαθητές να κάνουν ένα διάλειμμα και ότι θα λάβουν υποστήριξη παρακολούθησης, εάν χρειάζεται.

- **Υιοθετήστε μια μη κριτική προσέγγιση**

Παρόλο που ορισμένες απόψεις μπορούν και πρέπει να αμφισβητηθούν, είναι σημαντικό να μην ντροπιάζετε ή να κρίνετε τους μαθητές που μοιράζονται κάτι κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Αναγνωρίστε τις απόψεις τους ως έγκυρες και στηρίξτε τους στην έκφραση των σκέψεων και των συμπερασμάτων τους. Επίσης, μην επιτρέπετε στους μαθητές σας να κρίνουν ή να φέρουν σε δύσκολη θέση ο ένας τον άλλον.

- **Πολιτική «Χωρίς πραγματικά ονόματα»**

Εάν οι μαθητές θέλουν να μοιραστούν μια προσωπική ιστορία για τον εαυτό τους ή για κάποιον άλλο, είναι καλύτερα να μιλήσουν σε τρίτο πρόσωπο και να μιλήσουν για «τη φίλη μου τη Σάλι», ή απλώς για «έναν φίλο» ή «κάποιον που γνωρίζω», αντί να χρησιμοποιήσουν πραγματικά ονόματα. Εάν οι μαθητές αισθάνονται ότι πρέπει να μοιραστούν μια προσωπική ιστορία, σηματοδοτείστε τον χρόνο και τον τόπο που μπορούν να το κάνουν με ένα αρμόδιο μέλος του προσωπικού.

- **Δημιουργήστε έναν ασφαλή φυσικό χώρο**

Εξετάστε μια εναλλακτική διάταξη καθισμάτων που ενθαρρύνει τη συζήτηση και τη συμμετοχή, για παράδειγμα έναν κύκλο. Μπορείτε να παρουσιάσετε την αφίσα CYBERSAFE που υποδεικνύει τις γραμμές βοήθειας και άλλους οργανισμούς υποστήριξης.

- **Φτιάξτε ένα κιβώτιο ερωτήσεων**

Οι μαθητές μπορεί να νιώθουν άβολα να κάνουν μια ερώτηση μπροστά στην ομάδα. Προσκαλέστε τους μαθητές σας να τις σημειώσουν και προσθέστε τις σε ένα κουτί ερωτήσεων κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο. Εάν θέλουν ατομική απάντηση, ζητήστε τους να προσθέσουν το όνομά τους. Εξηγήστε ότι θα απαντήσετε σε ανώνυμα υποβληθείσες ερωτήσεις με γενικό τρόπο (χωρίς να αναφέρετε ονόματα ή λεπτομέρειες) κατά τη διάρκεια του επόμενου εργαστηρίου ή της επόμενης κατάλληλης στιγμής με ολόκληρη την ομάδα.



Θέτοντας βασικούς κανόνες με τους μαθητές σας

Οι βασικοί κανόνες εξασφαλίζουν ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι αισθάνονται ασφαλείς και σεβαστοί. Είναι πιο αποτελεσματικό όταν οι μαθητές αισθάνονται κύριοι και υπεύθυνοι του εαυτού τους. Επομένως, είναι σημαντικό να συζητούν και να συμφωνούν οι ίδιοι για τους κανόνες.

Παρακάτω θα βρείτε ένα παράδειγμα μιας σειράς βασικών κανόνων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, να συζητήσετε και να συμφωνήσετε με τους μαθητές σας. Ενθαρρύνετε τους να ασχοληθούν με αυτούς και να κάνουν προσθήκες όπως κρίνουν σκόπιμο πριν προχωρήσουν.

- **Σεβασμός** - «Δείχνουμε σεβασμό ο ένας για τον άλλον, τον συντονιστή και τα θέματα που συζητάμε σήμερα. Απαντάμε χωρίς κριτική»
- **Εμπιστευτικότητα** - «Σεβόμαστε την ιδιωτικότητα του άλλου, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά από αυτό το εργαστήριο»
- **Ακρόαση** - «Ακούμε ο ένας τον άλλον και τον συντονιστή. Όλες οι απόψεις είναι έγκυρες»
- **Συμμετοχή** - «Θα αξιοποιήσουμε στο έπακρο αυτό το εργαστήριο και θα λάβουμε μέρος στις δραστηριότητες όσο μπορούμε»
- **Ερωτήσεις** - «Κάνουμε ερωτήσεις εάν δεν είμαστε σίγουροι για οτιδήποτε»
- **Υποστήριξη μετά από ένα ευαίσθητο θέμα** - «Θα ζητήσουμε διάλειμμα ή υποστήριξη εάν αισθανόμαστε καταβεβλημένοι ή ότι πυροδοτούνται συναισθήματα»
- **Προστασία Παιδιού** - «Αν θέλουμε υποστήριξη, ξέρουμε με ποιον μπορούμε να μιλήσουμε στο σχολείο»

→ Ο συντονιστής πρέπει επίσης να εξηγήσει εδώ πώς θα αντιμετωπίσει πιθανές αποκαλύψεις και τα πιθανά όρια εμπιστευτικότητας των πληροφοριών.

3.5 Προστασία και διαφύλαξη

Ευαίσθητα θέματα

Τα σενάρια του εργαστηρίου βασίζονται σε πραγματικές περιπτώσεις διαδικτυακής βίας εναντίον κοριτσιών, οπότε είναι πολύ πιθανό κάποιοι μαθητές σας ή άτομα που γνωρίζουν να έχουν βιώσει παρόμοια γεγονότα. Η συζήτηση αυτών των θεμάτων σε μια ομάδα συνομηλίκων τους μπορεί να **προκαλέσει συναισθηματική αντίδραση**.

Να είστε ευαίσθητοι προς τις ανάγκες των μαθητών σας και περιγράψτε με σαφήνεια από την αρχή του εργαστηρίου τι μπορούν να κάνουν εάν η συμμετοχή τους εγείρει ανησυχίες σχετικά με τις διαδικτυακές εμπειρίες τους ή αν είναι στενοχωρημένοι λόγω της συμμετοχής τους. Ξεκαθαρίστε ότι μπορούν να μιλήσουν σε εσάς, τον βοηθό του εργαστηρίου, έναν δάσκαλο ή το αρμόδιο μέλος του προσωπικού για την προστασία των παιδιών, σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο, εάν αισθάνονται άβολα. Υποδείξτε τους άλλες επιλογές καταγγελίας, όπως ανώνυμες γραμμές βοήθειας και οργανισμούς που προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια στο Διαδίκτυο.

Επαναλάβετε τις επιλογές για υποστήριξη και καταγγελία

Πριν και μετά τις δραστηριότητες, επισημάνετε σε όλους τους μαθητές που μπορούν να απευθυνθούν για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις ημέρες και τις εβδομάδες μετά τις δραστηριότητες, παρέχετε **τακτικές υπενθυμίσεις** για τη διαθέσιμη βοήθεια και υποστήριξη. Παρουσιάστε την **αφίσα CYBERSAFE** που υποδεικνύει τις επιλογές καταγγελίας και τους οργανισμούς υποστήριξης.

Πιθανές αποκαλύψεις

Να θυμάστε ότι ο στόχος των εργαστηρίων δεν είναι να ενθαρρύνουν τις προσωπικές αποκαλύψεις. Ωστόσο, ως αποτέλεσμα των ζητημάτων που τέθηκαν, είναι πιθανό ένας μαθητής να σας αποκαλύψει μια αρνητική διαδικτυακή εμπειρία δική του ή ενός άλλου μαθητή. Εάν συμβεί αυτό, **παραμείνετε ήρεμοι και μην κρίνετε.**

Αναγνωρίστε στον μαθητή ότι έκανε το σωστό μιλώντας και **ευχαριστήστε τον/την για την αποκάλυψη.** Στη συνέχεια, ακολουθήστε την πολιτική ή τη διαδικασία προστασίας των παιδιών του σχολείου ή του οργανισμού σας, όπως θα κάνατε για κάθε άλλου τύπου αποκάλυψη.

Είναι σημαντικό για τους νέους να καταλαβαίνουν ότι ενώ οι συνεδρίες παρέχουν έναν χώρο για να εκφράζονται ανοιχτά και ειλικρινά, τόσο εσείς ως συντονιστής όσο και το σχολείο έχετε καθήκον να φροντίζετε να προστατεύετε τους νέους. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι εάν αποκαλύψουν κάτι για τον εαυτό τους ή για κάποιον άλλο που αφορά παράνομη δραστηριότητα ή κίνδυνο βλάβης, **μπορεί να είστε υποχρεωμένοι να ενημερώσετε το σχολείο** (π.χ. το αρμόδιο για την προστασία μέλος του προσωπικού). Ο εν λόγω μαθητής μπορεί να συμμετάσχει σε αυτήν τη συνομιλία εάν το επιθυμεί. Η αποκάλυψη θα ενεργοποιήσει ακολούθως την πολιτική του σχολείου.



Άλλες συμβουλές για το συντονισμό ενός εργαστηρίου

- Διαβάστε εκ των προτέρων αυτόν τον οδηγό και το σχέδιο του εργαστηρίου.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένοι με τις πολιτικές διαφύλαξης και προστασίας του παιδιού του σχολείου ή του οργανισμού σας, ώστε να γνωρίζετε πώς να κάνετε τις κατάλληλες ενέργειες.
- Ελέγξτε εάν τα σχολεία γνωρίζουν και τους έχουν παρασχεθεί πληροφορίες σχετικά με το είδος της υποστήριξης που πρέπει να παρέχεται στους μαθητές, εάν ανησυχήσουν ή στενοχωρηθούν λόγω της συμμετοχής στο εργαστήριο.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά τις άλλες επιλογές καταγγελίας που έχουν οι έφηβοι, όπως εθνικές ή τοπικές (ανώνυμες) γραμμές βοήθειας ή οργανισμοί υποστήριξης.

ΜΕΡΟΣ 2: ΣΧΕΔΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



Σχέδιο εργαστηρίου 1.

Μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών

Αυτό το εργαστήριο εστιάζεται στην «μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών», έναν από τους τέσσερις κύριους τύπους διαδικτυακής βίας που αντιμετωπίζονται στο CYBERSAFE. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να την αναγνωρίσουν, να την κατανοήσουν και να την αποτρέψουν, και πώς να ενεργήσουν όταν συμβεί. Η εστίαση είναι στο πιθανό θύμα, θύτη και θεατή.

Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο

- Εξοικειωθείτε με το θέμα, διαβάστε τον Οδηγό για τους Συντονιστές Εργαστηρίων (**Μέρος 1**) και μέσω αυτού του **σχεδίου εργαστηρίου**.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένοι με τις πολιτικές διαφύλαξης και προστασίας του παιδιού του σχολείου ή του οργανισμού σας, ώστε να γνωρίζετε πώς να ενεργήσετε κατάλληλα.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά τις άλλες επιλογές καταγγελίας που έχουν οι έφηβοι. Μεταβείτε στον ιστότοπο του CYBERSAFE (www.stoponlineviolence.eu) για πληροφορίες σχετικά με εθνικές ή τοπικές (ανώνυμες) γραμμές βοήθειας ή οργανισμούς υποστήριξης στη χώρα σας.
- Πριν και μετά το εργαστήριο, επισημάνετε σε όλους τους μαθητές πού μπορούν να απευθυνθούν για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη. Παρουσιάστε την αφίσα CYBERSAFE στην τάξη, η οποία επισημαίνει επιλογές καταγγελίας και τους οργανισμούς υποστήριξης.

Πόροι

Digi ή smartboard, κινητά τηλέφωνα (1 ανά μαθητή), CYBERSAFE Online Tool, πρόσβαση στο Διαδίκτυο μέσω Wi-Fi.

Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν δεν επιτρέπεται στους μαθητές να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου. Ανατρέξτε στο **Παράρτημα 1. Εργαστήρια Εκτός Διαδικτύου** για οδηγίες.

Δομή εργαστηρίου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΧΡΟΝΟΣ
1.Εισαγωγή	Εισαγωγή Θεματικής Βασικοί κανόνες	15 λεπτά
2.Ψηφίστε και συζητήστε	Ψηφίστε και συζητήστε με την ομάδα	40 λεπτά
3. Παιχνίδι Ρόλων	Ομαδική συζήτηση για κάθε δίλημμα	20 λεπτά
4. Ολοκλήρωση	Παιχνίδι Ρόλων σε μικρές ομάδες	15 λεπτά
Συνολικός χρόνος:		90 λεπτά

1.Εισαγωγή στη θεματική

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον και καθορίστε βασικούς κανόνες → [Ανατρέξτε στο 3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος](#)
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές σας για υποστήριξη, καταγγελία και πώς θα αντιμετωπιστούν οι πιθανές αποκαλύψεις κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο → [Ανατρέξτε στο 3.5 Προστασία και διαφύλαξη](#)
- Κάντε μια σύντομη εισαγωγή του θέματος. → [Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες](#)



Η μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών¹⁰ σημαίνει ότι οι σεξουαλικές φωτογραφίες (ή τα βίντεο) κάποιου λαμβάνονται ή κοινοποιούνται χωρίς τη συγκατάθεσή του. Αυτό περιλαμβάνει ποικίλες συμπεριφορές, όπως:

- Σεξουαλικές εικόνες που λήφθηκαν συναινετικά, αλλά κοινοποιήθηκαν χωρίς συγκατάθεση (για παράδειγμα για «εκδίκηση»)
- Σεξουαλικές εικόνες που έχουν ληφθεί χωρίς συγκατάθεση «creep shots» (φωτογραφίες που λαμβάνονται δημόσια χωρίς συγκατάθεση) ή «up-skirting» (φωτογραφίες κάτω από τη φούστα χωρίς συγκατάθεση)
- Σεξουαλικές πράξεις χωρίς συναίνεση (π.χ. βιασμός) που καταγράφονται ψηφιακά και δημοσιεύονται στο Διαδίκτυο

Μια τυπική κατάσταση είναι: ένα κορίτσι ή αγόρι μοιράζεται μια προσωπική φωτογραφία ή βίντεο με κάποιον συναινετικά, ως μέρος της σεξουαλικής εξερεύνησης σε μια σχέση («sexting»). Στη συνέχεια, αυτό το άτομο τη μοιράζεται με άλλους χωρίς συναίνεση, είτε μέσω εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων είτε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οι φωτογραφίες μπορούν επίσης να ληφθούν μέσω παραβίασης του υπολογιστή, των λογαριασμών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή του τηλεφώνου κάποιου. Οι νέοι μπορούν επίσης να πέσουν θύματα κάποιου που δημοσιεύει μια γυμνή φωτογραφία που θεωρείται ότι είναι δική τους, αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι.

όσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορούν να είναι θύματα (ή θύτες) αυτού του είδους της διαδικτυακής βίας. Ωστόσο, φαίνεται να συμβαίνει πιο συχνά σε κορίτσια και όταν συμβαίνει, τα κορίτσια φαίνεται να κρίνονται πιο αυστηρά από τα αγόρια.

Να έχετε υπόψη ότι το sexting δεν είναι κακό!

Η μη συναινετική δημοσίευση φωτογραφιών ξεκινά συνήθως με sexting. Να έχετε υπόψη ότι αυτό από μόνο του δεν είναι κακό, αν το κάνουν και οι δύο συναινετικά. Μην κρίνετε αυτή τη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου σας.

Το sexting μετατρέπεται σε διαδικτυακή βία όταν κάποιος μοιράζεται μια σεξουαλική φωτογραφία ή τη διαδίδει χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου σε αυτήν. Αυτή είναι η συμπεριφορά στην οποία πρέπει να εστιάσετε κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου.

➔ **Ανατρέξτε επίσης στο πλαίσιο κειμένου στο «Sexting» στη σελίδα 10**

2. Ψηφίστε και συζητήστε

Ο σκοπός του «Ψηφίστε και συζητήστε» είναι η συζήτηση μιας πραγματικής περίπτωσης μη συναινετικής δημοσίευσης σεξουαλικών φωτογραφιών. Επιτρέπει στους μαθητές να μοιράζονται τις απόψεις τους ανώνυμα και να συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση με μη προσωπικό, ασφαλή τρόπο. Οι μαθητές θα λάβουν επίσης πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης, κατανόησης, πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του τύπου διαδικτυακής βίας.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εκτελέσετε το Online Tool και να διευκολύνετε τη διαδικασία ψηφοφορίας καθώς και τις ομαδικές συζητήσεις. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να ελέγξετε εάν οι πληροφορίες που λαμβάνονται είναι κατανοητές, κάνοντας περαιτέρω ερωτήσεις.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Ψηφίστε και συζητήστε» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Το «Ψηφίστε και συζητήστε» ξεκινά με μια πραγματική περίπτωση διαδικτυακής βίας. Διαβάστε το κείμενο στην οθόνη δυνατά.

¹⁰ Ο ορισμός αυτός βασίζεται στο Project deSHAME (2017), p.13



- Δίλημμα γύρος 1: Παρουσιάζεται το πρώτο δίλημμα, διαβάστε το επίσης δυνατά. Οι μαθητές σας θα ψηφίσουν σε σχέση με αυτά τα διλήμματα ανώνυμα μέσω των τηλεφώνων τους. Στην επόμενη σελίδα, τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας θα είναι ορατά.
- Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας για την έναρξη σύντομων ομαδικών συζητήσεων. Μη ρωτάτε τους μαθητές σας πώς ψήφισαν! Επιτρέπεται να εκφράζουν τις ιδέες τους ανώνυμα και, κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορούν να μιλούν με γενικούς όρους ή σε τρίτο πρόσωπο.
- Μετά τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας, ακολουθεί μια σελίδα με πρακτικές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης ή αντιμετώπισης της διαδικτυακής βίας στη συγκεκριμένη περίπτωση. Διαβάστε αυτό επίσης δυνατά και ελέγξτε αν οι μαθητές σας το καταλαβαίνουν και αν έχουν κάτι που θα ήθελαν να προσθέσουν.
- Θα ακολουθήσουν αρκετοί άλλοι γύροι διλημάτων. Προσπαθήστε να ολοκληρώσετε κάθε γύρο σε 7 έως 10 λεπτά.

