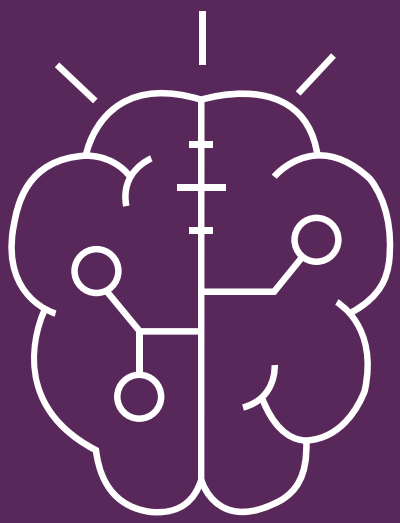
Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digital Well being



Nudification & Deepfakes

Η Διαδρομή της Ευθύνης: Αξίες και Αυτοσυγκράτηση απέναντι στη Γυμνοποίηση (Nudification)

Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές/τριες αναλύουν τον αντίκτυπο της γυμνοποίησης (nudification) και τη διάδοσή της, παρεμβαίνοντας σε διαφορετικά στάδια ώστε να προσφέρουν υποστήριξη στο θύμα και να εφαρμόζουν πρακτικές ενέργειες για να σταματήσουν την κλιμάκωση.

[1] Nudification (γυμνοποίηση): η χρήση τεχνητής νοημοσύνης για τη δημιουργία ψεύτικων γυμνών ή σεξουαλικοποιημένων εικόνων πραγματικών προσώπων, χωρίς τη συναίνεσή τους.

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
- Τεχνητή Νοημοσύνη
- Ασφάλεια
- Ψηφιακή ταυτότητα
- Εγγραμματισμός δεδομένων
- Ενσυναίσθηση

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική γνώση των μέσων ψηφιακού περιβάλλοντος
- Χρήση κοινωνικών δικτύων και εφαρμογών βίντεο

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

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

- Να γνωρίζουν πώς να προστατεύουν την ψηφιακή τους φήμη και την προσωπική τους ιδιωτικότητα απέναντι στη μη συναινετική δημιουργία και κλιμάκωση σεξουαλικών εικόνων που παράγονται με Τεχνητή Νοημοσύνη.
- Να κατανοούν ότι η γυμνοποίηση αποτελεί σοβαρή μορφή σεξουαλικής κακοποίησης μέσω εικόνας, η οποία αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για να παραβιάσει την αξιοπρέπεια και τη συναίνεση.
- Να γνωρίζουν πώς να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά σε περιπτώσεις γυμνοποίησης, αναφέροντας το περιεχόμενο, διατηρώντας αποδεικτικά στοιχεία και διακόπτοντας τη διαδικασία κοινωνικής ενίσχυσης.

Ψηφιακές Δεξιότητες:

Επικοινωνία και συνεργασία

- Διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας

Ασφάλεια

- Προστασία υγείας και ευημερίας

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνοψης
- Προφορική και γραπτή επικοινωνία
- Κριτική σκέψη
- Ηθική δέσμευση
- Προσαρμοστικότητα σε νέες καταστάσεις
- Ικανότητα αυτοαξιολόγησης

Παιδαγωγική Περιγραφή και Μεθοδολογία

Σύνοψη μαθήματος:

Το μάθημα αυτό έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη «γυμνοποίηση», δηλαδή τη μη συναινετική δημιουργία συνθετικών σεξουαλικών εικόνων με χρήση τεχνητής νοημοσύνης, και να ενδυναμώσει τους/τις μαθητές/τριες ώστε να παρεμβαίνουν και να παρεμποδίζουν την κοινωνική της κλιμάκωση.

Στόχος είναι να ξεπεραστεί η αντίληψη αυτών των εικόνων ως «αστείων» ή απλών τεχνικών επεξεργασιών και να κατανοηθούν ως μια σοβαρή μορφή σεξουαλικής κακοποίησης μέσω εικόνας.

Μέσα από την αποδόμηση των ρόλων του δημιουργού, του ενισχυτή, και του παριστάμενου θεατή, το μάθημα καθοδηγεί τους/τις μαθητές/τριες ώστε να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για το θύμα και τους προσφέρει ένα πρακτικό πλαίσιο ψηφιακών δικαιωμάτων και ενεργειών ασφάλειας για τον περιορισμό της διάδοσης επιβλαβούς περιεχομένου.

Μεθοδολογία:

- **Εισαγωγή εννοιών και ανάλυση επιπτώσεων:**
  Θεωρητική εισαγωγή που ορίζει τη γυμνοποίηση και εξετάζει τον βαθύ ψυχολογικό της αντίκτυπο στο θύμα, καθώς και τη διάβρωση της εμπιστοσύνης στο σχολικό περιβάλλον.
- **Ανώνυμη έρευνα ενσυναίσθησης (Mentimeter):**
  Χρήση ανώνυμης ψηφοφορίας σε πραγματικό χρόνο για την καταγραφή της συλλογικής σκέψης της τάξης.
  Επιτρέπει στους/στις μαθητές/τριες να εκφράσουν ειλικρινή συναισθήματα σχετικά με τον πανικό, την κοινωνική πίεση και το φαινόμενο του «παριστάμενου θεατή», χωρίς φόβο κριτικής.
  Αναδεικνύει την απόσταση μεταξύ ιδιωτικών σκέψεων και ομαδικής συμπεριφοράς.
- **Δραστηριότητα χαρτογράφησης διάδοσης:**
  Συνεργατική δραστηριότητα όπου οι μαθητές/τριες αναλύουν τα τέσσερα στάδια κλιμάκωσης της διάδοσης περιεχομένου, από τις ιδιωτικές ομάδες έως τα παγκόσμια δίκτυα.
  Χρησιμοποιούν αυτοκόλλητα σημειώματα διαφορετικών χρωμάτων για να αντιστοιχίσουν μηνύματα συναισθηματικής υποστήριξης ή συμβουλές σχετικά με τεχνικές ή νομικές ενέργειες (διατήρηση αποδεικτικών στοιχείων, αναφορά, και διακοπή της κοινωνικής ενίσχυσης).

