

Η 6η Μαρτίου έχει καθιερωθεί από το Υπουργείο Παιδείας ως **Πανελλήνια Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού**. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο εσκεμμένης, απρόκλητης, συστηματικής και επαναλαμβανόμενης άσκησης βίας και επιθετικής συμπεριφοράς μεταξύ μαθητών. Παρά την εντύπωση ορισμένων ότι ο εκφοβισμός αποτελεί αποκλειστικά σχολικό φαινόμενο, στην πραγματικότητα εμφανίζεται σε όλες τις ηλικίες και τις κοινωνικές ομάδες. Μπορεί να συναντηθεί σε οποιοδήποτε τύπο σχολείων και σχολικών εγκαταστάσεων, στον στρατό, σε αθλητικά σωματεία, στη φυλακή, αλλά και στην οικογένεια ή στο χώρο εργασίας. Είναι μια μορφή κακοποίησης ή εξαναγκασμού. Το θύμα του εκφοβισμού αναφέρεται και ως στόχος.



Ο εκφοβισμός μπορεί να πάρει διάφορες μορφές όπως:

Σωματικός: άσκηση φυσικής βίας (χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα κ.α)

Λεκτικός: συστηματική χρησιμοποίηση υβριστικών εκφράσεων, φραστικών επιθέσεων, προσβολών και απειλών, αγενών σχολίων και ειρωνείας, χρήση παρατσουκλιών, με σκοπό την ταπείνωση, τον εξευτελισμό και τη μείωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου, ώστε να το καταστήσουν ανίκανο και ανίσχυρο να προσαρμοστεί και να αφεθεί στις σχέσεις του με τους συμμαθητές του.

Έμμεσος ή Κοινωνικός: εσκεμμένος ή συχνός αποκλεισμός μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες, διάδοση κακοήθων φημών, κουτσομπολιού, δημοσιοποίηση ντροπιαστικών (πολλές φορές ψευδών) στοιχείων για τη ζωή και την προσωπικότητα του θύματος, με σκοπό την κοινωνική απομόνωση ή αγνόηση του ατόμου και τον αποκλεισμό του από το σύνολο των μαθητών και τις δραστηριότητες της ομάδας, αφού θα αισθανθούν αντιπάθεια για το συγκεκριμένο συμμαθητή τους.

Ηλεκτρονικός (cyberbullying): αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω της χρήσης ηλεκτρονικών μέσων, όπως διαδίκτυο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, κινητά τηλέφωνα κτλ., για την ανάρτηση και διακίνηση προσβλητικών για το θύμα κειμένων, φωτογραφιών ή βίντεο.

Ρατσιστικός: υβριστικές ή περιπαικτικές εκφράσεις για τη φυλή, την εθνικότητα, τη θρησκεία, την ταυτότητα αναπηρίας, τη σεξουαλική ταυτότητα του θύματος

Σεξουαλικός: υβριστικά σχόλια, σκίτσα και γκράφιτι με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις, με σκοπό τη δημιουργία αισθημάτων αμηχανίας, ντροπής και εξευτελισμού του θύματος.

Ενδείξεις που πρέπει να προσέξουμε

- Αν βρίσκει συνεχώς δικαιολογίες για να μην πάει σχολείο.
- Αν έχει απροσδόκητα μαθησιακή πτώση.
- Αν αρνείται να συμμετάσχει σε σχολικές εκδηλώσεις.



- Αν έχει ανεξήγητα σημάδια και μελανιές.
- Αν υπάρχουν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή.
- Αν παραπονιέται για ψυχοσωματικά προβλήματα.



- Αν στα διαλείμματα περνάει τον χρόνο του γύρω από τους εκπαιδευτικούς.
- Αν τα ρούχα του είναι λερωμένα ή κατεστραμμένα.
- Αν ζητάει συχνά χρήματα.



Σύμφωνα με τη θεωρία του "κύκλου της βίας" ο θύτης μπορεί σε ένα άλλο περιβάλλον να είναι ή να υπήρξε και αυτός θύμα. Όμως αυτό δεν αποτελεί δικαιολογία για κακοποιητική συμπεριφορά, μπορεί παρόλα αυτά να αποτελεί τη ρίζα του προβλήματος!

