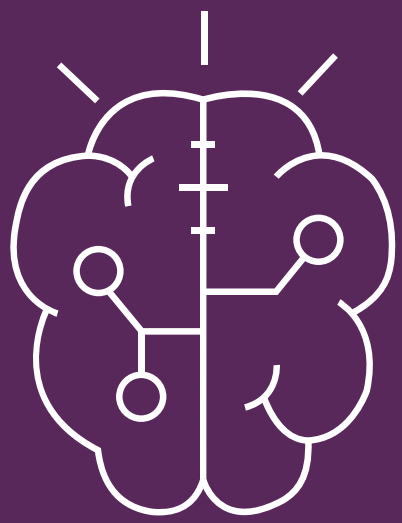
Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digital Wellbeing



Cyberbullying

Η Ψύχραιμη Αντίδραση: Διαχείριση και Δράση απέναντι στον Διαδικτυακό Εκφοβισμό

Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές και οι μαθήτριες σχεδιάζουν ένα οπτικό εργαλείο διαχείρισης του διαδικτυακού εκφοβισμού, δημιουργώντας έναν συνεργατικό ψηφιακό τοίχο (mural) στο Padlet.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

- Ηλικία: 13–16 ετών
- Βαθμίδα: Γυμνάσιο / Λύκειο
- Τάξεις: Α΄ Γυμνασίου έως Α΄ Λυκείου
- Επίπεδο δυσκολίας: Μεσαίο
- Διάρκεια: 45 λεπτά (έως 60 λεπτά)

Γνωστικά Πεδία

- Ψηφιακή ευημερία & Κανόνες διαδικτυακής συμπεριφοράς
- Διαδικτυακός εκφοβισμός
- Διαχείριση και εγγραμματισμός δεδομένων
- Ενσυναίσθηση

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική εξοικείωση με τα ψηφιακά μέσα (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές βίντεο, βιντεοπαιχνίδια).

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

Στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές και οι μαθήτριες θα μπορούν να:

- Χρησιμοποιούν με άνεση διάφορα ψηφιακά εργαλεία και μέσα συνεργασίας, ώστε να χτίσουν μια κοινή, πρακτική απάντηση στον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- Συνεργάζονται με άλλους
- Γνωρίζουν πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους και τους άλλους από πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους, ως προς την ευημερία, τις σχέσεις και την ψηφιακή τους φήμη.
- Αντιλαμβάνονται ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι εκφοβισμός μέσα από τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών.
- Γνωρίζουν πώς να αντιδρούν σωστά σε περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού.

Ψηφιακές Δεξιότητες:

Επικοινωνία και συνεργασία

- Συνεργασία μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- Διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας

Ασφάλεια

- Προστασία της υγείας και της ευημερίας

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνοψης
- Προφορική και γραπτή επικοινωνία
- Ομαδική εργασία
- Αυτόνομη μάθηση
- Κριτική σκέψη
- Ηθική δέσμευση

Παιδαγωγική Περιγραφή και Μεθοδολογία

Σύνοψη μαθήματος:

Το μάθημα σχεδιάστηκε ώστε οι μαθητές/τριες να περάσουν από τον ρόλο του παθητικού θεατή στην ενεργή συμμετοχή για την πρόληψη απέναντι στον διαδικτυακό εκφοβισμό. Στόχος είναι η μετατόπιση από την απλή απαγόρευση προς την ανάπτυξη αυτόνομης διαχείρισης και συλλογικής ανθεκτικότητας. Αφομοιώνοντας το πλαίσιο «Σταμάτα – Αποθήκευσε – Μίλησε – Στήριξε» (Stop, Save, Speak, Support), μετατρέπουν την παρορμητική συναισθηματική αντίδραση σε στρατηγική απόκριση. Μέσα από την κατασκευή ενός συνεργατικού «οδικού χάρτη», αναπτύσσουν την κριτική ικανότητα που χρειάζεται για να προστατεύσουν την προσωπική τους ακεραιότητα και να καλλιεργήσουν μια υγιή, ασφαλή ψηφιακή συνύπαρξη για όλη την ομάδα.

