



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Εκφοβισμός (Bullying)

Ο εκφοβισμός είναι μια λέξη/έννοια που τρομάζει. Στις μέρες μας, παρατηρείται αύξηση του φαινομένου του εκφοβισμού, ιδιαίτερα στον μαθητικό πληθυσμό, στο χώρο του σχολείου αλλά και διαδικτυακά. Ο εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που αφορά ένα ολόκληρο σύστημα και όχι μόνο το άτομο. Αφορά το παιδί, την οικογένεια, την παρέα, το σχολείο, την κοινωνία. Όλοι πρέπει να προβληματιζόμαστε για το πώς να σταματήσουμε τον εκφοβισμό. Υπάρχει όμως ένας πραγματικά απαραίτητος τρόπος δράσης: να τον προλάβουμε και να φροντίζουμε να μην να είμαστε μέρος του.

Τι είναι ο Εκφοβισμός;

Η **σκόπιμη, συστηματική** πράξη που βλάπτει το άλλο άτομο σωματικά, κοινωνικά ή συναισθηματικά και βασίζεται στην **ανισορροπία εξουσίας** μεταξύ των εμπλεκόμενων.

Εμπλεκόμενα μέλη: Θύτης/Θύτες, θύμα, παρατηρητής/παρατηρητές

Χώρος που συμβαίνει: Σχολείο, Διαδίκτυο, Παρέα, Οικογένεια, Εργασία, Γειτονιά

Τι ΔΕΝ είναι Εκφοβισμός;

- ✓ Οι διαφωνίες που οδηγούν σε σύγκρουση
- ✓ Το να μην συμπαθείς κάποιο άτομο και να υπάρχει απόρριψη
- ✓ Μεμονωμένα περιστατικά επιθετικότητας
- ✓ Τα πειράγματα που προκαλούν γέλιο στα εμπλεκόμενα μέλη ή παρόμοια συναισθηματική αντίδραση (δεν προκαλείται λύπη ή θυμός σε κανένα άτομο)

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:



Είδη Εκφοβισμού

1. **Σωματικός:** Σωματική επίθεση, τράβηγμα μαλλιών, κλοτσιές, σπρωξίματα, γροθιές
2. **Λεκτικός:** Λεκτική επίθεση, βρισιές, άσχημα σχόλια, χειρονομίες, ειρωνεία
3. **Διαδικτυακός:** Παρενόχληση, κλοπή ταυτότητας, δημόσια ανάρτηση φωτογραφιών χωρίς την επιθυμία του άλλου ατόμου, δυσφήμιση
4. **Κοινωνικός:** Κοινωνική απομόνωση, άσκηση επιρροής, διάδοση κακόβουλων φημών
5. **Σεξουαλικός:** Υβριστικά σχόλια με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα



Συνέπειες Εκφοβισμού

Θύματα: σωματικά και ψυχικά προβλήματα, πτώση ακαδημαϊκών επιδόσεων, δυσκολία σύναψης σχέσεων, αίσθημα αδυναμίας

Θύτες: ενίσχυση επιθετικής συμπεριφοράς, αδυναμία να βρουν θετικούς τρόπους να σχετισθούν με τους άλλους, δυσκολία διαχείρισης θυμού και συγκρούσεων

Παρατηρητές: αναποφασιστικότητα, φόβος, ενοχές, άγχος

Πώς αναγνωρίζουμε:

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα παρακάτω σημάδια μπορεί να οφείλονται και σε άλλες καταστάσεις.

