

6 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ενδοσχολικής Βίας και του Εκφοβισμού

της Μαιρινίκης Θωμά

Ψυχολόγου Δ.Σ. Λακκόπετρας

Η 6η Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως ημέρα αφιερωμένη στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας γύρω από το φαινόμενο του ενδοσχολικού εκφοβισμού και της βίας. Η συγκεκριμένη ημέρα δεν αποτελεί απλώς μια συμβολική αναφορά, αλλά μια αφορμή για ουσιαστικό προβληματισμό, πρόληψη και ενίσχυση ενός σχολικού περιβάλλοντος που προάγει την ασφάλεια, τον σεβασμό και τη συμπερίληψη.

Ο ενδοσχολικός εκφοβισμός (bullying) δεν ταυτίζεται με μια απλή διαφωνία ή ένα περιστασιακό πείραγμα. Πρόκειται για μια επαναλαμβανόμενη και σκόπιμη επιθετική συμπεριφορά, στην οποία παρατηρείται ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών. Μπορεί να εκδηλωθεί με σωματικό τρόπο, με λεκτικές επιθέσεις, με έμμεσες μορφές όπως ο κοινωνικός αποκλεισμός ή η διάδοση φημών, αλλά και μέσω της τεχνολογίας, με τη μορφή του διαδικτυακού εκφοβισμού. Κοινό στοιχείο όλων των μορφών είναι η πρόκληση φόβου, ντροπής ή απομόνωσης στο παιδί που στοχοποιείται.

Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού μπορεί να είναι βαθιές και μακροχρόνιες. Συχνά συνδέονται με αυξημένα επίπεδα άγχους, μείωση της αυτοεκτίμησης, δυσκολίες συγκέντρωσης, πτώση της σχολικής επίδοσης, σωματικά ψυχοσωματικά συμπτώματα, ακόμη και με συναισθήματα μοναξιάς ή απελπισίας. Παράλληλα, η συστηματική εμπλοκή σε εκφοβιστικές συμπεριφορές αποτελεί επίσης ένδειξη δυσκολιών στη συναισθηματική ρύθμιση και στις κοινωνικές δεξιότητες, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη παιδαγωγικής και ψυχοκοινωνικής παρέμβασης και για τα παιδιά που ασκούν τέτοιες συμπεριφορές.

Ιδιαίτερη σημασία έχει ο ρόλος των παρατηρητών – των μαθητών δηλαδή που γίνονται μάρτυρες περιστατικών εκφοβισμού. Η σιωπή, συχνά από φόβο ή αμηχανία, μπορεί άθελά της να ενισχύσει το φαινόμενο. Αντίθετα, η καλλιέργεια ενσυναίσθησης, η ενθάρρυνση της αναφοράς περιστατικών και η ενεργητική στήριξη των παιδιών που υφίστανται εκφοβισμό αποτελούν κρίσιμα στοιχεία πρόληψης.

Η πρόληψη του ενδοσχολικού εκφοβισμού δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση μεμονωμένων περιστατικών. Απαιτεί συστηματική καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, σαφείς κανόνες, σταθερή οριοθέτηση συμπεριφορών και συνεργασία μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων.

Η ημέρα αυτή αποτελεί μια διαρκή παιδαγωγική δέσμευση για τη διαμόρφωση σχέσεων βασισμένων στην εμπιστοσύνη, στον αλληλοσεβασμό και στην αλληλεγγύη. Κάθε μικρή πράξη καλοσύνης, κάθε στάση υπεράσπισης του συμμαθητή, κάθε ανοιχτή συζήτηση μέσα στην τάξη συμβάλλει στη δημιουργία ενός σχολείου που δεν φοβάται να μιλήσει, να παρέμβει και να προστατεύσει. Ένα σχολικό κλίμα που ενισχύει τη διαφορετικότητα, την αποδοχή και τον διάλογο λειτουργεί προστατευτικά και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης τέτοιων φαινομένων.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ενδοσχολικού Εκφοβισμού αποτελεί, επομένως, μια υπενθύμιση ότι η ασφάλεια και η ψυχική ευημερία των μαθητών είναι θεμέλιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η δημιουργία ενός σχολείου όπου κάθε παιδί νιώθει ότι ανήκει, ότι ακούγεται και ότι γίνεται σεβαστό, είναι συλλογικός στόχος και διαρκής προσπάθεια.