

## ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΦΝΗ ΙΙ



### **Η ΕΚΦΟΒΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Εγχειρίδιο για τους γονείς**

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας  
Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών  
και Εφήβων Υπουργείου Υγείας

Λευκωσία, Μάρτιος 2008

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Διερεύνηση των αναγκών και αύξηση της ενημερότητας για την εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στα σχολεία»

«Needs Assessment and Awareness Raising Program for Bullying in Schools»

### Συγγραφή:

**Μιχάλης Ιωάννου**  
Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

### Γλωσσική Επιμέλεια:

**Χρύσω Ιωάννου**  
Φιλολόγος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	1
Εισαγωγή	3
Τι είναι η εκφοβιστική συμπεριφορά	7
Όταν το παιδί γίνεται θύμα	9
Το παιδί που εκφοβίζει τα άλλα παιδιά	10
Πως εκδηλώνεται η εκφοβιστική συμπεριφορά;	11
Οι συνέπειες της θυματοποίησης	12
Ο ρόλος της οικογένειας	13
Εκδήλωση εκφοβιστικής συμπεριφοράς σε σχέση με τα αδέρφια	14
Εντοπίζοντας τα σημάδια του εκφοβισμού	15
Αντιμετωπίζοντας το παιδί θύτη	16
Συνεργασία με το σχολείο	17
Πρόληψη των εκφοβιστικών μορφών συμπεριφοράς	18
Βιβλιογραφικές Πηγές	19



## Πρόλογος

Η εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στο σχολείο επηρεάζει ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και εφήβων στα σχολεία Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης. Είναι ένα θέμα μείζονος σημασίας για τους μαθητές και την υγεία τους, ψυχική και σωματική, τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς, τους φορείς των κρατικών υπηρεσιών και ευρύτερα την κοινωνία. Στην Κύπρο η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των εμπλεκομένων είναι αν όχι μηδαμινή τουλάχιστο ανεπαρκής. Επίσης βρισκόμαστε σε πρώιμα στάδια και πολλά πρέπει να γίνουν ώστε η πολιτεία να υιοθετήσει, να σχεδιάσει και να εφαρμόσει σε παγκύπρια βάση μια ενιαία αντικφοβιστική στρατηγική που να συμπεριλαμβάνει όλα τα σχολεία του νησιού.

Ένα σημαντικό βήμα για τον προσδιορισμό του προβλήματος στη Κύπρο, είναι η πρώτη επιδημιολογική έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα και συμπεριλάμβανε αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού ηλικίας 11-14 χρόνων σε όλες τις ελεύθερες επαρχίες του νησιού. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μετά από σχετική άδεια του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού στα πλαίσια του ερευνητικού ευρωπαϊκού διακρατικού προγράμματος «Διερεύνηση αναγκών και αύξηση της ενημερότητας για την εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στα σχολεία» (Needs Assessment and Awareness Raising Program for Bullying in Schools) του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Δάφνη II και ήταν καρπός συνεργασίας των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Υπουργείου Υγείας και της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού.

Στα πλαίσια του ιδίου ερευνητικού προγράμματος γίνεται η έκδοση του βιβλίου αυτού που απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και στοχεύει να ενημερώσει τους αναγνώστες του με σύντομο τρόπο, βιβλιογραφικά και ερευνητικά κατοχυρωμένο, τι είναι και τι δεν είναι εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στα σχολεία, με ποιες μορφές εκδηλώνεται, σε ποιους χώρους του σχολείου συμβαίνει, τα χαρακτηριστικά των δραστών και των παιδιών-στόχος, τις επιπτώσεις που υφίστανται κ.τ.λ. Επίσης στοχεύει στην ενημέρωση των γονιών για τους τρόπους αντιμετώπισης, αλλά και πρόληψης του φαινομένου στο σχολικό πλαίσιο.

Αντίστοιχα εγχειρίδια έχουν ετοιμαστεί και για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς.

## **Εισαγωγή**

Στις μέρες μας, η εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στο σχολείο έχει εξελιχτεί σε ένα από τα σοβαρότερα κοινωνικά προβλήματα. Σε αυτήν εμπλέκονται, πέραν του δράστη (θύτη) και του θύματος, η οικογένεια και το σχολείο ως τα βασικότερα κοινωνικά συστήματα μέσα στα οποία τα παιδιά διαμορφώνουν τις αντιλήψεις και τις στάσεις τους.

Είναι σημαντικό οι εκφοβιστικές μορφές συμπεριφοράς να προλαβαίνονται και να αντιμετωπίζονται έγκαιρα, αφού στην ενήλικη ζωή οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να πάρουν τη μορφή της εγκληματικότητας, της συζυγικής βίας, της κακομεταχείρισης και της κακοποίησης άλλων ατόμων, ενηλίκων και ανηλίκων.

Συμπεριφορές όπως ο εκφοβισμός δεν θα έπρεπε να παρουσιάζεται τόσο συχνά. Γιατί όμως κάποια παιδιά, δεν επιδεικνύουν ευαισθησία στις σχέσεις τους με τους άλλους; Γιατί δε δέχονται ότι κάποιοι είναι διαφορετικοί; Γιατί δεν υπερασπίζονται τα θύματα και συχνά ενώνονται με τους θύτες; Τις απαντήσεις θα πρέπει να τις ψάξουμε ανάμεσα στη λειτουργία της σύγχρονης κοινωνίας και πρώτα από όλα στη λειτουργία του συστήματος της οικογένειας. Τα μέλη της κοινωνίας μοιράζονται την ευθύνη και πρέπει να είναι ενεργά μέλη στην εξεύρεση λύσεων.

Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορες χώρες τόσο στις Η.Π.Α. όσο και στην Ευρώπη, έχουν επιβεβαιώσει ότι πολλά παιδιά πέφτουν θύματα επιθετικών ενεργειών, βίαιων εκφοβισμών, πειραγμάτων, απειλών, παρενοχλήσεων και άλλων μορφών συμπεριφοράς τέτοιου είδους. Οι έρευνες που εξετάζουν τη συχνότητα αυτών των φαινομένων αναφέρουν ποσοστά τα οποία κυμαίνονται από 5% έως και 22% (Houndoumadi & Pateraki, 2001, Olweus, 1993). Παρόλο που αυτές οι διακυμάνσεις επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, κοινή είναι η διαπίστωση πως ο αριθμός των παιδιών που σε κάποιο στάδιο της σχολικής τους ζωής αποτελούν στόχο κάποιας μορφής θυματοποίησης στο χώρο του σχολείου είναι πολύ μεγαλύτερος από ότι οι ενήλικες νομίζουν.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι με βάση τα αποτελέσματα διαχρονικών ερευνών, η χρόνια θυματοποίηση συνδέεται με ψυχολογικά προβλήματα όπως είναι η μοναξιά, η κατάθλιψη, το άγχος, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και συμβάλλει στη δημιουργία εχθρικών-εκδικητικών συμπεριφορών, που μπορούν να οδηγήσουν στην κοινωνική περιθωριοποίηση.



Ανάχωμα στην ανάπτυξη της καταστροφικής αυτής συμπεριφοράς οφείλουν να διαδραματίσουν η οικογένεια και το σχολείο.

Είναι γνωστή η σημασία των πρώτων χρόνων στη ζωή του παιδιού καθώς και η σημασία της οικογενειακής λειτουργίας. Η οικογένεια, ως το πρώτο κοινωνικό σύστημα, μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις που θα αναπτύξει το παιδί με τους άλλους και στην κοινωνική του προσαρμογή. Η οικογένεια μπορεί να αποτελέσει παράγοντα πρόληψης των διάφορων σύγχρονων κοινωνικών προβλημάτων. Η ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων, οι εμπειρίες του παιδιού στο είδος της επικοινωνίας που αναπτύσσεται στο οικογενειακό περιβάλλον, επηρεάζουν σημαντικά την ανάπτυξή του. Η οικογένεια, μέσα από την ανάπτυξη ποιοτικών σχέσεων με το παιδί, μπορεί να συμβάλει στη δόμηση θετικής εικόνας για τον εαυτό του, στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησής του, των συναισθηματικών και κοινωνικών του δεξιοτήτων.

Η επιβίωση στη σύγχρονη κοινωνία απαιτεί άτομα ανεξάρτητα, με δυνατές κοινωνικές δεξιότητες, με ανεπτυγμένη κριτική σκέψη και ψηλή αυτοεκτίμηση. Η ανάπτυξή τους αποτελεί πρόκληση και στόχο της σύγχρονης κοινωνίας και της οικογένειας ειδικότερα.

Το σχολείο από την άλλη, πέραν από την καλλιέργεια γνώσεων, μπορεί και πρέπει να συμβάλλει στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας, του σεβασμού τόσο του εαυτού όσο και των άλλων, του αυτοελέγχου και της ανοχής, της πολιτότητας, της δικαιοσύνης και της συνεργασίας. Η καλλιέργεια των αξιών αυτών αποτελεί την καλύτερη αντίσταση στην ανάπτυξη επιθετικών και παραβατικών μορφών συμπεριφοράς.

Στη σύγχρονη εποχή, κοινωνικά προβλήματα όπως αυτό της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, δεν μπορούν να σταματήσουν παρά μόνο αν γίνουν συντονισμένες προσπάθειες των γονιών και των εκπαιδευτικών σε σχέση με την πρόληψη και αντιμετώπισή τους. Όλοι μαζί πρέπει να συνεργαστούν και να εργαστούν προς την ενδυνάμωση των παιδιών και των συστημάτων λειτουργίας οικογένειας και σχολείου. Έτσι τα παιδιά θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις της ζωής και των μεταβατικών της φάσεων.

## **Τι είναι η εκφοβιστική συμπεριφορά**

Τα μισά περίπου παιδιά σε κάποιο στάδιο της σχολικής τους ζωής αποτελούν στόχο κάποιας μορφής θυματοποίησης στο χώρο του σχολείου. Πολλά παιδιά πέφτουν θύματα καπονιών, παρενοχλήσεων, απειλών, πειραγμάτων, ψευτοπαλικαρισμών.

Ο όρος «εκφοβισμός» (bullying) περιγράφει ποικίλες μορφές συμπεριφοράς. Συχνά περιλαμβάνει χτυπήματα, κλωτσιές ακόμα και κακοποίηση άλλου ατόμου. Τις περισσότερες φορές όμως περιλαμβάνει πειράγματα, απειλές, προσβολές ή ακόμα και αποκλεισμό του άλλου ατόμου από ένα κοινωνικό γεγονός.

Η εκφοβιστική συμπεριφορά ορίζεται ως συγκεκριμένη μορφή επιθετικότητας με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Χαρακτηρίζεται από σκόπιμες και επαναλαμβανόμενες ενέργειες, οι οποίες έχουν σταθερή συχνότητα και μεθοδεύονται προς πιο «αδύναμα» παιδιά στο πλαίσιο μιας συνειδητής προσπάθειας τραυματισμού, εξευτελισμού, επιβολής και πρόκλησης σωματικού ή και ψυχικού πόνου. Μπορεί να συνεχίζεται για βδομάδες, μήνες ή και χρόνια. Μπορεί να ασκείται από ένα άτομο ή ακόμα και από ομάδα ατόμων.

Τα περιστατικά σύγκρουσης εκδηλώνονται είτε με άμεσο τρόπο (π.χ. ανοικτές λεκτικές επιθέσεις, ξυλοδαρμοί κ.ά.) είτε με πλάγια μέσα (π.χ. κουτσομπολιό, αποκλεισμός από την ομάδα των συνομηλίκων κ.ά.) με σκοπό την ταπείνωση και την «υποδούλωση» του θύματος στις διαθέσεις και την εξουσία του δράστη ή των δράστών.

***Το σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι ο εκφοβισμός έχει σοβαρές συνέπειες τόσο για το θύμα, όσο και για το θύτη που κανείς δεν πρέπει να υποτιμά.***

«Πάντα μου ήταν δύσκολο να κάνω φίλους γιατί πάντα ήμουν ντροπαλός. Φέτος στο σχολείο κανένας δεν μου μιλά και στο διάλειμμα με κοροϊδεύουν...

Με φωνάζουν «χοντρό» και δεν κάνουν παρέα μαζί μου.  
Δεν ξέρω γιατί μου το κάνουν.

Τα βράδια κλαίω και σκέφτομαι ότι κανένας δεν νοιάζεται για μένα, αφού κανένας δεν με βοηθά».

(Αγόρι 9 ετών)

## **Όταν το παιδί γίνεται θύμα...**

Οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει θύμα. Το μόνο που χρειάζεται είναι το να βρεθεί σε λάθος τόπο τη λάθος στιγμή.

