



HATEBUSTERS

Youth against hate

Οδηγός «του τεμπέλη»

κατά της ρητορικής μίσους

ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΣΤΟΝ ΣΟΥΠΕΡ ΗΡΩΑ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΤΕΜΠΕΛΗ

ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ

ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΤΟΝ ΣΟΥΠΕΡ ΗΡΩΑ



Εκδότης: Südwind, Kainotomia, Danmar, Crossing Borders, Mine Vaganti NGO (2021).

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

 Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΙΝΑΚΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ:

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ;.....	3
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ;	4
ΠΟΙΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΜΙΣΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ;	4
ΑΡΧΑΡΙΟΣ:	7
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΝΑΠΕ ΣΑΣ.....	7
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:	10
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΑΣ 10	
ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:.....	13
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ.....	13
ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΙΔΙΚΟΥ:.....	14
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΠΛΕΞΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΣΑΣ	14
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ:.....	17
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΡΧΗ.....	17
ΒΡΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ:	20

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ;

Η **ρητορική μίσους** (στο διαδίκτυο και εκτός) μπορεί να αναφέρεται σε διαφορετικές εκφράσεις μίσους και διάκρισης εναντίον των μελών μιας συγκεκριμένης ομάδας-στόχου, συχνά υπό τη μορφή προσβολών ή προσβλητικών απεικονίσεων.

Οι απόψεις δίστανται και για τις δύο έννοιες για το τι συνιστά ρητορική μίσους και ποιες συνέπειες μπορεί να συνεπάγεται.



Η «ελευθερία του λόγου» είναι συχνά αντίθετη με τη ρητορική μίσους και κατά συνέπεια, ορισμένοι άνθρωποι είναι απρόθυμοι να «δράσουν» κατά της ρητορικής μίσους επειδή τη θεωρούν απαράδεκτο περιορισμό στο θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα της ελευθερίας έκφρασης.

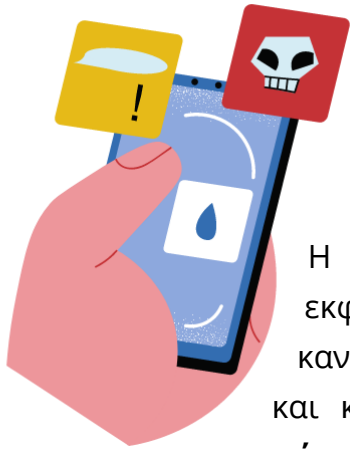
Η Επιτροπή Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης (1997) την ορίζει ως εξής:



Η ρητορική μίσους (...) καλύπτει όλες τις μορφές έκφρασης που διαδίδουν, υποκινούν, προωθούν ή δικαιολογούν το φυλετικό μίσος, την ξενοφοβία, τον αντισημιτισμό ή άλλες μορφές μίσους που βασίζονται στη μισαλλοδοξία, συμπεριλαμβανομένης της μισαλλοδοξίας που εκφράζεται από τον επιθετικό εθνικισμό και τον εθνοκεντρισμό, καθώς και τις διακρίσεις και την εχθρότητα κατά μειονοτήτων, μεταναστών και ατόμων μεταναστευτικής καταγωγής.



Στο πλαίσιο του έργου HateBusters, ο ορισμός της ρητορικής μίσους είναι αρκετά ευρύτερος από αυτόν που παρέχει το Συμβούλιο της Ευρώπης. Για να το καταστήσουμε σαφές: **η ρητορική μίσους αναφέρεται σε κάθε έκφραση μίσους προς τους ανθρώπους**. Οτιδήποτε εμπίπτει σε αυτόν τον ορισμό, λοιπόν, πρέπει να αντιμετωπιστεί και όλοι να αντιταχθούν σε αυτό.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ;

Η ρητορική μίσους στο διαδίκτυο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι το ίδιο όσον αφορά τα διαδικτυακά κανάλια που χρησιμοποιούνται και τις σχετικές προθέσεις και κίνητρα. Ωστόσο, **ενώ η ρητορική μίσους συνήθως στοχεύει μια ομάδα ανθρώπων, ο διαδικτυακός εκφοβισμός απευθύνεται σε άτομα μέσω διαδικτυακών επιθέσεων για μεγάλο χρονικό διάστημα.**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός πραγματοποιείται κυρίως σε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, το Instagram ή το Snapchat, εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το WhatsApp, διαδικτυακά φόρουμ και αίθουσες συνομιλίας, μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κοινοτήτων παιχνιδιών στο διαδίκτυο.

ΠΟΙΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΜΙΣΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ;

Τα θύματα μπορεί να αισθάνονται ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει συνεχώς χωρίς πιθανότητα απαλλαγής. Αυτή η πίεση μπορεί να οδηγήσει σε πολλές **αρνητικές συνέπειες**:



- Ψυχικές και συναισθηματικές, όπως: **αίσθημα αναστάτωσης και αμηχανίας, κατάθλιψη, απώλεια συγκέντρωσης.**

- Κοινωνικές, όπως: απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες και χόμπι, διάλυση σχέσεων, κοινωνική αποστασιοποίηση.

