

Ενδοσχολικός Εκφοβισμός

Συνεργασία Σχολείου & Οικογένειας

Στατιστικά Στοιχεία

6 στους 10 Έλληνες έχουν δεχθεί προσωπικά bullying στην παιδική / εφηβική τους ηλικία, με το φαινόμενο να παρουσιάζει ίδια αναλογία σε άντρες και γυναίκες (Focus Bari,2022)

1 στα 3 παιδιά, δηλαδή το 32,4%,σε όλη τη χώρα δηλώνουν πώς έχουν δεχτεί σχολικό εκφοβισμό. (Εθνικο Παρατηρητήριο Παιδικής Ευημερίας, 2023)



Ενδοσχολικός Εκφοβισμός- Bullying

Η *Ενδοσχολική Βία (school violence)* είναι ένα υποσύνολο της βίας, που εκδηλώνεται στο σχολικό περιβάλλον.

Ένας μαθητής/μια μαθήτρια είναι θύμα εκφοβισμού όταν **επανελημμένα** και συστηματικά δέχεται βία **εκ προθέσεως** από ένα ή περισσότερα παιδιά, όπου η σχέση συμπεριλαμβάνει **ανισορροπία δύναμης**. Η βία μπορεί να είναι **σωματική, λεκτική ή ψυχολογική**.

Για να θεωρηθεί εκφοβισμός (Bullying) μια συμπεριφορά πρέπει να:

1. Να γίνεται συστηματικά
2. Να γίνεται από πρόθεση (να έχει στόχο να πληγώσει)
3. Να υπάρχει ανισορροπία δύναμης των ατόμων που εμπλέκονται

Διαφορές Εκφοβισμού και Πειράγματος

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Δεν διατηρούνται φιλικές σχέσεις
Επανελημμένα γεγονότα
Πρόθεση για βλάβη
Ανισορροπία δύναμης
Τραυματικές εμπειρίες,
μακρόχρονες επιπτώσεις

ΠΕΙΡΑΓΜΑ

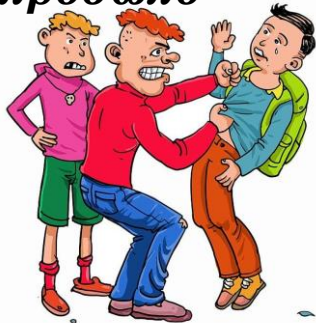
Φίλοι/Φίλες /Παρέα
Μεμονωμένα περιστατικά
Χωρίς πρόθεση για βλάβη
Ισότιμες σχέσεις
Πρόσκαιρες συνέπειες στα παιδιά



Στοχοποίηση για



Κατα
πρόσωπο



Διαδικτυακά



- Φυλετικούς, θρησκευτικούς, πολιτισμικούς λόγους
- Σεξιστικούς- Σεξουαλικούς λόγους
- Σεξουαλικό προσανατολισμό
- Μαθησιακές-αναπτυξιακές δυσκολίες/ διαταραχές & αναπηρία
- Εμφάνιση ή σωματική υγεία
- Διαφορετικότητα

Η Βία Εκδηλώνεται

Σωματικά

Σπρωξίματα, κλωτσιές, χτυπήματα, δαγκώματα, τσιμπήματα κτλ.



Ψυχολογικά

περιθωριοποίηση, κρύψιμο ή πέταγμα προσωπικών αντικειμένων, χειρονομίες, εξευτελισμός, χλευασμός, ταπείνωση, εκφοβισμός, αποκλεισμός, χειραγώγηση, εξαναγκασμός



Λεκτικά

Επίθετα, βρισιές, απειλές, διάδοση φημών, υποβιβασμός, σαρκασμός



Διαδικτυακός Εκφοβισμός

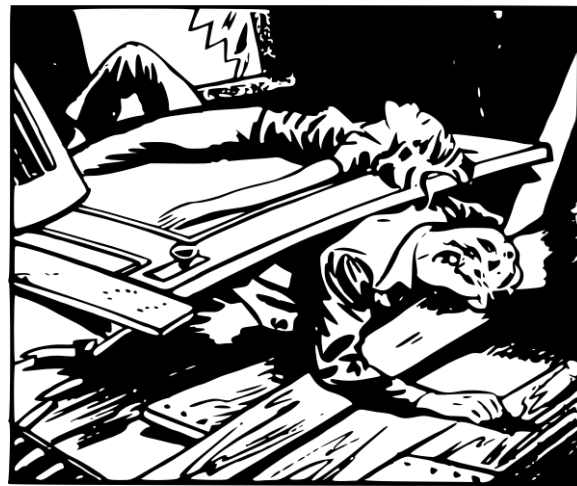


Διαδικτυακός Εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει:

