

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΘΥΜΑ BULLYING;

Τι πρέπει να κάνουμε ως γονείς αν το παιδί μας υφίσταται σχολικό εκφοβισμό;

Ο καλύτερος μαθητής της τάξης που δέχεται απειλές από μια ομάδα συμμαθητών του, το παχουλό αγόρι που αναγκάζεται να «κουβαλάει» προσβλητικά παρατσούκλια ή η νεαρή κοπέλα που αντιμετωπίζει προσβολές μέσω του Διαδικτύου. Το bullying έχει πάρει πλέον ανησυχητικές διαστάσεις και στη χώρα μας και το Υπουργείο Δικαιοσύνης ανακοίνωσε ότι θα προχωρήσει στην ποινικοποίηση του φαινομένου. Πέρα από αυτά που οφείλει να κάνει η Πολιτεία, τι μπορούμε να κάνουμε εμείς ως γονείς; Πώς θα καταλάβουμε αν το παιδί μας αντιμετωπίζει σχολικό εκφοβισμό και πώς μπορούμε να το βοηθήσουμε;

Τι είναι bullying;

Σύμφωνα με την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.), ως σχολικός εκφοβισμός ορίζεται η εσκεμμένη και επαναλαμβανόμενη βίαιη και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου. Υπάρχει πάντοτε μια ασυμμετρία δύναμης, δηλαδή ο θύτης είναι ή νιώθει πιο «δυνατός» (σωματικά ή ψυχολογικά) από το θύμα, το οποίο δεν μπορεί ή δεν θέλει να αντιδράσει. Εκτός από τον θύτη και το θύμα, στο bullying υπάρχουν πάντα και παρατηρητές, δηλαδή συνήθως οι υπόλοιποι συμμαθητές, οι οποίοι παρατηρούν χωρίς να συμμετέχουν ή χωρίς να παρεμβαίνουν. Το bullying μπορεί να περιλαμβάνει σωματική βία (π.χ. γροθιές, κλοτσιές), απειλές, εκβιασμούς, λεκτικές επιθέσεις, προσβλητικά παρατσούκλια, διάδοση φημών, αποκλεισμό και απομόνωση από παρέες, κοινωνικές και σχολικές δραστηριότητες, σεξουαλική παρενόχληση, κλοπές αντικειμένων του θύματος ή πρόκληση ζημιών σε αυτά, καθώς και ηλεκτρονικό εκφοβισμό.

Προφίλ θύτη και θύματος

Σύμφωνα με έρευνες, θύματα bullying πέφτουν συνήθως παιδιά που διαφέρουν από τον μέσο όρο, είτε στη συμπεριφορά είτε στην εμφάνιση. Μπορεί να πρόκειται για ένα παχύσαρκο παιδί, ένα παιδί κλειστό ή για έναν πολύ καλό μαθητή. Οι θύτες -ή bullies- από την άλλη πλευρά έχουν συνήθως παρορμητική προσωπικότητα και δυσκολία στο να ακολουθούν κανόνες και όρια. Μάλιστα, στοιχεία που δημοσίευσαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο των Ιωαννίνων αποδεικνύουν ότι οι κακές επιδόσεις στο σχολείο, καθώς και η ανεργία του πατέρα, αποτελούν ισχυρούς παράγοντες για τέτοιου είδους επιθετικές συμπεριφορές.

Παιδιά που έχουν πέσει θύματα bullying είναι 5 φορές πιο πιθανό να έχουν κατάθλιψη ή καταθλιπτικά συμπτώματα και 10 φορές πιθανότερο να εμφανίζουν ιδέες ότι «η ζωή δεν αξίζει», που θεωρούνται το πρώτο στάδιο του αυτοκτονικού ιδεασμού, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Ανησυχητικά σημάδια

Συνήθως τα παιδιά που έχουν υποστεί bullying δυσκολεύονται να αποκαλύψουν στους γονείς τους την κατάσταση. Νιώθουν φόβο ή ντροπή, αισθάνονται ότι φταίνε ή ότι θα απογοητεύσουν τη μητέρα ή τον πατέρα τους λόγω της αδυναμίας τους. Γι' αυτό και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοιχτά τα μάτια και τα αφτιά τους, προκειμένου να αφουγκραστούν τα συναισθήματα των παιδιών τους. Ορισμένες ενδείξεις που πιθανόν να υποδηλώνουν ότι ένα παιδί έχει πέσει θύμα

