

Τι είναι ο εκφοβισμός;

Πηγή: <https://www.stopbullying.gr/>

Ο εκφοβισμός είναι η συστηματική πρακτική που περιλαμβάνει σωματική, λεκτική, ή ψυχολογική επίθεση προς ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων. Με σκοπό την υποβάθμιση της αυτοεκτίμησής τους και της δημιουργίας ενός αρνητικού περιβάλλοντος.

1. **Σωματικός Εκφοβισμός:** Περιλαμβάνει σωματική βία και απειλές κατά του θύματος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει σπρωξίματα, χτυπήματα, και άλλες σωματικές επιθέσεις.
2. **Λεκτικός Εκφοβισμός:** Αφορά υβριστικά λόγια, απειλές και προσβολές προς το θύμα. Μπορεί να περιλαμβάνει ειρωνεία και παρατσούκλια.
3. **Εκφοβισμός με Εκβιασμό:** Περιλαμβάνει την απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, με απειλές και εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις.
4. **Έμμεσος ή Κοινωνικός Εκφοβισμός:** Αφορά την κοινωνική απομόνωση, την αγνόηση, και τη διάδοση φημών και ψευδών πληροφοριών.
5. **Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός:** Περιλαμβάνει απειλητικά μηνύματα και υβριστικό υλικό που διακινούνται μέσω του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων.
6. **Ρατσιστικός Εκφοβισμός:** Περιλαμβάνει αρνητικά σχόλια λόγω καταγωγής, κοινωνικής τάξης, ή διαφορετικότητας.
7. **Σεξουαλικός Εκφοβισμός:** Περιλαμβάνει ανήθικες χειρονομίες, σχόλια και επιθέσεις με σεξουαλικό περιεχόμενο.

Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο **διαδικτυακός εκφοβισμός** αναδεικνύει τις **σοβαρές πιθανές επιπτώσεις** που μπορεί να συνοδεύσουν την ψηφιακή αυτή μορφή κακοποίησης. Τονίζεται η αρνητική του επίδραση σε τρεις σημαντικούς τομείς:

- **Ψυχική υγεία:** Η συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση του θύματος είναι ευάλωτη στην απειλή του διαδικτυακού εκφοβισμού. Η διαρκής έκθεση σε αυτόν, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά **προβλήματα ψυχικής υγείας**. Όπως κατάθλιψη, άγχος και αυξημένο στρες.
- **Κοινωνική ζωή:** Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να διαταράξει τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Αφού μπορεί να το **απομονώσει από τον κοινωνικό του περίγυρο**, να τον εξοργίσει ή να προκαλέσει κοινωνικό αποκλεισμό.

- **Σωματική ασφάλεια:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να εξελιχθεί σε φυσική απειλή για το θύμα. Προκαλώντας ανησυχία για την ατομική του ασφάλεια και ευεξία.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους εμφανίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

- **Μία από τις κύριες αιτίες είναι η ανωνυμία.** Όταν τα άτομα χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές για να επικοινωνήσουν, μπορούν να κρύψουν την ταυτότητά τους πίσω από ένα όνομα οθόνης ή μια εικόνα προφίλ. Αυτή η ανωνυμία μπορεί να τους ενθαρρύνει να πουν ή να κάνουν πράγματα που κανονικά δεν θα έκαναν προσωπικά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διαδικτυακό εκφοβισμό. Γιατί; **Τα άτομα αισθάνονται πιο άνετα να κάνουν προσβλητικά σχόλια ή να επιδίδονται σε επιθετική συμπεριφορά, χωρίς φόβο για συνέπειες.**
- **Μια άλλη αιτία του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι η αντιληπτή έλλειψη συνεπειών.** Σε πολλές περιπτώσεις, τα άτομα που εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό πιστεύουν ότι δεν θα λογοδοτήσουν για τις πράξεις τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα ατιμωρησίας. Το οποίο μπορεί να **ενθαρρύνει τον περαιτέρω διαδικτυακό εκφοβισμό**. Επιπλέον, πολλά άτομα που εμπλέκονται σε διαδικτυακό εκφοβισμό δεν κατανοούν πλήρως τον αντίκτυπο των πράξεών τους. **Μπορεί να μην συνειδητοποιούν ότι τα λόγια ή οι πράξεις τους μπορούν να προκαλέσουν σημαντική βλάβη στους άλλους.**
- **Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να συμβάλουν στον διαδικτυακό εκφοβισμό.** Η συνεχής ροή πληροφοριών και η δυνατότητα δημοσίευσης σχόλιων και μηνυμάτων, **γρήγορα και εύκολα μπορούν να δημιουργήσουν ένα τοξικό περιβάλλον**, όπου ευδοκimei ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Έχετε υπόψη όμως ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί επίσης να έχει νομικές συνέπειες. Σε αρκετές περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συνιστά ποινικό αδίκημα, όπως καταδίωξη ή παρενόχληση. Και τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορούν να επιλέξουν να ακολουθήσουν νομικές ενέργειες κατά των εκφοβιστών τους.

Κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε πρόστιμα, ακόμα και φυλάκιση.

Κανόνες της ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς
<https://www.youtube.com/watch?v=f3u5kOvTyrg>

Δημιουργία Αφίσας με Συμβουλές για να παραμείνεις ασφαλής

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα.
- Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. ...
- Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου.

Τι να κάνει το παιδί που πέφτει θύμα βίας και σχολικού εκφοβισμού

- Προσπαθήστε να παραμείνετε ψύχραιμοι, μετά το περιστατικό.
- Σταθείτε δίπλα στους φίλους σας: ακούστε τι έχουν να πουν, σταθείτε δίπλα τους και μιλήστε ανοιχτά για ό,τι συμβαίνει.
- Πείτε τους να σταματήσουν.
- Μην πείτε τίποτα και απομακρυνθείτε από τον τόπο που συμβαίνει το γεγονός.
- Θυμηθείτε: όσοι ασκούν εκφοβισμό σε άλλα παιδιά, είναι εκείνοι που βιώνουν περισσότερο πόνο από εκείνους που επιδιώκουν να πληγώσουν.
- Σε περίπτωση cyberbullying βγείτε από το διαδίκτυο και μην μπειτε ξανά αν πριν δεν έχετε μιλήσει με τους γονείς σας.
- Διαγράψτε τους λογαριασμούς των κοινωνικών δικτύων των ατόμων που σας εκφοβίζουν. Αποθηκεύστε μία εικόνα από την οθόνη όταν σας εκφοβίζουν, έτσι ώστε να μπορείτε να το δείξετε στους γονείς ή στους καθηγητές σας ως αποδεικτικό στοιχείο.
- Μιλήστε σε κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεστε: φίλο, γονέα, δάσκαλο ή συγγενή. Μην το κλείσετε μέσα σας, θα σας τυραννήσει περισσότερο από όσο πιστεύετε.
- Αποφύγετε να βρεθείτε σε περιοχές που γνωρίζετε ότι μπορεί να σας επιτεθούν.
- Φροντίστε να περνάτε περισσότερο χρόνο με ανθρώπους που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.
- Ζητήστε από τους ενήλικες να σας ακούσουν για να σας βοηθήσουν. Αν δεν ακούν, επιμείνετε ώσπου να σας ακούσουν για κάτι πολύ σημαντικό που συμβαίνει στη ζωή σας.
- Αναγνωρίστε αν νιώθετε σημάδια κόπωσης, λύπης, φόβου, μοναξιάς, δυσκολία συγκέντρωσης και απροθυμία να πάτε στο σχολείο. Μιλήστε τα με τους γονείς ή τον ψυχολόγο του σχολείου (αν υπάρχει).
- Αν αισθάνεστε πολύ λυπημένοι ή μη ασφαλή - πάντα, πάντα να βρείτε βοήθεια (καλύτερα να βρούμε έναν έμπιστο ενήλικα).