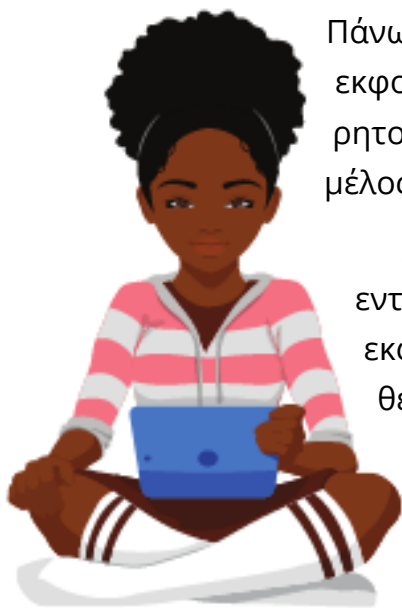
- Σωματικά προβλήματα, όπως: αίσθημα κόπωσης και πόνος στο στομάχι και πονοκέφαλοι.

Σε σοβαρές περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αυτοτραυματισμό ή αυτοκτονία.

Υπάρχουν ορισμένα **προειδοποιητικά σήματα** που δείχνουν ότι ένα παιδί ή έφηβος μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπο με διαδικτυακό εκφοβισμό: μπορεί να μειώνει τη χρήση των συσκευών του, να κρύβει τις οθόνες του από άλλους, να δημιουργεί νέους λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να αποφεύγει τις κοινωνικές καταστάσεις που πριν του άρεσαν ή να γίνει πράγματι μελαγχολικός/ -ή.

Διαβάστε περισσότερα για το μίσος στο διαδίκτυο και τον διαδικτυακό εκφοβισμό στον [HateBusters Guide](#).

ΓΙΑΤΙ ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ «ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ HATEBUSTER ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΟΠΙΑΣΕΙΣ ΠΟΛΥ» ΓΙΑ ΤΟ ΜΙΣΟΣ;



Πάνω από το 30% των εφήβων βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό ή ανήκουν σε μια ομάδα που αποτελεί στόχο ρητορικής μίσους¹. Πίσω από αυτόν τον αριθμό, υπάρχει ένα μέλος της οικογένειάς σας, ένας φίλος ή ακόμα και εσείς.

Αν ανήκετε στην ομάδα του 38%² των ανθρώπων που εντοπίζουν καθημερινά περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τότε ίσως θα θέλατε να βοηθήσετε.

Μπορείτε να είστε η ευκαιρία που θέλετε να δείτε. **Η αλλαγή ξεκινά από εσάς. Σοβαρά.** Κάθε άτομο - ακόμη και ο λιγότερο ενεργός - είναι μέρος της λύσης. Ευτυχώς, υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε, μερικά από αυτά τόσο εύκολα.

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε ενέργειες που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τη διαφορά. Οι παρακάτω συμβουλές χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: βοήθεια από τον καναπέ σας, μεταξύ φίλων, έξω από το σπίτι και στην κοινότητα.

Μέσα από αυτές τις κατηγορίες θα εξοπλιστείτε με γνώσεις για την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο και θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε αποτελέσματα.



¹ unesco.org

² pandasecurity.com

ΑΡΧΑΡΙΟΣ:

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΝΑΠΕ ΣΑΣ

Το καλύτερο μέρος της ημέρας για εσάς είναι εκείνη η στιγμή που ξαπλώνετε στον καναπέ σας μπροστά από την τηλεόραση ή το φορητό υπολογιστή, τεντώνετε τα πόδια σας και τελικά σταματάτε να σκέφτεστε ολόκληρο τον κόσμο; Αισθάνεστε ότι ο καναπές σας είναι το καλύτερο έπιπλο στο σπίτι σας; Μπορείτε να μείνετε σε αυτόν για αρκετές ώρες και αισθάνεστε ότι δεν θα το βαρεθείτε ποτέ; Αυτό το καταλαβαίνουμε. Ποιος δεν το λατρεύει αυτό; Τι γίνεται όμως με το να το χαλαρώνουμε κάνοντας ταυτόχρονα μια χρήσιμη δραστηριότητα;

Ίσως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ελεύθερο χρόνο σας στον καναπέ με έναν πιο δραστήριο τρόπο... ίσως την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους και του διαδικτυακού εκφοβισμού;

Εδώ μπορείτε να βρείτε μερικές συμβουλές και ιδέες:

- **Λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ρητορική μίσους και τον διαδικτυακό εκφοβισμό:** η πρώτη ενέργεια πριν από την καταπολέμηση οποιουδήποτε εχθρού είναι να τον γνωρίσετε περισσότερο. Διαβάστε μερικά άρθρα, δοκίμια και ιστορίες ζωής ανθρώπων που βίωσαν ρητορική μίσους. Ερευνήστε και βρείτε πληροφορίες σχετικά με τον αριθμό των ατόμων που επηρεάζονται από αυτό το πρόβλημα, σε ποιες χώρες διαδίδεται περισσότερο, ποιες είναι οι ομάδες-στόχοι της ρητορικής μίσους, τι οδηγεί σε αυτού του είδους τη βία, τι τραγωδίες μπορεί να προκαλέσει. Ξεκινήστε να ενδιαφέρεστε για αυτό το θέμα και γίνετε ειδικός σε αυτό. Θυμηθείτε: *η γνώση είναι δύναμη*. Όσο περισσότερα γνωρίζεις για κάτι, τόσο πιο δυνατός είσαι για να το νικήσεις.