3. Παιχνίδι Ρόλων

Ο σκοπός του «Παιχνιδιού Ρόλων» είναι να επιτρέψει στους νέους να βιώσουν τον ρόλο ενός θύματος, ενός θύτη ή ενός θεατή σε μια κατάσταση μη συναινετικής δημοσίευσης σεξουαλικών φωτογραφιών.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εξηγήσετε και να επιβλέψετε τη διαδικασία και να διευκολύνετε τη μετέπειτα ομαδική συζήτηση. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να κάνετε μετέπειτα ερωτήσεις για να μάθετε πώς οι μαθητές βίωσαν τον ρόλο τους και αν καταλαβαίνουν πώς θα αντιμετώπιζαν μια παρόμοια κατάσταση.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Παιχνίδι Ρόλων» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Χρησιμοποιούν ένα κινητό τηλέφωνο, το οποίο αλλάζει χέρια. Θα τους ανατεθούν οι ρόλοι του θύματος, του θύτη ή του θεατή και θα διαβάζουν εναλλάξ κείμενα που αφορούν στον ρόλο τους.
Το Παιχνίδι Ρόλων είναι πιο αποτελεσματικό εάν η ομάδα των 3 μπορεί να φύγει από την κύρια αίθουσα διδασκαλίας για να είναι μόνη και ανενόχλητη, προκειμένου να εκτελέσει τον ρόλο της. Ωστόσο, εάν εσείς ως συντονιστής πιστεύετε ότι αυτό δεν παρέχει το επίπεδο εποπτείας που χρειάζονται οι μαθητές σας και/ή εάν αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτικές σας, μπορείτε επίσης να αφήσετε τις ομάδες να παραμείνουν στην αίθουσα. Σε αυτή την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να ενεργήσει κάθε ομάδα και επιτρέψτε κάποια φυσική απόσταση μεταξύ των ομάδων.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές επιστρέφουν στις θέσεις τους και οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις τους ανταλλάσσονται σε μια ομαδική συζήτηση.

Συντονισμός των ομαδικών συζητήσεων

Το Online Tool παρέχει πολλές πληροφορίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ενώ καθοδηγείτε τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια του «Ψηφίστε και Συζητήστε» και του «Παιχνιδιού Ρόλων». Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στο Μέρος 1 αυτού του οδηγού, ιδίως στις ακόλουθες παραγράφους:

➔ **2.2 Αιτίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών**, για να συζητήσουμε γιατί οι νέοι συμμετέχουν σε μη συναινετική δημοσίευση και ποια είναι η συναισθηματική επίδραση και οι συνέπειες για τους εμπλεκόμενους.

➔ **2.3 Διδασκαλία ασφαλούς, υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς** διαβάστε το πλαίσιο κειμένου σχετικά με την ενοχοποίηση των θυμάτων και αντιμετωπίστε το εάν και όποτε συμβαίνει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.



Παρακάτω θα βρείτε μερικές πιθανές μετέπειτα ερωτήσεις:

Θα ήταν διαφορετική η γνώμη σας αν το θύμα ήταν αγόρι; - αντιμετώπιση και αμφισβήτηση στερεοτύπων

Θα σας ζητούσε ένας καλός φίλος να συμμετάσχετε στη δημοσίευση γυμνών φωτογραφιών κάποιου χωρίς συγκατάθεση; - αντιμετώπιση και συζήτηση για την πίεση των συνομηλίκων

Γιατί πιστεύετε ότι η διαδικτυακή βία δεν αναφέρεται συχνά; - για την αντιμετώπιση και συζήτηση πιθανών εμποδίων αναφοράς/καταγγελίας

Ξέρετε πώς να αναφέρετε μια φωτογραφία στο Instagram, το WhatsApp ή σε άλλη πλατφόρμα; - θα μπορούσατε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να αναζητήσουν πώς να αφαιρούν εικόνες από τις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων στα τηλέφωνα τους

Πώς θα υποστηρίζατε έναν φίλο του οποίου η γυμνή φωτογραφία κοινοποιείται στο Διαδίκτυο; - ενθάρρυνση παρέμβασης και ομιλίας

Πώς θα αισθανόσασταν ως θύμα, θύτης ή θεατής εάν συνέβαινε αυτό; - καλλιέργεια κατανόησης και ενσυναίσθησης για οποιονδήποτε εμπλέκεται

4. Ολοκλήρωση

- Ώρα για ανακεφαλαίωση και περίληψη.
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη.
- Σας προτείνουμε να δώσετε χρόνο στους μαθητές να επεξεργαστούν τα θέματα που συζητήθηκαν μετά το εργαστήριο, προκειμένου να μην αισθανθούν υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένοι.



Σχέδιο εργαστηρίου 2. Εκμετάλλευση, εξαναγκασμός και απειλές

Αυτό το εργαστήριο εστιάζει «στην εκμετάλλευση, τον εξαναγκασμό και τις απειλές», οι οποίες μαζί αποτελούν έναν από τους τέσσερις κύριους τύπους διαδικτυακής βίας που αντιμετωπίζονται στο CYBERSAFE. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να τον αναγνωρίσουν, να τον κατανοήσουν και αποτρέψουν, και πώς να ενεργήσουν όταν συμβεί. Η εστίαση είναι στο πιθανό θύμα, θύτη και θεατή.

Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο

- Εξοικειωθείτε με το θέμα, διαβάστε τον Οδηγό για τους Συντονιστές Εργαστηρίων (**Μέρος 1**) και μέσω αυτού του **σχεδίου εργαστηρίου**.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένοι με τις πολιτικές διαφύλαξης και προστασίας του παιδιού του σχολείου ή του οργανισμού σας, ώστε να γνωρίζετε πώς να ενεργήσετε κατάλληλα.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά τις άλλες επιλογές καταγγελίας που έχουν οι έφηβοι. Μεταβείτε στον ιστότοπο του CYBERSAFE (www.stoponlineviolence.eu) για πληροφορίες σχετικά με εθνικές ή τοπικές (ανώνυμες) γραμμές βοήθειας ή οργανισμούς υποστήριξης στη χώρα σας.
- Πριν και μετά το εργαστήριο, επισημάνετε σε όλους τους μαθητές πού μπορούν να απευθυνθούν για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη. Εμφανίστε την αφίσα CYBERSAFE στην τάξη, η οποία δείχνει τις επιλογές καταγγελίας και τους οργανισμούς υποστήριξης.

Πόροι

Digi ή smartboard, κινητά τηλέφωνα (1 ανά μαθητή), CYBERSAFE Online Tool, πρόσβαση στο Internet μέσω Wi-Fi.

Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν δεν επιτρέπεται στους μαθητές να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου. Ανατρέξτε στο **Παράρτημα 1. Εργαστήρια Εκτός Διαδικτύου** για οδηγίες.

ΔΟΜΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΧΡΟΝΟΣ
1. Εισαγωγή	Εισαγωγή Θεματικής Βασικοί κανόνες	15 λεπτά
2. Ψηφίστε και συζητήστε	Ψηφίστε και συζητήστε με την ομάδα Ομαδική συζήτηση για κάθε δίλημμα	40 λεπτά
3. Παιχνίδι Ρόλων	Παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες Συζήτηση ομάδων στο τέλος	20 λεπτά
4. Ολοκλήρωση	Βοήθεια, υποστήριξη, επιλογές καταγγελίας	15 λεπτά
Συνολικός χρόνος:		90 λεπτά

1. Εισαγωγή στη θεματική

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον και καθορίστε βασικούς κανόνες → [Ανατρέξτε στο 3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος](#)
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές σας για υποστήριξη, καταγγελία και πώς θα αντιμετωπιστούν οι πιθανές αποκαλύψεις κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο → [Ανατρέξτε στο 3.5 Προστασία και διαφύλαξη](#)

- Κάντε μια σύντομη εισαγωγή του θέματος. → [Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες](#) ¹¹

Μιλάμε για διαδικτυακή **εκμετάλλευση, εξαναγκασμό και απειλές** όταν κάποιος δέχεται σεξουαλικές απειλές στο Διαδίκτυο, εξαναγκάζεται να συμμετάσχει σε σεξουαλική (διαδικτυακή) συμπεριφορά ή εκβιάζεται με σεξουαλικό περιεχόμενο στο Διαδίκτυο.

Κάποιος μπορεί να εξαπατηθεί, να χειραγωγηθεί ή να αναγκαστεί να κάνει σεξουαλικά πράξεις που δεν θέλει να κάνει, με αντάλλαγμα χρήματα, δώρα, καθεστώς, στοργή ή άλλα πράγματα, ή κάνοντάς τον να αισθάνεται ένοχος, ντροπή ή ανασφάλεια.

Αυτός ο τύπος διαδικτυακής βίας μπορεί να περιλαμβάνει μια σειρά από συμπεριφορές, όπως:

- Παρενόχληση ή πίεση σε κάποιον στο Διαδίκτυο για δημοσίευση σεξουαλικών εικόνων ή σεξουαλική συμπεριφορά (online ή offline)
- Χρήση της απειλής δημοσίευσης σεξουαλικού περιεχομένου για τον εξαναγκασμό ή τον εκβιασμό κάποιου («σεξουαλικός εκβιασμός»)
- Διαδικτυακές απειλές σεξουαλικής φύσης (π.χ. απειλές βιασμού)
- Προτροπή άλλων ατόμων στο Διαδίκτυο σε διάπραξη σεξουαλικής βίας
- Προτρέποντας κάποιον να συμμετάσχει σε σεξουαλική συμπεριφορά και στη συνέχεια μοιράζεται τα αποδεικτικά στοιχεία για αυτό

Η διαδικτυακή εκμετάλλευση, εξαναγκασμός και απειλές είναι συχνά μέρος μιας διαδικασίας (σεξουαλικής) βίας στον πραγματικό κόσμο (βλ. Επίσης Βία στο Βία στο Διαδίκτυο έναντι Βίας εκτός Διαδικτύου, σελίδα 10) και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή σωματική, συναισθηματική και κοινωνική βλάβη.

Μια τυπική περίπτωση είναι: ένα κορίτσι γνωρίζει ένα αγόρι μέσω ενός διαδικτυακού προγράμματος συνομιλίας. Ξεκινά διασκεδαστικά, της κάνει κομπλιμέντα και εκείνη αρχίζει να τον εμπιστεύεται (αυτή είναι η διαδικασία «αποπλάνησης»). Αργότερα, μοιράζεται σεξουαλικές εικόνες του εαυτού της. Στη συνέχεια, αρχίζει να της ζητά να κάνει σεξουαλικές πράξεις μπροστά από την κάμερα. Απειλεί να δημοσιεύσει τις γυμνές εικόνες της στο Διαδίκτυο εάν δεν συνεργαστεί.

Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορούν να είναι θύματα (ή θύτες) αυτού του είδους της διαδικτυακής βίας, αλλά τα κορίτσια βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, καθώς συνήθως εκβιάζονται για σεξουαλικό περιεχόμενο ή σεξουαλικές χάρες. Ωστόσο, τα αγόρια διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να παρασυρθούν στο Διαδίκτυο για να κάνουν σεξουαλικές πράξεις στην κάμερα και στη συνέχεια να εκβιαστούν με τα καταγεγραμμένα στοιχεία για χρήματα. Και στις δύο περιπτώσεις, ο θύτης μπορεί επίσης να είναι ενήλικας.

Χειραγώγηση

Ένα θύμα μπορεί να μην συνειδητοποιεί ότι το εκμεταλλεύονται ή το εξαναγκάζουν, καθώς ο θύτης μπορεί να το χειραγωγήσει για να πιστεύει ότι είναι φυσιολογικό ή ότι είναι σε μια ρομαντική σχέση.

Εάν το θύμα έχει κάνει σεξουαλικές πράξεις, αυτό μπορεί να το κάνει να πιστέψει ότι είχε τον έλεγχο, ότι επέλεξε να κάνει αυτά τα πράγματα και μπορεί να κατηγορήσει τον εαυτό του.

Αυτά είναι μερικά πράγματα που μπορεί να πει ένας θύτης:

«Αν με αγαπούσες πραγματικά, θα μοιραζόσουν τις γυμνές φωτογραφίες σου μαζί μου»

«Μην φοράς αυτό το ρούχο: όλοι θα νομίζουν ότι είσαι τσούλα»

«Αν δεν κάνεις αυτό που θέλω, θα πω στους γονείς σου ότι έχεις πιει»

«Αν μιλήσεις στην αστυνομία, θα σε απομακρύνουν από την οικογένειά σου»

«Όλοι το κάνουν, είναι φυσιολογικό»

Αν με μπλοκάρεις, θα μοιραστώ το βίντεό σου με όλους τους φίλους και την οικογένειά σου»

→ Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να εξηγήσετε πώς λειτουργεί η χειραγώγηση, ώστε οι μαθητές σας να είναι σε θέση να το αναγνωρίσουν. Επίσης, τονίστε ότι ανεξάρτητα από τις ενέργειες του θύματος, δεν ήταν επιλογή του/της και δεν φταίει.

¹¹ Το περιεχόμενο αυτής της παραγράφου βασίζεται: Project deSHAME (2017); NSPCC Website, «Child sexual exploitation», available at: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/child-sexual-exploitation/>; Europol (2017) «Online sexual coercion and extortion as a form of crime affecting children», available at: file:///C:/Users/sarah/Downloads/online_sexual_coercion_and_extortion_as_a_form_of_crime_affecting_children.pdf



2. Ψηφίστε και συζητήστε

Ο σκοπός του Ψηφίστε και συζητήστε είναι να συζητήσει μια πραγματική περίπτωση εκμετάλλευσης, εξαναγκασμού και απειλών. Επιτρέπει στους μαθητές να μοιράζονται τις απόψεις τους ανώνυμα και να συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση με μη προσωπικό, ασφαλή τρόπο. Οι μαθητές θα λάβουν επίσης πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης, κατανόησης, πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του τύπου διαδικτυακής βίας.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εκτελέσετε το Online Tool και να διευκολύνετε τη διαδικασία ψηφοφορίας καθώς και τις ομαδικές συζητήσεις. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να ελέγξετε εάν οι πληροφορίες που λαμβάνονται είναι κατανοητές, κάνοντας περαιτέρω ερωτήσεις.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Ψηφίστε και συζητήστε» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Το «Ψηφίστε και συζητήστε» ξεκινά με μια πραγματική περίπτωση διαδικτυακής βίας. Διαβάστε το κείμενο στην οθόνη δυνατά.
- Δίλημμα γύρος 1: Παρουσιάζεται τότε το πρώτο δίλημμα, διαβάστε το επίσης δυνατά. Οι μαθητές σας θα ψηφίσουν πάνω σε αυτά τα διλήμματα ανώνυμα, με τα τηλέφωνα τους. Στην επόμενη σελίδα, τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας θα είναι ορατά.
- Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας για την έναρξη σύντομων ομαδικών συζητήσεων. Μη ρωτάτε τους μαθητές σας πώς ψήφισαν! Επιτρέπεται να εκφράζουν τις ιδέες τους ανώνυμα και κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορούν να μιλούν με γενικούς όρους ή σε τρίτο πρόσωπο.
- Μετά τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας, ακολουθεί μια σελίδα με πρακτικές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης ή αντιμετώπισης της διαδικτυακής βίας στη συγκεκριμένη περίπτωση. Διαβάστε αυτό επίσης δυνατά και ελέγξτε με τους μαθητές σας ότι το καταλαβαίνουν και αν έχουν κάτι που θα ήθελαν να προσθέσουν.
- Θα ακολουθήσουν αρκετοί άλλοι γύροι διλημάτων. Προσπαθήστε να ολοκληρώσετε κάθε γύρο σε 7 έως 10 λεπτά.

3. Παιχνίδι Ρόλων

Ο σκοπός του «Παιχνιδιού ρόλων» είναι να επιτρέψει στους νέους να βιώσουν το ρόλο ενός θύματος, ενός θύτη ή ενός θεατή σε μια κατάσταση εκμετάλλευσης, εξαναγκασμού και απειλών.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εξηγήσετε και να επιβλέψετε τη διαδικασία και να διευκολύνετε την ομαδική συζήτηση στη συνέχεια. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να κάνετε μετέπειτα ερωτήσεις για να μάθετε πώς οι μαθητές βίωσαν το ρόλο τους και αν καταλαβαίνουν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να αντιμετωπίσουν μια παρόμοια κατάσταση.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Παιχνίδι Ρόλων» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Χρησιμοποιούν ένα κινητό τηλέφωνο, το οποίο αλλάζει χέρια. Θα τους ανατεθούν οι ρόλοι του θύματος, του θύτη ή του θεατή και θα διαβάσουν εναλλάξ γραμμές που ανατίθενται στον ρόλο τους. Το Παιχνίδι Ρόλων είναι πιο αποτελεσματικό εάν η ομάδα των 3 μπορεί να φύγει από το δωμάτιο για να είναι μόνη και ανενόχλητη, προκειμένου να εκτελέσει τον ρόλο της. Ωστόσο, εάν εσείς ως συντονιστής πιστεύετε ότι αυτό δεν παρέχει το επίπεδο εποπτείας που χρειάζονται οι μαθητές σας και/ή εάν αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτικές σας, μπορείτε επίσης να αφήσετε τις ομάδες να παραμείνουν στην αίθουσα. Σε αυτή την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να ενεργήσει κάθε ομάδα και επιτρέψτε κάποια φυσική απόσταση μεταξύ των ομάδων.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές επιστρέφουν στις θέσεις τους και οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις τους ανταλλάσσονται σε μια ομαδική συζήτηση.



Συντονισμός των ομαδικών συζητήσεων

Το Online Tool παρέχει πολλές πληροφορίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ενώ καθοδηγείτε τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια του «Ψηφίστε και συζητήστε» και του «Παιχνίδι Ρόλων». Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στο Μέρος 1 αυτού του οδηγού, ιδίως στις ακόλουθες παραγράφους:

➔ **2.2 Αιτίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών**, για να συζητήσουμε γιατί οι νέοι συμμετέχουν στην εκμετάλλευση, τον εξαναγκασμό και τις απειλές και ποια είναι η συναισθηματική επίδραση και οι συνέπειες για οποιονδήποτε εμπλέκεται.