- Αποστολή απειλητικών ή υβριστικών μηνυμάτων κειμένου
- Δημιουργία και κοινή χρήση ντροπιαστικών εικόνων ή βίντεο
- Τρολάρισμα – η αποστολή απειλητικών ή ενοχλητικών μηνυμάτων σε κοινωνικά δίκτυα, δωμάτια συνομιλίας ή διαδικτυακά παιχνίδια
- Αποκλεισμός παιδιών από διαδικτυακά παιχνίδια, δραστηριότητες ή ομάδες φίλιας
- Εξευτελισμός στο διαδίκτυο
- Δημιουργία ιστότοπων ή ομάδων μίσους για ένα συγκεκριμένο παιδί
- Ενθάρρυνση αυτοτραυματιστού
- Ψηφίσματα υπέρ ή κατά κάποιου σε μια καταχρηστική δημοσκόπηση
- Δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών, κλοπή ή κλοπή διαδικτυακών ταυτοτήτων
- Χυδαία μηνύματα, γνωστά και ως sexting
- Καταπίεση να στείλουν σεξουαλικές εικόνες ή να συμμετάσχουν σε σεξουαλικές συνομιλίες

Οι Συνέπειες του Εκφοβισμού

- ❖ Καταθλιπτική συμπτωματολογία
- ❖ Εμφάνιση ψυχιατρικών συμπτωμάτων
- ❖ Ψυχοκοινωνικές δυσκολίες
- ❖ Μελαγχολική διάθεση και αίσθηση ανασφάλειας στο σχολείο
- ❖ Διατροφικές δυσκολίες και αυτοκτονικές τάσεις
- ❖ Ψυχοσωματικές δυσκολίες και υψηλότερα επίπεδα άγχους



Το Παιδί που Εκφοβίζει



- Μπορεί να είναι ηγετική φυσιογνωμία και δημοφιλής στο σχολείο.
- Αυτή η δημοτικότητα του/της ωστόσο, συστηματικά μπορεί να περιορίζεται και να είναι αρνητική λόγω της κακής συμπεριφοράς απέναντι στους συμμαθητές του.
- Μπορεί να έχει ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες.
- Μπορεί να έχει περιορισμένες δεξιότητες ενσυναίσθησης.
- Μπορεί να παρουσιάζει προβλήματα στο συναίσθημα του/της και στην διαχείριση αυτού.
- Μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες στην κατανόηση κανόνων και ορίων.
- Μπορεί και στην καθημερινότητά του/της να εμφανίζει επιθετική συμπεριφορά

Ενδείξεις που μας προβληματίζουν



- Συμμετέχει σε καβγάδες
- Οι φίλοι του/της εκφοβίζουν άλλα παιδιά
- Εμφανίζει έντονη επιθετικότητα
- Επισκέπτεται συχνά το γραφείο του Διευθυντή ή του επιβάλλονται ποινές όπως αποβολή
- Έχει χρήματα ή αντικείμενα στην κατοχή του/της που δεν μπορεί να εξηγήσει
- Επιρρίπτει τις ευθύνες στους άλλους για τα προβλήματά του/της
- Δεν αναλαμβάνει την ευθύνη για τις πράξεις του/της
- Είναι ανταγωνιστικός/ή και ανησυχεί για τη δημοτικότητά του

Δύο είδη «θυμάτων»

Τα **επιθετικά θύματα** όπου μπορούν να είναι και θύματα και δράστες

Τα **παθητικά θύματα**

Πλειοψηφία: Τα παθητικά «θύματα»

- Εσωτερικεύουν τα συναισθήματά τους
- Δυσκολεύονται να προσαρμοστούν
- Νιώθουν πιο μοναχικά
- Έχουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση
- Εμφανίζουν παραπάνω άγχος (πιθανόν κλαίει πιο εύκολα)

Υποστηρίζεται πως η θυματοποίηση σε μικρή ηλικία, μπορεί να σηματοδοτεί και μελλοντικές δυσκολίες

