

(ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ, το οποίο αποστέλλει ο ΜΕΝΤΟΡΑΣ σε σχολεία και άλλους ενδιαφερόμενους)

1. Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Είναι η χρήση βίας μεταξύ μαθητών, ή παιδιών παρόμοιας ηλικίας, με σκοπό να προκαλέσει πόνο και αναστάτωση, όπως:

Σωματική βία (σπρωξίματα, κλωτσιές, μπουιές, χαστούκια, τράβηγμα μαλλιών κλπ.) «Κάθε μεσημέρι, στο δρόμο προς το σπίτι, με περίμενε η ίδια παρέα για να με χτυπήσει, μου έσκιζαν και τα ρούχα...»

Συναισθηματική βία (σκόπιμη απομόνωση του παιδιού, να λερώνουν, να κρύβουν, να καταστρέφουν τα πράγματά του, να το εκβιάζουν για χρήματα, να το απειλούν κλπ.) «Δε φτάνει ότι δεν με έκαναν παρέα, είχαν απειλήσει κι όλα τα υπόλοιπα κορίτσια ότι όποια μου μίλαγε θα έβρισκε το μπελά της..»

Λεκτική βία (κοροϊδία, βρίσιμο, σαρκασμός, ειρωνεία, διάδοση ψευδούς φήμης, κακά σχόλια για την εθνική προέλευση ή την οικονομική κατάσταση ενός παιδιού και της οικογένειάς του, χειρονομίες, συκοφαντικά γκράφιτι κλπ.) «Με κοροϊδεύανε για το χρώμα μου, με λέγανε βρωμιάρη κι έκαναν ότι μύριζα άσχημα μόλις τους πλησίαζα..»

Σεξουαλική βία (ανεπιθύμητο άγγιγμα, απειλές, προσβλητικά μηνύματα, χυδαία γράμματα και εικόνες, πειράγματα κλπ.) «Συνέχεια με στρίμωχνε και προσπαθούσε να μου βάλει χέρι. Δεν μου άρεσε, δεν ήταν παιχνίδι, τον φοβόμουν, κι αυτός έλεγε σε όλους ότι τα θέλω. Στο τέλος δεν ήθελα να πάω σχολείο..»

Ηλεκτρονική βία (χρήση Ίντερνετ, email, chat room, και κινητών με κλήσεις και sms με προσβλητικό και απειλητικό περιεχόμενο, χρήση κάμερας με σκοπό την απειλή και την ταπείνωση του παιδιού) «Άνοιξαν ξαφνικά την τουαλέτα, μ' έβγαλαν φωτογραφία με το κινητό και μετά την έδειχναν τα άλλα παιδιά..»

ΑΝ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ ΚΑΤΙ ΠΑΡΟΜΟΙΟ, ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ!

ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΑ ΠΕΦΤΟΥΝ ΘΥΜΑΤΑ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥΣ.

ΔΕ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ - ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ!

2. Ποια είναι τα σημάδια και οι συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού στα θύματα;

Το παιδί επιστρέφει σπίτι πεινασμένο, με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία, του λείπουν πράγματα, ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει στον θύτη-εκβιαστή), χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του

Έχει ανεξήγητες μελανιές-χτυπήματα και δίνει απίθανες εξηγήσεις για αυτά.

Το παιδί γίνεται ανεξήγητα επιθετικό στο σπίτι, παράλογο, προκαλεί φασαρίες, επιτίθεται σε άλλα παιδιά ή αδέρφια

Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το email και τρομάζει όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό

Φοβάται να περπατήσει μόνο στο σχολείο κι εκλιπαρεί να το πάνε σχολείο με το αμάξι

Δεν θέλει ούτε να χρησιμοποιήσει το λεωφορείο και αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο

Δε θέλει να πηγαίνει σχολείο, κάνει απουσίες/κοπάνες

Δείχνει ανήσυχος/χάνει την αυτό-πεποίθησή του

Αρχίζει να τραυλίζει. Σταματά να τρώει. Κλαίει πριν κοιμηθεί/έχει εφιάλτες. Απειλεί με αυτοκτονία

Πέφτει η σχολική του επίδοση

«Η κάθε μέρα που έπρεπε να πάω σχολείο ήταν ένα μαρτύριο-ωχ, άλλη μια μέρα, μακάρι να μπορούσα να φύγω και να δουλέψω οικοδομή..»

