

# Σχολικός εκφοβισμός

Στο σχολείο μας υλοποιήθηκε ημερίδα για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας.

Εισηγήτρια ήταν η Παπαδημητρίου Αλεξάνδρα.

Η εισήγηση ξεκινά με μια συζήτηση με τα παιδιά για την έννοια της βίας και το χώρο που εντοπίζεται. Ακόμη προσπαθήσαμε να φτιάξουμε τον ορισμό της έννοιας. Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί στον καθένα και οπουδήποτε . Συνήθως γίνεται αντιληπτός στα σχολεία, στα γήπεδα, στη δουλειά, στον εργασιακό χώρο, ανάμεσα σε κράτη και γενικά όπου υπάρχουν άνθρωποι που έρχονται σε επαφή και ο ένας προσπαθεί να υπερισχύσει.

## 1. Τι είναι η βία;

- Είναι μια συμπεριφορά σκόπιμη και πολλές φορές γίνεται επίτηδες. Ο θύτης έχει σκοπό να πληγώσει, να στεναχωρήσει και γενικά να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα στα θύματα.
- Είναι μια κατάσταση που επαναλαμβάνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Τα παιδιά που δέχονται τον εκφοβισμό συνήθως είναι αδύναμοι χαρακτήρες και δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Δεν αναφερόμαστε μόνο σε *σωματική* αλλά και σε *ψυχολογική* βία.

Φυσικά δε σημαίνει ότι κάθε φορά που βλέπουμε δυο συμμαθητές μας να μαλώνουν ή να καυγαδίζουν ότι είναι περιστατικό σχολικού εκφοβισμού.

## **2. Με ποιον τρόπο τα παιδιά δέχονται βία;**

Πολλοί πιστεύουν ότι ο εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένα παιδί επιτεθεί σε κάποιο άλλο με σκοπό να το βλάψει σωματικά και να το τραυματίσει. Κάτι τέτοιο όμως δε συμβαίνει. Συνήθως τα παιδιά που προκαλούν τη βία προσπαθούν με έμμεσους τρόπους και χωρίς την άμεση επαφή με τα θύματα να τα βλάψουν , είτε δημιουργώντας φήμες για εκείνους, είτε απομονώνοντας τα από τις φιλικές σχέσεις τους . Τα συναισθήματα που θέλουν να δημιουργήσουν είναι συνήθως το *άγχος*, *ο φόβος* και *η στεναχώρια* με όλες της τις μορφές. Εδώ γίνεται αναφορά πρώτα από τα παιδιά για τις μορφές εκφοβισμού που μπορούν να δέχονται.

- Όταν τους χτυπούν , τους κλωτσούν και γενικά τους περιορίζουν.
- Τους κοροϊδεύουν και τους λένε άσχημα πράγματα.
- Όταν διαδίδουν φήμες που δεν ισχύουν και τους αποκλείουν από τις παρέες τους και τις ομαδικές δραστηριότητες .
- Τους αναγκάζουν να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν με απειλές.
- Ειρωνεύονται για θρησκεία, το χρώμα ή άλλες ιδιαιτερότητες τους.
- Τους στέλνουν απειλητικά μηνύματα είτε στο κινητό είτε στον υπολογιστή.

.Σε αυτό το σημείο γίνεται προβολή ενός βίντεο:

### **3. Για ποιους λόγους οι θύτες εκφοβίζουν τα θύματα;**

Και πάλι γίνεται προσπάθεια να συλλέξουμε πληροφορίες από τα ίδια τα παιδιά. Έτσι βγαίνουν τα εξής συμπεράσματα. Τα παιδιά- θύτες προσπαθούν να επιτύχουν τα εξής:

- Να κερδίσουν ένα χρηματικό ποσό ή κάποιο αντικείμενο με αντάλλαγμα να μην τους αγγίξουν ή να “τη γλυτώσουν”.
- Να γίνουν πιο δημοφιλή, να αποκτήσουν μεγαλύτερη δύναμη
- Να γίνουν αρχηγοί μιας ομάδας ή μιας «συμμορίας »
- Απολαμβάνουν και ευχαριστιούνται ηθικά.
- Μιμούνται κάποιες συμπεριφορές από το σχολικό, οικογενειακό ή φιλικό τους περιβάλλον.
- Ακόμη ακολουθούν οδηγίες μεγαλύτερων ή και συνομηλίκων τους.
- Δεν δέχονται τη διαφορετικότητα των άλλων .