Οδηγίες

Προετοιμασία

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

- Προετοιμάστε το απαραίτητο υλικό για τη δραστηριότητα.
- Εκτυπώστε τα έγγραφα υποστήριξης για τους/τις μαθητές/τριες (ένα για κάθε άτομο) και τα έγγραφα με τα στάδια διάδοσης (ένα αντίγραφο).
- Δημιουργήστε λογαριασμό εκπαιδευτικού στο Mentimeter ανοίξτε την παρουσίαση που θα χρησιμοποιηθεί στη δραστηριότητα.
- Ανοίξτε τη σελίδα πρόσβασης του Mentimeter σε όλους τους υπολογιστές που θα χρησιμοποιηθούν.

Υλικό

Εξοπλισμός (Hardware):

- Τάμπλετ / φορητοί υπολογιστές

Λογισμικό (Software):

- Ψηφιακός πίνακας (προαιρετικός)

Πρόσθετα υλικά:

- Στυλό
- Αυτοκόλλητα σημειώματα σε δύο διαφορετικά χρώματα

Εξωτερικοί σύνδεσμοι & υλικά:

- Σύνδεσμος για τη δημοσκόπηση Mentimeter:https://www.mentimeter.com/app/presentation/alcvs8jouikc9ku12ifew4ymfv2pt2fm/view?question=p9c8i93ota95
- Ψηφιακός πίνακας (π.χ.): https://classroomscreen.com

Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η χρήση της συγκεκριμένης ιστοσελίδας, οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του εγγράφου. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλες πλατφόρμες κουίζ ή σε μη ψηφιακή μορφή (αν και η διατήρηση της ανωνυμίας των μαθητών/τριών θα απαιτήσει κάλπη και καταμέτρηση, καθώς και περισσότερο χρόνο).

Περιεχόμενο (Βήματα και ενότητες)

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Για να σταματήσει η γυμνοποίηση μεταξύ των εφήβων, δεν αρκεί να την απαγορεύσουμε ή να πούμε «μην το κάνετε». Είναι απαραίτητο οι νέοι να μάθουν τι μπορούν να κάνουν άμεσα σε τέτοιες καταστάσεις, ώστε να μειώσουν τη βλάβη και να γνωρίζουν πώς να απευθυνθούν έγκαιρα σε έναν έμπιστο ενήλικα και σε υποστηρικτικούς μηχανισμούς προστασίας. Σε έναν ψηφιακό κόσμο όπου όλα κινούνται πολύ γρήγορα, αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει οι μαθητές/τριες να σταματούν και να σκέφτονται πριν δράσουν, μετατρέποντας μια παρόρμηση για γέλιο ή περιέργεια σε υπεύθυνη αντίδραση που προστατεύει τους/τις συμμαθητές/τριές τους.

Η χρήση του εκπαιδευτικού εργαλείου «τοίχου των σταδίων διάδοσης» που θα δείτε στη συνέχεια επιτρέπει στην τάξη όχι μόνο να ακούσει μια παρουσίαση, αλλά να συνδιαμορφώσει τη λύση. Βλέποντας πώς η βλάβη αυξάνεται βήμα-βήμα, κατανοούν ότι έχουν τη δύναμη να διακόψουν την αλυσίδα της βλάβης. Μαθαίνουν ότι ο σεβασμός προς τους άλλους είναι το πιο σημαντικό στοιχείο και ότι το να ΜΗΝ διαδώσουν μια εικόνα δεν σημαίνει ότι «χαλάνε τη φάση», αλλά ότι έχουν έλεγχο της κατάστασης.

Επιπλέον, η δραστηριότητα διδάσκει πρακτικά βήματα: πώς να διατηρούν αποδεικτικά στοιχεία και σε ποιον να απευθυνθούν για βοήθεια. Αυτό τους βοηθά να νιώθουν ικανοί να ενεργήσουν, μειώνοντας τον φόβο των συνεπειών της «καταγγελίας» και αντικαθιστώντας τον με το θάρρος να φροντίσουν την κοινότητά τους. Τελικά, οι μαθητές/τριες παύουν να είναι απλοί παρατηρητές και γίνονται υπερασπιστές, συμβάλλοντας σε ένα ασφαλέστερο διαδίκτυο και σχολικό περιβάλλον, όπου κανείς δεν χρειάζεται να φοβάται την ταπείνωση.

