

Εισαγωγή

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού μελετήθηκε για πρώτη φορά το 1978 στη Νορβηγία και 9 χρόνια μετά, το 1987, σε πολλά επιστημονικά περιοδικά εμφανίζεται ο σχετικός όρος “bullying”. Ενώ σαν φαινόμενο επισημαίνεται και καταγράφεται τη δεκαετία του 1970, δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ότι εμφανίζεται και τότε. Εξάλλου αποτελεί μια ακόμη έκφραση της βίαιης συμπεριφοράς η οποία υπάρχει με τη γέννηση του ανθρώπου. Στο φαινόμενο του bullying εμπλέκονται πολλά μέρη



- Το παιδί που εκφοβίζεται
- Το παιδί ή ομάδα παιδιών που εκφοβίζει
- Οι παρατηρητές / οι παρατηρήτριες του φαινομένου
- Οι εκπαιδευτικοί
- Οι γονείς

Σχολικός Εκφοβισμός και Ερευνητικά Δεδομένα

- Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων(Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. , 2008): 10%-15% των μαθητών πέφτουν θύματα διαφόρων μορφών βίας στο σχολείο. Οι μαθητές που ασκούν βία ξεπερνούν το 5% του συνόλου των μαθητών.

- Ευρωπαϊκή Έρευνα (Ελλάδα, Ιταλία, Εσθονία, Λιθουανία, Λετονία, Βουλγαρία, 2012)

Η Ελλάδα βρίσκεται στην τέταρτη θέση στα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού με ποσοστό 31,98%

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παιδών «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού»(2013):

η Ελλάδα έρχεται δεύτερη πανευρωπαϊκά με ποσοστό των εφήβων που έχουν πέσει θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού να φθάνει το 26,8%

- Πανελλήνια Έρευνα από το Χαμόγελο του Παιδιού (2022)

1 στα 3 παιδιά, δηλαδή το 32,4% δηλώνουν πώς έχουν δεχτεί σχολικό εκφοβισμό
1 στα 6 παιδιά δηλώνουν ότι αισθάνονται πώς το σχολείο τους δεν τους μαθαίνει να μην εκφοβίζουν τους συμμαθητές τους

Από τις παραπάνω έρευνες γνωρίζουμε επίσης 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, αποκλεισμού ή διάδοσης φημών.
- Τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού εκδηλώνονται με μεγαλύτερη συχνότητα στο δημοτικό και στο γυμνάσιο και μειώνονται στο λύκειο.
- Οι μισοί από τους μαθητές θύματα βίας δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός, ενώ οι υπόλοιποι μισοί συνήθως το αναφέρουν σε φίλους και λιγότερο στους εκπαιδευτικούς ή στους γονείς τους.

Σχολικός Εκφοβισμός και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Η μετάβαση των μαθητών από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε συνδυασμό με τις αλλαγές που επιφέρει η εφηβεία μπορεί να αποτελέσουν αιτίες για την εμφάνιση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού. Η αύξηση των περιστατικών αυτών μπορεί να οφείλεται στα παρακάτω:

- Μεγάλα σχολεία που συντελούν στην ανωνυμία των μαθητών και μπορεί να τους δημιουργήσουν ανασφάλεια
- Περισσότεροι κανόνες- μεγάλη αντίφαση με την ανάγκη της εφηβείας για αυτονομία
- Απώλεια του «σημαντικού» ενήλικα (δάσκαλος τάξης στο δημοτικό)
- Εκτενέστερη σχολική ύλη, έμφαση στην κάλυψη της ύλης, έμφαση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, συχνά μειωμένη διαθεσιμότητα στις ανάγκες των εφήβων μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια στη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους εκπαιδευτικούς
- Μεγαλύτερα ποσοστά σχολικής αποτυχίας που ενισχύουν την αντικοινωνική συμπεριφορά

Μορφές σχολικού εκφοβισμού

- **Σωματικός:** απειλή τραυματισμού ή φυσικός τραυματισμός κάποιου (χειρονομίες, σπρώξιμο, ξυλοδαρμός).
- **Λεκτικός:** συστηματική χρήση υβριστικών εκφράσεων, φραστικών επιθέσεων, προσβολών, ειρωνείας.
- **Εκφοβισμός με εκβιασμό:** εκβιασμοί για απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων.

- **Κοινωνικός (έμμεσος):** προσπάθεια για κοινωνική απομόνωση, για άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων, ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για κάποιο συγκεκριμένο μαθητή.

- **Ηλεκτρονικός:** αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω διαδικτύου, χρήση ή παραποίηση προσωπικών δεδομένων κάποιου ατόμου (cyberbullying).