Πολλά παιδιά εγκαταλείπουν το σχολείο και τραυματίζονται ψυχικά για όλη τους τη ζωή.

Ο σχολικός εκφοβισμός ΠΟΝΑΕΙ- δεν έχει πλάκα!

3. Τι να κάνει το παιδί-θύμα

Δεν φταις εσύ! Μην πιστεύεις αυτά που λένε. Πολλά αξιόλογα παιδιά πέφτουν θύματα των συμμαθητών τους και όταν μεγαλώνουν πετυχαίνουν στη ζωή τους. Κανένα από αυτά δεν έφταιγε. Η βία είναι ευθύνη του εκφοβιστή.

Μην απαντάς στις κοροϊδίες, μη στεναχωριέσαι για αυτά που λένε, **μη δίνεις καμιά σημασία.** Μπορείς απλώς να πεις «πίστευε ότι θέλεις» ή «άποψή σου» και να αγνοήσεις οποιαδήποτε άλλη κουβέντα.

Αν επιμένουν, κοιτάξέ τους στα μάτια και πες τους καθαρά και σταθερά **ΣΤΑΜΑΤΑ** ή **ΠΑΡΑΤΑ ΜΕ ΗΣΥΧΟ** και **φύγε**.

Αν σου πήραν κάτι, επέμενε να **επαναλαμβάνεις** αυτό που θες να πεις (όπως ένας δίσκος που έχει κολλήσει) ανεξάρτητα από τις αντιδράσεις του άλλου. π.χ. «*Δώσε μου το μολύβι μου πίσω*». Πες αυτό που συνέβη στο δάσκαλό σου, στην οικογένειά σου, σε κάποιον άλλον ενήλικα που θα σε βοηθήσει. Δεν είναι ντροπή να το πεις και δεν είναι «κάρφωμα». Αν δε μιλάς, εξυπηρετείς τον εκφοβιστή. Να αναφέρεις ξεκάθαρα τι ακριβώς συνέβη, τότε, πού και από ποιους, προσπάθησε να κρατάς αποδείξεις.

Αν φοβάσαι μη σε χτυπήσουν, φρόντιζε να είσαι πάντα **με κάποιον φίλο**, είτε μέσα είτε έξω από στο σχολείο.

Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιάσε το **πιο αδύναμο μέλος της** και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.

Έχεις το δικαίωμα να λες όχι, χωρίς να απολογείσαι και χωρίς να χαμογελάς. Έχεις το δικαίωμα να σου φέρονται με σεβασμό. Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη και να επανορθώνεις. Έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι αυτό που σου ζητούν οι άλλοι, χωρίς να νιώθεις ένοχος ή εγωιστής. Έχεις το δικαίωμα να ζητάς αυτό που θες κι άλλος να σου αρνηθεί. Έχεις το δικαίωμα να λες «δεν ξέρω», να σε ακούν, να σε παίρνουν στα σοβαρά, να ρωτάς τις απορίες σου. **Έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις σχολείο**-ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο όπου νιώθεις ασφαλής.

4. Τι να κάνουν οι γονείς του θύματος

Να μιλάτε καθημερινά με το παιδί σας, να το ρωτάτε για το πώς πέρασε στο σχολείο, να **συζητάτε** μαζί του. Τα παιδιά συνήθως ντρέπονται και κρατούν τον εκφοβισμό κρυφό από τους ενήλικες. Πείτε στο παιδί ότι έπραξε σωστά που σας μίλησε κι ότι πρέπει πάντα να σας αναφέρει ό,τι συμβαίνει.

Παρατηρείστε αν το παιδί σας δείχνει τα παραπάνω **σημάδια** ότι έχει πέσει θύμα. Μην το αμελήσετε, μην πείτε 'δε βαριέσαι, παιδιά είναι', ή 'δε παθαίνει τίποτα, ας γίνει σκληρός'.