Σημείωση προς τον/την εκπαιδευτικό: Ασφάλεια και βασικοί κανόνες
Υπενθυμίστε στους/στις μαθητές/τριες να μην αναφέρουν πραγματικά πρόσωπα, σχολεία ή λογαριασμούς, ούτε εργαλεία ή εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία ή διάδοση σεξουαλικοποιημένων συνθετικών εικόνων. Μην προβάλλετε ή περιγράφετε πραγματικές σεξουαλικοποιημένες εικόνες και μην ζητάτε από τους/τις μαθητές/τριες να αναζητήσουν πραγματικά παραδείγματα. Η κοινοποίηση προσωπικών εμπειριών είναι προαιρετική. Αν κάτι που συζητείται προκαλεί δυσφορία ή σχετίζεται με πραγματική βλάβη που συμβαίνει τώρα, οι μαθητές/τριες μπορούν να μιλήσουν ιδιωτικά στον/στην εκπαιδευτικό ή στον υπεύθυνο προστασίας. Ενισχύστε την ιδέα ότι κανείς δεν τιμωρείται όταν ζητά βοήθεια και ότι ο στόχος του μαθήματος είναι η προστασία και η υποστήριξη, καθώς και η ενίσχυση της πρόληψης. Δεν πρόκειται για διαδικασία διερεύνησης ευθυνών.

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 (20 λεπτά)

Ξεκινήστε το μάθημα ενημερώνοντας τους/τις μαθητές/τριες ότι θα συζητήσετε ένα θέμα που έχει εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια λόγω των νέων τεχνολογιών: τη γυμνοποίηση.

Εισάγετε την έννοια συζητώντας τα εξής:

- Τι είναι η γυμνοποίηση;
- Ποιος είναι ο αντίκτυπός της στο θύμα και στο περιβάλλον του;
- Ποιοι εμπλέκονται σε μια περίπτωση γυμνοποίησης και στη διάδοσή της στο διαδίκτυο;

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς
Τι είναι η γυμνοποίηση;
Η γυμνοποίηση πρέπει να γίνεται κατανοητή ως μια μορφή σεξουαλικής κακοποίησης μέσω εικόνας χωρίς συναίνεση. Πρόκειται για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων, συχνά βασισμένων στην τεχνητή νοημοσύνη, για τη δημιουργία ή τροποποίηση εικόνων ενός ατόμου ώστε να εμφανίζεται σε προσωπικές ή ευαίσθητες καταστάσεις χωρίς την άδειά του. Παρόλο που το περιεχόμενο μπορεί να είναι κατασκευασμένο ή να μην αντιστοιχεί σε πραγματικό γεγονός, συνεπάγεται τη χρήση του σώματος και της ταυτότητας ενός ατόμου χωρίς εξουσιοδότηση.

Δεν αποτελεί απλή τεχνική επεξεργασία ή αστείο, αλλά μια πρακτική που μετατρέπει μια προσωπική εικόνα σε σεξουαλικοποιημένο περιεχόμενο χωρίς συναίνεση. Είναι σημαντικό να κατανοηθεί στο πλαίσιο του σεβασμού στην ιδιωτικότητα, την αξιοπρέπεια και τα ψηφιακά δικαιώματα, αναγνωρίζοντας ότι η χρήση της τεχνολογίας δεν είναι ουδέτερη και ότι ορισμένες εφαρμογές μπορούν να παραβιάσουν σοβαρά αυτές τις αρχές.

Τι αντίκτυπο έχει στο θύμα; Και στο περιβάλλον του;
Η γυμνοποίηση μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο στη συναισθηματική ευημερία του ατόμου που επηρεάζεται. Παρόλο που η εικόνα είναι κατασκευασμένη, το αίσθημα έκθεσης είναι πραγματικό: εμφανίζονται ντροπή, άγχος και φόβο ότι περισσότεροι άνθρωποι θα δουν ή θα πιστέψουν το περιεχόμενο. Σε σχολικές ηλικίες, όπου η ταυτότητα και η κοινωνική εικόνα διαμορφώνονται, τέτοιες καταστάσεις μπορούν να υπονομεύσουν την αυτοεκτίμηση και να δημιουργήσουν ανασφάλεια σε χώρους που πριν θεωρούνταν ασφαλείς, όπως η τάξη ή οι παρέες φίλων.

Επιπλέον, το θύμα μπορεί να βιώσει απώλεια ελέγχου πάνω στην ίδια του την εικόνα και διάρρηξη της εμπιστοσύνης προς το περιβάλλον του. Μπορεί να αποφεύγει τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, να δείχνει απροθυμία να πηγαίνει στο σχολείο ή να αντιμετωπίζει δυσκολίες συγκέντρωσης. Ο αντίκτυπος δεν είναι μόνο άμεσος, αλλά μπορεί να παραταθεί στον χρόνο αν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

Η γυμνοποίηση δεν επηρεάζει μόνο το άτομο που εμπλέκεται, αλλά και το κοντινό του περιβάλλον. Οι συνομήλικοι μπορεί να νιώθουν άβολα, να αισθάνονται ανασφάλεια ή ακόμη και φόβο ότι κάτι παρόμοιο μπορεί να συμβεί και στους ίδιους. Αυτό μπορεί να επιδεινώσει το κλίμα της ομάδας, να δημιουργήσει δυσπιστία και να κανονικοποιήσει συμπεριφορές κοροϊδίας ή σιωπής που δυσχεραίνουν τη συνύπαρξη.

Στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον, εμφανίζονται επίσης σημαντικές επιπτώσεις. Οι οικογένειες μπορεί να αισθάνονται αποπροσανατολισμένες ή ανήσυχες, ενώ τα σχολεία αντιμετωπίζουν την πρόκληση διαχείρισης σύνθετων καταστάσεων που συνδυάζουν την τεχνολογία, τη σχολική συνύπαρξη και τη συναισθηματική ευημερία. Όταν δεν αντιμετωπίζεται σωστά, το πρόβλημα μπορεί να κλιμακωθεί και να επηρεάσει την αίσθηση ασφάλειας ολόκληρης της κοινότητας.

Ποιοι συμμετέχουν σε μια περίπτωση γυμνοποίησης και στη διάδοσή της;
- Το **θύμα** είναι το άτομο που υφίσταται τη δημιουργία ή τη διάδοση της εικόνας χωρίς συναίνεση.
- Ο **ενισχυτής** είναι το άτομο που μοιράζεται ενεργά το περιεχόμενο, συμβάλλοντας στη διάδοσή του.
- Ο **σιωπηλός μάρτυρας** λαμβάνει το περιεχόμενο αλλά δεν ενεργεί, επιτρέποντας έμμεσα την εξέλιξη της κατάστασης.
- Ο **υπερασπιστής** υποστηρίζει το θύμα, αναφέρει την κατάσταση ή αποτρέπει τη διάδοση.
- Ο **αντιτιθέμενος** αμφισβητεί τη συμπεριφορά, σταματά τη συζήτηση ή επισημαίνει ότι δεν είναι σωστό να κοινοποιείται αυτό το περιεχόμενο.

- Ο **ενήλικας** (εκπαιδευτικός, μέλος οικογένειας ή άλλο πρόσωπο αναφοράς) έχει βασικό ρόλο στην παρέμβαση, την υποστήριξη και την πρόληψη.

Η κατανόηση αυτών των ρόλων βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν ότι υπάρχει πάντα περιθώριο δράσης και ότι δεν συμβάλλουν όλοι οι ρόλοι στην πρόκληση του προβλήματος: κάποιοι είναι καθοριστικοί για να τη σταματήσουν.

Στη συνέχεια, θα πραγματοποιήσετε μια άσκηση ενσυναίσθησης και ειλικρίνειας, ανώνυμα, ώστε να μοιραστείτε τη συλλογική σκέψη της τάξης για ορισμένα ζητήματα.

Για τον σκοπό αυτό, θα χρησιμοποιηθεί το Mentimeter, το οποίο επιτρέπει την προβολή ερωτήσεων σε μεγάλη οθόνη και την ανώνυμη απάντηση από τους/τις μαθητές/τριες, με τις απαντήσεις να εμφανίζονται στην οθόνη.

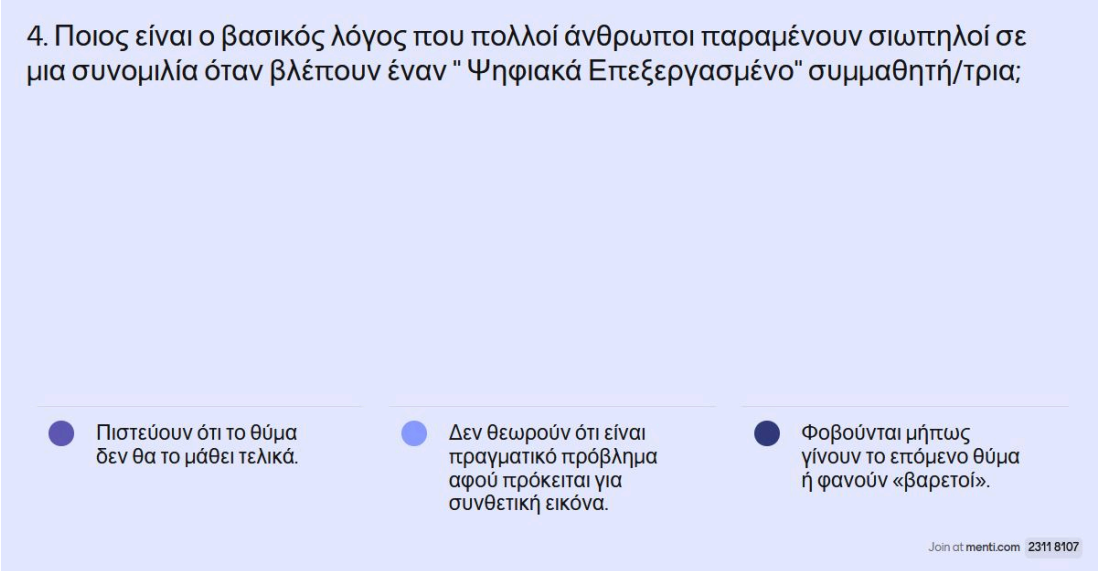
Κατανείμετε τους/τις μαθητές/τριες σε όσους περισσότερους υπολογιστές γίνεται (ή σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές, εφόσον είναι διαθέσιμες), ώστε κάθε άτομο να μπορεί να σκεφτεί ατομικά.

Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν τόσες συσκευές όσος είναι ο αριθμός των μαθητών/τριών, δημιουργήστε μικρές ομάδες στο ίδιο μέσο. Σε αυτή την περίπτωση, συνιστάται η κατεύθυνση της έρευνας προς κάτι λιγότερο προσωπικό, όπως η ομαδική άποψη.