- **Ρατσιστικός:** διάδοση αρνητικών σχολίων εξαιτίας της καταγωγής, της κοινωνικής τάξης, της οικονομικής κατάστασης ή της διαφορετικότητας κάποιου μαθητή.
- **Σεξουαλικός:** σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση με ανήθικες χειρονομίες μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.



Ποιοι εμπλέκονται στον σχολικό εκφοβισμό;

A) Παιδιά που εκφοβίζουν

Στην εκδήλωση του φαινομένου ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκεντρώνει το παιδί (ή ομάδα παιδιών) που εκφοβίζουν το οποίο συχνά γεννά αντιφατικά συναισθήματα. Σε πολλούς ανθρώπους γεννά θυμό και αγανάκτηση, ενώ πολλοί αναγνωρίζουν την ανάγκη για στήριξη που έχει αυτό το παιδί. Το παιδί που εκφοβίζει επιλέγει το παιδί που θα εκφοβίσει πολύ συγκεκριμένα και καθόλου τυχαία. Συνήθως θα επιλέξει παιδί που:

- Διαφέρει με κάποιον τρόπο από τα υπόλοιπα (είναι από άλλη χώρα, έχει άλλη θρησκεία, φοράει σιδεράκια γενικά παιδί που διαφέρει από τη μέση εικόνα ενός μαθητή)
- Δύσκολα θα βοηθήσει κάποιος (παιδιά μοναχικά που δεν κάνουν εύκολα φίλους)
- Που είναι «λιγότερα» δυνατά

Το παιδί/παιδιά που εκφοβίζουν:

- Είναι συνήθως παιδιά με χαμηλό αυτοσυναίσθημα, προσπαθούν μέσω της βίας και του εκφοβισμού να χτίσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αντλήσουν ικανοποίηση.
- Είναι συνήθως παιδιά με αυξημένη σωματική διάπλαση και δύναμη.
- Θύματα ενδοοικογενειακής βίας.
- Ακολουθούν πρότυπα εκφοβιστικής συμπεριφοράς που προβάλλονται στην τηλεόραση, στις ταινίες και στα βιντεοπαιχνίδια.
- Χαρακτηρίζονται από παρορμητικότητα, επιθετικότητα, θυμό, άρνηση απέναντι σε όρια και νόρμες.
- Είναι μαθητές μέτριων ή χαμηλών σχολικών επιδόσεων, με μειωμένο ενδιαφέρον για το σχολείο.
- Μακροπρόθεσμα κινδυνεύουν από δυσκολία σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων, αδυναμία διαχείρισης θυμού και συγκρούσεων, κοινωνική απομόνωση λόγω βίαιης συμπεριφοράς, χρήση αλκοόλ και ουσιών καθώς και αυξημένη πιθανότητα χρήσης βίας μέσα στην οικογένειά τους,
- Συχνά εμφανίζουν παραπτωματική συμπεριφορά. Εάν δεν ληφθεί άμεσα η κατάλληλη φροντίδα υπάρχουν αυξημένα ποσοστά μελλοντικής
 - παραβατικής συμπεριφοράς,
 - χρήσης ουσιών και
 - εμπλοκής με το νόμο



B) Παιδιά που εκφοβίζονται

Σε γενικές γραμμές πολλά από τα στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού που βιώνει τον εκφοβισμό ευνοούν την στοχοποίησή τους. Βιώνουν θυμό που δεν μπορούν να αντιδράσουν σε ό,τι τους συμβαίνει, ντροπή, ενοχή και φόβο. Ο

συνδυασμός των συναισθημάτων αυτών οδηγούν τα παιδιά να μη λένε σε κανένα αυτό που τους συμβαίνει και, επομένως, να μη ζητούν βοήθεια. Τα παιδιά που εκφοβίζονται συνήθως:

- Είναι άτομα μοναχικά, αδύναμα, αγχώδη, ανασφαλή, ευαίσθητα, με ελάχιστους ή καθόλου φίλους, περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Το βασικότερο χαρακτηριστικό τους που τα διαφοροποιεί από τους συνομηλίκους τους είναι η ψυχική ή σωματική τους αδυναμία, και η απόκλιση κάποιων χαρακτηριστικών ή συμπεριφορών από τον μέσο όρο (διαφορετική εθνικότητα, θρησκεία, αναπηρία, σεξουαλικός προσανατολισμός, μαθησιακές δυσκολίες).
- Σπάνια αντιδρούν ή αμύνονται στον εκφοβισμό, συνήθως αποσύρονται, κλαίνε, υποχωρούν παθητικά.
- Εξαιτίας του εκφοβισμού αισθάνονται φόβο, θυμό, αλλά και ντροπή και ενοχές και δεν αναφέρουν το γεγονός
- Παρουσιάζουν συχνά πτώση των σχολικών επιδόσεων, σχολική άρνηση, κρίσεις άγχους και πανικού, δυσκολίες στην κοινωνική επαφή και απόσυρση, κατάθλιψη, αυτοκτονικές τάσεις, ψυχοσωματικά προβλήματα.