Σημειώστε όσες περισσότερες **λεπτομέρειες** γίνεται, από τα περιστατικά, ώστε να κάνετε αναφορά με στοιχεία

Τονίστε στο παιδί ότι **δε φταίει αυτό**, δεν έχει κάτι κακό. Τονώστε του την αυτο-πεποίθηση και διδάξτε του να επαινεί τον εαυτό του

Διδάξτε του να στέκεται όρθιο με **αυτοπεποίθηση**, να κοιτά στα μάτια, να λέει δυνατά 'ΣΤΑΜΑΤΑ' ή 'ΠΑΡΑΤΑ ΜΕ' και να φεύγει

Αναφέρεστε συγκεκριμένα περιστατικά, στο **δάσκαλο**. Ανάλογα με το αν θα υπάρξει αλλαγή, μιλήστε στο διευθυντή ή τις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης. Κινητοποιήστε κι άλλους γονείς να διαμαρτυρηθούν, συνεργαστείτε ενεργά μαζί τους και εμπλακείτε στη σχολική ζωή των παιδιών σας υποστηρικτικά. Μην αδιαφορείτε- παρακολουθήστε τις συναντήσεις **του Συλλόγου γονέων και κηδεμόνων** και με δική σας πρωτοβουλία θίξτε το θέμα του σχολικού εκφοβισμού και ζητήστε στήριξη από ειδικούς.

Συνεχίστε **στενή επικοινωνία** με το παιδί, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξαναρχίσουν τα ίδια. **Αν το παιδί χρειαστεί, ζητήστε** ψυχολογική στήριξη από **κατάλληλο επαγγελματία**

Συμβουλευστε το παιδί σας να προσέχει σε ποιόν δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του

Σε καμία περίπτωση μη δεχτείτε τις αφορμές που χρησιμοποιεί ο θύτης ως δικαιολογημένες. Αν για παράδειγμα κοροϊδεύουν το παιδί σας επειδή φορά γυαλιά, το να του βάλετε φακούς επαφής, εμμέσως δικαιολογεί το θύτη και αποφεύγει την ουσία του προβλήματος: την επιθετική τάση του παιδιού-θύτη.

Αν το παιδί επίμονα αρνείται να πάει σχολείο, επειδή φοβάται, με το απειλήσετε ή το πείσετε. Αυτό απλώς θα επιδεινώσει την ψυχική του φόρτιση. Ζητήστε δικαιολογητικά από κάποιον γιατρό που καταλαβαίνει το πρόβλημα, καθώς αναζητείτε στήριξη για το παιδί, ή μελετάτε την περίπτωση αλλαγής σχολείου.

Απασχολείτε το παιδί σε **άλλες ομαδικές δραστηριότητες** (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κλπ.), όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να νιώθει ασφαλής.

Αν το παιδί τραυματιστεί από τους εκφοβιστές, ενημερώστε και την αστυνομία και γνωστοποιήστε στο σχολείο ότι έχετε ενημερώσει την αστυνομία. Απαιτείστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή

Αν δεν αλλάζει η κατάσταση, **αλλάξτε σχολείο!** Στο νέο σχολείο, ρωτήστε αν υπάρχουν εκεί εκφοβιστές και πώς αντιμετωπίζει το σχολείο το φαινόμενο αυτό. Ρωτήστε για το νέο σχολείο: είναι

ανεκτοί εκεί οι εκφοβιστές; Συλλέξτε πληροφορίες από άλλους μαθητές και γονείς και ιδιαίτερα από μαθητές ταλαντούχους, ευαίσθητους και ικανούς, οι οποίοι γίνονται συχνά θύματα εκφοβισμού. Είναι σημαντικό οι γονείς να ζητούν πληροφορίες και να ωθούν έτσι τη σχολική κοινότητα να λάβει θέση στο θέμα αυτό

Αν μάθετε μέσω του παιδιού σας, ότι κάποιο **άλλο παιδί** θυματοποιείται, συζητήστε το στο σχολείο: Το άλλο παιδί μπορεί να μην έχει πει τίποτε, να μην έχει επαρκή υποστήριξη από το σπίτι του και βοηθήστε ολόκληρη την τάξη με το ενδιαφέρον σας

ΠΟΤΕ ΜΗ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝ ΥΠΟΠΤΕΥΕΣΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ!