Ζητήστε τους να μεταβούν στην καρτέλα που έχει ήδη ανοιχτεί κατά την προετοιμασία της δραστηριότητας (ή να εισέλθουν στη σελίδα menti.com από τις άλλες συσκευές) και κοινοποιήστε τον οκταψήφιο κωδικό που εμφανίζεται στην προετοιμασμένη έρευνα.

Μπορείτε να δείτε τον αριθμό των συνδεδεμένων συμμετεχόντων στο κάτω δεξί μέρος της οθόνης.

Όταν όλοι έχουν συνδεθεί, ξεκινήστε την παρουσίαση.



Η χρήση του Mentimeter είναι πολύ απλή. Απλώς μεταβαίνετε από διαφάνεια σε διαφάνεια χρησιμοποιώντας τα χειριστήρια στο κάτω αριστερό μέρος.

Όταν εμφανίζεται μια ερώτηση, δώστε επαρκή χρόνο για απαντήσεις και αναλύστε τα αποτελέσματα με συμμετοχικό τρόπο (χωρίς να χάνεται η ανωνυμία). Επίσης, υπενθυμίστε ότι η απάντηση είναι προαιρετική.

Ο τοίχος των σταδίων διάδοσης (20 λεπτά)

Εξηγήστε ότι τώρα θα πραγματοποιηθεί μια δραστηριότητα κατά την οποία οι μαθητές/τριες θα εμβαθύνουν στα διαφορετικά στάδια διάδοσης μιας τέτοιου είδους εικόνας.

Για τον σκοπό αυτό:

- Διανείμετε σε κάθε μαθητή/τρια τέσσερα αυτοκόλλητα σημειώματα, δύο από κάθε χρώμα, μαζί με τα απαραίτητα γραφικά υλικά.

Στη συνέχεια:

- Πάρτε το αρχείο με τα στάδια διάδοσης και διαβάστε τα διαφορετικά φύλλα που περιλαμβάνει.
- Κάθε φύλλο αντιστοιχεί σε ένα στάδιο και περιλαμβάνει μια σύντομη εισαγωγή και θεωρητική περιγραφή, με έναν χώρο από κάτω για την τοποθέτηση των σημειωμάτων.

Τα στάδια είναι τα εξής:

- Δημοσίευση σε μια μικρή ομάδα φίλων
- Διάδοση στην ομάδα της τάξης
- Διασπορά στο κοντινό και σχολικό περιβάλλον
- Παγκόσμια διάδοση στο διαδίκτυο

Αφού διαβαστούν και εξηγηθούν τα στάδια:

- Τοποθετήστε τα φύλλα σε διάφορα σημεία της τάξης, φροντίζοντας να έχουν κάποια απόσταση μεταξύ τους.
- Αν είναι δυνατόν, τοποθετήστε τα σε μια μεγάλη, λεία επιφάνεια ώστε να μπορούν να κολληθούν γύρω ή από κάτω τα σημειώματα.

Στη συνέχεια:

- Διανείμετε στους/στις μαθητές/τριες το φύλλο υποστήριξης.
- Εξηγήστε ότι περιλαμβάνει βοήθεια και γενικές συμβουλές για να σταματήσει η διάδοση και να προστατευτεί το θύμα.

Έπειτα, δώστε την εργασία:

- Κάθε μαθητής/τρια έχει 4 αυτοκόλλητα σημειώματα.
- Το ένα χρώμα αντιστοιχεί σε μηνύματα ενθάρρυνσης προς το θύμα σε κάθε στάδιο.
- Το άλλο χρώμα αντιστοιχεί σε πρακτικές ενέργειες που μπορούν να σταματήσουν τη διάδοση, να διατηρήσουν αποδεικτικά στοιχεία, να προστατεύσουν το άτομο ή να αναζητήσουν βοήθεια.
- Οι μαθητές/τριες πρέπει να γράψουν κάτι σε κάθε σημείωμα και να το τοποθετήσουν στο αντίστοιχο στάδιο.

Αφού συμφωνηθεί ποιο χρώμα αντιστοιχεί σε ποια κατηγορία:

- Δώστε χρόνο για τη συμπλήρωση και την ανάρτηση των σημειωμάτων.



Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

- Παρατηρήστε τα σημειώματα και επιλέξτε κάποια από τα πιο ενδιαφέροντα για συζήτηση στο τέλος.

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς
Στην πραγματική ζωή, οι μαθητές/τριες δεν πρέπει να ερευνούν, να προωθούν ή να αναδημοσιεύουν μια εικόνα που έχει δημιουργηθεί μέσω γυμνοποίησης. Η ασφαλέστερη αντίδραση είναι να σταματήσουν τη διάδοση και να διατηρήσουν μόνο τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία, ενώ παράλληλα ενημερώνουν έναν έμπιστο ενήλικα ή τον υπεύθυνο προστασίας και χρησιμοποιούν το σύστημα αναφοράς της πλατφόρμας, όπου είναι κατάλληλο.