Στην πραγματικότητα έχουμε ένα είδος επανάστασης στον τρόπο προσέγγισης και θεώρησης του φαινομένου. Η αλλαγή άρχισε τη δεκαετία του '70 στις Σκανδιναβικές χώρες με το πρωτοποριακό έργο του Dan Olweus (1996). Με τις έρευνες που διεξήγαγε ο Olweus στα σχολεία αναγνώρισε το πρόβλημα, μελέτησε τη συχνότητα εμφάνισης του, τις συνέπειες που αυτό συνεπάγεται και απέδειξε ότι με επιστημονικά σχεδιασμένες παρεμβάσεις είναι δυνατή η μείωση του σε ποσοστό μέχρι και 50%. Ανάλογες έρευνες ακολούθησαν σε πολλές χώρες του κόσμου, όπως, λόγω χάρη, στη Μ. Βρετανία, στις ΗΠΑ, στον Καναδά, στην Αυστραλία, στην Ισπανία και πρόσφατα στην Ελλάδα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και άλλους φορείς. Έτσι, έχουμε στη διάθεση μας πολλά στοιχεία, με πλήθος εμπειριών και γνώσεων για τις αιτίες και τις συνέπειες της επιθετικότητας, αλλά και για τους τρόπους με τους οποίους το κοινωνικό περιβάλλον και η εκπαιδευτική κοινότητα μπορούν να παρέμβουν.

Το σχολείο από μόνο του δεν μπορεί να αλλάξει ένα βίαιο επιθετικό άτομο ούτε να αλλάξει μια βίαιη κοινωνία. Η αντίληψη ότι μπορούν οι ενήλικες να παρέμβουν αποφασιστικά καταργώντας προβλήματα και διαφορές ανάμεσα στα παιδιά είναι λαθεμένη, αλλά και ανεφάρμοστη. Όπως θα δούμε, κάποιος βαθμός επιθετικότητας και συγκρούσεων είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής και της διαδικασίας ανάπτυξης και ωρίμανσης του παιδιού. Όμως τα χαρακτηριστικά αυτά της προσωπικότητας του ατόμου δεν οδηγούν υποχρεωτικά σε καταστροφική βία και εγκληματική συμπεριφορά και η κλιμάκωση τους δεν είναι πάντα αποτέλεσμα ατομικής παθολογίας. Οι λόγοι και οι παράγοντες που προκαλούν έκρυθμες καταστάσεις στη σχολική ζωή και την οδηγούν σε αποδιοργάνωση τόσο την ίδια όσο και τα άτομα που συμμετέχουν σ' αυτή δεν εντοπίζονται απλά σε ατομικά χαρακτηριστικά και αιτίες, αλλά είναι μέρος του κοινωνικού περιγύρου στον οποίο εμφανίζονται. Κατά συνέπεια, είναι δυνατό με την κατάλληλη παρέμβαση στο σύστημα του σχολείου, τα περιστατικά αυτά να περιοριστούν. Επίσης, **υπάρχουν συμπεριφορές, δεξιότητες και γνώσεις με βάση τις οποίες το άτομο μπορεί, όταν εμπλέκεται σε μια διαπροσωπική ή ομαδική σύγκρουση, να επιλέγει εναλλακτικές, εποικοδομητικές και όχι καταστροφικές ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Οι εναλλακτικές αυτές μορφές συμπεριφοράς αντιστοιχούν σε ικανότητες, που συντελούν στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, στην προετοιμασία του για αποτελεσματική ένταξη στην κοινωνία των ενηλίκων και αποτελούν βασικό χαρακτηριστικό σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.**

Το bullying δεν είναι εύκολα ορατό, καθώς τα παιδιά θεωρούν σημάδι προσωπικής αδυναμίας να μιλήσουν για αυτό, ειδικά στους γονείς τους. Οι γονείς χρειάζεται να δημιουργήσουν το κατάλληλο κλίμα για να είναι ασφαλή τα παιδιά να εκφραστούν και ταυτόχρονα να αποτρέψουν σημάδια επιθετικής συμπεριφοράς. Τα σχολικά-εφηβικά χρόνια, μπορούν να στιγματίσουν το παιδί, για αυτό αν δείτε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε το bullying, απευθυνθείτε άμεσα σε έναν ειδικό.