Το Παιδί που Εκφοβίζεται



- Ρούχα ή αντικείμενα κατεστραμμένα ή χαμένα
- Αδικαιολόγητες πληγές/τραύματα
- Παραπονιέται συχνά για πονοκέφαλο, πονόκοιλο ή για γενικότερη αδιαθεσία
- Δυσκολίες στον ύπνο ή/και εφιάλτες
- Αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές (επισκέψεις σε φίλους, κουβέντες)
- Αποφεύγει συγκεκριμένα μέρη
- Φοβάται να πάει στο σχολείο ή να συμμετέχει σε σχολικές δραστηριότητες
- Παρατηρείται πτώση στην απόδοσή του
- Δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του
- Φαίνεται λυπημένο, αγχωμένο, ευερέθιστο, θυμωμένο
- Φέρεται «περίεργα»

Ενδείξεις που μας προβληματίζουν



Το Παιδί που Παρατηρεί

Οι παρατηρητές έχουν **πολύ σημαντικό** ρόλο στο φαινόμενο του εκφοβισμού



ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΩΝ

1. Αυτοί που **ενισχύουν** το άτομο που εκφοβίζει (reinforcers)
2. Αυτοί που παραμένουν **αμέτοχοι** (outsiders)
3. Αυτοί που **υποστηρίζουν** το άτομο που εκφοβίζεται (defenders)

Πώς Προστατεύω το Παιδί;

Στον εκφοβισμό ένας σημαντικός λόγος που δεν θα φτάσει η πληροφορία στον γονέα ή την εκπαιδευτικό είναι επειδή το παιδί μπορεί να βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα όπως **ντροπή, ενοχή, θυμό** κι έτσι καταλήγει να το κρατάει **μυστικό**. Επομένως είναι εξαιρετικά χρήσιμη:

• *Η σχέση με το παιδί*

Ενθαρρύνουμε την καλή επικοινωνία και τη σχέση εμπιστοσύνης του παιδιού με τους φροντιστές (π.χ. ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει σε μας, δεν είμαστε επικριτικοί, κοκ)

• *Η σχέση γονέα-εκπαιδευτικού*

Σημαντική η συχνή επικοινωνία και η αμφίδρομη ενημέρωση γονέων-εκπαιδευτικών για τις ανάγκες και την εξέλιξη του παιδιού (ομάδες γονέων, σχολές γονέων, ενημερωτικές εκδηλώσεις, κλπ.)

Η Οριοθέτηση των Παιδιών

- Τα όρια βοηθούν στην εξασφάλιση της σωματικής και ψυχικής ασφάλειας των παιδιών.
- Καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και τα βοηθούν να κατανοήσουν τους κανόνες και τις προσδοκίες των άλλων.
- Η οικογένεια και η τάξη συνεργάζεται καλύτερα ενώ τα παιδιά γίνονται πιο υπεύθυνα και σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Το παιδί γνωρίζει τις πραγματικές δυνατότητές του και δε χάνεται στο χάος της επιθυμίας του.
- Με **σταθερά όρια**, τα παιδιά μεγαλώνουν έχοντας μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, σε αντίθεση με τα παιδιά στα οποία επιτρέπεται να συμπεριφέρονται όπως τους αρέσει.

Η Οριοθέτηση των Παιδιών



- Εξηγούμε τον λόγο
- Η έννοια της συνέπειας: Φυσικές και λογικές συνέπειες (το παιδί μαθαίνει πώς οι πράξεις του επηρεάζουν το ίδιο και τους άλλους)
- Σταθερότητα στην οριοθέτηση
- Θετική πειθαρχία (Vs Αυταρχική πειθαρχία και Ανεξέλεγκτη επιτρεπτικότητα)
- Επιβράβευση της επιθυμητής συμπεριφοράς, αγνόηση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς
- Το παιδί θα ασκήσει πίεση, θα δοκιμάσει τα όρια
- Δεν περιμένουμε άμεσα την απόλυτη τήρηση των κανόνων
- Ακολουθούμε όλοι τους ίδιους κανόνες
- Βάλουν όρια ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού

Η Οριοθέτηση των Παιδιών



- Δίχως ενοχές
- Να μην υπάρχει μεγάλη χρονική απόσταση μεταξύ ανεπιθύμητης συμπεριφοράς και συνέπειας
- Αποφασιστικότητα και σιγουριά (τρόπος ομιλίας, τόνος της φωνής, στάση του σώματος) αλλά ταυτόχρονα ήρεμοι και τρυφεροί
- Η κριτική επικεντρώνεται στην πράξη και όχι στο παιδί ως άτομο
- Δίνουμε εναλλακτικές
- Πρότυπα συμπεριφοράς για μίμηση

