

# «Το φαινόμενο της σχολικής βίας και του εκφοβισμού»



Ένας Οδηγός για γονείς μαθητών Πρωτοβάθμιας  
Εκπαίδευσης

Κωνσταντίνα Δαμιανίδου-Ψυχολόγος

Δεκέμβριος, 2024

## Γονείς και Σχολικός Εκφοβισμός

Ο ρόλος της οικογένειας είναι ιδιαίτερα σημαντικός όχι μόνο ως προς την πρόληψη του φαινομένου της σχολικής βίας και του εκφοβισμού, αλλά και ως προς τη δυνατότητα παρέμβασης και αντιμετώπισής του.

Τι θα βρω σε αυτό τον Οδηγό:

- Εξηγεί τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός
- Ευαισθητοποιεί στα σημάδια που ίσως υποδεικνύουν ότι το παιδί σας εμπλέκεται σε περιστατικά βίας και εκφοβισμού
- Παρέχει συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε, αν το παιδί σας έρθει αντιμέτωπο με περιστατικά βίας ή εκφοβισμού
- Συνεργασία σχολείου-οικογένειας
- Για τα παιδιά



## Τι είναι ο Σχολικός Εκφοβισμός:

Για να θεωρηθεί μια πράξη ως φαινόμενο σχολικής βίας και εκφοβισμού (bullying),

πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

α) να αποτελεί επιθετική συμπεριφορά,

β) να πραγματοποιείται κατ' επανάληψη στη διάρκεια του χρόνου και

γ) να πραγματοποιείται μέσα σε μια διαπροσωπική σχέση που χαρακτηρίζεται από  
δυσαναλογία εξουσίας.



«ένα άτομο υφίσταται εκφοβισμό, αν αυτός/αυτή εκτίθεται επανειλημμένα, σε αρνητικές ενέργειες από ένα ή περισσότερα άτομα με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου» (Olweus, 2009)

# Πως μπορώ να καθαλάβω αν το παιδί μου εμπλέκεται σε εκφοβισμό;

- Μεταβολές στη συμπεριφορά (για παράδειγμα είναι κακοδιάθετο, συνεσταλμένο, κλαμένο ή εκδηλώνει επιθετικότητα)
- Κοινωνική απόσυρση
- Βρίσκει δικαιολογίες, για να μην πάει στο σχολείο, αναφέροντας, για παράδειγμα, ότι έχει πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι
- Χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο
- 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



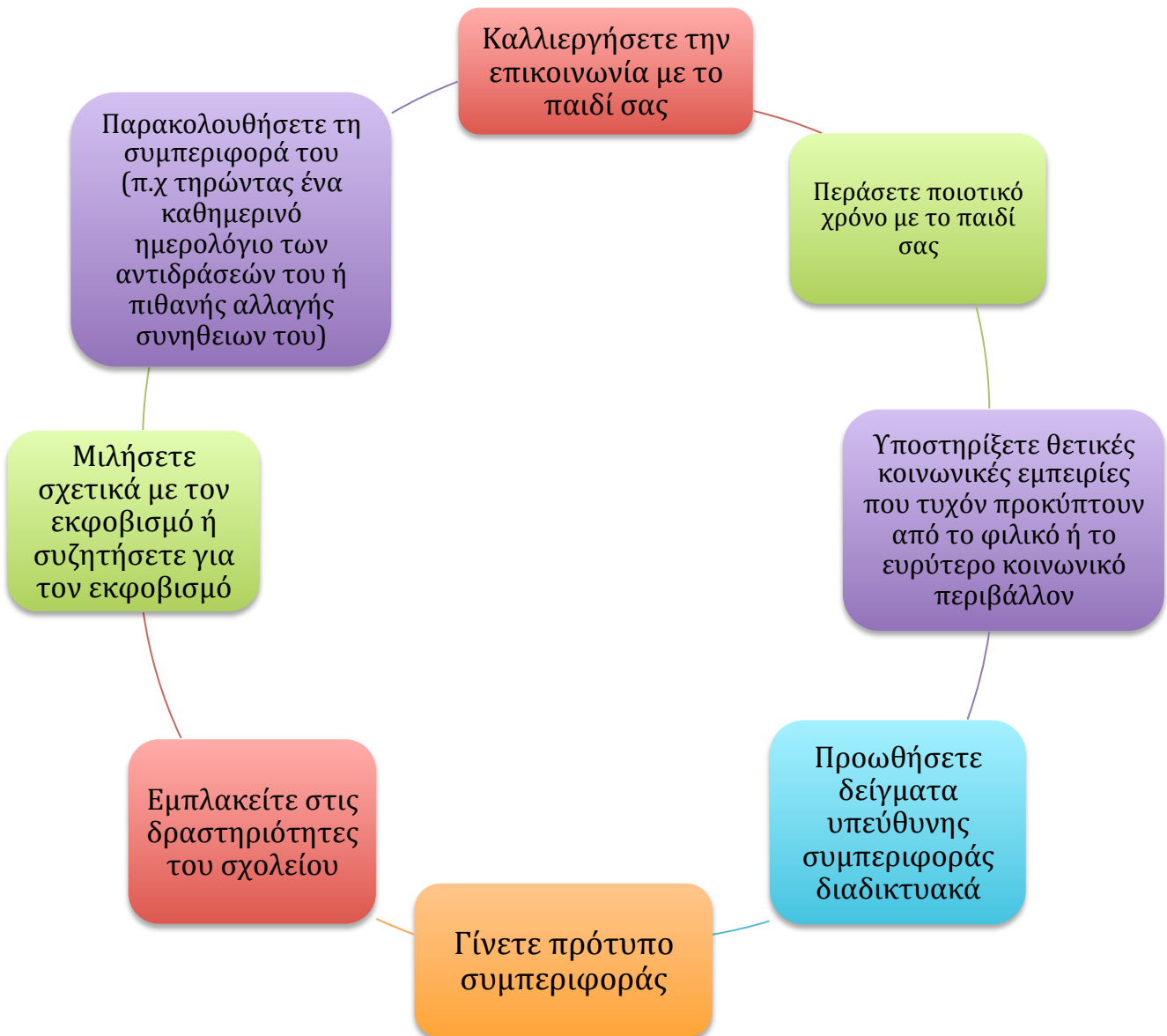
Ασφαλώς τα παραπάνω σημάδια μπορεί να πηγάσουν και απο άλλους λόγους, γι'αυτό και χρειάζεται διερεύνηση!!!

# Βασικές οδηγίες για γονείς που έρχονται αντιμέτωποι με φαινόμενα βίας ή εκφοβισμού:

- Γίνετε **θετικό πρότυπο** για το παιδί σας
- Εξηγήστε στο παιδί σας απλά και κατανοητά γιατί είναι σημαντικό να μην πληγώνει τους άλλους με λόγια και πράξεις
- **Παρατηρήστε** το παιδί σας και **ενθαρρύνετε** το να μιλήσει για όσα συμβαίνουν στο σχολείο του
- Αν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας μπορεί να εμπλέκεται σε περιστατικά εκφοβισμού, **μείνετε ψύχραιμοι και μην αντιδράσετε, πριν να είστε σίγουροι για το τι έχει συμβεί**
- Μιλήστε με το παιδί σας και κάντε το να αισθανθεί **ασφάλεια** και **υποστήριξη**
- Μην κάνετε το παιδί να πιστεύει ότι αυτό που συμβαίνει είναι δικό του λάθος
- Διαβεβαιώστε το παιδί ότι **τα πράγματα θα βελτιωθούν**, αν λάβετε τα κατάλληλα μέτρα
- Συνεργαστείτε με το σχολείο
- Ενημερωθείτε και αναζητήστε **εξειδικευμένη βοήθεια και υποστήριξη**
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να λάβει μέρος σε εκδηλώσεις /δραστηριότητες κατά του εκφοβισμού



## Είναι σημαντικό να:



## Συνεργασία Οικογένειας-Σχολείου:

- Επικοινωνήστε με το σχολείο για να συζητήσετε το θέμα.
- Ενημερώστε το δάσκαλο/α της, όπου ανήκει το παιδί σας και στη συνέχεια το Διευθυντή/ντρια του σχολείου.
- Αποφύγετε να απευθυνθείτε άμεσα σε κάποιο συγκεκριμένο μαθητή ή στην οικογένειά του.
- Διατηρήστε τακτική επικοινωνία με τον Διευθυντή και τους εκπαιδευτικούς προκειμένου να είναι σταθερή η παρακολούθηση της εξέλιξης των γεγονότων.



Η καλή συνεργασία **οικογένειας-σχολείου**, αποτελεί βασικό παράγοντα **επιτυχούς** αντιμετώπισης περιστατικών βίας και εκφοβισμού, τα οποία επηρεάζουν την **ομαλή συναισθηματική εξέλιξη** των ίδιων των παιδιών και των πλαισίων που αυτά ανήκουν.



## Για τα παιδιά:

### Να τι μπορείς να κάνεις, αν σε πειράζουνε:

- πες σε αυτόν που σε πειράζει ότι δεν σου αρέσει αυτό που κάνει και ότι θέλεις να σταματήσει
- αρνήσου να αντιδράσεις με τον τρόπο που φέρεται και αγνόησέ τον
- υπερασπίσου τον εαυτό σου, αν το πείραγμα δεν σταματάει
- πρόβαρε τι θα πείς, για να μπορέσεις να μιλήσεις πιο εύκολα, όταν χρειαστεί
- ενημέρωσε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι (δάσκαλο/α ή χονιό)
- υπερασπίσου τους άλλους, αν δεις να τους πειράζουν, εφόσον δεν κινδυνεύει η σωματική σου ακεραιότητα

