

Σχολικός εκφοβισμός: Εντοπισμός - Αντιμετώπιση.

Οδηγίες για τους γονείς



Μυργιώτη Αγάπη

Ψυχολόγος

Email: agmyrgioti@sch.gr

Τι είναι σχολικός εκφοβισμός;

Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας στα σχολεία αποτελεί ένα σύγχρονο κοινωνικό πρόβλημα όπου μπορεί να επηρεάσει την ομαλή ανάπτυξη και εξέλιξη ενός παιδιού.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού (bullying) ή της θυματοποίησης (victimization) αποτελεί μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς που εμφανίζεται στο σχολείο, με σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και για τη διαδικασία της μάθησης.

Ως σχολικός εκφοβισμός ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία γίνεται επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή και την πρόκληση σωματικού ή και ψυχικού πόνου σε μαθητές από μαθητές, στο πλαίσιο μιας διαπροσωπικής σχέσης εντός ή και εκτός σχολείου. Προσδιορίζεται από τα παρακάτω τρία βασικά χαρακτηριστικά:



- **Ανισορροπία εξουσίας – δύναμης**
- **Στοχευμένη επιθετική ενέργεια με σκοπό να βλάψει τον άλλο.**
- **Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά**

Τι δεν είναι σχολικός εκφοβισμός;

Όταν τα εμπλεκόμενα πρόσωπα είναι ίσης δύναμης και όχι άνισης, λόγω αριθμού, σωματικής διάπλασης, κοινωνικής θέσης, κουλτούρας, τότε πρόκειται για σύγκρουση, βίαιη ίσως, αλλά όχι εκφοβιστική συμπεριφορά. Εκτός από την ισότητα στη δύναμη, παρατηρείται επίσης όμοια συναισθηματική αντίδραση, που σημαίνει ότι και οι δύο μαθητές είναι θυμωμένοι και όχι όπως στον εκφοβισμό όπου ο μαθητής – στόχος (θύμα) φοβάται και αδυνατεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Υπάρχει επίσης και η περίπτωση του πειράγματος.

Το «πείραγμα» εκδηλώνεται μεταξύ φίλων, δεν περιλαμβάνει την πρόκληση σωματικού πόνου των άλλων και ταυτίζεται με την έννοια του αστεϊσμού, ενώ και τα δύο μέρη φαίνεται να το απολαμβάνουν. Βέβαια, είναι δυνατόν και το «πείραγμα» να μετατραπεί σε εκφοβισμό, αν συμβαίνει για μεγάλο χρονικό διάστημα και το παιδί στο οποίο απευθύνεται αισθανθεί ότι οι πράξεις των άλλων δε θεωρούνται αστείες και δε γίνονται μέσα στα όρια του παιχνιδιού. Αντίθετα, με την έννοια του σχολικού εκφοβισμού αναφερόμαστε σε επιθετικές συμπεριφορές, οι οποίες στοχεύουν πάντα στην εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη τρομοκράτηση των πιο «αδύναμων», ενώ εμπλέκονται άτομα που δεν έχουν φιλικές σχέσεις. (Οίweis, 2009)

Εμπλεκόμενοι σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα ομαδικό φαινόμενο, εφόσον δεν αφορά μόνο τους μαθητές που εκφοβίζουν και σε εκείνους που εκφοβίζονται, αλλά και όσους τυγχάνει να είναι παρόντες σε αυτά τα περιστατικά, δηλαδή στους παρατηρητές, ή ακόμα και σε αυτούς που δεν είναι παρόντες, αλλά γνωρίζουν ότι συμβαίνουν αυτά τα επαναλαμβανόμενα περιστατικά αρνητικών πράξεων, οι οποίοι μπορεί να είναι μαθητές, αλλά και ενήλικες, όπως εκπαιδευτικοί ή άλλοι εργαζόμενοι στη σχολική μονάδα ή ακόμα και γονείς. Έτσι, στο φαινόμενο του bullying εμπλέκονται πολλά μέρη, όπως:

- Ο θύτης (ο μαθητής ή ομάδα μαθητών που ασκεί εκφοβισμό)
- Το θύμα (ο μαθητής ή μαθητές που δέχονται εκφοβισμό).
- Τα παιδιά θεατές, παρατηρητές
- Οι εκπαιδευτικοί ή άλλο προσωπικό της σχολικής μονάδας
- Οι γονείς

Συνηθέστεροι χώροι διάπραξης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού

- Σχολική τάξη
- Αυλή σχολείου
- Γήπεδο
- Τουαλέτες
- Δρόμος προς και από το σχολείο

Μορφές του σχολικού εκφοβισμού

Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να πάρει διάφορες μορφές τόσο άμεσες, δηλαδή συμπεριφορές που περιλαμβάνουν διαπροσωπική επαφή θύματος και δράστη- πρόσωπο με πρόσωπο- όσο και έμμεσες, δηλαδή χωρίς κάποια προσωπική

αντιπαράθεση αλλά με τη διάδοση μιας φήμης ή τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων. Οι μορφές του εκφοβισμού και της σχολικής βίας διαχωρίζονται ως εξής:



- **Λεκτικός εκφοβισμός** (προσβλητικά λόγια παρατσούκλια, εξευτελισμός, σκληρά πειράγματα ή χλευασμός)
- **Σωματικός** (επιθέσεις, κλωτσιές, φτύσιμο, ρίψη αντικειμένων)
- **Κοινωνικός εκφοβισμός** (εσκεμμένος αποκλεισμός από κοινωνικές ομάδες, φήμες)
- **Ψυχολογικός εκφοβισμός** (απειλές, εκμετάλλευση)
- **Ηλεκτρονικός εκφοβισμός – cyber bullying** (email, sms, δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στα social media)
- **Σεξουαλικός εκφοβισμός** (χειρονομίες, αγγίγματα, «αστεία» και σχόλια προς το θύμα, σκίτσα ή φωτογραφίες σεξουαλικού περιεχομένου που ως στόχο έχουν τη δημιουργία αισθημάτων αμηχανίας, ντροπής και εξευτελισμού του θύματος)

Συνέπειες του εκφοβισμού στα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού και βίας στο σχολείο

- **Ψυχολογικές** (κατάθλιψη, άγχος, φοβίες, χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ.)
- **Κοινωνικές** (π.χ. διαταραγμένες κοινωνικές σχέσεις, περιθωριοποίηση, κοινωνική απόσυρση)
- **Σωματικές** (π.χ. αυξημένα επίπεδα στρες, διαταραχές ύπνου και διατροφής)
- **Ακαδημαϊκές** (ελλιπής σχολική φοίτηση, απουσίες, μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση)



Τα παιδιά-θύτες, αυτά που ασκούν τον εκφοβισμό και τη βία, βρίσκονται επίσης σε μεγάλο κίνδυνο:

- να απομακρυνθούν από το σχολείο
- να διακόψουν τη σχολική φοίτηση
- να εμφανίσουν τάσεις φυγής από το σπίτι,
- να εξελιχθούν, σε ποσοστό που προσεγγίζει το 50%, σε ενήλικες με αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά.

Συμβουλές προς γονείς των οποίων τα παιδιά δέχονται εκφοβισμό

1. Προσέξτε για **αλλαγές στη συμπεριφορά** και τη στάση του παιδιού σας:
 - Μπορεί να παρουσιάζουν απροθυμία να πάνε στο σχολείο, φυσικά σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι και διαταραχές του ύπνου.
 - Σημάδια κακοποίησης στο σώμα (εκδορές, μώλωπες κ.ά.).
 - Κλέβουν χρήματα, για να τα δώσουν στον εκβιαστή.
 - Εξαφανίζονται τα πράγματά τους (χρήματα, κολατσιό, αντικείμενα).
 - Παρουσιάζουν σοβαρές διακυμάνσεις στη διάθεσή τους.
 - Μειώνεται η σχολική τους επίδοση.
 - Δείχνουν να μην έχουν φίλους.
 - Μειώνονται οι δεξιότητες επικοινωνίας τους.
 - Φοβούνται να χρησιμοποιήσουν το κινητό τηλέφωνο ή να ανοίξουν το ηλεκτρονικό τους ταχυδρομείο.
 - Γίνονται επιθετικοί, παράλογοι, ανήσυχοι.
 - Μπορεί να παρουσιάσουν ανορεξία ή βουλιμία.
2. **Ακούστε προσεκτικά.** Αποκτήστε μια ξεκάθαρη αντίληψη του περιστατικού (χώρος, χρόνος, διάρκεια, επανάληψη, παρόντες, περιγραφή του περιστατικού).
3. **Απεννοχοποιήστε** το παιδί και **επιβραβεύστε** το για την αποκάλυψη.
4. Εξηγήστε ότι **κανείς δεν έχει το δικαίωμα** να του φέρεται έτσι.
5. **Πιστέψτε το**, όταν σας εκμυστηρευτεί ότι υπέστη σχολικό εκφοβισμό (φοβάται μήπως δεν το κατανοήσουν, του επιρρίψουν την ευθύνη ή ότι θεωρηθεί ότι διαφέρει).
6. Ζητήστε να σας πει **πώς αντιμετωπίζει** το πρόβλημα. Διερευνήστε μαζί και άλλους τρόπους.
7. Μην του ζητήσετε να κάνει στο άλλο παιδί «τα ίδια».
8. **Ενθαρρύνετε** το να αναφέρει το περιστατικό στον δάσκαλο/καθηγητή του.
9. Εξηγήστε τη διαφορά του «προδίδω/καταγγέλω» από το «ζητάω» βοήθεια.
10. Επικοινωνήστε και εσείς με τον δάσκαλο/καθηγητή του παιδιού σας.

11. **Ζητήστε βοήθεια/στήριξη** από τον εκπαιδευτικό ψυχολόγο του σχολείου ή τον εκπαιδευτικό της τάξης.
12. Ζητήστε βοήθεια/στήριξη από τις Γραμμές Στήριξης
13. **Διδάξετε** το παιδί να αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό:
 - Να αντιδρά λεκτικά, λέγοντας: «δε μου αρέσει αυτό που είπες ή έκανες» ή «μπορείς να πεις ό,τι θες, αλλά δεν είναι αλήθεια» .
 - Να απομακρύνεται από τον δράστη.
 - Να χρησιμοποιεί χιούμορ
14. Υπενθυμίζετε στο παιδί σας να χρησιμοποιεί τη γλώσσα του σώματος, που θα του δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση (όρθιος, ανοικτοί ίσιοι ώμοι, διατήρηση οπτικής επαφής).
15. Ενθαρρύνετέ το να χρησιμοποιεί το πρώτο πρόσωπο στην έκφραση, ώστε να είναι διεκδικητικό: «εγώ πιστεύω ότι αυτό που κάνεις δεν είναι σωστό/δίκαιο...».
16. Διδάξετε το παιδί σας να:
 - Σκέφτεται θετικές εικόνες για τον εαυτό του, ώστε να ενισχύει την αυτοεκτίμηση του.
 - Μένει σε χώρους που υπάρχουν ενήλικες ως επιτηρητές.
 - Μένει με ομάδα από φίλους.
17. Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει τις κοινωνικές του δεξιότητες.
18. Γιοθετήστε θετικές κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες.
 - Βοηθήστε το παιδί σας να αποκτήσει φίλους, εντός και εκτός σχολείου, με τους οποίους να ταιριάζει.
 - Προτείνετε δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μαζί.
 - Βρείτε δραστηριότητες που το παιδί σας απολαμβάνει και κάνει με επιτυχία.
19. Εξασφαλίστε για τα μικρά παιδιά εικονογραφημένα βιβλία με θέμα το σχολικό εκφοβισμό μέσω ιστοριών.

Συμβουλές προς γονείς των οποίων το παιδί παρουσιάζουν εκφοβιστική συμπεριφορά

1. Ακούστε το προσεκτικά.
2. Βοηθήστε το να αντιληφθεί ότι η συμπεριφορά του έχει επιπτώσεις, τόσο για το ίδιο όσο και για τους άλλους.

3. Μην εκδηλώνετε επιθετική συμπεριφορά προς το παιδί ως τιμωρία για τις επιθετικές συμπεριφορές του. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία.
4. Διδάξετέ το εναλλακτικές τεχνικές για επίλυση συγκρούσεων, που δεν περιλαμβάνουν βία (π.χ. διαχείριση θυμού, διεκδίκηση με ευγενικό τρόπο).
5. Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές σχέσεις προς άλλα παιδιά.
6. Υποβάλετε ερωτήσεις αναφορικά με τα βιώματά του στο σχολείο (φίλους, παιχνίδια, θυμό-ζήλεια-φόβο, εάν το εκφοβίζουν και αν το αναγκάζουν άλλοι να εκφοβίζει).
7. Συνεργαστείτε με το σχολείο για εξεύρεση κοινών τρόπων αντιμετώπισης της συμπεριφοράς του παιδιού.

Συμβουλές προς γονείς των οποίων το παιδί είναι θεατής περιστατικού εκφοβιστικής συμπεριφοράς

1. Ακούστε το παιδί σας προσεκτικά και επιβραβεύσετέ το για την αναφορά στο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού.
2. Συζητήστε με το παιδί σας τον τρόπο με τον οποίο η στάση του επηρεάζει: α) το παιδί που θυματοποιείται και β) το παιδί που ασκεί εκφοβισμό.
3. Ενθαρρύνετέ το:
 - να αναφέρει το περιστατικό σε ενήλικα.
 - να στηρίξει το παιδί που δέχεται τον εκφοβισμό, υπερασπίζοντάς το, χωρίς να δρα εκδικητικά και χωρίς τη χρήση βίας.
 - να αποδοκιμάσει τον θύτη, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του.

Γενικότερα

Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας:

- Αφιερώστε χρόνο στο παιδί.
- Εντοπίστε τα θετικά στοιχεία του κάθε παιδιού, εστιάζοντας την προσοχή σας στις δυνατότητες παρά στις αδυναμίες του.
- Δώστε ευκαιρίες επιτυχίας στο παιδί.
- Ενθαρρύνετέ το να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων για θέματα που το αφορούν.
- Δώστε του ευκαιρίες να κάνει επιλογές και να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες.

- Σεβαστείτε την ελευθερία να ενεργεί, αρκεί να είναι σε συγκεκριμένα πλαίσια και όρια

συμπεριφοράς.

Πρωθήστε το παιδί να εκφράζεται θετικά για τον εαυτό του

Τηλεφωνική υποστήριξη – πηγές ενημέρωσης

Γραμμή βοήθειας Help line (για τη χρήση του διαδικτύου): **210-6007686**

Εθνική γραμμή SOS για παιδιά (από το Χαμόγελο του Παιδιού) :**1056**

Δωρεάν ευρωπαϊκή γραμμή υποστήριξης (από το Χαμόγελο του Παιδιού): **116111**

Δίκτυο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Φαινομένων Σχολικής Βίας και Εκφοβισμού. (2015).

Επιμορφωτικό Υλικό για Στελέχη Εκπαίδευσης Και Εκπαιδευτικούς. Έργο «Εκπόνηση επιμορφωτικού εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης». . Διαθέσιμο:

<http://stop-bullying.sch.gr/>

Oliveus, D. (2009). Εκφοβισμός και βία στο σχολείο. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία; Εκφοβισμός, άσκηση βίας» Μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών παράρτημα νοσοκομείου Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»

<https://milatora.gr/>

Προτεινόμενα βιβλία για τον σχολικό εκφοβισμό

<https://www.politeianet.gr/thematikes-protaseis/biblia-gia-to-scholiko-ekfobismo-520>

<https://www.elnplex.com/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9->

<https://www.elnplex.com/%CE%BD%CE%B5%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC->

<https://www.elnplex.com/%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1->

<https://www.elnplex.com/%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA/>

<https://www.cleverbooks.gr/paidika-vivlia/eyaisthita-zitimata/scholikos-ekfovismos-bullying?limit=25>