5. Τι να κάνουν οι γονείς του δράστη

Σταματήστε το παιδί αμέσως μόλις παρατηρήσετε επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προς άλλα παιδιά. Εφαρμόστε σταθερά όρια και ποινές με συνέπεια. Οι ποινές ΔΕΝ περιλαμβάνουν σωματική τιμωρία

Συζητήστε μαζί του για το τι μπορεί να του **συμβαίνει**- μήπως το απασχολεί ή στεναχωρεί κάτι. Εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά αυτή είναι **απαράδεκτη** και ότι το αντίκτυπο στα άλλα παιδιά είναι πολύ βαρύ.

Αποθαρρύνετε άλλα μέλη της οικογενείας σας να παρουσιάζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές Διδάξτε στο παιδί σας τεχνικές χαλάρωσης και τρόπους **επίλυσης συγκρούσεων**, χωρίς βία : πώς να λένε όχι και πώς να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο

Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά. Τους διδάσκετε ακριβώς αυτό που θέλετε να σταματήσουν: τη βία. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία

Συζητήστε με το **δάσκαλο** για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού σας. Επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού-θύματος και καθησυχάστε τους ότι αντιμετωπίζετε το πρόβλημα.

Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά .Αν το παιδί εκφοβίζει επειδή είναι απομονωμένο, προσπαθήστε να το βοηθήσετε να βρει έστω κι έναν φίλο, στον οποίο θα φέρεται με σεβασμό.

Προσπαθήστε να του δώσετε πρωτοβουλίες και **ευθύνες**, να το εντάξετε σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως εθελοντισμό.

Αν το παιδί εκφοβίζει επίμονα και καταναγκαστικά, ίσως είναι χρήσιμη η **ψυχοθεραπευτική βοήθεια**, ενώ αν πάσχει από σύνδρομο υπερκινητικότητας η συνδρομή του παιδιάτρου να βοηθήσει.

6. Τι να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Ο εκφοβισμός είναι πρόβλημα **σχολικής πειθαρχίας**. Οι εκπαιδευτικοί έχουν **ευθύνη** για την ασφάλεια των παιδιών και τη δημιουργία πολιτισμένου κλίματος στο σχολείο. Κάθε φαινόμενο εκφοβισμού θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα και από τη ρίζα του.

Εξηγήστε από την πρώτη ημέρα στα παιδιά τι **είναι** ο σχολικός εκφοβισμός κι ότι είναι ευθύνη όλων των παιδιών να **αναφέρουν** αν αντιληφθούν κάτι. Μαθητές, που εκφοβίζουν στη γειτονιά, δεν τολμούν να το κάνουν σε σχολεία, όπου οι κανόνες είναι ξεκάθαροι και οι παραβάσεις τους τιμωρούνται πάντα.

Προτείνετε στα παιδιά να κάνουν μια **μικρή έρευνα** στο σχολείο σχετικά με το σχολικό εκφοβισμό: Θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες και θα ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με το θέμα **Αναρτήστε** σε κάθε τάξη το σύνολο των κανόνων συμπεριφοράς

Διδάξτε τα παιδιά να σέβονται τις διαφορές μεταξύ τους. Διδάξτε στα παιδιά τεχνικές διεκδικητικότητας και ενίσχυσης αυτό-πεποίθησης

Διδάξτε σε όλα τα παιδιά ότι οι **άπραγοι παρατηρητές** δεν είναι αθώοι. Κανείς δεν πρέπει να ανέχεται τον εκφοβισμό, αλλά να τον αναφέρει.

Μην περιμένετε μόνο από τα παιδιά ή τους γονείς να σας καταγγείλουν κάτι. **Παρατηρείτε**-έχετε το νου σας!

Μιλήστε με το παιδί-θύμα ιδιαιτέρως, καθώς και στα υπόλοιπα παιδιά ξεχωριστά για να μάθετε αν παρόμοια περιστατικά έχουν ξανασυμβεί. Κρατήστε σημειώσεις. Καθησυχάστε το παιδί-θύμα ότι δε φταίει εκείνο κι ότι θα αντιμετωπισθεί.

