



Σχολικός εκφοβισμός: Βασικές συμβουλές για γονείς



Μια πρωτοβουλία του



ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΗΣ
& ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

Περιεχόμενα

Ενότητα 1 ^η : Βασικές γνώσεις για τον εκφοβισμό	3
Εκφοβισμός	3
Το πόσο σοβαρός μπορεί να είναι ο εκφοβισμός εξαρτάται από...	3
Το παιδί / τα παιδιά που εκφοβίζουν. Γιατί το κάνουν.	3
Ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να βιώνει σχολικό εκφοβισμό	4
Ενότητα 2 ^η Πώς αντιδρώ ως γονέας όταν το παιδί μου δέχεται εκφοβισμό	5
Τι να κάνετε	5
Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει, χωρίς να το πιέζετε	6
Ενεργητική Ακρόαση	6
Βασικές Δεξιότητες Αποτελεσματικής Επικοινωνίας	7
Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να προτείνει το ίδιο τρόπους για να λυθεί το πρόβλημα	7
Ενότητα 3 ^η : Ενισχύω την αυτοεκτίμηση του παιδιού μου και το βοηθάω να παίρνει θέση κατά του εκφοβισμού	8
Ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση	8
Μάθετε στο παιδί σας να θέτει όρια και να είναι διεκδικητικό	8
Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου ή ένα άλλο παιδί αναφέρει ότι	9
ο φίλος του/της έχει υποστεί εκφοβισμό	
Τα παιδιά παρατηρητές	9
Ενότητα 4 ^η : Επικοινωνία με σχολείο	10
Ενότητα 5 ^η : Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που ασκεί εκφοβισμό	11
Τι πρέπει να γνωρίζω ως γονέας παιδιού που εκφοβίζει;	11
Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που εκφοβίζεται;	12
Τι κάνω εάν το παιδί αρνείται τελείως να μιλήσει	13
Βοηθάμε τα παιδιά μας να δείξουν μια μεταμέλεια στο παιδί/παιδιά που δέχτηκαν εκφοβισμό	13
Σύμφωνα με τις οδηγίες του anti-bullying network	14
Νομοθετικό πλαίσιο	15
Παράρτημα- Έξτρα Ενότητες	16
Εφηβεία	16

Ενότητα 1^η : Βασικές γνώσεις για τον εκφοβισμό

Εκφοβισμός είναι όταν...

- Συστηματικά κάποιος μόνος του ή και με τη παρέα του, κάνει κάποιον να υποφέρει κρυφά ή φανερά.
- Η σχέση παύει να είναι ισότιμη

Πείραγμα- Κοροϊδία- Εκφοβισμός: Διαφορές

- Πείραγμα: όλοι το διασκεδάζουν στα πλαίσια φιλικής παρέας.
- Κοροϊδία: κάποιος σταματάει να το διασκεδάζει αλλά δεν το λέει.
- Εκφοβισμός: κάποιος πληγώνεται, το λέει, αλλά η συμπεριφορά δεν σταματά

Το πόσο σοβαρός μπορεί να είναι ο εκφοβισμός εξαρτάται από:

- ☐ Την πρόθεση βλάβης
- ☐ Πόσο αναστατώνεται το παιδί
- ☐ Πόσο σοβαρές είναι οι απειλές/βία
- ☐ Τη συχνότητα
- ☐ Τη διάρκεια
- ☐ Πόσο προσωπικό είναι
- ☐ Πόσα άτομα αναμείχθηκαν

Το παιδί / τα παιδιά που εκφοβίζουν. Γιατί το κάνουν:

- Στο σπίτι: Δυστυχισμένα
 - Αυταρχισμός
 - Αδιαφορία
 - Συναισθηματική αστάθεια
 - Άλλα δεινά...

- Για να είναι με τους In & Cool
- Φοβούνται μη στοχοποιηθούν
- Κοινωνική αστάθεια στο σχολείο
- Νιώθουν ανώτερα
- Νιώθουν ισχυρά
- Αποτρέπουν θυματοποίηση του εαυτού τους
- Νιώθουν δημοφιλή
- Εκτονώνονται

Ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να βιώνει σχολικό εκφοβισμό

- Σημεία στρες- με το να είναι κακοδιάθετο, συνεσταλμένο ή κλαμένο ή με το να ενοχλεί έναν μικρότερο αδερφό/ή ή φίλο/η.
- Βρίσκει δικαιολογίες, για να μην πάει στο σχολείο, αναφέροντας για παράδειγμα ότι έχει πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι.
- Φαίνεται αναστατωμένο μετά τη χρήση του διαδικτύου ή κινητού τηλεφώνου- δείχνει μυστικοπάθεια και απροθυμία να μιλήσει σχετικά με τις online δραστηριότητές του.
- Φέρει διάφορα σημάδια στο σώμα του και έχει ανεξήγητες εκδορές.
- Παρουσιάζει αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες.
- Έχει φθαρμένα ρούχα, σπασμένα αντικείμενα ή απώλεια χρημάτων.
- Ανήσυχος ύπνος.
- Παρουσιάζει παλινδρόμηση σε θέματα τουαλέτας και βρέχει το κρεβάτι του.
- Μοναξιά, θλίψη, άγχος, ντροπή.
- Δεν έχει έλεγχο: Απόγνωση.
- Θυμό: Εναντίον του, εσάς, των άλλων.
- Αποσύρεται κοινωνικά.
- Δεν θέλει να πάει σχολείο.
- Δεν αποδίδει στα μαθήματα.
- Εκδηλώνει ψυχοσωματικά προβλήματα.