- **Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Facebook, Instagram, Twitter, κ.λπ. ... υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις μέρες μας. Ωστόσο, καθένα από αυτά λειτουργεί διαφορετικά και χρησιμοποιείται για διαφορετικούς σκοπούς. Ο στόχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι να συνδέσουν ανθρώπους και να βοηθήσουν στη διάδοση πληροφοριών με ευκολότερο και γρηγορότερο τρόπο. Δυστυχώς, ορισμένοι άνθρωποι τα χρησιμοποιούν για να χειρίζονται με λάθος τρόπο, να προσβάλλουν και να απειλούν ορισμένες ομάδες ανθρώπων. Πρέπει να το σταματήσουμε! Αλλά για να το κάνουμε αυτό, πρέπει να ξέρουμε πώς να ξεκινήσουμε και ποια είναι τα εργαλεία διαχείρισης και συντονισμού που έχουμε στη διάθεσή μας.
- **Αναφέρετε μια ανάρτηση ή ένα σχόλιο που περιέχει ρητορική μίσους:** αυτός είναι ένας από τους ευκολότερους και ταχύτερους τρόπους για να αποτρέψετε τις αρνητικές συνέπειες της ρητορικής μίσους στα θύματα. Κάθε πλατφόρμα μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει μια ομάδα παρακολούθησης που εργάζεται για τη λειτουργικότητα και τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται. Εάν αναφέρετε ένα περιεχόμενο, οι συντονιστές λαμβάνουν μια ειδοποίηση. Κάθε παράδειγμα αναφερόμενης «διαδικτυακής βίας» θα λαμβάνεται υπόψη και, σύμφωνα με την πολιτική της πλατφόρμας, θα διαγράφεται ή θα διατηρείται. Έτσι, μην κάνετε κύλιση προς τα κάτω, λάβετε δράση! Κρατήστε στοιχεία για όσα αναφέρετε (π.χ. στιγμιότυπο οθόνης) και αν έχετε την ευκαιρία, να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με το τι θεωρείτε προσβλητικό και γιατί.
- **Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κρατάτε τους ανθρώπους ενήμερους για τη ρητορική μίσους:** είναι απογοητευτικό να γνωρίζετε πολλά για τη ρητορική μίσους, αλλά να κάνετε όλη τη δουλειά μόνοι σας ... Θυμηθείτε: η ενότητα είναι δύναμη! Χρησιμοποιήστε τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης για να δημοσιεύσετε ενδιαφέροντα άρθρα ή ιστότοπους που σχετίζονται με την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους. Όποιος θα ενημερωθεί για τη συνάφεια του θέματος είναι ένας νέος δυνητικός Hatebuster. Μη διστάσετε να δημοσιεύσετε όσο το δυνατόν περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες. Μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε άτομα που, όπως και εσείς, θα αρχίσουν να δίνουν περισσότερη προσοχή σε διαδικτυακά περιεχόμενα, με μεγαλύτερη προσοχή όταν πρόκειται για διαδικτυακό εκφοβισμό και φαινόμενα ρητορικής μίσους. Γίνετε ψηφιακός πρεσβευτής!



- **Συζητήστε όταν βλέπετε υβριστικό σχόλιο ή χρησιμοποιείτε αντίθετο λόγο:** δείξτε ότι δεν συμφωνείτε με την άποψή τους, αλλά μην χρησιμοποιείτε την ίδια γλώσσα, να μιλάτε πάντα με σεβασμό. Εξηγήστε γιατί δεν έχει νόημα η διάδοση τέτοιου είδους μηνυμάτων στο διαδίκτυο, τι μπορούν να προκαλέσουν και προσπαθήστε να φέρετε παραδείγματα. Εντυπωσιάστε τους με τις γνώσεις σας για το θέμα. Εάν μετά την αποστολή του μηνυματός σας γίνετε θύμα υβριστικών σχολίων, συνοψίστε ολόκληρη τη συζήτηση με αστείο GIF ή εικόνα που σχετίζεται με το θέμα της ρητορικής μίσους (μπορείτε να βρείτε μερικές καλές [εδώ](#)). Ωστόσο, θυμηθείτε να είστε προσεκτικοί: μην παίζετε το παιχνίδι τους! Μερικές φορές η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να είναι καλύτερο φάρμακο από δισεκατομμύρια λέξεις.
- **Δείξτε την υποστήριξή σας στα θύματα ρητορικής μίσους:** οι ενέργειές σας δεν χρειάζεται να επικεντρωθούν μόνο στην καταπολέμηση των ομιλητών μίσους αλλά και στην επούλωση των πληγών που προκάλεσαν. Ένα ωραίο μήνυμα που αποστέλλεται σε άτομα που είναι θύματα διαδικτυακής βίας μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμο, δείχνοντάς τους ότι δεν είναι μόνοι. Δείξτε την υποστήριξή σας, εξηγήστε την άποψή σας, μιλήστε για την κατάσταση, κάνετε μερικές φιλοφρονήσεις ... Θα δείτε ότι το μόνο πράγμα που θα επιστρέψετε είναι λόγια ευγνωμοσύνης και εκτίμησης. Ίσως αυτό το άτομο να μοιραστεί μαζί σας την ιστορία της ζωής του και να σας ενημερώσει για την κατάστασή του. Θα μπορούσε να είναι η αρχή μιας καλής φιλίας.
- **Μην προωθείτε ή δημοσιεύετε μηνύματα που χρησιμοποιούν προσβλητική γλώσσα ή μπορούν να θεωρηθούν ως ρητορική μίσους ή διαδικτυακός εκφοβισμός:** όσο λιγότερο μοιράζεται ένα επιβλαβές μήνυμα, τόσο λιγότερη σημασία δίνεται! Ακόμα κι αν οι φίλοι σας δημοσιεύουν προσβλητικά μηνύματα, αρνηθείτε να τα κοινοποιήσετε, δείξτε κάποιου είδους αντίθεση και ευθύνη από την πλευρά σας.

