

# Σχολικός Εκφοβισμός και Εφηβεία

Αγγέλη Βασιλική  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ. , Μ. Ed. Ειδική Αγωγή  
Εκ. Ψυχοθεραπεύτρια Γνωστικό Συμπεριφορικής προσέγγισης



Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους εντός και εκτός σχολείου.

Συναντάται σε **διάφορες μορφές** όπως:

- Σωματικός
- Λεκτικός
- Ψυχολογικός-συναισθηματικός
- Ηλεκτρονικός
- Σεξουαλική βία ή παρενόχληση
- Ρατσιστική βία

Σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να δείχνουμε ανοχή στον σχολικό εκφοβισμό και να γίνεται αποδεκτός από κανένα άτομο, καθώς οι επιπτώσεις που έχει στα πρόσωπα που εκφοβίζονται και ιδιαίτερα στους εφήβους είναι πολύ σοβαρές και μακροχρόνιες. Ορισμένες από αυτές είναι οι ακόλουθες:



Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και κατανόηση από πλευράς των γονέων για να μπορέσουν να προσεγγίσουν και να συνομιλήσουν με το παιδί τους για ένα τόσο σοβαρό και ευαίσθητο θέμα που το απασχολεί. Γι' αυτό και προτείνεται να μη ρωτάμε τα παιδιά ευθέως για τον εκφοβισμό, καθώς μπορεί να απαντήσει με έντονο ύφος. Ωστόσο μπορείτε να ρωτήσετε:

- ✓ Πώς περνά τη μέρα του και τί έκανε
- ✓ Ποιοί είναι οι φίλοι του
- ✓ Με ποιους κάθεται και περνά το χρόνο του στο μεγάλο διάλειμμα του σχολείου
- ✓ Τι θα πρότεινε το παιδί να κάνει ένας γονέας για να βοηθήσει ένα παιδί που εκφοβίζεται
- ✓ Αν έκανε μια ευχή για να αλλάξει κάτι ποια θα ήταν

**ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ:** κάποιες φορές ένα παιδί μπορεί να σας απαντήσει και με άλλους τρόπους όταν δυσκολεύεται με λόγια, όπως το σχέδιο, η ζωγραφική, οι στίχοι κ.α.

Επιπλέον:

- Δημιουργήστε μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί του για να μπορεί να εκφράζει τις ανησυχίες του ανά πάσα στιγμή.
- Αν σας αναφέρει ότι εκφοβίζεται, μιλήστε του με ηρεμία και προσπαθήστε να το καθησυχάσετε.
- Δηλώστε την ευχαρίστηση σας που σας εμπιστεύεται και σας μιλάει επειδή για πολλούς έφηβους χρειάζεται θάρρος για να αποκαλύψουν τον εκφοβισμό που βιώνουν.
- Αποφασίστε μαζί του ποια βήματα θα ακολουθήσετε και τί προτείνει το ίδιο το παιδί για να κάνετε. Αυτή η ενέργεια είναι πολύ σημαντική καθώς τα περισσότερα παιδιά επιλέγουν να αποκρύψουν τον εκφοβισμό που δέχονται εξαιτίας του φόβου τους ότι οι γονείς θα μεταβούν στο σχολείο για να μιλήσουν για το περιστατικό και η κατάσταση θα χειροτερέψει.
- Μιλήστε με τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο και εκμυστηρευτείτε τις ανησυχίες του παιδιού σας προκειμένου να το παρατηρούν με διακριτικό τρόπο.
- Ζητήστε του να μην ανταποδίδει την επιθετικότητα

- Παροτρύνετε το παιδί σας να δημιουργεί φιλίες εκτός του σχολείου και να ασχολείται με δραστηριότητες που προωθούν τις κοινωνικές του δεξιότητες.
- Τονίστε του ότι θα είστε ΠΑΝΤΑ δίπλα του και ΠΑΝΤΑ διαθέσιμος/η για να το ακούσετε σε ότι το απασχολεί.

Τί να κάνω αν διαπιστώσω ότι το παιδί μου εκφοβίζει άλλο παιδί



Ιδιαίτερη προσοχή: Συχνά τα άτομα που εκφοβίζουν είχαν υπάρξει και τα ίδια στο παρελθόν θύματα εκφοβισμού. Ενδεχομένως να νιώσετε θλίψη ή και να απογοητευτείτε όταν θα σας γνωστοποιηθεί ότι το παιδί σας εκφοβίζει κάποιο άλλο παιδί. Ωστόσο, προσπαθήστε να φανείτε ψύχραιμοι και σκεφτείτε πώς θα δράσετε.

Χρήσιμα Βήματα:

- Εξηγήστε με ηρεμία στο παιδί σας ότι αυτό που κάνει απαγορεύεται.
- Ενδεχομένως να μη γνωρίζει ότι αυτό που κάνει ονομάζεται εκφοβισμός. Γι' αυτό ρωτήστε το τί του συμβαίνει και αντιδρά με αυτό τον τρόπο.
- Μιλήστε μαζί του για το πώς θα ένιωθε εάν κάποιο άλλο παιδί του συμπεριφερόταν με αυτόν τον τρόπο.
- Ενημερώστε το για τις επόμενες κινήσεις σας απέναντι στο σχολείο και τι αναμένετε να κάνει και το ίδιο το παιδί απέναντι στο παιδί που εκφοβίζει (λ.χ. να απολογηθεί, να ζητήσει συγχώρεση).
- Προσφέρετε τον κατάλληλο χρόνο στο παιδί για να μπορέσει το ίδιο να απαντήσει σε ερωτήσεις που το αφορούν, π.χ. «Γιατί θα πρέπει να αλλάξω τη συμπεριφορά μου;».

- Τονίστε ότι αυτό που κατακρίνεται είναι η συμπεριφορά του και όχι το ίδιο ως προσωπικότητα. Άρα, αυτό που θα πρέπει να τροποποιήσει είναι η συμπεριφορά του.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Κοκκέβη, Α., Σταύρου, Μ., Φωτίου, Α., & Καναβού, Ε. (2011). Έφηβοι και βία. *Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα.*
- Μπογιατζόγλου, Ν., Βίλλη, Μ., & Γαλάνη, Α. (2015). *Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και προγράμματα πρόληψής του.*
- Μπαϊρακτάρη, Ε. (2019). *Διαδίκτυο, γονικές πρακτικές, επιθετικότητα και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία* (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Ψυχολογίας).