

«Πώς οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και τα παιδιά μπορούν να αναλάβουν δράση για την πρόληψη του εκφοβισμού»

Η πρόληψη και ο τερματισμός του εκφοβισμού προϋποθέτει τη δέσμευση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, όπου τα παιδιά μπορούν να αναπτυχθούν σε κοινωνικό και ακαδημαϊκό επίπεδο χωρίς να αισθάνονται φόβο.

Εισαγωγή

Ως εκφοβισμός ορίζεται η επιθετική συμπεριφορά, η οποία είναι σκόπιμη και προϋποθέτει ανισορροπία δύναμης ή ισχύος. Πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, η οποία μπορεί να είναι σωματική ή λεκτική. Φαίνεται ότι ενώ τα αγόρια μπορεί να εκφοβίζουν τους άλλους χρησιμοποιώντας συνήθως πιο σωματικά μέσα, τα κορίτσια συχνά επιλέγουν τον κοινωνικό αποκλεισμό ως μέσο εκφοβισμού. Ο εκφοβισμός αποτελεί μέρος του σχολείου, ακόμη και των χώρων εργασίας, εδώ και χρόνια. Πιο πρόσφατα, όμως, η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έδωσαν την ευκαιρία στον εκφοβισμό να επεκταθεί σε ένα καινούριο χώρο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι το είδος του εκφοβισμού, το οποίο λαμβάνει χώρα είτε στο διαδίκτυο είτε μέσω των κινητών τηλεφώνων. Ιστοσελίδες όπως το YouTube, το Instagram και το Snapchat επιτρέπουν στα παιδιά να στέλνουν προσβλητικά, συνεχή μηνύματα σε άλλα παιδιά 24 ώρες το 24ωρο. Ορισμένοι ιστότοποι, όπως το Instagram, επιτρέπουν την ανώνυμη αποστολή μηνυμάτων.

Η πρόληψη και ο τερματισμός του εκφοβισμού προϋποθέτει τη δέσμευση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, όπου τα παιδιά μπορούν να αναπτυχθούν κοινωνικά και ακαδημαϊκά, χωρίς να φοβούνται. Η Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (American Psychological Association-APA) συνιστά στους εκπαιδευτικούς, στους γονείς και στους μαθητές να προβούν στις ακόλουθες ενέργειες για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Εκπαιδευτικοί και διευθυντές εκπαίδευσης

Ενημέρωση και παρατηρητικότητα

Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι ο εκφοβισμός συχνά συμβαίνει σε χώρους όπως η τουαλέτα, η παιδική χαρά, οι πολυσύχναστοι διάδρομοι και τα σχολικά λεωφορεία, καθώς και μέσω κινητών τηλεφώνων και ηλεκτρονικών υπολογιστών (όπου η επίβλεψη είναι περιορισμένη ή απουσιάζει). Οι εκπαιδευτικοί καλό θα ήταν να δίνουν έμφαση στο ότι ο διάλογος δεν είναι συνώνυμο του αδιάκριτου μοιράσματος πληροφοριών (κουτσομπολιό). Εάν ένας εκπαιδευτικός παρατηρήσει κάποιο περιστατικό εκφοβισμού στην τάξη, πρέπει να παρέμβει αμέσως για να το σταματήσει, να καταγράψει το περιστατικό και να ενημερώσει τους αρμόδιους διευθυντές του σχολείου, ώστε να διερευνηθεί το περιστατικό. Δε συνιστάται η κοινή συνάντηση του μαθητή που εκφοβίστηκε και του μαθητή "θύτη", καθώς μπορεί να αποτελέσει μια επιπλέον αρνητική εμπειρία για το θύμα του εκφοβισμού.

Εμπλοκή μαθητών και γονέων

Τόσο οι μαθητές όσο και οι γονείς πρέπει να αποτελούν μέρος της επίλυσης και να συμμετέχουν στις ομάδες ασφαλείας και εργασίας κατά του εκφοβισμού. Οι μαθητές μπορούν να ενημερώνουν τους ενήλικες για το τι πραγματικά συμβαίνει και επίσης να διδάσκουν τους ενήλικες για τις νέες τεχνολογίες που χρησιμοποιούν τα παιδιά για να εκφοβίζουν. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι διευθυντές των σχολείων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να εμπλακούν σε θετικές συμπεριφορές και να τους διδάξουν δεξιότητες, ώστε να γνωρίζουν πώς να παρεμβαίνουν όταν παρατηρούνται συμπεριφορές εκφοβισμού. Οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να λειτουργήσουν ως μέντορες και να ενημερώσουν τους μικρότερους μαθητές για ασφαλείς πρακτικές στο διαδίκτυο.