Αυτά είναι μερικά παραδείγματα των ενεργειών που μπορείτε να κάνετε ενώ περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας σε έναν καναπέ, ξαπλώνοντας και χαλαρώνοντας με το smartphone ή το φορητό υπολογιστή σας. Το να είσαι καλός Hatebuster δεν φαίνεται τόσο δύσκολο, σωστά; Υπάρχουν χιλιάδες πιθανότητες να είστε ένα καλό και ενεργό μέλος της διαδικτυακής κοινότητας!

ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΑΣ



Τα σχολεία και τα πανεπιστήμια είναι τα κατάλληλα μέρη για την ευαισθητοποίηση της νεολαίας και την δράση κατά της ρητορικής μίσους και του εκφοβισμού διαδικτυακά και εκτός σύνδεσης.

Ακολουθούν ορισμένες ενέργειες που θα σας βοηθήσουν να έχετε αντίκτυπο, προκειμένου να καταπολεμήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους:

- **Ενημερώστε για το πρόβλημα.** Συζητήστε με τους φίλους και τους εκπαιδευτικούς σας γιατί η ρητορική μίσους δεν αποτελεί πρόβλημα μόνο για το διαδίκτυο, αλλά για τις κοινωνίες μας γενικότερα.
- **Εμπλέξτε εκπαιδευόμενους, γονείς, εκπαιδευτικούς/καθηγητές ή συναδέλφους** σε συζητήσεις σχετικά με τον εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους που συμβαίνουν στο διαδίκτυο και προσπαθήστε να βρείτε λύσεις. Αναπτύξτε μαθητικά συμβούλια ή ομάδες για να μιλήσουν για το θέμα στους συνομηλίκους τους στο σχολείο. Διοργανώστε συναντήσεις γονέων-μαθητών-εκπαιδευτικών ή εκθέσεις και εκδηλώσεις-σε σχολείο ή σε πανεπιστημιακό περιβάλλον-αφιερωμένες σε αυτά τα φαινόμενα. Εμπλέξτε τους όλους!
- **Πάρτε θέση ως ομάδα.** Η ομάδα φίλων σας μπορεί να ενισχύσει το κίνημα. Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να συμμετάσχετε σε μια διαδικτυακή ομάδα ακτιβισμού, να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στην ομιλία. Ενημερώστε, αποτρέψτε, λύστε, υποστηρίξτε!
- **Ενθαρρύνετε τα θύματα και τους μάρτυρες να αναφέρουν εγκλήματα που σχετίζονται με ρητορική μίσους:** Η ρητορική μίσους παραμένει σε μεγάλο βαθμό αόρατη απλώς και μόνο επειδή πολλά θύματα δεν γνωρίζουν

πού να αναφέρουν τις περιπτώσεις ή ακόμη δεν καταλαβαίνουν ότι είναι θύματα ρητορικής μίσους.

- **Υποστηρίξτε άτομα που είναι στόχοι ρητορικής μίσους.** Αντιμετωπίστε τα επιβλαβή μηνύματα σε δημόσιους χώρους, συμπαρασταθείτε δημόσια στα θύματα και δείξτε αλληλεγγύη.

- **Πείτε στον νταή να σταματήσει.** Μόλις έχετε την προσοχή τους, επικοινωνήστε με σαφήνεια με το άτομο που εκφοβίζει και πείτε του απλά να σταματήσει. Βεβαιωθείτε ότι η φωνή σας είναι διεκδικητική, αλλά ήρεμη και συγκεντρωμένη.



- **Μετατοπίστε το επίκεντρο μακριά από τον εκφοβισμό.** Όταν συμβαίνει εκφοβισμός, οι άνθρωποι τείνουν να παγώνουν και να περιμένουν να δουν τι θα συμβεί στη συνέχεια. Αντί να παρακολουθείτε παθητικά, μπορείτε να καθορίσετε τι συμβαίνει στη συνέχεια και να ανακατευθύνετε τους πάντες προς κάτι θετικό. Αλλάξτε θέμα ή δημιουργήστε έναν αντιπερισπασμό και προσπαθήστε να συμπεριλάβετε το άτομο που εκφοβίζεται με θετικό τρόπο.



- **Ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς σας εάν μπορούν να συζητήσουν το ζήτημα του διαδικτυακού μίσους στην τάξη.** Με αυτόν τον τρόπο, εσείς και ο περίγυρός σας θα μάθετε κάτι για το ζήτημα του μίσους στο διαδίκτυο και, στην καλύτερη περίπτωση, θα έχετε επίσης κίνητρο να εμπλακείτε. Μπορείτε επίσης να προτείνετε να κάνετε μια σχολική έκθεση με ρητορική μίσους και δημοσιεύσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, που οι εκπαιδευόμενοι έχουν βρει στο διαδίκτυο, για να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση για αυτά τα θέματα στο σχολείο σας.

- **Παρακολουθήστε το βίντεο Ευαισθητοποίησης και συμπληρώστε το φύλλο εργασίας με τους συμμαθητές σας!** Μπορείτε να βρείτε το βίντεο [εδώ](#) και το φύλλο εργασίας [εδώ](#)!

Εκδηλώσεις & εκθέσεις:

- **Παραγωγές βίντεο:** δημιουργήστε ένα βίντεο στο οποίο συζητάτε το θέμα της ρητορικής μίσους ή του διαδικτυακού εκφοβισμού για να στείλετε ένα σαφές μήνυμα κατά του μίσους στο διαδίκτυο.
- **Δράσεις με φωτογραφίες:** πραγματοποιήστε μια δική σας φωτογραφική δράση κατά της ρητορικής μίσους ή του διαδικτυακού εκφοβισμού ή συμμετάσχετε σε ήδη υπάρχουσες φωτογραφίες.
- **Εκθέσεις:** δημιουργήστε μια σχολική έκθεση με ρητορική μίσους και δημοσιεύσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, που οι εκπαιδευόμενοι έχουν βρει στο διαδίκτυο, για να ευαισθητοποιήσετε για αυτά τα θέματα στο σχολείο ή το πανεπιστήμιό σας.
- **Πανό ή σημαίες:** δημιουργήστε πανό για ρητορική μίσους ή διαδικτυακό εκφοβισμό και κρεμάστε το στο κτίριο του σχολείου ή του πανεπιστημίου σας.
- **Ανθρώπινες αλυσίδες:** δημιουργήστε μια ανθρώπινη αλυσίδα γύρω από το σχολικό κτίριο και ευαισθητοποιήστε για το θέμα της ρητορικής μίσους ή του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- **Διαγωνισμοί κόμικς:** κάντε έναν διαγωνισμό κόμικς στο σχολείο ή στο πανεπιστήμιό σας.

Επίσης, μπορείτε να **δημιουργήσετε μια επιτροπή ή σύλλογο** για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού σε συνεχή βάση. Ζητήστε από έναν δάσκαλο ή έναν καθηγητή να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε μια ομάδα που θα επικεντρωθεί στον εκφοβισμό.



- Η επιτροπή μπορεί να είναι είτε άτυπη ομάδα είτε επίσημος σχολικός σύλλογος, αλλά θα πρέπει να περιλαμβάνει εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτικούς.

- Ορισμένες σημαντικές ενέργειες που μπορείτε να ακολουθήσετε περιλαμβάνουν: χαρτογράφηση του τύπου που τυπικά λαμβάνει χώρα ο εκφοβισμός και διασφάλιση της καλύτερης εποπτείας αυτών των περιοχών, διοργάνωση τακτικών συνελεύσεων για την ευαισθητοποίηση και διασφάλιση ύπαρξης σταθερών κανόνων και οδηγιών για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στο σχολείο ή το πανεπιστήμιό σας.

ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

Στο σχολείο είστε πολλά περισσότερα από ένας μαθητής, είστε επίσης μέλος της κοινότητας που αποτελείται από ανθρώπους που ζουν γύρω σας, στη γειτονιά, την πόλη ή τη χώρα σας. Άτομα διαφορετικών ηλικιών και εκείνα που ίσως δεν γνωρίζετε μπορεί επίσης να είναι θύματα ρητορικής μίσους, οπότε γιατί να μην επεκτείνετε τη δράση σας πέρα από το σχολείο και τους φίλους σας; Ως μέλος της κοινότητας, έχετε το δικαίωμα και τη δύναμη να αλλάξετε την κατάσταση για τη ρητορική μίσους στην περιοχή που ζείτε, όσο μεγάλη ή μικρή μπορεί να είναι η κοινότητά σας. Για να διευρύνετε την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους και του διαδικτυακού εκφοβισμού, μπορείτε για παράδειγμα να:



- **Συμμετάσχετε σε έναν οργανισμό**

- **Βρείτε** τους οργανισμούς γύρω σας που καταπολεμούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους στο διαδίκτυο. Τέτοιοι οργανισμοί εντοπίζουν περιστατικά μίσους στο διαδίκτυο, βοηθούν τις ομάδες που εκφοβίζονται και στοχεύουν τις ομάδες που τείνουν να είναι προσβλητικές και εφαρμόζουν συγκεκριμένες λύσεις.
- **Κάνετε εθελοντισμό ή εργαστείτε** σε τέτοιους οργανισμούς και γίνετε μέρος της λύσης. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορείτε να ερευνήσετε, να σκεφτείτε, να υπερασπιστείτε, να υποστηρίξετε και να παρηγορήσετε τους άλλους, σε ένα οργανωμένο περιβάλλον. Θα μπορούσατε, για παράδειγμα, να συμμετάσχετε στην Εκστρατεία Νεολαίας Καμία Ρητορική Μίσους του Συμβουλίου της Ευρώπης στη χώρα σας.

- **Κάνετε αναφορές και δείξτε υποστήριξη**

- **Σταθείτε στο πλευρό των θυμάτων ρητορικής μίσους.** Απαντήστε σε προσβλητικά μηνύματα διαδικτυακά και σε δημόσιους χώρους, ακόμη και όταν τα θύματα δεν είναι άμεσα συνομήλικοί σας.

Χρησιμοποιήστε δημόσιο λόγο ή ακόμα και πολιτική για να δείξετε υποστήριξη και να προωθήσετε την ανοχή και την αλληλεγγύη στα θύματα.

- **Ενημερωθείτε** για όλες τις κυβερνητικές υπηρεσίες ή μη κυβερνητικές οργανώσεις κοντά σας που είναι υπεύθυνες να δέχονται νόμιμα αναφορές ρητορικής μίσους και διαδικτυακού εκφοβισμού. Αναφέρετε σε αυτούς τους οργανισμούς τη ρητορική μίσους που συναντάτε στο διαδίκτυο, ενθαρρύνετε τους ανθρώπους γύρω σας και τα θύματα ρητορικής μίσους να κάνουν το ίδιο.



- **Organize and advocate**

- **Οργανώστε μια εκστρατεία** κατά της ρητορικής μίσους, τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός σύνδεσης. Για συμβουλές και καθοδήγηση, μπορείτε να ελέγξετε τον [Οδηγό HateBusters](#).

- **Δημιουργήστε μια αναφορά** και μοιραστείτε την με τα μέλη της κοινότητάς σας. Θα μπορούσατε, για παράδειγμα, να απαιτήσετε από την κυβέρνηση ισχυρότερες ενέργειες κατά των ιστοσελίδων που περιλαμβάνουν προπαγάνδα και ρητορική μίσους, πιο σοβαρές συνέπειες για τους δράστες ή τον διαδικτυακό εκφοβισμό ή περισσότερη εκπαίδευση σε αυτά τα θέματα στο σχολείο.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΙΔΙΚΟΥ:

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΠΛΕΞΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΣΑΣ

Το να κάνεις παρέα με φίλους είναι μια μεγάλη ευκαιρία να δράσεις πιο προσωπικά και ουσιαστικά κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού και της ρητορικής μίσους. Οι πρακτικές συμβουλές που μπορείτε να βρείτε παρακάτω, θα μπορούσαν να βοηθήσουν εσάς και τους φίλους σας να κατανοήσετε και να αποτρέψετε προσβλητικά περιστατικά, αλλά και να απαλύνουν τον πόνο των ατόμων που στοχοποιούνται.

- **Μιλήστε με τους φίλους σας για την ύπαρξη και τον αντίκτυπο του μίσους στο διαδίκτυο:** μιλήστε μαζί τους για όσα βίωσαν, ενώ δέχονται μηνύματα ρητορικής μίσους και περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού και ποιες συνέπειες μπορούν να έχουν για άτομα, ομάδες και την κοινωνία στο σύνολό της. Συζητήστε διαφορετικές απόψεις και ενημερωθείτε για τα φαινόμενα του εκφοβισμού και της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο.



- **Υποστηρίξτε**, ατομικά ή ομαδικά, έναν φίλο ή έναν συμμαθητή που δέχεται εκφοβισμό στο διαδίκτυο ή γίνεται στόχος διαδικτυακής ρητορικής μίσους. Ακούστε, μην κρίνετε και ενημερώστε τους ότι νοιάζεστε. Είναι σημαντικό να είστε υποστηρικτικοί και να τους ενθαρρύνετε να αναφέρουν τα περιστατικά μίσους σε έναν αξιόπιστο ενήλικα (π.χ. δάσκαλο ή γονείς), ένα συμβουλευτικό κέντρο ή ακόμα και την αστυνομία.
- **Βοηθήστε με πρακτικό τρόπο**, καλώντας διαδικτυακά αποκλεισμένα άτομα σε ομάδες και εκδηλώσεις της πραγματικής ζωής. Βοηθήστε τα να νιώσουν αποδεκτά. Όταν εσείς και οι φίλοι σας ενεργείτε με αυτόν τον τρόπο, στέκεστε ενάντια στους νταήδες και στο μίσος γενικά.
- **Να είστε ένα καλό πρότυπο και να δώσετε ένα καλό παράδειγμα:** δείξτε μια σαφή στάση ενάντια στο μίσος και υπέρ του πολιτικού θάρρους. Αναλάβετε επίσης την ευθύνη για τις ενέργειές σας στο διαδίκτυο: εάν βλέπετε ρητορική μίσους στο διαδίκτυο, αναφέρετέ την στο διαδίκτυο και μην την αντιμετωπίζετε με μίσος, αλλά με χιούμορ, επιχειρήματα και νέες προοπτικές.
- **Αναλάβετε δράση κατά του μίσους στο διαδίκτυο:** οι ενέργειες κατά του μίσους μπορούν επίσης να σημαίνουν αντίδραση στο μίσος με πολιτικό θάρρος, για παράδειγμα εθελοντές καθάρισαν ένα εβραϊκό νεκροταφείο στο University City, στο Μιζούρι, αφού βανδαλίστηκε το 2017. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η δράση της Μουσουλμανικής Νεολαίας Αυστρίας, στην οποία φρουρούσαν τη δημόσια έκθεση που τιμούσε τα ναζιστικά θύματα στη Βιέννη το 2019, αφού κάποιες από τις εικόνες είχαν προηγουμένως καταστραφεί. Εάν κάνετε κάτι τέτοιο, μην ξεχάσετε να εμπλέξετε τα μέσα

ενημέρωσης για να δείξετε σε όλους ότι το πολιτικό θάρρος είναι ισχυρότερο από το μίσος. Ακολουθούν μερικά άλλα παραδείγματα για ενέργειες κατά του μίσους:

- ο **υπογράψτε μια κατάλληλη αναφορά και μοιραστείτε την με τους συνομηλίκους σας στο διαδίκτυο.** Με αυτόν τον τρόπο, υποστηρίζετε ενέργειες κατά του μίσους στο διαδίκτυο και ταυτόχρονα παρουσιάζετε μια σαφή στάση. Μπορείτε επίσης να συλλέξετε υπογραφές μαζί με τους συνομηλίκους σας ή την τάξη του σχολείου.
- ο **λάβετε μέρος σε μια κατάλληλη διαδήλωση** και καλέστε τους συνομηλίκους σας και την τάξη του σχολείου.
- ο **φτιάξτε έναν πίνακα πληροφοριών**, για παράδειγμα στο σχολείο, στον αθλητικό σύλλογο ή στο δρόμο.



- **Γίνετε δημιουργικοί για να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση:**
 - ο **δημιουργήστε ένα βίντεο** στο οποίο ασχολείστε με το θέμα του μίσους στο διαδίκτυο και το μοιράζεστε με τους συνομηλίκους σας: στη συνέχεια, μοιραστείτε το βίντεό σας στο κανάλι σας στο YouTube ή του σχολείου σας. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τους συνομηλίκους σας να δημιουργήσετε μαζί το βίντεο.
 - ο **πραγματοποιήστε μια δική σας φωτογραφία-δράση κατά του μίσους στο διαδίκτυο** ή συμμετάσχετε σε ήδη υπάρχουσες δράσεις φωτογραφίας και καλέστε τους συνομηλίκους σας, όπως η δράση φωτογραφίας «Σταθείτε μαζί ενάντια στο μίσος» της Διεθνούς Αμνηστίας.
 - ο **Δημιουργήστε καρτ -ποστάλ, φυλλάδια, λογότυπα, αυτοκόλλητα, αφίσες ή GIFS** που ασχολούνται με τα θέματα μίσους στο διαδίκτυο και διαδώστε τα στους συνομηλίκους σας. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε ήδη υπάρχοντα υλικά, όπως αυτό από το Γερμανικό Κίνημα Καμία Ρητορική Μίσους, το οποίο μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).
 - ο **Προσκαλέστε τους συνομηλίκους σας να δημιουργήσουν ηχητικούς οδηγούς ή podcast** σχετικά με το μίσος στο διαδίκτυο και να τους διαδώσουν.



ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ:

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΡΧΗ

Η ενεργός συμμετοχή στην κοινότητα προσφέρει έναν πιο οργανωμένο χαρακτήρα στην καταπολέμηση του εκφοβισμού και της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο. Ως μέλος ενός συνόλου, θα εμπνευστείτε, θα υποστηριχθείτε και θα ενθαρρυνθείτε. Επιπλέον, το περιβάλλον αφοσίωσης και η ατμόσφαιρα του κοινού στόχου θα σας παρακινήσουν. Τέλος, όσο περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται μια λύση, τόσο περισσότερες είναι οι ιδέες. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να λειτουργήσουν ως έμπνευση για εσάς προκειμένου να δράσετε και να καταπολεμήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους με την υποστήριξη της τοπικής αρχής, κάνοντας τη διαφορά και έναν μεγάλο αντίκτυπο στην κοινωνία σας.

