

## ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο εκφοβισμός είναι μια συνεχής και εσκεμμένη κατάχρηση εξουσίας στις σχέσεις μέσω επαναλαμβανόμενης λεκτικής, σωματικής ή κοινωνικής συμπεριφοράς, που σκοπεύει να προκαλέσει σωματική, κοινωνική ή ψυχολογική βλάβη. Μπορεί να περιλαμβάνει ένα άτομο ή μια ομάδα που κάνει κατάχρηση της δύναμής του, σε ένα ή περισσότερα άτομα που αισθάνονται ότι δεν μπορούν να την εμποδίσουν να συμβεί.

Ο εκφοβισμός μπορεί να πάρει ποικίλες μορφές:

Λεκτικός χρήση υβριστικών ή περιπαικτικών εκφράσεων, παρατσουκλιών, πειραγμάτων, απειλών, εκβιασμών, αγενών σχολίων και ειρωνείας ή και άλλου είδους κοροϊδευτικών εκφράσεων που απευθύνονται σκόπιμα από κάποιο άτομο ή ομάδα ατόμων, σε κάποιο άλλο, προκειμένου να το πληγώσουν.

Σωματικός: άσκηση φυσικής βίας, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα, καταστροφή ή κλοπή προσωπικής περιουσίας.

Κοινωνικός: σκόπιμος αποκλεισμός των μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες ή άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων, ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για το θύμα. (αποκλεισμός, απομόνωση του θύματος)

Σεξουαλικός: σκίτσα και γκράφιτι με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.

Ηλεκτρονικός: αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω του διαδικτύου (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, SMS, μέσα κοινωνικής δικτύωσης), δημιουργία ψεύτικου προφίλ με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού, δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών και φωτογραφιών χωρίς την θέληση του παιδιού.

Δείτε ένα ολιγόλεπτο βίντεο για τον σχολικό εκφοβισμό ➡ <https://youtu.be/merLXYWcLt4>

### Συνήθη χαρακτηριστικά θύτη

- Έχει ως πρότυπο την επιθετική συμπεριφορά
- Έχει βιώσει προηγούμενη προσωπική τραυματική εμπειρία, στην οποία μπορεί να περιλαμβάνεται κακή μεταχείριση ή ένα περιστατικό εκφοβισμού
- Θέλει να αναλαμβάνει υψηλούς ρόλους/ρόλους εξουσίας ώστε να εξυψώνει τον εαυτό του
- Δέχεται κακοποιητικές συμπεριφορές στο σπίτι
- Διαμένει σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχει έλλειψη επίβλεψης ή παρέμβασης
- Εμφανίζει μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου.
- Διακατέχεται από παρορμητικότητα και σκληρότητα
- Συνήθως παρουσιάζει χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο

### **Χαρακτηριστικά του θύματος**

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς κάποιων μαθητών που φαίνεται να προκαλούν συνήθως την προσοχή των «θυτών» σχετίζονται με

- μαθησιακές δυσκολίες
- ιδιαίτερα υψηλές σχολικές επιδόσεις
- έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων
- χαμηλές οικονομικές δυνατότητες της οικογένειας-
- προβλήματα συμπεριφοράς ή αποτελούν συνδυασμό όλων ή κάποιων από τα παραπάνω χαρακτηριστικά.

### **Επιπλέον, παιδιά που συνήθως γίνονται δέκτες εκφοβιστικών συμπεριφορών, είναι**

- εσωστρεφή
- ήσυχα
- μοναχικά
- δυσκολεύονται σε θέματα διεκδίκησης

### **Τα παιδιά θεατές**

Ανάλογα με τη στάση που κρατούν τα υπόλοιπα παιδιά κατά τη διάπραξη περιστατικών σχολικής βίας, διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

- Αυτά που αισθάνονται θυμό, ντροπή και ενοχή, λόγω της μη παρέμβασής τους
- Αυτά που είναι αδιάφορα και απομακρύνονται, όταν εκδηλώνονται τέτοιες σκληρές βίας, προκειμένου να μην παρέμβουν ή παραμένουν ουδέτεροι παρατηρητές των επεισοδίων (οι παρατηρητές)
- Αυτά που φοβούνται ότι ίσως είναι το επόμενο θύμα και σκόπιμα συμπράττουν με τους «εκφοβιστές» (γελώντας ή παροτρύνοντας κατά τη διάρκεια των επιθετικών ενεργειών). Κι αυτά, όμως, βιώνουν το αίσθημα της ντροπής και της ενοχής.
- Αυτά που υποστηρίζουν τον δράστη και υποκινούν την εμπλοκή άλλων μαθητών σε επεισόδια θυματοποίησης (οι βοηθοί του δράστη)
- Αυτά που γελούν και παροτρύνουν τον δράστη για το λόγο ότι συγκλίνουν με τη δική του συμπεριφορά ή, κατά κάποιον τρόπο, θαυμάζουν τον εκφοβιστή . Λειτουργούν ως ακροατήριο και γελάνε εις βάρος του θύματος. Στην περίπτωση αυτή μπορούμε και να μιλάμε για πιθανούς εκφοβιστές
- Αυτά που παρεμβαίνουν προκειμένου να σταματήσουν τους εκφοβιστές και παρέχουν άμεση ή έμμεση υποστήριξη στο θύμα (υπερασπιστές θύματος)

## **Συνέπειες του εκφοβισμού**

Ο εκφοβισμός επιφέρει στο άτομο σημαντικές επιπτώσεις τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες. Κάποιες από τις αυτές μπορεί να είναι *δυσκολίες στον ύπνο, ψυχοσωματικά συμπτώματα, άγχος, φοβίες, αίσθημα ντροπής, ενοχής, απελπισίας, αδυναμία επίλυσης προβλημάτων, τάση για απομόνωση, αδυναμία εκδήλωσης συναισθημάτων, αποχή από το σχολείο, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, αυτοκτονική συμπεριφορά.*

Επίσης, το άτομο ενδέχεται να βιώνει αρνητικά συναισθήματα, να δυσκολεύεται στη σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων, στην ικανότητα ανάληψης ευθυνών και στην ενήλικη ζωή του.

## **Σημάδια ότι ένα παιδί εκφοβίζεται**

- Δεν θέλει να πάει στο σχολείο/βρίσκει δικαιολογίες
- Δεν θέλει να συμμετέχει σε σχολικές εκδηλώσεις/ομαδικές εργασίες
- Αλλαγές στην διατροφή/ύπνο
- Κλάματα/ξεσπάσματα
- Εναλλαγές στη διάθεση
- Σημάδια στο σώμα
- Έρχεται σπίτι πεινασμένο
- Μειωμένη σχολική επίδοση
- Χάνει προσωπικά αντικείμενα στο σχολείο
- Φέρνει σπίτι κατεστραμμένα αντικείμενα άλλων
- Επιστρέφει με φθαρμένα/σκισμένα ρούχα

## **Σημάδια που χρειάζεται να ανησυχήσουν τους καθηγητές είναι όταν ένα παιδί:**

- Αρχίζει να εμπλέκεται σε καυγάδες
- Αρνείται να μιλήσει και να αναφέρει τι φταίει
- Είναι μόνο του στο διάλειμμα
- Δεν συμμετέχει σε ομαδικές εργασίες
- Οι βαθμοί του δεν είναι στο επίπεδο που ήταν
- Είναι ανασφαλές/φοβισμένο
- Έχει αλλάξει συμπεριφορά
- Λείπει συχνά από το σχολείο
- Φεύγει από το σχολείο με σκισμένα/λερωμένα ρούχα

