

INFOGRAPHICS

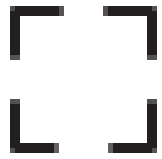


FOCUS

---

### Αποποίηση ευθύνης:

Η Ευρωπαϊκή Κοινωνία δεν έχει υποχρέωση να προβεί στην υλοποίηση της παρούσας πράξης. συνεργασία με τη νεπιχείρηση των κοινωνικών νεπιχειρηματισμών που αποτελείσαν τη νεπιχείρηση των αυτόνεπιχειρηματικών νεπιχειρηματισμών, και η Κοινωνική Επιτροπή δεν μπορεί να είναι υπεύθυνη για κανένα από τα ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από τη νεπιχείρηση της νεπιχείρησης που είναι συνεργασία στην νεπιχείρηση



FOCUS

# ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

## ΆΜΕΣΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΌΣ

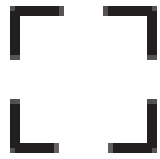
Εκφράζεται με σωματική βία (σπρωξίματα, γροθιές, κλωτσιές, καταστροφή της προσωπικής περιουσίας του θύματος...) ή λεκτική βία (προσβολές, απειλές, εκφοβισμός, εκβιασμός...).

## ΈΜΜΕΣΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΌΣ

Ο απώτερος στόχος του έμμεσου εκφοβισμού είναι η απομόνωση του θύματος, η δυσφήμισή του, η καταστροφή των κοινωνικών του σχέσεων, τόσο στις διαδικτυακές κοινότητες όσο και στην πραγματική ζωή.

## CYBERBULLYING

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει όταν πράξεις εκφοβισμού ή βίας πραγματοποιούνται μέσω ψηφιακών μέσων επικοινωνίας ή μέσω του διαδικτύου.



FOCUS

Ο εκφοβισμός, σε όλες του τις μορφές, χαρακτηρίζεται από:

ΣΚΟΠΙΜΌΤΗΤΑ

ΕΠΑΝΆΛΗΨΗ ΚΑΙ  
ΣΥΝΈΧΕΙΑ  
ΕΚΦΟΒΙΣΤΙΚΩΝ  
ΕΝΕΡΓΕΪΩΝ ΣΕ ΒΆΘΟΣ  
ΧΡΌΝΟΥ

ΑΣΥΜΜΕΤΡΪΑ ΜΕΤΑΞΥ  
ΔΡΆΣΤΗ ΚΑΙ ΘΎΜΑΤΟΣ

Ο απώτερος στόχος είναι πάντα ο ψυχολογικός (ακόμη και πριν από τον σωματικό) εκφοβισμός του θύματος, ο οποίος επαναλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου και δημιουργεί ένα συνεχές μοτίβο παρενόχλησης και κακοποίησης.

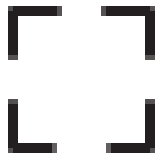
Από τη στιγμή που ένα άτομο γίνεται στόχος στο διαδίκτυο, μπορεί κανείς να μιλήσει για διαδικτυακό εκφοβισμό. Όπως ο παραδοσιακός εκφοβισμός, έτσι και ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μια μορφή εκφοβισμού και καταπίεσης που επαναλαμβάνεται με την πάροδο του



## FOCUS



χρόνου και διαπράττεται από ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων εναντίον ενός άλλου ατόμου που θεωρείται ασθενέστερο.



FOCUS

# ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΞΕΝΑΝΤΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ

## BULLYING

Αφορά κυρίως εφήβους που ανήκουν στην ίδια ομάδα συνομηλίκων (τάξη, γραφείο, κέντρα νεότητας...).

Γενικά, ο νταής είναι κάποιος που έχει α αυταρχικός, αυταρχικός, επιβλητικός χαρακτήρας.

Οι θύτες είναι γνωστοί στο θύμα

Ο εκφοβισμός περιορίζεται σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον στο οποίο συχνάζει ο νταής και το θύμα.

Ο εκφοβισμός λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων στιγμών κατά τις οποίες ο θύτης και το θύμα βρίσκονται μαζί (σχολικές ώρες, εργασία, βόλτα στο σπίτι...).

Οι δυναμικές που σχετίζονται με το πλαίσιο (σχολείο, εργασία...) μπορούν να περιορίσουν τις ενέργειες εκφοβισμού

Ο νταής εκφράζει την ανάγκη του να κυριαρχήσει στις διαπροσωπικές σχέσεις μέσω της άμεσης επαφής με το θύμα.

Οι αντιδράσεις του θύματος και οι συνέπειες του εκφοβισμού είναι προφανές και ορατό στον θύτη.

## CYBERBULLYING

Νέοι και ενήλικες από όλο τον κόσμο μπορούν να συμμετάσχουν.

