

ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ



Ελένη Ελευθεριάδου
Ψυχολόγος

Η σχολική κοινότητα

Το σχολείο δεν είναι απλώς ένας φορέας με στόχο την εκπαίδευση των μαθητών και την διδασκαλία συγκεκριμένων μαθημάτων. Αντιθέτως, αποτελεί μια ολοκληρωμένη κοινότητα στην οποία ο κάθε μαθητής αναζητά να αναπτύξει το αίσθημα του “ανήκειν”, να ανακαλύψει πτυχές του εαυτού του και να διαμορφώσει την ταυτότητά του εντός της ομάδας.

Οι φίλοι παίζουν ουσιαστικό ρόλο στη ζωή μας. Οι σχέσεις που βασίζονται στην συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη, την συνεργασία και την ενσυναίσθηση δημιουργούν ένα κλίμα θετικό στην καθημερινότητά μας, ενώ παίζουν και ουσιαστικό ρόλο στην ευημερία μας.

Ακολουθώντας, οι συγκρούσεις στις διαπροσωπικές μας σχέσεις εντός και εκτός της σχολικής κοινότητας μπορούν να αποτελέσουν σημαντική πηγή δυσφορίας και να διαταράξουν τις ισορροπίες του συναισθηματικού μας κόσμου και της ψυχικής υγείας.

Κανένας δεν έχει δικαίωμα να με κάνει να υποφέρω.

Κανένας δεν έχει δικαίωμα να με προσβάλλει και να με απειλεί.

Όταν κάποιος εσκεμμένα μου προκαλεί συναισθήματα φόβου, άγχους και ντροπής, προστατεύω τον εαυτό μου, ζητάω βοήθεια, δεν σωματίζω και δεν απομονώνομαι.

Πότε μιλάμε για εκφοβισμό;

Ο όρος εκφοβισμός δεν αναφέρεται στο πείραγμα ή σε κάποιο αστείο στην παρέα, το οποίο στα πλαίσια παιχνιδιού απολαμβάνουν και οι δύο πλευρές. Όταν το πείραγμα, τα σχόλια ή το παιχνίδι γίνονται δυσάρεστα για τον έναν από τους δύο, καθώς επίσης όταν έστω ένας από τους συμβαλλόμενους βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα όπως φόβο ή/και απειλή, τότε μιλάμε για εκφοβισμό.

Ο εκφοβισμός μπορεί να πάρει τις εξής μορφές:

- Σωματικός (σωματικές επιθέσεις, άσκηση σωματικής βίας)
- Λεκτικός (απειλές, βρισιές, μειωτικά σχόλια, παρατσούκλια, συκοφαντίες)
- Ψυχολογικός (επανειλημμένη καταδίωξη, ψευδή σχόλια)
- Κοινωνικός (αποκλεισμός από παρέες και δραστηριότητες)
- Εκβιαστικός (εξαναγκασμός σε αντικοινωνικές πράξεις, απόσπαση χρημάτων/αντικειμένων)
- Διαδικτυακός (κρυφή βιντεοσκόπηση με στόχο την απειλή, διαπόμπευση, κακόβουλος σχολιασμός, κακόβουλες αναρτήσεις και παράνομη χρήση προσωπικών δεδομένων).



Τί μπορώ να κάνω αν είμαι θύμα, θύτης ή παρατηρητής περιστατικών εκφοβισμού;

➔ Ζήτησε βοήθεια από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

➔ Μίλησε στον δάσκαλό σου.

➔ Μίλησε σε κάποιο μέλος του σχολικού προσωπικού (Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχολόγος) που εμπιστεύεσαι.

➔ Κάνε αναφορά του περιστατικού είτε διαδικτυακά, είτε σε κουτί παραπόνων ανώνυμα εντός σχολείου.



Όποιον ρόλο κι αν διαδραματίζουμε στα περιστατικά εκφοβισμού, όλοι οφείλουμε να δράσουμε με ασφάλεια και υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό μας και τους άλλους, ώστε να επιτευχθεί ο συλλογικός στόχος κατάρριψης της βίας.

Πού μπορώ να αναζητήσω βοήθεια και πληροφορίες;



10306 : Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας για υποστήριξη σε θέματα βίας & επιθετικότητας παιδιών & εφήβων.

(καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 -21:00)



1107 : Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας, 24ωρη υπηρεσία για συμβουλευτική & ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και εφήβους.



197 : 24ωρη τηλεφωνική γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (χωρίς χρέωση).



1188 : Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη) 24ωρη υπηρεσία.



1056 : Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά SOS (Το Χαμόγελο του Παιδιού) / Εφαρμογή Chat 24ωρη (ανώνυμη γραμμή και χωρίς χρέωση) Για άμεση βοήθεια για παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο.



11525 : Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας «Μαζί για το Παιδί» της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» για Συμβουλευτική γονέων ανήλικων παιδιών, σε εκπαιδευτικούς και σε παιδιά άνω των 12 ετών - (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 19:00)



www.help-line.gr : Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, δυνατότητα για chat (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 14:00 -17:00).



www.stop-bullying.gov.gr : Κρατικός ιστότοπος για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Δυνατότητα διαδικτυακής αναφοράς περιστατικού.