Καθορισμός θετικών προσδοκιών για τη συμπεριφορά των μαθητών και των ενηλίκων

Τα σχολεία και οι αίθουσες διδασκαλίας πρέπει να προσφέρουν στους μαθητές ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να υπενθυμίζουν ρητά στους μαθητές ότι ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτός στο σχολείο και ότι τέτοιες συμπεριφορές θα έχουν συνέπειες. Η δημιουργία ενός εγγράφου κατά του εκφοβισμού και η υπογραφή και επιστροφή του στο γραφείο του σχολείου τόσο από τον μαθητή όσο και από τους γονείς/κηδεμόνες βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σοβαρότητα του εκφοβισμού. Επίσης, για τους μαθητές που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν ή να βρουν φίλους, οι εκπαιδευτικοί και οι διευθυντές μπορούν να διευκολύνουν τη δημιουργία φιλικού κλίματος μεταξύ των παιδιών ή να παρέχουν "έργα" για τον μαθητή κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ώστε τα παιδιά να μην αισθάνονται απομονωμένα και να μην κινδυνεύουν να γίνουν στόχοι εκφοβισμού.

Γονείς

Γονείς παιδιών που εκφοβίζονται

Παρατηρήστε το παιδί σας για σημάδια που μπορεί να το εκφοβίζουν

Τα παιδιά μπορεί να μην εκφράζουν πάντα λεκτικά ότι αποτελούν θύματα εκφοβισμού. Ενδεικτικά μερικά σημάδια εκφοβισμού μπορεί να είναι: σκισμένα ρούχα, άρνηση για το σχολείο, μειωμένη όρεξη, εφιάλτες, κλάματα ή γενική κατάθλιψη και άγχος. Αν ανακαλύψετε ότι το παιδί σας εκφοβίζεται, μην του πείτε να "να μη δίνει σημασία" ή να "κάνει υπομονή". Αντί αυτού, κάντε ανοιχτές συζητήσεις, ώστε να μάθετε τι πραγματικά συμβαίνει στο σχολείο και να μπορέσετε να λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για να διορθώσετε την κατάσταση. Το πιο σημαντικό είναι να ενημερώσετε το παιδί σας ότι θα το βοηθήσετε και ότι θα πρέπει να προσπαθήσει να μην αντεπιτεθεί.

Διδάξτε στο παιδί σας πώς να χειρίζεται τον εκφοβισμό

Μέχρι να ολοκληρωθεί η παρέμβαση στο διοικητικό επίπεδο του σχολείου, δουλέψτε με το παιδί σας ώστε να μπορεί να χειριστεί τον εκφοβισμό, χωρίς να συντριβεί ψυχολογικά ή να ηττηθεί. Εξασκηθείτε σε σενάρια στο σπίτι, όπου το παιδί σας μαθαίνει πώς να αγνοεί έναν θύτη ή/και να αναπτύσσει διεκδικητικές στρατηγικές συμπεριφοράς για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Βοηθήστε το παιδί σας να

εντοπίσει εκπαιδευτικούς και φίλους, οι οποίοι μπορούν να το βοηθήσουν αν ανησυχεί για περιστατικά εκφοβισμού.

Θέστε όρια στη χρήση της τεχνολογίας

Ενημερώστε τα παιδιά σας και τον εαυτό σας σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και διδάξτε στα παιδιά σας να μην απαντούν και να μην προωθούν απειλητικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Προσθέστε ως «φίλο» το παιδί σας στο Facebook και σε άλλες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και ρυθμίστε κατάλληλα φίλτρα στον υπολογιστή του παιδιού σας. Ορίστε τον οικογενειακό υπολογιστή ως τον μοναδικό υπολογιστή του σπιτιού και τοποθετήστε τον σε κοινόχρηστο χώρο, όπου μπορείτε να ελέγχετε τη δραστηριότητα του παιδιού. Αν αποφασίσετε να δώσετε στο παιδί σας ένα κινητό τηλέφωνο, ενημερώστε το ότι θα παρακολουθείτε τα μηνύματά του. Ως γονέας, μπορείτε να επιμείνετε ότι τα τηλέφωνα πρέπει να φυλάσσονται σε δημόσιο χώρο, όπως η κουζίνα, μέχρι μια συγκεκριμένη ώρα το βράδυ, ώστε να εξλειφθεί ο νυχτερινός εκφοβισμός και τα ακατάλληλα μηνύματα. Επιπλέον, θα πρέπει να αναφέρετε τα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο και εάν το αρχικό σας αίτημα δε λάβει καμία απάντηση θα πρέπει να αποστείλετε μια γραπτή επιστολή στον διευθυντή του σχολείου.

Οι γονείς θα πρέπει να αναφέρουν όλα τα απειλητικά μηνύματα στην αστυνομία και να καταγράψουν όλα τα μηνύματα κειμένου, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τις αναρτήσεις σε ιστότοπους.