Αν το παιδί βιώνει εκφοβισμό

- Διαχειριστείτε με ψυχραιμία τις πληροφορίες που σας δίνει
 - Ακούστε το όντας ενθαρρυντικοί
 - Προσπαθήστε να μάθετε όσα περισσότερα γίνεται, **χωρίς ωστόσο να πιέζετε το παιδί να μιλήσει**
 - Αν είστε γονέας ενημερώστε άμεσα το σχολείο και τον/την δασκάλα του/της και πάρτε πληροφορίες
 - Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού με τακτική και ξεκάθαρη επιβράβευση
 - Συζητήστε μαζί του/της σενάρια αντίδρασης
- Ενισχύστε τις εξωσχολικές και ομαδικές δραστηριότητες
 - Μην είστε επικριτικοί και μην του αποδίδετε ταμπέλες όπως «ευαίσθητος», «αδύναμος», «παθητικός»
 - Μείνετε κοντά στο παιδί και συν αποφασίστε
 - Ενισχύστε το παιδί να μιλάει και να μην είναι παρατηρητής τέτοιων περιστατικών
-

Αν το παιδί εκφοβίζει

- Παραμείνετε ψύχραιμοι
 - Κάντε ξεκάθαρο στο παιδί ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές και ποιες όχι
 - Μην χρησιμοποιείτε σωματική τιμωρία
 - Ακούστε το παιδί και τα συναισθήματα του
 - Συζητήστε με το παιδί την σημασία της ενσυναίσθησης
 - Βάλτε όρια στις αντιδράσεις του και ορίστε τιμωρίες, στις οποίες θα είστε συνεπείς
 - Ενημερωθείτε από τον/την εκπαιδευτικό ή γονέα αντίστοιχα και συνεργαστείτε για ένα κοινό πρόγραμμα παρέμβασης
 - Αν απαιτείται, ζητήστε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας
-

Αν το παιδί παρατηρεί περιστατικά εκφοβισμού

- Ακούστε την γνώμη του παιδιού και μοιραστείτε τις σκέψεις του/της
 - Αφηγηθείτε μια ιστορία εκφοβισμού και συζητήστε μαζί του πως θα αντιδρούσε
 - Ενισχύστε την ενσυναίσθησή του/της καλώντας τον/την να συζητήσει τα συναισθήματα του παιδιού που εκφοβίζει ή εκφοβίζεται
 - Συζητήστε για την έννοια της ηθικής, του σεβασμού και της διαφορετικότητας και πως αυτά υπάρχουν στην φίλια, στην κοινωνία και στις διαπροσωπικές σχέσεις
 - Επισημαίνετε την σημασία του να προσφέρεις, να προστατεύεις και να διεκδικείς τα δικαιώματά σου
-

Το παιδί που παρατηρεί περιστατικά εκφοβισμού

**ΔΕΝ ΓΕΛΑΜΕ, ΔΕΝ ΑΔΙΑΦΟΡΟΥΜΕ,
ΠΑΡΕΜΒΑΙΝΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑ, ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ
ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ, ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ
ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΣ**



ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΡΦΩΜΑ, ΕΙΝΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ!

- Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τη συμπεριφορά που σας προβληματίζει. Κουβεντιάστε με όλους τους εμπλεκόμενους/«δεξιότητες του καλού ακροατή».
 - Διερευνήστε εάν πράγματι πρόκειται για περιστατικό «Εκφοβισμού»: Ή μήπως πείραγμα; ή πλάκα; ή τσακωμός;
 - Προσπαθήστε να συγκεντρώσετε το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες από διαφορετικές πηγές (παρατηρητές, το παιδί που εκφοβίζει, το παιδί που εκφοβίζεται).
 - Τα παιδιά γνωρίζουν ότι τέτοιες συμπεριφορές είναι λάθος; Εάν ναι, γιατί θεωρούνται «λάθος»;
 - Πάρτε ξεκάθαρη θέση σχετικά με αντίστοιχα φαινόμενα.
 - Ενημερώστε σχετικά με τις συνέπειες και παραμείνετε συνεπείς. Υποστηρίξτε τους μαθητές σας με κάθε τρόπο ανάλογα με τις ανάγκες τους (παρεμβάσεις πρόληψης, επίβλεψη, υπεράσπιση).
-