Σε αυτό το σημείο παρακολουθούμε ένα βίντεο για τη **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ.**

*Στη συνέχεια γίνεται μια συζήτηση για τα συναισθήματα που δημιουργούνται στα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Έτσι αφού συλλέξουμε πληροφορίες από τα παιδιά τα συγκεντρώνουμε αναφορικά.*

## **Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού :**

- Νιώθουν περισσότερο άγχος και ανασφάλεια
- Είναι συνήθως ευαίσθητα, ήσυχα και ντροπαλά
- Κλαίει συχνά και δεν έχουν πολλούς φίλους
- Δεν πιστεύουν πολύ στον εαυτό τους και υποχωρούν εύκολα
- Διαφέρουν ως προς κάτι (μπορεί να έχουν, για παράδειγμα, μια αναπηρία ή να είναι από άλλη χώρα)
- Τα πηγαίνουν καλύτερα με τους μεγάλους από ότι με τους συνομήλικούς τους

Σε αυτό το σημείο προβάλλεται στα παιδιά ένα βίντεο με ένα παράδειγμα σχολικού εκφοβισμού μέσα σε μια τάξη.

<http://www.onevibefilms.com/bullying/greek/#/?snu=48332>

Με αυτό το παράδειγμα τα παιδιά επιλέγουν ποιο από τα τρία παιδιά της ιστορίας θα παρουσιάσει το συμβάν (ο θύτης, το θύμα ή το παιδί-παρατηρητής), αλλά και το τέλος της ιστορίας και την εξέλιξη της ζωής των παιδιών. Ακόμη μπορούν να συνειδητοποιήσουν πόσο άσχημα νοιώθει το παιδί-θύμα και τι μπορούν να κάνουν για να αποτραπούν αυτές οι συμπεριφορές.

Συγκεντρωτικά μπορούμε να δούμε το αποτέλεσμα στη ψυχοσύνθεση των παιδιών-θυμάτων, των θητών και των παιδιών-παρατηρητών μετά τον σχολικό εκφοβισμό.

**Τα παιδιά-θύματα μπορεί να νιώθουν:**

- θλίψη, στενοχώρια ή και κατάθλιψη
- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- μοναξιά και απομόνωση
- αίσθηση πανικού
- δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής
- αδυναμία να αντιδράσουν και απελπισία με σκέψεις να κάνουν κακό στον εαυτό τους
- μεγάλη δυσκολία να ξεπεράσουν τον εκφοβισμό που έζησαν

***Επίσης, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες:***

- να παρουσιάσουν σωματικά προβλήματα (συχνούς πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι και δυσκολίες ύπνου)
- να νιώθουν αγωνία για τις κοινωνικές τους σχέσεις
- να έχουν λίγους φίλους
- να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο ή να μην τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο

**Τα παιδιά-δράστες:**

φαίνεται πως έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν:

- σχολική αποτυχία
- διάσπαση προσοχής
- νευρικότητα και υπερκινητικότητα
- κατάθλιψη
- να συμπεριφέρονται με βίαιο τρόπο στην οικογένειά τους,
- να έχουν δυσκολίες στην επαγγελματική τους ζωή
- να έχουν επικίνδυνες συμπεριφορές  
(χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, παράνομες πράξεις)

**Τα παιδιά-παρατηρητές:**

Αρνητικές είναι οι συνέπειες και για όσα παιδιά βλέπουν τα περιστατικά εκφοβισμού να συμβαίνουν γύρω τους, χωρίς να μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτό. Συχνά νιώθουν ότι θα μπορούσαν να είναι τα ίδια στη θέση του θύματος και φοβούνται πολύ.

***Μπορεί ακόμη να:***

- νιώθουν άγχος και ανασφάλεια
- νιώθουν θλίψη, αδυναμία και αποτυχία
- θεωρούν αρνητικό το κλίμα στο σχολείο
- να μην τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο

Προς το τέλος της εισήγησης μιλήσαμε για τους τρόπους που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, ώστε να προστατέψουμε τον εαυτό μας και να μην πέσουμε θύμα εκφοβισμού.

- Μίλησε γι' αυτό που σου συμβαίνει σε έναν ενήλικα:

Αν σε εκφοβίζουν και θες αυτό να σταματήσει, πρέπει να μιλήσεις σε ένα μεγαλύτερο άτομο που εμπιστεύεσαι: σε ένα μέλος της οικογένειάς σου, σε κάποιον που σε φροντίζει ή σε κάποιον δάσκαλο ή δασκάλα στο σχολείο. Το να μιλήσεις σε κάποιον, που τα πηγαίνεις καλά μαζί του, είναι πολύ σημαντικό και αναγκαίο, αν και μερικές φορές φαίνεται πολύ δύσκολο!

- Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού χρειάζονται τη βοήθεια της οικογένειας και του σχολείου.
- Δεν πρέπει ποτέ να μένουμε σιωπηλοί καθώς ο θύτης νομίζει πως θα γλιτώσει και θα συνεχίσει ότι κάνει

- Οι δράστες συνήθως δεν εκφοβίζουν ένα μόνο παιδί. Μιλώντας, λοιπόν, γι' αυτό που σου συμβαίνει, δεν βοηθάς μόνο τον εαυτό σου αλλά και τα άλλα παιδιά που εκφοβίζονται.