Γονείς παιδιών που ασκούν εκφοβισμό

Σταματήστε τον εκφοβισμό πριν ξεκινήσει

Ενημερώστε τα παιδιά σας για τον εκφοβισμό. Είναι πιθανό το παιδί σας να δυσκολεύεται να κατανοήσει τα κοινωνικά σήματα και να μην ξέρει ότι αυτό που κάνει είναι επιζήμιο. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι ο εκφοβισμός των άλλων μπορεί να έχει νομικές συνέπειες.

Κάντε το σπίτι σας "ελεύθερο από βία"

Τα παιδιά μαθαίνουν τη συμπεριφορά μέσω των γονέων τους. Η έκθεση σε επιθετική συμπεριφορά ή ένα υπερβολικά αυστηρό περιβάλλον στο σπίτι κάνει τα παιδιά πιο επιρρεπή στο να εκφοβίζουν στο σχολείο. Οι γονείς/φροντιστές θα πρέπει να δίνουν θετικά παραδείγματα για το παιδί σας στις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους και μαζί τους.

Αναζητήστε προβλήματα αυτοεκτίμησης

Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά εκφοβίζουν για να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους. Ακόμη και παιδιά που φαίνονται δημοφιλή και αγαπητά μπορεί να έχουν εκφοβιστικές τάσεις. Η αρνητική συμπεριφορά πρέπει να αντιμετωπίζεται από τους γονείς και να τιμωρείται.

Μαθητές

Αναφορά περιστατικών εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού

Είναι σημαντικό οι μαθητές να αναφέρουν τυχόν περιστατικά εκφοβισμού σε έναν γονέα ή σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται. Συχνά τα παιδιά δεν αναφέρουν τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, επειδή φοβούνται ότι οι γονείς τους θα τους πάρουν το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή. Οι γονείς θα πρέπει να υποστηρίζουν τα λεγόμενα του παιδιού τους για τα περιστατικά εκφοβισμού και να μην του πάρουν το τηλέφωνο ως συνέπεια. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να θυμούνται ότι ο εκφοβισμός είναι μια λανθασμένη συμπεριφορά και πρέπει να αντιμετωπίζεται από έναν ενήλικα.

Μην χρησιμοποιείτε βία για να αντιμετωπίσετε τον εκφοβισμό

Μπορεί να είναι δύσκολο να μην ανταποδώσετε τη βία, αλλά όπως λέει και το ρητό, δύο λάθη δεν κάνουν ένα σωστό. Προσπαθήστε να μην δείξετε θυμό ή δάκρυα. Πείτε ήρεμα στον θύτη είτε να σταματήσει τη βία είτε να σταματήσει τη βία συμπεριφορά είτε απλά απομακρυνθείτε.

Αποφύγετε να μείνετε μόνοι σας

Όποτε είναι δυνατόν, αποφύγετε καταστάσεις όπου δεν υπάρχουν άλλοι μαθητές ή καθηγητές. Προσπαθήστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα με έναν φίλο ή να τρώτε μεσημεριανό γεύμα σε μια ομάδα. Όταν ταξιδεύετε με το λεωφορείο, καθίστε κοντά στο μπροστινό μέρος. Αν ξέρετε ότι ένας μαθητής που του αρέσει να εκφοβίζει άλλους βρίσκεται σε μια περιοχή όπου συνήθως πηγαίνετε με τα πόδια για το μεσημεριανό γεύμα ή το μάθημα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικές διαδρομές.

Να θυμάστε ότι πρέπει να αναφέρετε τα περιστατικά εκφοβισμού εναντίον σας ή εναντίον άλλων μαθητών στον καθηγητή, τον ψυχολόγο, τον διευθυντή και/ή τον γονέα σας.

Συμπέρασμα

Οι μαθητές που βιώνουν εκφοβισμό μπορεί να αισθάνονται συναισθηματικά καταβεβλημένοι ή ανήσυχοι. Εάν το παιδί ή ο μαθητής σας αντιμετωπίζει προβλήματα στο σχολείο ή με τους φίλους του ως αποτέλεσμα περιστατικών εκφοβισμού, ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας, όπως ένας ψυχολόγος, μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να αναπτύξει ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση. Αυτό θα επιτρέψει στο παιδί σας να είναι πιο επιτυχημένο τόσο κοινωνικά όσο και ακαδημαϊκά.

Μετάφραση-Προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα: Σχοινά Χριστίνα-Ιωάννα, Σχολική Ψυχολόγος

Φιλολογική επιμέλεια κειμένου: Τίκα Ευαγγελία, Εκπαιδευτικός-Φιλολόγος

Ομάδα εργασίας ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.: Σχοινά Χριστίνα-Ιωάννα ΠΕ23, Μπαθρέλλου Ευαγγελία ΠΕ02, Τίκα Ευαγγελία ΠΕ02, Γαλάνη Φανή ΠΕ71

Πηγή: <https://www.apa.org/topics/bullying/prevent> (Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση)