

Σεβασμός

Αυτή η ενότητα έχει αναπτυχθεί για να βοηθήσει στη δημιουργία συζητήσεων σχετικά με το σεβασμό, τη φιλία και τις διαδικτυακές συγκρούσεις, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού. Η συζήτηση και η αλληλεπίδραση με άλλους στο διαδίκτυο είναι μια βασική πτυχή της ζωής μας. Αυτή η ενότητα της εργαλειοθήκης στοχεύει να ενδυναμώσει τους νέους να είναι θετικοί, να σέβονται, να είναι ανθεκτικοί στις συγκρούσεις και να μάθουν πώς να ανταποκρίνονται κατάλληλα όταν αντιμετωπίζουν διαφωνίες. Αυτή η ενότητα εξετάζει επίσης τη διαδικτυακή φιλία και ενθαρρύνει τους νέους να συμπεριφέρονται στους άλλους με σεβασμό και ευγένεια, όπως θα έκαναν εκτός σύνδεσης. Τέλος, αυτή η ενότητα θα αντιμετωπίσει άμεσα το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού και θα παρέχει στους νέους μια σειρά από στρατηγικές για να ανταποκριθούν εάν πέσουν θύμα τέτοιας συμπεριφοράς.

❓ Προκλήσεις για νέους με πρόσθετες ανάγκες

Η χρήση του διαδικτύου για την επικοινωνία μπορεί να προσφέρει συναρπαστικές ευκαιρίες για τους νέους, ειδικά εάν θεωρούν ότι οι αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο είναι πιο δύσκολες. Το να μπορούν να έχουν φωνή και να συμμετέχουν μπορεί να είναι μια εξαιρετικά ενθαρρυντική εμπειρία για νέους με πρόσθετες ανάγκες. Γνωρίζουμε επίσης ότι το διαδίκτυο μπορεί να είναι μια εξαιρετική πηγή υποστήριξης και μπορεί να παρέχει πρόσβαση σε κοινότητες ατόμων με ομοϊδέατες.

Ωστόσο, δεν θα είναι θετικές όλες οι αλληλεπιδράσεις στο διαδίκτυο. Για τους νέους με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρία, το να γίνουν μάρτυρες ή να γίνουν στόχος αγένειας και μίσους μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβές. Επιπλέον, οι νέοι με πρόσθετες ανάγκες μπορεί να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να κατανοήσουν πώς οι δικές τους ενέργειες στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσουν άλλους ανθρώπους. Αν και δεν υπάρχει ένας ιδανικός τρόπος συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να συζητήσουμε την έννοια του σεβασμού και γιατί είναι απαραίτητος. Οι νέοι με πρόσθετες ανάγκες μπορούν να υποστηριχθούν καλύτερα σε αυτόν τον τομέα διερευνώντας τα κατάλληλα όρια και συζητώντας την πρόσβαση σε εργαλεία υποστήριξης και αναφοράς.

🗣️ Διαδικτυακή φιλία

Σημείωση – για συμβουλές σχετικά με τη διαδικτυακή φιλία και την ανταλλαγή απόψεων με άτομα που δεν γνωρίζουν προσωπικά, δείτε S για Κοινοποίηση και T για εμπιστοσύνη.

Το να υπάρχουν φίλοι και υποστηρικτικοί συνομήλικοι μπορεί να είναι ένα εξαιρετικά θετικό και σημαντικό μέρος της ζωής ενός νέου ατόμου. Ωστόσο, οι προκλήσεις της διαχείρισης και της διατήρησης ευτυχισμένων φιλιών συχνά περιπλέκονται ακόμη περισσότερο όταν αυτές οι αλληλεπιδράσεις γίνονται στο διαδίκτυο. Είναι εύκολο οι παρεξηγήσεις, η κακή επικοινωνία, ακόμη και τα αστεία να ξεφύγουν από τον έλεγχο, οδηγώντας σε καβγάδες και συγκρούσεις.

Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους νέους να σκεφτούν τις συνέπειες των λεγόμενων και των πράξεών τους και πώς μπορεί να κάνουν τους άλλους να αισθανθούν. Η προώθηση της ευγένειας και του σεβασμού είναι ένα εξαιρετικό σημείο εκκίνησης.

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- ★ τη χρήση ευγενικής ομιλίας,
- ★ την υποστήριξη μέσω likes ή θετικών σχολίων,
- ★ την αίτηση άδειας πριν κοινοποιήσετε κάτι για κάποιον άλλον,
- ★ τον διαμοιρασμό συμβουλών ή χρήσιμου περιεχομένου,
- ★ το να είστε υπερασπιστής.

Το να είσαι υπερασπιστής, κάποιος που υπερασπίζεται τους άλλους στο διαδίκτυο, δεν είναι πάντα εύκολο.

Συχνά, οι νέοι ανησυχούν μήπως γίνουν και οι ίδιοι στόχος, μήπως χειροτερεύσουν τα πράγματα ή απλώς δεν ξέρουν πώς να βοηθήσουν. Είναι σημαντικό οι νέοι να συζητούν για αυτά τα ζητήματα και να ενθαρρύνονται και να ενδυναμώνονται για να ξέρουν πώς να σταθούν όρθιοι ή να προσεγγίσουν άτομα που το έχουν ανάγκη.