Μεθοδολογία:

- **Εισαγωγή στο πλαίσιο:** παρουσίαση των τεσσάρων πυλώνων ψηφιακής ασφάλειας, Σταμάτα (άμεσος συναισθηματικός έλεγχος), Αποθήκευσε (σωστή συλλογή αποδεικτικών), Μίλησε (εντοπισμός δικτύων στήριξης), Στήριξε (μακροπρόθεσμη πρόληψη και συλλογική φροντίδα της ομάδας).
- **Κατασκευή συνεργατικού τοίχου (Padlet):** σε ομάδες, οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν έναν πρακτικό οδηγό δράσης, κατηγοριοποιούν συγκεκριμένες ενέργειες ασφάλειας και οργανώνουν πώς να διαχειρίζονται την επίθεση και να φυλάσσουν τα αποδεικτικά.
- **Ανταλλαγή συλλογικής νοημοσύνης:** οι ομάδες εξετάζουν τους τοίχους των άλλων για να εντοπίσουν «πρωτότυπες» στρατηγικές και, αντιγράφοντας τις καλές πρακτικές, χτίζουν μια κοινή, ενιαία στρατηγική άμυνας.
- **Εξατομίκευση και ενσωμάτωση:** τελικό στάδιο όπου εξατομικεύουν τα εργαλεία τους και η τάξη αναστοχάζεται. Οι τοίχοι αποθηκεύονται/εκτυπώνονται, ώστε οι μαθητές/τριες να έχουν έναν έτοιμο οδηγό για πραγματικές ψηφιακές προκλήσεις.

Οδηγίες

Προετοιμασία

(π.χ. εγκατάσταση λογισμικού, εκτύπωση υλικού):

- Ετοιμάστε το απαραίτητο υλικό για τη δραστηριότητα.
- Εκτυπώστε το έγγραφο με τις δράσεις για τον τοίχο (ένα αντίτυπο, το οποίο θα κόψετε σε τμήματα, βλ. παρακάτω).
- Δημιουργήστε τον λογαριασμό στο Padlet, κλωνοποιήστε (clone) τον τοίχο που θα χρησιμοποιήσετε και ανοίξτε τον σε όλους τους υπολογιστές των μαθητών/τριών. Στον κλωνοποιημένο τοίχο, δημιουργήστε

αντίγραφο (Duplicate) της υπάρχουσας διαφάνειας για κάθε ομάδα: πατήστε τις τρεις τελείες στη γωνία της διαφάνειας και μετά «Duplicate».
- Κόψτε το έγγραφο με τις δράσεις κατά μήκος των διακεκομμένων γραμμών, σχηματίζοντας όσα ισομεγέθη τμήματα όσες και οι ομάδες.

Υλικό

Εξοπλισμός (Hardware):
- Τάμπλετ / φορητός υπολογιστής

Λογισμικό (Software):
- Ψηφιακός/διαδραστικός πίνακας (προαιρετικά)

Πρόσθετα υλικά:
- κανένα

Εξωτερικοί σύνδεσμοι & υλικά:
- Σύνδεσμος κλωνοποίησης Padlet: https://padlet.com/antoniosscico/padlet-s023logz8rsbx6vzqpyd
- Ψηφιακός πίνακας: π.χ. classroomscreen.com

Περιεχόμενο (Βήματα και ενότητες)

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Η αποτελεσματική παρέμβαση απέναντι στον διαδικτυακό εκφοβισμό στην εφηβεία απαιτεί μετατόπιση της εστίασης από την απλή απαγόρευση προς την ανάπτυξη μιας ικανότητας αυτόνομης και στοχαστικής διαχείρισης. Στο ψηφιακό περιβάλλον, όπου η ταχύτητα της στιγμής συχνά υπερισχύει της κριτικής ικανότητας, η δραστηριότητα προτείνει μια αλλαγή παραδείγματος: τη μετατροπή της παρορμητικής συναισθηματικής αντίδρασης σε στρατηγική και οργανωμένη απόκριση που προστατεύει τόσο την ακεραιότητα του ατόμου όσο και τη συνύπαρξη της ομάδας.

Ο συνεργατικός τοίχος επιτρέπει στους μαθητές/τριες όχι μόνο να λαμβάνουν πληροφορίες, αλλά και να κατασκευάζουν συλλογικά τον δικό τους οδικό χάρτη. Δουλεύοντας με τον άξονα «Σταμάτα», μαθαίνουν να διαχειρίζονται την αρχική συναισθηματική επίδραση, ότι το να κάνεις παύση και να ηρεμείς δεν είναι αδυναμία, αλλά τρόπος προστασίας και διατήρησης του ελέγχου. Αυτό αποκλιμακώνει τη βία και σπάει τον κύκλο της εκδίκησης.

