

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΕΛΕΝΗ



Ο σχολικός εκφοβισμός (αγγλ. bullying) είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας, που εμφανίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομηλίκων παιδιών με στόχο να προκληθεί σωματικός πόνος ή ψυχική αναστάτωση.

■ Ηλεκτρονικός εκφοβισμός (έμμεσος κ άμεσος).



■ Εμφανίζεται με τη μορφή του **λεκτικού εκφοβισμού** (κοροϊδία, διακρίσεις, σεξουαλικά σχόλια), του **κοινωνικού εκφοβισμού** (διάδοση φημών, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, απομόνωση από την ομάδα), του **σωματικού εκφοβισμού** (χτυπήματα, σπρωξιμάτα, κλωτσιές), του **ηλεκτρονικού εκφοβισμού** (εκβιασμός μέσω Διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο).



- Το **bullying** ως εκδήλωση τοποθετείται στο πλαίσιο της ενδοσχολικής βίας.
- Σαφώς αποτελεί **μορφή επιθετικής συμπεριφοράς**.
- Το θύμα επιλέγεται ως ο ανίσχυρος κι αδύναμος αντίπαλος.
- Η επίθεση εναντίον του προγραμματίζεται και επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, με πρώτιστο στόχο την ανάδειξη και επιβεβαίωση της ισχύος του θύτη.



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Στην Ελλάδα τα δεδομένα διαφόρων ερευνών δείχνουν ότι:
- Το 10-15% των μαθητών πέφτουν θύματα διαφόρων μορφών εκφοβισμού και βίας στο σχολείο.
- Οι μαθητές που εκφοβίζουν και ασκούν βία, δηλαδή οι θύτες, υπολογίζεται ότι ξεπερνούν το 5% του συνόλου των μαθητών.
- Έχει παρατηρηθεί ότι τα αγόρια εμπλέκονται περισσότερο σε περιστατικά σωματικής βίας σε σύγκριση με τα κορίτσια, τα οποία φαίνεται να εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά λεκτικής βίας.
- Τα αγόρια είναι πιο συχνά θύτες και θύματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- Ο σχολικός εκφοβισμός ξεκινά ως συμπεριφορά από την πρώτη σχολική ηλικία και γίνεται συχνότερος στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού, όπως και κατά την πρώιμη εφηβική ηλικία. **Η κορύφωση παρατηρείται στην ηλικία 11 – 14 ετών.**
- Τα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1.
- Οι μισοί από τους μαθητές-θύματα εκφοβισμού και βίας δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός, ενώ οι υπόλοιποι μισοί συνήθως το αναφέρουν σε φίλους τους και λιγότερο στους εκπαιδευτικούς ή στους γονείς τους.



Προφίλ θύματος

Στοιχεία προσωπικότητας:

- ❏ Φοβισμένο
- ❏ Αδέξιο
- ❏ Χαμηλή αυτεκτίμηση
- ❏ Συναισθήματα κατωτερότητας, μοναξιάς
- ❏ Ήπιων τόνων, ευαίσθητα
- ❏ Ντροπαλό
- ❏ Όχι τόσο κοινωνικός , δυσκολεύεται στην επικοινωνία
- ❏ Αδυναμία επίλυσης προβλημάτων
- ❏ Αδυναμία να αμυνθεί
- ❏ Συναισθηματικές δυσκολίες

Χαρακτηριστικά σχολείου:

- ❏ Θετική εκτίμηση για τα σχολεία
- ❏ Λίγες φίλιες
- ❏ Όχι ιδιαίτερα δημοφιλές
- ❏ Απουσίες κατά την φοίτηση

Οικογενειακά χαρακτηριστικά:

- ❏ Υπερπροστασία γονέων
- ❏ Εξαρτημένο από την οικογένεια
- ❏ Στενές οικογενειακές σχέσεις, με προβλήματα



Προφίλ δράστη

- Επίδειξη δύναμης/εξουσίας (σωματικά υπερτερούν, όχι πνευματικά).
- Συμπεριφορά ηγέτη (έχουν συχνά ακολούθους, κλίκα).
- Αισθάνονται ότι είναι καλύτεροι, διαφορετικοί από τους υπολοίπους, το δηλώνουν έντονα.
- Χαρακτηρίζονται από αδυναμία τήρησης κανόνων και ορίων.
- Διογκωμένη συνήθως αυτοεικόνα.
- Επιθετικότητα, έντονο παρορμητισμό, μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου
- Έλλειψη αίσθησης του μέτρου και απόλυτη έλλειψη ενσυναίσθησης (της δεξιότητας εκείνης να μπορούν να μπαίνουν στη θέση του άλλου και να νιώθουν τον πόνο που του προκαλούν).
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Οικογενειακά προβλήματα. Έχουν υπάρξει θύματα κακοποίησης και εκφοβισμού και αναπαράγουν προς άλλες κατευθύνσεις τη βία που υπέστησαν.

Τα παιδιά – θύτες εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά μελλοντικής παραβατικής συμπεριφοράς, εμπλοκής με το νόμο και χρήσης ουσιών.



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.
- Αν συχνά διαμαρτύρεται για πονοκεφάλους, στομαχόπονο (ένδειξη ψυχοσωματικών φαινομένων).
- Αν δεν τον καλούν πια σε πάρτυ ή δεν έχει πια επαφές με συμμαθητές του.



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΘΥΜΑ

- ❏ 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 στο δάσκαλό 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, πιάσε 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.



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ

Τα παιδιά-παρατηρητές περιστατικών εκφοβισμού και βίας διαχωρίζονται σε εκείνους που:

- υποστηρίζουν το θύτη με γέλια, χειροκροτήματα και άλλες μορφές επιδοκίμασίας
- απομακρύνονται από τη σκηνή και κάνουν ότι δεν είδαν τίποτα
- θυματοποιούνται, τρομοκρατούνται, «παγώνουν»
- δεν ξέρουν τι να κάνουν, είναι σε αμφιθυμία και δεν παίρνουν θέση,
- προσπαθούν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζουν το θύτη και τρέχουν να φέρουν βοήθεια.

Γενικά οι 4 πρώτες ομάδες παιδιών-παρατηρητών πιστεύουν ότι ο εκφοβισμός και η βία δεν είναι σωστές συμπεριφορές, χαρακτηρίζονται όμως από το φόβο μήπως συμβεί και στους ίδιους, γι' αυτό και ανησυχούν ότι αν πάρουν θέση, θα κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Τα παιδιά που παρεμβαίνουν για να βοηθήσουν το θύμα έχουν ξεκάθαρη άποψη κατά του εκφοβισμού και της βίας, υψηλό βαθμό ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης, εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους ενήλικές.



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ

Επομένως, είναι σημαντικό να τονίσουμε πως ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι και **ομαδικό φαινόμενο**. Δηλαδή δεν αφορά μόνο το θύμα και το θύτη, αλλά και όλους όσοι είναι παρόντες ή γνωρίζουν την ύπαρξή του, δηλαδή τους παρατηρητές. Σύμφωνα με έρευνες, ο ρόλος των μαθητών-παρατηρητών είναι πολύ σημαντικός. Ακόμα κι αν δε συμμετέχουν ενεργά σε περιστατικά εκφοβισμού, μπορεί να **ενθαρρύνουν** το θύτη ή και με την παθητική στάση τους να δίνουν το μήνυμα ότι αυτό που συμβαίνει είναι **αποδεκτό**. Έτσι τροφοδοτούν το φαινόμενο.



Ολιστική προσέγγιση

ΣΧΟΛΕΙΟ

- ❖ **Οι εκπαιδευτικοί** να γίνουν ικανότεροι να αναγνωρίζουν το φαινόμενο, να το σταματούν άμεσα και να μπορούν να αναπτύξουν στη συνέχεια προγράμματα ή τεχνικές παρέμβασης για εκτόνωση του φαινομένου.
- ❖ Το ψυχολογικό κλίμα του σχολείου (ανταγωνιστικό, απρόσωπο, οριο-θετεί με εχθρικό τρόπο, προσανατολισμένο στην επίδοση, όχι στις σχέσεις κτλ.),
- ❖ Οι πολιτικές του εκπαιδευτικού συστήματος (υπερβολική χρήση της τιμωρίας και της αποβολής ως μέσου πειθαρχίας, δυσανάλογη επιβράβευση κοινωνικά θετικών συμπεριφορών).
- ❖ **Το παιδί – θύμα** να υποστηριχτεί σε ομαδική ή ατομική συμβουλευτική, να επανενταχθεί στο μαθητικό πληθυσμό, να επουλώσει το ψυχικό τραύμα από την παρενόχληση,
- ❖ **Το παιδί – θύτης** να αποκτήσει επίγνωση της πράξης του, να αναλάβει την ατομική του ευθύνη, να βοηθηθεί μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία, να αποκτήσει ενσυναίσθηση και να κατανοήσει τα κίνητρα της πράξης του, που εν πολλοίς οφείλονται σε ενδοοικογενειακούς παράγοντες.
- ❖ **Τα παιδιά – παρατηρητές** να αντιληφθούν πως το να μιλήσουν και να αξιολογήσουν την πράξη του εκφοβισμού δεν είναι «κάρφωμα» του δράστη, να αισθανθούν τη συνυπευθυνότητα, να αποκτήσουν το θάρρος της γνώμης τους, ώστε να μπορέσουν να επιλύσουν από κοινού το πρόβλημα.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- ❏ **Οι γονείς** να αντιλαμβάνονται αν το παιδί τους είναι θύμα ή θύτης, να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στο ατομικό πρόβλημα του παιδιού τους, στο οποίο μπορεί οι ίδιοι να αποτελούν μέρος, να συνεργαστούν με το σχολείο αλλά και με άλλους υποστηρικτικούς φορείς.
- ❏ Ενημερώστε τα παιδιά σας σχετικά με την ύπαρξη του φαινομένου.
- ❏ Ακούστε με προσοχή όσα σας εξιστορεί το παιδί σας, όταν επιστρέφει από το σχολείο. Λάβετε τα σοβαρά.
- ❏ Έχετε επαφή με το σχολείο, καθηγητές.
- ❏ Ενδιαφεροθείτε όχι μόνο για τη σχολική επίδοση, αλλά και για την προσαρμογή του, για το αν είναι αποδεκτό το παιδί σας από τα άλλα παιδιά.
- ❏ Ενεργείστε γρήγορα.
- ❏ Να το συζητήσετε με το παιδί-θύτη ή τους γονείς του. Αρχικά επικοινωνείτε με το σχολείο.
- ❏ Συνεχή εγρήγορση, παρ όλη τη παροδική βελτίωση.
- ❏ Να μη κατηγορείτε το παιδί σας.



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 βία. Επίσης διδάξτε τους πώς 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 δάσκαλο 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.



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

