



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Ο εκφοβισμός στο φυσικό και διαδικτυακό χώρο

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2019



**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
(Μ.Ε.Υ.)**

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδων "Παν. & Αγλ. Κυριακού"



«Γεννιέσαι δύο φορές: Η μια οδηγεί στην απλή ύπαρξη, η άλλη στην ίδια τη ζωή...»

Jean Jacques Rousseau

Πείραγμα



Εκφοβισμός



Σύγκρουση



Αντιπαράθεση

Ενδέχεται να υπάρχουν άτομα στο περιβάλλον σου που σε στεναχωρούν ή σε «δυσκολεύουν»



- Να φέρονται βίαια (σπρώχνουν, χτυπούν, κλωτσούν κ.λπ.)
- Να σε ενοχλούν λεκτικά (κοροϊδίες, προσβολές)
- Να σε αποκλείουν από δραστηριότητες ή παρέες

- Σε παρενοχλούν διαδικτυακά δημοσιεύοντας προσωπικά σου δεδομένα



- Σε εκβιάζουν
- Σε ωθούν να κάνεις πράγματα που δεν επιθυμείς



Τα προαναφερόμενα αφορούν συμπεριφορές
μπορεί να σε βλάψουν και αναφέρονται με τους
όρους

- Εκφοβισμός (bullying)

- Θυματοποίηση (victimization)



ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

εσκεμμένη

παρατηρητές

θύμα

επαναλαμβανόμενη

κατάχρηση εξουσίας

θύτης

ανισότητα

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

- Η συμπεριφορά που είναι **εσκεμμένη** και **επαναλαμβανόμενη**
- Κατάχρηση εξουσίας και εμπεριέχει **ανισότητα στη δύναμη** αντικειμενική (π.χ. σωματική) ή αντιληπτή (π.χ. προσωπικότητας).
- **Πληγώνει ή ταπεινώνει** ένα άλλο άτομο με λιγότερη δύναμη ή χαμηλότερη θέση.

Τι ΔΕΝ είναι ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ;

1. Όταν τα εμπλεκόμενα μέρη είναι ίσης δύναμης

2. Πείραγμα,
όπου οι μαθητές κάνουν αστεία μεταξύ τους
για να διασκεδάσουν

3. Όταν παρατηρείται όμοια συναισθηματική
αντίδραση

Πώς εκφράζεται ο εκφοβισμός;



Άμεση / Σωματική:
Χτυπάω, κλωτσάω,
σπρώχνω, φτύνω, βάζω
τρικλοποδιά, κλέβω, κρύβω,
καταστρέφω τα πράγματα

Πώς εκφράζεται ο εκφοβισμός;

Άμεση / Λεκτική:
Κοροϊδεύω, προσβάλλω,
βρίζω, κάνω σεξουαλικά
υπονοούμενα ή/και
χειρονομίες



Πώς εκφράζεται ο εκφοβισμός;



Έμμεση / Κοινωνική:
Εκβιάζω, απειλώ με
σωματική βία και απαιτώ
χρήματα ή πράγματα,
διαδίδω φήμες,
απομονώνω κοινωνικά,
προδίδω τα μυστικά,
προσβλητικά γκράφιτι

Πώς εκφράζεται ο εκφοβισμός;

Ηλεκτρονική: μέσω κινητού τηλεφώνου ή διαδικτύου, απειλές, προσβολές, δυσφήμιση, κοινωνική απομόνωση, δημοσιοποίηση πληροφοριών και εικόνων χωρίς άδεια, ψεύτικη ταυτότητα για εκμαίευση πληροφοριών και γελοιοποίηση



Διαδικτυακός Εκφοβισμός

- Έφτιαξαν ένα **ψεύτικο προφίλ** για εμένα με **εξευτελιστικές πληροφορίες**
- **Δημοσίευσαν προσωπικό υλικό** (π.χ. φωτογρ.) στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά μου
- Με άφησαν «έξω»-**με απέκλεισαν από διαδικτυακή δραστηριότητα**

EU Kids Online Survey 2009



Source: Chris Kassarak



- **Σεξουαλικός εκφοβισμός (Sexual bullying):**

Ο δράστης προξενεί αίσθημα αμηχανίας και ντροπής στο θύμα με αισχρά σκίτσα, ανήθικες χειρονομίες, αγενή «αστεία» και σχόλια σεξουαλικού περιεχομένου εις βάρος του θύματος και ερωτήσεις παρόμοιας θεματικής.