Λόγω της ανωνυμίας του δικτύου, οποιοσδήποτε μπορεί δυνητικά να γίνει θύτης στον κυβερνοχώρο.

Οι διαδικτυακοί θύτες μπορεί να είναι ανώνυμοι και να ζητούν τη συμμετοχή άλλων ανώνυμων "φίλων", έτσι ώστε το άτομο να μην γνωρίζει με ποιον αλληλεπιδρά,

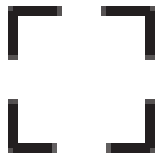
Το υλικό που χρησιμοποιείται για διαδικτυακό εκφοβισμό μπορεί να διαδοθεί παγκοσμίως

Οι επιθετικές επικοινωνίες μπορούν να λαμβάνουν χώρα 24 ώρες την ημέρα

Οι κυβερνοεκφοβιστές έχουν μεγάλη ελευθερία να κάνουν στο διαδίκτυο αυτό που δεν θα μπορούσαν να κάνουν στην πραγματική ζωή.

Ο εκφοβιστής στον κυβερνοχώρο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως αόρατο επειδή προστατεύεται από μια οθόνη

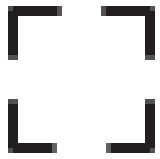
Οι αντιδράσεις του θύματος είναι φυσικά απομακρυσμένες από τον εκφοβιστή στον κυβερνοχώρο, ο οποίος δεν τις βλέπει και επομένως δεν αντιλαμβάνεται τις συνέπειες των πράξεών του.



## FOCUS

Ο νταής τείνει να αποφεύγει την ευθύνη φέρνοντας τις βίαιες ενέργειες σε επίπεδο αστείου.

Αντιμέτωπος με τις συνέπειες των πράξεών του, ο εκφοβιστής στον κυβερνοχώρο βιώνει σχεδόν μια διχασμένη προσωπικότητα: οι συνέπειες των πράξεών του αποδίδονται στο "προφίλ χρήστη" που έχει δημιουργήσει και ό,τι συμβαίνει στο διαδίκτυο θεωρείται ότι δεν έχει καμία σχέση με την πραγματική ζωή.



FOCUS



## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ CYBERBULLYING

### INVASIVE

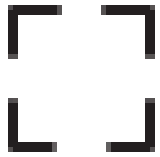
Ο ΘΥΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΦΤΑΣΕΙ ΣΤΟ ΘΥΜΑ ΤΟΥ  
ΑΝΑ ΠΑΣΑ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΙ ΣΕ  
ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ

### ΔΙΑΡΚΗΣ

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ  
ΕΚΕΙ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟ ΧΡΟΝΙΚΟ  
ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΝΑ  
ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΣΤΟ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΑΝΑ ΠΑΣΑ  
ΣΤΙΓΜΗ

### DIFFUSED

ΈΧΕΙ ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΆΠΕΙΡΟ  
ΚΟΙΝΟ: ΤΑ ΆΤΟΜΑ ΠΟΥ  
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ  
ΜΆΡΤΥΡΕΣ ΠΡΆΞΕΩΝ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ



FOCUS



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΌΣ & ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΪΣΟΥΣ

Η ρητορική μίσους είναι κάτι που συναντάται όλο και συχνότερα στον ψηφιακό κόσμο: ο όρος αναφέρεται σε όλες εκείνες τις βίαιες, απειλητικές, ασεβείς λεκτικές συμπεριφορές που δημιουργούν κλίμα εχθρότητας και γενικότερα ένα περιβάλλον που δεν ευνοεί τις μειονότητες κάθε είδους (γι' αυτό και εμπίπτει στα εγκλήματα-στόχους). Το Διαδίκτυο, τα δωμάτια συνομιλίας και τα κοινωνικά δίκτυα έχουν μετατραπεί σε ένα ηχείο για τέτοιου είδους συμπεριφορές. Αν και η βίαιη λεκτική συμπεριφορά υπήρχε πάντα, το Διαδίκτυο δεν είναι ουδέτερο και επηρεάζει το φαινόμενο.

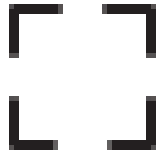
Η UNESCO, σε έκθεση με ημερομηνία 2015, προσδιορίζει τέσσερα χαρακτηριστικά που διακρίνουν το offline μίσος από το online μίσος: η μονιμότητα των γραπτών, η απρόβλεπτη επιστροφή του σε διαφορετικούς τόπους και μορφές, η ανωνυμία και η διεθνικότητα, τα ίδια χαρακτηριστικά με τον κυβερνοεκφοβισμό.

