

Αγαπητοί γονείς,

Η 6η Μαρτίου έχει καθιερωθεί από το Υπουργείο Παιδείας ως Πανελλήνια Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού.

Ο όρος **σχολική βία και εκφοβισμός** (school bullying) χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση, κατά την οποία ασκείται σκόπιμη, επαναλαμβανόμενη και απρόκλητη βία και επιθετική συμπεριφορά σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου. Ο εκφοβισμός αυτός μπορεί να είναι λεκτικός, σωματικός, εκβιαστικός, ρατσιστικός, σεξουαλικός και διαδικτυακός.

Ο ρόλος της οικογένειας είναι εξαιρετικά σημαντικός καθώς μπορεί να προλάβει την εκδήλωση του φαινομένου, αλλά ακόμα και στην περίπτωση εκδήλωσής του, μπορεί να παρέμβει και να το αντιμετωπίσει.

### Ενδείξεις σχολικού εκφοβισμού

Παρόλο που γύρω μας υπάρχει μεγάλη ευαισθητοποίηση για το φαινόμενο του εκφοβισμού τα παιδιά συχνά εξακολουθούν να αποκρύπτουν το γεγονός από τους γονείς τους. Για τον λόγο αυτό οι γονείς θα πρέπει να είναι επάγρυπνοι και υποψιασμένοι στις ενδείξεις που κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για το παιδί που εκτίθεται σε μία επιθετική συμπεριφορά. Κάποιες από αυτές τις ενδείξεις είναι και οι παρακάτω:

- Το παιδί/ Έφηβος επιστρέφει στο σπίτι με σκισμένα ρούχα ή χωρίς να έχει μαζί του όλα τα ρούχα του.
- Αναφέρει πως χάνει τα αντικείμενα του κι έχει τραυματισμούς, μελανιές και σημάδια που δυσκολεύεται να εξηγήσει πως έγιναν.
- Παραπονιέται συχνά πως νιώθει άρρωστος ή έχει δυσκολία με τον ύπνο και βλέπει
- συχνά άσχημα όνειρα.
- Παρουσιάζει αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες.
- Προκαλεί αυτοτραυματισμούς.
- Δεν έχει διάθεση να επικοινωνήσει με τους συμμαθητές του ή να συμμετάσχει σε κοινές δραστηριότητες μαζί τους.
- Χάνει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα κι εμφανίζει πτώση της επίδοσης
- του στο σχολείο.
- Είναι λυπημένος, μελαγχολικός, θυμωμένος, αγχωμένος και εκφράζει απαξιωτικές σκέψεις για τον εαυτό του.
- Παρατηρούμε πως οι φίλοι του λιγοστεύουν και αποφεύγει να πηγαίνει σε μέρη που σύχναζε και αγαπούσε.

Γενικότερα, το βασικό χαρακτηριστικό που πρέπει να ανησυχήσει τους γονείς είναι ότι όλα μοιάζουν να συμβαίνουν **«ξαφνικά» και είναι επαναλαμβανόμενα**. Τα συμπτώματα είναι **επιδεινούμενα, συνδυαστικά** και το παιδί **συστηματικά αποφεύγει να δώσει σοβαρές εξηγήσεις** για το τι του συμβαίνει. (Πηγή: [www.bullyingnoway.gov.au](http://www.bullyingnoway.gov.au))

Στη συνέχεια, παραθέτω μερικές γενικές καλές πρακτικές απέναντι σε ζητήματα σχολικού εκφοβισμού, λαμβάνοντας υπόψιν πως **κάθε περίπτωση θέλει εξατομικευμένο σχέδιο δράσης**. Το πρόβλημα του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο είναι σύνθετο και απαιτεί **συνεργασία και επικοινωνία όλων των εμπλεκόμενων**.

## **10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΟΥ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΙ ΜΕ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΑΣ Ή ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ**

- 1.** Είναι απαραίτητη η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα φαινόμενα σχολικής βίας καθώς έτσι θα είστε περισσότερο προετοιμασμένοι. Ενημερωθείτε μέσα από βιβλία, ιστοτόπους, ενημερωτικές εκπομπές, Σχολές Γονέων και συζητήστε με ειδικούς ψυχολόγους.
- 2.** Εσείς οι ίδιοι μπορείτε να γίνετε θετικό πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί σας. Με το να συμπεριφέρεστε ευγενικά στους άλλους ανθρώπους δείχνετε στο παιδί σας την έννοια του σεβασμού. Αμφισβητήστε ρατσιστικές, σεξιστικές ή υποτιμητικές απόψεις μπροστά στο παιδί σας, ώστε να αναπτυχθεί η κριτική του ικανότητα και να μάθει να κατανοεί και να αποδέχεται το διαφορετικό.
- 3.** Με απλά και κατανοητά λόγια, εξηγήστε στο παιδί σας γιατί είναι σημαντικό να μην πληγώνει τους άλλους με λόγια και πράξεις. Βρείτε αφορμές από την καθημερινότητα για να συζητήστε με το παιδί σας για τη βία και τις επιπτώσεις της (βιβλία, ταινίες, σχέσεις με φίλους και συγγενείς).
- 4.** Ενθαρρύνετε το να συμμετέχει σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες σχετικά με την ευαισθητοποίηση στο φαινόμενο του εκφοβισμού, τέτοιες που να ενισχύουν το ομαδικό πνεύμα και να βοηθούν στην κατανόηση της διαφορετικότητας (θα μπορούσε να είναι κάποια εθελοντική δράση). Εμπλακείτε και εσείς, στον βαθμό που είναι εφικτό, στις δραστηριότητες του σχολείου.
- 5.** Να μιλάτε με το παιδί σας για όσα συμβαίνουν στο σχολείο του. Να γνωρίζετε τις παρέες του, με ποιους έχει καλές και με ποιους έχει κακές σχέσεις, που βρίσκεται όταν λείπει. Ρωτήστε το για καταστάσεις που έχει δει ή ακούσει και έφεραν σε δύσκολη θέση εκείνον ή κάποιον γνωστό/φίλο του. Μιλήστε για το τι σημαίνει να είσαι καλός φίλος και τι θα μπορούσε να πράξει σε περίπτωση που δει ένα άλλο παιδί φοβισμένο, απομονωμένο ή λυπημένο. Παρακολουθήστε διακριτικά τη συμπεριφορά του παιδιού σας και πιθανές αλλαγές των συνηθειών του. Συζητήστε μαζί του.
- 6.** Η πρώτη στάση σας, από τη στιγμή που υποψιαστείτε πως το παιδί σας εμπλέκεται σε περιστατικά εκφοβισμού, πρέπει να διακατέχεται από μεγάλη ψυχραιμία. Είναι λογικό να νιώσετε θυμό ή και φόβο, όμως με ψυχραιμία πρέπει να μιλήσετε με το παιδί για το τι ακριβώς έχει συμβεί.
- 7.** Ακούστε το παιδί σας, πείστε το να μοιραστεί μαζί σας πώς αισθάνεται και πώς αντιδρά. Προσπαθήστε να το καταλάβετε, να το ηρεμήσετε και να το κάνετε να αισθανθεί ασφάλεια. Αποφύγετε την απόδοση ευθυνών και την τιμωρία και προσπαθήστε να το βοηθήσετε να συνειδητοποιήσει τι του συμβαίνει, είναι και το ίδιο πολύ μπερδεμένο.
- 8.** Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει πως δεν κάνει αυτό κάτι λάθος, δεν πρέπει να κατηγορεί τον εαυτό του και υπενθυμίστε του πόσο πολύ το αγαπάτε για αυτό που είναι. Μην το προτρέπετε να είναι σκληρό και να απαντήσει με βία.
- 9.** Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι αυτό που βιώνει τώρα δεν είναι μια μόνιμη κατάσταση και πως τα πράγματα θα αλλάξουν, θα βελτιωθούν με τα σωστά βήματα. Δώστε του ελπίδα και βοηθήστε το να

δράσει, όχι εκδικητικά.

**10.** Είναι απαραίτητο να συνεργαστείτε με το σχολείο. Πρόκειται για ένα φαινόμενο που κανείς δεν το αντιμετωπίζει μόνος του. Απευθυνθείτε άμεσα στον καθηγητή του παιδιού σας, στην διεύθυνση του σχολείου, στο σχολικό ψυχολόγο, μοιραστείτε το πρόβλημα και αναζητήστε λύσεις από κοινού. Καθησυχάστε το παιδί σας, επιβεβαιώνοντας του ότι οι ενήλικες του σχολείου του/της ή των εξωσχολικών δραστηριοτήτων του είναι ενήμεροι για την παρενόχληση και ότι κάνουν οτιδήποτε είναι απαραίτητο, για να την σταματήσουν.

Αν αντιληφθείτε ή δεχθείτε την πληροφορία ότι το παιδί σας εκφοβίζει κάποιο άλλο παιδί, ακόμα κι αν δεν έχετε τη δική του επιβεβαίωση, είναι σημαντικό να να αποφύγετε τον καταλογισμό ευθυνών στο παιδί σας – ιδιαίτερα σ' αυτή τη φάση – προκειμένου να αποφύγετε την ενοχοποίησή του. **Στόχος είναι η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του και των συνεπειών της για το άλλο παιδί.** Διατυπώστε την άποψή σας σχετικά με το συγκεκριμένο γεγονός, αλλά και γενικότερα σχετικά με τα θέματα βίας ή εκφοβισμού, με ειλικρίνεια, αποφεύγοντας και να δραματοποιήσετε την παρούσα κατάσταση, αλλά και να την υποβαθμίσετε. Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο. 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 και στον εκπαιδευτικό της τάξης και συνεργαστείτε μαζί τους, για να πάρετε βοήθεια.