➔ **2.3 Διδασκαλία ασφαλούς, υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς** διαβάστε το πλαίσιο κειμένου σχετικά με την ενοχοποίηση των θυμάτων και αντιμετωπίστε το όποτε συμβαίνει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές πιθανές μετέπειτα ερωτήσεις:

Θα ήταν διαφορετική η γνώμη σας αν το θύμα ήταν αγόρι; - αντιμετώπιση και ενοχής των θυμάτων

Γιατί πιστεύετε ότι συχνά δεν αναφέρονται/καταγγέλλονται η διαδικτυακή εκμετάλλευση, ο εξαναγκασμός ή οι απειλές; - συζήτηση πιθανών εμποδίων αναφοράς/καταγγελίας

Πώς μπλοκάρετε ένα άτομο στο Instagram, στο WhatsApp ή σε άλλες πλατφόρμες που χρησιμοποιείτε; Πώς εμποδίζετε αγνώστους να επικοινωνήσουν μαζί σας; - ζητήστε από τους μαθητές σας να το αναζητήσουν στα τηλέφωνα τους

Πώς θα υποστηρίζατε έναν φίλο που βιώνει εκμετάλλευση ή εξαναγκασμό μέσω διαδικτύου; - ενθάρρυνση εμπλοκής και ομιλίας

Τι θα μπορούσατε να κάνετε αν ήσασταν θύμα για να τερματίσετε την κατάσταση; - οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: τερματισμό της επαφής με το άτομο, συνομιλία με έμπιστο ενήλικα ή φίλο, καταγγελία στην αστυνομία ή γραμμή βοήθειας

4. Ολοκλήρωση

- Ώρα για ανακεφαλαίωση και περίληψη.
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη.
- Σας προτείνουμε να δώσετε χρόνο στους μαθητές να επεξεργαστούν τα θέματα που συζητήθηκαν μετά το εργαστήριο, προκειμένου να μην αισθανθούν υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένοι.



Σχέδιο εργαστηρίου 3. Σεξουαλικός εκφοβισμός

Αυτό το εργαστήριο εστιάζεται στο «σεξουαλικό εκφοβισμό», έναν από τους τέσσερις κύριους τύπους διαδικτυακής βίας που αντιμετωπίζονται στο CYBERSAFE. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να τον αναγνωρίσουν, να τον κατανοήσουν και αποτρέψουν, και πώς να ενεργήσουν όταν συμβεί. Η εστίαση είναι στο πιθανό θύμα, θύτη και θεατή.

Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο

- Εξοικειωθείτε με το θέμα, διαβάστε τον Οδηγό για τους Συντονιστές Εργαστηρίων (**Μέρος 1**) και μέσω αυτού του **σχεδίου εργαστηρίου**.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένοι με τις πολιτικές διαφύλαξης και προστασίας του παιδιού του σχολείου ή του οργανισμού σας, ώστε να γνωρίζετε πώς να ενεργήσετε κατάλληλα.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά τις άλλες επιλογές καταγγελίας που έχουν οι έφηβοι. Μεταβείτε στον ιστότοπο του CYBERSAFE (www.stoponlineviolence.eu) για πληροφορίες σχετικά με εθνικές ή τοπικές (ανώνυμες) γραμμές βοήθειας ή οργανισμούς υποστήριξης στη χώρα σας.
- Πριν και μετά το εργαστήριο, επισημάνετε σε όλους τους μαθητές πού μπορούν να απευθυνθούν για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη. Εμφανίστε την αφίσα CYBERSAFE στην τάξη, που δείχνει τις επιλογές καταγγελίας και τους οργανισμούς υποστήριξης.

Πόροι

Digi ή smartboard, κινητά τηλέφωνα (1 ανά μαθητή), CYBERSAFE Online Tool, πρόσβαση στο Internet μέσω Wi-Fi.

- Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν δεν επιτρέπεται στους μαθητές να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου. Ανατρέξτε στο [Παράρτημα 1. Εργαστήρια Εκτός Διαδικτύου](#) για οδηγίες.

Δομή εργαστηρίου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΧΡΟΝΟΣ
1. Εισαγωγή	Εισαγωγή θεματικής Βασικοί κανόνες	15 λεπτά
2. Ψηφίστε και συζητήστε	Ψηφίστε και συζητήστε με την ομάδα Ομαδική συζήτηση για κάθε δίλημμα	40 λεπτά
3. Παιχνίδι Ρόλων	Παιχνίδι Ρόλων σε μικρές ομάδες Συζήτηση ομάδων στο τέλος	20 λεπτά
4. Ολοκλήρωση	Βοήθεια, υποστήριξη, επιλογές καταγγελίας	15 λεπτά
Συνολικός χρόνος:		90 λεπτά

1. Εισαγωγή στη θεματική

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον και καθορίστε βασικούς κανόνες → [Ανατρέξτε στο 3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος](#)
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές σας για υποστήριξη, καταγγελία και πώς θα αντιμετωπιστούν οι πιθανές αποκαλύψεις κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο → [Ανατρέξτε στο 3.5 Προστασία και διαφύλαξη](#)

- Κάντε μια σύντομη εισαγωγή του θέματος. → **Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες**¹²

Μιλάμε για διαδικτυακό **σεξουαλικό εκφοβισμό** όταν κάποιος στοχοποιείται και αποκλείεται συστηματικά από μια ομάδα μέσω της χρήσης σεξουαλικού περιεχομένου που ταπεινώνει, αναστατώνει ή κάνει διακρίσεις εναντίον του.

Αυτός ο τύπος διαδικτυακής βίας μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες συμπεριφορές, όπως:

- Αυτός ο τύπος διαδικτυακής βίας μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες συμπεριφορές, όπως:
- Κουτσομπολιά, φήμες ή ψέματα για σεξουαλική συμπεριφορά ατόμου που δημοσιεύτηκαν στο Διαδίκτυο
- Διαδικτυακή προσβλητική ή μεροληπτική σεξουαλική γλώσσα και δυσφήμιση
- Προσποίηση κάποιου άλλου και προσβολή της φήμης του, δημοσιεύοντας σεξουαλικό περιεχόμενο ή παρενοχλώντας σεξουαλικά άλλα άτομα (π.χ. μέσω ψεύτικων προφίλ)
- Προσωπικές πληροφορίες, όπως στοιχεία επικοινωνίας, που δημοσιεύονται χωρίς συναίνεση στο Διαδίκτυο για την ενθάρρυνση της σεξουαλικής παρενόχλησης («doxing»)
- Εκφοβισμός λόγω φύλου και/ή σεξουαλικού προσανατολισμού
- Body shaming (διαπόμπευση του σώματος)
- «Αποκάλυψη» κάποιου, όπου η σεξουαλικότητα ή η ταυτότητα φύλου του ατόμου δημοσιεύεται δημόσια στο Διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεσή του

Ο σεξουαλικός εκφοβισμός στο Διαδίκτυο συχνά επικαλύπτεται με τον εκφοβισμό εκτός Διαδικτύου (**δείτε επίσης Βία στο Διαδίκτυο έναντι Βίας εκτός Διαδικτύου, σελίδα 10**). Η ανωνυμία στο Διαδίκτυο μπορεί να μειώσει τις αναστολές και στη συνέχεια να οδηγήσει σε πιο άσχημα σχόλια και πιο σκληρές τεχνικές εκφοβισμού.

Μια τυπική κατάσταση είναι: ένα αγόρι δημοσιεύει μια τροποποιημένη φωτογραφία ενός κοριτσιού στα κοινωνικά μέσα, προσθέτοντας το σχόλιο «αν θέλετε σεξ, καλέστε με» και τον αριθμό τηλεφώνου της. Το κορίτσι δέχεται πολλά τηλεφωνήματα από αγνώστους. Πολλοί συμμαθητές «πατάνε μου αρέσει» και «κοινοποιούν» την εικόνα, και μερικοί κάνουν εξευτελιστικά σχόλια, αποκαλώντας την «πρόστυχη» ή «πόρνη». Αρχίζουν να εκφοβίζουν το κορίτσι και στο σχολείο.

Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορούν να είναι θύματα (ή θύτες) αυτού του είδους της διαδικτυακής βίας. Ωστόσο, φαίνεται να συμβαίνει πιο συχνά σε κορίτσια και όταν συμβαίνει, τα κορίτσια φαίνεται να κρίνονται πιο αυστηρά από τα αγόρια.

Διαπόμπευση κοριτσιών (slut shaming) και στερεότυπα

Το slut shaming μπορεί να οριστεί ως η πράξη **επίθεσης ή στιγματισμού μιας γυναίκας ή ενός κοριτσιού για συμπεριφορά που κρίθηκε ως έκφυλη ή σεξουαλικά προκλητική**. Είναι μια μορφή ενοχοποίησης του θύματος (βλ. **επίσης ενοχοποίηση θύματος, σελίδα 13**) και συχνά συμβαίνει σε περιπτώσεις σεξουαλικού εκφοβισμού.

Η διαπόμπευση κοριτσιών υποστηρίζεται από σεξιστικές συμπεριφορές και **στερεοτυπικές απόψεις για τους ρόλους του φύλου**, βαθιά ριζωμένες σε δομικές σχέσεις ανισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών. Για παράδειγμα, τα αγόρια συνήθως χαίρουν θαυμασμού και επαινούνται όταν είναι σεξουαλικά ενεργά και έχουν πολλούς συντρόφους, ενώ τα κορίτσια κρίνονται και εκφοβίζονται για την ίδια συμπεριφορά.

Άλλα παραδείγματα διαπόμπευσης κοριτσιών ή μεροληπτικής κριτικής σεξουαλικής φύσης είναι:

- «Αν ένα κορίτσι βάλει τη φωτογραφία της στο Διαδίκτυο, μπορεί να περιμένει ότι θα κριθεί»
- «Το άξιζε αυτό»
- «Τράβηξε εκείνη τη φωτογραφία, είναι δικό της λάθος»
- «Αυτό το κορίτσι έπρεπε να είναι πιο έξυπνο»
- «Φαίνεται τόσο σέξι, της δίνω 10 πόντους»

Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια φαίνεται να κρίνουν πιο σκληρά τα κορίτσια όταν βιώνουν σεξουαλική βία στο Διαδίκτυο.

→ Οι μαθητές σας μπορεί να έχουν ασυνείδητες προκαταλήψεις ή να κάνουν στερεότυπες υποθέσεις, ιδιαίτερα όσον αφορά τα κορίτσια. Είναι σημαντικό να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν αυτές οι υποθέσεις. Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να αμφισβητήσουν αυτές τις απόψεις.

¹² Το περιεχόμενο αυτής της παραγράφου βασίζεται:

Project deSHAME (2017) Young people's experiences of online sexual harassment. A cross-country report from Project deSHAME, σελίδα 13. Λήφθηκε από: https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf



2. Ψηφίστε και συζητήστε

Ο σκοπός του «Ψηφίστε και συζητήστε» είναι η συζήτηση μιας πραγματικής περίπτωσης σεξουαλικού εκφοβισμού. Επιτρέπει στους μαθητές να μοιράζονται τις απόψεις τους ανώνυμα και να συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση με μη προσωπικό, ασφαλή τρόπο. Οι μαθητές θα λάβουν επίσης πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης, κατανόησης, πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του τύπου διαδικτυακής βίας.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εκτελέσετε το Online Tool και να διευκολύνετε τη διαδικασία ψηφοφορίας καθώς και τις ομαδικές συζητήσεις. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να ελέγξετε εάν οι πληροφορίες που λαμβάνονται είναι κατανοητές, κάνοντας περαιτέρω ερωτήσεις.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Ψηφίστε και συζητήστε» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Το «Ψηφίστε και συζητήστε» ξεκινά με μια πραγματική περίπτωση διαδικτυακής βίας. Διαβάστε το κείμενο στην οθόνη δυνατά.
- **Δίλημμα γύρος 1:** Παρουσιάζεται τότε το πρώτο δίλημμα, διαβάστε το επίσης δυνατά. Οι μαθητές σας θα ψηφίσουν σε σχέση με αυτά τα διλήμματα ανώνυμα μέσω των τηλεφώνων τους. Στην επόμενη σελίδα, τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας θα είναι ορατά.
- Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας για την έναρξη σύντομων ομαδικών συζητήσεων. Μη ρωτάτε τους μαθητές σας πώς ψήφισαν! Επιτρέπεται να εκφράζουν τις ιδέες τους ανώνυμα και κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορούν να μιλούν με γενικούς όρους ή σε τρίτο πρόσωπο.
- Μετά τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας, ακολουθεί μια σελίδα με πρακτικές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης ή αντιμετώπισης της διαδικτυακής βίας στη συγκεκριμένη περίπτωση. Διαβάστε αυτό επίσης δυνατά και ελέγξτε αν οι μαθητές σας το καταλαβαίνουν και αν έχουν κάτι που θα ήθελαν να προσθέσουν.
- Θα ακολουθήσουν αρκετοί άλλοι γύροι διλημάτων. Προσπαθήστε να ολοκληρώσετε κάθε γύρο σε 7 έως 10 λεπτά.

3. Παιχνίδι Ρόλων

Ο σκοπός του «Παιχνιδιού Ρόλων» είναι να επιτρέψει στους νέους να βιώσουν τον ρόλο ενός θύματος, ενός θύτη ή ενός θεατή σε μια κατάσταση σεξουαλικού εκφοβισμού.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εξηγήσετε και να επιβλέψετε τη διαδικασία και να διευκολύνετε τη μετέπειτα ομαδική συζήτηση. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να κάνετε μετέπειτα ερωτήσεις για να μάθετε πώς οι μαθητές βίωσαν τον ρόλο τους και αν καταλαβαίνουν πώς θα αντιμετώπιζαν μια παρόμοια κατάσταση.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Παιχνίδι Ρόλων» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Χρησιμοποιούν ένα κινητό τηλέφωνο, το οποίο αλλάζει χέρια. Θα τους ανατεθούν οι ρόλοι του θύματος, του θύτη ή του θεατή και θα διαβάζουν εναλλάξ κείμενα που αφορούν στον ρόλο τους.
Το Παιχνίδι Ρόλων είναι πιο αποτελεσματικό εάν η ομάδα των 3 μπορεί να φύγει από το δωμάτιο για να είναι μόνη και ανενόχλητη, προκειμένου να εκτελέσει τον ρόλο της. Ωστόσο, εάν εσείς ως συντονιστής πιστεύετε ότι αυτό δεν παρέχει το επίπεδο εποπτείας που χρειάζονται οι μαθητές σας και/ή εάν αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτικές σας, μπορείτε επίσης να αφήσετε τις ομάδες να παραμείνουν στην αίθουσα. Σε αυτή την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να ενεργήσει κάθε ομάδα και επιτρέψτε κάποια φυσική απόσταση μεταξύ των ομάδων.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές επιστρέφουν στις θέσεις τους και οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις τους ανταλλάσσονται σε μια ομαδική συζήτηση.

Διευκόλυνση των ομαδικών συζητήσεων

Το Online Tool παρέχει πολλές πληροφορίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ενώ καθοδηγείτε τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια του «Ψηφίστε και συζητήστε» και του «Παιχνιδιού Ρόλων». Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στο Μέρος 1 αυτού του οδηγού, ιδίως στις ακόλουθες παραγράφους:

➔ **2.2 Αιτίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών**, για να συζητήσουμε γιατί οι νέοι συμμετέχουν σε σεξουαλικό εκφοβισμό και ποια είναι η συναισθηματική επίδραση και οι συνέπειες για τους εμπλεκόμενους.

➔ **2.3 Διδασκαλία ασφαλούς, υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς** διαβάστε το πλαίσιο κειμένου σχετικά με την ενοχοποίηση των θυμάτων και αντιμετωπίστε το εάν και όποτε συμβαίνει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές πιθανές μετέπειτα ερωτήσεις:

Θα ήταν διαφορετική η γνώμη σας αν το θύμα ήταν αγόρι; - αντιμετώπιση και αμφισβήτηση της ενοχής των θυμάτων

Γιατί πιστεύετε ότι συχνά δεν αναφέρονται/καταγγέλλονται περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού; - συζήτηση πιθανών εμποδίων αναφοράς/καταγγελίας

Πώς μπλοκάρετε και αναφέρετε ένα άτομο στο Instagram, στο WhatsApp ή σε άλλες πλατφόρμες που χρησιμοποιείτε; - ζητήστε από τους μαθητές σας να το αναζητήσουν στα τηλέφωνα τους

Πώς θα υποστηρίζατε έναν φίλο ο οποίος βιώνει σεξουαλικό εκφοβισμό; - ενθάρρυνση παρέμβασης και ομιλίας

Τι μπορείτε να κάνετε αν αντιμετωπίσετε σεξουαλικό εκφοβισμό στο Διαδίκτυο; - οι απαντήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν: αναφορά του θύτη ή/και των φωτογραφιών σε διαχειριστές μέσω κοινωνικής δικτύωσης, συλλογή στοιχείων, συνομιλία με έμπιστο ενήλικα ή φίλο, καταγγελία στην αστυνομία ή σε γραμμή βοήθειας

4. Ολοκλήρωση

- Ώρα για ανακεφαλαίωση και περίληψη.
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη.
- Σας προτείνουμε να δώσετε χρόνο στους μαθητές να επεξεργαστούν τα θέματα που συζητήθηκαν μετά το εργαστήριο, προκειμένου να μην αισθανθούν υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένοι.



Σχέδιο εργαστηρίου 4. Ανεπιθύμητος σεξουαλισμός

Αυτό το εργαστήριο εστιάζει στον «ανεπιθύμητο σεξουαλισμό», έναν από τους τέσσερις κύριους τύπους διαδικτυακής βίας που αντιμετωπίζονται στο CYBERSAFE. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να τον αναγνωρίσουν, να τον κατανοήσουν και αποτρέψουν, και πώς να ενεργήσουν όταν συμβεί. Η εστίαση είναι στο (πιθανό) θύμα, θύτη και θεατή.

Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο

- Εξοικειωθείτε με το θέμα, διαβάστε τον Οδηγό για τους Συντονιστές Εργαστηρίων (**Μέρος 1**) και μέσω αυτού του **σχεδίου εργαστηρίου**.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένοι με τις πολιτικές διαφύλαξης και προστασίας του παιδιού του σχολείου ή του οργανισμού σας, ώστε να γνωρίζετε πώς να ενεργήσετε κατάλληλα.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά τις άλλες επιλογές καταγγελίας που έχουν οι έφηβοι. Μεταβείτε στον ιστότοπο του CYBERSAFE (www.stoponlineviolence.eu) για πληροφορίες σχετικά με εθνικές ή τοπικές (ανώνυμες) γραμμές βοήθειας ή οργανισμούς υποστήριξης στη χώρα σας.
- Πριν και μετά το εργαστήριο, επισημάνετε σε όλους τους μαθητές πού μπορούν να απευθυνθούν για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη. Εμφανίστε στην τάξη την αφίσα CYBERSAFE, που δείχνει τις επιλογές καταγγελίας και τους οργανισμούς υποστήριξης.

Πόροι

Digi ή smartboard, κινητά τηλέφωνα (1 ανά μαθητή), CYBERSAFE Online Tool, πρόσβαση στο Διαδίκτυο μέσω Wi-Fi.

Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν δεν επιτρέπεται στους μαθητές να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου. Ανατρέξτε στο [Παράρτημα 1. Εργαστήρια Εκτός Διαδικτύου](#) για οδηγίες.

Δομή εργαστηρίου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΧΡΟΝΟΣ
1. Εισαγωγή	Εισαγωγή θεματικής Βασικοί κανόνες	15 λεπτά
2. Ψηφίστε και συζητήστε	Ψηφίστε και συζητήστε με την ομάδα Ομαδική συζήτηση για κάθε δίλημμα	40 λεπτά
3. Παιχνίδι Ρόλων	Παιχνίδι Ρόλων σε μικρές ομάδες Συζήτηση ομάδων στο τέλος	20 λεπτά
4. Ολοκλήρωση	Βοήθεια, υποστήριξη, επιλογές καταγγελίας	15 λεπτά
Συνολικός χρόνος:		90 λεπτά

1. Εισαγωγή στη θεματική

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον και καθορίστε βασικούς κανόνες → [Ανατρέξτε στο 3.4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος](#)
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές σας για υποστήριξη, καταγγελία και πώς θα αντιμετωπιστούν οι πιθανές αποκαλύψεις κατά τη διάρκεια ή μετά το εργαστήριο → [Ανατρέξτε στο 3.5 Προστασία και διαφύλαξη](#)

- Κάντε μια σύντομη εισαγωγή του θέματος. → [Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες](#)¹³

Ο **ανεπιθύμητος σεξουαλισμός** στο Διαδίκτυο σημαίνει ότι ένα άτομο λαμβάνει ανεπιθύμητα σεξουαλικά αιτήματα, σχόλια και περιεχόμενο στο Διαδίκτυο.

Αυτός ο τύπος διαδικτυακής βίας μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες συμπεριφορές, όπως:

- Σεξουαλικά σχόλια στο Διαδίκτυο (π.χ. σε φωτογραφίες)
- Σεξουαλικές δημοφιλείς καμπάνιες που πιέζουν τους ανθρώπους να συμμετάσχουν
- Αποστολή σεξουαλικού περιεχομένου (εικόνες, emoji, μηνύματα) χωρίς τη συγκατάθεσή του ατόμου
- Ανεπιθύμητες σεξουαλικές προτάσεις ή αιτήματα για σεξουαλικές χάρες
- «Αστεία» σεξουαλικής φύσης
- Βαθμολογία συνομηλίκων για ελκυστικότητα ή (υποτιθέμενη) σεξουαλική δραστηριότητα
- Αλλαγή εικόνων ενός ατόμου για να γίνει σεξουαλική

Μια τυπική κατάσταση είναι: *ένα κορίτσι δημοσιεύει μια (φυσιολογική) φωτογραφία του εαυτού της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Άλλα άτομα δημοσιεύουν ανώνυμα σεξουαλικά και προσβλητικά σχόλια στην εικόνα. Μπορεί επίσης οι εικόνες να «τροποποιούνται» για να τις κάνουν πιο σεξουαλικές και να αναδημοσιεύονται στο Διαδίκτυο.*

Οι λογαριασμοί των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι συχνά ευπρόσιτοι σε όλους, καθιστώντας πολύ εύκολο για τους άλλους να δουν, να σχολιάσουν και να μοιραστούν τις εικόνες που δημοσίευσαν. Αυτό μπορεί εύκολα να γίνει με ανώνυμο τρόπο, ο οποίος μπορεί να μειώσει τις αναστολές και στη συνέχεια να οδηγήσει σε πιο άσχημα και εξευτελιστικά σχόλια.

Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια μπορούν να είναι θύματα (ή θύτες) αυτού του είδους της διαδικτυακής βίας. Ωστόσο, φαίνεται να συμβαίνει πιο συχνά σε κορίτσια και όταν συμβαίνει, τα κορίτσια φαίνεται να κρίνονται πιο αυστηρά από τα αγόρια. Έχει επίσης πιο διαρκή επίδραση στη φήμη των κοριτσιών παρά των αγοριών.

Διαπόμπευση κοριτσιών (slut shaming) και στερεότυπα

Το slut shaming μπορεί να οριστεί ως η πράξη **επίθεσης ή στιγματισμού μιας γυναίκας ή ενός κοριτσιού για συμπεριφορά που κρίθηκε ως έκφυλη ή σεξουαλικά προκλητική**. Είναι μια μορφή ενοχοποίησης του θύματος (βλ. Επίσης [ενοχοποίηση θύματος, σελίδα 13](#)) και συχνά συμβαίνει σε περιπτώσεις ανεπιθύμητου σεξουαλισμού.

Η διαπόμπευση κοριτσιών υποστηρίζεται από σεξιστικές συμπεριφορές και **στερεοτυπικές απόψεις για τους ρόλους του φύλου**, βαθιά ριζωμένες σε δομικές σχέσεις ανισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών. Για παράδειγμα, τα αγόρια συνήθως χαίρουν θαυμασμού και επαινούνται όταν είναι σεξουαλικά ενεργά και έχουν πολλούς συντρόφους, ενώ τα κορίτσια κρίνονται και εκφοβίζονται για την ίδια συμπεριφορά.

Άλλα παραδείγματα διαπόμπευσης κοριτσιών ή μεροληπτικής κριτικής σεξουαλικής φύσης είναι:

- «Αν ένα κορίτσι βάλει τη φωτογραφία της στο Διαδίκτυο, μπορεί να περιμένει ότι θα κριθεί»
- «Το άξιζε αυτό»
- «Τράβηξε εκείνη τη φωτογραφία, είναι δικό της λάθος»
- «Αυτό το κορίτσι έπρεπε να είναι πιο έξυπνο»
- «Φαίνεται τόσο σέξι, της δίνω 10 πόντους»

Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια φαίνεται να κρίνουν πιο σκληρά τα κορίτσια όταν βιώνουν σεξουαλική βία στο Διαδίκτυο.

→ Οι μαθητές σας μπορεί να έχουν (ασυνείδητες) προκαταλήψεις ή να κάνουν στερεότυπες υποθέσεις, ιδιαίτερα όσον αφορά τα κορίτσια. Είναι σημαντικό να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν αυτές οι υποθέσεις. Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να αμφισβητήσουν αυτές τις απόψεις.

¹³ Το περιεχόμενο αυτής της παραγράφου βασίζεται: Project deSHAME (2017) Young people's experiences of online sexual harassment. A cross-country report from Project deSHAME, σελίδα 13. Λήφθηκε από: https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf



2. Ψηφίστε και συζητήστε

Ο σκοπός του Ψηφίστε και Συζητήστε είναι να συζητήσει μια πραγματική περίπτωση ανεπιθύμητου σεξουαλισμού. Επιτρέπει στους μαθητές να μοιράζονται τις απόψεις τους ανώνυμα και να συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση με μη προσωπικό, ασφαλή τρόπο. Οι μαθητές θα λάβουν επίσης πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης, κατανόησης, πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του τύπου ανεπιθύμητου σεξουαλισμού.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εκτελέσετε το Online Tool και να διευκολύνετε τη διαδικασία ψηφοφορίας καθώς και τις ομαδικές συζητήσεις. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να ελέγξετε εάν οι πληροφορίες που λαμβάνονται είναι κατανοητές, κάνοντας περαιτέρω ερωτήσεις.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Ψηφίστε και συζητήστε» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Το «Ψηφίστε και συζητήστε» ξεκινά με μια πραγματική περίπτωση διαδικτυακής βίας. Διαβάστε το κείμενο στην οθόνη δυνατά.
- Παρουσιάζεται τότε το πρώτο δίλημμα, διαβάστε το επίσης δυνατά. Οι μαθητές σας θα ψηφίσουν αυτά τα διλήμματα ανώνυμα μέσω των τηλεφώνων τους. Στην επόμενη σελίδα, τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας θα είναι ορατά.
- Τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας χρησιμοποιούνται για την έναρξη σύντομων ομαδικών συζητήσεων. Μη ρωτάτε τους μαθητές σας πώς ψήφισαν! Επιτρέπεται να εκφράζουν τις ιδέες τους ανώνυμα και κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορούν να μιλούν με γενικούς όρους ή σε τρίτο πρόσωπο.
- Μετά τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας, ακολουθεί μια σελίδα με πρακτικές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης ή αντιμετώπισης της διαδικτυακής βίας στη συγκεκριμένη περίπτωση. Διαβάστε αυτό επίσης δυνατά και ελέγξτε με τους μαθητές σας ότι το καταλαβαίνουν και αν έχουν κάτι που θα ήθελαν να προσθέσουν.
- Θα ακολουθήσουν αρκετά άλλα διλήμματα και παρόμοιοι γύροι ψηφοφορίας και συζήτησης.

3. Παιχνίδι Ρόλων

Ο σκοπός του «Παιχνιδιού Ρόλων» είναι να επιτρέψει στους νέους να βιώσουν τον ρόλο ενός θύματος, ενός θύτη ή ενός θεατή σε μια κατάσταση μη συναινετικής δημοσίευσης σεξουαλικών φωτογραφιών.

Ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να εξηγήσετε και να επιβλέψετε τη διαδικασία και να διευκολύνετε τη μετέπειτα ομαδική συζήτηση. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι διατηρείται ένας ασφαλής χώρος και να κάνετε μετέπειτα ερωτήσεις για να μάθετε πώς οι μαθητές βίωσαν τον ρόλο τους και αν καταλαβαίνουν πώς θα αντιμετώπιζαν μια παρόμοια κατάσταση.

➔ **Ανατρέξτε στο 3.3 CYBERSAFE Online Tool** για περισσότερες οδηγίες πρόσβασης στο εργαλείο. Στη συνέχεια, επιλέξτε «Παιχνίδι Ρόλων» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

- Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Χρησιμοποιούν ένα κινητό τηλέφωνο, το οποίο αλλάζει χέρια. Θα τους ανατεθούν οι ρόλοι του θύματος, του θύτη ή του θεατή και θα διαβάζουν εναλλάξ κείμενα που αφορούν στον ρόλο τους.
Το Παιχνίδι Ρόλων είναι πιο αποτελεσματικό εάν η ομάδα των 3 μπορεί να φύγει από το δωμάτιο για να είναι μόνη και ανενόχλητη, προκειμένου να εκτελέσει τον ρόλο της. Ωστόσο, εάν εσείς ως συντονιστής πιστεύετε ότι αυτό δεν παρέχει το επίπεδο εποπτείας που χρειάζονται οι μαθητές σας και/ή εάν αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτικές σας, μπορείτε επίσης να αφήσετε τις ομάδες να παραμείνουν στην αίθουσα. Σε αυτή την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να ενεργήσει κάθε ομάδα και επιτρέψτε κάποια φυσική απόσταση μεταξύ των ομάδων.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές επιστρέφουν στις θέσεις τους και οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις τους ανταλλάσσονται σε μια ομαδική συζήτηση.

Διευκόλυνση των ομαδικών συζητήσεων

Το Online Tool παρέχει πολλές πληροφορίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ενώ καθοδηγείτε τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια του «Ψηφίστε και συζητήστε» και του «Παιχνιδιού Ρόλων». Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στο Μέρος 1 αυτού του οδηγού, ιδίως στις ακόλουθες παραγράφους:

➔ **2.2 Αιτίες και συνέπειες της διαδικτυακής βίας εναντίον των κοριτσιών**, για να συζητήσουμε γιατί οι νέοι συμμετέχουν σε ανεπιθύμητο σεξουαλισμό και ποια είναι η συναισθηματική επίδραση και οι συνέπειες για τους εμπλεκόμενους.

➔ **2.3 Διδασκαλία ασφαλούς, υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς** διαβάστε το πλαίσιο κειμένου σχετικά με την ενοχοποίηση των θυμάτων και αντιμετωπίστε το εάν και πότε συμβαίνει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές πιθανές μετέπειτα ερωτήσεις:

Θα ήταν διαφορετική η γνώμη σας αν το θύμα ήταν αγόρι; - αντιμετώπιση και αμφισβήτηση στερεοτύπων

Θα πιεζόσασταν να συμμετέχετε όταν κάποιος γίνεται στόχος των φίλων σας; - αντιμετώπιση και αμφισβήτηση της πίεσης των συνομηλίκων

Γιατί πιστεύετε ότι η διαδικτυακή βία δεν αναφέρεται/καταγγέλλεται συχνά; - αντιμετώπιση και συζήτηση πιθανών εμποδίων καταγγελίας

Ξέρετε πώς να αναφέρετε μια φωτογραφία στο Instagram, το WhatsApp ή σε άλλη πλατφόρμα; - θα μπορούσατε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να αναζητήσουν πώς να αναφέρουν ανεπιθύμητα σχόλια ή άτομα που τους παρενοχλούν στο Διαδίκτυο.

Πώς θα υποστηρίζατε έναν φίλο που παρενοχλείται σεξουαλικά στο Διαδίκτυο; - ενθάρρυνση παρέμβασης και ομιλίας

Πώς θα αισθανόσασταν ως θύμα, θύτης ή θεατής εάν συνέβαινε αυτό; - καλλιέργεια κατανόησης και ενσυναίσθησης για οποιονδήποτε εμπλέκεται

4. Ολοκλήρωση

- Ώρα για ανακεφαλαίωση και περίληψη.
- Επισημάνετε πού μπορούν να απευθυνθούν οι μαθητές για περαιτέρω συμβουλές και υποστήριξη. Τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες, παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις για τη διαθέσιμη υποστήριξη.
- Σας προτείνουμε να δώσετε χρόνο στους μαθητές να επεξεργαστούν τα θέματα που συζητήθηκαν μετά το εργαστήριο, προκειμένου να μην αισθανθούν υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένοι.

Παράρτημα 1. Εργαστήρια εκτός Διαδικτύου

Εάν δεν υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εάν δεν επιτρέπεται στους μαθητές να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους στην τάξη, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το CYBERSAFE Online Tool. Ωστόσο, μπορείτε να συντονίσετε ένα εργαστήριο εκτός Διαδικτύου.

- Επιλέξτε ένα Σχέδιο Εργαστηρίου (1, 2, 3 ή 4) και ακολουθήστε τις οδηγίες στο Σχέδιο για την Εισαγωγή.
- Αντί να χρησιμοποιήσετε το Online Tool για το «Ψηφίστε και συζητήστε», το κάνετε προφορικά, διαβάζοντας δυνατά τις ιστορίες του Online Tool καθώς και των Διλημμάτων, οι οποίες βρίσκονται στο Παράρτημα 1α, 1β, 1γ, 1δ στο τέλος αυτού του εγγράφου (τα παραρτήματα αυτά αντιστοιχούν στα Εργαστήρια 1-4). Οι μαθητές μπορούν να ψηφίσουν για κάθε δίλημμα υψώνοντας τα χέρια. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε μια σύντομη συζήτηση μετά από κάθε συνεδρία ψηφοφορίας. → [ανατρέξτε στο παράρτημα 1α, 1β, 1γ, 1δ](#)
- Το «Παιχνίδι Ρόλων» μπορεί να αντικατασταθεί από οποιαδήποτε από τις παρακάτω ασκήσεις.

Σημείωση: Αυτές οι ασκήσεις μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν εάν συντονίζετε ένα εργαστήριο χρησιμοποιώντας το Online Tool, όταν σας απομένει χρόνος.

Άσκηση 1: σε πόσα άτομα μπορεί να φτάσει η φωτογραφία μου;

Συνιστάται για τα εργαστήρια **1**, **3** και **4**

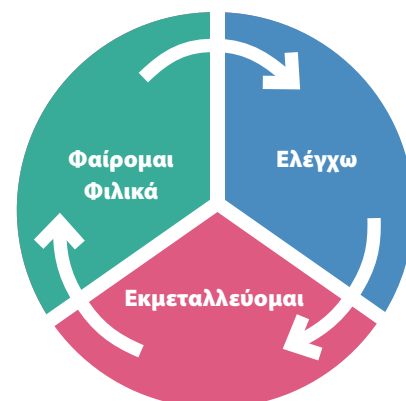
Ζητήστε από τους μαθητές σας να υπολογίσουν ο καθένας πόσα άτομα μπορεί να προσεγγίσει μια γυμνή ή εξευτελιστική φωτογραφία που δημοσιεύτηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με βάση τον αριθμό των «φίλων» που έχουν σε έναν από τους λογαριασμούς τους. Για παράδειγμα, αν έχουν 300 φίλους και υποθέτουμε ότι όλοι αυτοί οι φίλοι έχουν άλλους 300 φίλους, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε 90.000 κοινοποιήσεις της φωτογραφίας τους.

Συγκρίνετε αυτόν τον αριθμό με τον πληθυσμό του τόπου που ζουν και ρωτήστε τους πώς θα τους έκανε να νιώσουν αν ολόκληρο το χωριό τους μπορούσε να δει τη γυμνή τους φωτογραφία ή αν τους έβλεπε να περπατούν χωρίς ρούχα στην πραγματική ζωή..

Άσκηση 2: Κατανόηση της διαδικασίας αποπλάνησης

Συνιστάται για το εργαστήριο **2**

- Χρησιμοποιώντας τον «κύκλο αποπλάνησης» παρακάτω, ζητήστε από τους μαθητές σας να εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν μια λίστα με τακτικές αποπλάνησης που πρέπει να προσέξουν, όπως:
- Προχωρούν πολύ γρήγορα: μιλούν για αγάπη ή περνούν χρόνο μαζί σου πολύ γρήγορα, κρατώντας σε για τον εαυτό τους.
- Ελέγχουν τον τρόπο που μιλάς, ενεργείς ή σκέφτεσαι: σε απομονώνουν από τους φίλους και την οικογένειά σου, λέγοντάς σου να αλλάξεις ρούχα ή εμφάνιση.
- Θέλουν πάντα να είμαι σε επαφή μαζί σου: αγοράζοντας σου τηλέφωνο μόνο για να τους μιλήσεις, θυμώνουν ή είναι απειλητικοί εάν δεν απαντήσεις γρήγορα, καλώντας συνεχώς.
- Σε κάνουν να αισθάνεσαι ένοχος/η, να ντρέπεσαι ή να φοβάσαι: απειλούν να βλάψουν τον εαυτό τους ή εσένα εάν δεν κάνεις αυτό που σου ζητούν, σε παρασύρουν να κάνετε σεξ ή σεξουαλικά πράγματα για αυτούς, σε κάνουν να αισθάνεσαι άσχημος/η, ανάξιος/α ή ντροπή για το σώμα σου.
- Σε υποχρεώνουν να κάνεις σεξουαλικά πράγματα που δεν θέλεις: ξεπερνούν τα όρια σου, ζητούν να στείλεις σεξουαλικά βίντεο ή φωτογραφίες, ή ζωντανή μετάδοση σεξουαλικών πραγμάτων, απαιτούν σεξ με αντάλλαγμα την προσοχή, δώρα ή χρήματα, σε κάνουν να νιώθεις ένοχος/η όταν λες όχι.
- Βοηθήστε τους μαθητές να καταλάβουν ότι η αποπλάνηση είναι μια συνεχής διαδικασία, ποτέ «όλα καλά» ή «όλα κακά». Αυτό είναι που το καθιστά τόσο δύσκολο να αναγνωριστεί ως μορφή εκμετάλλευσης και το θύμα να ξεφύγει από μια σχέση εκμετάλλευσης.



Άσκηση 3: Βγαίνω μπροστά

Συνιστάται για τα εργαστήρια **1**, **3** και **4**

Σε ομάδες, οι νέοι βρίσκουν τα εμπόδια στην καταγγελία διαδικτυακής βίας και αναζητούν βοήθεια

- Μπροστά, βάζετε δύο εθελοντές αντιμέτωπους ο ένας στον άλλο. Ένας αντιπροσωπεύει αυτόν «που ζητάει βοήθεια» και ένας τον «βοηθό».
- Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν τις απαντήσεις τους/παραδείγματα εμποδίων. Με κάθε απάντηση, ο ομιλητής/ μαθητής παίρνει τη θέση του μεταξύ αυτού «που ζητάει βοήθεια» και του «βοηθού», αντιπροσωπεύοντας κάθε εμπόδιο οπτικά. Εκτείνετε τη γραμμή των εμποδίων όσο θέλετε.
- Μιλάμε ένα προς ένα για τα εμπόδια και πώς μπορούμε να τα ξεπεράσουμε. Με κάθε απόφαση, ζητήστε από έναν μαθητή να καθίσει, δείχνοντας την αφαίρεση κάθε εμποδίου με βοήθεια και υποστήριξη.

Παραδείγματα εμποδίων είναι:

- «Ντρέπομαι πολύ να το πω σε κάποιον»
- «Θέλω βοήθεια, αλλά δεν ξέρω πού να πάω»
- «Η αστυνομία θα το πει στους γονείς μου»
- «Αν το πω σε κάποιον, θα δημοσιεύσει τη γυμνή μου φωτογραφία στο Διαδίκτυο»
- «Οι γονείς μου θα θυμώσουν»
- «Αν το μάθει ο δάσκαλος/το σχολείο, θα έχω πρόβλημα»
- «Δεν θέλω να το ξέρουν οι συμμαθητές μου, θα με εκφοβίσουν»
- «Στέλνω τη γυμνή μου φωτογραφία, είναι δικό μου λάθος»

Παράρτημα 1α. Εργαστήριο 1 - περιεχόμενο για χρήση εκτός Διαδικτύου

Εργαστήριο 1: Μη συναινετική δημοσίευση σεξουαλικών φωτογραφιών

Ο εφιάλτης της Άννας

Σενάριο περίπτωσης για χρήση εκτός Διαδικτύου

Εισαγωγή

Θα παρακολουθήσεις τώρα την ιστορία σχετικά με τη δημοσίευση μιας γυμνής φωτογραφίας ενός κοριτσιού χωρίς τη συναίνεση της. Τι θα έκανες και πως θα ένιωθες αν ήσουν ένα από τα εμπλεκόμενα πρόσωπα;

Μπορείς να απαντήσεις χρησιμοποιώντας το κινητό σου και θα το συζητάμε όσο προχωράει η ιστορία. Οι απαντήσεις σου είναι **ανώνυμες**. Καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, μπορείς να εκφράσεις ελεύθερα τη γνώμη σου.

Πώς ξεκίνησε

Η Άννα και ο Δημήτρης (14 ετών) γνωρίζονται από το σχολείο από τα 12 τους. Τους αρέσει ο ένας τον άλλον και αρχίζουν να κάνουν σχέση. Έβγαιναν ραντεβού για μερικές εβδομάδες, του έστειλε μια προσωπική φωτογραφία της. Της αρέσει και τον εμπιστεύεται.

Η Άννα χωρίζει

Παρόλα αυτά, μετά από μερικούς μήνες η Άννα αποφασίζει να χωρίσει και αρχίζει να βγαίνει με κάποιον άλλο. Ο Δημήτρης είναι πολύ θυμωμένος. Για να την εκδικηθεί, στέλνει τη φωτογραφία της Άννας σε κάποιους από τους φίλους του.

Γελάνε όλοι μαζί και κοροϊδεύουν την Άννα. Ένας από τους φίλους του Δημήτρη δημοσιεύει αυτή τη φωτογραφία στα κοινωνικά δίκτυα, από όπου διαδίδεται, και τώρα, όλοι στο σχολείο την έχουν δει.

Η ζωή της Άννας μετατρέπεται σε εφιάλη

Όλοι οι συμμαθητές της έχουν δει τη φωτογραφία της. Η Άννα αντιμετωπίζει bullying στο σχολείο, την κοροϊδεύουν πίσω από την πλάτη της και την αποκαλούν «πρόστυχη». Κάθε πρωί φοβάται να πάει στο σχολείο. Αισθάνεται ότι περπατάει χωρίς να φοράει ρούχα.

Ακόμη και όταν είναι στο σπίτι της, το bullying συνεχίζεται. Λαμβάνει άσχημα μηνύματα από άλλους που την βρίζουν και την κάνουν να ντρέπεται για τον εαυτό της. Φαίνεται ότι όλοι ξέρουν τί έκανε ο Δημήτρης και πιστεύουν ότι εκείνη ευθύνεται για όλα.

Δίλημμα 1: Ποια είναι η γνώμη σας για την Άννα;

1. Ήταν ανόητο εκ μέρους της να στείλει σε κάποιον μια τόσο προσωπική φωτογραφία της. Είναι αποκλειστικά δικό της σφάλμα αυτό που περνάει τώρα.
2. Δεν πειράζει να στείλεις μια προσωπική φωτογραφία σου σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Τη λυπάμαι, ο Δημήτρης και οι φίλοι του δεν είχαν κανένα δικαίωμα να δημοσιεύσουν τη φωτογραφία της Άννας χωρίς την άδεια της.
3. Η Άννα δεν θα έπρεπε να έχει στείλει τη φωτογραφία, αλλά ούτε τα αγόρια θα έπρεπε να την έχουν δημοσιεύσει χωρίς τη συναίνεση της.
4. Θα έπρεπε να μην έχει χωρίσει με τον Δημήτρη, ώστε να αποφύγει αυτή την κατάσταση.
5. Δεν θα πρέπει να στεναχωριέται με τις αντιδράσεις των άλλων, εξάλλου δεν έχει κάνει τίποτα κακό για να ντρέπεται.

Δεν ρίχνουμε ποτέ την ευθύνη στο θύμα!

Το Sexting (ανταλλαγή ερωτικών μηνυμάτων/ φωτογραφιών) δεν είναι κακό από μόνο του, αν υπάρχει συναίνεση από όλους τους εμπλεκόμενους. Μπορεί να είναι διασκεδαστικό και συναρπαστικό, πολλοί έφηβοι το προτιμούν.

Άρα, μήπως δεν έχει την ευθύνη η Άννα για το bullying που βιώνει τώρα; Λέγοντας της ότι είναι δικό της λάθος, απλά την κάνουμε να νιώσει ακόμη χειρότερα.

Σκέψου το καλά πριν στείλεις σε κάποιον φωτογραφία σου!

Το sexting είναι ριψοκίνδυνο, καθώς από τη στιγμή που στέλνεις σε κάποιον μια φωτογραφία σου, χάνεις κάθε έλεγχο πάνω της. Επομένως, σκέψου προσεκτικά αν θέλεις να το κάνεις.

Θέλεις πραγματικά να κάνεις κάτι τέτοιο;

Πριν στείλεις δική σου φωτογραφία σε κάποιον, όπως έκανε η Άννα, αναρωτήσου:

Θέλεις πραγματικά να κάνεις κάτι τέτοιο;

- Σκέψου ότι παραχωρείς σε κάποιον άλλο τον έλεγχο της φωτογραφίας σου, επομένως υπάρχει πάντοτε η πιθανότητα να τη χρησιμοποιήσει σε κάτι που εσύ δεν θέλεις.
- Να μη μοιράζεσαι ποτέ τη φωτογραφία σου αν αισθάνεσαι πίεση, ή δεν είσαι απολύτως σίγουρος/η.
- Αναλογίσου ότι δημοσιεύοντας κάποια φωτογραφία ενός ανήλικου ατόμου, με σεξουαλικό περιεχόμενο, ακόμη και αν είναι δική σου, είναι παράνομο.

Πώς μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου;

- Κάνε το αποκλειστικά με κάποιον που εμπιστεύεσαι.
- Να συμφωνήσετε με το άλλο άτομο ότι δεν θα διαδώσετε τις φωτογραφίες ή ότι θα τις διαγράψτε μετά τη συνομιλία.
- Σιγουρέψου ότι η φωτογραφία είναι τραβηγμένη με τρόπο που δεν αναγνωρίζεσαι.

Δίλημμα 2: Ποια είναι η γνώμη σου για τον Δημήτρη;

1. Είναι αδύναμος και εγωιστής. Δεν υπολόγισε καθόλου τις συνέπειες για την Άννα.
2. Έχει πληγωθεί επειδή τον χώρισε η Άννα, καταλαβαίνω γιατί έστειλε σε άλλους τη φωτογραφία της. Δεν σκέφτηκε τις συνέπειες.
3. Αντιλαμβάνομαι ότι είναι θυμωμένος επειδή η Άννα τον χώρισε, αλλά δεν θα έπρεπε παρόλα αυτά να στείλει τη φωτογραφία της σε άλλους, καθώς της το είχε υποσχεθεί.
4. Δεν έκανε τίποτα κακό. Η Άννα αντιδράει υπερβολικά.

Όταν κάποιος σου στέλνει μια γυμνή φωτογραφία, όπως έγινε με τον Δημήτρη...**• Κράτα την για τον εαυτό σου!**

Αυτή η φωτογραφία είναι προσωπική και στάλθηκε μόνο σε εσένα.

• Αναλογίσου τις συνέπειες πριν στείλεις τη φωτογραφία κάποιου άλλου!

Στέλνοντας σε τρίτους μια προσωπική φωτογραφία, χωρίς τη συναίνεση του ατόμου που απεικονίζεται (μέσω Whatsapp, μηνυμάτων ή κοινωνικών δικτύων) μπορεί να επιφέρει πολύ αρνητικές συνέπειες σε εσένα αλλά και στο άλλο άτομο.

• Όπως στην περίπτωση της Άννας, το άτομο αυτό θα υποστεί bullying, νιώθοντας αβοήθητο και ταπεινωμένο. Η φωτογραφία μπορεί να παραμείνει στο Διαδίκτυο για πάντα και το θύμα να βιώσει κακοποίηση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε μερικές περιπτώσεις, κάτι τέτοιο πιθανώς να οδηγήσει σε κατάθλιψη και αυτοκτονία.**• Επίσης, λογάρισε τις συνέπειες για εσένα τον ίδιο: η αναπαραγωγή προσωπικών φωτογραφιών κάποιου κάτω των 18 χρονών είναι παράνομη, και θα καταλήξει στο ποινικό μητρώο σου.****Δίλημμα 3: Τι σκέφτεσαι σχετικά με τους φίλους του Δημήτρη που μοίρασαν τη φωτογραφία και τη δημοσίευσαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;**

1. Δεν είναι δικό τους σφάλμα εφόσον δεν γνωρίζονται καλά με την Άννα και δεν μπορεί να θεωρηθούν υπεύθυνοι.
2. Είναι δειλοί και θα πρέπει να βοηθήσουν την Άννα.
3. Θα έπρεπε να έχουν αποθαρρύνει τον Δημήτρη αμέσως μόλις έλαβαν τη φωτογραφία της Άννας.
4. Ο Δημήτρη είναι φίλος τους, επομένως θεωρείται φυσιολογικό να στέλνουν τέτοιες φωτογραφίες μεταξύ τους.
5. Δεν θα έπρεπε να έχουν αναπαράγει ή δημοσιεύσει τη φωτογραφία, αλλά δεν θα μπορούσαν να γνωρίζουν ότι η Άννα θα δεχόταν bullying.

Πες όχι!

Αν μία φωτογραφία αναπαράγεται σε μηνύματα ή εφαρμογές, χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου στη φωτογραφία, θυμήσου ότι:

Μην πατήσεις «Μου αρέσει», μην «Κοινοποιήσεις»

- Όπως συνέβη στην περίπτωση της Άννας, υπάρχει πιθανότητα σοβαρών συναισθηματικών και ψυχικών συνεπειών σε αυτό το άτομο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ακόμη και αν δεν τον/τη γνωρίζεις. Κανένας δεν αξίζει κάτι τέτοιο!
- Η κοινοποίηση, προώθηση ή δημοσίευση μίας φωτογραφίας ενός ατόμου ηλικίας μικρότερου των 18 χρόνων, είναι παράνομη. Οποιαδήποτε συμμετοχή σου σε κάτι τέτοιο, ίσως επιφέρει σοβαρές νομικές συνέπειες και για εσένα, επιβαρύνοντας το ποινικό μητρώο σου.

Μίλα!

Μίλα στα άτομα που κοινοποιούν τη φωτογραφία. Κάνε ξεκάθαρο ότι είναι λάθος, παράνομο και ότι δεν θέλεις να αναμειχθείς. Αυτό ίσως προτρέψει και άλλους να συμπεριφερθούν παρόμοια.

Πες όχι στη Διαδικτυακή Βία εναντίον των Κοριτσιών!

Νεαρά άτομα και ειδικά τα αγόρια, ίσως νιώθουν πίεση από τους φίλους τους να στέλνουν ο ένας στον άλλον, γυμνές φωτογραφίες κοριτσιών. Με την πρώτη ματιά, αυτό φαίνεται αθώο, ακόμη και διασκεδαστικό. Έχε στο νου όμως ότι πρόκειται για διαδικτυακή βία και ότι υπάρχουν σοβαρές συνέπειες. Πες όχι!

Δίλημμα 4: Αν ήσουν η Άννα, τι θα έκανες σε αυτή την κατάσταση;

1. Τίποτα, θα ντρεπόμουν.
2. Θα ήμουν θυμωμένος με τον Δημήτρη, θα προσπαθούσα να του επιστρέψω μοιράζοντας μερικά από τα μυστικά του.
3. Δεν θα πήγαινα άλλο στο σχολείο.
4. Θα τον ανέφερα στην Αστυνομία και/ή στο σχολείο.
5. Θα μιλούσα με τους γονείς μου, θα με βοηθούσαν.
6. Θα ζητούσα από έναν φίλο ή ένα άτομο που εμπιστεύομαι να με βοηθήσει

Όταν μια προσωπική φωτογραφία ή βίντεο κοινοποιείται διαδικτυακά, αρχικά νιώθεις σαν να ήρθε το τέλος του κόσμου. Προσπάθησε όμως να κρατήσεις την ψυχραιμία σου, υπάρχουν κινήσεις που μπορείς να κάνεις για να ελαχιστοποιήσεις την επίδραση της φωτογραφίας.

Μη νιώθεις ενοχή ή ντροπή. Το άλλο άτομο δεν είχε κανένα δικαίωμα να δημοσιεύσει δική σου προσωπική φωτογραφία χωρίς την άδειά σου.

Η φωτογραφία μπορεί να διαδοθεί ταχύτατα μέσω του Ίντερνετ, για αυτό **δράσε όσο πιο γρήγορα μπορείς**. Προτείνουμε τα παρακάτω βήματα:

Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Κατά προτίμηση στους γονείς σου ή σε κάποιον άλλον ενήλικα, όπως τους καθηγητές σου στο σχολείο. Αλλά μπορείς επίσης να μιλήσεις σε έναν φίλο σου ή όποιον εμπιστεύεσαι. Μαζί θα προσπαθήσετε να βρείτε την καλύτερη λύση.

Συγκέντρωσε αποδείξεις.

Αποθήκευσε το screenshot με τη φωτογραφία σου στο Διαδίκτυο. Όταν πας στην Αστυνομία, χρησιμοποίησε αυτό για αποδεικτικό.

Αφαιρώντας τη φωτογραφία από το Διαδίκτυο.