Τα παιδιά θύματα μπορεί να διαφέρουν από τα άλλα, να έχουν διαφορετικό χρώμα δέρματος, να φοράνε διαφορετικά ρούχα, να έχουν μια σωματική αναπηρία ή διαφορετική θρησκευτική πίστη. Μπορεί όμως και να μην διαφέρουν εξωτερικά αλλά να έχουν μια «εκμεταλλεύσιμη αδυναμία». Μπορεί να είναι εσωστρεφή, αγχώδη, ανασφαλή, παθητικά, με χαμηλή αυτοεικόνα. Μπορεί να μην μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, να υποτάσσονται στα θελήματα των άλλων και να μην είναι αποδεχτά από την παρέα των συνομηλίκων τους.

Το είδος διαδικασιών θυματοποίησης διαφέρει ανάλογα με το φύλο του παιδιού. Τα αγόρια υφίστανται κυρίως ανοιχτές σωματικές επιθέσεις και απειλές ενώ τα κορίτσια πέφτουν θύματα λεκτικών και έμμεσων μορφών παρενόχλησης (π.χ. πειράγματα, κουτσομπολιό, αποκλεισμός από την ομάδα των συνομηλίκων).

## **Το παιδί που εκφοβίζει τα άλλα παιδιά**

Ο βασικότερος λόγος που ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων εκφοβίζει άλλο άτομο είναι επειδή απολαμβάνει την αίσθηση της δύναμης και της εξουσίας πάνω στο θύμα.

Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό έχουν γενικότερα θετική στάση προς τη βία και τη χρήση της. Τη χρησιμοποιούν για να νιώσουν δύναμη, για να εξουσιάσουν τα άλλα παιδιά. Τη χρησιμοποιούν ως μέσο για να δώσουν «λύση» σε προβληματικές καταστάσεις ή ακόμα και για να περάσει το δικό τους. Δεν έχουν ενσυναίσθηση προς τα θύματα τους. Δε νιώθουν ενοχή γι' αυτό που κάνουν.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι δράστες σκόπιμων επιθετικών ενεργειών διακατέχονται από αισθήματα ανεπάρκειας, κατωτερότητας και ανασφάλειας και χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ωστόσο για να εκδηλωθεί ένα περιστατικό θυματοποίησης θα πρέπει να ευνοηθεί από παράγοντες του περιβάλλοντος. Η ομάδα των συνομηλίκων μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο αν υποβοηθά το θύτη είτε με το να επιβραβεύει τις πράξεις του είτε με το να παραμένει ουδέτερη και να αποδέχεται σιωπηλά την όλη κατάσταση.

## Πώς εκδηλώνεται η εκφοβιστική συμπεριφορά;

Η εκφοβιστική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών στο σχολείο μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους.

Η πιο συνηθισμένη μορφή εκφοβισμού είναι ο **λεκτικός εκφοβισμός**. Ο θύτης προσβάλλει το θύμα του με πειράγματα, εξευτελιστικές βρισιές και χαρακτηρισμούς.

Αν ο θύτης είναι άτομο ενεργητικό, που καυγαδίζει εύκολα, χρησιμοποιεί κλωτσιές, χτυπήματα, σπρωξίματα και απρεπείς χειρονομίες, τότε παρατηρείται ο **σωματικός εκφοβισμός**.

Συχνά οι θύτες χρησιμοποιούν προσβλητικά λόγια για άλλα παιδιά και αυτά τα γράφουν σε δημόσιους χώρους. Μπορεί ακόμα να διακινούν προσβλητικά γράμματα για συγκεκριμένο παιδί. Σε αυτή την περίπτωση αναφερόμαστε στον **οπτικό εκφοβισμό**.

Πολύ συχνά κάποια παιδιά αφήνονται σκόπιμα εκτός παιχνιδιού ή αγνοούνται ή εξαναγκάζονται να κάνουν τη χειρότερη δουλειά στην ομάδα. Στην περίπτωση αυτή αναφερόμαστε στον **κοινωνικό αποκλεισμό**.

Μια σύγχρονη μορφή εκφοβισμού είναι ο **ρατσιστικός εκφοβισμός**. Το θύμα εκφοβίζεται λόγω φυλής ή του χρώματος του.

