

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Κ. Παπουτσάκη Σχολική Σύμβουλος 45^{ης} Περιφέρεια Αττικής

1. Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Είναι η χρήση βίας μεταξύ μαθητών, ή παιδιών παρόμοιας ηλικίας, με σκοπό να προκαλέσει πόνο και αναστάτωση. Η βία έχει ποικίλες μορφές όπως **Σωματική, Συναισθηματική, Λεκτική, Σεξουαλική και Ηλεκτρονική.**

Τι να κάνει το παιδί-θύμα

- Μην απαντάς στις κοροϊδίες.
- Μπορείς να πεις «πίστευε ότι θέλεις είναι η άποψή σου».
- Αν επιμένουν, κοίταξέ τους στα μάτια και πες τους **ΣΤΑΜΑΤΑ** και **φύγε**.
- Αν σου πήραν κάτι χωρίς να σε ρωτήσουν, ζητάς αυτό που θες π.χ. «Δώσε μου το μολύβι μου πίσω».
- **Μίλησε** στο δάσκαλό σου, στην οικογένειά σου, τι ακριβώς συνέβη, τότε, πού και από ποιους, προσπάθησε να κρατάς αποδείξεις.
- Αν φοβάσαι μη σε χτυπήσουν, φρόντιζε να είσαι πάντα **με κάποιο φίλο**, είτε μέσα είτε έξω από στο σχολείο.
- Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιάσε **το πιο αδύναμο μέλος της** και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.
- Έχεις το δικαίωμα να λες όχι, χωρίς να απολογείσαι και χωρίς να χαμογελάς.
- Έχεις το δικαίωμα να σου φέρονται με σεβασμό.
- Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη και να επανορθώνεις. Έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι αυτό που σου ζητούν οι άλλοι, χωρίς να νιώθεις ένοχος ή εγωιστής.
- Έχεις **το δικαίωμα να αλλάξεις σχολείο**-ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο όπου νιώθεις ασφαλής.

Τι να κάνουν οι γονείς του θύματος

- Να μιλάτε καθημερινά με το παιδί σας, να το ρωτάτε για το πώς πέρασε στο σχολείο, να **συζητάτε** μαζί του.
- Παρατηρείστε αν το παιδί σας δείχνει **σημάδια κακοποίησης**. Μην το αμελήσετε, μην πείτε 'δε βαριέσαι, παιδιά είναι', ή 'δεν παθαίνει τίποτα, ας γίνει σκληρός'.
- Σημειώστε όσες περισσότερες **λεπτομέρειες** γίνεται, από τα περιστατικά, ώστε να κάνετε αναφορά με στοιχεία
- Τονίστε στο παιδί ότι **δε φταίει αυτό**, δεν έχει κάτι κακό. Τονώστε του την αυτο-πεποίθηση και διδάξτε του να επαινεί τον εαυτό του
- Διδάξτε του να στέκεται όρθιο με **αυτοπεποίθηση**, να κοιτά στα μάτια, να λέει δυνατά 'ΣΤΑΜΑΤΑ' ή 'ΠΑΡΑΤΑ ΜΕ' και να φεύγει
- Αναφέρεστε συγκεκριμένα περιστατικά, στο **δάσκαλο**. Ανάλογα με το αν θα υπάρξει αλλαγή, μιλήστε στο διευθυντή ή τις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης.
- Συνεχίστετε **στενή επικοινωνία** με το παιδί, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξαναρχίσουν τα ίδια. **Αν το παιδί χρειαστεί, ζητήστε** ψυχολογική στήριξη **από κατάλληλο επαγγελματία**
- Συμβουλευστε το παιδί σας να προσέχει σε ποιόν δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του
- Σε καμία περίπτωση μη δεχτείτε τις αφορμές που χρησιμοποιεί ο θύτης ως δικαιολογημένες. Αν για παράδειγμα κοροϊδεύουν το παιδί σας επειδή φορά γυαλιά, το να του βάλετε φακούς επαφής, εμμέσως δικαιολογεί το θύτη και αποφεύγει την ουσία του προβλήματος: την επιθετική τάση του παιδιού-θύτη.
- Αν το παιδί επίμονα αρνείται να πάει σχολείο, επειδή φοβάται, με το απειλήσετε ή το πιέσετε. Αυτό απλώς θα επιδεινώσει την ψυχική του φόρτιση. Ζητήστε δικαιολογητικά από κάποιον γιατρό που

καταλαβαίνει το πρόβλημα, καθώς αναζητείτε στήριξη για το παιδί, ή μελετάτε την περίπτωση αλλαγής σχολείου.

