



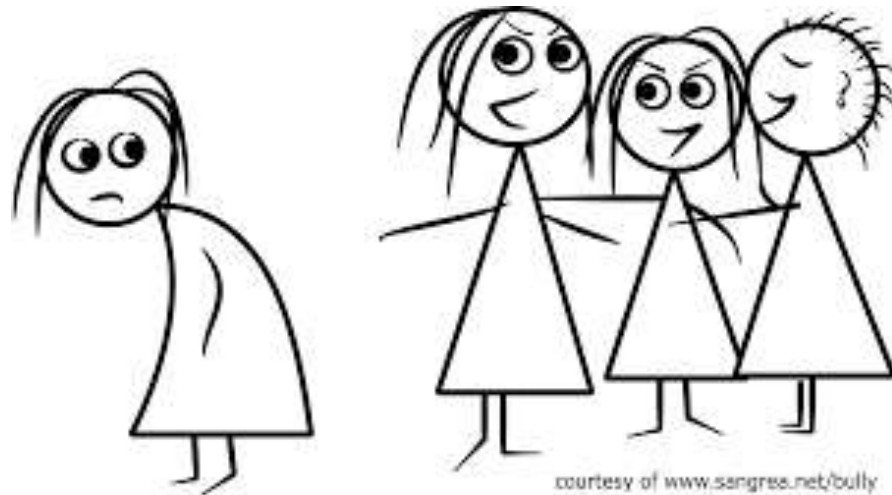
Αντιμετωπίζοντας τον Σχολικό Εκφοβισμό (Bullying)

Κορδερά Ειρήνη
Ψυχολόγος

*MSc Ψυχολογία Υγείας
MSc Ψυχολογία Παιδιού & Εφήβου
Συστημική Ψυχοθεραπεία*

σχολικός εκφοβισμός/ ενδοσχολική βία

- ▶ *Πώς καταλαβαίνουμε ότι μια πράξη συνιστά εκφοβισμό;*



courtesy of www.sangre.net/bully

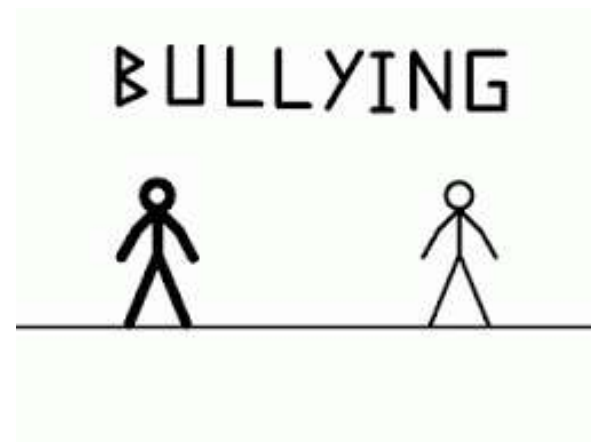
εκφοβισμός δεν είναι:

- ▶ Το σύνηθες πείραγμα των παιδιών μεταξύ τους.
- ▶ Οι περιστασιακοί καβγάδες και οι τσακωμοί ανάμεσα σε παιδιά που έχουν την ίδια πάνω-κάτω ηλικία ή την ίδια ψυχική και σωματική δύναμη.



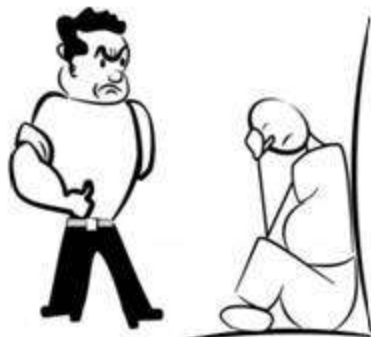
Τα βασικά γνωρίσματα του εκφοβισμού:

- i) Η πρόθεση πρόκλησης πόνου
- i) Η επανάληψη
- ii) Η ανισορροπία της δύναμης



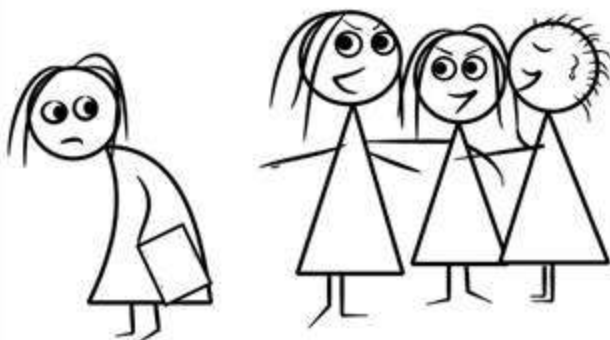
Μορφές εκφοβισμού

Εκφοβισμός με εκβιασμό



By: Pete

Σωματικός



Έμμεσος ή κοινωνικός

Ρατσιστικός



Λεκτικός



Ηλεκτρονικός (cyber bullying)



Σεξουαλικός



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Στη χώρα μας...

- ▶ Το 10 -15 % των μαθητών (1 στους 7) πέφτει θύμα διαφόρων μορφών εκφοβισμού και βίας στο σχολείο.
- ▶ Οι μαθητές που ασκούν εκφοβισμό και βία στο σχολείο υπολογίζεται ότι ξεπερνούν το 5% του συνόλου των μαθητών.



- ▶ Τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

- ▶ αγόρια ➡ σωματική βία
κορίτσια ➡ λεκτική βία
- ▶ Μεγαλύτερη συχνότητα στο δημοτικό και στο γυμνάσιο, ενώ στο λύκειο μειώνονται.
- ▶ Οι μισοί από τους μαθητές που δέχονται επιθέσεις δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός!

Τα παιδιά-θύματα συνήθως δεν μιλάνε για τον εκφοβισμό που δέχονται επειδή:

- ❑ φοβούνται αντίποινα
- ❑ νιώθουν ενοχές ή ντροπή
- ❑ νομίζουν πως θα τιμωρηθούν
- ❑ πιστεύουν πως δεν θα βοηθηθούν
- ❑ δεν υπάρχει κανείς με τον οποίο νιώθουν αρκετά οικεία

Έτσι συχνά η οικογένεια και το περιβάλλον του σχολείου μένουν απληροφόρητοι και ανυποψίαστοι!



προειδοποιητικές
ενδείξεις

Ενδείξεις ότι το παιδί έχει πέσει θύμα εκφοβισμού

1. Αλλαγές στη συμπεριφορά ή /και στη διάθεση.
2. Άρνηση να πάει στο σχολείο.
3. Ψυχοσωματικά συμπτώματα.
4. Φοβάται να πάει στο σχολείο.
5. Αποφεύγει τη βλεμματική επαφή.
6. Καθυστερεί να φτάσει στο σχολείο ή αργεί να επιστρέψει στο σπίτι.
7. Κάνει αδικαιολόγητες απουσίες – κοπάνες.
8. Πέφτει η σχολική του επίδοση.
9. Στα διαλείμματα περνά το χρόνο του μέσα στην τάξη, γύρω από τους εκπαιδευτικούς ή τα γραφεία.
10. Περιορισμένες κοινωνικές επαφές.



Ενδείξεις ότι το παιδί έχει πέσει θύμα εκφοβισμού

11. Δεν θέλει να συμμετέχει σε πάρτι ή εκδηλώσεις που βρίσκονται οι συμμαθητές του.
12. Ρούχα ή βιβλία σκισμένα/κατεστραμμένα.
13. Σημάδια και μελανιές στο σώμα.
14. Συχνά χάνει πράγματα, κολατσιό, χρήματα.
15. Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό του ή τον υπολογιστή.
16. Νιώθει ότι τον απορρίπτουν ή δεν τον συμπαθούν.
17. Χάνει την αυτό-πεποίθησή του.
18. Προβλήματα στον ύπνο
19. Προβλήματα στο φαγητό.
20. Απειλεί συχνά ότι θα φύγει ή ότι θα αυτοκτονήσει.