## Οι συνέπειες της θυματοποίησης

Διαχρονικές έρευνες καταδεικνύουν ότι η χρόνια θυματοποίηση συνδέεται με ψυχολογικά προβλήματα, όπως η υπερβολική αναστολή, η μοναξιά, η κατάθλιψη και το άγχος.

Τα παιδιά που θυματοποιούνται τείνουν να αναπτύσσουν αρνητική αυτοεικόνα, να βλέπουν τους εαυτούς τους σαν αποτυχημένους και να ντρέπονται. Αυτό αυξάνει την απομόνωσή τους από τους άλλους καθώς και την πιθανότητα να ξαναγίνουν θύματα.

Το παιδί που θυματοποιείται μπορεί να παρουσιάσει:

- Άρνηση για το σχολείο.
- Φόβο για ανάπτυξη σχέσεων με τα άλλα παιδιά.
- Αλλαγές στη διάθεσή του και έντονη παρουσία απογοήτευσης, λύπης, μελαγχολίας και άγχους.
- Σωματικά παράπονα, πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά.
- Μαθησιακά προβλήματα, εξαιτίας του γεγονότος ότι η σχολική ζωή γίνεται γι' αυτούς μια ανυπόφορη εμπειρία.



## Ο ρόλος της οικογένειας

Το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί κλειδί στην ανάπτυξη επιθετικών συμπεριφορών ανάμεσα στα παιδιά.

Οι τρόποι που οι γονείς χρησιμοποιούν για να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους συσχετίζονται άμεσα με τις μορφές αντιμετώπισης και επίλυσης συγκρουσιακών καταστάσεων που αυτά θα χρησιμοποιήσουν στη συνέχεια.

Έρευνες αποδεικνύουν ότι οι γονείς των θυτών λειτουργούν συχνά οι ίδιοι στις σχέσεις τους με τα παιδιά τους με επιθετικότητα και εχθρότητα και έχουν αυταρχικές προσωπικότητες. Οι τιμωρίες, οι ποινές, οι συγκρούσεις καλλιεργούν την αντιπαράθεση ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά. Όταν τα παιδιά υποχρεώνονται δια της βίας να υπακούσουν στους κανόνες των γονιών τους, οι πιθανότητες να εμπλακούν σε εκφοβιστική συμπεριφορά είναι πολύ περισσότερες.

Επιπλέον η όλη οικογενειακή λειτουργία συσχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση εκφοβιστικών μορφών συμπεριφοράς. Οι συγκρούσεις ανάμεσα στους γονείς κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, η ασυμφωνία των γονιών, η χαμηλή σύνδεση ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και κυρίως ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς αποτελούν μερικούς από τους παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη συμπεριφορών. Για παράδειγμα, σε οικογένειες που υπάρχουν αδύνατοι οικογενειακοί δεσμοί και περιορισμένη επικοινωνία, τα παιδιά καταλήγουν να μη

συμμορφώνονται σε κανόνες. Αντίθετα στις περιπτώσεις που τα παιδιά αναπτύσσουν από νωρίς δυνατούς δεσμούς με τους γονείς, οδηγούνται στην αποδοχή των κοινωνικών κανόνων και ως εκ τούτου εκδηλώνουν περιορισμένη ή και καθόλου εκφοβιστική συμπεριφορά.

### **Εκδήλωση εκφοβιστικής συμπεριφοράς σε σχέση με τα αδέρφια**

Ο επαναλαμβανόμενος εκφοβισμός ενός παιδιού από τον αδελφό/ή του αποτελεί δυνατό δείκτη πρόβλεψης θυματοποίησής του από τα συνομήλικα παιδιά στο σχολείο. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι τα μικρότερα αδέρφια αντιγράφουν τα μεγαλύτερα και οι συχνές συγκρούσεις ανάμεσά τους καλλιεργούν αρνητική διάθεση και παραβατική συμπεριφορά.

Ένας μεγάλος αριθμός παιδιών που είναι θύματα εκφοβισμού από τα αδέρφια τους στο σπίτι εμπλέκονται σε εκφοβιστικές συμπεριφορές.