- Απασχολείτε το παιδί σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, καλλιτεχνικά κλπ.), όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να νιώθει ασφαλές.
- Αν το παιδί τραυματιστεί από τους εκφοβιστές, ενημερώσετε και την αστυνομία και γνωστοποιείτε στο σχολείο ότι έχετε ενημερώσει την αστυνομία. Απαιτείστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή
- Αν δεν αλλάζει η κατάσταση, αλλάξτε σχολείο! Στο νέο σχολείο, ρωτήστε αν υπάρχουν εκεί εκφοβιστές και πώς αντιμετωπίζει το σχολείο το φαινόμενο αυτό. Ρωτήστε για το νέο σχολείο: είναι ανεκτοί εκεί οι εκφοβιστές; Συλλέξτε πληροφορίες από άλλους μαθητές και γονείς και ιδιαίτερα από μαθητές ταλαντούχους, ευαίσθητους και ικανούς, οι οποίοι γίνονται συχνά θύματα εκφοβισμού. Είναι σημαντικό οι γονείς να ζητούν πληροφορίες και να ωθούν έτσι τη σχολική κοινότητα να λάβει θέση στο θέμα αυτό
- Αν μάθετε μέσω του παιδιού σας, ότι κάποιο άλλο παιδί θυματοποιείται, συζητείστε το στο σχολείο: Το άλλο παιδί μπορεί να μην έχει πει τίποτε, να μην έχει επαρκή υποστήριξη από το σπίτι του και βοηθήστε ολόκληρη την τάξη με το ενδιαφέρον σας

ΠΟΤΕ ΜΗ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝ ΥΠΟΠΤΕΥΕΣΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ!

Τι να κάνουν οι γονείς του δράστη

Σταματήστε το παιδί αμέσως μόλις παρατηρήσετε επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προς άλλα παιδιά. Εφαρμόστε σταθερά όρια και ποινές με συνέπεια. Οι ποινές ΔΕΝ περιλαμβάνουν σωματική τιμωρία. Συζητείστε μαζί του για το τι μπορεί να του συμβαίνει- μήπως το απασχολεί ή στεναχωρεί κάτι. Εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά αυτή είναι απαράδεκτη και ότι το αντίκτυπο στα άλλα παιδιά είναι πολύ βαρύ.

Αποθαρρύνετε άλλα μέλη της οικογενείας σας να παρουσιάζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές. Διδάξετε στο παιδί σας τεχνικές χαλάρωσης και τρόπους επίλυσης συγκρούσεων, χωρίς βία: πώς να λένε όχι και πώς να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο. Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά. Τους διδάσκετε ακριβώς αυτό που θέλετε να σταματήσουν: τη βία. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία

Συζητείστε με το δάσκαλο για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού σας. Επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού-θύματος και καθησυχάστε τους ότι αντιμετωπίζετε το πρόβλημα.

Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά. Αν το παιδί εκφοβίζει επειδή είναι απομονωμένο, προσπαθήστε να το βοηθήσετε να βρει έστω κι έναν φίλο, στον οποίο θα φέρεται με σεβασμό.

Προσπαθήστε να του δώσετε πρωτοβουλίες και ευθύνες, να το εντάξετε σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως εθελοντισμό.

Αν το παιδί εκφοβίζει επίμονα και καταναγκαστικά, ίσως είναι χρήσιμη η ψυχοθεραπευτική βοήθεια, ενώ αν πάσχει από σύνδρομο υπερκινητικότητας ή συνδρομή του παιδιάτρου να βοηθήσει.

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα

Χαμόγελο του Παιδιού, τηλ. 1056, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Δέχεται και ανώνυμες καταγγελίες για παιδική κακοποίηση

Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, τηλ. 1890, email: ccu@ath.forthnet.gr

Συνήγορος του Πολίτη, Κύκλος για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τηλ. 800.11.32.000

Γραμμή Σύνδεσμος, 801 801 1177

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, 210-7715791, 210-7793648

MENTORAS: Μη κερδοσκοπικό σωματείο, υπό αναγνώριση . Για την Παιδική Προστασία και Ευημερία Τηλ. 210-9923920, info@mentoras.org, www.mentoras.org