Ρατσιστικός εκφοβισμός (Racial bullying):



Πρόκειται για μια ειδική περίπτωση εκφοβισμού, που εκφράζεται σωματικά, κοινωνικά ή ψυχολογικά, και αποσκοπεί να στιγματίσει τη **διαφορετικότητα** του στόχου ως προς τη **φυλή**.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ

**ΓΡΑΤΖΟΥΝΙΕΣ-
ΜΩΛΩΠΕΣ**

**ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ-
ΣΤΟΜΑΧΟΠΟΝΟΙ**

**ΑΥΠΝΙΑ-
ΕΦΙΑΛΤΕΣ**

**ΑΠΩΛΕΙΑ
ΟΡΕΞΗΣ
Ή
ΒΟΥΛΙΜΙΑ**

ΣΤΡΕΣ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ-ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ

**ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
ΣΤΗ
ΜΝΗΜΗ**

**ΕΛΛΕΙΨΗ
ΚΙΝΗΤΡΩΝ**

**ΜΕΙΩΜΕΝΗ
ΣΧΟΛΙΚΗ
ΕΠΙΔΟΣΗ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ
ΑΡΝΗΣΗ**

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ

**ΧΑΜΗΛΗ
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**

**ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ**

ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑ

**ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ
ΣΕ ΑΤΟΜΑ**

ΘΥΤΕΣ (BULLIES)

- Έντονη-εξωστρεφής προσωπικότητα
- Μη ανοχή στη διαφορετικότητα
- Έλλειψη ενσυναίσθησης
- Εναλλάσσονται σε ρόλους θύτη-θύματος
- Δικαιολογούν τις πράξεις τους ως πρόκληση του θύματος
- Υψηλή αυτοπεποίθηση

ΘΥΜΑΤΑ (VICTIMS)

- Ανασφαλή
- Αγχώδη
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αντιδραστικά
- Αυθόρμητα
- Μπορεί να ανήκουν σε μειοψηφική ομάδα (εθνότητα, θρήσκευμα κτλ.)

Ο κύκλος της βίας

Θύτης

Ξεκινά τη βία, παίρνει ενεργό μέρος

Θύμα

Δέχεται τη βία

Ακόλουθος

Δεν ξεκινά τη βία, παίρνει ενεργό μέρος

Υποστηρικτής θύματος

Αποδοκιμάζει τη βία, και βοηθά ή προσπαθεί να βοηθήσει το θύμα

Φανερός Υποστηρικτής

Υποστηρίζει την πράξη ανοιχτά, δεν παίρνει ενεργό μέρος

Πιθανός υποστηρικτής

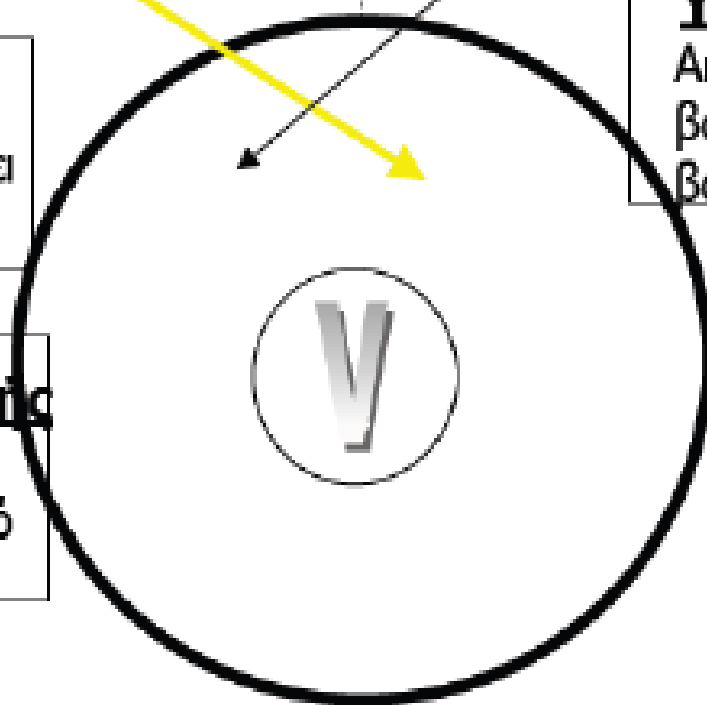
Αποδοκιμάζει τη βία, πιστεύει ότι πρέπει να βοηθήσει, δεν το κάνει

Κρυφός Υποστηρικτής

Δεν υποστηρίζει ανοιχτά την πράξη, διασκεδάζει με αυτήν

Παρατηρητής

Αδιαφορεί για τη βία και το θύμα



ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ (BY-STANDERS)

