

# Πως θα καταλάβει ο γονιός ότι το παιδί του εκφοβίζεται;

## Οδηγίες για παιδιά & Γονείς

Γράφει: Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc Οικογενειακή Ψυχολόγος



Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα πολυσύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο, καθώς εμπλέκονται πολλά άτομα, συστήματα και υποσυστήματα που αλληλοεξαρτώνται: μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς και σχολικό πλαίσιο (διοίκηση, νομοθεσίες, κανονισμοί, περιορισμοί, υπουργείο κ.α).

Στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού εμπλέκονται συνήθως τρία πρόσωπα- ρόλοι: του θύματος, του θύτη και του παρατηρητή. Οι ρόλοι αυτοί θα μπορούσαν να εναλλάσσονται ανάλογα με τις συνθήκες (κακοποιημένα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά). Ωστόσο, η ευρωπαϊκή καμπάνια κατά της σχολικής βίας (ABC Europe's Antibullying Campaign, 2013), συστήνει να μην υιοθετούμε αυτούς τους όρους, καθώς στοχοποιούν τα παιδιά και δεν τους δίνουν το περιθώριο της αλλαγής και της βελτίωσης. Αντίθετα, προτείνεται να περιγράφονται οι συμπεριφορές των παιδιών.

Το θέμα του εκφοβισμού είναι πολύ σοβαρό, καθώς έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων και για αυτό πρέπει να αποτρέπονται στο σχολικό πλαίσιο κυρίως με προγράμματα πρόληψης. Αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο, όπως τραυματισμούς, σχολική διαρροή και αποτυχία, κατάθλιψη, απόπειρα αυτοκτονίας, παραβατική συμπεριφορά, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, χρήση ουσιών κ.α. Για όλους αυτούς τους λόγους, είναι ένα θέμα που απασχολεί τους γονείς και αν συμβεί, δημιουργεί πολλά αρνητικά συναισθήματα (θυμού, φόβου, αβοηθησίας κ.α.) τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς τους.

Στο παρόν άρθρο θα αναφερθούμε στα πιθανά σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί, ενδεχομένως να εκφοβίζεται και θα πρέπει να προβληματίσουν τους γονείς, ώστε να μπορούν να το προστατέψουν. Στην συνέχεια ακολουθούν οδηγίες τόσο για το ίδιο το παιδί που εκφοβίζεται όσο και τους γονείς του!



### Ενδείξεις ότι ένα παιδί βιώνει Εκφοβισμό στο σχολείο:

- Γίνεται επιθετικό, παράλογο, ανήσυχο
- Εκφοβίζει ή θυματοποιεί άλλα παιδιά ή αδέρφια.
- Σταματά να τρώει
- Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το ηλεκτρονικό του ταχυδρομείο
- Τρομάζει, φέρεται αμήχανα, όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό
- Φοβάται να περπατήσει μόνος στο σχολείο.
- Δεν θέλει να πάει σχολείο, ούτε να χρησιμοποιήσει το λεωφορείο.
- Εκλιπαρεί να το πάνε σχολείο με το αμάξι.
- Αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο.
- Κάνει απουσίες/ «κοπάνες»
- Αρχίζει να τραυλίζει
- Απειλεί με αυτοκτονία.
- Κλαίει πριν κοιμηθεί/ έχει εφιάλτες
- Πέφτει η σχολική του επίδοση
- Επιστρέφει με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία.
- Του λείπουν πράγματα
- Ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει σε αυτόν που τον εκφοβίζει)
- Χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του -επιστρέφει πεινασμένο
- Έχει ανεξήγητες μελανιές -χτυπήματα
- Δίνει απίθανες εξηγήσεις για όλα τα παραπάνω



### Οδηγίες για το παιδί που εκφοβίζεται:

- **Κατ' αρχάς δεν φταις εσύ!** Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού στο σχολείο.
- Διατήρησε την **ψυχραιμία** και την **αυτοπεποίθησή σου**.
- Αγνόησε κοροϊδίες, απόφυγε τον διάλογο, κάνε ότι δεν ακούς.
- Κοίταξε τους τα μάτια και πες τους καθαρά και σταθερά **«ΣΤΑΜΑΤΑ»**.
- **Φύγε** όσο γρηγορότερα μπορείς.
- **Πες αμέσως** τι συνέβη στο δάσκαλό σου ή σε κάποιον άλλον ενήλικα.
- Αν φοβάσαι να το πεις σε κάποιον ενήλικα, πες το σε ένα φίλο και ζήτη του να είναι μαζί σου.
- **Συνέχισε να το λες** μέχρι κάποιος να σε βοηθήσει.
- Αν σε έστειλαν απειλητικό sms ή email κράτησέ το, μη το σβήσεις, θα χρειαστεί ως απόδειξη.
- Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιάσε το πιο αδύναμο μέλος της και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και ρώτησε το αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.
- Αν μετά από αυτά δεν αλλάξει κάτι, **άλλαξε σχολείο**- ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο φιλικό και ασφαλές.
- Αδιαφόρησε γι' αυτά που σου λένε οι «εκφοβιστές». **Να επαινείς τον εαυτό σου και να του θυμίζεις κάθε μέρα τα καλά σου σημεία!**



### Οδηγίες για τους Γονείς του παιδιού που βιώνει Εκφοβισμό:

- Παρατηρήστε αν το παιδί σας δείχνει σημάδια ότι θυματοποιείται από άλλα παιδιά ή αν δρα ως «θύτης». Μην το αμελήσετε-επικοινωνήστε αμέσως με το σχολείο.
- Αναπτύξτε μια **ζεστή και φιλική σχέση** με το παιδί. Να είστε κοντά του και να επιδιώκετε τη **συζήτηση** μαζί του- από μόνο του μπορεί να μη σας αναφέρει τίποτα για το θέμα αυτό.
- Διδάξτε του να κοιτά στα μάτια τον «εκφοβιστή», να λέει δυνατά «**ΑΣΕ ΜΕ ΗΣΥΧΟ**» ή «**ΚΟΙΤΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ**», να φεύγει και το λέει σε κάποιον ενήλικα.
- Μιλήστε, με συγκεκριμένα περιστατικά, στο δάσκαλο, στο διευθυντή στις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης.
- Διατηρήστε **επικοινωνία** με το παιδί και με το σχολείο, ώστε να επιβεβαιώνετε ότι δεν υπάρχουν επαναλήψεις των περιστατικών εκφοβισμού.
- Ζητήστε **στήριξη** στο παιδί σας από τον τοπικό συμβουλευτικό σταθμό νέων ή άλλες υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.
- Συμβουλέψτε το παιδί σας να προσέχει σε ποιον δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του.
- Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός. Οι μύθοι «ε, παιδιά είναι πειράζονται μεταξύ τους» ή «έτσι θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία», μπορεί να ζημιώσουν το παιδί σας και να το οδηγήσουν σε δυστυχία και απομόνωση.
- **Επαινείτε** το παιδί, δώστε του ευκαιρίες να αναλάβει ευθύνες, εγγράψτε το παιδί σας σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κ.α.) όπου δεν υπάρχουν εκφοβιστές και όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέες φίλιες και να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του.
- Αν το παιδί τραυματιστεί σοβαρά από άλλα παιδιά, μπορείτε να ενημερώσετε την αστυνομία και να πληροφορήστε το σχολείο ότι η αστυνομία είναι ενήμερη.
- Ζητήστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού- που εκφοβίζει.
- •Αν ο εκφοβισμός δεν αντιμετωπίζεται, εξετάστε για το παιδί σας, την περίπτωση αλλαγής σχολείου. Μιλήστε με το νέο σχολείο και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ή δεν γίνονται ανεκτά εκεί περιστατικά εκφοβισμού.
- •Σε κάθε παιδί αξίζει ένα **Ήρεμο και Ασφαλές περιβάλλον!**

Τέλος, συστήνεται σε όλους τους γονείς να προσπαθούν να καλλιεργούν την **αυτοεκτίμηση** των παιδιών τους με ποικίλους τρόπους, γιατί τα παιδιά που πιστεύουν στον εαυτό τους δεν εκφοβίζονται άλλα παιδιά και επίσης εκφοβίζονται πιο σπάνια. Αλλά και στην περίπτωση που εκφοβιστούν, τα ενδυναμωμένα παιδιά, πιο εύκολα θα υπερασπισθούν τον εαυτό τους και θα ζητήσουν βοήθεια, σπάζοντας την σιωπή!

Σε κάθε περίπτωση, όταν ο γονιός ανησυχεί για την ασφάλεια του παιδιού του μπορεί να καλεί στην Εθνική Γραμμή για τα παιδιά **SOS 1056** ή **116111** δωρεάν και ανώνυμα για να μιλήσει σε κάποιον ψυχολόγο που μπορεί να τον υποστηρίξει και να τον κατευθύνει κατάλληλα.

#### **Βιβλιογραφικές Πηγές:**

- Πρεκατέ Β. (2008). *Η Κακοποίηση του παιδιού στο Σχολείο & στην Οικογένεια*. Αθήνα: ΒΗΤΑ.
- ABC Europe's Antbullying Campaign (2013). *Διαδραστικό Εκπαιδευτικό Εργαλείο. Εγχειρίδιο Χρήσης σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού*. Ανάκτηση από το Διαδίκτυο <https://www.hamogelo.gr/gr/el/diadrastiko-ekpaideitiko-ergaleio/>
- Αφίσα για το Bullying: Μέντορας για την Παιδική Προστασία και Ευημερία. <http://mentoraschildprotection.blogspot.com/2015/05/bullying.html>
- <http://www.e-abc.eu/gr>