**Εκφοβισμός – Βullying**

Γιώτα Αυξεντίου, Ψυχολόγος

“Εκφοβισμός” ή Βullying στα αγγλικά, αποκαλείται η επιθετική/ άγρια [συμπεριφορά](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior) που είναι επαναλαμβανόμενη μέσα στον χρόνο η οποία επιδεικνύεται σκόπιμα και εμπεριέχει μία ανισορροπία δυνάμεων -  μεταξύ του θύτη και του θύματος.

 **O εκφοβισμός είναι σοβαρό θέμα**

Ο σχολικός εκφοβισμός έχει γενικά σοβαρές επιπτώσεις πάνω στον ψυχισμό των παιδιών γιατί επηρεάζει  την ψυχοκοινωνική [ανάπτυξη](https://www.paidiatros.com/paidi/anaptixi) και την πρόοδό τους στο [σχολείο](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-help). Δυστυχώς το φαινόμενο αυτό παίρνει όλο και πιο μεγάλες διαστάσεις που πολλές φορές, αν όχι και στις πλείστες, είμαστε αδύναμοι να αντιμετωπίσουμε. Η [βία](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/violence)  παίρνει μέσα στο μυαλό των παιδιών, μυθικές διαστάσεις και τα συστατικά της, επηρεάζουν από πολύ νωρίς τα παιδιά μέσα από τα [παιχνίδια](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/paixnidi-paidi-ela-paixoume) τους, την [τηλεόραση](https://www.paidiatros.com/paidi/news/tv-paidia-paxisarkia), μέσω των ηλεκτρονικών υπολογιστών ή των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Η βία βιώνεται επίσης και μέσα από τις κακές διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων του περιβάλλοντος όπου μεγαλώνει το  παιδί και φυσικά εμφανίζεται και μέσα στο περιβάλλον του σχολείου.

 Πολλές φορές η αδυναμία και η έλλειψη γνώσης τόσο των [γονιών](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) όσο και  των εκπαιδευτικών, στο να διαχειριστούν τέτοιου είδους καταστάσεις, παίρνει ‘άθελα’ τη μορφή της  ‘συνωμοσίας της σιωπής’, δηλαδή τα παιδιά δεν ενθαρρύνονται στο να μάθουν να  μιλούν για τα προβλήματά τους και να ζητούν βοήθεια γι’ αυτά.

 **Διαχείριση και αναγνώριση εκφοβιστικής συμπεριφοράς**

Αρχικά είναι βασικό να υπάρχει κατανόηση του προβλήματος όταν αρχίζει να γεννιέται και μετά να αναγνωρίζεται όταν αρχίσει να συμβαίνει. Το διαχειρίζεσαι έχοντας μόνο έναν στόχο, που είναι, η ολοκληρωτική καταστολή της εκφοβιστικής συμπεριφοράς με επιτυχία. Η επίτευξη του στόχου αυτού γίνεται με προγράμματα πρόληψης και με προγράμματα άμεσης παρέμβασης τα οποία απευθύνονται τόσο στα ίδια τα παιδιά, όσο και στους εκπαιδευτικούς και τους [γονείς](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) των παιδιών.

 Ο εκφοβισμός παίρνει πολλές μορφές και είναι πολύ σημαντικό να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε ποια συμπεριφορά είναι εκφοβιστική και ποια είναι μέσα στα πλαίσια του ‘πειράγματος’.

Μπορεί να παρουσιάζεται σαν:

* ***Σωματικός εκφοβισμός*** -  σπρώξιμο, κλότσημα, κτύπημα, τσίμπημα και οποιαδήποτε άλλη μορφή [βίας](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/violence), απειλές (π.χ αν δεν μου δώσεις τα λεφτά σου, θα δείς τι θα πάθεις).
* ***Λεκτικός εκφοβισμός***– κοσμητικά επίθετα, σαρκαστικά σχόλια, διάδοση φημών, συνεχές κορόιδεμα.
* ***Συναισθηματικός εκφοβισμός*** – αποκλεισμός από την παρέα, ενοχλήσεις(π.χ. κρύψιμο βιβλίων ή σχολικής σάκας, ή απειλητικές χειρονομίες), ρεζίλεμα, υποτιμητικά σχόλια.
* ***Ρατσιστικός εκφοβισμός*** – ρατσιστικά σχόλια, χειρονομίες, γκράφιτι.
* ***Σεξουαλικός εκφοβισμός*** – σωματικά αγγίγματα, υβριστικά σχόλια, ομοφυλοφοβικά υβριστικά σχόλια.
* ***Εκφοβισμός μέσω του κυβερνοχώρου*** – *Cyber* *bullying* – όπως ο εκφοβισμός που γίνεται κατά πρόσωπο, έτσι και το cyber bullying, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στα θύματα του αλλά μπορεί να είναι και ποινικό αδίκημα για το θύτη.

 Ο συναισθηματικός εκφοβισμός χρησιμοποιείται πιο συχνά από τον σωματικό εκφοβισμό και είναι ο πιο δύσκολος τύπος εκφοβιστικής συμπεριφοράς για να αποδείξει κάποιος ότι συμβαίνει. Επιπρόσθετα είναι πάρα πολύ δύσκολο, για το παιδί που τον υποφέρει, να αντέξει όλα όσα του συμβαίνουν από έναν συναισθηματικό εκφοβισμό μέσα στο σχολείο.

 Η μαρτυρία ενός εννιάχρονου που υπόκειντο συναισθηματικό εκφοβισμό για μήνες, έστω και αν η [μητέρα](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/mama-xronia-polla-gia-ti-giorti-sou) του πήγαινε στο σχολείο κάνοντας  παράπονο  για το καθημερινό  βάσανο του παιδιού της από κάποιους συμμαθητές του, λέει ότι  η μόνη φορά που τον έλαβε σοβαρά υπόψη η δασκάλα του ήταν όταν είχε γδαρσίματα και μώλωπες πάνω στα πόδια μετά που τον είχαν κλοτσήσει τα παιδιά που τον εκφόβιζαν για αρκετό καιρό.

**Ο συνεχόμενος σχολικός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει σε:**

* Κατάθλιψη
* Χαμηλή αυτοπεποίθηση/αυτοεκτίμηση
* Ντροπαλότητα
* Χαμηλή σχολική επίδοση
* Κοινωνική απομόνωση ή
* Προσπάθεια αυτοκτονίας ή το παιδί να απειλεί ότι θα αυτοκτονήσει.

 **Μύθοι σε σχέση με τον εκφοβισμό**

Αν μοιραστείτε, το τι περνά το παιδί σας στο σχολείο λόγω της εκφοβιστικής συμπεριφοράς κάποιων συμμαθητών του, μπορεί καλοπροαίρετα κάποιοι συγγενείς ή [φίλοι](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/filia-paidia) να σας πούνε πράγματα σχετικά με το bullying που όμως να μην είναι σωστά.

Ο εκφοβισμός ΠΟΤΕ δεν είναι ευεργετικός, είναι καταστροφικός τόσο για το θύμα όσο και για τον θύτη.

Μπορεί λοιπόν να ακούσετε να σας λένε

* «Κι εγώ βίωσα εκφοβιστική συμπεριφορά στο σχολείο αλλά δε μου έκανε κανένα κακό» Το άτομο που το λέει αυτό νιώθει ακόμα [θυμό](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/thimos-paidi) και το λέει σαν να δείχνει ότι ακόμα ντρέπεται για αυτό που του συνέβη. Μπορεί επίσης να έχει απωθήσει ή ξεχάσει τον ψυχικό πόνο που βίωνε τότε.
* «Θα πρέπει να μάθει να υπερασπίζεται τον εαυτό του» Τα παιδιά που ζητούν βοήθεια σημαίνει ότι έχουν φτάσει στα όρια τους, δεν αντέχουν.  Το να ζητούν βοήθεια δεν σημαίνει ότι είναι αδύναμοι αλλά είναι μία απόδειξη ότι δεν μπορούν  πλέον να ανταπεξέλθουν από μόνα τους.
* «Πες του, να τους χτυπήσει πίσω-με δύναμη» Το να ενθαρρύνετε το παιδί να χτυπήσει πίσω είναι πολύ επικίνδυνο. Επιπλέον, το ‘χτύπα πίσω’ ενισχύει την ιδέα  ότι η  βία και η [επιθετικότητα](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/epithetikotita-paidia) είναι αποδεκτές [συμπεριφορές](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior).
* «Βοηθά στο να κτιστεί ο χαρακτήρας». Το bullying καταστρέφει την αυτοπεποίθηση των θυμάτων και αναπτύσσει χαρακτηριστικά όπως εσωστρέφειας/απομόνωσης και καχυποψίας. Δε βοηθά καθόλου στην ανάπτυξη ενός υγιούς χαρακτήρα.
* «Μα αυτός δεν είναι εκφοβισμός είναι παιδιάστικα πειράγματα». Όταν το πείραγμα ξεφεύγει και αρχίζει να πληγώνει τον άλλον, τότε δεν είναι ακριβώς ‘αστείο ή πείραγμα’ και πρέπει οπωσδήποτε να σταματήσει.

 Τέτοιου είδους σχόλια,  δείχνουν ότι πραγματικά δεν είμαστε έτοιμοι και δεν γνωρίζουμε τις πραγματικές επιπτώσεις που έχει η εκφοβιστική συμπεριφορά στα παιδιά που γίνονται θύματα τέτοιας αντιμετώπισης. Δείχνει επίσης και τον τρόπο που σκεφτόμαστε ενισχύοντας έτσι τη ‘συνωμοσία της σιωπής’. Ο στόχος των γονιών και των εκπαιδευτικών πρέπει να είναι η **ΜΗΔΕΝΙΚΗ ανοχή** απέναντι στην οποιαδήποτε εκφοβιστική συμπεριφορά.

 **Τι να κάνετε πριν παρουσιαστεί εκφοβιστική συμπεριφορά**

* Να βρίσκετε τον χρόνο να μιλάτε στο παιδί σας και να ελέγχετε ότι είναι χαρούμενο στο σχολείο του.
* Να ενθαρρύνετε το παιδί να κρατά ημερολόγιο τόσο για τις καλές όσο και για τις κακές στιγμές μέσα στο σχολείο.
* Να συζητάτε συχνά για τα ‘προβλήματά’ του στο σχολείο και να του δίνετε πρακτικές οδηγίες/στρατηγικές για αντιμετώπιση των ‘προβλημάτων’ του.
* Να συμφωνήσετε για αυτές τις στρατηγικές και να τις εφαρμόζετε μαζί με το παιδί μέσα από το παίξιμο ρόλων, μέχρις ότου το παιδί καταφέρει να ‘παίζει’ με αυτοπεποίθηση τον ρόλο του.
* Να ενθαρρύνετε το παιδί σας να φέρνει τους [φίλους](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/filia-paidia) του στο σπίτι και να ενισχύετε τις κατάλληλες [φιλίες](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/filia-paidia).
* ΠΟΤΕ δεν ασκείτε κριτική για τη συμπεριφορά κάποιου άλλου παιδιού. Αν υπάρχει πρόβλημα τότε να μιλήσετε εμπιστευτικά με τον/τη δάσκαλο/α ή με μέλος της διεύθυνσης, ή να ζητήσετε όπως το σχολείο καλέσει τους γονείς του άλλου παιδιού σε κοινή συνάντηση μαζί σας.
* Να ενημερώνετε αμέσως το σχολείο αν το παιδί σας δεν νιώθει καλά ή αν είναι αναστατωμένο αφήνοντας το [τηλέφων](https://www.paidiatros.com/prolipsi/perivalon/mi-ionizousa-aktiniovolia-wifi-bluetooth-mobile)ό σας, αν χρειαστεί να επικοινωνήσουν μαζί σας.
* Να κάνετε προσπάθεια στο να πηγαίνετε συχνά να μιλάτε με τον/τη δάσκαλο/α, ούτως ώστε να κρατάτε ανοικτή [επικοινωνία](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/epikoinonia-gonion-paidion-vasikoi-kanones) με το σχολείο.
* Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να αποκτήσει αυτοπεποίθηση μεγαλώνοντας τον κύκλο των φίλων του μέσα από απογευματινές [δραστηριότητες](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/askisi-somatiki-drastiriotita) ( αθλήματα, [μουσική](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/musictherapy), προσκοπισμό, [ζωγραφική](https://www.paidiatros.com/prolipsi/asfalia/zografiki-prosopou) κ. ά.)
* Δώστε στο παιδί σας ευθύνες, ενθαρρύνετέ το στο να αναπτύξει καλές συνήθειες, όπως να είναι υπεύθυνο για ένα κατοικίδιο, να ετοιμάζει τη σάκα του από το βράδυ, να συγυρίζει το δωμάτιό του.
* Να επαινείτε και να ανταμείβετε την καλή συμπεριφορά και τη πρόοδο του παιδιού σας.

 **Γονείς, τι μπορείτε να κάνετε αν το παιδί σας γίνει θύμα εκφοβισμού**

* Ποτέ μην πείτε στο παιδί σας να αγνοήσει την εκφοβιστική συμπεριφορά
* Μην ρίξετε τις ευθύνες πάνω στο παιδί σας για τον εκφοβισμό. Μην σκεφτείτε ότι το παιδί σας έχει κάνει κάτι και προκάλεσε τη συμπεριφορά αυτή.
* Επιτρέψετε στο παιδί σας να μιλήσει για το πώς νιώθει ή πώς βιώνει τον εκφοβισμό. Σημειώστε κάπου αυτά που σας είπε.
* Δείξτε ενσυναίσθηση προς το παιδί σας(βάλτε τα πόδια σας στα δικά του [παπούτσια](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/shoes)). Πείτε του ότι ο εκφοβισμός είναι κακή και απαράδεκτη συμπεριφορά, ότι το ίδιο δε φταίει σε κάτι και πέστε του πόσο χαίρεστε που βρήκε το θάρρος να σας μιλήσει για το τι του συμβαίνει.
* Αν διαφωνείτε με τον τρόπο που το ίδιο το παιδί χειρίζεται την κατάσταση του εκφοβισμού του, μην το κριτικάρετε. Σκεφτείτε πόσο δύσκολο είναι για ένα παιδί να γνωρίζει τον καλύτερο τρόπο χειρισμού μίας  τέτοιας κατάστασης.
* Μην ενθαρρύνετε το παιδί να έλθει σε σωματική αντιπαράθεση με τον θύτη.
* Ελέγχετε τα συναισθήματά σας. Όσο δύσκολο και να είναι, προσπαθείτε να παραμείνετε ψύχραιμοι και ελέγξτε την παρόρμησή σας. Τραβηχτείτε  πίσω και σκεφτείτε τα επόμενά σας βήματα.
* Επικοινωνήστε με τον διευθυντή ή έναν δάσκαλο/α ή κάποιο άλλο υπεύθυνο άτομο από τον χώρο του [σχολείου](http://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-help)και μοιραστείτε μαζί του τις ανησυχίες σας για τον εκφοβισμό που βιώνει το παιδί σας.
* Συνεργαστείτε στενά με το προσωπικό του σχολείου για επίλυση του προβλήματος.
* Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αρχίσει να ενδιαφέρετε για εξωσχολικές ασχολίες αναπτύσσοντας ενδιαφέροντα που θα το βοηθήσουν να ενδυναμωθεί(ψυχικά) για να αντέξει καταστάσεις όπως τον σχολικό εκφοβισμό.
* Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αρχίσει να συναναστρέφεται άλλους μαθητές που είναι πιο φιλικοί απέναντί του, ή βοηθάτε το να κάνει νέες γνωριμίες έξω από το σχολικό περιβάλλον.
* Μάθετε στο παιδί σας πώς να προστατεύεται , όπως του να ζητά βοήθεια από κάποιον μεγάλο, σε περίπτωση που βρίσκεται σε δύσκολη θέση.
* Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας περιβάλλεται από [ασφάλεια](https://www.paidiatros.com/prolipsi/asfalia) και αγάπη μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον.
* Αν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια ζητήστε την, από τις υπηρεσίες εκπαιδευτικής ψυχολογίας ή από ειδικό πάνω σε θέματα της ψυχικής υγείας.

 **Γιατί μερικά παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά;**

Υπάρχουν πάρα πολλοί λόγοι που ένα παιδί μπορεί να γίνει θύτης εκφοβισμού. Οποιοιδήποτε και να είναι οι λόγοι της εκδήλωσης της  εκφοβιστικής τους συμπεριφοράς οι θύτες, βρίσκουν ένα θύμα, το οποίο ενοχλούν για να νιώθουν οι ίδιοι καλύτερα. Συνήθως είναι σωματικά μεγαλύτεροι από τα θύματά τους και χρησιμοποιούν φοβέρες για να πετύχουν αυτό που έχουν κατά νου.  Μπορεί να είναι δυστυχισμένα παιδιά που χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό σαν ένα τρόπο για να δημιουργήσουν φίλους και για να γίνουν δημοφιλείς. Τα παιδιά θύτες πρέπει να μάθουν ότι η συμπεριφορά τους δεν είναι αποδεκτή και ότι αν συνεχίσουν να την επιδεικνύουν, τότε θα υπάρχουν συνέπειες. Θα πρέπει να  τους δοθεί αρκετή στήριξη και βοήθεια ούτως ώστε να μπορέσουν με ενθάρρυνση να διαφοροποιήσουν τη  συμπεριφορά τους, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι, θα πρέπει να ξεφεύγουν με οτιδήποτε κάνουν που εμπεριέχει ‘βασάνισμα’ άλλου παιδιού.

 **Γονείς, τι να κάνετε αν το παιδί σας εκφοβίζει**

* Να του υποδείξετε ότι παίρνετε στα σοβαρά το πώς συμπεριφέρεται και ότι η συμπεριφορά του αυτή, δεν είναι η αρμόζουσα.
* Να βάλετε κανόνες μέσα στην [οικογένει](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia)ά σας για τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Να το επαινείτε όταν ακολουθά τους κανόνες και να χρησιμοποιείται τη λογική και όχι τη σωματική [τιμωρία](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/andamivi-oxi-timoria) όταν σπάζει τους κανόνες. Μια λογική επίπτωση θα μπορούσε να ήταν να μη χρησιμοποιήσει το τηλέφωνο του, ή τον Η/Υ του ή να μη συμμετέχει σε δραστηριότητες που το ευχαριστούν. Η στέρηση αυτή να γίνεται με μέτρο και να μη βιώνεται σαν μία αντίδραση εκδίκησης από εσάς προς εκείνο.
* Να περνάτε πολλή ώρα με το παιδί σας και να ελέγχετε τις δραστηριότητές του και το πού πηγαίνει. Μάθετε ποιοι είναι οι φίλοι του, πού και πώς περνά τις ώρες του μαζί τους.
* Ενισχύστε το ταλέντο του και ενθαρρύνετέ το να ασχοληθεί με υγιείς δραστηριότητες όπως με ένα μη βίαιο [άθλημα](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/spor), με μουσική…
* Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με το σχολείο και εργαστείτε μαζί, ούτως ώστε να στείλετε ξεκάθαρο μήνυμα στο παιδί σας ότι, η εκφοβιστική του συμπεριφορά πρέπει να σταματήσει.
* Αν χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια δεν πρέπει να διστάσετε να την ζητήσετε.

 **Τι να κάνετε αν το παιδί σας γίνει μάρτυρας εκφοβιστικής συμπεριφοράς**

**(Παρατηρητές του bullying)**

Μέσα στο σχολείο που επιδεικνύεται bullying αναπόφευκτα υπάρχουν και οι μαθητές που βλέπουν το τι γίνεται, είναι οι παρατηρητές της εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Οι μαθητές αυτοί είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι όταν γίνουν μάρτυρες μίας τέτοιας κατάστασης θα πρέπει να λάβουν δράση και να ζητήσουν βοήθεια ούτως ώστε να σταματήσει ο εκφοβισμός. Αν το παιδί σας έλθει και σας αναφέρει ότι ήταν παρών σε μία τέτοια κατάσταση μπορείτε να το χειριστείτε με τους πιο κάτω τρόπους

* Να του μάθετε πώς να ζητά βοήθεια χωρίς να διατρέχει κίνδυνο
* Να το ενθαρρύνετε να  επεμβαίνει λεκτικά - αν είναι ασφαλές - λέγοντας π.χ. ‘σταματήστε, δεν είναι τρόπος αυτός για να λύσετε τις διαφορές σας’
* Αναφέρετε στο παιδί σας ότι δεν θα πρέπει να παρακολουθεί σιωπηλά ή ‘γιουχαΐζοντας’ ένα τέτοιο περιστατικό, γιατί έτσι ο θύτης παίρνει περισσότερο θάρρος.
* Ενθαρρύνετε το παιδί σας, να καταγγέλλει τέτοιου είδους περιστατικά σε  ενήλικα άτομα της εμπιστοσύνης του και ότι η πράξη του δεν είναι κάρφωμα αλλά το αντίθετο, γιατί έτσι βοηθά στην εφαρμογή της  ασφάλειας που πρέπει να επικρατεί μέσα στο σχολείο του.
* Δώστε βοήθεια στο παιδί σας για να στηρίζει τα παιδιά που δέχονται εκφοβισμό.
* Μάθετε στο παιδί σας να περιλαμβάνει στο [παιχνίδι](http://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/paixnidi-paidi-ela-paixoume)του και τα παιδιά ‘θύματα’.

**Προστατέψτε τα παιδιά σας από τον εκφοβισμό και ενισχύστε τα**[**σχολεία**](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-help)**να γίνουν ασφαλή**

Σαν ενήλικες έχουμε την τάση, να μειώνουμε τον βαθμό της σοβαρότητας που εμπεριέχει η οποιαδήποτε μορφή σχολικού εκφοβισμού, η οποία  συμβαίνει στο σχολείο των παιδιών μας, ειδικότερα όταν οι εκφοβιστικές συμπεριφορές δεν απευθύνονται στα δικά μας τα παιδιά. Ο εκφοβισμός όμως είναι ένα  ΣΟΒΑΡΟ πρόβλημα το οποίο εξαπλώνεται στα σχολεία των παιδιών μας και το οποίο, θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε με αποφασιστικότητα διαφυλάττοντας έτσι, την ασφάλεια όλων των παιδιών μέσα στον σχολικό τους χώρο, ούτως ώστε να εξασφαλίζεται ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο θα αναπτύσσεται η [μάθησ](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio)ή τους και όχι μόνο.

Paidiatros.com

το πς

Αρχή φόρμας

Εγγραφή