Ενότητα 2^η Πώς αντιδρώ ως γονέας όταν το παιδί μου δέχεται εκφοβισμό

Τι να κάνετε

- ✓ Δράστε ως ενήλικες
- ✓ Δείξτε ότι έχετε τον έλεγχο
- ✓ Ήρεμη στάση
- ✓ Όχι παρορμητικές συμπεριφορές
- ✓ Συζητήστε με το παιδί σας
- ✓ Θετικός τρόπος σκέψης
- ✓ Εάν το παιδί σας βρίσκεται σε κίνδυνο, ΜΟΝΟ τότε πρέπει να δράσετε αμέσως.

Το παιδί για να φτάσει στην κατάσταση να κλειστεί στον εαυτό του ή στην καλύτερη περίπτωση να έρθει και να μας πει κάτι, έχει ανάγκη:

- 1) Να αισθανθεί ότι το ακούει κάποιος πραγματικά για ό,τι βιώνει.
- 2) Την ανάγκη ενσυναίσθησης (βαθείας κατανόησης) από πλευράς του ενήλικα ότι κατανοεί την συναισθηματική του δυσκολία.
- 3) Τη σταδιακή διερεύνηση από πλευράς του ενήλικα μαζί με το παιδί και αντιμετώπιση βήμα προς βήμα των πιθανών προτάσεων που μπορεί να προκύψουν.

Προσοχή! Το παιδί νιώθει ότι δεν το καταλαβαίνει κανείς... Γ' αυτό...

- Μην κάνετε ανάκριση.

- Όχι απειλές: (Το παιδί αμέσως θα φοβηθεί ότι θα γίνουν τα πράγματα χειρότερα και θα μετανιώσει που σας το είπε. Επίσης δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι με την δική σας άμεση παρέμβαση θα βρεθεί λύση.)
- Μην καθυστερείτε. Δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι θα βρεθεί τελικά η λύση που επιθυμούμε και μάλιστα γρήγορα.
- Μην ενοχοποιείτε και προσάπτετε χαρακτηρισμούς (ταμπέλες).
- Μην παρακινείτε το παιδί να αντιμετωπίσει με αντίστοιχη επιθετικότητα την βίαιη συμπεριφορά που έχει δεχθεί.
- Μην κρίνετε.
- Μην θέτετε άστοχη προειδοποίηση για το μέλλον.
- Μην υποτιμάτε τα γεγονότα.
- Μην χρησιμοποιείτε μια πρόχειρη διαταγή.

Αν δεν είστε σίγουροι για το πώς θα πρέπει να χειριστεί την κατάσταση το παιδί σας, να είστε ειλικρινείς μαζί του. Πείτε του πως χρειάζεστε λίγο χρόνο για να το σκεφτείτε. Ζητήστε συμβουλές από κάποιον, αλλά μην το αμελήσετε. Είναι πολύ σημαντικό για το παιδί σας να μη νιώσει ότι το αγνοείτε.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει, χωρίς να το πιέζετε.

- ☐ **Ενσυναίσθηση** («Με νιώθει, με ακούει, με καταλαβαίνει...»)
- ☐ **Αποδοχή** («Μου επιτρέπει να είμαι ο εαυτός μου...»)
- ☐ **Ειλικρίνεια** (« Είμαι διάφανος ως προς τη σκέψη και τα συναισθήματά μου. Δεν προσποιούμαι. Και το παιδί το αφουγκράζεται αυτό.»)
- ☐ Πείτε: Έκανες πολύ σωστά που μου μίλησες.
- ☐ Δώστε του το χρόνο του να μιλήσει.
- ☐ Δείξτε ενδιαφέρον, αγάπη ότι είστε σύμμαχος.
- ☐ Σεβαστείτε τη δυσκολία να μιλήσει.
- ☐ Επιβραβεύστε το που σας μίλησε.

☐ Ακούτε με προσοχή:

☐ Μάθετε πώς σκέφτεται.

☐ Μάθετε πώς νιώθει.

Ενεργητική Ακρόαση

Η Ενεργητική Ακρόαση είναι μια διαδικασία στην οποία είμαι μεν ακροατής, αλλά παραμένω ενεργός με όλες μου τις αισθήσεις ακολουθώντας τα λεγόμενα του παιδιού, αφουγκραζόμενος ταυτόχρονα το συναίσθημά του.

Η Ενεργητική Ακρόαση είναι η δεξιότητα η οποία εκφράζει καλύτερα τα τρία χαρακτηριστικά βοήθειας που προαναφέραμε: Ενσυναίσθηση, Αποδοχή και Ειλικρίνεια.

Βασικές Δεξιότητες Αποτελεσματικής Επικοινωνίας

Ενθαρρύνω: «Έκανες πολύ καλά που μουμίλησες...», «Πάρε το χρόνο σου, μην βιάζεσαι...»

Απλές λέξεις και μικρές προτάσεις. Του δίνουμε χώρο να μιλήσει, χωρίς να γινόμαστε παρεμβατικοί. Σεβόμαστε τη δυσκολία του να μιλήσει.

Παράφραση/Περίληψη αυτών που μας λέει το παιδί γιατί καταλαβαίνει ότι το ακούμε προσεκτικά και μας δίνεται κι εμάς η ευκαιρία να καταλάβουμε καλύτερα αυτά που περιγράφει.

Μικρές επαναλήψεις αυτού που είπε, αλλά χωρίς να φαίνεται ότι παπαγαλίζουμε.

Σιωπές: Μερικές φορές δεν χρειάζονται λόγια. Απλά ο άλλος καταλαβαίνει ότι συναισθανόμαστε αυτό που του συμβαίνει.

Ανοιχτές ερωτήσεις: Τι έγινε μετά; Πώς έγινε αυτό; Θα ήθελες να μου το περιγράψεις κάπως καλύτερα;

Κλειστές ερωτήσεις: «Η δασκάλα γνωρίζει αυτό που σου συμβαίνει;»

Ενσυναίσθηση: Ανατροφοδότηση του συναισθήματος με την χρήση όλων των λεκτικών μέσων που προαναφέραμε, αλλά και με την γλώσσα

του σώματος και την έκφραση των ματιών. Αντανακλούμε φροντίδα, ενδιαφέρον, ζεστασιά.

Επικύρωση: Συναίσθημα (σωστό/λάθος) «Μα και βέβαια είναι φυσικό να αισθάνεσαι έτσι. Κανείς, μα κανείς δεν έχει το δικαίωμα να μας κάνει να αισθανόμαστε τόσο άσχημα. Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα να αισθάνονται ελεύθερα, να μην φοβούνται και να περνούν καλά στο σχολείο τους. Η βία είναι απαράδεκτη.»

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να προτείνει το ίδιο τρόπους για να λυθεί το πρόβλημα

Είναι πολύ σημαντικό για το παιδί σας να μάθει πως έχει την ικανότητα και τη δύναμη να χειρίζεται καταστάσεις που το δυσκολεύουν. Τα βασικά βήματα για την επίλυση προβλημάτων είναι τα ακόλουθα:

- Καθορισμός του προβλήματος. Ορίστε τι ακριβώς σας ενοχλεί και θέλετε να διορθώσετε.
- Απαρίθμηση πιθανών λύσεων (brainstorming). Σ' αυτό το στάδιο καταγράφουμε όλες τις ιδέες που θα μας έρθουν στο μυαλό, όσο παράξενες ή εξωπραγματικές και αν φαίνονται. Όσο περισσότερες, τόσο το καλύτερο.
- Αξιολόγηση των «υπέρ» και των «κατά» για κάθε πιθανή λύση. Στόχος είναι η ανεύρεση της λύσης με τα περισσότερα «υπέρ» και τα λιγότερα «κατά».
- Επιλέξτε τη λύση που κρίνετε ως πιο κατάλληλη και σχεδιάστε λεπτομερώς το σχέδιο δράσης.
- Δράση. Εφαρμόστε τη λύση που επιλέξατε.
- Αξιολόγηση αποτελέσματος. Αν η λύση πέτυχε, μπράβο σας! Αν όχι, προσπαθήστε να κατανοήσετε τι πήγε στραβά και επαναλάβετε τη διαδικασία επιλέγοντας κάποια άλλη λύση.

Ενότητα 3^η: Ενισχύω την αυτοεκτίμηση του παιδιού μου και το βοηθάω να παίρνει θέση κατά του εκφοβισμού

Ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση

Για να καλλιεργήστε μια ζεστή, ουσιώδη σχέση πρέπει να:

1. Ακούτε και υπολογίζετε: Ανάγκες, Προτιμήσεις, Φόβους, Ανησυχίες κ.ο.κ.

2. Επιβραβεύστε το παιδί για τα πράγματα που κάνει καλά.
3. Ποτέ μη συγκρίνετε και μη κακοχακτηρίζετε.
4. Δείξτε στο παιδί σας πως είστε περήφανοι γι' αυτό.
5. Αδράξτε ευκαιρίες για θετική ανατροφοδότηση. (Συνήθως αυτό γίνεται όταν είμαστε χαλαροί, γελάμε, πηγαίνουμε έναν περίπατο κ.λπ.)
6. Ενισχύετε τις φιλίες του.
7. Δώστε σωστό παράδειγμα.

Μάθετε στο παιδί σας να θέτει όρια και να είναι διεκδικητικό.

- ☐ Η διεκδικητικότητα δεν είναι μια απλή δεξιότητα και χρειάζεται συνεχή εξάσκηση μέχρι να εδραιωθεί. Αν δεν είστε σίγουροι πώς γίνεται κανείς διεκδικητικός, διαβάστε πρώτα γι' αυτό ή ζητήστε τη συμβουλή κάποιου έμπειρου συμβούλου.
- ☐ Ενθαρρύνετε την υγιή διαφωνία μαζί του χρησιμοποιώντας ρεαλιστικά επιχειρήματα.
- ☐ Επιτρέψτε του να κάνει λάθη χωρίς να ασκείτε αιχμηρή κριτική.
- ☐ Χαρακτηρίζουμε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και όχι το παιδί μας, προσάπτοντας τις γνωστές «ετικέτες».
- ☐ Βοηθήστε το να συμμετάσχει σε αθλητικές, καλλιτεχνικές, άλλες ομάδες παιχνιδιών και ενδιαφερόντων με συνομηλίκους.
- ☐ Αν το παιδί σας υφίσταται ηλεκτρονικό εκφοβισμό, τότε βοηθήστε το να μάθει να είναι ασφαλές στο διαδίκτυο. (Δείτε το σχετικό υλικό παρακάτω.)
- ☐ Αν το παιδί σας είναι θύμα βίαιης συμπεριφοράς λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για να μην κινδυνεύει η σωματική του ακεραιότητα.
- ☐ Όταν βλέπετε ότι κάποιος υφίσταται αδικία, μην γυρίζετε την πλάτη.

Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου ή ένα άλλο παιδί αναφέρει ότι ο φίλος του/της έχει υποστεί εκφοβισμό;

Το παιδί που γνωρίζει ότι ασκείται εκφοβισμός χρειάζεται υποστήριξη, για να διαχειριστεί αυτό που έχει δει ή γνωρίζει.