Το παιδί-θύμα

- Σημάδια στο σώμα
- Πτώση επιδόσεων
- Αλλαγές στη συμπεριφορά
- Κοινωνική απόσυρση
- Προβλήματα στην πρόσληψη τροφής και στον ύπνο

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- Απροθυμία να πάει στο σχολείο ή στο χώρο στον οποίο δέχεται εκφοβισμό
- Χαλασμένα/χαμένα αντικείμενα

Το παιδί-θύτης

- Αυξανόμενη επιθετική συμπεριφορά
- Εμπλοκή σε συγκρούσεις και παρέα με άτομα που εκφοβίζουν
- Συχνές τιμωρίες στο σχολείο
- Χρήματα & αντικείμενα που δεν δικαιολογούνται να τα έχει
- Ενδιαφέρον για φήμη & δύναμη
- Ανταγωνισμός & επίρριψη ευθυνών μόνο στους άλλους

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω τον εκφοβισμό

Παιδί-Θύμα

- Χτίζουμε σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί
- Κάνουμε μαζί ένα σχέδιο δράσης, μιλώντας διεξοδικά με το παιδί για τα υπέρ και τα κατά των πιθανών επόμενων βημάτων
- ΔΕΝ προτρέπουμε το παιδί στη βία
- Συνεργαζόμαστε με το σχολείο και μιλάμε στους εκπαιδευτικούς
- Ενθαρρύνουμε το παιδί στη δημιουργία νέων σχέσεων
- Λέμε να αναφέρει το περιστατικό στους εκπαιδευτικούς (σε περίπτωση που ο εκφοβισμός συμβαίνει στο σχολείο) αν νιώθει άνετα
- Παροτρύνουμε να μιλήσει σε έναν φίλο/παρατηρητή και να ζητήσει υποστήριξη

Παιδί-Θύτης

- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας!
- Θεσπίζουμε όρια και συνέπειες όταν το παιδί εκφοβίζει
- Συνεργαζόμαστε με το σχολείο
- Αναπτύσσουμε σχέδιο δράσης: λέμε τι σκοπεύουμε να κάνουμε εμείς και τι περιμένουμε από το παιδί
- Του εξηγούμε με προσοχή ότι η συμπεριφορά του και ΟΧΙ η προσωπικότητά του είναι λάθος
- Γινόμαστε θετικό πρότυπο για το παιδί, με το να μην επικροτούμε πράξεις βίας αλλά να τις απορρίπτουμε

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Παιδί-Παρατηρητής

- Συζητάμε για τον εκφοβισμό και δημιουργούμε ασφαλές πλαίσιο για να μεταφέρει το παιδί τους προβληματισμούς του
- Προτείνουμε στο παιδί να αποφεύγει τη συμμετοχή του σε καταστάσεις εκφοβισμού με γέλια ή με οποιονδήποτε τρόπο που ενισχύει τον θύτη
- Παροτρύνουμε το παιδί να αναφέρει το περιστατικό σε έναν ενήλικα π.χ. εκπαιδευτικό
- Παροτρύνουμε το παιδί να κάνει παρέα με το παιδί που εκφοβίζεται
- Γινόμαστε θετικό παράδειγμα υπεράσπισης



Τι κάνουμε στον Διαδικτυακό Εκφοβισμό

Αν το παιδί εκφοβίζεται:

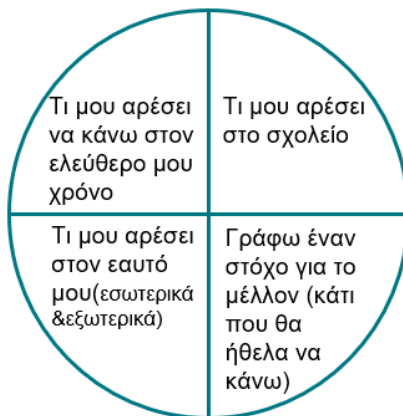
- ✓ Βοηθάμε το παιδί να κρατά αποδεικτικά στοιχεία αποθηκεύοντας ή αντιγράφοντας κείμενα ή συζητήσεις που λαμβάνει
- ✓ Ζητάμε να μπλοκάρει τους χρήστες που το παρενοχλούν
- ✓ Τονίζουμε ότι ΔΕΝ πρέπει να ανταποδίδει τον εκφοβισμό
- ✓ Σε περιπτώσεις που απειλείται με βία ή με ανάρτηση σεξουαλικού περιεχομένου, επικοινωνούμε με την αστυνομία
- ✓ Βοηθάμε το παιδί να μην κατηγορεί τον εαυτό του ανεξάρτητα από αυτά που μπορεί να υποστηρίζει ο θύτης
- ✓ Βοηθάμε το παιδί να επενδύσει το χρόνο του σε δραστηριότητες που το ευχαριστούν