### **Αν ένα παιδί, σας αναφέρει ότι δέχεται εκφοβιστικές συμπεριφορές**

- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος να μιλήσετε
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας
- Μην διακόψετε το παιδί
- Μην προβείτε σε επικριτικές δηλώσεις
- Διαβεβαιώστε ότι θα το βοηθήσετε/Ανταποκριθείτε άμεσα
- Ρωτήστε που, πως και κάθε πότε συμβαίνει
- Καθησυχάστε το παιδί ότι δεν είναι δικό του λάθος
- Να επαινέσετε το παιδί για το θάρρος του να μιλήσει
- Ρωτήστε το παιδί τι θέλει να κάνετε/πως να παρέμβετε
- Ενημερώστε ότι το σχολείο θα λάβει σοβαρά υπόψιν αυτό το περιστατικό και θα προβεί στην αντιμετώπισή του
- Να έρθετε σε επαφή με τον θύτη
- Να συνεργαστείτε με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς για την καλύτερη αντιμετώπιση του φαινομένου
- Να ενημερωθούν οι γονείς τόσο του θύματος όσο και του θύτη και να υπάρξει συνεργασία
- Να μιλήσετε με τους υπόλοιπους συμμαθητές του ώστε να λάβετε πληροφορίες και να συζητήσετε τι θα μπορούν να κάνουν/να είχαν κάνει.

### **Η πρώτη αντίδραση σας σε κάποιον που αναφέρει περιστατικά εκφοβισμού είναι καθοριστικής σημασίας για το αποτέλεσμα!**

#### **Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζεται;**

- Συζητώ μαζί του για το πόσο καιρό συμβαίνει, πώς και πόσο συχνά
- Μαθαίνω πόσο το έχει επηρεάσει. Αν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα έχει σωματικούς πόνους, δυσκολίες στον ύπνο ή αν αρνείται επίμονα να πάει στο σχολείο, επισκέπτομαι έναν ειδικό ψυχικής υγείας
- Διαβεβαιώνω το παιδί ότι δεν πρέπει να κατηγορεί τον εαυτό του και ότι το αγαπάω γι' αυτό που είναι. Δεν φταίει αυτό που είναι δέκτης τέτοιων συμπεριφορών
- Συζητάω με το παιδί για τα βήματα που πρέπει να κάνει, για να προστατεύει τον εαυτό του συναισθηματικά και σωματικά
- Μαθαίνω αν το σχολείο γνωρίζει για αυτό και αν ναι αν έχει εφαρμόσει πρακτικές αντιμετώπισης

-Έχω τακτική επικοινωνία και συνεργασία με το εκπαιδευτικό προσωπικό και το σχολείο για την καλύτερη αντιμετώπιση της κατάστασης

### **Τί μπορώ να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζει;**

-Προσεγγίζω το παιδί ώστε να εκμαιεύσω με υπομονή και ηρεμία τη δική του «αλήθεια». Σε περίπτωση που το ίδιο αρνείται να μιλήσει, αποκαλύπτω τις πληροφορίες που έχω λάβει – όχι το πρόσωπο που μου τις έχει δώσει – διαβεβαιώνοντάς το ότι σημαντικό είναι να «μοιραστεί» μαζί μου το πώς ξεκίνησε η συγκεκριμένη συμπεριφορά και πώς αισθάνεται με αυτό που συμβαίνει.

- Αποφεύγω τον καταλογισμό ευθυνών στο παιδί.

-Εστιάζω στην συμπεριφορά(που είναι κακή) όχι στο παιδί

-Βοηθάω το παιδί να δει τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου παιδιού. Στόχος είναι η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του και των συνεπειών της για το άλλο παιδί

-Ενημερώνω το παιδί για τις κινήσεις που πρόκειται να κάνω και τη βοήθεια του σχολείου ή κάποιου ειδικού

-Διατυπώνω την άποψή μου σχετικά με το συγκεκριμένο γεγονός, αλλά και γενικότερα σχετικά με τα θέματα βίας ή εκφοβισμού.

-Έχω διαρκή επικοινωνία και συνεργασία με το σχολείο και τον ψυχολόγο του σχολείου για την καλύτερη αντιμετώπιση του συμβάντος

- Παρακολουθώ την εξέλιξη της κατάστασης, και ζητώ από το παιδί να με ενημερώνει αν εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά.