## **Εντοπίζοντας τα σημάδια του εκφοβισμού**

Είναι δύσκολο ν' αναγνωρίσεις ότι το παιδί σου είναι θύμα εκφοβισμού. Οι πληγές στο σώμα είναι σπάνιες. Πιο συχνά θα παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά του, όπως είναι η άρνηση να πηγαίνει σχολείο, ο φόβος και το άγχος από σχολείο, η εμφάνιση συναισθημάτων λύπης και ανασφάλειας, η μείωση της σχολικής του επίδοσης, η παραίτηση από χόμπι και ενδιαφέροντα, η επιθυμία να κάμει κακό σε άλλο παιδί.

Τα θύματα του εκφοβισμού χρειάζονται την υποστήριξη των γονιών τους. Ζητείται από τους γονείς να ακούσουν προσεχτικά το παιδί τους και να προσπαθήσουν να αντιληφθούν τα όσα βιώνει και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες δέχεται τους εκφοβισμούς. Τα παιδιά που γίνονται θύματα συχνά το κρύβουν από τους γονείς τους. Φοβούνται τις αντιδράσεις τους. Αν το παιδί σας γίνει θύμα, χρειάζεται την κατανόηση και την εμπιστοσύνη σας. Ακούστε το παιδί σας, εμπιστευτείτε το. Δώστε την ανάλογη συμβουλή, συζητώντας διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του συγκεκριμένου προβλήματος.

Είναι πολύ σημαντικό να καταφέρουν οι γονείς να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή του, πείθοντάς το ότι δε διαφέρει, ότι δεν είναι υποδεέστερο από τα άλλα παιδιά και δεν του αξίζει να θυματοποιείται. Ενισχύστε την ικανότητα του να δοκιμάζει και να χειρίζεται από μόνο του καινούριες καταστάσεις. Ενθαρρύνετέ το να κάνει νέες φιλίες εντός και εκτός του σχολείου. Η εμπλοκή του παιδιού σε ομαδικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του

απογεύματος βοηθά σημαντικά στην επίτευξη του στόχου αυτού.

Αν το παιδί σας θυματοποιείται στο σχολείο, επικοινωνήστε με κάποιον εκπαιδευτικό του σχολείου και συζητήστε το μαζί του. Το καταλληλότερο άτομο για να μιλήσετε είναι κάποιος που γνωρίζετε και εμπιστεύεστε.

### **Αντιμετωπίζοντας το παιδί θύτη**

Τα παιδιά θύτες βρίσκονται και αυτά σε ψυχολογικό αδιέξοδο. Συχνά το κρύβουν από τους γονείς τους ή τους παρουσιάζουν μια ψευδή εικόνα των καταστάσεων. Όπως και στην περίπτωση του παιδιού που θυματοποιείται και σ' αυτή την περίπτωση το παιδί χρειάζεται την κατανόηση και την εμπιστοσύνη των γονιών του. Ακούστε προσεχτικά το παιδί και στηρίξετέ το συναισθηματικά. Ασχοληθείτε με το θυμό που κουβαλά μέσα του. Οι γονείς μπορούν να το βοηθήσουν ν' αναγνωρίσει τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην επιθετική και εξαναγκαστική συμπεριφορά και τη συνεργατική συμπεριφορά διαπραγμάτευσης.

Επιπλέον οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να αντιληφθεί τις επιζήμιες επιπτώσεις της εκφοβιστικής του συμπεριφοράς τόσο στο ίδιο όσο και στους άλλους. Είναι προς το συμφέρον του να αφεθεί να βιώσει απογοήτευση και δυσαρέσκεια για τη συμπεριφορά του, χωρίς όμως να χρησιμοποιούνται από τους γονείς η τιμωρία και οι προσβολές. Οι τακτικές που αποδίδουν περισσότερο είναι αυτές που χρησιμοποιούν τον έπαινο και το θετικό παράδειγμα.

## **Συνεργασία με το σχολείο**

Για αποτελεσματικό χειρισμό των εκφοβιστικών συμπεριφορών χρειάζεται ενεργή συνεργασία των γονιών και των εκπαιδευτικών. Αν το παιδί σας δεν αποδέχεται την παρέμβασή σας στο σχολείο του, συζητήστε το μαζί του και προσπαθήστε να καταλήξετε σε συμφωνία. Είναι πολύ σημαντικό να κουβεντιάσετε με το παιδί σας πριν και αφού ξεκινήσετε συνεργασία με το σχολείο.