Ακολουθούν μερικά επιπλέον παραδείγματα συμβουλών για κάθε στάδιο:

Δημοσίευση σε μια μικρή ομάδα φίλων:
- Διαγράψτε το αρχείο χωρίς να το προωθήσετε και ενημερώστε το άτομο που το έστειλε για τις νομικές συνέπειες.
- Μην πλησιάζετε τον δημιουργό μόνοι σας. Διατηρήστε μόνο τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία και ενημερώστε άμεσα έναν έμπιστο ενήλικα ή υπεύθυνο προστασίας ώστε να αντιμετωπιστεί με ασφάλεια.
- Σπάστε τη σιωπή της ομάδας εκφράζοντας την αποδοκιμασία σας, ώστε να σταματήσει η κοινωνική επιβράβευση του ατόμου που δημιούργησε ή δημοσίευσε το περιεχόμενο.
- Πείστε την ομάδα να μη σχολιάσει ή να μην αποθηκεύσει την εικόνα, ώστε να αποφευχθεί η περαιτέρω βλάβη.

Διάδοση στην ομάδα της τάξης:
- Αναφέρετε το μήνυμα στην πλατφόρμα και ζητήστε από τον/την διαχειριστή/διαχειρίστρια να μπλοκάρει την αποστολή αρχείων.

- Τραβήξτε στιγμιότυπα οθόνης της συνομιλίας (ποιος έστειλε τι και πότε), όχι της ίδιας της εικόνας, για τη διατήρηση αποδεικτικών στοιχείων πριν διαγραφεί το περιεχόμενο.
- Στείλτε ένα δημόσιο μήνυμα υποστήριξης προς το θύμα, ώστε να μη νιώθει μόνο απέναντι στην ομάδα.
- Απενεργοποιήστε την αυτόματη λήψη αρχείων στο κινητό, ώστε να αποφύγετε την αποθήκευση παράνομου υλικού.

Διασπορά στο κοντινό και σχολικό περιβάλλον:
- Ενημερώστε άμεσα το προσωπικό του σχολείου ή τον υπεύθυνο προστασίας ώστε να ενεργοποιηθεί το σχολικό πρωτόκολλο.
- Αν είναι ασφαλές και κατάλληλο, διευκρινίστε ότι η εικόνα είναι συνθετική ή μη συναινετική, χωρίς να επεκταθεί η συζήτηση και δίνοντας προτεραιότητα στην υποστήριξη του θύματος.
- Συνοδεύστε το θύμα σε φυσικούς χώρους (διάλειμμα, διαδρόμους) για να αποφευχθεί η άμεση παρενόχληση ή απομόνωση.
- Κατευθύνετε το θύμα προς εξειδικευμένες υπηρεσίες υποστήριξης.

Παγκόσμια διάδοση στο διαδίκτυο:
- Αναφέρετε τη δημοσίευση μέσω των επίσημων καναλιών της πλατφόρμας για περιστατικά σεξουαλικής κακοποίησης μέσω εικόνας.
- Ζητήστε από επαφές να αναφέρουν τον λογαριασμό ώστε να επιτευχθεί μαζικό κλείσιμο.
- Συλλέξτε συνδέσμους από τις ιστοσελίδες όπου εμφανίζεται η εικόνα, ώστε να διευκολυνθεί η νομική απομάκρυνσή της.
- Παραδώστε τα στοιχεία σε έναν έμπιστο ενήλικα, που θα αποφασίσει αν απαιτείται αναφορά στην πλατφόρμα ή στις αρχές.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Συμπέρασμα (5 λεπτά)

Για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας:

- Μοιραστείτε ορισμένα από τα πιο ενδιαφέροντα αυτοκόλλητα σημειώματα που επιλέχθηκαν.
- Ευχαριστήστε τους/τις μαθητές/τριες για τη συμμετοχή τους.

Τέλος:

- Ζητήστε τους να προβληματιστούν και να συνειδητοποιήσουν τις σοβαρές επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτή η χρήση της τεχνολογίας στην ψηφιακή ευημερία τη δική τους και των άλλων.

Επέκταση ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες

Αν υπάρχει περισσότερος διαθέσιμος χρόνος ή οι μαθητές/τριες προχωρούν πιο γρήγορα από το αναμενόμενο, μπορείτε:

- Να εμβαθύνετε περισσότερο στα νομικά ζητήματα που σχετίζονται με μια περίπτωση γυμνοποίησης.
- Να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στη συζήτηση των σημειωμάτων που δημιούργησαν οι μαθητές/τριες.

Λιγότερος χρόνος;

Αν υπάρχει λιγότερος διαθέσιμος χρόνος:

- Μπορείτε να διανείμετε λιγότερα αυτοκόλλητα σημειώματα από κάθε χρώμα.

Αξιολόγηση

Για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές/τριες πέτυχαν τους στόχους της δραστηριότητας, προτείνεται να τους παρατηρείτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να ελέγχετε αν:

- Συμμετέχουν στην έρευνα με ουσιαστικές και κριτικές απαντήσεις.
- Παρέχουν κατάλληλες συμβουλές και μηνύματα ενθάρρυνσης για κάθε στάδιο διάδοσης.

Επιπλέον, λάβετε υπόψη:

- Αν οι μαθητές/τριες απόλαυσαν τη δραστηριότητα.
- Αν ο χρόνος και τα υλικά ήταν κατάλληλα για την υλοποίησή της.