### **Πρόληψη του φαινομένου στα σχολεία**

-Ενημέρωση των παιδιών για τους κανόνες συμπεριφοράς στο σχολείο

-Συζητήσεις στις τάξεις με τους μαθητές για τον σχολικό εκφοβισμό και τις σημαντικές επιπτώσεις του

- Ουσιαστική και αποτελεσματική εποπτεία κατά τα διαλείμματα, ιδίως στους χώρους όπου είναι πιθανό να συμβούν περιστατικά σχολικού εκφοβισμού από μαθητές

- Οργάνωση δράσεων και ομιλιών, όπου θα συμμετέχουν γονείς, εκπαιδευτικοί και παιδιά, με σκοπό την ευαισθητοποίηση τους για το φαινόμενο

- Παρότρυνση γονέων για ενεργή συμμετοχή στη σχολική ζωή των παιδιών τους και για συνεργασία με το εκπαιδευτικό προσωπικό

-Συνεργασία με ψυχολόγο/κοινωνικό λειτουργό του σχολείου για τον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης και ευαισθητοποίησης γύρω από τον σχολικό εκφοβισμό

-Επιμόρφωση του εκπαιδευτικού προσωπικού για την αναγνώριση και την αποτελεσματική διαχείριση του φαινομένου

-Δικτύωση σχολείου με τους αρμόδιους φορείς της κοινότητας για την προστασία και την υποστήριξη των παιδιών και της οικογένειας, ώστε, όταν κρίνεται αναγκαίο, να μπορούν να γίνονται παραπομπές και ειδικότερες συνεργασίες.

### **Πρόληψη σε επίπεδο οικογένειας**

Είναι απαραίτητη η ουσιαστική και ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ γονέα-παιδιού. Χρειάζεται ακόμη να υπάρχει εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια στη μεταξύ τους σχέση. Όταν ένα παιδί μπορεί να μιλήσει άφοβα στους γονείς, είναι πιο εύκολη η ανίχνευση και η αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων. Σε γενικές γραμμές:

-Καλλιεργείστε την καλή επικοινωνία

-Συζητείστε για τη βία και τον εκφοβισμό με σκοπό την ευαισθητοποίηση του παιδιού

-Δείτε μαζί αντίστοιχες ταινίες

-Γίνετε πρότυπο συμπεριφοράς

-Παρακινήστε το παιδί να συμμετέχει σε προγράμματα πρόληψης ή δραστηριότητες κατά του εκφοβισμού σε κέντρα του δήμου σας.

### **Διαδικτυακός εκφοβισμός: ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

-ΔΕΝ μοιράζομαι προσωπικούς κωδικούς πρόσβασης

-ΔΕΝ κοινοποιώ προσωπικές πληροφορίες

-ΔΕΝ απαντάω σε εκφοβιστικά μηνύματα/Μπλοκάρω τον αποστολέα

-Κρατάω τα εκφοβιστικά μηνύματα σε περίπτωση που θέλω να καταγγείλω την ενέργεια αυτή

-Αποχωρώ από μια συνομιλία ή έναν ιστοχώρο όταν κάτι δε μου φαίνεται σωστό

-ΔΕΝ προωθώ εικόνες/μηνύματα που θα μπορούσαν να πληγώσουν κάποιο άτομο

-Αν λάβω κάποια εκφοβιστική συμπεριφορά, μιλάω σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι

Δείτε σχετικό βίντεο



<https://youtu.be/Gpfgg0rAHxQ>

*Αν είμαι αποδέκτης εκφοβιστικών συμπεριφορών, μιλάω σε κάποιον που εμπιστεύομαι. Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου, γιατί δεν φταίω εγώ. Ενημερώνω τον καθηγητή μου, τους γονείς μου και συνεργάζομαι μαζί τους ώστε να αντιμετωπίσω τις συμπεριφορές αυτές!*

*Αν παρατηρώ ότι κάποιος δέχεται εκφοβισμό, το γνωστοποιώ σε κάποιον που μπορεί να βοηθήσει. Δεν μένω απαθής. Βοηθάω στην αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων!*

*Για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά ο εκφοβισμός χρειάζεται η συνεργασία όλων(μαθητών-γονέων-εκπαιδευτικών).*

**Πηγές:**

<http://stop-bullying.sch.gr/wp-content/uploads/2014/06/goneis.pdf/http://stop-bullying.sch.gr/sxoliki-via>

<https://bullyingnoway.gov.au/>

<https://saferinternet4kids.gr/>