Μιλήστε στο παιδί-θύτη ιδιαιτέρως για τη συμπεριφορά του, τις συνέπειες και τις κυρώσεις που θα έχει αν συνεχίσει. Μην πιστεύετε ψευδο-δικαιολογίες, ότι απλά παίζαμε και γελάγαμε: Αν ήταν παιχνίδι διασκέδαζαν και γέλαγαν όλοι;

Κρατήστε τις γραπτές μαρτυρίες και παρουσιάστε τις **στο σύλλογο διδασκόντων** και τους γονείς των εμπλεκόμενων παιδιών. Ζητήστε από τους συναδέλφους να είναι επίσης σε επιφυλακή
Δώστε κατάλληλη **ποινή** στον εκφοβιστή (όχι σωματική τιμωρία, ούτε ταπεινώσεις κι εξευτελισμοί). Επιμείνετε από τον εκφοβιστή να ζητήσει συγνώμη από το παιδί-θύμα, καθώς και να επιστρέψει ό,τι πράγματα ή χρήματα του έχει αποσπάσει. Ενημερώστε τους γονείς του θύτη.

Προσπαθήστε να σπάσετε την **κλίκα** των εκφοβιστών, αν έχει δημιουργηθεί κάτι τέτοιο. Συνήθως το πιο επιθετικό παιδί δρα ως αρχηγός, ενώ άλλα παιδιά ακολουθούν από φόβο. Κρατήστε στενότερη επιτήρηση στο επιθετικότερο παιδί και προσπαθήστε να προσανατολίσετε τα υπόλοιπα παιδιά σε άλλες δραστηριότητες και σε υποστήριξη των συμμαθητών τους

Παρακολουθήστε την **πορεία** των πραγμάτων. Μήπως μετά από λίγο καιρό συμβαίνουν πάλι τα ίδια? Αν δεν μπορείτε να το αντιμετωπίσετε μόνος/η, συζητήστε το με **το σύλλογο διδασκόντων**, την προϊστάμενη αρχή της περιφέρειας σας και ζητήστε εγγράφως τη συνδρομή τους καθώς και τη συνδρομή ειδικού. Αν υπάρξει σοβαρός **τραυματισμός**, ενημερώστε την τοπική αστυνομία.

Επιτηρείτε για περιστατικά εκφοβισμού στα διαλείμματα, στις αυλές, στις εκδρομές. Αν το παιδί-θύμα είναι απομονωμένο, σκεφτείτε με ποια άλλα παιδιά θα ταίριαζε και μιλήστε σε αυτά για να κάνουν **παρέα**

Να είστε **συνεπείς και δίκαιοι** στις παραβάσεις κανόνων συμπεριφοράς. Δημιουργήστε **κουτί παραπόνων** στην τάξη, όπου τα παιδιά ανώνυμα καταθέτουν όσα συμβαίνουν. Η ακόλουθη συζήτηση προωθεί την υπευθυνότητα, χωρίς να μειώνει πρόσωπα .

Η πρόληψη της βίας και η αρμονική συνύπαρξη θα πρέπει να είναι **στην καρδιά των στόχων της παιδείας μας**: τέτοια θέματα μπορούν να 'δουλεύονται' σε οποιοδήποτε γνωστικό αντικείμενο.

*Τρεκατέ Βικτωρία, Φεβρουάριος 2007
All Rights Reserved
Mentoras Copyright*

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα

Χαμόγελο του Παιδιού, τηλ. **1056**, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Δέχεται και ανώνυμες καταγγελίες για παιδική κακοποίηση

Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, τηλ. 1890, email: ccu@ath.forthnet.gr

Συνήγορος του Πολίτη, Κύκλος για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τηλ. 800.11.32.000

Γραμμή Σύνδεσμος, 801 801 1177

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, 210-7715791, 210-7793648

MENTORAS

Για την Παιδική Προστασία και Ευημερία

Μη κερδοσκοπικό σωματείο, υπό αναγνώριση

Τηλ. 210-9923920, info@mentoras.org, www.mentoras.org

Μέντορας ο [mendoras] Ο5: χαρακτηρισμός για συνετό σύμβουλο και φίλο. [λόγ.< αρχ. Μέντωρ-ορα (σύμβουλος του Τηλέμαχου στην Οδύσσεια)]

Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής, Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών, [Ίδρυμα Μανώλη Τριανταφυλλίδη] Α.Π.Θ.