

SociAl competences  
and FundamEntal Rights  
for preventing bullying



# safer

Αριθμός προγράμματος: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN



# ΟΔΗΓΟΣ για γονείς και μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας



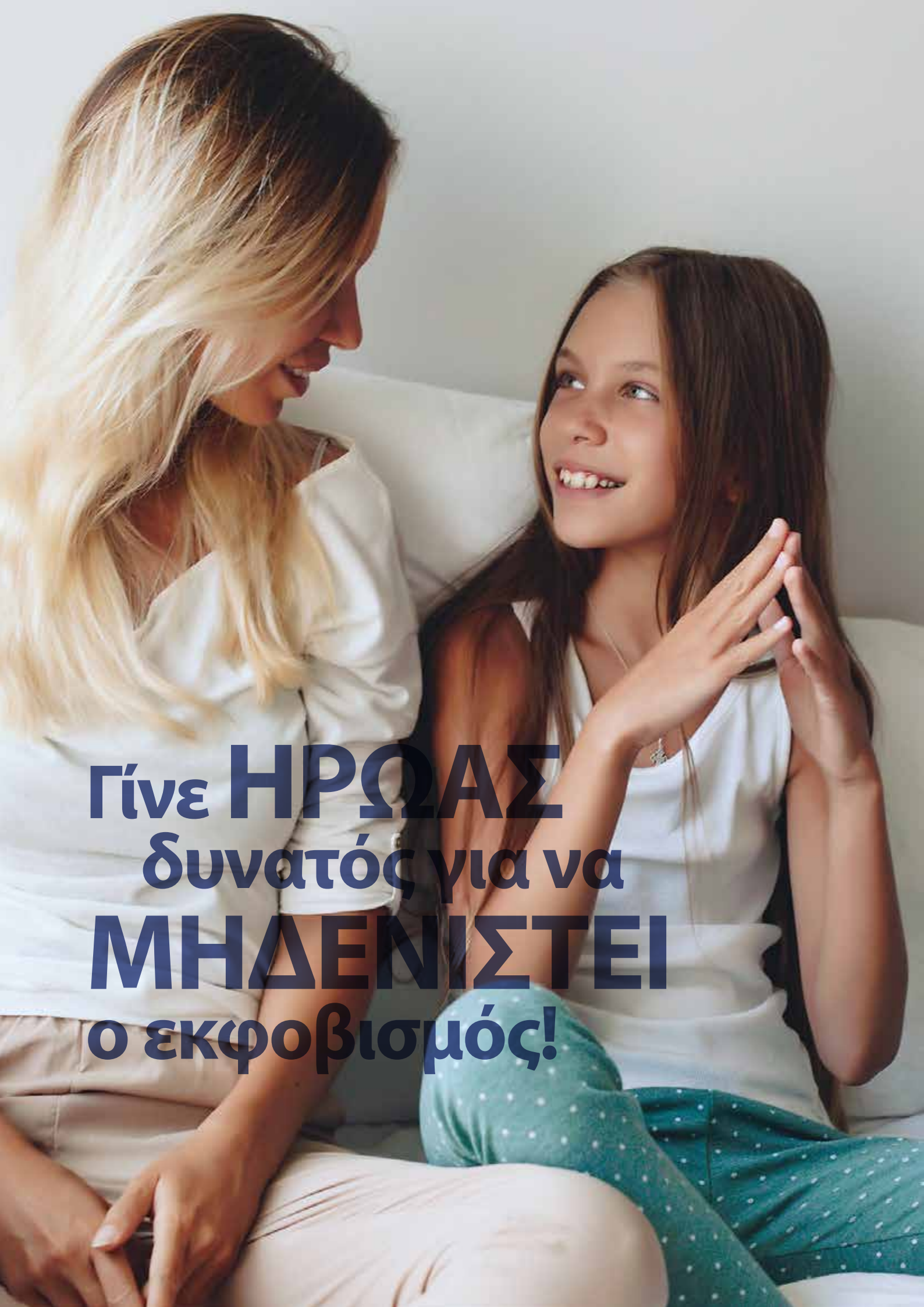
Συγχρηματοδούμενο  
από το πρόγραμμα Erasmus+  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The European Commission's support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN



**Γίνε ΗΡΩΑΣ**  
δυνατός για να  
**ΜΗΔΕΝΙΣΤΕΙ**  
ο εκφοβισμός!



# Περιεχόμενα



<b>Εισαγωγή</b>	<b>8</b>
<b>Μύθοι και πραγματικότητα</b> για τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό	11
<b>Τι είναι</b> ο εκφοβισμός;	15
<b>Τι δεν είναι</b> ο εκφοβισμός;	16
<b>Ποια είναι</b> τα κύρια είδη εκφοβισμού;	17
<b>Ποιοι είναι</b> οι ρόλοι στον εκφοβισμό;	18
<b>Πώς να εντοπίσετε</b> εάν ένα παιδί/έφηβος είναι θύμα εκφοβισμού	21
<b>Γιατί</b> τα παιδιά και οι έφηβοι δεν ζητούν βοήθεια	22
<b>Πώς πρέπει</b> να μιλήσω σε ένα παιδί/έφηβο για τον εκφοβισμό;	23
<b>Το παιδί μου</b> είναι θύμα εκφοβισμού. Τι πρέπει να κάνω;	26
<b>Πώς να αντιμετωπίσω</b> ένα παιδί/έφηβο που εκφοβίζει άλλους;	27
<b>Το παιδί μου</b> υπήρξε μάρτυρας περιστατικού εκφοβισμού. Τι πρέπει να κάνω?	30
<b>Τι είναι</b> ο διαδικτυακός εκφοβισμός και πώς μπορώ να τον αντιμετωπίσω;	34
<b>Ποιος είναι</b> ο ρόλος μου του γονέα;	36
<b>Μερικά σενάρια</b> για να δοκιμάσω αυτά που έχω μάθει	38
<b>Μερικές τελευταίες συμβουλές</b> για γονείς και μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας ως επίλογος	42
<b>Γλωσσάριο</b>	<b>44</b>
<b>Βιβλιογραφικές αναφορές</b>	<b>46</b>



## Συγγραφική Ομάδα

### **Fondazione Hallgarten Franchetti Centro Studi Villa Montesca**

Fabrizio Boldrini

Maria Rita Bracchini

### **Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου**

Γιώτα Παναγιώτου

Χριστιάννα Σταύρου

Μαργαρίτα Κυριάκου

### **Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κρήτης**

Ανδρονίκη Σπαθαράκη

### **Association Roditeli**

Antoaneta Vassileva

### **Center for Intercultural Dialogue**

Marija Krstevska Taseva

### **EAN – European Antibullying Network**

Gonzalo Santamaria

### **Σχεδιασμός Εντύπου**

Έλενα Ηλιάδου

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου





# Εισαγωγή



## **Ο εκφοβισμός είναι μια πολύ σοβαρή και οδυνηρή εμπειρία για τα παιδιά.**

Πολλά παιδιά και έφηβοι κουβαλούν τις συνέπειες του εκφοβισμού στην ενήλικη ζωή και στις σχέσεις τους.

Σε κάθε περιστατικό εκφοβισμού, είναι σημαντικό, ως ενήλικες, να ακούμε τα παιδιά και τους νέους, βοηθώντας τους να βρουν την υποστήριξη που χρειάζονται, χωρίς να τους κρίνουμε και να τους κατηγορούμε.

Ο στόχος αυτού του σύντομου οδηγού είναι να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σε γονείς, φροντιστές και μέλη της Εκπαιδευτικής Κοινότητας για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε τυχόν ανάγκες και προβληματισμούς παιδιών και εφήβων που με οποιοδήποτε τρόπο εμπλέκονται στο φαινόμενο του εκφοβισμού.

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και σε οποιονδήποτε, με πολλές διαφορετικές μορφές. Παρατηρείται συνήθως σε περιβάλλοντα κοινωνικοποίησης ατόμων, είτε σε φυσικό χώρο, όπως παιδική χαρά, τάξη, αθλητικοί χώροι, πάρκο, είτε διαδικτυακά, μέσω των κοινωνικών δικτύων, διαδικτυακών παιχνιδιών, μηνυμάτων κειμένου ή επίσης, μέσω τηλεφωνικών κλήσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο εκφοβισμός και ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι στενά συνδεδεμένοι, αφού μπορεί ένα περιστατικό εκφοβισμού να ξεκινήσει δια ζώσης και να συνεχιστεί στο διαδίκτυο και αντίστροφα.