Οι ανησυχίες ενός παρατηρητή σχετίζονται με το ότι:

- Δεν γνωρίζει τι να κάνει ή δεν θέλει να κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- Δεν γνωρίζει αν οι ενέργειές του θα προκαλέσουν κάποια διαφορά.
- Αισθάνεται ανασφάλεια στην περίπτωση που μεσολαβήσει.
- Προβληματίζεται για τις συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν στην φιλία τους αν μεσολαβήσει.
- Πιστεύει ότι μετά την παρέμβασή του θα είναι το επόμενο «θύμα».
- Πάρτε θέση κατά του εκφοβισμού – σεβασμό προς τους συνομηλίκους.
- Ενημερώστε κάποιο οικείο ενήλικο άτομο από το οικογενειακό περιβάλλον.
- Ενημερώστε το σχολείο σχετικά με το περιστατικό.
- Σκεφθείτε μαζί με το παιδί σας κάποιους άλλους τρόπους που θα μπορούσατε να υποστηρίξετε το παιδί αυτό.
- Ρωτήστε το παιδί σας μετά από μερικές ημέρες εάν έχει υπάρξει κάποια εξέλιξη.
- Να είστε παρών για κάθε παιδί που έχει υποστεί εκφοβισμό και να κάνετε φανερό στους άλλους ότι τον/την υποστηρίζετε.

Τα παιδιά-παρατηρητές

- 1^η ΟΜΑΔΑ: υποστηρίζουν τον θύτη με γέλια, χειροκροτήματα και άλλες μορφές επιδοκιμασίας (νιώθουν κι αυτοί δυνατοί...)
- 2^η ΟΜΑΔΑ: απομακρύνονται από τη σκηνή και κάνουν ότι δεν είδαν τίποτα
- 3^η ΟΜΑΔΑ: θυματοποιούνται, τρομοκρατούνται, «παγώνουν»
(συνήθως παιδιά που έχουν το ίδιο προφίλ με το θύμα)

- 4^Η ΟΜΑΔΑ: δεν ξέρουν τι να κάνουν, νιώθουν εγκλωβισμένοι και δεν παίρνουν θέση (δεν πιστεύουν ότι με το να το πεις κάπου θα αλλάξει κάτι. Νομίζουν ότι η αναφορά ενός περιστατικού εκφοβισμού, αποτελεί «κάρφωμα».
- 5^Η ΟΜΑΔΑ: προσπαθούν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζουν τον θύτη και τρέχουν να φέρουν βοήθεια.

Ενότητα 4^η : Επικοινωνία με σχολείο

Επικοινωνία με το σχολείο

- Μην περιμένετε οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν ακριβώς τι συμβαίνει.
- Στείλτε ένα email (σε περίπτωση που δεν μπορείτε να πάτε άμεσα).
- Μιλήστε με σεβασμό και διάθεση συνεργασίας.
- Περιγράψτε: **Σ.Α.Σ.**
 - Αυτό που συμβαίνει: **Συμπεριφορές** που υφίσταται το παιδί
 - **Αντίκτυπος** στο παιδί: Συναισθήματα & Συμπεριφορές
 - **Συναισθήματα** & Προσδοκίες δικές σας
- Προσπαθούμε η συμπεριφορά μας να διαπνέεται από ψυχραιμία, διαλλακτικότητα, και την παραδοχή ότι οι εκπαιδευτικοί είναι επαγγελματίες των οποίων το έργο είναι αρκετά δύσκολο.
- Για αυτόν τον λόγο αποφεύγουμε:
 - Να είμαστε επικριτικοί με την δουλειά τους γενικότερα.
 - Να τους υποδεικνύουμε εμείς τον τρόπο που θα λειτουργήσουν.
 - Να λειτουργούμε παρορμητικά.

Βοηθάει πάντα να ακούμε και την άλλη άποψη και να αντιλαμβανόμαστε το γενικότερο πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν οι συμπεριφορές αυτές.

- Αναφέρετε ότι:
 - Η βία είναι τοξική.
 - Το σχολείο πρέπει να είναι ασφαλές για όλα τα παιδιά.
 - Οι ενήλικες επικοινωνούν:
- Ζητήστε πλάνο δράσης: Τι θα γίνει; Πώς πιστεύετε ότι μπορούμε να συνεργαστούμε για να παρακολουθήσουμε αυτό που συμβαίνει και να το αντιμετωπίσουμε;

Ας θυμόμαστε ότι:

- Ο ενδεδειγμένος τρόπος χειρισμού των περισσότερων περιστατικών είναι το σχολείο να λειτουργήσει, εάν χρειαστεί, ως διαμεσολαβητής μεταξύ των οικογενειών των οποίων τα παιδιά εμπλέκονται σε περιστατικά εκφοβισμού.
- Χρειάζεται να διατηρηθεί ένα επίπεδο ψυχραιμίας στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος.
- Το προσωπικό του σχολείου είναι το πλέον αρμόδιο να παρατηρήσει και να διαμεσολαβήσει άμεσα για την επίλυση περιστατικών εκφοβισμού.

Ενότητα 5^η : Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που ασκεί εκφοβισμό

Τι πρέπει να γνωρίζω ως γονέας παιδιού που εκφοβίζει; Καλλιέργεια ενσυναίσθησης. Μπαίνω στη θέση του άλλου... για το λόγο αυτό...

Εάν το παιδί μας είναι αναμειγμένο σε εκφοβιστικές συμπεριφορές, ενδέχεται να είναι ένα σημάδι ότι το παιδί βιώνει μια αρκετά μεγάλη δυσκολία διαχείρισης των δικών του συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του.

Λόγοι για τους οποίους ένα παιδί που παλιότερα δεν χαρακτηριζόταν για την επιθετική του συμπεριφορά, μπορεί να το κάνει για κάποιο διάστημα:

- Το παιδί έχει ανάγκη να ενσωματωθεί σε μία ομάδα παιδιών, οπότε θεωρεί ότι πρέπει να μιμηθεί και την συμπεριφορά τους.