Περιεχόμενο της έρευνας Mentimeter

1. Αν ένα άτομο ανακαλύψει ότι μια συνθετική σεξουαλικοποιημένη εικόνα του κυκλοφορεί σε μια μικρή ομάδα, ποια είναι συνήθως η πρώτη του σκέψη;
   Τύπος: Πολλαπλής επιλογής
   Α) «Είναι απλώς ένα αστείο, θα ξεχαστεί σύντομα.»
   Β) «Νιώθω πανικό και ότι έχω χάσει τον έλεγχο της εικόνας μου.»
   C) «Έχω περιέργεια να μάθω πώς δημιουργήθηκε η εικόνα.»
2. Γιατί μπορεί κάποιος να αισθάνεται φόβο ακόμη κι αν γνωρίζει ότι η εικόνα είναι ψεύτικη και έχει δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη;
   Τύπος: Σύντομη απάντηση
3. Αν η εικόνα φτάσει στην ομάδα WhatsApp της τάξης, πώς θα ένιωθε το θύμα περπατώντας στον διάδρομο του σχολείου;
   Τύπος: Συννεφόλεξο
4. Ποιος είναι ο βασικός λόγος που πολλοί άνθρωποι παραμένουν σιωπηλοί σε μια συνομιλία όταν βλέπουν έναν “Ψηφιακά Επεξεργασμένο” συμμαθητή/τρια;
   Τύπος: Πολλαπλής επιλογής
   Α) Δεν θεωρούν ότι είναι πραγματικό πρόβλημα αφού πρόκειται για συνθετική εικόνα.
   Β) Φοβούνται μήπως γίνουν το επόμενο θύμα ή φανούν «βαρετοί».
   C) Πιστεύουν ότι το θύμα δεν θα το μάθει τελικά.
5. Αν η φήμη φτάσει σε άλλες τάξεις, ποια λόγια υποστήριξης από έναν/μία συμμαθητή/τρια πιστεύετε ότι θα ήταν πιο χρήσιμα εκείνη τη στιγμή;
   Τύπος: Συννεφόλεξο
6. Γιατί θεωρείτε ότι η διάδοση μέσα στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να είναι πιο επώδυνη από το να δει την εικόνα ένας άγνωστος στο διαδίκτυο;
   Τύπος: Σύντομη απάντηση

7. Πιστεύετε ότι ένα δημόσιο μήνυμα υποστήριξης μπορεί να μειώσει τον εξευτελισμό ή είναι πάντα προτιμότερο να γίνεται ιδιωτικά; Γιατί;
Τύπος: Σύντομη απάντηση

8. Γιατί η «περιέργεια» να δει κανείς την εικόνα συμβάλει στην περαιτέρω επιβάρυνση του θύματος;
Τύπος: Πολλαπλής επιλογής
A) Επειδή μετατρέπει την ιδιωτικότητα του θύματος σε αντικείμενο διασκέδασης.
B) Επειδή το ενδιαφέρον της ομάδας επιβεβαιώνει τη συμπεριφορά του δράστη και επιταχύνει τη διάδοση.
C) Επειδή η γνώση ότι «όλοι την είδαν» αυξάνει τον πανικό και την ταπείνωση του θύματος.

9. Γιατί η ζημιά στη φήμη και την ευημερία είναι πραγματική ακόμη κι αν όλοι γνωρίζουν ότι η εικόνα είναι «ψηφιακά επεξεργασμένη»;
Τύπος: Σύντομη απάντηση

10. Γνωρίζατε ότι όταν μια σεξουαλικοποιημένη εικόνα φτάσει στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει το άτομο ακόμη και στο μέλλον, για παράδειγμα όταν αναζητά εργασία;
Τύπος: Πολλαπλής επιλογής
A) Ναι, το γνώριζα.
B) Όχι, δεν το είχα σκεφτεί.
C) Δεν μπορεί να είναι τόσο σοβαρό...

Παράρτημα 1 - Υποστήριξη για μαθητές/τριες

Πρακτικός οδηγός για την αντιμετώπιση περιστατικών γυμνοποίησης

Γίνε το φρένο

Μπορούμε να λειτουργήσουμε ως «φρένο», αποφασίζοντας να μην προωθήσουμε τίποτα, ακόμη κι αν μας το ζητήσει κάποιο κοντινό μας πρόσωπο.

Διατήρησε αποδεικτικά στοιχεία

Μπορούμε να διατηρήσουμε αποδεικτικά στοιχεία με στιγμιότυπα οθόνης της συνομιλίας (ποιος έστειλε τι και πότε) - όχι της ίδιας της εικόνας - πριν ο δράστης διαγράψει το περιεχόμενο.

Σπάσε τη σιωπή

Μπορούμε να σπάσουμε τη σιωπή και να πούμε στο άτομο που μοιράζεται την εικόνα ότι αυτό που κάνει δεν είναι αστείο.

Ενημέρωσε έναν ενήλικα

Μπορούμε να ενημερώσουμε έναν ενήλικα, εκπαιδευτικό ή μέλος της οικογένειας, ώστε να μην κουβαλάμε το πρόβλημα μόνοι μας.

Προστάτευσε την ιδιωτικότητα του θύματος

Μπορούμε να προστατεύσουμε την ιδιωτικότητα του θύματος, απενεργοποιώντας την αυτόματη λήψη φωτογραφιών στις ρυθμίσεις του WhatsApp.