Παρομοίως, η δραστηριότητα ενισχύει την απόκρισή τους μέσα από τη δημιουργία της περιοχής «Αποθήκευσε» και τον εντοπισμό του δικτύου «Μίλησε». Ανταλλάσσοντας πληροφορίες μεταξύ των ομάδων, καλλιεργείται μια συλλογική νοημοσύνη όπου οι μαθητές/τριες παύουν να είναι παθητικοί θεατές και συμμετέχουν ενεργά στην πρόληψη. Τελικά, η διαχείριση αυτή τους προσφέρει εργαλεία «Στήριξης» και ανθεκτικότητας, ώστε το ψηφιακό περιβάλλον να είναι ασφαλές και υγιές.

Σημείωση προς τον/την εκπαιδευτικό: Ασφάλεια και βασικοί κανόνες
Υπενθυμίστε να μην κατονομάζονται πραγματικά πρόσωπα, σχολεία ή λογαριασμοί. Το μοίρασμα προσωπικών ιστοριών είναι προαιρετικό. Αν κάτι προκαλέσει δυσφορία ή σχετίζεται με πραγματική βλάβη

που συμβαίνει τώρα, οι μαθητές/τριες μπορούν να μιλήσουν κατ' ιδίαν με τον/την εκπαιδευτικό ή τον/την υπεύθυνο/η προστασίας του σχολείου. Κανείς δεν τιμωρείται όταν ζητά βοήθεια.

Χρήσιμες γραμμές βοήθειας

- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου / SaferInternet4Kids: Γραμμή Βοήθειας Help-line.gr: 210 6007686
- «Το Χαμόγελο του Παιδιού»: Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 και Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111
- Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος: 11188

Υποστηρικτικές υπηρεσίες και εργαλεία

- Tozi: δωρεάν εφαρμογή του Ιδρύματος Vodafone για την ψηφιακή ευημερία και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 11+ και προσφέρει υποστήριξη και εργαλεία για μια πιο ασφαλή εμπειρία στον ψηφιακό κόσμο.
  https://www.to-zi.com/welcome-landing-el.html

Υλοποίηση

Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ξεκινήστε προτείνοντας μια συνεργατική πρόκληση: να σχεδιάσετε όλοι μαζί, ως ομάδα, ένα πραγματικό εργαλείο αντίδρασης στον διαδικτυακό εκφοβισμό, έναν πρακτικό οδηγό δράσης που θα στηρίζει όποιον βρεθεί σε κατάσταση ψηφιακής επίθεσης.

Ο οδηγός δομείται γύρω από τέσσερις άξονες: πώς διαχειριζόμαστε τις πρώτες στιγμές για να κρατήσουμε τον έλεγχο (Σταμάτα / Stop), ο σωστός τρόπος να συλλέξουμε και να προστατεύσουμε αποδεικτικά (Αποθήκευσε / Save), τα μέτρα για την πρόληψη μελλοντικών επιθέσεων (Στήριξε / Support) και, τέλος, ο εντοπισμός ενός έμπιστου δικτύου στήριξης για τεχνική και συναισθηματική βοήθεια (Μίλησε / Speak).

Συζητήστε αναλυτικά καθέναν από αυτούς τους άξονες και παρουσιάστε τη γενική θεωρία.

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς (το πλαίσιο Stop / Save / Support / Speak)
Σταμάτα (Stop): άμεση αντίδραση. Μπροστά σε ένα προσβλητικό μήνυμα, το πρώτο βήμα είναι να σταματήσουμε και να μην απαντήσουμε παρορμητικά. Η αντίδραση με θυμό ή η αναζήτηση εκδίκησης συνήθως χειροτερεύει την κατάσταση. Στόχος είναι να αμβλύνουμε το πρώτο σοκ και να αποσυνδεθούμε για λίγο από την οθόνη. Το να μην απαντήσουμε είναι στρατηγική επιλογή: χωρίς αντίδραση, ο θύτης χάνει τη δύναμη που του δίνει η αντίδραση του θύματος.