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Δραστηριότητες για το Σπίτι

Το έμβλημά μου



- ✓ Μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια
- ✓ Ζητάμε από το παιδί να σχεδιάσει το σχήμα που θα ήθελε να έχει το έμβλημα (κύκλος, καρδιά, τετράγωνο, δέντρο κλπ.)
- ✓ Χωρίζει το σχήμα σε τέσσερα τμήματα όπως φαίνεται στην εικόνα
- ✓ Γράφει τις απαντήσεις στα θέματα που φαίνονται στην εικόνα μέσα στο σχήμα
- ✓ Αν το κάνετε μαζί με το παιδί, στο σημείο που αναφέρει το σχολείο, απαντάτε στην ερώτηση «Τι μου αρέσει στη δουλειά μου»

Δραστηριότητα: Η στιγμή των εκμυστηρεύσεων

Όλα τα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για κάποια θέματα και εκεί είναι που χρειάζονται περισσότερο την υποστήριξή σας.

Μπορείτε να ορίσετε μια ορισμένη ώρα της ημέρας κατά την οποία μπορούν να μιλούν για τα ζητήματα που τα απασχολούν: είναι η «στιγμή για εκμυστηρεύσεις».



Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Ιστοσελίδες & Γραμμές Βοήθειας

- ✓ 1056: Χαμόγελο του Παιδιού- Γραμμή Βοήθειας για τον Σχολικό εκφοβισμό
 - Chat 1056: επέκταση της γραμμής βοήθειας – ΜΟΝΟ για παιδιά
- ✓ Γραμμή Βοηθείας Helpline: www.help-line.gr (για διαδικτυακό εκφοβισμό και για ζητήματα ασφάλειας διαδικτύου) – 2106007686 & chat
- ✓ «Γραμμή-Σύνδεσμος» 801 801 1177 της ΕΨΥΠΕ (τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για παιδιά και εφήβους, <http://www.tilefonikigrammi.gr/>)
- ✓ Ελληνικός Κόμβος Ασφαλούς Διαδικτύου «Safer Internet» <http://www.saferinternet.gr/>
- ✓ <https://livewithoutbullying.com/> → online chat για παιδιά και γονείς

Βιβλιογραφία

- ENABLE Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες
- Kaukiainen A., & Salmivalli, C. (2009). Kiva Anti-Bullying Program Parent's Guide.
- Larsen, K. M. (2014). *Bystanders and bullying: A reflective examination of college students' experiences*. Student Research, Creative Works, and Publications
- Mishna, F., & Van Wert, M. (2014). *Bullying*. In A. Gitterman (Ed.), *Handbook of Social Work Practice with Vulnerable and Resilient Populations*. Columbia University Press, 227–247.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know And What We Can Do*. Cambridge, MA: Blackwell. ED 384 437.
- Padgett S, Notar CE. Bystanders are the key to stopping bullying. *Univ J Educ Res*. 2013;1(2):33-41. doi:10.13189/ujer.2013.010201
- Rivers, I, Poteat V. P., Noret, N., Ashurst, N. (2009). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *Sch Psychol Q*,24(4), 211-223. doi:10.1037/a0018164
- Scheithauer, H., Hayer, T., Petermann, F. & Jugert, G. (2006). Physical, verbal, and relational forms of bullying among German students: age trends, gender differences, and correlates. *Aggressive Behavior*, 32, 261–275.
- Tackling Bullying: A guide for parents and whanau. www.bullyingfree.nz
- http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=105&main_menu=273&parent_id=161, ημερομηνία πρόσκτησης 20/12/2014 stopbullying.gov

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « ©2022 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: CC BY-NC-ND 4.0*

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη: