

## ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ - ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ

**Σχολικό εκφοβισμό** συνιστά η διαρκής βία, σωματική ή ψυχολογική, που διεξάγεται από ένα άτομο ή μία ομάδα εναντίον κάποιου ατόμου που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του στην παρούσα κατάσταση. Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) με άλλα λόγια είναι μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς κατά κανόνα εσκεμμένη και επιζήμια. Συχνά είναι επίμονη, κάποιες φορές συνεχιζόμενη επί εβδομάδες, μήνες, ή ακόμη και έτη. Αυτοί που τον υφίστανται είναι πολύ δύσκολο να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Τα κύρια χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού είναι τα εξής: πρόθεση του δράστη να βλάψει, ζημιά του στόχου – θύματος, την έλλειψη συχνά δικαιολογίας για την πράξη, την επανάληψη της συμπεριφοράς ξανά και ξανά, την ικανοποίηση που αντλεί ο δράστης από τη βλάβη του θύματος.



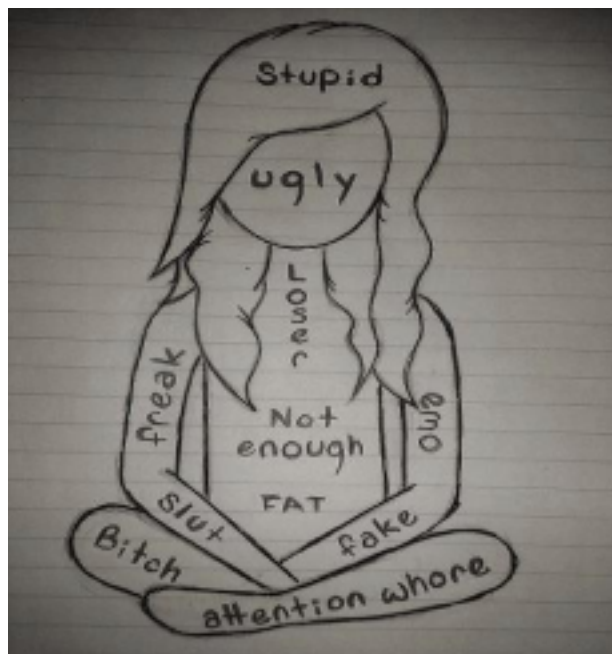
**Συμβαίνουν μεταξύ παιδιών της σχολικής ηλικίας:**

- Σωματική επίθεση (σπρωξίματα, κλωτσιές, μπουνιές, χαστούκια κλπ.)
- Συναισθηματική επίθεση (σκόπιμη απομόνωση του παιδιού – θύματος, το να κρύβουν τα βιβλία του, να λερώνουν και να καταστρέφουν τα πράγματα του, να εκβιάζουν για χρήματα κλπ.)
- Λεκτική επίθεση (κοροϊδία, βρίσιμο, σαρκασμό, ειρωνεία, διάδοση ψευδούς φήμης, ρατσιστικά ή ομοφοβικά σχόλια, χειρονομίες, συκοφαντικά γκραφίτι, απειλές κλπ.)
- Σεξουαλικός εκφοβισμός (ανεπιθύμητο άγγιγμα, απειλές, προσβλητικά μηνύματα, γράμματα και εικόνες, λεκτική παρενόχληση κλπ.)
- Ηλεκτρονικός εκφοβισμός (χρήση Ίντερνετ, email, chat room, κλήσεις κινητών και sms με κακοποιητικό και απειλητικό περιεχόμενο, χρήση κάμερας με σκοπό την απειλή και την ταπείνωση του παιδιού)

**Πιθανά σημάδια ότι ένα παιδί θυματοποιείται από τους συμμαθητές του:**

- Γίνεται επιθετικό, παράλογο, ανήσυχο.
- Εκφοβίζει ή θυματοποιεί άλλα παιδιά ή αδέρφια.
- Σταματά να τρώει.
- Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το ηλεκτρονικό του ταχυδρομείο.
- Τρομάζει, φέρεται αμήχανα όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό.
- Φοβάται να περπατήσει μόνος στο σχολείο.
- Δεν θέλει να πάει σχολείο / ούτε να χρησιμοποιήσει το λεωφορείο.
- Εκλιπαρεί να το πάνε σχολείο με το αμάξι.
- Αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο.
- Κάνει απουσίες / κοπάνες.
- Αρχίζει να τραυλίζει.
- Απειλεί με αυτοκτονία.
- Κλαίει πριν κοιμηθεί / έχει εφιάλτες.
- Το πρωί νιώθει άρρωστο / δεν θέλει να πάει σχολείο.

- Πέφτει η σχολική του επίδοση.
- Επιστρέφει με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία.
- Του λείπουν πράγματα.
- Ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει στον θύτη – εκβιαστή).
- Χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του – επιστρέφει πεινασμένο.
- Έχει ανεξήγητες μελανιές – χτυπήματα.
- Δίνει απίθανες εξηγήσεις για όλα τα παραπάνω.