Από τη στιγμή που ένα μεμονωμένο άτομο στοχοποιείται στο δίκτυο, μπορεί να ονομαστεί διαδικτυακός εκφοβισμός. Συνήθως, τα θύματα του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού επιλέγονται από τους εκφοβιστές επειδή έχουν ένα ή περισσότερα από τα χαρακτηριστικά που αποτελούν στόχο της ρητορικής μίσους και αποτελούν αντικείμενο διακρίσεων: μη συμμορφούμενα σώματα, αναπηρία, σεξουαλικός προσανατολισμός, ταυτότητα φύλου, εθνικότητα ή κοινωνική τάξη.



## FOCUS

Συνεπώς, μπορεί να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εκφοβισμού ενός μεμονωμένου ατόμου και των κακόβουλων προκαταλήψεων που έχει αποκτήσει ο θύτης, επηρεασμένος και υποδαυλισμένος από την ευρέως διαδεδομένη ρητορική μίσους που αναφέρεται σε μειονότητες.

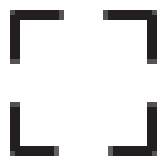


FOCUS

## ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΓΙΑ ΜΗ ΕΧΘΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Χάρτα που απαριθμεί δέκα αρχές στυλ για τη βελτίωση της διαδικτυακής συμπεριφοράς.

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| 1. ΤΟ ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ  | 2. ΕΙΣΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ  | 3. ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΤΗ ΣΚΕΨΗ  | 4. ΑΚΟΥΣΤΕ ΠΡΙΝ ΜΙΛΗΣΤΕ  | 5. ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΓΕΦΥΡΑ   |
| Λέω και γράφω στο διαδίκτυο μόνο πράγματα που έχω το θάρρος να πω από κοντά. | Οι λέξεις που επιλέγω λένε την ιστορία του ποιος είμαι: με αντιπροσωπεύουν.       | Αφιερώνω όσο χρόνο χρειάζεται για να εκφράσω αυτό που σκέφτομαι.                            | Κανείς δεν έχει πάντα δίκιο, ούτε καν εγώ. Ακούω με ειλικρίνεια και διαφάνεια. | Επιλέγω λέξεις για να καταλάβω, για να γίνω κατανοητός, για να έρθω πιο κοντά στους άλλους. |
| 6. ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΈΧΟΥΝ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ   | 7. ΤΟ ΜΟΪΡΑΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΘΥΝΗ   | 8. ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΘΟΥΝ. ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕΒΕΣΤΕ                               | 9. ΟΙ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ   | 10. ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ Η ΣΙΩΠΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ   |
| Ξέρω ότι κάθε λέξη που λέω μπορεί να έχει συνέπειες, μικρές ή μεγάλες.       | Μοιράζομαι κείμενα και εικόνες μόνο αφού τα διαβάσω, τα αξιολογήσω, τα κατανοήσω. | Δεν μετατρέπω όσους έχουν απόψεις που δεν συμμερίζομαι σε εχθρούς που πρέπει να εξοντωθούν. | Δεν δέχομαι προσβολές και επιθετικότητα, ούτε καν υπέρ της διατριβής μου.      | Όταν η καλύτερη επιλογή είναι να σιωπήσω, σιωπώ.  |



FOCUS

## ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ;

ΒΙΑΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ  
ΔΙΑΜΑΧΕΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ  
ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΧΥΔΑΪΕΣ  
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ, ΜΕΤΑΞΥ  
ΆΛΛΩΝ ΜΕ ΤΗ  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΆΛΛΩΝ  
ΧΡΗΣΤΩΝ

ΕΠΑΝΕΙΛΗΜΜΕΝΗ  
ΑΠΟΣΤΟΛΗ  
ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΩΝ  
ΜΗΝΥΜΆΤΩΝ,  
ΠΡΟΣΒΟΛΩΝ ΚΑΙ  
ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟΥ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

ΠΑΡΕΝΌΧΛΗΣΗ, ΑΠΕΙΛΕΣ  
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ  
ΚΆΝΟΥΝ ΤΑ ΆΤΟΜΑ ΝΑ  
ΦΟΒΌΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΣΦΆΛΕΪΆ ΤΟΥΣ

ΑΝΆΡΤΗΣΗ ΔΥΣΆΡΕΣΤΩΝ  
ΣΧΟΛΪΩΝ,  
ΚΟΥΤΣΟΜΠΟΛΪΩΝ,  
ΠΡΟΣΒΟΛΩΝ,  
ΜΗΝΥΜΆΤΩΝ ΠΟΥ ΘΑ  
ΜΠΟΡΌΥΣΑΝ ΝΑ  
ΥΠΟΝΟΜΕΥΣΟΥΝ ΤΗ  
ΦΗΜΗ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ ΣΕ  
ΕΙΚΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ

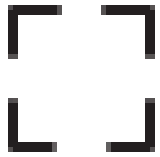
ΠΡΌΣΒΑΣΗ ΣΤΟ  
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΌ ΤΟΥ  
ΘΥΜΑΤΟΣ ΧΩΡΪΣ ΤΗ  
ΣΥΓΚΑΤΆΘΕΣΗ ΤΟΥ, ΜΕ  
ΣΚΟΠΌ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ  
ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΩΝ  
ΜΗΝΥΜΆΤΩΝ ΣΤΙΣ  
ΕΠΑΦΈΣ ΤΟΥ Ή ΤΗΝ  
ΑΝΆΡΤΗΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΌΥ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΓΙΑ

ΔΗΜΟΣΪΕΥΣΗ  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΌΥ,  
ΙΔΙΩΤΙΚΌΥ ΚΑΙ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΌΥ ΥΛΙΚΌΥ ΚΑΙ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΪΩΝ ΣΕ  
ΑΝΟΙΧΤΌ ΧΨΡΟ  
ΠΡΟΣΒΆΣΙΜΟ ΣΕ ΌΛΟΥΣ

# FOCUS

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ  
ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΌ ΤΟΥ



## FOCUS

# ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

### ΘΥΜΑ

Τα θύματα του εκφοβισμού είναι συχνά ντροπαλά, ευαίσθητα, αγχώδη ή ανασφαλής, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις. Υπάρχουν κοινά σωματικά χαρακτηριστικά στα θύματα εκφοβισμού, τα οποία δείχνουν πώς το φαινόμενο τροφοδοτείται από την προκατάληψη: είναι υπέρβαρα, είναι πολύ αδύνατα, έχουν αναπηρία, ανήκουν σε διαφορετική εθνική ομάδα. Τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα των θυμάτων είναι η ντροπή και η ενοχή: το αίσθημα είναι ότι τους αξίζει να υποστούν βλάβη. Μπορεί να υποφέρουν από ξαφνικές εναλλαγές της διάθεσης, καταστάσεις άγχους ή

### BULLY

Αυτοί που εκφοβίζουν συχνά το κάνουν για να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους, πιο δυνατοί, πιο δημοφιλείς. Ο εκφοβισμός είναι επίσης ένας ανθυγιεινός τρόπος για να τραβήξετε την προσοχή, για να πάρετε κάτι ή για να "τιμωρήσετε" κάποιον για τον οποίο νιώθετε κρυφά φθόνο ή ζήλια. Συχνά οι εκφοβιστές δεν έχουν επίγνωση της βλάβης που προκαλούν, δεν έχουν ισχυρές κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες και λίγο πολύ "μπερδεύουν" σκόπιμα τον εκφοβισμό με το πείραγμα. Συχνά είναι, ή έχουν υπάρξει οι ίδιοι, μάρτυρες ή θύματα βίας, και επομένως μπορούν να αναπαράγουν τοξικές δυναμικές που έχουν βιώσει ή δει (αν έχουν υποστεί σωματική τιμωρία, οι εκφοβιστές μπορεί να έχουν εσωτερικεύσει τη βία ως δυνατότητα, ως αποδεκτή στρατηγική για την επίλυση

### ΑΛΛΟΙ

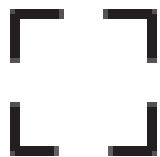
Φίλοι, οικογένεια μέλη, συμμαθητές, συνάδελφοι ή γνωστοί παίζουν α καθοριστικό ρόλο στο να σπάσει ο κύκλος της βίας. Αναγνώριση αν ένας αγαπημένος πρόσωπο είναι στο δυσκολία (σημάδια και συναγερμός καμπανάκια: απόσυρση από τις σχέσεις, καταστάσεις άγχους ή κατάθλιψης, διαταραχές ύπνου, μείωση στις



κατάθλιψης, συναισθηματικές και ψυχοσωματικές διαταραχές.

συγκρούσεων και την απόκτηση αυτού που θέλουν).

σχολικές/επαγγελματικές επιδόσεις) είναι το πρώτο βήμα για να τους βοηθήσετε να ανοιχτούν και να το αναφέρουν.



FOCUS



## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΟΥ ΜΙΣΟΥΣ



Η πυραμίδα έχει μια αυξανόμενη τάση βίας, η οποία, από τη βάση όπου συναντάμε στάσεις, συμπεριφορές και πεποιθήσεις που εισάγουν διακρίσεις, περνάει μέσα από μια κλιμάκωση υποβάθμισης μέχρι να φτάσει στην κορυφή, όπου συναντάμε ρητή βία. Οι λιγότερο σοβαρές συμπεριφορές στη βάση υποστηρίζουν και νομιμοποιούν εκείνες στην κορυφή, τροφοδοτώντας την εξάπλωση των εγκλημάτων μίσους.