αιτίες του φαινομένου

αιτίες του σχολικού εκφοβισμού

- ❑ **Ατομικά Χαρακτηριστικά**
του Θύτη / του Θύματος/ των Παρατηρητών
- ❑ **χαρακτηριστικά της Οικογένειας**
- ❑ **χαρακτηριστικά του Σχολείου**
- ❑ **χαρακτηριστικά της Κοινωνίας**
- ❑ **Υπέρμετρη Έκθεση σε Βία**
- ❑ **MME**
- ❑ **Στάση των γονιών απέναντι στους χειρισμούς του σχολείου**

Για ποιούς λόγους τα παιδιά εκφοβίζονται;

- ▶ γιατί έχουν συναισθήματα ανασφάλειας και θέλουν να νιώσουν ανώτεροι από τους άλλους.
- ▶ για να τύχουν αποδοχής, να γίνουν περισσότερο δημοφιλείς, να κυριαρχήσουν στην ομάδα των συνομηλίκων, να γίνουν αρχηγοί.
- ▶ λόγω ζήλιας για τον αποδέκτη της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- ▶ για να κερδίσουν κάτι υλικό (π.χ. χαρτζιλίκι, αντικείμενα).
- ▶ για να σπάσουν τη μονοτονία τους.
- ▶ για να τραβήξουν την προσοχή.
- ▶ μπορεί να είναι ένας τρόπος να εκφράσουν το θυμό τους για κάτι άλλο που συμβαίνει στην οικογένεια.
- ▶ μιμούνται επιθετικές συμπεριφορές άλλων.

Για ποιούς λόγους τα παιδιά εκφοβίζονται; (συνέχεια)

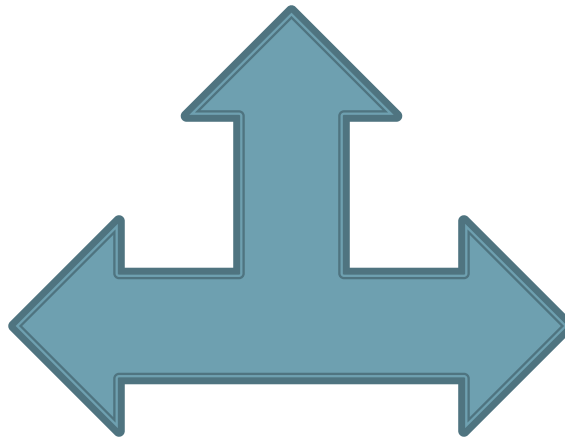
- ▶ λόγω έντονης έκθεσης σε βία μέσω τηλεόρασης, internet ή video games.
- ▶ δεν έχουν μάθει να αποδέχονται τη διαφορετικότητα.
- ▶ δεν έχουν μάθει να δέχονται τη ματαίωση των επιθυμιών τους.
- ▶ πιέζονται από την ομάδα των συνομηλίκων ή υπακούουν στις εντολές άλλων παιδιών δυνατότερων από αυτά.
- ▶ μπορεί σε άλλο χώρο ή χρόνο να είναι και οι ίδιοι αποδέκτες εκφοβιστικών ή βίαιων συμπεριφορών, μπορεί να έχουν κακοποιηθεί.
- ▶ μπορεί να μεγαλώνουν σε ένα απορριπτικό και βίαιο περιβάλλον από το οποίο απουσιάζει η ενσυναίσθηση και η αποδοχή.

Για ποιούς λόγους ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό;

- ▶ δεν σημαίνει ότι έχει κάνει κάτι λάθος
- ▶ πολλές φορές στόχος γίνεται το “διαφορετικό”, το οποίο μπορεί να αφορά σε οποιοδήποτε ανθρώπινο γνώρισμα, είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό.

παιδιά-θύματα εκφοβισμού

με «προκλητική»
συμπεριφορά



με «παθητική»
συμπεριφορά

Ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών που εκφοβίζονται

- ▶ έντονο άγχος και ανασφάλεια
- ▶ υπερβολικά ήσυχια και ευαίσθητα στα πειράγματα
- ▶ εσωστρεφή και ντροπαλά
- ▶ χαμηλή αυτοεκτίμηση → δεν πιστεύουν πολύ στον εαυτό τους
- ▶ δυσκολία να υπερασπιστούν τον εαυτό τους
- ▶ δεν διεκδικούν αυτό που θέλουν, υποχωρούν εύκολα
- ▶ ελλιπείς κοινωνικές δεξιότητες & δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων

Ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών που εκφοβίζονται

- ▶ μοναχικά
- ▶ προτιμούν να μένουν στο περιθώριο και να μη συμμετέχουν σε σχολικές δραστηριότητες
- ▶ κλαίνει συχνά
- ▶ έχουν κάποια ιδιαιτερότητα ή κάποιο χαρακτηριστικό που τα διαφοροποιεί από το μέσο όρο
- ▶ συχνά προέρχονται από υπερπροστατευτικές οικογένειες
- ▶ σύγχυση, απόγνωση
- ▶ κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας

τα παιδιά-παρατηρητές

Τα παιδιά-παρατηρητές είναι η μεγαλύτερη ομάδα (φτάνουν το 80% περίπου) και βρίσκονται μπροστά στα περισσότερα περιστατικά εκφοβισμού.

Τα παιδιά παρατηρητές διαχωρίζονται σε εκείνα που:

- i. επιδοκιμάζουν το θύτη (π.χ. με γέλια, χειροκροτήματα)
- ii. απομακρύνονται από τη σκηνή και κάνουν ότι δεν είδαν τίποτα
- iii. τρομοκρατούνται, «παγώνουν», θυματοποιούνται
- iv. δεν ξέρουν τι να κάνουν, είναι σε αμφιθυμία και δεν παίρνουν θέση
- v. προσπαθούν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζουν το θύτη και τρέχουν να φέρουν βοήθεια

τα παιδιά-παρατηρητές

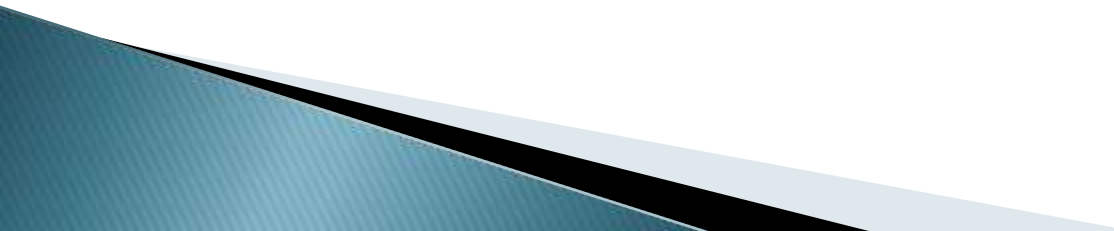
Πολύ λίγα όμως παιδιά (μόνο το 10%) παρεμβάινουν για να σταματήσει ο εκφοβισμός. Τα περισσότερα δεν κάνουν τίποτα!

Κι αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί:

- ▶ φοβούνται μήπως γίνουν στόχος
- ▶ δεν ξέρουν τι να κάνουν
- ▶ πιστεύουν πως θα βοηθήσει κάποιος άλλος
- ▶ δεν θέλουν να ταυτιστούν με τον «αδύναμο»
- ▶ δικαιολογούν αυτό που γίνεται
- ▶ πιέζονται από ομάδες συνομηλίκων
- ▶ δεν καταλαβαίνουν πως ο εκφοβισμός είναι υπόθεση όλων μας και πως χρειάζεται όλοι να μάθουμε να αντιστεκόμαστε και να υπολογίζουμε ο ένας στην υποστήριξη του άλλου.

Κι όμως οι δράστες ενδιαφέρονται περισσότερο για τη γνώμη των συμμαθητών και συμμαθητριών τους παρά για τη γνώμη των δασκάλων και των γονιών τους. Αν οι παρατηρητές πάρουν το μέρος των θυμάτων, υποστηρίζοντάς τα και προστατεύοντάς τα, τότε μπορούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό!

αιτίες του σχολικού εκφοβισμού

- ❑ **Ατομικά Χαρακτηριστικά**
του Θύτη / του Θύματος/ των Παρατηρητών
 - ❑ **χαρακτηριστικά της Οικογένειας**
 - ❑ **χαρακτηριστικά του Σχολείου**
 - ❑ **χαρακτηριστικά της Κοινωνίας**
 - ❑ **Υπέρμετρη Έκθεση σε Βία**
 - ❑ **MME**
 - ❑ **Στάση των γονιών απέναντι στους χειρισμούς του σχολείου**
- 

1969 Παιδεία... 2009



αντιμετώπιση

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η αντιμετώπιση χρειάζεται να είναι πολυεπίπεδη και να τους εμπλέκει όλους:

- ▶ διευθυντής του σχολείου
- ▶ εκπαιδευτικοί
- ▶ συμμαθητές μέσα στην τάξη
- ▶ γονείς του παιδιού που εκφοβίζεται
- ▶ γονείς του παιδιού που εκφοβίζει
- ▶ παιδί που εκφοβίζεται
- ▶ παιδί που εκφοβίζει
- ▶ παιδιά – παρατηρητές



οι γονείς του παιδιού που
εκφοβίζεται

Τι να κάνουν οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζεται...

- ▶ Ενημερωθείτε για τις προειδοποιητικές ενδείξεις του σχολικού εκφοβισμού.
- ▶ Χτίστε μια ουσιαστική επικοινωνία με τα παιδιά σας.
- ▶ Πάρτε στα σοβαρά όταν το παιδί σας αναφέρει τέτοιες συμπεριφορές.
- ▶ Παραμείνετε ψύχραιμοι, δείξτε κατανόηση και ενδιαφέρον.
- ▶ Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε σχετικά με την κατάσταση.
- ▶ Ενθαρρύνεται το παιδί να μοιραστεί μαζί σας τα συναισθήματά του.
- ▶ Ανακαλύψτε τι έχει ήδη δοκιμάσει το παιδί σας για να σταματήσει τον εκφοβισμό.
- ▶ Τονίστε στο παιδί ότι δεν ευθύνεται το ίδιο.



Τι να κάνουν οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζεται...

- ▶ Επικοινωνήστε με το σχολείο και συνεργαστείτε στενά μαζί τους.
- ▶ Μην επικοινωνήσετε από μόνοι σας με τους γονείς του θύτη.
- ▶ Διδάξτε στο παιδί πώς να αντιμετωπίζει τον σχολικό εκφοβισμό.
- ▶ Διερευνήστε γιατί γίνεται «εύκολος στόχος».
- ▶ Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του.
- ▶ Συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.
- ▶ Μην αφήνετε το παιδί να διαχειριστεί την κατάσταση μόνο του.
- ▶ Παρακολουθείτε την εξέλιξη της κατάστασης.



οι γονείς του παιδιού που
εκφοβίζει

Τι να κάνουν οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζει...

- ▶ Σταματήστε το παιδί αμέσως μόλις παρατηρείτε μια επιθετική συμπεριφορά.
- ▶ Πάρτε στα σοβαρά την κατάσταση!
- ▶ Προσπαθήστε να καταλάβετε για ποιους λόγους εμφανίζει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- ▶ Προτρέψτε το να επανορθώσει.
- ▶ Διδάξτε του τρόπους επίλυσης των συγκρούσεων, χωρίς βία.
- ▶ Βοηθήστε το να βρει δημιουργικές διεξόδους στην επιθετικότητά του.
- ▶ Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά!
- ▶ Μην αποδέχεστε εκφοβιστικές συμπεριφορές μέσα στην οικογένειά σας.
- ▶ Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα ήρεμο και ασφαλές κλίμα μέσα στο σπίτι.



Τι να κάνουν οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζει...

- ▶ Διδάξτε στο παιδί να σέβεται τη διαφορετικότητα.
- ▶ Αποφύγετε την έκθεση σε βίαια ερεθίσματα μέσω τηλεόρασης και ηλεκτρονικών παιχνιδιών.
- ▶ Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο και προσπαθήστε να βελτιώσετε την επικοινωνία με το παιδί.
- ▶ Εφαρμόστε σταθερά όρια και μην υποκύπτετε σε κάθε του επιθυμία.
- ▶ Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας.
- ▶ Συνεργαστείτε με το σχολείο!
- ▶ Παρατηρήστε αν εκδηλώνει ανάλογη συμπεριφορά και σε άλλα πλαίσια.
- ▶ Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης.
- ▶ Ζητήστε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.



Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί προληπτικά



- ▶ Ευαισθητοποιήστε τα παιδιά από την αρχή της χρονιάς σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό.
- ▶ Ευαισθητοποιείτε τους γονείς για το θέμα.
- ▶ Προτείνετε στα παιδιά να κάνουν μια μικρή έρευνα στο σχολείο και συζητήστε τα ευρήματά τους.
- ▶ Καταγράψτε μαζί με τους μαθητές και αναρτήστε σε κάθε τάξη τους κανόνες του σχολείου σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό.
- ▶ Κάντε σαφές ότι το να μιλήσω δεν αποτελεί «κάρφωμα», αλλά υποχρέωση όλων των μαθητών.
- ▶ Ξεκαθαρίστε ότι οι άπραγοι παρατηρητές δεν είναι αθώοι.

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί προληπτικά



- ▶ Ευαισθητοποιήστε τα παιδιά ώστε να σέβονται τη διαφορετικότητα.
- ▶ Δείξτε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ένταξη νεοφερμένων μαθητών ή μαθητών με ειδικά προβλήματα και ανάγκες.
- ▶ Να είστε συνεπείς και δίκαιοι στις παραβάσεις κανόνων συμπεριφοράς.
- ▶ Δουλέψτε τεχνικές διεκδικητικότητας.
- ▶ Μην περιμένετε μόνο από τα παιδιά ή τους γονείς να σας καταγγείλουν κάτι. Παρατηρείτε-έχετε το νου σας!
- ▶ Ενισχύστε την επιτήρηση στους χώρους του σχολείου στα διαλείμματα, στις αυλές, στις εκδρομές.

Τι να κάνει ο εκπαιδευτικός αν παρατηρήσει κάποιο περιστατικό εκφοβισμού

- Μιλήστε κατ' ιδίαν στο παιδί που έχετε παρατηρήσει ότι εκφοβίζεται.
- Ενημερώστε τον Διευθυντή του σχολείου.
- Μιλήστε κατ' ιδίαν στο παιδί που εκφοβίζει.
- Καλέστε τους γονείς.
- Συζητήστε το γεγονός στην τάξη ως κάτι σοβαρό.
- Προσπαθήστε να κινητοποιήσετε την αλληλεγγύη των μαθητών.
- Ενημερώστε τους συναδέλφους.
- Παρακολουθήστε την πορεία των πραγμάτων.
- Ζητήστε τη συνδρομή ειδικού.



Συμπερασματικά...

- ▶ Πρόληψη

Μετάδοση αξιών από την οικογένεια και το σχολείο.

- ▶ Θετικά Πρότυπα!

Δεν μπορείς να επιβάλλεις στο παιδί να μην καπνίσει, αν καπνίζεις εσύ. Δεν μπορείς να του ζητάς να μην εκφοβίζει τους άλλους, όταν εσύ ο ίδιος ασκείς βία. Δεν μπορείς να του ζητάς να υπερασπίζεται τον εαυτό του, όταν εσύ ανέχεσαι τη βία (κάθε μορφής) στο σπίτι.

Ας βοηθήσουμε λοιπόν τα παιδιά να γίνουν καλύτεροι από εμάς!



Σας ευχαριστώ
πολύ
για την
προσοχή σας!