- **Να είστε προετοιμασμένοι, ενημερωμένοι και επίμονοι στις ιδέες σας. Να έχετε μια σαφή ιδέα για την τρέχουσα κατάσταση, να είστε έτοιμοι να παρουσιάσετε τις προσδοκίες σας και να είστε υπομονετικοί μέχρι να βρείτε το άτομο ή την ομάδα των τοπικών αρχών με τις σωστές πληροφορίες.** Το προπαρασκευαστικό στάδιο είναι απαραίτητο και θα πρέπει να είστε απόλυτα έτοιμοι και οργανωμένοι για να παρουσιάσετε μια ολοκληρωμένη και συγκεκριμένη ιδέα. Θα πρέπει επίσης να έχετε κατά νου να ενημερώνετε πάντα όλους όσους συνεργάζεστε σχετικά με τους επιτευχθέντες στόχους.

- Προσδιορίστε ένα μόνο άτομο επικοινωνίας στην τοπική σας αρχή ή τους τοπικούς φορείς / μη κυβερνητικές οργανώσεις στην περιοχή σας που είναι υπεύθυνοι να δέχονται νόμιμα



αναφορές ρητορικής μίσους και διαδικτυακού εκφοβισμού και συνεργάζονται με τις τοπικές αρχές.

Γίνετε μέρος των δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης και διανομής που προωθούν αυτά τα άτομα ή οι οργανισμοί και ενημερώστε για τις νόμιμες πολιτικές αναφορές μίσους.

- Μάθετε από έναν σύμβουλο ή υπεύθυνους του συμβουλίου, ποια θέματα είναι πιθανό να συζητηθούν στην επόμενη σχετική επιτροπή και συνεχίστε. Μπορείτε να κανονίσετε μια συνάντηση με τα υπεύθυνα άτομα για την κοινωνική ζωή και την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων της τοπικής σας αρχής, προκειμένου να ανταλλάξετε ιδέες για το θέμα της ρητορικής μίσους και του διαδικτυακού εκφοβισμού στην περιοχή σας.

- Προσπαθήστε να γίνετε ενεργό μέλος ενός συμβουλίου νεολαίας, προσεγγίστε άτομα με κοινωνική επιρροή και σταθείτε στο πλευρό τους για την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους και των προσβλητικών μηνυμάτων σε δημόσιους χώρους. Το υψηλότερο επίπεδο συμμετοχής στην καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής ρητορικής μίσους είναι ο δημόσιος λόγος ή ακόμη και η πολιτική.



- Εθελοντισμός ή ακόμη και υποβολή αίτησης για εργασία σε τέτοιους οργανισμούς και συμμετοχή στις εφαρμοζόμενες λύσεις. Από αυτήν την επιπλέον θέση, θα μπορούσατε να λάβετε μέρος στις εκδηλώσεις ως μέρος της ομάδας του οργανισμού. Τώρα μπορείτε να ενεργείτε ως το άτομο που παρέχει τις πληροφορίες σχετικά με το πρόβλημα και τις λύσεις.

- Προσπαθήστε να εμπλακείτε σε τοπικές καμπάνιες ή δραστηριότητες σχετικά με τη ρητορική μίσους και τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Όσο νωρίτερα εμπλακείτε σε αυτή τη διαδικασία, τόσο το καλύτερο, καθώς και οι υπεύθυνοι που εμπλέκονται θα σας δώσουν χρόνο και χώρο για να εκφράσετε τη γνώμη σας σχετικά με το πρόγραμμα, καθώς και τις λεπτομέρειες όταν αυτές προκύψουν.
- Μείνετε ενημερωμένοι μέσω των επίσημων διαδικτυακών λογαριασμών των τοπικών σας αρχών για δραστηριότητες και ενέργειες που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους στο διαδίκτυο. Ακολουθήστε



τις εκδηλώσεις τους και μάθετε περισσότερα για το πρόβλημα του μίσους στο διαδίκτυο και τις λύσεις που υπάρχουν. Μπορείτε πρακτικά να βοηθήσετε στη διάδοση της ανησυχητικής κατάστασης του μίσους στο διαδίκτυο και των λύσεων που έχουν ήδη εφαρμοστεί ή προγραμματιστεί να ενεργοποιηθούν. Γίνετε μέρος της αλυσίδας διανομής δημοσιεύοντας πληροφορίες σχετικά με τα γεγονότα στις σελίδες σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ακόμη και καλέστε τους φίλους, τους συμμαθητές, τους συναδέλφους και την οικογένειά σας να είναι παρόντες.

Το πιο σημαντικό από όλα να θυμάστε είναι ότι υπάρχουν πολλές ενέργειες που πρέπει να αναλάβετε για να γίνετε μέρος της λύσης!

ΒΡΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ:

- <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/18-tips-to-stop-cyberbullying/>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- <https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-ways-to-stop-cyberbullying>
- <https://www.momsteam.com/health-safety/10-tips-teens-prevent-cyberbullying>
- <https://civilrights.org/edfund/resource/combat-online-hate-speech/>
- <https://en.unesco.org/5-ways-to-counter-hate-speech>
- <https://www.wikihow.com/Help-Someone-Who-Is-Being-Bullied>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/bullying-safety-privacy/bullying/what-if-i-see-someone-being-bullied>
- <http://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- <https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullying-statistics/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

Πίστωση για τις εικόνες: [canva.com](https://www.canva.com)³

³ <https://www.canva.com/policies/contributor-agreement/>