σχολικού εκφοβισμού είναι η δυσκολία ή η άρνησή του να πάει στο σχολείο, η ξαφνική πτώση των σχολικών του επιδόσεων, οι έντονες και αδικαιολόγητες αλλαγές στη διάθεσή του, η άρνηση συμμετοχής σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες, η απώλεια προσωπικών αντικειμένων, τα αδικαιολόγητα σημάδια από χτυπήματα στο σώμα. Αρκετά παιδιά που εμπλέκονται σε περιστατικά bullying δεν μπορούν να εκφράσουν με λόγια αυτό που τους συμβαίνει και το σωματοποιούν. Μάλιστα, μελέτη του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων σε 2.427 παιδιά, ηλικίας 16-18 ετών, από σχολεία όλης της χώρας έδειξε ότι τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται ζαλάδα, κόπωση ή άλλα ανεξήγητα ψυχοσωματικά συμπτώματα, ενώ τόσο τα θύματα όσο και οι θύτες εκδηλώνουν πόνους στη μέση ή την κοιλιά, καθώς και προβλήματα ύπνου.

Θέμα εμπιστοσύνης

Το παιδί θα αποκτήσει εμπιστοσύνη στους γονείς όταν ξέρει ότι μπορεί να τους μιλήσει χωρίς να το μαλώσουν. Όταν αισθάνεται ότι θα το ακούσουν και θα το βοηθήσουν, ότι και αν έχει συμβεί. Η εμπιστοσύνη, βέβαια, κερδίζεται πολύ δύσκολα και χτίζεται με το πέρασμα των χρόνων, με την ανάπτυξη της σχέσης και την παροχή φροντίδας και αγάπης από τους γονείς.

Γονείς εν δράσει

Τι πρέπει να κάνουμε ως γονείς όταν αντιληφθούμε ότι το παιδί μας αντιμετωπίζει σχολικό εκφοβισμό;

*Κουβεντιάζουμε μαζί του για το φαινόμενο του bullying και το προτρέπουμε να μας μιλήσει για τη δική του εμπειρία.

*Το απενοχοποιούμε και του εξηγούμε ότι κανένας δεν έχει δικαίωμα να του συμπεριφέρεται άσχημα.

*Το επιβραβεύουμε που είχε το θάρρος να μας ανοιχτεί και να μας μιλήσει για αυτό που βιώνει.

*Του ξεκαθαρίζουμε τη διαφορά μεταξύ «μαρτυράω» και «ζητώ βοήθεια».

*Δεν προτρέπουμε το παιδί μας να αντιμετωπίσει με βία τον θύτη. Άλλωστε, στόχος μας είναι να βοηθήσουμε το παιδί μας και όχι να εκδικηθούμε ένα άλλο παιδί.

*Ενημερώνουμε άμεσα τον διευθυντή του σχολείου και τους δασκάλους ή καθηγητές για να επιληφθούν του ζητήματος.

*Αν χρειαστεί, επικοινωνούμε με έναν ψυχολόγο.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται εξαιρετικά μεγάλη ένταση του φαινομένου, αφού, σύμφωνα με τους ειδικούς, η αυξημένες δυσκολίες που αντιμετωπίζει η οικογένεια στις μέρες μας αντικατοπτρίζονται και στη συμπεριφορά του παιδιού.

Ψηφιακή βία

Από την αυλή του σχολείου, ο σχολικός εκφοβισμός έχει επεκταθεί μέχρι την οθόνη του υπολογιστή, με το διαδικτυακό bullying στη χώρα μας να κρατάει τη δεύτερη θέση με 26,8%, πίσω μόνο από τη Ρουμανία.

Ζητήστε βοήθεια

*Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111

Αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους μέχρι 18 ετών.

*Γραμμή-σύνδεσμος 801 801 1177 της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.)

Αποκλειστικά για γονείς και ενήλικους που θέλουν να μιλήσουν για ένα θέμα ψυχικής υγείας που έχει σχέση με ένα παιδί ή έναν έφηβο.

*Γραμμή βοήθειας για τη χρήση του Ίντερνετ 8001180015 «Υπό-Στηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών
Απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους.

*Ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων για τους εφήβους
<http://stressteen.stress.gr/>