- Δέχεται το ίδιο εκφοβιστικές συμπεριφορές στο σπίτι είτε στο σχολείο και ως εκ τούτου προσπαθεί να ανακτήσει μία αίσθηση δύναμης, συμπεριφερόμενο με επιθετικότητα προς τους άλλους. Συχνά αυτά τα παιδιά τείνουν να εκλαμβάνουν τη συμπεριφορά άλλων παιδιών ως εχθρική, ακόμα και αν δεν είναι.
- Αναζητά την προσοχή των γονέων, των εκπαιδευτικών, των συνομηλίκων του και δεν το έχει καταφέρει με κάποιον άλλο τρόπο.
- Από την φύση του έχει ανάγκη να εκφράζεται με ένα πολύ πιο δυναμικό και παρορμητικό τρόπο σε σχέση με άλλα παιδιά.
- Δεν έχει την αίσθηση πως η επιθετική συμπεριφορά του μπορεί να πληγώσει άλλα παιδιά (συναντάται κυρίως σε μικρές ηλικίες).

Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που εκφοβίζει;

- Προσεγγίστε το παιδί σας & εκμαιεύστε με υπομονή και ηρεμία τη δική του αλήθεια.
- Αν αρνείται να μιλήσει, «αποκαλύψτε» τις πληροφορίες – όχι το πρόσωπο.
- Μάθετε:
 - Πώς ξεκίνησε η συγκεκριμένη συμπεριφορά.
 - Πώς αισθάνεται με αυτό που συμβαίνει.
 - Και όχι το γιατί.
- Όχι στον καταλογισμό ευθυνών για να αποφύγετε την ενοχοποίησή του.

Στόχος είναι η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του & συνεπειών της για το άλλο παιδί

- Όχι σε οποιαδήποτε μορφή τιμωρίας.
- Ενημερώστε το παιδί για τις κινήσεις (βοήθεια σχολείου ή κάποιου ειδικού).
- Διατυπώστε την άποψή σας για το συγκεκριμένο γεγονός- και γενικότερα για θέματα βίας/εκφοβισμού με ειλικρίνεια, χωρίς δραματοποίηση ή υποβάθμιση.
- Δεν πρέπει η επιβεβαίωση μιας τέτοιας συμπεριφοράς του παιδιού σας να αποτελέσει αιτία εσωστρέφειας τόσο του παιδιού όσο και δική σας.

Τι κάνω εάν το παιδί αρνείται τελείως να μιλήσει

Αναγνώριση

- ❖ Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που αρνούνται τελείως να μιλήσουν για τις πράξεις που διέπραξαν. Συνήθως είναι παιδιά που διακατέχονται από έντονο άγχος, είτε έχουν υποστεί κάποιο βαθύ τραύμα είτε έχουν κάποια μορφή ψυχολογικής διαταραχής.
- ❖ Συμβουλή ειδικού.
- ❖ «Καταλάβαμε για πρώτη φορά ότι το παιδί μας είχε τρομερά χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η δυνατότητα να ασκεί τη δύναμή του μέσω του εκφοβισμού και να ελέγχει κάποια παιδιά, του έδωσε την αίσθηση ότι μπορεί κι αυτός να αισθάνεται ισχυρός σε κάτι. Μας είπε χαρακτηριστικά: «Είναι καλύτερο να είμαι γνωστός ως το χειρότερο παιδί στην τάξη, από το να μην με προσέχει ποτέ κανείς.»

Ποια βήματα ακολουθούμε μετά

Από τη στιγμή που έχετε ακούσει το παιδί σας και έχετε αρχίσει να καταλαβαίνετε κάποιους από τους λόγους που ασκεί εκφοβισμό μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα:

- Πάρτε σαφή θέση απέναντι σε αυτό που συμβαίνει, χωρίς θυμό και χωρίς αφορισμούς.
- Εάν καταλάβουμε ότι μέσα σε όλα αυτά που μας διηγείται, έχει και από τη μεριά του κάποιο δίκιο να εκνευρίζεται, του εξηγούμε τον κύκλο της βίας.
- Ζητήστε από το παιδί σας να μπει στη θέση του άλλου παιδιού.
- Ας καθίσουμε να αναλογιστούμε κι εμείς με τη σειρά μας τη δική μας συμπεριφορά στο σπίτι.
- Προσπαθήστε σταδιακά να δημιουργήσετε ένα θετικότερο κλίμα στο σπίτι.
- Ενημερώστε το παιδί σας ότι θα προσπαθήσετε να συνεργαστείτε από εδώ και μπρος πιο στενά με το σχολείο.
- Μην διστάσετε να πάτε στο σχολείο κάποιες φορές και να μιλήσετε με τον διευθυντή και κάποιον εκπαιδευτικό που θα μπορούσε να βοηθήσει.
- Εκφράστε στους εκπαιδευτικούς την πρόθεσή σας να είστε σε επικοινωνία.

- Εάν το παιδί σας ασκεί διαδικτυακό εκφοβισμό να ελέγχετε για ένα διάστημα τις επαφές του μέσω Facebook, Internet κ.τ.λ., αλλά ενημερώστε το παιδί σας ότι θα το κάνετε.
- Μην ανακοινώνετε ποινές, τις οποίες δεν είναι εύκολο να τηρήσετε και έχουν και ένα στοιχείο υπερβολής.
- Προσπαθήστε να γίνετε πιο παρατηρητικοί στην γενικότερη συμπεριφορά του παιδιού σας στο σπίτι και με παιδιά που κάνει παρέα εκτός σχολείου.
- Εάν δείτε ότι παρά τις δικές σας προσπάθειες το παιδί εμμένει στην εκδήλωση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, καλό θα ήταν να ζητήσετε μια πιο συστηματική βοήθεια από έναν ειδικό.
- Σε οποιαδήποτε περίπτωση, ένας χρυσός κανόνας είναι να προσπαθείτε να κρατάτε κάποια γέφυρα καθημερινής επικοινωνίας με το παιδί σας.