Αν η φωτογραφία σου δημοσιεύτηκε σε ιστοσελίδα ή σε κοινωνικά μέσα δικτύωσης, ενημέρωσε τους διαχειριστές των σελίδων αυτών, όσο πιο άμεσα γίνεται. Πες τους ότι είσαι ανήλικος/η και ότι η φωτογραφία αυτή δημοσιεύτηκε χωρίς την άδειά σου.

Κατάγγειλέ το!

- Σε **Γραμμή Βοήθειας** - μπορείς να το καταγγείλεις ανώνυμα. Ακούν το πρόβλημα σου και σου δίνουν συμβουλές για τις επόμενες κινήσεις σου. Σε περίπτωση που είσαι ανήλικος, η φωτογραφία λαμβάνει νομικές διαστάσεις «Παιδικής πορνογραφίας» και η Γραμμή Βοήθειας θα σε καθοδηγήσει για το πως θα αφαιρεθεί η φωτογραφία σου από το Διαδίκτυο.
- Στην **Αστυνομία** - η δημοσίευση φωτογραφίας ανηλίκου χωρίς τη συναίνεση του είναι έγκλημα, το οποίο μπορείς να καταγγείλεις στην Αστυνομία.

Δίλημμα 5: Τι θα έκανες για να βοηθήσεις την Άννα αν ήσουν συμμαθητής/τρια της;

1. Θα της μιλούσα κατ' ιδίαν και θα άκουγα τι έχει να πει για να βρω πως θα τη βοηθήσω.
2. Θα αντιμετώπιζα κατά πρόσωπο τον Δημήτρη και τους φίλους του.
3. Δεν θα έκανα κάτι. Δεν είναι δικό μου πρόβλημα.
4. Θα φοβόμουν να κάνω κάτι γιατί μετά θα έκαναν σε εμένα bullying.
5. Θα ανέφερα το επεισόδιο στο σχολείο, την Αστυνομία ή σε μία Γραμμή Βοήθειας.

Καταγγελία διαδικτυακής σεξουαλικής παρενόχλησης

Αν η γυμνή φωτογραφία κάποιου κοινοποιείται χωρίς τη συναίνεση του, προσπάθησε να βοηθήσεις. Είναι ευθύνη σου να κάνεις ότι μπορείς για να σταματήσει αυτό.

Υποστήριξε το θύμα

Βεβαιώσου ότι το άτομο είναι καλά. Πρόσφερε τη βοήθεια σου και συμβούλευσε τον να μιλήσει σε κάποιο ενήλικα που εμπιστεύεται.

Κατάγγειλέ το, μην το αγνοείς.

Παρότρυνε και υποστήριξε το θύμα να κάνει καταγγελία στην Αστυνομία ή σε μία Γραμμή Βοήθειας ή κάνε εσύ καταγγελία εκεί.

Και πάλι...

Μην συμμετέχεις ποτέ στην κοινοποίηση φωτογραφιών άλλου ατόμου. Γίνε μέρος της λύσης, όχι του προβλήματος!

Επιλογές για καταγγελία του περιστατικού

1. Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος <https://cyberalert.gr/> 11188
2. <http://www.safeline.gr/node/121>
3. <https://saferinternet4kids.gr/slider/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-help-line/>

Εργαστήριο 2: Εκμετάλλευση, εξαναγκασμός και απειλές**Προβληματικές φιλίες και απειλές****Σενάριο περίπτωσης για χρήση εκτός Διαδικτύου****Εισαγωγή**

Θα παρακολουθήσεις τώρα μια ιστορία σχετικά με ένα άτομο που βιώνει διαδικτυακή εκμετάλλευση.

Μπορείς να απαντήσεις χρησιμοποιώντας το κινητό σου και θα το συζητάμε όσο προχωράει η ιστορία. Οι απαντήσεις σου είναι **ανώνυμες**. Καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, μπορείς να εκφράσεις ελεύθερα τη γνώμη σου.

Η αρχή

Η Τζέσικα βρίσκεται στο πάρτυ γενεθλίων της φίλης της που κλείνει τα 15. Ένα αγόρι πλησιάζει την Τζέσικα. Το όνομά του είναι Άνταμ. Ζητάει το τηλέφωνό της. Η Τζέσικα κολακεύεται και του το δίνει. Πίνουν μαζί μερικά ποτά και χορεύουν.

Η Τζέσικα δεν είχε πει ποτέ πριν αλκοόλ και **ζαλίζεται** γρήγορα. Οι γονείς της θα γίνονταν έξαλλοι αν το μάθαιναν αυτό...

Μετά ο Άνταμ νευριάζει όταν ένα άλλο αγόρι χαμογελάει στην Τζέσικα. Αυτή φεύγει από το πάρτυ και λέει στις φίλες της ότι δεν θα μιλήσει ποτέ ξανά στον Άνταμ, γιατί είναι **ζηλιάρης και θέλει να την ελέγχει**.

Αλλά ο Άνταμ της στέλνει μήνυμα για να της πει συγγνώμη.

Κάτι πάει λάθος

Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων, ο Άνταμ στέλνει στη Τζέσικα πολλά μηνύματα.

Πληρώνει και για τους 2 τους στα ραντεβού τους και της αγοράζει δώρα, όπως ένα καινούριο βραχιόλι και ακουστικά τηλεφώνου.

Οι φίλοι της Τζέσικα θεωρούν ότι είναι καταπληκτικός και της λένε συνέχεια πόσο τυχερή είναι που έχει ένα τόσο τρυφερό αγόρι. Η Τζέσικα κολακεύεται, αλλά ανησυχεί γιατί ο Άνταμ πάει γρήγορα.

Όλα διαλύονται...

Ο Άνταμ αρχίζει να ζητάει από την Τζέσικα γυμνές φωτογραφίες της. Όταν η Τζέσικα αρνείται εκείνος αρχίζει να την απειλεί.

Η Τζέσικα αισθάνεται ότι **δεν έχει καμία επιλογή**. Του στέλνει τότε μια φωτογραφία της με εσώρουχα. Σκέφτεται «πόσο κακό μπορεί να είναι αυτό;». Τουλάχιστον έτσι δεν θα πει ο Άνταμ στους γονείς της ότι εκείνη μέθυσε στο πάρτι.

Η κατάσταση χειροτερεύει

Ο Άνταμ δεν έμεινε ικανοποιημένος, θέλει περισσότερα...

Ζητάει από την Τζέσικα να βιντεοσκοπήσει **τον εαυτό της σε σεξουαλικές πόζες**. Εκείνη δεν έχει κάνει ποτέ κάτι παρόμοιο και νιώθει πολύ άβολα.

Αλλά ο Άνταμ συνεχίζει να την πιέζει. Της στέλνει να δει ερωτικά βίντεο για να της δείξει ότι είναι φυσιολογικό. Την ενοχλεί συνέχεια και **την απειλεί ότι θα δείξει σε όλους τις φωτογραφίες και τα βίντεο της**. Στο τέλος η Τζέσικα κάνει αυτό που της ζήτησε.

Δίλημμα 1: Τι σκέφτεσαι για την Τζέσικα;

1. Δεν θα έπρεπε να έχει μεθύσει στο πάρτυ ούτε να στείλει γυμνές φωτογραφίες της στον Άνταμ. Είναι εντελώς δικό της σφάλμα και θα έπρεπε να γνωρίζει ότι κάτι τέτοιο θα συνέβαινε.
2. Τη λυπάμαι. Θα έπρεπε να μπορεί να διασκεδάζει στα πάρτυ και να αισθάνεται άνετα στη σχέση της. Ο Άνταμ δεν θα έπρεπε να την πιέζει και να την απειλεί.
3. Αν είχε σταματήσει να μιλάει με τον Αδάμ την πρώτη φορά που ήταν αγενής μαζί της, τότε τίποτα από όλα αυτά δεν θα είχε συμβεί.
4. Αυτό που της κάνει ο Άνταμ δεν είναι σωστό, αλλά και εκείνη θα έπρεπε να έχει χωρίσει μαζί του πριν χειροτερέψουν τα πράγματα.
5. Η Τζέσικα θα έπρεπε να έχει αρνηθεί στις απαιτήσεις του Άνταμ. Μόνη της βρέθηκε σε αυτή την κατάσταση, χωρίς να υπερασπιστεί τον εαυτό της.

Μην κατηγορείς το θύμα

Η Τζέσικα πέφτει θύμα εκμετάλλευσης και εξαναγκασμού από τον Άνταμ. Δεν είναι δικό της σφάλμα! Η εκμετάλλευση έχει πολύ σοβαρό συναισθηματικό αντίκτυπο.

Πώς μπορώ να προστατευτώ από τυχόν εκμετάλλευση;

- Αν κάποιος σου προσφέρει δώρα και το ενδιαφέρον του, είναι δική του επιλογή. Δεν σημαίνει ότι είσαι υποχρεωμένη να ανταποδώσεις.
- Σκέψου προσεκτικά πριν στείλεις τη γυμνή σου φωτογραφία σε κάποιον. Αναλογίσου ότι του δίνεις τον έλεγχο της φωτογραφίας σου, επομένως υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να χρησιμοποιηθεί με τρόπο που δεν θα σου αρέσει. Ένα άτομο που σε απειλεί σοβαρά ή σε πιέζει δεν πρέπει ποτέ να το εμπιστεύεσαι.

Δίλημμα 2: Ποια είναι η γνώμη σου για τον Άνταμ;

1. Είναι προφανώς προβληματικός τύπος. Τον λυπάμαι, γιατί είναι αυτοκαταστροφικός.
2. Πληρώνει σε όλα τα ραντεβού και κάνει δώρα στην Τζέσικα. Έχει το δικαίωμα να ζητήσει κάτι από την Τζέσικα.
3. Ακόμη και αν έχει τα δικά του προβλήματα, δεν είναι σωστό να απειλεί την Τζέσικα για να πάρει αυτό που θέλει.
4. Είναι απλά ένα ερωτευμένο αγόρι. Της λέει πόσο πολύ ενδιαφέρεται για εκείνη και τη γεμίζει δώρα.
5. Μπορεί ο Άνταμ να το επιδιώκει με λάθος τρόπο, αλλά η Τζέσικα αντιδράει υπερβολικά. Αν δεν ήθελε να κάνει τα πράγματα που αυτός της ζήτησε, μπορούσε απλά να πει όχι.

Ο Άνταμ «αποπλανεί» την Τζέσικα

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν κάποιος χτίζει μια σχέση με άλλο άτομο νεαρής ηλικίας (διαδικτυακά ή όχι) και ξεγελάει ή πιέζει το άτομο αυτό να προβεί σε κάποιου είδους σεξουαλική συμπεριφορά. Η διαδικασία της αποπλάνησης μπορεί να είναι μακρόχρονη ή σύντομη. Αυτός που θέλει να σε εκμεταλλευτεί, που μπορεί να είναι συμμαθητής ή κάποιος ενήλικος, θα σε κάνει να αισθάνεσαι ότι είναι δικό σου σφάλμα, ή ότι είναι φυσιολογικό, ή ότι αυτό σου αξίζει.

Η αποπλάνηση είναι μια μορφή εκμετάλλευσης και είναι παράνομη!

Πρόσεχε να δεις τα πρώιμα σημάδια αποπλάνησης:

- Υπερβολικά κοπλιμέντα ή κολακείες.
- Προχωρώντας πολύ γρήγορα- μιλώντας για αγάπη, περνώντας πολλές ώρες μαζί.
- Ρωτώντας για τις σεξουαλικές εμπειρίες σου ή άλλα πολύ προσωπικά θέματα.
- Προσφέροντας σου χρήματα ή δώρα, ανταλλάσσοντας τα με μυστικά ή πληροφορίες σεξουαλικών θεμάτων, φωτογραφίες ή βίντεο.
- Ελέγχοντας το πως ντύνεσαι, ή σε ποιον μιλάς, ή πως περνάς το χρόνο σου, ή πως μιλάς, συμπεριφέρεσαι, σκέφτεσαι. Θέλοντας συνεχώς να επικοινωνείτε, νευριάζοντας ή απειλώντας αν δεν απαντήσεις αμέσως.
- Κάνοντας σε να αισθάνεσαι ενοχές, ντροπή ή/ και φόβο.
- Εξαπολύοντας απειλές προς εσένα, τον εαυτό του ή τους φίλους και την οικογένεια σου.
- Αναγκάζοντας σε να συμπεριφερθείς με σεξουαλικό τρόπο που δεν σου αρέσει.

Πέντε μήνες αργότερα

Η Τζέσικα και ο Άνταμ συνεχίζουν να είναι σε σχέση. Η Τζέσικα έχει στείλει στον Άνταμ 5 βίντεο δικά της και πολλές περισσότερες φωτογραφίες.

Συναντιούνται συχνά και ο Άνταμ μερικές φορές **τη μεθάει και μετά κάνουν σεξ**.

Η Τζέσικα φοβάται και νιώθει ότι είναι δικό της λάθος, επειδή συνεχίζει ακόμη να τον βλέπει. Νιώθει ανάξια και έχει σταματήσει να φροντίζει τον εαυτό της.

Έχει σκεφτεί να χωρίσει με τον Άνταμ αλλά είναι **τρομοκρατημένη ότι αυτός θα δημοσιεύσει τις γυμνές φωτογραφίες και βίντεο της σε όλους**. Ακόμη και όταν μερικές φορές είναι απαίσιος μαζί της, εκείνη πάλι νιώθει ότι τον αγαπάει.

Δίλημμα 3: Τι θα έκανες σε αυτή την περίπτωση αν ήσουν η Τζέσικα;

1. Θα έμενα με τον Άνταμ γιατί θα φοβόμουν πολύ να τον αφήσω.
2. Θα σταματούσα να βλέπω τον Άνταμ και δεν θα με ένοιαζε για τις απειλές του.
3. Θα τον ανέφερα στην Αστυνομία και/ή στο σχολείο.
4. Θα μιλούσα στους γονείς μου, αυτοί θα με βοηθούσαν.
5. Θα ζητούσα βοήθεια από κάποιον φίλο ή ενήλικο που εμπιστεύομαι.

Ακολουθήσε τα παρακάτω βήματα

Αν κάποιος σε εκμεταλλεύεται σεξουαλικά, μπορεί να νιώθεις ότι είναι δύσκολο και τρομακτικό το να ζητήσεις βοήθεια. Αλλά υπάρχουν πολλά μέρη που μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια και θα νιώσεις πιο αισιόδοξη όταν μιλήσεις σε κάποιον.

Κανένας δεν ζητάει, ούτε αξίζει, να γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης. Δεν ήταν δικό σου σφάλμα.

Για να λήξει αυτή η κατάσταση, μπορείς ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα.

Τερμάτισε κάθε επαφή με αυτόν που θέλει να σε εκμεταλλευτεί

Αν μπορείς, βγες από αυτή την κατάσταση εκμετάλλευσης. Μπλόκαρε τον στο τηλέφωνο σου καθώς επίσης και στα κοινωνικά σου μέσα δικτύωσης, για να σιγουρευτείς ότι δεν μπορεί να σε απειλεί πια. Μην υπακούσεις στις απαιτήσεις του (οικονομικές, σεξουαλικές χάρες ή άλλα) γιατί έτσι θα τον ενθαρρύνεις να συνεχίζει τους εκβιασμούς.

Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Κατά προτίμηση, στους γονείς σου ή σε κάποιον άλλο ενήλικο άτομο, όπως τους καθηγητές σου στο σχολείο. Αλλά μπορείτε επίσης να μιλήσετε με έναν φίλο ή κάποιον άλλο. Μαζί θα βρείτε την καλύτερη λύση.

Συνέλεξε αποδείξεις.

Σώσε (screenshot) τις συνομιλίες ή μηνύματα που ανταλλάξατε με αυτόν που σε εκμεταλλεύεται, στα οποία σε απειλεί ή ζητάει πράγματα από εσένα. Όταν πας στην Αστυνομία, μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις ως αποδείξεις.

Κατάγγειλέ το!

- Στην Αστυνομία - η εκμετάλλευση, οι απειλές και ο εκβιασμός, καθώς και η κατοχή γυμνών φωτογραφιών ανήλικου ατόμου, είναι σοβαρά αδικήματα. Η Αστυνομία είναι εκεί για να σε βοηθήσει, δεν θα βρεις το μπελά σου.
- Σε γραμμή Βοήθειας ή κάποιον Οργανισμό υποστήριξης - μπορείς να το αναφέρεις ανώνυμα. Θα σε ακούσουν και θα σε συμβουλευθούν για τα επόμενα βήματα. Αν υπάρχουν γυμνές φωτογραφίες σου στο Διαδίκτυο, μπορούν να σε βοηθήσουν για το πως θα αφαιρεθούν.

Η Τζέσικα χάνει τους φίλους της

Οι φίλοι της Τζέσικα σταμάτησαν να της κάνουν παρέα γιατί περνάει όλο τον ελεύθερο χρόνο της με τον Άνταμ.

Ο Άνταμ είναι αγενής στους φίλους της Τζέσικα. Όταν την παίρνουν τηλέφωνο, το σηκώνει εκείνος και τους λέει να την αφήσουν ήσυχη. Η Τζέσικα δεν απαντά ποτέ στα μηνύματά τους.

Μια μέρα, συνάντησαν τη Τζέσικα στην πόλη. Σοκαρίστηκαν με την εμφάνισή της. **Ήταν χλωμή, έχει αδυνατίσει πολύ και έμοιαζε νευρική και φοβισμένη. Τη ρώτησαν αν είναι καλά, αλλά εκείνη δεν ήθελε να τους μιλήσει και έτρεξε να φύγει.**

Δίλημμα 4: Τι θα έκανες αν ήσουν ένας από τους φίλους της Τζέσικα;

1. Τίποτα. Δεν είναι δική μου υπόθεση να ανακατευτώ στη σχέση τους.
2. Θα της έλεγα ότι ανησυχώ για αυτήν και θα τη ρωτούσα αν χρειάζεται βοήθεια.
3. Θα έβρισκα τον Άνταμ να του πω να αφήσει την Τζέσικα ήσυχη.
4. Θα το κατήγγειλα στην Αστυνομία ή σε κάποια άλλη υπηρεσία.
5. Θα μιλούσα στους γονείς μου ή σε κάποιον καθηγητή του σχολείου.
6. Θα φοβόμουν να κάνω κάτι γιατί ο Άνταμ θα μπορούσε να μου κάνει κακό.