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών

- Καλλιεργείστε τη σχέση σας με τους μαθητές, με τους γονείς/κηδεμόνες και συμβάλλετε στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών.
 - Δηλώστε τη διαθεσιμότητά σας.
 - Αφιερώστε χρόνο για να γνωρίσετε καλύτερα τους μαθητές σας: ποιοι είναι, από πού έρχονται, που βρίσκονται τώρα, ποιοι είναι οι στόχοι τους. Η ιστορία του κάθε παιδιού είναι μοναδική και σημαντική πηγή πληροφοριών...
 - Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης στη σχολική αίθουσα και στους υπόλοιπους χώρους του σχολείου.
 - Μην αναγκάσετε τους μαθητές να απολογηθούν ή να συμφιλιωθούν την ίδια στιγμή.
 - Θυμηθείτε και ενδυναμώστε το ρόλο των παρατηρητών και τη συμβολή τους στην πορεία περιστατικών εκφοβισμού.
-

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών

- Εξηγήστε τους ότι ανάλογα με τη στάση που υιοθετούν μπορούν να επηρεάσουν τον εκφοβισμό.
 - Ξεκαθαρίστε ότι οποιασδήποτε μορφής ενίσχυση αντίστοιχων συμπεριφορών δεν είναι ανεκτή.
 - Υπενθυμίστε στους παρατηρητές ότι έχουν το δικαίωμα και την ευθύνη να το σταματήσουν!
 - Παρεμβαίνετε κάθε φορά που κάποιος σας αναφέρει ένα περιστατικό εκφοβισμού.
 - Διατηρείστε την επαφή με το παιδί που εκφοβίζεται.
 - Εάν δεν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό αλλά επαναληφθεί, θα χρειαστεί να ενημερωθούν και οι γονείς.
-

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών

Βήματα για τη διαχείριση Περιστατικών στη σχολική κοινότητα

1. Αναφορά στον/στην εκπαιδευτικό
2. Συζήτηση εκπαιδευτικού με το κάθε παιδί χωριστά
3. Συζήτηση εκπαιδευτικού και με όλους τους εμπλεκόμενους
4. Συζήτηση εκπαιδευτικού με τη διεύθυνση του σχολείου
5. Συζήτηση τρόπων διαχείρισης με ψυχολόγο και κοινωνική λειτουργό του σχολείου
6. Ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων για το περιστατικό/περιστατικά
7. Δράσεις ευαισθητοποίησης ή συζήτηση για έννοια βίας, του εκφοβισμού και τις συνέπειες αυτού σε όλη τη σχολική κοινότητα (Σύλλογο Διδασκόντων, Σύλλογο Γονέων/Κηδεμόνων)

Βήματα για τη διαχείριση Περιστατικών στη σχολική κοινότητα

8. Ενημέρωση και διαχείριση περιστατικού με Σύμβουλο Εκπαίδευσης και Διεύθυνση Εκπαίδευσης
9. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων
10. Αστυνομική/Εισαγγελική αρχή



Σε ένα Ευαισθητοποιημένο Σχολείο

- Γνώση των συνεπειών του εκφοβισμού και άλλων μορφών βίας σε μαθητές/μαθήτριες από όλους τους φορείς
- Συχνές επισκέψεις ειδικών στο σχολείο για το θέμα του εκφοβισμού και άλλων μορφών βίας
- Αποτελεσματικές, ολιστικές σχολικές πολιτικές και στρατηγικές για τη δημιουργία ενός μη βίαιου μαθησιακού περιβάλλοντος, αντιμετώπιση των αιτιών του εκφοβισμού και των άλλων μορφών βίας
- Προσανατολισμός στην Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση
- Αποτελεσματικές στρατηγικές για τη μετατροπή του σχολείου σε ένα ασφαλές περιβάλλον
- Επιμόρφωση του προσωπικού
- Συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών
- Συμμετοχή των οικογενειών
- Ενασχόληση και συμμετοχή στην τοπική κοινότητα μέσω των αξιών της κοινωνίας

**Συνεργαστείτε μεταξύ σας και επικοινωνήστε με σεβασμό.
Εσείς είστε τα πρότυπα!**

Είναι σημαντικό τα παιδιά να μπορούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, να ξέρουν ότι θέλετε να ακούσετε γι' αυτά και να γνωρίζουν τον υγιή τρόπο ώστε να επικοινωνούν τι συμβαίνει.

Ασκηθείτε λοιπόν και γίνετε πρότυπο. Μιλήστε για τα συναισθήματά σας, ακούστε τα και επικοινωνήστε με σεβασμό σε καθημερινές καταστάσεις.

Σας Ευχαριστώ!

Έλενα Παλούμπη

Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια MSc

6987551205

epaloumbis@gmail.com