**Πού μπορώ να μάθω περισσότερα για τη σχολική βία;**

- 1. Το Δίκτυο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Φαινομένων Σχολικής Βίας και Εκφοβισμού (<http://stop-bullying.sch.gr/>)** συστάθηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων με σκοπό την πρόληψη του φαινομένου της σχολικής βίας και την πρόνοια για την ασφάλεια των μελών της σχολικής κοινότητας μέσω εξειδικευμένων δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης και επιμόρφωσης στελεχών εκπαίδευσης και εκπαιδευτικών.
- 2. Το πρόγραμμα Saferinternet (<http://www.saferinternet.gr/index.php>)** χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και παρέχει πληροφορίες σε γονείς, παιδιά, εκπαιδευτικούς για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο. Μπορούν να υποβληθούν **καταγγελίες μέσα από ειδική διαδικτυακή φόρμα <https://www.safeline.gr/kane-mia-kataggelia/>** ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση [report@safeline.gr](mailto:report@safeline.gr).
- 3. Το Δίκτυο κατά της Βίας στο Σχολείο** έχει σκοπό την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση της εκδήλωσης βίας μεταξύ μαθητών στο σχολείο ή σε άλλους χώρους που συνδέονται με τη σχολική ζωή και καθημερινότητα, τη δημιουργία ενός πλαισίου επιστημονικού και κοινωνικού διαλόγου, σχετικά με την κατανόηση του φαινομένου και τις τεχνικές παρέμβασης. Μέσω της δικτύωσης των ατόμων, το δίκτυο αποσκοπεί να ενισχύσει την δράση, την αλληλεγγύη και την υποστήριξη. Στην ιστοσελίδα του δικτύου <http://www.antibullyingnetwork.gr/Default.aspx> είναι διαθέσιμο χρήσιμο ενημερωτικό υλικό.

## Πού μπορώ να λάβω υποστήριξη σχετικά με περιστατικά σχολικής βίας;

1. **1. «ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ»** είναι ένας εθελοντικός οργανισμός, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα με στόχο την παροχή βοήθειας και ψυχοκοινωνικής στήριξης σε παιδιά. **Η ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1056** είναι τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης που λειτουργεί χωρίς χρέωση, 24 ώρες τη μέρα και 7 ημέρες την εβδομάδα.
2. **2. Η Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.)** λειτουργεί τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά και εφήβους. Οι κλήσεις είναι ανώνυμες, εμπιστευτικές και χωρίς χρέωση. **Γραμμή αποκλειστικά για Γονείς: 01 801 1177**
3. **3. Η Γραμμή Βοήθειας ‘help-line 210 6007686’** <http://www.help-line.gr/> απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο κ.λπ).
4. **Το «Live Without bullying»** <https://livewithoutbullying.com/ti-einai-to-live-without-bullying/> δημιουργήθηκε το 2015 από το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση του ενδοσχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού. Είναι μια πρωτοποριακή πλατφόρμα παροχής δωρεάν online συμβουλευτικής υποστήριξης σε μαθητές, γονείς και καθηγητές.
5. **Συμβουλευτικά Κέντρα.** Λειτουργούν σε επίπεδο Δήμου με σκοπό την αντιμετώπιση των προβλημάτων των δημοτών κάθε ηλικίας και την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης. Μεταξύ άλλων, παρέχουν συμβουλευτική τόσο στους γονείς όσο και στους εκπαιδευτικούς των σχολικών μονάδων του δήμου όπου ανήκουν, αλλά και στους ίδιους τους μαθητές. Για πληροφορίες μπορεί να απευθυνθεί κάποιος στον δήμο όπου κατοικεί.

Παραμένω στη διάθεσή σας.

Με εκτίμηση,  
Σέβη Τσώνη  
Ψυχολόγος, M.Sc  
[sevastsoni@sch.gr](mailto:sevastsoni@sch.gr)

## Ενδεικτική βιβλιογραφία

Βλάσση, Σ., & Μπέκα, Κ. (2016). Προγράμματα πρόληψης σχολικού εκφοβισμού (Bullying). *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 2015(1), 268-276.

Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου – Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου, (2015). Εκπόνηση επιμορφωτικού εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης. Π.1.3. Φάκελος υλικού για γονείς. Αθήνα.