Η φίλη σου χρειάζεται την κατανόησή σου

Τα θύματα ίσως να μη θεωρούν τον εαυτό τους θυματοποιημένο (π.χ. όταν συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις και όπως η Τζέσικα, ίσως πιστεύουν ότι φταίνε οι ίδιοι). Αλλά εκείνοι που επιδιώκουν να τα εκμεταλλευτούν συχνά οδηγούν τα θύματα σε πράξεις που τα ίδια δεν θέλουν. Δεν ήταν δική τους επιλογή και δεν πρέπει να τους κατηγορούμε.

- Είναι δύσκολο για τα θύματα να απομακρυνθούν από αυτόν που τους εκμεταλλεύεται, γιατί πιθανώς να είναι ερωτευμένοι μαζί τους ή να τους φοβούνται.
- Οι απειλές και οι εκβιασμοί μπορεί να τρομοκρατήσουν το θύμα και έτσι να το κρατήσουν μέσα σε αυτή τη σχέση εκμετάλλευσης, καθώς φοβούνται τις συνέπειες.
- Μερικές φορές αυτοί που θέλουν να εκμεταλλευτούν ενθαρρύνουν τα θύματα τους να πίνουν αλκοόλ ή ναρκωτικά ή να συμμετέχουν σε εγκληματικές δραστηριότητες.

Οι συναισθηματικές συνέπειες της εκμετάλλευσης

Όπως και στην περίπτωση της Τζέσικα, ένα άτομο που πέφτει θύμα εκμετάλλευσης μπορεί να αισθάνεται φοβισμένο, εξαρτημένο, ένοχο και ντροπή. Η εκμετάλλευση μπορεί να αποβεί εξαιρετικά τραυματική και το θύμα να υποστεί διαταραχές ψυχικής υγείας, όπως υπερένταση, απώλεια μνήμης, καχυποψία σε θέματα εμπιστοσύνης και σχέσεων και κατάθλιψη. Η εκμετάλλευση μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αυτοτραυματισμούς και αυτοκτονία. Η εκμετάλλευση μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αυτοτραυματισμούς και αυτοκτονία.

Βοηθώντας τον φίλο μου

- Δες το βίντεο για έναν φίλο που βρίσκεται σε σχέση εκμετάλλευσης.
- Αν ο/η φίλος/η σου έχει πέσει θύμα εκμετάλλευσης, χρειάζεται την υποστήριξη σου. Προσπάθησε να βοηθήσεις, με έναν από τους παρακάτω τρόπους:
- **Δείξε υποστήριξη**
Προσπάθησε να μιλήσεις στο/η φίλο/η σου. Βεβαίωσε τον/την ότι θέλεις να τον/τη στηρίξεις, ακόμη και αν αρνείται να σου μιλήσει στην αρχή. Πρόσφερε τη βοήθειά σου.
- **Μην το παίρνεις όλο πάνω σου**
Δεν χρειάζεται να φτιάξεις όλη την κατάσταση μόνος σου. Πάντα ζήτα τη βοήθεια ενός ενήλικου ατόμου που εμπιστεύεσαι, αν πιστεύεις ότι ο/η φίλος/η σου κινδυνεύουν. Επίσης μην ξεχάσεις να ζητήσεις βοήθεια και για εσένα τον/την ίδιο/α.
- **Κατάγγειλέ το, μην το αγνοείς.**
Ενθάρρυνε και υποστήριξε τον/την φίλο/η σου προς την καταγγελία του περιστατικού στην Αστυνομία ή σε Γραμμή Βοήθειας ή σε κάποια άλλη υπηρεσία. Μπορείς να κάνεις καταγγελία και εσύ ο ίδιος.

Επιλογές για καταγγελία του περιστατικού

1. Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος <https://cyberalert.gr/> 11188
2. <http://www.safeline.gr/node/121>
3. <https://saferinternet4kids.gr/slider/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-help-line/>

Εργαστήριο 3: Σεξουαλικός εκφοβισμός**Η υπόληψη της Στέλλας****Σενάριο περίπτωσης για χρήση εκτός Διαδικτύου****Εισαγωγή**

Θα παρακολουθήσετε τώρα την ιστορία ενός 14χρονου κοριτσιού που δέχτηκε σεξουαλικό bullying. Τι θα έκανες και πως θα ένωθες αν ήσουν ένα από τα εμπλεκόμενα πρόσωπα;

Μπορείς να απαντήσεις χρησιμοποιώντας το κινητό σου και θα το συζητάμε όσο προχωράει η ιστορία. Οι απαντήσεις σου είναι **ανώνυμες**. Καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, μπορείς να εκφράσεις ελεύθερα τη γνώμη σου.

Πώς άρχισαν όλα

Η Στέλλα (14 χρονών) δέχεται εκφοβισμό από τον συμμαθητή της Τζον. Είναι πάντα πολύ κακός μαζί της στο σχολείο.

Κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, η Στέλλα πάει στην τουαλέτα και αφήνει τον υπολογιστή της ανοιχτό για μερικά λεπτά, χωρίς κανείς να τον προσέχει. Τότε ο Τζόνι **συνδέεται κρυφά στον υπολογιστή της Στέλλας**. Κλέβει τους κωδικούς της και εγκαθιστά μια εφαρμογή για να την κατασκοπεύει. Αυτή η εφαρμογή του επιτρέπει να μπαίνει στον υπολογιστή της και από τον δικό του υπολογιστή. Πλέον, έχει απεριόριστη και συνεχή πρόσβαση στα προσωπικά αρχεία και φωτογραφίες της Στέλλας.

Όταν η Στέλλα επέστρεψε, δεν αντιλήφθηκε το παραμικρό από όσα έγιναν κατά την απουσία της...

Ο Τζον καταστρέφει την υπόληψη της Στέλλας

Ο Τζόνι ελέγχει πλέον ολοκληρωτικά τους λογαριασμούς της Στέλλας στα Κοινωνικά Μέσα για 6 μέρες. Έχει αρχίσει να **υποδύεται τη Στέλλα** στο Διαδίκτυο.

Ο Τζόνι προσποιείται ότι είναι η Στέλλα και αφήνει περίεργα σχόλια στις δημοσιεύσεις άλλων ατόμων.

Στέλλα: «Θα πρέπει να χάσεις κιλά»

Στέλλα: «Κοίτα πόσο πρόστυχο είναι το φόρεμα της»

Στέλλα: «Έχεις πει σε όλους ότι είσαι gay;»

Ο Τζόνι πιστεύει ότι είναι πολύ αστείο - κανένας δεν γνωρίζει ότι είναι εκείνος πίσω από όλα αυτά.

Μετά, αρχίζει να επιτίθεται σε άλλους συμμαθητές της Στέλλας μέσω του λογαριασμού της με πρόστυχα και υποτιμητικά σχόλια. Όλοι νομίζουν ότι η Στέλλα λέει όλα αυτά τα αρνητικά πράγματα. Οι φίλοι της έχουν νευριάσει και δεν θέλουν να της μιλάνε πια.

Αλλά δεν σταμάτησε εκεί η ιστορία

Ο Τζόνι άρχισε επίσης να δημοσιεύει τις φωτογραφίες της Στέλλας, τις οποίες είχε υποκλέψει από το φορητό της υπολογιστή, στους λογαριασμούς της στα Κοινωνικά Μέσα Δικτύωσης. Ακόμη και τις **αισθησιακές φωτογραφίες που είχε στείλει στο αγόρι της**.

Οι άλλοι συμμαθητές νομίζουν ότι η Στέλλα κοινοποίησε τις φωτογραφίες. Αρχίζουν να τη φωνάζουν «πρόστυχη». Κάποια αγόρια γράφουν ανήθικα σχόλια κάτω από τη φωτογραφία της. Κανείς δεν τη πιστεύει όταν τους λέει ότι δεν το έκανε αυτή.

Δίλημμα 1: Ποια είναι η γνώμη σου για τη Στέλλα;

1. Κανείς δεν αξίζει κάτι τέτοιο, η Στέλλα δεν έκανε τίποτα κακό. Χρειάζεται βοήθεια.
2. Ήταν ανόητο εκ μέρους της να αφήσει γυμνές φωτογραφίες στον υπολογιστή της. Είναι δικό της σφάλμα που βρέθηκε σε αυτή την κατάσταση.
3. Είναι μελοδραματική, τα παίρνει όλα πολύ σοβαρά, ήταν απλά ένα αστείο.
4. Δεν έπρεπε να έχει αφήσει ανοικτό τον υπολογιστή της ενώ έλειπε.
5. Τη λυπάμαι γιατί δέχεται bullying αλλά η αντίδραση της είναι υπερβολική.

Μην κατηγορείτε ποτέ το θύμα

Η Στέλλα δεν έκανε κάτι για να προκαλέσει αυτή την κατάσταση. Είναι λάθος να εκφοβίζεις ένα άλλο άτομο, ή να το ντροπιάζεις, ή να του υποκλέπτεις προσωπικές πληροφορίες.

Επομένως, μήπως δεν χρειάζεται να την κατηγορούμε για την κακοποίηση που δέχεται τώρα; Λέγοντας ότι είναι δικό της σφάλμα απλά την κάνουμε να νιώσει ακόμη χειρότερα.

Πλάκα ή οδυνηρό;

Τα διαδικτυακά αστεία μπορούν εύκολα να παρεκτραπούν. Αν κάποιος πληγωθεί, νιώσει ταπεινωμένος ή προσβεβλημένος, παύει να είναι αστείο πια.

Πώς μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου;**Προστάτεψε τη διαδικτυακή σου ασφάλεια**

- Μην ξεχνάς ποτέ να αποσυνδέεις τον λογαριασμό σου από υπολογιστές, emails, ή άλλους λογαριασμούς, ειδικά αν απομακρύνεσαι από το λάπτοπ, τον υπολογιστή ή το τηλέφωνο σου.
- Σιγουρέψου ότι οι κωδικοί σου είναι ασφαλείς και εγκατέστησε ασφάλεια anti-virus και προγράμματα προστασίας.
- Να είσαι προσεκτικός σε ότι δημοσιεύεις στο Διαδίκτυο. Οποιαδήποτε προσωπική πληροφορία μπορεί να τροποποιηθεί και να χρησιμοποιηθεί από κάποιον άλλον που σε υποδύεται.
- Ρύθμισε την ασφάλεια στα Κοινωνικά Μέσα για να διασφαλίσεις ότι δεν θα σε πλησιάσουν και δεν θα έχουν πρόσβαση στα αρχεία σου άγνωστα άτομα.
- Αν έχεις ανταλλάξει μηνύματα με ερωτικό περιεχόμενο, διέγραψε όλες τις φωτογραφίες και τα βίντεο από τις συσκευές σου, για να αποκλείσεις την πιθανότητα να τα δει και να τα κοινοποιήσει κάποιος άλλος.

Θυμήσου: Αν δεν θα ήθελες να το δουν οι γονείς σου, μην το δημοσιεύσεις!**Δίλημμα 2: Τι θα έκανες αν ήσουν η Στέλλα για να σταματήσει το bullying;**

1. Τίποτα. Θα πρέπει να περιμένει ώσπου να ξεχαστεί το θέμα.
2. Θα μπορούσε να προσπαθήσει να υποκλέψει τους κωδικούς του Τζόνυ και να διαδώσει φήμες για αυτόν, αναγκάζοντας τον έτσι να σταματήσει.
3. Είναι καλύτερα να ζητήσει βοήθεια από κάποιον που εμπιστεύεται, όπως τους γονείς της, έναν καθηγητή ή ένα φίλο.
4. Θα πρέπει να πείσει τους φίλους της ότι δεν δημοσίευσε εκείνη όλα αυτά.
5. Θα πρέπει να κάνει μια ανώνυμη καταγγελία σε μια Γραμμή Βοήθειας.

Σκέψεις

Αν βιώνεις σεξουαλικό εκφοβισμό όπως η Στέλλα, μην αισθάνεσαι ενοχές ή ντροπή. Το άλλο άτομο δεν είχε κανένα δικαίωμα να υποκλέψει τη συσκευή σου, να παριστάνει ότι είσαι εσύ ή να κοινοποιήσει προσωπικές σου φωτογραφίες.

Μην ανατροφοδοτείς αυτούς που τρολάρουν

Ο θύτης θέλει να αντιδράσεις. Μην αντιδράσεις αν είσαι θυμωμένος/η ή αναστατωμένος/η. Αυτό θα τον ενθαρρύνει και θα ενδυναμωθεί.

Η εκδίκηση δεν είναι καλή ιδέα

Παρόλο που έχεις κάθε δικαίωμα να είσαι θυμωμένος/η, μην προβείς σε εκδίκηση. Έτσι θα χειροτερέψει η κατάσταση και πιθανώς να αντιμετωπίσεις και εσύ νομικές συνέπειες.

Σκέψεις 2

Η κατάσταση αυτή ίσως να μη σταματήσει μόνη της. Χρειάζεται να δράσεις! Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα.

Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Προτιμότερα στους γονείς σου ή σε κάποιον άλλο ενήλικο, όπως έναν καθηγητή στο σχολείο. Αλλά μπορείς επίσης να μιλήσεις σε έναν φίλο σου ή κάποιον άλλον που εμπιστεύεσαι. Μαζί θα βρείτε την καλύτερη λύση.

Συνέλεξε αποδείξεις.

Αποθήκευσε τα screenshots των δημοσιεύσεων και των διαδικτυακών φωτογραφιών, στα οποία σε υποδύονται ή σε ταπεινώνουν. Όταν πας στην Αστυνομία μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις σαν αποδείξεις.

Επικοινωνήσε με την ιστοσελίδα

Αν η φωτογραφία σου δημοσιευθεί σε μια ιστοσελίδα ή σε Κοινωνικά μέσα, ενημέρωσε τους διαχειριστές της σελίδας ότι είσαι ανήλικος και ότι η φωτογραφία σου δημοσιεύθηκε χωρίς την άδεια σου. Πληροφόρησε τους επίσης ότι ο λογαριασμός σου έχει υποκλαπεί, έτσι ώστε να τον μπλοκάρουν για να εμποδίσουν περαιτέρω κακοποίηση. Ζήτησέ τους να αφαιρέσουν όλα τα σχόλια που έγιναν με το δικό σου όνομα καθώς δεν γράφηκαν από εσένα.

Κατάγγειλέ το!

- Σε **Γραμμή Βοήθειας** - μπορείς να το καταγγείλεις ανώνυμα. Θα ακούσουν το πρόβλημα σου και θα σε κατευθύνουν για τις επόμενες κινήσεις σου.
- Στην **Αστυνομία**, η κοινοποίηση γυμνών φωτογραφιών ανήλικου ατόμου χωρίς τη συναίνεση του είναι έγκλημα, το οποίο μπορείς να καταγγείλεις.

Η ιστορία συνεχίζεται

Η Στέλλα είναι σε απόγνωση. Το αγόρι της τη χωρίζει. Κανένας από τους φίλους της δεν θέλει να καθίσει πια μαζί της στο σχολείο. Τη δείχνουν και γελούν όταν εκείνη μπαίνει στη σχολική αίθουσα. Μερικά αγόρια την κοροϊδεύουν και κάνουν απαίσια σχόλια όταν περνάει. Η Στέλλα νιώθει μεγάλη μοναξιά.

Έπειτα από κάποιες εβδομάδες αρχίζει να έχει κρίσεις πανικού. Χάνει την όρεξή της και αισθάνεται νευρική όλη την ώρα. Στο τέλος, φτάνει στο σημείο να αυτοτραυματίζεται.

Δίλημμα 3: Ποια είναι η γνώμη σου για τον Τζόνυ;

1. Είναι πολύ ανασφαλής χαρακτήρας, για αυτό το λόγο εκφοβίζει τους άλλους. Τον λυπάμαι.
2. Απλά κάνει πλάκα, δεν είχε σκοπό να πληγώσει κανέναν. Η Στέλλα αντιδρά υπερβολικά.
3. Ακόμη και αν δεν είχε συνειδητοποιήσει τις συνέπειες, κατέστρεψε τη ζωή της Στέλλας. Θα πρέπει να τιμωρηθεί.
4. Είναι απαίσιος, ήθελε να πληγώσει τη Στέλλα και είναι καθαρά δικό του σφάλμα.
5. Δεν θα πρέπει να εκφοβίζει τη Στέλλα, αλλά δεν θα μπορούσε να έχει προβλέψει τις συνέπειες για εκείνη.

Οι πράξεις σου έχουν συνέπειες

Παρόλο που ο εκφοβισμός μπορεί να σου φανεί κάτι αστέιο και αθώο, μπορεί να έχει πολύ σοβαρές συνέπειες, για το θύμα του εκφοβισμού αλλά και για εσένα.

- Το θύμα του εκφοβισμού σου πιθανώς να αισθάνεται ταπεινωμένο και χωρίς ελπίδα. Μπορεί ακόμη να οδηγήσει και σε βαριά προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως στην ιστορία της Στέλλας.
- Οι φωτογραφίες μπορεί να παραμείνουν στο Διαδίκτυο για πάντα. Το θύμα ίσως βιώσει εκφοβισμό και παρενόχληση για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Επίσης σκέψου τις συνέπειες που θα έχεις εσύ: υποκλέπτοντας τον υπολογιστή ενός άλλου ατόμου, δημοσιεύοντας γυμνές φωτογραφίες ανήλικου και καταστρέφοντας την υπόληψη κάποιου άλλου, κάνεις κάτι παράνομο και θα επιβαρύνει το ποινικό σου μητρώο.

Δίλημμα 4: Τι θα έκανες αν ήσουν συμμαθητής της Στέλλας;

1. Τίποτα. Ο Τζόνυ το άρχισε και δεν είναι δικό μου πρόβλημα.
2. Λυπάμαι για τη Στέλλα, επομένως δεν θα πατούσα «Μου αρέσει» στη δημοσίευση στο Instagram.
3. Θα έγραφα και εγώ σχόλιο στη φωτογραφία. Έχει πλάκα και η Στέλλα το αξίζει.
4. Θα έλεγα στον Τζόνυ και στους άλλους θύτες να σταματήσουν.
5. Δεν ξέρω. Νιώθω άσχημα για την Στέλλα αλλά δεν θα ήθελα να είμαι θύμα εκφοβισμού.