Γ) Παιδιά παρατηρητές- Αυτόπτες μάρτυρες

- Ως μάρτυρες του εκφοβιστικού περιστατικού: ενισχύουν το παιδί που εκφοβίζει, υπερασπίζονται το παιδί που εκφοβίζεται, παρακολουθούν με αδιαφορία.



- Σε κάθε περίπτωση όμως βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, φόβο, άγχος και σύγχυση εξαιτίας των εκφοβιστικών περιστατικών.

- Η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών τείνουν να αποσιωπούν τέτοια φαινόμενα από τους ενήλικες

- Είναι πολυάριθμη ομάδα και έχουν και τον πιο σημαντικό ρόλο για την έκβαση του εκφοβισμού.

- Δεν πρέπει να αγνοούνται αλλά αντίθετα να ενεργοποιούνται, ώστε να προστατευθούν όλα τα παιδιά από τον εκφοβισμό.

- Σύμφωνα με έρευνες, οι συνομήλικοι είναι παρόντες σε ποσοστό 85% σε περιστατικά εκφοβισμού, τα οποία λήγουν μέσα σε 10 δευτερόλεπτα, αν οι παρατηρητές αντιδράσουν.

Ο ρόλος των θεατών στον εκφοβισμό

Διεθνείς έρευνες καταδεικνύουν την σημαντικότητα της συμπεριφοράς των παρατηρητών στην εκδήλωση του φαινομένου. Ευρήματα από το πανεπιστήμιο του Γιορκ στο Τορόντο, έδειξαν ότι το 60% των φαινομενικά ουδέτερων μαθητών διατηρούσαν φιλικές επαφές με τα παιδιά που ασκούσαν βία και πάνω από τους

μισούς αποδοκίμαζαν τα παιδιά που δέχονταν βία και παρότρυναν τα παιδιά που ασκούσαν. Τα παιδιά-θεατές σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού μπορεί να λαμβάνουν κάποιον-ους από τους παρακάτω ρόλους.

Ακόλουθος: δεν ξεκινά τη βία, παίρνει ενεργό μέρος

Φανερός υποστηρικτής: υποστηρίζει την πράξη ανοιχτά, δεν παίρνει ενεργό μέρος

Κρυφός υποστηρικτής: δεν υποστηρίζει ανοιχτά την πράξη, διασκεδάζει ωστόσο με αυτήν

Υποστηρικτής παιδιού που εκφοβίζεται: αποδοκιμάζει τη βία και προσπαθεί να βοηθήσει το θύμα

Πιθανός υποστηρικτής: αποδοκιμάζει τη βία, πιστεύει ότι πρέπει να βοηθήσει, αλλά δεν το κάνει

Παρατηρητής: αδιαφορεί για τη βία και το παιδί που εκφοβίζεται



Πότε θα πρέπει να ανησυχήσω;

Ένα παιδί που έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού ενδέχεται να εμφανίσει:

- Μειωμένη διάθεση ή άρνηση να πάει στο σχολείο παρουσιάζοντας ως πρόφαση κάποια αδιαθεσία (πονοκέφαλος, πόνος στην κοιλιά).
- Απροσδόκητη πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Απομόνωση από τους συμμαθητές του στα διαλείμματα.
- Ανατιολόγητη καθυστέρηση στην άφιξη του στο σχολείο ή στην επιστροφή του στο σπίτι.
- Φθορές στα ρούχα του, σημάδια και μελανιές στο σώμα ή άλλες ενδείξεις επίθεσης, τις οποίες δεν μπορεί να εξηγήσει.
- Συχνή απώλεια αντικειμένων ή χρημάτων.
- Ξαφνικές και ανατιολόγητες αλλαγές στη διάθεσή του.
- Επιθετικότητα, νευρικότητα, ανησυχία.
- Άρνηση συμμετοχής σε σχολικές εκδηλώσεις (π.χ. γιορτές, εκδρομές).
- Εφιάλτες, διαταραχές στον ύπνο ή/και τη σίτιση.
- Απειλές ότι θα αυτοκτονήσει.



Γονείς και σχολικός εκφοβισμός

Συχνά οι γονείς έχουν άγνοια για τέτοια θέματα και δείχνουν αμηχανία ως προς το πώς να αντιδράσουν σε αντίστοιχα περιστατικά όταν εμπλέκονται τα παιδιά τους. Είναι σημαντικό οι γονείς:

- Να παρατηρούν τη συμπεριφορά των παιδιών τους, ώστε να καταλάβουν τυχόν αλλαγές.
- Να ακούσουν, να επικοινωνήσουν με τα παιδιά, να έχουν δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης, επικοινωνίας και ασφάλειας,
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά ώστε να μιλούν για τα προβλήματά τους να γνωρίζουν που βρίσκεται το παιδί όταν απουσιάζει από το σπίτι, με ποιους κάνει παρέα, ποιοι είναι οι φίλοι του, με ποια παιδιά έχει άσχημες σχέσεις στο σχολείο.
- Να ενισχύουν τις κοινωνικές του επαφές και να υποστηρίζουν θετικές κοινωνικές εμπειρίες από το φιλικό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.
- Να προσπαθούν να τονώσουν το παιδί τους.
- Να του δίνουν αν μπορούν πρακτικές συμβουλές.

Να επικοινωνούν με το σχολείο Να επικοινωνούν με ειδικούς

Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που εκφοβίζει;

- Προσπαθήστε να προσεγγίσετε το παιδί σας και να εκμαιεύσετε με υπομονή και ηρεμία τη δική του «αλήθεια», πώς ξεκίνησε η συγκεκριμένη συμπεριφορά και πώς αισθάνεται με αυτό που συμβαίνει και όχι το γιατί.
- «Αποκαλύψετε» τις πληροφορίες που έχετε λάβει, όχι το πρόσωπο που σας τις έχει δώσει
- Αποφύγετε τον καταλογισμό ευθυνών στο παιδί σας, στόχος είναι η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του και των συνεπειών της για το άλλο παιδί
- Αποφύγετε να επιβάλλετε οποιαδήποτε μορφή τιμωρίας .
- Παρατηρήστε αν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά και με τα παιδιά της γειτονιάς ή στο σπίτι.
- Ενημερώστε το παιδί σας για τις κινήσεις που πρόκειται να κάνετε.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο



Πώς μπορεί το σχολείο να συμβάλλει στην πρόληψη περιστατικών σχολικού εκφοβισμού;

- Σύσταση σχολικών επιτροπών με συμμετοχή και τοπικών φορέων ενάντια στο σχολικό εκφοβισμό
- Συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες για την καλλιέργεια των σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων
- Ενημερωτικές διαλέξεις σε γονείς και μαθητές και δράσεις ευαισθητοποίησης
- Δημιουργία κανόνων ενάντια στη βία, με την εμπλοκή όλης της σχολικής κοινότητας.
- Παροχή ευκαιριών στους μαθητές για αυτο-έκφραση (π.χ. δημιουργικές δραστηριότητες) και για θετική έκφραση της δύναμης, του θυμού και της επιθετικότητας (π.χ. αθλητικές δραστηριότητες, μαθητές-βοηθοί)
- Παροχή ευκαιριών για ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, προαγωγή της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και καλλιέργεια της ενσυναίσθησης
- Καλή επικοινωνία σχολείου οικογένειας



Χρήσιμες πληροφορίες για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, καθώς και κατευθύνσεις για γονείς, μαθητές, εκπαιδευτικούς υπάρχει:

<https://www.milatora.gr/sos-1056-chat-1056>

<https://www.hamogelo.gr/gr/el/diadrastiko-ekpaideitiko-ergaleio/>

<https://livewithoutbullying.com>

<https://stopbullying.gr>

<https://saferinternet4kids.gr>

Κανείς δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τον εκφοβισμό μεμονωμένα. Χρειάζεται ολιστική αντιμετώπιση από τους εκπαιδευτικούς, τη διοίκηση του σχολείου, την οικογένεια, τα μέλη της κοινότητας.

Χρήσιμη είναι πάντα η βοήθεια των ειδικών

1056 Γραμμή sos

116111 Χαμόγελο του Παιδιού

1107 Εθνική Γραμμή Προστασίας για Παιδιά και Εφήβους

197 Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας

80011 80015 Γραμμή Βοήθειας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ

210 6007686 Γραμμή Βοήθειας 'help-line



2^ο Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης

Συμβουλευτικής και Υποστήριξης

Δ' Αθήνας

<https://blogs.sch.gr/2kesydath/>