Αποθήκευσε (Save): πώς και τι κρατάμε. Είναι θεμελιώδες να αποθηκεύσουμε αποδεικτικά πριν διαγραφούν ή τροποποιηθούν τα μηνύματα. Ένα έγκυρο στιγμιότυπο περιλαμβάνει το πλήρες όνομα χρήστη (όχι μόνο το ψευδώνυμο), την ημερομηνία, την ώρα, τον σύνδεσμο (URL) του προφίλ και ολόκληρη τη συνομιλία. Η αποθήκευση είναι απαραίτητη όταν υπάρχουν απειλές, επαναλαμβανόμενη παρενόχληση, ρητορική μίσους ή αποστολή σεξουαλικών εικόνων· φυλάξτε τα σε ασφαλή φάκελο ή στείλτε τα σε έμπιστο ενήλικα.

Στήριξε (Support): μακροπρόθεσμα μέτρα. Για να μην επαναληφθεί η παρενόχληση, αξιοποιούμε τις λειτουργίες αναφοράς (report) και αποκλεισμού (block) και ελέγχουμε τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας. Σε επίπεδο ομάδας, είναι ζωτικό οι συμμαθητές/τριες να πάψουν να είναι σιωπηλοί μάρτυρες και να απορρίπτουν

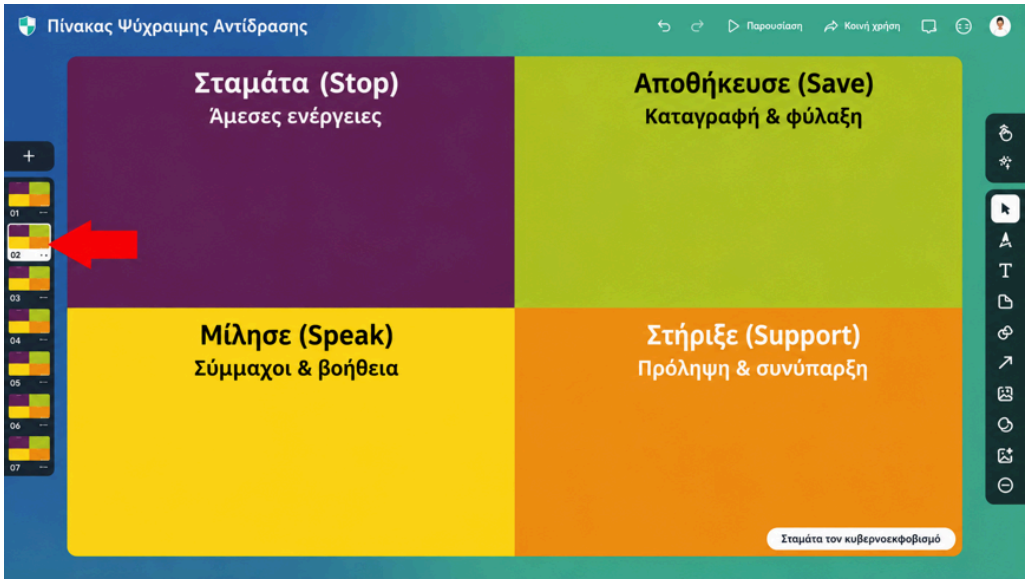
συλλογικά τέτοιες συμπεριφορές. Το σχολείο αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό ως ζήτημα ομαδικής συμπεριφοράς και διατηρεί μακροπρόθεσμη παρακολούθηση.

Μίλησε (Speak): σε ποιον ζητάμε βοήθεια. Κανείς δεν πρέπει να αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό μόνος· μιλήστε σε έναν έμπιστο ενήλικα το συντομότερο. Οι φίλοι προσφέρουν συναισθηματική στήριξη, όμως οι ενήλικες μπορούν να ενεργοποιήσουν επίσημες διαδικασίες. Ανάλογα με τη σοβαρότητα, τα ήπια περιστατικά λύνονται με αναφορές ή σχολική διαμεσολάβηση, ενώ σοβαρές περιπτώσεις (απειλές, επίμονη παρενόχληση, διαρροή προσωπικών εικόνων) μπορεί να απαιτούν αστυνομική παρέμβαση.

Ο Τοίχος της Ψύχραιμης Αντίδρασης (30 λεπτά)

Χωρίστε τους/τις μαθητές/τριες σε ομάδες και αναθέστε μια συσκευή σε καθε ομάδα.. Ζητήστε τους να μπουν στην καρτέλα με τον τοίχο του Padlet και αντιστοιχίστε κάθε ομάδα σε μία από τις διαφάνειες που δημιουργήσατε στην προετοιμασία (πατώντας πάνω της στο αριστερό πλαίσιο).