Στο σχολείο το καταλληλότερο άτομο για να απευθυνθείτε είναι ο εκπαιδευτικός τον οποίο γνωρίζετε καλύτερα και στον οποίο έχετε εμπιστοσύνη. Στα Δημοτικά σχολεία μπορείτε να μιλήσετε με το διευθυντή και με το δάσκαλο της τάξης. Στα Γυμνάσια, στα Λύκεια και στις Τεχνικές σχολές μπορείτε να απευθυνθείτε στον υπεύθυνο για το τμήμα εκπαιδευτικό. Θα ήταν χρήσιμο να μιλήσετε με κάποιον που έχει διοικητικά καθήκοντα. Το σημαντικότερο είναι να μιλήσετε με κάποιον, ο οποίος κατά την άποψή σας θα λάβει σοβαρά υπόψη τους προβληματισμούς σας. Προσπαθήστε να μεταδώσετε στους εκπαιδευτικούς τις αρνητικές συνέπειες που έχει στο παιδί σας η θυματοποίησή του.

Επιπλέον οι γονείς είναι σε θέση να ανακαλύψουν τρόπους ποιοτικής εμπλοκής τους στα όσα διαδραματίζονται στις σχολικές τάξεις. Θα μπορούσαν, για παράδειγμα, να βοηθήσουν μαθητές που αντιμετωπίζουν μαθησιακά ή άλλα προβλήματα να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες του σχολείου κ.ά.

## **Πρόληψη των εκφοβιστικών μορφών συμπεριφοράς**

Κάθε γονιός μπορεί να αναγνωρίσει τις αρνητικές συνέπειες των κοινωνικών προβλημάτων όπως αυτό του εκφοβισμού και να καθοδηγήσει το παιδί του μακριά από την υιοθέτηση τέτοιων συμπεριφορών.

Βοηθήστε το παιδί σας να βελτιώσει την αυτοεικόνα του και τις δεξιότητες αντίστασης σε εξωτερικές πιέσεις όπως είναι η πίεση της παρέας των συνομηλίκων. Ενισχύστε τις σχέσεις μεταξύ σας με ανοικτή επικοινωνία, τοποθέτηση ξεκάθαρων ορίων συμπεριφοράς και υιοθέτηση δημοκρατικών τρόπων επίλυσης των μεταξύ σας συγκρούσεων.

- Μιλήστε με τα παιδιά σας για τον εκφοβισμό και βοηθήστε τα να δουν μια τέτοια κατάσταση από τη σκοπιά του θύματος.
- Αποφύγετε την αγορά παιχνιδιών βίας. Γιατί να μάθετε το παιδί σας να υποκρίνεται ότι σκοτώνει;
- Περιορίστε την παρακολούθηση σκηνών βίας στη τηλεόραση.
- Γίνετε θετικά πρότυπα συμπεριφοράς στο σπίτι. Το παιδί σας παρακολουθεί.
- Όταν παρουσιάζεται πρόβλημα, συζητήστε το ανοικτά με τον εκπαιδευτικό του παιδιού. Μην παίρνετε αμυντική στάση. Συνεργαστείτε με το σχολείο για να λύσετε το πρόβλημα.

## Βιβλιογραφικές πηγές

Carney G. A. and Merrell W. K. (2001) Bullying in Schools: Perspectives on Understanding and Preventing an International Problem. *School Psychology International*, Vol. 22(3): 364-382.

Focus Adolescent Services. Bullying: What Parents and Teachers Should Know (WWW)

<http://www.focusas.com.ca/Bullying.html>

Grant D. J. (2001). Schoolyard bullying: It needs to be addressed, *Paediatrics and Child Health, Official Journal of The Canadian Paediatrics Society*, Vol. 6, No 7

Houndoumaki A. and Pateraki L. (2001). Bullying and bullies in Greek Elementary Schools: Pupils Attitudes and teachers' / parents' awareness, *Educational Review*, 53: 19-26 Στο: Νάστου Α. (2005). *Η αντικοινωνική-επιθετική συμπεριφορά μεταξύ μαθητών (bullying) και σχολείο: μια δυναμική σχέση*, Διπλωματική Εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Αθήνα

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell

Suckling, A. and Temple, C. (2002). *Bullying – A Whole School Approach*, London: Kingsley Publishers Ltd

Sullivan, K. (2001). *The Anti-bullying Handbook*. London: Oxford University Press