Βοηθάμε τα παιδιά μας να δείξουν μια μεταμέλεια στο/α παιδί/παιδιά που δέχτηκαν εκφοβισμό

- ✓ Είναι επίσης σημαντικό να βοηθήσουμε το παιδί μας να δείξει με κάποιο τρόπο στο παιδί που έχει δεχθεί εκφοβισμό, ότι έχει μετανιώσει γι' αυτό.
- ✓ Η μεταμέλεια μπορεί να εκφραστεί με διάφορους τρόπους.
- ✓ Με αυτό τον τρόπο βοηθάμε τα παιδιά μας να καταλάβουν ότι πολλές φορές δεν αρκεί να κατανοήσουμε οι ίδιοι τις επιπτώσεις των πράξεων μας, αλλά πρέπει και να βρίσκουμε ένα τρόπο να το εκφράζουμε και στον άλλον που έχει πληγωθεί από εμάς.

Να θυμάστε:

Δεν πρέπει η επιβεβαίωση μιας τέτοιας συμπεριφοράς του παιδιού σας να αποτελέσει αιτία εσωστρέφειας τόσο του παιδιού, όσο και δική σας. Είναι και αυτή μία από τις δυσκολίες που συχνά αντιμετωπίζουν γονείς με την συμπεριφορά των παιδιών, αλλά με μια μεθοδικότητα και συντονισμένες κινήσεις μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε με επιτυχία.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του anti-bullying network

- Συζητήστε με τον διευθυντή του σχολείου για το περιστατικό.

- Συνεργαστείτε με τον διευθυντή και τον δάσκαλο του παιδιού σας για την εφαρμογή των κανόνων, των συνεπειών και για την πρόληψη τέτοιων συμπεριφορών.
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης.
- Παρατηρήστε αν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά και με τα παιδιά της γειτονιάς ή και με εσάς στο σπίτι.
- Μιλήστε γι' αυτά στον διευθυντή/εκπαιδευτικό της τάξης/ κάποιον ειδικό και συνεργαστείτε μαζί τους, για να πάρετε βοήθεια.

Νομοθετικό πλαίσιο

Στο Νομοθετικό πλαίσιο, υπάρχει τροποποίηση του άρθρου 312 ΠΚ/2015:

«Πρόκληση βλάβης με συνεχή σκληρή συμπεριφορά».

<https://www.psychologynow.gr/nea-psyxologias/epikairotita/6550-poinoikopoieitai-to-bullying-fylakisi-toulaxiston-6-minon.html>

Παράρτημα- Έξτρα Ενότητες

Εφηβεία: Έχει τις ιδιαιτερότητές της, αλλά εξαρτάται και πώς την αντιμετωπίζουμε

Στάδια εφηβείας:

1. 11-14 ετών- Πρώτη εφηβεία
2. 15-17 ετών- Μέση εφηβεία
3. <17 ετών- Όψιμη εφηβεία

Τα παραπάνω στάδια επιφέρουν αλλαγές:

- Σωματικές αλλαγές.
- Γνωσιακές μεταβολές που σχετίζονται με άλλα άτομα.
- Διακυμάνσεις στην ψυχολογία τους ως συνέπεια των αλλαγών που συντελούνται στο μεταβατικό στάδιο μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής.
- **Ας μην ξεχνάμε όμως ότι κάθε περίπτωση μπορεί να είναι διαφορετική:**
Μπορεί π.χ. ένα παιδί να βρίσκεται σωματικά στην Πρώτη Εφηβεία αλλά γνωσιακά και ψυχολογικά να βρίσκεται στην Μέση Εφηβεία.

Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας

Σε αυτήν την ηλικία ο έφηβος:

Με το συχνό «όχι» του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Δείχνει ότι θέλει πια να μεγαλώσει και δεν θέλει να είναι το «υπάκουο» παιδί.

- ☐ Αμφισβητεί συχνά τους γονείς του και οι γονείς πρέπει να «αντέξουν» αυτήν την διαδικασία.
- ☐ Επιθυμία να μείνει μόνος
- ☐ Συχνά εκφράζεται με πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, αλλά και ευθιξία και ρομαντισμό, στην προσπάθειά του να σβήσει/ωραιοποιήσει οτιδήποτε πραγματικό δεν του αρέσει.

- ☐ Ο έφηβος ζει και σκέπτεται στον παρόντα χρόνο και συγκεκριμένα «Concrete Thinking». Για αυτό είναι δύσκολο να καταλάβει τις επιπτώσεις των ενεργειών του στο μέλλον.
- ☐ Λέει ότι «πλήττει» και «βαριέται» ακόμα και σε άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.
- ☐ Στον τρόπο σκέψης του εφήβου υπάρχει συχνά το στοιχείο του «Προσωπικού Μύθου», π.χ. «Δεν είναι δυνατό να συμβεί σε εμένα αυτό...».
- ☐ Ονειροπολούν, απολαμβάνοντας την περιπλάνηση στο χώρο της φαντασίας, καθώς με αυτό τον τρόπο διαχειρίζονται τις εντάσεις τους και τις επιθυμίες τους.
- ☐ Στην πρώτη φάση της εφηβείας δείχνουν μια αποστροφή προς το άλλο φύλο, που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν.
- ☐ Συχνά ντρέπονται υπερβολικά για το σώμα τους - με τις αλλαγές που συντελούνται στο σώμα τους δεν αισθάνονται άνετα με την παρουσία άλλων.
- ☐ Οι έφηβοι κάνουν «εξιδανικευμένες σχέσεις» για αυτό και απογοητεύονται και πάρα πολύ εύκολα.
- ☐ Συνάπτουν «έντονες» ή «ρομαντικές σχέσεις» με ένα άτομο που διαρκούν συνήθως λίγο.
- ☐ Παρουσιάζουν συχνά έλλειψη αυτοπεποίθησης γιατί οι ραγδαίες αλλαγές που βιώνουν τους δημιουργούν ένα αίσθημα ανασφάλειας.
- ☐ Έχουν αυξημένη ευσυγκινησία. Οι ορμονικές αλλαγές της περιόδου αυτής κάνουν τους εφήβους να χάνουν το κέφι που είχαν στην παιδική ηλικία, να βυθίζονται στις σκέψεις τους. Συνήθως τα κορίτσια ξεσπούν συχνά σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.
- ☐ Γενικά η εφηβεία με όλες τις ιδιαιτερότητές της είναι παράλληλα και μια πολύ ενδιαφέρουσα και δημιουργική περίοδος. Υπάρχει στο άτομο μία εξέλιξη σε όλους τους τομείς και η διάδραση με τους εφήβους μπορεί να γίνει ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και εποικοδομητική, όταν προσπαθούμε συνεχώς να διευρύνουμε τις γνώσεις μας αναφορικά με τους βέλτιστους τρόπους επικοινωνίας μαζί τους. Όσο πιο νωρίς ξεκινάει αυτό, τόσο πιο καλά αποτελέσματα συνήθως προκύπτουν.

Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

- Αναφέρεται στη χρήση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου από ένα άτομο με στόχο τη σκόπιμη παρενόχληση άλλων ατόμων.
- Διαφέρει από τα άλλα είδη εκφοβισμού αφού επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη.
- Είναι δύσκολο να περιοριστεί.
- Εκούσιος
- Επαναλαμβανόμενος
- Αναγνωρίσιμος από το ίδιο το θύμα
- Μέσω ηλεκτρονικών συσκευών

Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Αποστολή κειμένων ή «αστείων» που γελοιοποιούν κάποιο παιδί.
- Δημοσίευση ή αποστολή προσωπικών πληροφοριών, ευαίσθητων πληροφοριών ή κάποιου προσωπικού προβλήματος.
- Δημιουργία ψεύτικου διαδικτυακού προφίλ σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης με στόχο την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού.
- Αποστολή κακοποιητικών και εξευτελιστικών μηνυμάτων.
- Απειλή συμπταικτών στα διαδικτυακά παιχνίδια.
- Παραβίαση προσωπικού λογαριασμού και χρήση του ονόματος ξένου χρήστη με σκοπό τη διάδοση φημών και ψεμμάτων.
- Επαναλαμβανόμενες αναπάντητες κλήσεις.
- Δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα.
- Δημοσίευση πραγματικών ή ψεύτικων φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου.

- Εγγραφή κάποιου παιδιού σε ιστοχώρο πορνογραφικού περιεχομένου χωρίς τη συγκατάθεσή του.

Κίνητρα θύτη:

1. Να βελτιώσει την εικόνα του και να φανεί δυνατός στους συνομηλίκους του.
2. Να τραβήξει την προσοχή.
3. Να αισθανθεί ότι έχει έλεγχο και εξουσία.
4. Να εκτονωθεί από τον θυμό που αισθάνεται ή από άλλα αρνητικά συναισθήματα.
5. Να αναπληρώσει για τις αποτυχίες που αισθάνεται ότι χαρακτηρίζουν άλλες πλευρές της ζωής του.
6. Να βιώσει κάποια χαρά από την δύναμη που πιστεύει ότι έχει. Να ενισχύσει έτσι την αυτοεκτίμησή του.
7. Να βρει έναν τρόπο διαχείρισης της ζήλειας που αισθάνεται για κάποιο άτομο.

Πώς να είσαι ασφαλής στο διαδίκτυο;

1. Μη δίνεις τα προσωπικά σου στοιχεία.
2. Μη δίνεις τον κωδικό σου.
3. Κράτα αποδείξεις.
4. Μην προωθείς άσχημα μηνύματα.
5. Μην ανεβάζεις φωτογραφίες άλλων χωρίς την άδειά τους.

Πρόσεχε τι μοιράζεσαι:

- Μην στέλνεις μηνύματα όταν είσαι θυμωμένος.
- Από τη στιγμή που στέλνεις μια φωτογραφία σου σε άλλον, μέσω διαδικτύου ή μέσω κινητού τηλεφώνου (ακόμα και αν τον εμπιστεύεσαι), χάνεις τον έλεγχο της φωτογραφίας αυτής για πάντα.
- Ό,τι “ανεβάζεις” στο Facebook, μένει εκεί για πάντα.
- Αν στο Facebook δεις κάτι με προσβλητικό περιεχόμενο, χρησιμοποίησε τη μέθοδο «Αναφοράς Ανεπιθύμητου Περιεχομένου».

- Αν κάποιος στο διαδίκτυο σε κάνει να νιώσεις άσχημα ή άβολα, τότε μοιράσου το με τους γονείς σου και τα άτομα που εμπιστεύεσαι και ζήτα βοήθεια.
- Όταν κάτι δεν φαίνεται σωστό σε έναν ιστοχώρο ή μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθείς άσχημα βγες αμέσως από τον ιστοχώρο και σταμάτα αμέσως τη συνομιλία.
- Μπορείς και να αναφέρεις το περιστατικό και στην δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος στο τηλέφωνο 11188.

Το **Facebook** παρέχει ένα σύνολο λειτουργιών όπου μπορούμε να αναφέρουμε ανάρμοστη, ύποπτη, βλαβερή ή παράνομη δραστηριότητα.

- Εάν πέσει στην αντίληψή μας προσβλητικό ή απαράδεκτο υλικό, πρέπει άμεσα να το αναφέρουμε, επιλέγοντας το σύνδεσμο «Αναφορά». Ο σύνδεσμος αυτός θα μας προωθήσει σε μια φόρμα, όπου μπορούμε να συγκεκριμενοποιήσουμε τον τύπο της προσβολής και να κάνουμε αναλυτική αναφορά.

Όλες οι αναφορές είναι εμπιστευτικές.

- Αναφορά Ατόμου: πηγαίνουμε στη σελίδα του ατόμου και κάνουμε κλικ στο σύνδεσμο «Αναφορά/Μπλοκάρισμα».
- Αναφορά Φωτογραφίας: πηγαίνουμε στη συγκεκριμένη φωτογραφία και κάνουμε κλικ στον σύνδεσμο «Αναφορά φωτογραφίας» που εμφανίζεται κάτω από την φωτογραφία αυτή.
- Αναφορά ενός εισερχόμενου μηνύματος: ανοίγουμε το μήνυμα και κάνουμε κλικ στον σύνδεσμο «Αναφορά μηνύματος» που εμφανίζεται κάτω από το όνομα του αποστολέα.

Χρήσιμες διευθύνσεις αναφοράς περιεχομένου:

- Η χρήση του Facebook από ανήλικο κάτω των 13 ετών αναφέρεται στη διεύθυνση: <https://www.facebook.com/help/contact/209046679279097>
- Μη εξουσιοδοτημένο περιεχόμενο αναφέρεται στη διεύθυνση: <https://www.facebook.com/help/181495968648557>
- Αν πιστεύουμε ότι κάποιο περιεχόμενο καταστρατηγεί την πνευματική μας ιδιοκτησία, βρίσκουμε πληροφορίες για τον τρόπο υποβολής αναφοράς στη διεύθυνση: https://www.facebook.com/legal/copyright.php?howto_report
- Περιεχόμενο που αναφέρεται σε αυτοκτονία πρέπει άμεσα να δηλωθεί στην διεύθυνση: https://www.facebook.com/help/contact.php?show_form=suicidal_content

- Πιθανές παραβιάσεις των δικαιωμάτων απορρήτου μας σε ό,τι αφορά την εικόνα μας στο Facebook, μπορούν να αναφερθούν στη διεύθυνση:
<https://facebook.com/contact/144059062408922>
- Το Facebook παρέχει μια συγκεκριμένη διεύθυνση για αναφορά παραβίασης των όρων χρήσης του (η πρόσβαση στη διεύθυνση αυτή γίνεται όταν είμαστε αποσυνδεδεμένοι από το Facebook):
https://www.facebook.com/help/contact.php?show_form=report_tos_violation

Συμβουλές πρόληψης

- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε αληθινά ονόματα, κυρίως επίθετα.
- Αλλάξτε τις ρυθμίσεις του λογαριασμού σας σε απόρρητο και μην δέχεστε αιτήματα φιλίας από χρήστες που δεν γνωρίζετε καλά και δεν εμπιστεύεστε. Τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν την επιλογή να εγκρίνετε μία ανάρτηση πριν εμφανιστεί στο λογαριασμό σας. Σας προτείνουμε να την ενεργοποιήσετε.
- Μην μοιράζεστε την τοποθεσία σας online.

Ενημέρωση παιδιών

- Ενημερώστε τα παιδιά για την πιθανότητα να τους ενοχλήσει ένα σχόλιο που θα διαβάσουν.
- Υπενθυμίστε τους ότι κάποιο ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να διαπεράσει τα φιλτραρίσματα σελίδων όπως το Facebook και να βρεθούν αντιμέτωποι με προσβλητικές σελίδες.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να κοινωνικοποιούνται πρόσωπο με πρόσωπο. Επικοινωνώντας πίσω από μια οθόνη δημιουργείται απομόνωση ενώ από κοντά αναπτύσσονται καλύτερα οι κοινωνικές δεξιότητες.

Σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού

Σε περίπτωση που διαπιστώσετε μερικές από τις παρακάτω συμπεριφορές, αναλογιστείτε μήπως το παιδί σας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό:

- Όταν το παιδί σας σταματάει ξαφνικά να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή το κινητό του, παρ' όλο που στο παρελθόν του άρεσαν πολύ.
- Όταν αποφεύγει να χρησιμοποιεί συσκευές σε χρόνο που έχετε οπτική επαφή με την οθόνη τους.
- Όταν κλείνει την οθόνη του υπολογιστή την ώρα που περνάτε από μπροστά.

- Αγχώνεται όταν λαμβάνει νέο μήνυμα ή email και βάζει βιαστικά στην τσέπη το κινητό.
- Υπονοεί τον εκφοβισμό έμμεσα λέγοντας φράσεις όπως: “ Υπάρχουν πολλά δράματα στο σχολείο” ή “Δεν έχω φίλους”.

Συμβουλές διαχείρισης διαδικτυακού εκφοβισμού

Σε περίπτωση που κάποιο παιδί δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό, συμβουλευτέ το:

- Να μην ανταποδίδει τις προσβολές. Συχνά είναι αυτό που θέλουν οι άλλοι.
- Να σταματήσει και να ανασυνταχθεί. Να δώσει χρόνο στον εαυτό του να σκεφτεί και να απαντήσει αντί να αντιδράσει παρορμητικά.
- Να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον offline. Να αποσυνδεθεί από όλες τις πλατφόρμες, να κλείσει το κινητό του, να πάει μια βόλτα ή να περάσει χρόνο με τους δικούς του για να ηρεμήσει.
- Να μείνει σταθερό στις απόψεις και τα πιστεύω του και να μην φοβηθεί να τα υποστηρίξει κρατώντας σταθερό χαρακτήρα. Αυτό θα του δώσει έναν σκοπό και θα το βοηθήσει να διαχειριστεί καλύτερα τα αρνητικά σχόλια.