Κάθε ομάδα σχεδιάζει τον δικό της τοίχο, αλλά μπορεί να παρατηρεί σε πραγματικό χρόνο τους τοίχους των άλλων αλλάζοντας διαφάνεια στο αριστερό πλαίσιο. Ο τοίχος χωρίζεται σε τέσσερις περιοχές, που αντιστοιχούν στους άξονες που μόλις συζητήσαμε.



Πρώτα, ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει το όνομά της σε μια γωνία του τοίχου, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία Draw, Note ή Text από την εργαλειοθήκη δεξιά. Καλό είναι να εξοικειωθούν με τα Text/Note, ιδίως με τη δυνατότητα μεγέθυνσης/σμίκρυνσης του κειμένου σύροντας τις λευκές κουκίδες στις γωνίες.

Στη συνέχεια, μοιράστε σε κάθε ομάδα ένα τμήμα του εγγράφου με τις δράσεις και εξηγήστε τη διαδικασία:

- Κάθε ομάδα έχει έναν αριθμό δράσεων (συμβουλές και βοήθειες) για να σχεδιάσει τον τοίχο.
- Πρώτη εργασία: να τοποθετήσουν τις δράσεις στην περιοχή του τοίχου όπου ανήκουν (ανάλογα με το περιεχόμενό τους).
- Έπειτα, βάζουν ένα emoji ή sticker δίπλα στις συμβουλές τους για να δείξουν ότι είναι «πρωτότυπες» (εργαλείο Stickers, δεξιά), ώστε οι άλλες ομάδες να τις αναγνωρίζουν εύκολα.

- Μετά, περνούν από τους τοίχους των άλλων ομάδων, διαβάζουν τις «πρωτότυπες» δράσεις (αυτές με sticker) και τις αντιγράφουν στον δικό τους τοίχο (δεξί κλικ ή Ctrl+C / Ctrl+V).
- Όταν όλες οι πρωτότυπες συμβουλές έχουν αντιγραφεί σε όλους τους τοίχους, ολοκληρώνουν την εξατομίκευση και τη διακόσμηση με τις επιλογές του Padlet.

Κατά τη διάρκεια, εποπτεύετε τη δουλειά από έναν υπολογιστή με τη δική σας σύνδεση στο Padlet. Καθώς ο τοίχος είναι στον λογαριασμό σας, έχετε πλήρη δικαιώματα επεξεργασίας· οι ομάδες μπορούν να επεξεργάζονται μόνο τις δικές τους συνεισφορές.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Για να κλείσετε, μοιραστείτε τους τοίχους των ομάδων, προβάλλοντας κάποιους που ξεχώρισαν στη διακόσμηση. Επιπλέον, εξαγάγετε τον τοίχο και, αν είναι εφικτό, μοιραστείτε τον με τους/τις μαθητές/τριες ώστε να τον έχουν διαθέσιμο όποτε τον χρειαστούν:

- Πατήστε «Share».
- Επιλέξτε «Export as images» ή «Export as PDF» (προτείνεται).

Επέκταση ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες

Αν υπάρχει περισσότερος χρόνος ή οι μαθητές/τριες προχωρούν γρήγορα, μπορείτε να:

- Αναζητήσετε ενημερωτικά βίντεο ή σποτ εκστρατειών κατά του εκφοβισμού σχετικά με τα θέματα και να τα προσθέσουμε στον τοίχο.
- Κρύψετε τα τμήματα του εγγράφου με τις δράσεις μέσα στην τάξη (σαν κυνήγι θησαυρού).

Λιγότερος χρόνος;

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να μη διακοσμήσουν τον τοίχο.

Αξιολόγηση

Για να διασφαλίσετε ότι επιτεύχθηκαν οι στόχοι, παρατηρήστε κατά τη διάρκεια της συνάντησης αν οι μαθητές/τριες:

- Τοποθετούν τις δράσεις που λαμβάνουν στη σωστή περιοχή του τοίχου.
- Σέβονται τη δουλειά των άλλων ομάδων, αντλώντας παράλληλα την κατάλληλη γνώση από τους τοίχους τους.

Αναλογιστείτε επίσης αν οι μαθητές/τριες απόλαυσαν τη δραστηριότητα και αν ο χρόνος και τα υλικά ήταν κατάλληλα.