Ως ενήλικες και ως μέλη της κοινότητας, έχουμε την ευθύνη να σταματήσουμε οποιαδήποτε μορφή εκφοβισμού. Όλα τα παιδιά και οι νέοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν ασφάλεια, αποδοχή και εκτίμηση. Για να επιτευχθεί αυτό, εκπαιδευτικοί, διευθυντές και προσωπικό σχολείων, οι μαθητές και οι γονείς τους, αθλητικοί σύλ-

λογοί, εκκλησίες, οργανώσεις νεολαίας, κ.λπ., όλα τα μέλη, δηλαδή, κάθε τοπικής και σχολικής κοινότητας πρέπει να συνεργαστούν.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι σχέσεις τους γίνονται πιο περίπλοκες. Η ομάδα συνομηλίκων περιλαμβάνει άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα, πεποιθήσεις, κοινωνική θέση κ.λπ. Οι συνομηλικοί περνούν πολύ χρόνο μαζί (ειδικά στο σχολείο) και μέσα σε αυτήν την ομάδα αναζητούν υποστήριξη, κατανόηση και έγκριση που δεν λαμβάνουν από τους ενήλικες. Κατά την εφηβεία, είναι σημαντικό τα παιδιά να δοκιμάσουν, να «παίξουν» μακριά από το σπίτι και να μάθουν επικοινωνιακές δεξιότητες, να αποκτήσουν κοινωνική εμπειρία, να λάβουν πληροφορίες για διάφορα θέματα, να «ανακαλύψουν» το αντίθετο φύλο κ.λπ.

Ωστόσο, οι νέοι δεν περνούν αυτή την περίοδο τόσο εύκολα και χωρίς προβλήματα. Οι συγκρούσεις, οι διαφωνίες και οι φιλίες που διακόπτονται δεν είναι σπάνιες περιπτώσεις. Υπό το πρίσμα αυτό, ο εκφοβισμός ως η σκόπιμη χρήση βίας ή/και δύναμης του θύτη προς το θύμα, αναδεικνύει το «άσχημο πρόσωπο» των σχέσεων των παιδιών σε αυτήν την ηλικία. Κι ενώ οι συγκρούσεις και οι καβγάδες μεταξύ συμμαθητών ή πρώην φίλων, μπορεί να είναι συχνές και συνήθως συμβαίνουν μεταξύ ίσων, ο εκφοβισμός, που μπορεί να λάβει πολύ ακραίες μορφές, είναι συνήθως συστηματικός και απευθύνεται σε πιο εκτεθειμένους και ευάλωτους συνομηλίκους, λόγω ηλικιακών ή άλλων χαρακτηριστικών

Οι συγκρούσεις μεταξύ παιδιών εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, μπορούν εύκολα να συνεχιστούν ή να μεταφερθούν στο διαδίκτυο. Τα παιδιά συχνά εκμεταλλεύονται την ευκολία του Διαδικτύου για να εκφοβίσουν κάποιον, θεωρώντας, μάλιστα συχνά ότι αστειεύονται μαζί του, μη λαμβάνοντας υπόψη τους, τις αρνητικές συνέπειες της συμπεριφοράς τους στο «θύμα».

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο πιο συνηθισμένος διαδικτυακός κίνδυνος για τα παιδιά σε πολλές χώρες, όπως τη Βουλγαρία, τη Βόρεια Μακεδονία, την Ελλάδα, την Κύπρο, την Ιταλία και την Πορτογαλία. Υπάρχει ισχυρή σύνδεση μεταξύ του σχολικού εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Παρόλο που ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν συμβαίνει δια ζώσης, συχνά έχει τις ρίζες του στις πραγματικές σχέσεις μεταξύ των παιδιών. Όμως, σε αντίθεση με τον σχολικό εκφοβισμό, ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνήθως παραμένει κρυφός από τους γονείς και τους δασκάλους (ή άλλους κοντινούς σε παιδιά ενήλικες) για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.

Αυτό το σύντομο εγχειρίδιο παρέχει συμβουλές και οδηγίες για το πώς οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να αποτρέψουν και να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό μέσα και έξω από το σχολείο και πώς να αναγνωρίζουν σημάδια διαζώσης εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

Το εν λόγω εγχειρίδιο έχει εκπονηθεί στο πλαίσιο του έργου SAFER (**SociAl competences and FundamEntal Rights for preventing bullying - Κοινωνικές ικανότητες και θεμελιώδη δικαιώματα για την πρόληψη του εκφοβισμού**) που αναπτύσσει και προτείνει την εφαρμογή μιας καινοτόμου μεθόδου για την πρόληψη του εκφοβισμού, με σκοπό την προαγωγή της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης, και επιμέρους στόχους την απόκτηση κοινωνικών και πολιτικών δεξιοτήτων, την ενίσχυση της γνώσης, την καλλιέργεια κοινών θετικών αξιών, τον σεβασμό των θεμελιωδών δικαιωμάτων, τόσο σε επίπεδο σχολείου όσο και ευρύτερης κοινότητας.