Πρόσφερε άμεση υποστήριξη

Μπορούμε να προσφέρουμε άμεση υποστήριξη, στέλνοντας ένα ιδιωτικό μήνυμα στο άτομο που επηρεάζεται, ώστε να ξέρει ότι είμαστε στο πλευρό του.

Ανάφερε τους λογαριασμούς

Μπορούμε να αναφέρουμε τους λογαριασμούς, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία αναφοράς του Instagram, του TikTok ή του κοινωνικού δικτύου όπου βρίσκεται το περιεχόμενο.

Ξεκαθάρισέ το

Μπορούμε να ξεκαθαρίσουμε, όπου είναι σκόπιμο, ότι η εικόνα είναι συνθετική ή μη συναινετική και ότι η κοινοποίησή της είναι επιβλαβής και ενδεχομένως παράνομη.

Ενέργησε με ψυχραιμία

Μπορούμε να ενεργήσουμε με ψυχραιμία, αποφεύγοντας να προσβάλουμε το άτομο που προκάλεσε τη βλάβη, ώστε να μην τροφοδοτηθεί περαιτέρω η ένταση στην ομάδα.

Απευθύνσου σε ειδικούς

Μπορούμε να απευθυνθούμε σε ειδικούς, αναζητώντας γραμμές βοήθειας ή υπηρεσίες προστασίας ανηλίκων που γνωρίζουν πώς να αφαιρείται περιεχόμενο από το διαδίκτυο.

Παράρτημα 2 - Στάδια διασποράς

Στάδιο 1: Δημοσίευση σε μια μικρή ομάδα φίλων

Σε αυτή την αρχική φάση, η γυμνοποιημένη εικόνα φεύγει από τη συσκευή του δημιουργού και εισέρχεται στο ψηφιακό οικοσύστημα, καθώς κοινοποιείται σε έναν στενό κύκλο εμπιστοσύνης. Αν και η εμβέλεια είναι περιορισμένη, η βλάβη έχει ήδη ξεκινήσει: η ιδιωτικότητα του ατόμου έχει παραβιαστεί και το σώμα του έχει σεξουαλικοποιηθεί χωρίς συναίνεση. Εδώ η επίθεση συχνά κανονικοποιείται με τη δικαιολογία ότι «είναι απλώς ένα αστείο μεταξύ φίλων», αλλά αυτή είναι και η πιο κρίσιμη στιγμή για να διακοπεί η αλυσίδα, πριν χαθεί εντελώς ο έλεγχος.

Παράρτημα 2 - Στάδια διασποράς

Στάδιο 2: Διάδοση στην ομάδα της τάξης

Η κλιμάκωση συνεχίζεται όταν ένα μέλος της αρχικής ομάδας προωθεί την εικόνα στην ομάδα συνομιλίας της τάξης. Σε αυτό το σημείο, το θύμα παύει να είναι πρόσωπο και μετατρέπεται σε αντικείμενο σχολιασμού μπροστά σε δεκάδες συμμαθητές/τριες που βλέπει καθημερινά. Η κοινωνική πίεση αυξάνεται και εμφανίζεται το «φαινόμενο του παριστάμενου θεατή», όπου πολλοί παρακολουθούν σιωπηλά από φόβο μήπως ξεχωρίσουν. Το θύμα αρχίζει να νιώθει πανικό για τον φυσικό χώρο του σχολείου, γνωρίζοντας ότι η φήμη του κρίνεται από ολόκληρο τον άμεσο κοινωνικό του κύκλο.

Παράρτημα 2 - Στάδια διασποράς

Στάδιο 3: Διασπορά στο κοντινό και σχολικό περιβάλλον

Το περιεχόμενο ξεπερνά τα όρια της τάξης και φτάνει σε ομάδες άλλων τάξεων, σε φίλους φίλων και σε γνωστούς από τη γειτονιά ή το σχολείο. Η διασπορά γίνεται μαζική στο τοπικό περιβάλλον· το θύμα δεν γνωρίζει πλέον ποιος έχει τη φωτογραφία και νιώθει ότι έχει χάσει εντελώς τον έλεγχο της ταυτότητάς του. Σε αυτό το στάδιο, η παρενόχληση μπορεί να περάσει από τον ψηφιακό στον φυσικό κόσμο, μέσα από βλέμματα, γέλια ή σχόλια στους διαδρόμους, προκαλώντας βαθιά απομόνωση και ένα διαρκές αίσθημα αδυναμίας.

Παράρτημα 2 - Στάδια διασποράς

Στάδιο 4: Παγκόσμια διάδοση στο διαδίκτυο

Στην τελική φάση, η εικόνα φτάνει σε δημόσια φόρουμ, ανοιχτά κοινωνικά δίκτυα ή ιστοσελίδες περιεχομένου για ενήλικες, όπου το ίχνος της γίνεται μόνιμο. Η ταυτότητα του θύματος εκτίθεται σε χιλιάδες αγνώστους πέρα από τον έλεγχό του και το «ψηφιακό αποτύπωμα» της κακοποίησης γίνεται εξαιρετικά δύσκολο να διαγραφεί. Η συναισθηματική βλάβη κορυφώνεται όταν το άτομο συνειδητοποιεί ότι η επίθεση μπορεί να παραμείνει στο διαδίκτυο για χρόνια, επηρεάζοντας όχι μόνο το παρόν αλλά και το προσωπικό και επαγγελματικό του μέλλον.