## **Να θυμάσαι πως ο δράστης έχει το πρόβλημα, όχι εσύ!**

Το χειρότερο σε όλη αυτή την κατάσταση είναι η δημιουργία ενός συναισθήματος, πως τα θύματα πιστεύουν , πως το λάθος είναι δικό τους. Πρέπει να πιστέψουμε στον εαυτό μας και να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε έτσι και έτσι πρέπει να αρέσουμε στους άλλους. Να μην κατηγορούμε τον εαυτό μας για κάτι που η φύση έκανε σε μας, όπως για παράδειγμα να φοράμε γυαλιά γιατί δεν βλέπουμε καθαρά, η γιατί δεν μπορούμε να τρέξουμε γρήγορα .

Σε αυτό το σημείο παρακολουθούμε ένα βίντεο με το τραγούδι : “Μη με κοροϊδεύεις.wmv σχολικός εκφοβισμός”

<http://www.youtube.com/watch?v=-oWMRkuqvJY>

**Μη με κοροϊδεύεις!**

**Είμαι ένα μικρό αγόρι με γυαλιά, που με φωνάζουν σπασίκλα**

**Ένα μικρό κορίτσι που ποτέ δεν χαμογελάει, επειδή έχω σιδεράκια στα δόντια μου**

**και ξέρω πως είναι...**

**να πηγαίνεις για ύπνο κλαίγοντας...**

**Είμαι εκείνο το παιδί, που πάντα επιλέγεται τελευταίο στα παιχνίδια**

**Είμαι αυτός που είναι πάντα, ο πιο αργός στην τάξη**

**Δεν χρειάζεται να με κάνεις φίλο σου...**

*Αλλά, είναι πολύ να σου ζητήσω...*

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

**ΜΗ ΜΟΥ ΒΓΑΖΕΙΣ ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙΑ!**

**ΜΗ ΧΑΙΡΕΣΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΟΥ!**

**ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΘΕΟ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΙΔΙΟΙ!!!**

**ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΡΑ ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΤΕΛΙΟΙ!!!**

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

*Είμαι ζητιάνος στη γωνιά του δρόμου, που με προσπέρασες...*

*δεν θα ήμουν εκεί ζητιανεύοντας αν είχα κάτι να φάω*

*μη νομίσεις ότι δεν παρατήρησα, ότι δε με κοίταξες στα μάτια*

*Γεννήθηκα λίγο διαφορετικός*

*ονειρεύομαι καθισμένος σε αυτή την καρέκλα*

*προσποιούμαι ότι δε με πληγώνει...*

*όταν ο κόσμος με κοιτάει επίμονα και παράξενα*

*υπάρχει ένας απλός τρόπος να μου δείξεις*

*απλά, ότι νοιάζεσαι για μένα....*

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

**ΜΗ ΜΟΥ ΒΓΑΖΕΙΣ ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙΑ!**

**ΜΗ ΧΑΙΡΕΣΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΟΥ!**

**ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΘΕΟ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΙΔΙΟΙ!!!**



**ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΡΑ ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΤΕΛΙΟΙ!!!**

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

Είμαι χοντρός. Είμαι λεπτός.

Είμαι κοντός. Είμαι ψηλός.

Είμαι κουφός. Είμαι τυφλός.

Ει... όλοι δεν είμαστε λίγο πολύ????

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

**ΜΗ ΜΟΥ ΒΓΑΖΕΙΣ ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙΑ!**

**ΜΗ ΧΑΙΡΕΣΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΟΥ!**

**ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΘΕΟ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΙΔΙΟΙ!!!**

**ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΡΑ ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΤΕΛΙΟΙ!!!**

**ΜΗ ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕΙΣ!**

**Όμως Μην απαντάς στη βία με βία!**

Πολλοί πιστεύουν πως αν αντεπιτεθείς και παλέψεις με το δράστη, εκείνος θα το βάλει στα πόδια, γιατί κατά βάθος είναι δειλός. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Στα παιδιά που εκφοβίζουν αρέσει να μαλώνουν κι έτσι η κατάσταση θα γίνει χειρότερη. Ακόμα κι αν κερδίσεις, μπορεί ο δράστης να πείσει το σχολείο πως εσύ ξεκίνησες τον καβγά ή να σου επιτεθεί για εκδίκηση με τη βοήθεια και άλλων παιδιών που τον υποστηρίζουν.

**Να θυμάσαι: η βία φέρνει πάντα βία!**

### **Κάποια τεχνάσματα για να απωθήσουμε τους δράστες:**

- Μη δείχνεις πανικό ή αναστάτωση, ακόμα κι αν πληγώνεσαι και θυμώνεις πολύ με αυτά που ακούς
- Αγνόησε εντελώς όσα ακούς - προσποιήσου πως δεν άκουσες τίποτα
- Προσπάθησε να αποφύγεις το δράστη ή τους δράστες, όχι όμως τρέχοντας ή δείχνοντας πανικό
- Χρησιμοποίησε έξυπνες ατάκες για να απαντήσεις στο δράστη. Απάντησε με χιούμορ: για παράδειγμα, αν κάποιος σου πει «Είσαι ηλίθιος» μπορείς να απαντήσεις «Ωραία, αυτό μας κάνει δύο!»
- Χαμογέλα ή γέλα με αυτά που ακούς σαν να μη σε ενοχλούν καθόλου
- Πες «ευχαριστώ» ή κάτι παρόμοιο κάθε φορά που κάποιος σου λέει κάτι κακό. Ο δράστης που έχει σκοπό να σε πληγώσει, ακούγοντας «ευχαριστώ», τα χάνει και καταλαβαίνει πως δεν μπορεί εύκολα να σε αναστατώσει.

### **Μπορείς και να αντιμετωπίσεις τον εκφοβισμό πιο δυναμικά:**

- Δείξε σίγουρος ή σίγουρη για τον εαυτό σου, κοίταξε το δράστη ίσια στα μάτια και πες με σταθερή και αυστηρή φωνή πως θέλεις να σταματήσει αυτό που κάνει
- Πες στο δράστη πως δεν σε ενδιαφέρει η γνώμη του για σένα και πως ότι κι αν πει ή ότι κι αν κάνει δεν πρόκειται να σε στενοχωρήσει. Για παράδειγμα: «Τι κι αν είμαι κοντός; Δεν με πειράζει καθόλου» ή «Νομίζω πως τα γυαλιά μου είναι υπέροχα. Ποιο είναι το πρόβλημά σου?»

- Να θυμάσαι πάντα πως είσαι μοναδικός ή μοναδική και πως αξίζεις, όπως κάθε άνθρωπος, ακόμα κι αν είσαι διαφορετικός ή διαφορετική. Προσπάθησε να σκέφτεσαι τα καλά σου στοιχεία και μην πιστεύεις αυτά που λέει ο δράστης για σένα.
- Προσπάθησε να αρνηθείς να κάνεις αυτό που σου λέει ο δράστης. Μην τον αφήσεις να νικήσει. Συνέχισε να κάνεις αυτό που ευχαριστεί εσένα και όχι εκείνον ή εκείνη που σε εκφοβίζει.
- Αν τίποτα από αυτά δεν βοηθήσει μίλα σε κάποιον μεγαλύτερο ή σε κάποιον φίλο ή φίλη σου.

### **Και αν είσαι εσύ αυτός που προκαλεί τη βία:**

- Ο εκφοβισμός είναι μια συμπεριφορά άσχημη και άδικη και σίγουρα δεν είναι «μαγκιά». Βλάπτει τους άλλους αλλά και εσένα. Γι' αυτό μην εκφοβίζεις και μην αφήνεις ούτε τους φίλους σου να εκφοβίζουν τους άλλους.
- Προσπάθησε να βάζεις μέσα στην παρέα σου παιδιά και όχι να τα αποκλείεις. Μπορεί έτσι να κάνεις καλούς φίλους – πάντα υπάρχει χώρος για καινούριους φίλους και φίλες, όσους και να έχουμε.
- Να φέρεις στους άλλους όπως θα ήθελες να σου φέρονται κι εκείνοι.
- Προσπάθησε να καταλάβεις πώς αισθάνονται οι άλλοι. Όλοι οι άνθρωποι αισθάνονται διαφορετικά για διαφορετικά πράγματα. Να σέβεται τη διαφορετικότητα των άλλων. Όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί, έχουμε όμως περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές. Το ότι εκφοβίζεις δεν σε κάνει κακό άνθρωπο. Μπορεί να είσαι μπερδεμένος ή φοβισμένος, αλλά ο εκφοβισμός δεν θα λύσει τα προβλήματά σου.

- Προσπάθησε να ελέγξεις το θυμό σου. Πολλές φορές ίσως θυμώνεις με κάτι που γίνεται στο σπίτι ή στο σχολείο. Μπορεί να είσαι κι εσύ θύμα εκφοβισμού και θέλεις να ξεσπάσεις σε έναν εύκολο στόχο που δεν θα μπορεί να αντεπιτεθεί. Έτσι όμως ο θυμός δεν φεύγει.

*Στο τέλος της εισήγησης τα παιδιά παρακολουθούν ένα βίντεο με το παραμύθι «Το Μαγεμένο Σχολείο», το οποίο απευθύνεται σε όλα τα παιδιά ακόμη και στα παιδιά της πρώτης τάξης.*