## Μύθοι και πραγματικότητα για τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Ο εκφοβισμός συχνά προκαλεί προσωπικά δράματα, αφού πολλοί άνθρωποι φαίνεται να υπήρξαν θύματα εκφοβισμού ή/και θύτες κατά την παιδική και εφηβική μας ηλικία. Οι δυσκολίες που συνδέονται με τη σφαιρική κατανόηση του φαινομένου, αφορούν τόσο παιδιά, εφήβους και νέους όσο και ενήλικες. Συχνά περιστατικά εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού υποτιμούνται, παρερμηνεύονται, δεν εντοπίζονται και δεν αναφέρονται.

Οι παρερμηνείες και οι μύθοι δε που κυκλοφορούν σχετικά με τον (διαδικτυακό) εκφοβισμό μπορεί να είναι επικίνδυνοι και παραπλανητικοί.

Ας αποκαλύψουμε μερικούς από τους μύθους και την πραγματικότητα που κρύβεται πίσω τους για την καλύτερη ενημέρωσή σας:

### Μύθος:

**Ο εκφοβισμός είναι μια συνηθισμένη φυσιολογική συμπεριφορά της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας και θα πρέπει απλώς να την αγνοήσετε.**

**Πραγματικότητα:** Ο εκφοβισμός δεν είναι «φυσιολογικός» ή αποδεκτός σε οποιαδήποτε μορφή και η τακτική της αδιαφορίας συνήθως δεν είναι συνήθως αποτελεσματική για την αντιμετώπισή του. Ως γονιός πρέπει να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να τον αποτρέψετε ή/και να τον σταματήσετε (αν συμβεί στο παιδί σας ή αν διαπιστώσετε ότι συμβαίνει μεταξύ άλλων παιδιών). Ο εκφοβισμός επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των παιδιών μακροπρόθεσμα. Αν και η περιστασιακή επιθετικότητα θα μπορούσε να γίνει αντιληπτή ως χαρακτηριστικό της σχέσης μεταξύ παιδιών και νέων και ως εκ τούτου μπορεί να μην συν-

δέεται πάντα με το φαινόμενο του εκφοβισμού, σε καμιά περίπτωση δεν είναι αποδεκτή η δεσπόμενη θέση της. Αναμφίβολα η κοινωνική αλληλεπίδραση παιδιών, εφήβων και νέων, πρέπει να εδράζεται στον σεβασμό και την αλληλοκατανόηση.

### Μύθος:

**Οι μαθητές πρέπει να «μάθουν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους».**

**Πραγματικότητα:** Μια ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση με δυνητικά επικίνδυνες συνέπειες είναι η άποψη εκείνων που υποστηρίζουν ότι ακόμη και οι πιο αδύναμοι πρέπει να «μάθουν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους». Η υποστήριξη αυτής της πεποίθησης δημιουργεί τον κίνδυνο να θεωρήσουμε ότι δεν είναι απαραίτητη η αντιμετώπιση του εκφοβισμού, ο οποίος παρουσιάζεται ως σχεδόν υποχρεωτική εμπειρία στην πορεία απόκτησης ενός ισχυρού χαρακτήρα, υπέρτατου σκοπού σε μια κοινωνία, όπου η ανταγωνιστικότητα θεωρείται ως ολοένα και περισσότερο επιθυμητός στόχος. Ωστόσο, είναι μια πεποίθηση που φαίνεται να ενοχοποιεί μονομερώς το θύμα για την αδυναμία αυτοπεράσπισής του και όχι το θύτη για την ασκούμενη βία, οδηγώντας στην περαιτέρω υποβάθμιση του εκφοβιστικού συμβάντος.

### Μύθος:

**Ο εκφοβισμός είναι ένα είδος αταξίας.**

**Πραγματικότητα:** Αυτή η άποψη υποβαθμίζει το φαινόμενο, ανάγοντάς το σε μια απλή φάρσα, σε ένα ασήμαντο, δηλαδή, θέμα. Η διαφορά μεταξύ μιας φάρσας και της σύνθετης δυναμικής εκφοβισμού είναι ξεκάθαρη: στην πρώτη περίπτωση παρατηρείται κυρίως κατάσταση απόλυτης ισορροπίας δύναμης και εξουσίας μεταξύ των ατόμων που εμπλέκονται, ενώ στη δεύτερη, έκδηλη είναι η ανισότητα, με εμφανή την τάση κυριαρχίας του θύματος και υποταγής του θύτη. Συνακόλουθα, με βάση τις

παραπάνω επισημάνσεις, αν αγνοήσουμε τις πραγματικές και περίπλοκες διαστάσεις του προβλήματος, απλώς το τροφοδοτούμε και, ακόμη χειρότερα, το νομιμοποιούμε.