Οι ρόλοι των εμπλεκόμενων στον σχολικό εκφοβισμό

1. **Ο θύτης:** Συνήθως έχει ο ίδιος βιώσει τραυματικές εμπειρίες στο οικογενειακό του περιβάλλον και με τη σειρά του, προκειμένου να αισθάνεται ισχυρός, βλάπτει ή/και απαξιώνει τους άλλους. Αντιγράφει κυρίως συμπεριφορές που έχει υποστεί (π.χ. κακοποίηση, απαξίωση, ταπείνωση κ.α.) ή έχει διδαχθεί (π.χ. αποστροφή προς ό,τι είναι διαφορετικό). Έχει άμεσο ή έμμεσο όφελος από τον εκφοβισμό.
2. **Το θύμα:** Συνήθως είναι παιδιά εσωστρεφή, που απομονώνονται και δεν επικοινωνούν εύκολα με τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς ή άλλα άτομα του περιβάλλοντός τους. Χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.
3. **Οι παρατηρητές:** Είναι όλοι αυτοί που γίνονται μάρτυρες περιστατικών εκφοβισμού. Εμπλέκονται είτε ενεργητικά, είτε παθητικά. Όλες οι έρευνες δείχνουν πως σπάνια γίνεται κάποια προσπάθεια παρέμβασης προς βοήθεια του θύματος από τους θεατές κυρίως γιατί φοβούνται μήπως βρεθούν στο στόχαστρο του θύτη.

«Ο κόσμος που ζούμε είναι υπερβολικά επικίνδυνος, όχι εξαιτίας αυτών που κάνουν κακό, αλλά εξαιτίας αυτών που βρίσκονται εκεί δίπλα και το επιτρέπουν»

(Άλμπερτ. Αϊνστάιν)

Παράγοντες κινδύνου

Για τον θύτη	Για το θύμα
Χαμηλή ενσυναίσθηση	Χαμηλή αυτοεκτίμηση
Μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες	Ελάχιστοι ή καθόλου φίλοι
Θετική αντίληψη για την άσκηση βίας	Έντονη συστολή
Μειωμένος έλεγχος παρορμήσεων	Ψυχική- σωματική αδυναμία
Έκθεση σε πρότυπα βίαιης συμπεριφοράς	Χαμηλή διεκδικητικότητα
Φτωχή επικοινωνία γονέα- παιδιού	Ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες
Τιμωρητικές πρακτικές από τους γονείς	Περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι περισσότεροι γονείς φοβούνται μήπως το παιδί τους πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού. Ελάχιστοι όμως ανησυχούν μην τυχόν το παιδί τους γίνει ο θύτης. Ουσιαστικά και τα δύο ενδεχόμενα είναι απειλητικά για τον γονεϊκό μας ρόλο, όμως κανένας δεν θέλει να είναι ο «κακός» της ιστορίας.

Η σημαντικότερη αρχή είναι να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας από την πρώτη στιγμή με αγάπη και ενσυναίσθηση, χωρίς να χρησιμοποιούμε βίαιες μεθόδους και να θέτουμε όρια στις σωστές και στις μη επιτρεπτές συμπεριφορές (Olweus, 1993).

Έχοντας αυτά στο νου μας, αν αντιληφθούμε ότι το παιδί μας είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού παραμένουμε ψύχραιμοι και κάνουμε τα εξής:

- ✓ Επιβραβεύουμε το παιδί μας που βρήκε το θάρρος να μας μιλήσει γι' αυτό που συνέβη.
- ✓ Ακούμε προσεκτικά αυτό που έχει να μας πει και δεν το αμφισβητούμε.
- ✓ Το διαβεβαιώνουμε ότι είμαστε κοντά του να το στηρίξουμε οπουδήποτε μας χρειάζεται.
- ✓ Συζητάμε αναλυτικά με το παιδί για τα γεγονότα και τις συμπεριφορές που το ενοχλούν.
- ✓ Προτείνουμε στο παιδί πρακτικούς τρόπους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και (κάνοντας ακόμη και role playing) προκειμένου να μπει στη διαδικασία να σκεφτεί και το ίδιο διάφορα σενάρια αντιμετώπισης.
- ✓ Δεν λέμε στο παιδί να αγνοήσει τον εκφοβισμό.
- ✓ Δεν λέμε στο παιδί να ανταποδώσει τη συμπεριφορά.
- ✓ Ενημερώνουμε το σχολείο και ζητάμε τη βοήθεια της διεύθυνσης και των εκπαιδευτικών.
- ✓ Δεν ξεχνάμε να εξηγήσουμε πως όλοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν ασφαλείς και να τυγχάνουν ίσης αντιμετώπισης.

Τα όμορφα τα χέρια μας
δεν είναι για να δέρνουν
μονάχα αγάπη ολόγυρα
να δίνουν και να παίρνουν.



Μπορούμε πατώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο να δούμε ένα σχετικό βίντεο μαζί με το παιδί μας και να συζητήσουμε πάνω σε αυτό το θέμα.

<https://www.youtube.com/watch?v=GICfky-OYoc>

Ειρήνη Μένεβιτς- Σχολική Ψυχολόγος

Χαρά Χαντζή- Κοινωνική Λειτουργός

Πηγή: <https://alisterstoughts.blogspot.com/2024/03/blog-post.html>