Σκέψεις

Αν δεις κάποιον να δέχεται bullying, μην συμμετάσχεις ποτέ. Σκέψου να ήταν κάποιος που αγαπάς στη θέση του. Το bullying μπορεί να έχει μεγάλες συναισθηματικές επιπτώσεις, όπως είδες στην ιστορία της Στέλλας. Κανένας δεν αξίζει κάτι τέτοιο.

Μην πατήσεις «Μου αρέσει», μην «Κοινοποιήσεις»

Πατώντας Μου αρέσει, κοινοποιώντας ή προωθώντας δημοσιεύσεις γυμνών φωτογραφιών ενός ατόμου κάτω των 18 χρονών είναι συναισθηματικά καταστροφικό για αυτό το άτομο.

Επίσης είναι παράνομο. Αν συμμετάσχεις σε αυτό με οποιοδήποτε τρόπο, θα αντιμετωπίσεις και εσύ νομικές συνέπειες και πιθανώς να επιβαρυνθεί το ποινικό σου μητρώο.

Πες όχι στη Διαδικτυακή Βία εναντίον των Κοριτσιών!

Τα νεαρά άτομα ίσως νιώσουν πίεση από τους συνομήλικους τους να συμμετάσχουν σε σεξουαλικό bullying. Το bullying μπορεί να φαίνεται αρχικά αθώο και διασκεδαστικό. Πιθανώς να φοβάσαι ότι θα δεχτείς και εσύ bullying αν δεν συμμετάσχεις.

Σκέψου ότι το σεξουαλικό bullying είναι μια μορφή διαδικτυακής βίας και ότι έχει σοβαρές συνέπειες. Πες όχι!

Δίλημμα 5: Πως θα μπορούσες να βοηθήσεις τη Στέλλα αν ήσουν συμμαθητής /τρια της;

1. Θα μιλούσα σε έναν καθηγητή ή στην Αστυνομία.
2. Τη λυπάμαι, αλλά δεν θα μπορούσα να κάνω κάτι.
3. Δεν θα ήθελα να βοηθήσω τη Στέλλα, δεν είναι φίλη μου και δεν θα ήθελα να αναμειχθώ.
4. Θα το κατήγγειλα ανώνυμα σε μια Γραμμή Βοήθειας και στο Instagram.
5. Θα μιλούσα στη Στέλλα, για να δω αν είναι καλά.

Σκέψεις

Αν κάποιος εκφοβίζεται, χρειάζεται τη βοήθεια σου ανεξάρτητα από το αν είστε φίλοι ή όχι. Δεν χρειάζεται να διορθώσεις την κατάσταση μόνος σου, αλλά προσπάθησε όσο μπορείς.

Υποστηρίξτε το θύμα

Βεβαιώσου ότι το άτομο που δέχεται το bullying είναι καλά. Πρόσφερε τη βοήθεια σου, συμβούλευσε τον/την να μιλήσει σε κάποιο έμπιστο ενήλικα. Μπορείς και εσύ ο/η ίδιος/α να μιλήσεις σε κάποιον ενήλικα.

Κατάγγειλέ το, μην το αγνοείς.

Ενθάρρυνε και υποστήριξε το θύμα να κάνει καταγγελία στην Αστυνομία ή σε Γραμμή Βοήθειας ή σε κάποια άλλη υπηρεσία, ή έστω κάνε καταγγελία μόνος σου.

Μίλα!

Εναντιώσου στον θύτη και σε όσους από την ομάδα σας συμμετέχουν. Ξεκαθάρισε τους ότι αυτό που κάνουν είναι λάθος, είναι παράνομο και ότι δεν θέλεις να συμμετέχεις. Αυτό ίσως προτρέψει και άλλους να συμπεριφερθούν παρόμοια. Και θα δείξεις στο θύμα ότι δεν είναι μόνος/η.

Επιλογές για καταγγελία του περιστατικού

1. Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος <https://cyberalert.gr/11188>
2. <http://www.safeline.gr/node/121>
3. <https://saferinternet4kids.gr/slider/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-help-line/>

Εργαστήριο 4: Ανεπιθύμητος σεξουαλισμός**Λαμβάνοντας ανεπιθύμητες σεξουαλικές φωτογραφίες και σχόλια****Σενάριο περίπτωσης για χρήση εκτός Διαδικτύου****Εισαγωγή**

Θα διαβάσεις μια ιστορία για ένα κορίτσι που δέχεται ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια στα κοινωνικά προφίλ της. Τι θα έκανες και πως θα ένιωθες αν ήσουν ένα από τα εμπλεκόμενα πρόσωπα;

Μπορείς να απαντήσεις χρησιμοποιώντας το κινητό σου και θα το συζητάμε όσο προχωράει η ιστορία. Οι απαντήσεις σου είναι **ανώνυμες**. Καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, μπορείς να εκφράσεις ελεύθερα τη γνώμη σου.

Πώς άρχισαν όλα

Η Νταϊάνα (14 ετών) μασκαρεύεται για ένα Χάλογουιν πάρτυ. Δημοσιεύει μια φωτογραφία της στο Instagram φορώντας το κοστούμι της. Πολλοί φίλοι αλλά και άτομα που δεν γνωρίζει της πάτησαν πολλά «Likes» στο ποστ της.

Κάτι αναπάντεχο συμβαίνει...

Αλλά μετά κάποιος αρχίζει να γράφει βρώμικα σχόλια κάτω από την φωτογραφία... Αυτό το άτομο αυτοαποκαλείται «Τρίτων» και η Νταϊάνα δεν έχει καμία ιδέα για το ποιος είναι.

Ο Τρίτων αποκαλεί την Νταϊάνα «**πρόστυχη**» και λέει ότι μοιάζει με πρωταγωνίστρια σε **ταινίες ενηλίκων**.

* Ας λάβουμε υπόψη ότι ο Τρίτων μπορεί να είναι αγόρι ή κορίτσι!

Είναι εκτός ελέγχου

Είναι εκτός ελέγχου Τα πράγματα χειροτερεύουν: ο Τρίτων δημοσιεύει μια **αλλοιωμένη φωτογραφία της Νταϊάνας**. Τώρα μοιάζει σαν να είναι γυμνή, σε μια σεξουαλική πόζα!

Πολλοί από τους φίλους και ακόλουθους της πάτησαν «**Μου αρέσει**» στα σχόλια ή/και **κοινοποίησαν** την αλλοιωμένη φωτογραφία.

Η Νταϊάνα νιώθει **ταπεινωμένη**. Δεν θέλει να ξανασυνδεθεί στο Διαδίκτυο πια. Είναι επίσης φοβισμένη στην προοπτική να πάει στο σχολείο μετά το Σαββατοκύριακο, γιατί όλοι οι συμμαθητές της έχουν δει τη φωτογραφία..

Δίλημμα 1: Τι σκέφτεσαι για την Νταϊάνα;

1. Αν δημοσιεύσεις κάτι στο Διαδίκτυο, πρέπει να δεχτείς τις συνέπειες.
2. Τη λυπάμαι, θα έπρεπε να μπορούσε να δημοσιεύσει μια φωτογραφία χωρίς να την προσβάλουν οι άλλοι.
3. Η Νταϊάνα δεν θα έπρεπε να ανεβάζει σέξι φωτογραφίες στο Διαδίκτυο εξ αρχής.
4. Προφανώς έχει να κάνει με τη γενικότερη καθημερινή συμπεριφορά της. Τα σχόλια ίσως λένε την αλήθεια.
5. Δεν θα πρέπει να στεναχωριέται με τις αντιδράσεις των άλλων, εξάλλου δεν έχει κάνει τίποτα κακό για να ντρέπεται.

Μην κατηγορείς ποτέ το θύμα:

Η Νταϊάνα έχει κάθε δικαίωμα να δημοσιεύει φωτογραφίες, όπως όλοι. Η συμπεριφορά ατόμων που προσπαθούν να την ντροπιάζουν ή να την πληγώνουν δεν είναι αποδεκτή.

Τα κορίτσια συχνά κρίνονται μεροληπτικά όσον αφορά την σεξουαλική συμπεριφορά. Συχνότερα κρίνονται πιο αυστηρά από τα αγόρια. Πιστεύεις ότι αυτό είναι δίκαιο;

Προστάτψε τον εαυτό σου από ανεπιθύμητη σεξουαλική επίθεση

Πριν δημοσιεύσεις φωτογραφία σου στα κοινωνικά μέσα:

- Σκέψου ότι ανεβάζοντας μια φωτογραφία στο Διαδίκτυο, χάνεις τον έλεγχο της φωτογραφίας και το πως θα χρησιμοποιηθεί.
- Αν δεν είσαι σίγουρος/η, ή νιώθεις πίεση να το κάνεις, μην δημοσιεύσεις τη φωτογραφία.
- Ρύθμισε τις παραμέτρους ασφαλείας στους λογαριασμούς σου στα κοινωνικά μέσα: για παράδειγμα, βεβαιώσου ότι άγνωστοι άνθρωποι δεν θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στις δημοσιεύσεις σου ή στα σχόλια τους.

Σκέψου ότι αυτό που συνέβη στην Ντιάνα μπορεί να συμβεί σε όλους. Δεν μπορείς ποτέ να το αποφύγεις τελείως. Αν συμβεί, να γνωρίζεις ότι δεν ευθύνεσαι εσύ για τα ανεπιθύμητα σχόλια που σου έκαναν.

Δίλημμα 2: Αν ήσουν η Ντιάνα, τι θα έκανες σε αυτή την κατάσταση;

1. Τίποτα, δεν θα με ένοιαζε.
2. Θα ήμουν θυμωμένος και θα προσπαθούσα να εκδικηθώ.
3. Δεν θα πήγαινα άλλο στο σχολείο.
4. Θα το ανέφερα στο σχολείο και στο Instagram.
5. Θα ζητούσα από έναν φίλο ή ένα άτομο που εμπιστεύομαι να με βοηθήσει.

Αν δεχθείς ανεπιθύμητες σεξουαλικές προτάσεις ή σχόλια:

Αν δεχθείς ανεπιθύμητες σεξουαλικές προτάσεις ή σχόλια, μην κατηγορείς τον εαυτό σου. Είναι και αυτό μια μορφή διαδικτυακής βίας. Το άλλο άτομο δεν είχε κανένα δικαίωμα να σε ντροπιάσει ή να σε ταπεινώσει.

Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Προτιμότερα στους γονείς σου ή σε κάποιον ενήλικο, όπως έναν καθηγητή του σχολείου. Αλλά μπορείς επίσης να μιλήσεις σε έναν φίλο σου ή κάποιον άλλον που εμπιστεύεσαι. Μαζί μπορείτε να αναζητήσετε την καλύτερη λύση.

Συνέλεξε αποδείξεις.

Αποθήκευσε τα screenshots των δημοσιεύσεων και των διαδικτυακών φωτογραφιών, στα οποία σε ντροπιάζουν ή σε ταπεινώνουν. Όταν πας στην Αστυνομία, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτά σαν αποδείξεις.

Κατάγγειλέ το!

- Στην ιστοσελίδα ή πλατφόρμα - Ενημέρωσε τους διαχειριστές της σελίδας και πες τους ότι είσαι ανήλικος, καθώς και ότι έχεις υποστεί παρενόχληση από τη φωτογραφία και τα σχόλια, έτσι ώστε να προειδοποιήσουν ή να μπλοκάρουν τα άτομα που συμμετείχαν στην κακοποίηση.
- Σε Γραμμή Βοήθειας - μπορείς να το καταγγείλεις ανώνυμα. Θα σε ακούσουν και θα σου δώσουν συμβουλές σχετικά με τις επόμενες κινήσεις σου.
- Στην Αστυνομία - Συκοφαντώντας και βλάπτοντας τη φήμη κάποιου, όπως και τα σεξουαλικά σχόλια ή προτάσεις σε ανήλικο μπορεί να κριθούν παράνομα.

Δίλημμα 3: Ποια είναι η γνώμη σου για τον Τρίτων;

1. Ο Τρίτων μπορεί να δημοσιεύει και να σχολιάζει ότι θέλει, τα κοινωνικά μέσα είναι ελεύθερος χώρος.
2. Είναι απλά ένα αστείο, δεν καταλαβαίνει πώς επηρεάζει την Ντιάνα.
3. Θέλει απλά την προσοχή των άλλων, η Ντιάνα θα πρέπει να τον αγνοήσει.
4. Φαίνεται αδύναμος και ανασφαλής τύπος, χρειάζεται βοήθεια.
5. Πληγώνει τους ανθρώπους, θα πρέπει να τιμωρηθεί.

Γίνε μέρος της λύσης, όχι του προβλήματος

Αν σχολιάζεις στα Κοινωνικά Μέσα τις δημοσιεύσεις άλλων ατόμων, ή χρησιμοποιείς δικές τους φωτογραφίες για να τους κοροϊδέψεις, πάντα να σκέφτεσαι ότι:

- Τα σεξουαλικά ή υποτιμητικά σχόλια μπορούν να πληγώσουν και να ταπεινώσουν ανθρώπους και να καταστρέψουν την υπόληψη τους. Μπορεί να έχει **μακρόχρονες επιπτώσεις**.
- Καταστρέφοντας την υπόληψη κάποιου, αλλοιώνοντας τη φωτογραφία του και κάνοντας σεξουαλικές προτάσεις σε ανήλικο, κάνεις κάτι παράνομο και κινδυνεύεις να καταγραφεί στο ποινικό μητρώο σου.

Δίλημμα 4: Ποια είναι η γνώμη σου για τα άτομα που πάτησαν «Μου αρέσει» και κοινοποίησαν την αλλοιωμένη φωτογραφία της Ντιάνας;

1. Δεν είναι ωραίο που έκαναν κάτι τέτοιο, αλλά δεν είναι υπόλογοι.
2. Δεν θα μπορούσαν να γνωρίζουν ότι δεν θα άρεσε στη Ντιάνα.
3. Είναι δειλοί, θα έπρεπε να έχουν αντιμετωπίσει τον Τρίτων και να τον σταματήσουν.
4. Είναι φυσιολογική αντίδραση. Επρόκειτο μόνο για μια φωτογραφία, και επιτρέπεται να παίρνουν μέρος σε αστεία.
5. Θα έπρεπε να έχουν αγνοήσει τα δημοσιεύματα για να δείξουν την υποστήριξη τους στη Ντιάνα.

Αν δεις κάποιον που παρενοχλείται σεξουαλικά στο Διαδίκτυο

Αν δεις κάποιο άτομο που παρενοχλείται ή η φωτογραφία του να γίνεται αντικείμενο σεξουαλικής παρενόχλησης στο Διαδίκτυο, χωρίς τη συναίνεση του, έχει στο νου σου:

Μην πατήσεις «Μου αρέσει», μην «Κοινοποιήσεις»

- Δεν είναι απλώς μια πλάκα. Όπως συνέβη στην περίπτωση της Ντιάνας, υπάρχει πιθανότητα σοβαρών συναισθηματικών συνεπειών σε αυτό το άτομο.
- Βλάπτοντας τη φήμη κάποιου και κάνοντας υποτιμητικά ή σεξουαλικά σχόλια ή προτάσεις μπορεί να κριθεί παράνομο. Αν συμμετέχεις σε αυτό με κάποιο τρόπο, πιθανώς να επέλθουν νομικές συνέπειες και για εσένα, όπως μπλοκάροντας τα προφίλ σου ή ακόμη και καταγράφοντας το στο ποινικό μητρώο σου.

Μίλα!

Μίλα για τα άτομα εκείνα στην παρέα σου που σχολιάζουν ή κοινοποιούν τέτοιες φωτογραφίες. Ξεκαθάρισε τους ότι είναι λάθος και επίπονο. Αυτό ίσως προτρέψει και άλλους να συμπεριφερθούν παρόμοια.

Δίλημμα 5: Τι θα έκανες για να βοηθήσεις την Ντιάνα, αν ήσουν συμμαθητής/τρια της;

1. Θα της μιλούσα ιδιαιτέρως και θα την άκουγα για να εξακριβώσω πως μπορώ να τη βοηθήσω.
2. Θα προσπαθούσα να αντιμετωπίσω τον Τρίτων και αυτούς που συμμετείχαν.
3. Τίποτα, δεν είναι δικό μου πρόβλημα.
4. Θα φοβόμουν να κάνω κάτι γιατί μετά θα άρχιζαν να κοροϊδεύουν και εμένα.
5. Θα κατήγγειλα το περιστατικό ανώνυμα ή επώνυμα στο Instagram/Αστυνομία/Γραμμή Βοήθειας.

Αν ο/η φίλος/η σου έχει υποστεί ανεπιθύμητη σεξουαλική παρενόχληση διαδικτυακά.

Αν ο/η φίλος/η σου έχει υποστεί ανεπιθύμητη σεξουαλική παρενόχληση διαδικτυακά, χρειάζεται τη στήριξη σου.

Δείξε την υποστήριξη σου

Βεβαιώσου ότι το θύμα είναι καλά. Πρόσφερε τη βοήθεια σου, και συμβούλευσε τον/την να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται.

Μίλα σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

Δεν χρειάζεται να φτιάξεις την κατάσταση μόνος σου. Πάντα να αναζητάς στήριξη από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι, για παράδειγμα τους γονείς ή τους καθηγητές. Μαζί μπορείτε να αναζητήσετε μια λύση. Πολλά σχολεία έχουν πρωτόκολλα για το πως θα χειριστούν τέτοιου τύπου bullying.

Κατάγγειλέ το, μην το αγνοείς.

Ενθάρρυνε και υποστήριξε το θύμα να κάνει καταγγελία στην Αστυνομία ή σε Γραμμή Βοήθειας ή σε κάποια άλλη υπηρεσία. ή έστω κάνε καταγγελία μόνος σου.

Επιλογές για καταγγελία του περιστατικού

1. Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος <https://cyberalert.gr/> 11188
2. <http://www.safeline.gr/node/121>
3. <https://saferinternet4kids.gr/slider/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-help-line/>