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ:

- **Απορρίπτουν τη βία** και παρεμβαίνουν για να τη σταματήσουν, αν είναι ασφαλές
- **Υποστηρίζουν το θύμα**
- **Αναφέρουν το περιστατικό** στον εκπαιδευτικό και ενθαρρύνουν το θύμα να κάνει το ίδιο

Διαδικτυακός Εκφοβισμός Cyberbullying



Διαδικτυακός εκφοβισμός - Cyberbullying

- Σου στέλνουν **ενοχλητικά ή προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα** (στο mail, instagram, facebook, κινητό)
- Στέλνουν σε άλλους **υποτιμητικά μηνύματα** που αφορούν εμένα
- Μου στέλνουν **αισχρό υλικό συνομιλίες**

EU Kids Online Survey 2009



Περιπτώσεις εφήβων

Έφηβη 15 ετών, προσήλθε στη ΜΕΥ, λόγω προσωπικών φωτογραφιών που είχαν στη διάθεσή τους συνομήλικοι και τις ανάρτησαν στο διαδίκτυο

Περιπτώσεις εφήβων

**Έφηβος 16 ετών, επισκέφθηκε ιστοσελίδες
με ακατάλληλο περιεχόμενο**

Οι έφηβοι αποκαλύπτουν...

- Έφτιαξαν ένα **ψεύτικο προφίλ** για εμένα με **εξευτελιστικές πληροφορίες**
- **Δημοσίευσαν προσωπικό υλικό** (π.χ. φωτογρ.) στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά μου
- Με **άφησαν «έξω»-με απέκλεισαν από από διαδικτυακή δραστηριότητα**



Διαδικτυακός Εκφοβισμός - Cyberbullying

- **Δεν κάνουμε πλάκα στο διαδίκτυο!**
Το «URL» μας ακολουθεί παντού και μπορούν να μας βρουν
- **Δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να απαντάμε σε αγνώστους**
- **Δεν έχει κανένας δικαίωμα να μας κάνει πλάκα και να μας στενοχωρεί!**



Διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming)



Συνάντηση με αγνώστους από το διαδίκτυο

- **Εκμετάλλευση-κακοποίηση** σε μια πιθανή συνάντηση στο φυσικό κόσμο
- **Πρώτος στόχος:** να κατακτηθεί η εμπιστοσύνη
- **Κύριος στόχος:** να συμφωνηθεί συνάντηση με τον έφηβο



Διαδικτυακή αποπλάνηση - Grooming

Σημάδια διαδικτυακής αποπλάνησης

- Κάποιος **άγνωστος** δείχνει ενδιαφέρον για σένα και επιδιώκει συνάντηση μαζί σου
- Σου **στέλνει φωτογραφίες** κι επιμένει να του στείλεις κι εσύ δικές σου
- **Μεταφέρει το θέμα της συνομιλίας σας σε σεξουαλικό**
- Τονίζει ότι μπορείς να **τον εμπιστευτείς** αν αντιμετωπίζεις κάποιο πρόβλημα



Ωστόσο, καλό θα ήταν να...

- **Μην αποκαλύπτετε προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο**
- **Μη συναντάτε αγνώστους που έχετε επικοινωνήσει μαζί τους μόνο διαδικτυακά**
- **Μην ανέχεστε μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω του διαδικτύου.**
- **Συζητήστε με γονείς ή δασκάλους σας**
- **Μην εμπιστεύεστε οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου χωρίς σκέψη και χωρίς να την ελέγχετε**

Μην αφήνεις κανέναν να σε κάνει να νιώθεις άσχημα...

- Αντέδρασε με **ψυχραιμία**
- **Μην ανταποδίδεις** την κακή συμπεριφορά εκτός και αν χρειαστεί να αμυνθείς
- **Μην απομονώνεσαι**- δεν είσαι μόνος
- **Μην αδιαφορείς** γι' αυτό που συμβαίνει στον διπλανό σου
- **Συζήτησε** με φίλους