Δράσεις για τον τοίχο

Εκτυπώστε και κόψτε κατά μήκος των διακεκομμένων γραμμών. Μοιράστε ένα τμήμα σε κάθε ομάδα.

1. Σταμάτα (Stop): Άμεσες ενέργειες

- Μείνε ψύχραιμος/η και απόφυγε να απαντήσεις παρορμητικά ή με θυμό, για να κρατήσεις τον έλεγχο.
- Μη ζητάς εκδίκηση και μην ανταποδίδεις την επίθεση, αυτό μόνο κλιμακώνει τη σύγκρουση.
- Πάρε μια ανάσα και κλείσε την εφαρμογή, για να απομακρυνθείς από τη συναισθηματική ένταση και να σκεφτείς καθαρά.
- Απόφυγε βιαστικές απαντήσεις που μπορεί να μετανιώσεις ή που δίνουν περισσότερη προσοχή στον θύτη.
- Μη νιώθεις υποχρεωμένος/η να απαντήσεις· βάλε πάνω απ' όλα τη δική σου ηρεμία.
- Μίλησε σε κάποιον κοντινό τη στιγμή της επίθεσης, για να εκτονωθείς και να μην κρατάς το πρόβλημα μόνος/η.

2. Αποθήκευσε (Save): Καταγραφή & φύλαξη

- Τράβα στιγμιότυπα οθόνης αμέσως, πριν διαγραφούν ή τροποποιηθούν τα μηνύματα.
- Κατέγραψε τα ορατά στοιχεία του προφίλ: όνομα χρήστη, πραγματικό όνομα (αν φαίνεται) και τη διεύθυνση (URL) του προφίλ του θύτη.
- Φρόντισε να συμπεριλάβεις την ακριβή ημερομηνία και ώρα σε όλα τα αποδεικτικά.
- Αποθήκευσε ολόκληρη τη συνομιλία, όχι μεμονωμένες φράσεις, ώστε να είναι σαφές το πλαίσιο.
- Φύλαξε τα αποδεικτικά σε ασφαλές μέρος (cloud ή με email σε έμπιστο ενήλικα).
- Χρησιμοποίησε εργαλεία δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας, όπως την επιλογή «export chat», για να έχεις ένα εξωτερικό αντίγραφο.

3. Μίλησε (Speak): Σύμμαχοι & βοήθεια

- Στρέψου στους φίλους σου για συναισθηματική στήριξη, για να εκτονωθείς και να νιώσεις ότι έχεις κάποιον δίπλα σου.
- Ανέφερε (report) το προσβλητικό περιεχόμενο μέσα από τα επίσημα εργαλεία της πλατφόρμας.
- Ενημέρωσε έναν έμπιστο ενήλικα αν ο εκφοβισμός επαναλαμβάνεται ή σου προκαλεί έντονο άγχος.
- Ζήτησε επείγουσα βοήθεια από ενήλικα ή επαγγελματία αν υπάρχουν σημάδια σοβαρής δυσφορίας, αυτοτραυματισμού, κατάθλιψης, απειλών ή έντονης αλλαγής διάθεσης/συμπεριφοράς.
- Επικοινώνησε αμέσως με την αστυνομία σε περίπτωση σωματικών απειλών ή διαρροής προσωπικών εικόνων.
- Εντόπισε τον/την υπεύθυνο/η για το σχολικό κλίμα, ώστε να ενεργοποιηθούν οι διαδικασίες προστασίας του σχολείου.

4. Στήριξε (Support): Πρόληψη & συνύπαρξη

- Έλεγξε τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας, ώστε να περιορίσεις ποιος βλέπει το προφίλ ή στέλνει μηνύματα.
- Απόκλεισε (block) μόνιμα τους επιθετικούς λογαριασμούς, για να κόψεις κάθε μελλοντική επαφή.
- Θέσπισε κανόνες στην τάξη, ώστε η ομάδα να απορρίπτει συλλογικά κάθε κοροϊδία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Στήριξε ενεργά το πρόσωπο που θίγεται, ώστε να μη νιώθει απομονωμένο και να ξανακερδίσει την αυτοπεποίθησή του.
- Πάψε να είσαι σιωπηλός/ή μάρτυρας: ανέφερε τις ψηφιακές αδικίες αντί να τις αγνοείς ή να τις κοινοποιείς.
- Παρακολούθησε τακτικά το κλίμα της ομάδας, ώστε το ψηφιακό περιβάλλον να είναι ασφαλές για όλους.

