

# Σχολικός εκφοβισμός

Στα χρόνια μας, είναι αρκετά συνηθισμένο, πολλά παιδιά να εκφοβίζουν τα άλλα παιδιά στην τάξη τους. Αυτό συμβαίνει για 2 βασικούς λόγους:

1. Τα παιδιά, προσπαθούν να περάσουν καλά εις βάρος του θύματος και να ανέβουν σε κοινωνικό επίπεδο σαν “δημοφιλή παιδιά”. Τέτοια παιδιά συνήθως έχουν αρκετά χαμηλή αυτοεκτίμηση, γιατί μπορεί να νιώθουν ότι δεν αξίζουν τίποτα, αλλά προσπαθούν να δείξουν το αντίθετο, καθώς στην ομάδα της τάξης είναι στην κορυφή (όσον αφορά πάντα το κοινωνικό επίπεδο), δείχνοντας ανώτεροι. Δηλαδή, όλοι υπακούουν σε αυτά τα παιδιά και το θύμα απομονώνεται και γίνεται το πιο ανίσχυρο άτομο.
2. Τα παιδιά, μεγαλώνουν σε ένα τοξικό περιβάλλον και έχουν συνηθίσει τους τσακωμούς και τα φαινόμενα βίας, μεταξύ των γονέων και των ίδιων των παιδιών. Οπότε για να ξεσπάσουν, επιλέγουν να εκφοβίζουν κάποια άτομα από την ομάδα της τάξης. Συνήθως τέτοια παιδιά, είναι πιο οξύθυμα, αντιδραστικά και επιθετικά.



Πριν μιλήσουμε για το πώς να αντιμετωπίσεις το bullying, θα πούμε από την οπτική του θύματος, πώς είναι να δέχεσαι bullying. Στην αρχή που ξεκινούν οι σχολιασμοί και η κοροϊδία, το θύμα ξεκινά να αποφεύγει αυτά τα παιδιά και να ταπεινώνεται καθημερινά. Όσο συνεχίζει το bullying με απειλές και βρισιές, το θύμα φοβάται να μιλήσει οπουδήποτε και όλοι το αποφεύγουν, γιατί δεν θέλουν να μπλέξουν. Όταν έρθει και η βία, τα πράγματα γίνονται ακόμα χειρότερα, αφού κάπου τότε είναι που ξεκινούν οι κοπάνες και οι τάσεις αυτοκτονίας. Όπως καταλαβαίνετε, είναι πολύ καταστροφικό για την ψυχική υγεία το **bullying**. Σε κανέναν δεν αρέσει να δέχεται οποιασδήποτε μορφής bullying. Για αυτόν τον λόγο, πρέπει να προσπαθήσουμε όλοι μας, για να σταματήσει το bullying. Όλοι στην ομάδα της τάξης μας έχουμε ευθύνη για αυτό, αν αδιαφορήσουμε, είμαστε και εμείς ένοχοι. Το ήξερες ότι το 71% των μαθητών ανά τον κόσμο, έχουν παρακολουθήσει επεισόδια bullying, και αδιαφόρησαν; Μην το κάνεις και εσύ, πρέπει όλοι να βοηθάμε ο ένας τον άλλο σε αυτή την ομάδα που είμαστε. Επίσης, ας μην ξεχνάμε ότι εμείς είμαστε το μέλλον αυτής της κοινωνίας.



Όμως, πώς θα αντιμετωπίσεις το bullying; Πολλοί πιστεύουν ότι είναι πολύ δύσκολο, αλλά δεν είναι και πολύ δύσκολο. Από την εμπειρία μου σαν Κ.Τσιαντός, ξέρω ότι πρέπει όπως και να 'χει να λύσεις το πρόβλημά σου και να διεκδικήσεις τα δικαιώματά σου μόνος σου, με αυτούς που σε εκφοβίζουν, χωρίς να απευθυνθείς σε κανέναν, ούτε στον καθηγητή, ούτε στους γονείς σου. Γιατί; Γιατί ειδικά στην ηλικία που είμαστε (12-14 χρονών), πρέπει να μάθουμε να “παλεύουμε” μόνοι μας για το δίκιο μας, δεν θα υπάρχει πάντα κάποιος να μας βοηθήσει. Αλλά πάνω απ’ όλα, όπως και να έρθουν τα πράγματα, πρέπει να διατηρήσουμε την ηρεμία μας και να μην απελπιζόμαστε. Παρακάτω δίνονται κάποιες γενικές οδηγίες για το πώς θα αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά το bullying:

- Στην αρχή δεν πρέπει να ασχολείσαι, γιατί άμα ασχοληθείς θα καταλάβουν ότι μπορούν να σε προκαλέσουν εύκολα.
- Άμα δεν σταματήσουν σύντομα, πολύ απλά τους λες ξεκάθαρα και ήρεμα ότι δεν σου αρέσει αυτή η συμπεριφορά και θες να σταματήσει.
- Άμα σε αγνοήσουν, εσύ πολύ απλά δεν ασχολείσαι πολύ και μην απελπίζεσαι, γιατί θα καταλάβουν ότι καταφέρνουν τον στόχο τους.
- Εάν ξεκινήσουν επιθέσεις και φαινόμενα βίας, προσπαθείς να αμυνθείς χωρίς να τους χτυπήσεις, ώστε να μην τραυματιστείς. (Σημείωση: Να μην πηγαίνεις από δρομάκια όπου δεν υπάρχει κανένας να σε βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση)
- Αφότου περάσουν 2 μήνες περίπου, αν είναι ενοχλητικοί στην καθημερινότητα σου, ζητάς από έναν καθηγητή να τους απομακρύνει.
- Σε όλη την διάρκεια, συνεχίζεις κανονικά την καθημερινότητά σου χωρίς να φοβάσαι και να άγχεσαι.

Γενικά ο σχολικός εκφοβισμός, είναι ένα μεγάλο θέμα, πρέπει να έχουμε πάντα στον νου μας ότι δεν φταίμε εμείς για αυτό, ότι δεν έχουμε εμείς κάποιο θέμα απαραίτητα και ότι πρέπει να βοηθήσουμε όλοι μας για να σταματήσει.

**Αυτό ήταν ένα άρθρο των:**

**Κωνσταντίνος Τσιαντός (Α4)    Ηρακλής Καμινιώτης (Α1)**

**5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας (Νοέμβριος 2023)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Fsed8gj8jRs>