

Σχολικός εκφοβισμός: τι μπορούμε να κάνουμε;

της Χριστίνας Αρετάκη, Φιλολόγου- Ειδικής Παιδαγωγού (MSc)

Σε προηγούμενο [άρθρο](#) μου, είχα ορίσει τον σχολικό εκφοβισμό, είχα αναφερθεί στα είδη του, στους συμμετέχοντες και τα χαρακτηριστικά τους, καθώς και τις επιπτώσεις του.

Τι μπορούν να κάνουν όμως η οικογένεια, το σχολείο και οι άλλοι σημαντικοί ενήλικες στη ζωή του παιδιού ώστε το φαινόμενο αυτό να προληφθεί; Ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος παρέμβασης, όταν έρθουν αντιμέτωποι με ένα τέτοιο συμβάν;

Πρόληψη σχολικού εκφοβισμού

1. Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν τι σημαίνει εκφοβισμός.

Τα παιδιά που ξέρουν να αναγνωρίζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές είναι πιθανότερο να αντισταθούν σε αυτές αλλά και να τις αναφέρουν σε κάποιον ενήλικα.

2. Ενθαρρύνετέ τα στο να αναφέρουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται αν έχουν δεχτεί εκφοβισμό ή αν έχουν δει άλλους να εκφοβίζουν.

3. Διαχωρίστε τη σημασία των ρημάτων «αναφέρω» και «καρφώνω». Πείτε πως το «καρφώνω» σημαίνει πως αποκαλύπτω μία πληροφορία για να βλάψω τον άλλον, ενώ το «αναφέρω» σημαίνει πως αποκαλύπτω μία πληροφορία με σκοπό να βοηθήσω εμένα ή κάποιον άλλο.

4. Μιλήστε για το πως να αντιμετωπίσουν τους θύτες. Πιο συγκεκριμένα, συμβουλευστε τα να επιστρατεύσουν το χιούμορ τους ή να πουν «σταμάτα» αμέσως και με αυτοπεποίθηση. Αν δεν σταματήσει η εκφοβιστική συμπεριφορά, πείτε τους να φύγουν μακριά.

5. Διδάξτε τους στρατηγικές ώστε να μείνουν ασφαλή, όπως το να βρίσκονται κοντά σε άλλα παιδιά ή σε κάποιον ενήλικα.

6. Παροτρύνετέ τους να δείχνουν κατανόηση και προσφέρουν βοήθεια στα θύματα,

7. Διαβάστε παραμύθια (όπως το «Μυστικό της Μαγικής Πυγολαμπίδας») και παρακολουθείστε βίντεο σχετικά με το σχολικό εκφοβισμό (μία ενδεικτική ιστοσελίδα είναι η <https://www.stopbullying.gov/resources/kids/kid-videos>). Συζητήστε μετά γύρω από αυτά.

8. Συζητήστε με τα παιδιά για 15' λεπτά κάθε μέρα. Ρωτήστε τα πως ήταν η μέρα τους στο σχολείο, ποιο ήταν το πιο καλό ή το λιγότερο καλό που τους συνέβη, με ποιον έπαιξαν στο διάλειμμα κλπ. Έτσι, θα οικοδομήσετε μια

σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί, με αποτέλεσμα να μπορεί να σας αναφέρει αν κάτι άσχημο του συμβεί.

9. Συζητήστε για τον σχολικό εκφοβισμό. Ρωτήστε το παιδί τι πιστεύει πως είναι, για ποιο λόγο πιστεύουν ότι συμβαίνει, πως αισθάνονται όταν βλέπουν κάποιον να εκφοβίζεται κλπ. Προσοχή, δεν πρέπει να κρίνετε τις απαντήσεις τους ως σωστές ή λανθασμένες. Αντίθετα, ενθαρρύνετε τα να είναι ειλικρινή. Εξασφαλίστε στο τέλος της συζήτησης πως έχουν καταλάβει τις δυσάρεστες συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς και πως θα μιλήσουν σε εσάς ή κάποιον άλλον αν τυχόν τους συμβεί.

10. Κρατήστε επικοινωνία με το σχολείο. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του, πηγαίνετε σε σχολικές εκδηλώσεις, ανταλλάξτε τηλέφωνα με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς των άλλων παιδιών.

11. Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση των παιδιών. Δείξτε τους με λόγια και πράξεις πόσο σημαντικά είναι. Επαινέστε τα θετικά τους στοιχεία και τα επιτεύγματά τους. Αποφύγετε τη σύγκριση με άλλα παιδιά. Δείξτε τους εμπιστοσύνη, ανάλογα πάντα με την ηλικία τους. Ενθαρρύνετε τα να γίνουν ανεξάρτητα.

12. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν αυτό που αγαπούν. Ωθήστε τα να πάρουν μέρος σε δραστηριότητες που τους αρέσουν (αθλήματα, χορωδία, ζωγραφική κλπ.). Έτσι, θα διασκεδάσουν, θα κοινωνικοποιηθούν και το κυριότερο, θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση θα τους δώσει γερές βάσεις ώστε να μη γίνουν ούτε θύτες ούτε θύματα σχολικού εκφοβισμού.

13. Δείξτε τους πως να αντιμετωπίζουν τους άλλους με ευγένεια και σεβασμό. Τα παιδιά μαθαίνουν όχι τόσο από τα λόγια όσο από τις πράξεις των μεγάλων. Αν λοιπόν εμείς συμπεριφερόμαστε στους άλλους με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά θα μας μιμηθούν.

14. Αποφύγετε τη χρήση οποιασδήποτε μορφής βίας απέναντι στα παιδιά, καθώς και την έκθεσή τους σε τηλεοπτικά προγράμματα που την εμπεριέχουν. Κατακρίνετε τέτοιου είδους συμπεριφορές και μιλήστε για τις άσχημες συνέπειές τους.

15. Εξοικειώστε τα με τη διαφορετικότητα. Εξηγείστε πως όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί και ίσοι. Τονίστε πως κανένας δεν είναι τέλειος. Καλλιεργείστε και οι ίδιοι αντίστοιχη στάση συμπεριφοράς και επισκεφτείτε κέντρα απόμων με ειδικές ανάγκες ή καταυλισμούς προσφύγων.

Πως να υποστηρίξετε το παιδί σας εάν έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού;

1. Ακούστε ενεργητικά το παιδί. Έχετε εστιασμένη την προσοχή σας στα λόγια του και στη γλώσσα του σώματός του. Έτσι θα μπορέσει να σας εμπιστευτεί.
2. Διαβεβαιώστε το πως δεν φταίει για τον εκφοβισμό που δέχτηκε. Με αυτό τον τρόπο, θα απαλλαχθεί από τυχόν ενοχές.
3. Αφήστε το να εκδηλώσει τα συναισθήματά του, χωρίς να το κρίνετε.
4. Αν δυσκολεύεται να σας μιλήσει, επικοινωνήστε με κάποιον ψυχολόγο ή άλλον επαγγελματία ψυχικής υγείας.
5. Συμβουλευστε το τι να κάνει αν του ξανασυμβεί παρόμοιο περιστατικό. Μπορείτε να παίξετε και παιχνίδι ρόλων, ώστε να σιγουρευτεί πως θα εφαρμόσει τη νέα στρατηγική.
6. Επικοινωνήστε με το προσωπικό του σχολείου, ώστε να αποτρέψετε το να ξανασυμβεί το περιστατικό αυτό.
7. Επιμείνετε στα παραπάνω βήματα. Η δυσάρεστη εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού θέλει αρκετό χρόνο για να ξεπεραστεί.

Τι να αποφύγετε αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού;

1. Μην του πείτε να αγνοήσει αυτό που του συνέβη.
2. Μην του ρίξετε ευθύνες για τον εκφοβισμό. Είτε τον προκάλεσε είτε όχι, κανένας δεν αξίζει να εκφοβίζεται.
3. Μην του πείτε να επιτεθεί σωματικά στο παιδί που το εκφόβισε. Αυτό μπορεί να έχει άλλες σοβαρότερες συνέπειες, όπως το να δεχτεί ποινή από το σχολείο ή να τραυματίσει το άλλο παιδί.
4. Μην επικοινωνήσετε με τους γονείς του θύτη. Αυτό μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Το σχολείο και οι άλλες αρχές μπορούν να δράσουν ως διαμεσολαβητές ανάμεσά σας.

Πώς να αντιδράσετε όταν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά;

1. Σιγουρευτείτε πως το παιδί αναγνωρίζει ποια είναι η προβληματική συμπεριφορά. Οι νεαροί θύτες πρέπει να μάθουν πως η συμπεριφορά τους είναι λανθασμένη και πως βλάπτει τους άλλους.
2. Δείξτε του πως ο εκφοβισμός αποτελεί μία πράξη πολύ επιβλαβή. Με ήρεμο τρόπο πείτε του πως η συμπεριφορά του δεν είναι επιτρεπτή. Χρησιμοποιήστε συμπεριφορά σεβασμού όταν αναφέρεστε στο πρόβλημα. Οι

φωνές και η σωματική τιμωρία έμμεσα θα περάσουν το μήνυμα πως ο εκφοβισμός είναι κάτι αποδεκτό.

3. Συζητήστε με το παιδί για τους λόγους που το ώθησαν να εκφοβίσει. Προσπαθήστε να το ακούσετε χωρίς διάθεση να το κρίνετε.

4. Αν εκφοβίζει προκειμένου να ταιριάξει με την ομάδα συνομηλίκων του, μία καλή ιδέα είναι να το γράψετε σε κάποια ενασχόληση με βάση τα ενδιαφέροντά του, όπως ποδόσφαιρο ή θέατρο. Έτσι, θα διασκεδάσει, θα νιώσει αυτοπεποίθηση, θα αναλάβει ηγετικούς ρόλους και θα κάνει φίλους χωρίς να νιώθει την ανάγκη να εκφοβίζει.

5. Αν εκφοβίζει επειδή περνάει κάποια κρίση στη ζωή του, όπως διαζύγιο ή κακοποίηση, τότε επικοινωνήστε με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

6. Ως συνέπεια για τη συμπεριφορά του, «διδάξτε» του τις έννοιες του σεβασμού και της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, δώστε του να διαβάσει κάποιο βιβλίο σχετικά με τον εκφοβισμό (ανάλογα με την ηλικία του), να καταγράψει τα πλεονεκτήματα της ομαδικής δουλειάς, να φτιάξει ένα σκετς που να αναπαριστά το πως να φερόμαστε με σεβασμό στους άλλους κλπ. Με τους παραπάνω ενεργητικούς τρόπους μάθησης, θα κατακτήσει ευκολότερα τη σημασία του σεβασμού απέναντι στους άλλους.

7. Ωθήστε το στο να επανορθώσει την κατάσταση. Βάλτε το να γράψει ένα γράμμα συγγνώμης στο παιδί που εκφόβισε ή να επισκευάσει τα υλικά αντικείμενα που κατέστρεψε.

Πώς να μην αντιδράσετε όταν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά;

1. Μην αγνοήσετε τη συμπεριφορά. Έτσι, θα του δώσετε το έμμεσο μήνυμα πως η συμπεριφορά του είναι αποδεκτή.

2. Μην απειλήσετε με τιμωρία ή αποβολή από το σχολείο. Ο θύτης είναι πιθανόν να αποκρύψει την πράξη του καθώς θα φοβάται τις συνέπειες.

3. Μην χρησιμοποιήσετε λεκτική ή σωματική βία για να το τιμωρήσετε. Με αυτό τον τρόπο, θα του περάσετε το μήνυμα πως η βία είναι αποδεκτή.

Η συμμετοχή ενός παιδιού ή εφήβου σε περιστατικό σχολικού εκφοβισμού αποτελεί μια δυσάρεστη εμπειρία τόσο για τους θύτες, όσο και για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Ωστόσο, με υπομονή, ψυχραιμία και σταθερή στάση το φαινόμενο μπορεί να αντιμετωπιστεί. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε πως τα παιδιά δεν μιμούνται τα λόγια μας αλλά τις πράξεις μας. Αν εμείς συμπεριφερόμαστε με δικαιοσύνη και ισότητα αποφεύγοντας τη βία, τότε κι εκείνα θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μας. Διότι αξίζει να πλάσουμε μια νέα γενιά ανθρώπων που θα ζουν μεταξύ τους ειρηνικά, χωρίς την άσκηση βίας.

Βιβλιογραφία

Breakstone, Steve; Dreiblatt, Michael; Dreiblatt, Karen (2009). *How to Stop Bullying and Social Aggression: Elementary Grade Lessons and Activities That Teach Empathy, Friendship, and Respect*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. p. 9.

Burger, Christoph; Strohmeier, Dagmar; Spröber, Nina; Bauman, Sheri; Rigby, Ken (2015). "How teachers respond to school bullying: An examination of self-reported intervention strategy use, moderator effects, and concurrent use of multiple strategies". *Teaching and Teacher Education*. 51: 191–202

McGrath, Mary Jo (2007). *School Bullying: Tools for Avoiding Harm and Liability*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. p. 6.

Valerie E. Besag (1989). *Bullies and victims in schools: a guide to understanding and management*. Open University Press.