### Οδηγίες για το παιδί – θύμα

- Κατ' αρχάς, δεν φταις εσύ! Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού στο σχολείο.
- Διατήρησε την ψυχραιμία και την αυτό-πεποίθησή σου.
- Μην απαντάς στις κοροϊδίες, μη μπαίνεις σε διάλογο, κάνε ότι δεν τις ακούς.
- Κοίταξέ τους στα μάτια και πες τους καθαρά και σταθερά “ΣΤΑΜΑΤΑ”.
- Φύγε όσο γρηγορότερα μπορείς.
- Πες αμέσως τι συνέβη στον καθηγητή σου ή σε κάποιον άλλον ενήλικα.
- Αν φοβάσαι να το πεις σε κάποιον ενήλικα, πες το σε έναν φίλο και ζήτα του να είναι μαζί σου.
- Συνέχισε να το λες μέχρι ότου κάποιος σε βοηθήσει.
- Αν σου έστειλαν απειλητικό sms ή email κράτησέ το, μη το σβήσεις θα χρειαστεί ως απόδειξη.
- Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιασε το πιο αδύναμο μέλος της και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.
- Αν μετά από αυτά δεν αλλάξει κάτι, άλλαξε σχολείο - ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο που είναι φιλικό και ασφαλές.
- Μην πιστεύεις αυτά που σου λένε οι εκφοβιστές, να επαινείς τον εαυτό σου και να θυμίζεις στον εαυτό σου κάθε μέρα τα καλά σου σημεία.

### Οδηγίες για γονείς

- Παρατηρείστε αν το παιδί σας δείχνει σημάδια ότι θυματοποιείται από άλλα παιδιά ή αν δρα ως θύτης. Μην το αμελήσετε - επικοινωνήστε αμέσως με το σχολείο.
- Αναπτύξτε μια ζεστή και φιλική σχέση με το παιδί. Να είστε κοντά του και να επιδιώκετε τη συζήτηση μαζί του - από μόνο του μπορεί να μην σας αναφέρει τίποτα για το θέμα αυτό.
- Διδάξτε του να κοιτά στα μάτια τον εκφοβιστή, να λέει δυνατά “ΑΣΕ ΜΕ ΗΣΥΧΟ” ή “ΚΟΙΤΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ”, να φεύγει και να το λέει σε κάποιον ενήλικα.
- Καθησυχάστε το παιδί ότι δε φταίει αυτό αν του επιτέθηκαν κι ότι δεν είναι δικό του λάθος.
- Μιλήστε, με συγκεκριμένα περιστατικά, στον καθηγητή, στο διευθυντή, στις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης.

- Διατηρήστε επικοινωνία με το παιδί και με το σχολείο, ώστε να επιβεβαιώνετε ότι δεν υπάρχουν επαναλήψεις των περιστατικών εκφοβισμού.
- Ζητήστε στήριξη από τον τοπικό Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων ή άλλες υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης στο παιδί σας.
- Συμβουλευστε το παιδί σας να προσέχει σε ποιόν δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του.
- **Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός** Οι μύθοι “ε παιδιά είναι, πειράζονται μεταξύ τους”, ή “έτσι θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία”, μπορεί να ζημιώσουν το παιδί σας και να το οδηγήσουν σε δυστυχία και απομόνωση.
- Επαινείτε το παιδί, δώστε του ευκαιρίες να αναλάβει ευθύνες, εγγράψτε το παιδί σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κλπ.), όπου δεν υπάρχουν εκφοβιστές και όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέες φίλιες και να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του.
- Αν το παιδί τραυματιστεί από τους εκφοβιστές, ενημερώσετε και την αστυνομία και γνωστοποιείστε στο σχολείο ότι έχετε ενημερώσει την αστυνομία.
- Απαιτείστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή.
- Αν ο εκφοβισμός δεν αντιμετωπίζεται, αλλάξτε σχολείο. Μιλήστε με το νέο σχολείο και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ή δεν γίνονται ανεκτοί εκεί οι εκφοβιστές.

*Αν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά*

- Σταματήστε το αμέσως μόλις παρατηρήσετε επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προς άλλα παιδιά.
- Εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή και ότι το αντίκτυπο στα άλλα παιδιά είναι πολύ βαρύ.
- Διδάξτε στο παιδί σας τρόπους συμπεριφοράς για επίλυση συγκρούσεων που δεν περιλαμβάνουν τη βία. Επίσης διδάξτε τους πως να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο.
- Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά. Τους διδάσκετε ακριβώς αυτό που θέλετε να σταματήσουν: τη βία. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία.
- Επικοινωνήστε με το σχολείο και συζητήστε με το διευθυντή ή τον καθηγητή για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού σας.
- Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά.
- Ελέγχετε συχνά το παιδί σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχει επιστρέψει σε επιθετικές συμπεριφορές.