Παράρτημα 1 - Δράσεις για τον τοίχο



- **Μείνε ψύχραιμος/η** και απόφυγε να απαντήσεις παρορμητικά ή με θυμό, για να κρατήσεις τον έλεγχο.
- **Στήριξε ενεργά το πρόσωπο που θίγεται**, ώστε να μη νιώθει απομονωμένο και να ξανακερδίσει την αυτοπεποίθησή του.
- **Κατέγραψε τα ορατά στοιχεία του προφίλ:** όνομα χρήστη, πραγματικό όνομα (αν φαίνεται) και τη διεύθυνση (URL) του προφίλ του θύτη.
- **Ζήτησε επείγουσα βοήθεια από ενήλικα ή επαγγελματία** αν υπάρχουν σημάδια σοβαρής δυσφορίας, αυτοτραυματισμού, κατάθλιψης, απειλών ή έντονης αλλαγής διάθεσης/συμπεριφοράς.

- **Φύλαξε τα αποδεικτικά σε ασφαλές μέρος** (cloud ή με email σε έμπιστο ενήλικα).
- **Απόφυγε βιαστικές απαντήσεις** που μπορεί να μετανιώσεις ή που δίνουν περισσότερη προσοχή στον θύτη.
- **Επικοινώνησε αμέσως με την αστυνομία** σε περίπτωση σωματικών απειλών ή διαρροής προσωπικών εικόνων.
- **Παρακολούθησε τακτικά** το κλίμα της ομάδας, ώστε το ψηφιακό περιβάλλον να είναι ασφαλές για όλους.

- **Χρησιμοποίησε εργαλεία δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας**, όπως την επιλογή «export chat», για να έχεις ένα εξωτερικό αντίγραφο.
- **Μίλησε σε κάποιον κοντινό** τη στιγμή της επίθεσης, για να εκτονωθείς και να μην κρατάς το πρόβλημα μόνος/η.
- **Τράβα στιγμιότυπα οθόνης** αμέσως, πριν διαγραφούν ή τροποποιηθούν τα μηνύματα.
- **Πάψε να είσαι σιωπηλός/ή μάρτυρας:** ανέφερε τις ψηφιακές αδικίες αντί να τις αγνοείς ή να τις κοινοποιείς.

- **Εντόπισε τον/την υπεύθυνο/η για το σχολικό κλίμα**, ώστε να ενεργοποιηθούν οι διαδικασίες προστασίας του σχολείου.
- **Φρόντισε να συμπεριλάβεις την ακριβή ημερομηνία και ώρα** σε όλα τα αποδεικτικά.
- **Πάρε μια ανάσα και κλείσε την εφαρμογή**, για να απομακρυνθείς από τη συναισθηματική ένταση και να σκεφτείς καθαρά.
- **Ενημέρωσε έναν έμπιστο ενήλικα** αν ο εκφοβισμός επαναλαμβάνεται ή σου προκαλεί έντονο άγχος.

Παράρτημα 1 - Δράσεις για τον τοίχο



- **Αποθήκευσε ολόκληρη τη συνομιλία**, όχι μεμονωμένες φράσεις, ώστε να είναι σαφές το πλαίσιο.
- **Θέσπισε κανόνες στην τάξη**, ώστε η ομάδα να απορρίπτει συλλογικά κάθε κοροϊδία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Ανέφερε (report) το προσβλητικό περιεχόμενο** μέσα από τα επίσημα εργαλεία της πλατφόρμας.
- **Μη ζητάς εκδίκηση** και μην ανταποδίδεις την επίθεση — αυτό μόνο κλιμακώνει τη σύγκρουση.

- **Στρέψου** στους φίλους σου για συναισθηματική στήριξη, για να εκτονωθείς και να νιώσεις ότι έχεις κάποιον δίπλα σου.
- **Έλεγξε τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας**, ώστε να περιορίσεις ποιος βλέπει το προφίλ ή στέλνει μηνύματα.
- **Μη νιώθεις υποχρεωμένος/η να απαντήσεις**· βάλε πάνω απ' όλα τη δική σου ηρεμία.
- **Απόκλεισε (block) μόνιμα τους επιθετικούς λογαριασμούς**, για να κόψεις κάθε μελλοντική επαφή.