Διαχείριση διαδικτυακών συγκρούσεων

Όπως και στον κόσμο εκτός σύνδεσης, οι νέοι μπορούν να βρεθούν σε συγκρούσεις στο διαδίκτυο που είναι δύσκολο να διαχειριστούν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διαφωνίες μεταξύ φίλων που είτε ξεκινούν είτε συνεχίζονται στο διαδίκτυο. Είναι ιδιαίτερα εύκολο να προκύψουν παρεξηγήσεις στο διαδίκτυο λόγω της απουσίας κοινωνικών ενδείξεων (όπως εκφράσεις προσώπου, γλώσσα του σώματος ή τόνος φωνής) που μπορούν να βοηθήσουν στον προσδιορισμό του νοήματος πίσω από αυτό που είπε κάποιος.

Αν και είναι σημαντικό οι νέοι να γνωρίζουν και να αισθάνονται άνετα να μιλούν σε έναν ενήλικα όταν οι διαδικτυακές συγκρούσεις τους ανησυχούν ή τους αναστατώνουν, είναι επίσης χρήσιμο να τους υποστηρίξουμε στη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων με μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Οι στρατηγικές που μπορείτε να μοιραστείτε με τους νέους για να βοηθήσετε στην επίλυση ή την εκτόνωση μιας δύσκολης κατάστασης θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- ★ να παίρνουν μερικές βαθιές ανάσες και να απαντούν μόνο όταν νιώθουν ήρεμοι,
- ★ να απολογούνται αν έκαναν κάποιο λάθος ή αν κάποιος προσβλήθηκε από κάτι που έκαναν ή είπαν
- ★ να συνεχίσουν τη συζήτηση εκτός διαδικτύου,
- ★ να βρουν μια συμβιβαστική λύση που να είναι θετική και για τις δύο πλευρές,
- ★ να συμφωνήσουν ότι διαφωνούν,
- ★ ή να αλλάξουν θέμα και να πάνε τη συζήτηση παρακάτω.

Όταν αντιμετωπίζεται σωστά, η σύγκρουση μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό ή ακόμη και υγιές μέρος της διαδικτυακής φιλίας. Ωστόσο, οι διαδικτυακές συγκρούσεις συχνά δεν προσφέρουν στους νέους τον χρόνο και τον χώρο που μπορεί να χρειάζονται για να ανταποκριθούν με ηρεμία και σεβασμό. Εάν ένα νέο άτομο δεν μπορεί να ανταποκριθεί ήρεμα και με σεβασμό, θα πρέπει να μάθει να σταματάει και να απομακρύνεται για να μιλήσει σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεται.



Απαντώντας στο διαδικτυακό εκφοβισμό

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι κάθε μορφή εκφοβισμού που λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο σκόπιμα και περισσότερες από μία φορές. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός διαφέρει από τον εκφοβισμό εκτός σύνδεσης με πολλούς τρόπους. Το πιο σημαντικό είναι ότι, επειδή λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο, ο εκφοβισμός μπορεί να συνεχιστεί ακόμα και όταν το θύμα είναι στο σπίτι και μπορεί να αισθάνεται πιο εγκλωβισμένος. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει αγενή σχόλια, φωτογραφίες ή μιμίδια που κοινοποιούνται ή στοχεύουν ένα άτομο. Μπορεί επίσης να έχει τη μορφή αποκλεισμού κάποιου από διαδικτυακές ομάδες. Είναι σημαντικό οι νέοι να διδάσκονται τι να κάνουν εάν αυτοί ή ένας φίλος τους πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, καθώς και να μην αγνοούν ή να συμμετέχουν σε διαδικτυακή συμπεριφορά που μπορεί να συνιστά διαδικτυακό εκφοβισμό.

Βασικές συμβουλές που πρέπει να μοιραστείτε με τους νέους για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού:

Κανείς δεν πρέπει να βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό.	Εάν αντιμετωπίζετε διαδικτυακό εκφοβισμό, ενημερώστε αμέσως έναν ενήλικα.	Αποθηκεύστε τυχόν αποδεικτικά στοιχεία τραβώντας μια φωτογραφία ή στιγμιότυπο οθόνης.	Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία αναφοράς και αποκλεισμού.
Μην ανταποδώσετε.	Μην περιμένετε να σταματήσει, προχωρήστε σε μία θετική δράση.	Ποτέ μην συμμετέχετε σε οποιαδήποτε συμπεριφορά που θα μπορούσε να είναι εκφοβιστική.	Αν νιώθετε μόνος ή χρειάζεστε συμβουλή από κάποιον επαγγελματία επικοινωνήστε με την Help-line.gr .



Λήψη βοήθειας και αναφορά

Υπάρχουν διάφορες διαδρομές για βοήθεια, υποστήριξη και αναφορά διαθέσιμες στο διαδίκτυο και εκτός σύνδεσης. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των νέων και τις γραμμές βοήθειας για επαγγελματίες, επισκεφτείτε το Saferinternet4kids.gr.

Είναι σημαντικό οι νέοι να γνωρίζουν την υποστήριξη που τους παρέχεται στο σπίτι, στο σχολείο και στο διαδίκτυο. Λεπτομέρειες για ηλεκτρονική υποστήριξη και γραμμές βοήθειας για νέους μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση Help-line.gr.

Μετάφραση: SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