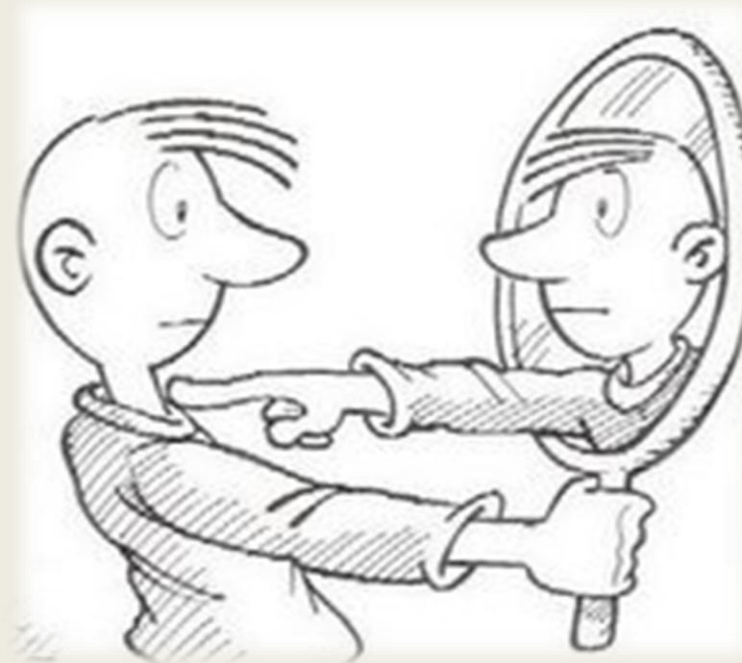


- **Συζήτησε** με ενήλικες που εμπιστεύεσαι
- Κάνε την **αυτοκριτική** σου, ενισχύοντας τα θετικά σου σημεία και βελτιώνοντας τις αδυναμίες σου
- Η διαδικασία **αυτοκριτικής- αυτοβελτίωσης** είναι σημαντική και οδηγεί πάντα σε πρόοδο και αίσθημα ικανοποίησης
- **Μην απογοητεύεσαι**
- **Σεβάσου** τον εαυτό σου και τους γύρω σου



Εάν εσύ έχεις φερθεί άσχημα σε κάποιον...

- Κάνε την αυτοκριτική σου
- Ζήτησε συγγνώμη
- Μην κάνεις ό,τι δεν θα ήθελες να σου κάνουν



Βιωματική άσκηση

- 1. Ο Γιώργος και ο Σπύρος παίζουν ποδόσφαιρο. Ο Γιώργος κλοτσά την μπάλα πολύ δυνατά, χτυπάει στο δοκάρι και μετά η μπάλα πέφτει με δύναμη στο κεφάλι του Μάριου.*
- 2. Ο Μπάμπης καθημερινά περιμένει τον Τάσο έξω από το σχολείο, τον ακολουθεί έως το σπίτι, τον βρίζει και τον τρομοκρατεί.*
- 3. Η Ελένη κυνηγάει τον Αντώνη με μια αράχνη την οποία έβαλε σε ένα δοχείο. Δεν αντιλαμβάνεται ότι ο Αντώνης φοβάται.*
- 4. Ο Νίκος δανείστηκε το μολύβι της Δέσποινας, αλλά το έχασε.*

➤ ΣΕΝΑΡΙΟ

Σε ένα Λύκειο, μια μαθήτριά, η Ελένη έχει τσακωθεί με τη φίλη της την Ισμήνη. Η Ελένη αναρτά στο facebook άσχημα σχόλια για την Ισμήνη και την κατηγορεί ότι είναι πολύ άστατη στις ερωτικές της σχέσεις και ότι της «έκλεψε» το αγόρι. Η Ισμήνη, όταν διαβάζει αυτά τα σχόλια, συγκεντρώνει την παρέα της και περιμένει την Ελένη έξω από το σχολείο για να της επιτεθεί. Η Ισμήνη τελικά χτυπάει πολύ άσχημα την Ελένη, μπροστά στα μάτια πολλών συμμαθητών τους. Την επόμενη μέρα, δύο παιδιά που είχαν παρακολουθήσει τον καβγά, είναι πολύ αναστατωμένα και πηγαίνουν να πουν στους καθηγητές αυτό που έχει συμβεί.

Συμβατικός
εκφοβισμός

B

Ηλεκτρονικός
εκφοβισμός

Αναμονή για ζημιά
(ψυχολογική)
Επιτείνει το στρες

Ψυχολογική βία
Ταπείνωση

Δεν κινδυνεύει και
δεν φοβάται ότι θα
ανακαλυφθεί άμεσα

Απρόσωπη επαφή

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε μεγάλη έκταση

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε πολύ μεγάλες
ταχύτητες

Πρόσωπο με
πρόσωπο επαφή
(θύτης – θύμα)

Πρόσωπο με πρόσωπο

Ψυχολογική βία

Επαναλαμβανόμενη
βλάβη

Σωματική βία
(μόνιμες βλάβες)

Μαζί για την εφηβεία.....



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80012

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