## Μύθος:

**Το θύμα προκάλεσε το θύτη.**

**Πραγματικότητα:** Ένας περαιτέρω μύθος που μετατοπίζει την απόδοση ευθύνης στο θύμα, είναι να το θεωρήσουμε υπεύθυνο για την εκνευριστική συμπεριφορά του, δικαιολογώντας ουσιαστικά τον εκφοβισμό. Η πεποίθηση αυτή, που λεκτικοποιείται με τη γνωστή φράση «το προκάλεσε», αναδεικνύει την αντίληψη του προφίλ του θύματος ως «προβοκάτορα» της αρνητικής συμπεριφοράς του εκφοβισμού.

Στο πλαίσιο αυτό, στοχοποιούνται και ενοχοποιούνται, συχνά, άτομα με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως ΔΕΠΥ (Διάσπαση ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητα) και συνακόλουθα με παρορμητικότητα και σοβαρές δυσκολίες στον έλεγχο της συμπεριφοράς τους και περαιτέρω στη συμμόρφωση με τους κανόνες της πολιτικά ορθής συνύπαρξης, π. χ δεν περιμένουν τη σειρά τους να μιλήσουν, αγγίζουν τα πράγματα των άλλων χωρίς να έχουν ζητήσει την άδειά τους, διακόπτουν τα παιχνίδια κ.λπ. Είναι ασφαλώς κατανοητό ότι αν και τέτοιες συμπεριφορές κάποιων μαθητών, ενοχλούν τους συμμαθητές τους, σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να δικαιολογήσουν και να νομιμοποιήσουν τις πράξεις εκφοβισμού εις βάρος τους.

## Μύθος:

**Ο θύτης είναι σωματικά δυνατός και προέρχεται από μη προνομιούχες οικογένειες.**

**Πραγματικότητα:** Ένα άλλο κλισέ αφορά το στερεότυπο του νταή, που στη συλλογική φαντασία εμφανίζεται ως ένα σωματικά ισχυρό άτομο και προέρχεται από μη προνομιούχες οικογένειες. Αυτό δεν ισχύει πάντα, πολλές φορές

οι θύτες προέρχονται από «καλές» οικογένειες και συχνά δεν χρειάζεται καν να καταφύγουν στη σωματική δύναμη για να νικήσουν τους άλλους, καθώς διαθέτουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες λεκτικές και κοινωνικές δεξιότητες, τις οποίες, όταν τις χρησιμοποιούν με αρνητικές στοχεύσεις (π.χ για υποτίμηση-προσβολή), μπορούν να προκαλέσουν εξίσου σοβαρή ενόχληση. Εναλλακτικά, αναθέτουν σε άλλα (εξωστρεφή) άτομα να προβούν στην παρενόχληση.

## Μύθος:

**Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί μόνο σε εξαιρετικά υποβαθμισμένα και περιθωριοποιημένα πλαίσια («Σε αυτό το σχολείο δεν υπάρχει εκφοβισμός»).**

**Πραγματικότητα:** Το φαινόμενο, αντίθετα με τις κοινές πεποιθήσεις, μπορεί να βρει πρόσφορο έδαφος σε όλα τα περιβάλλοντα που συχνάζουν οι νέοι, ανεξάρτητα από το ευρύτερο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον του σχολείου. Ακριβώς αυτή η τελευταία παρατήρηση πρέπει να ωθήσει όλα τα σχολεία, ακόμη και εκείνα που θεωρούν ότι δεν τους αφορά το πρόβλημα, να ενεργοποιήσουν εκπαιδευτικά προγράμματα που απευθύνονται σε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς), στοχεύοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβιστικού φαινομένου, με πληρέστερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση στις πολύπλευρες διαστάσεις του εκφοβιστικού φαινομένου.

## Μύθος:

**Ο εκφοβισμός συμβαίνει μόνο στο σχολείο.**

**Πραγματικότητα:** Δυστυχώς, το φαινόμενο του εκφοβισμού μπορεί να συμβεί σε όλα τα πλαίσια της ζωής των παιδιών και των νέων. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, καταστάσεις εκφοβισμού κατά τη διάρκεια εξωσχολικών δραστηριοτήτων όπως ο αθλητισμός ή η μουσική. Μερικές φορές, δυστυχώς, συμβαίνει και μεταξύ ακόμα και των προσκόπων ή στην εκκλησία.

Προφανώς, δεδομένου ότι το σχολείο είναι το μέρος όπου τα παιδιά μας περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους, υπάρχουν μεγαλύτερες πιθανότητες ο εκφοβισμός να είναι πιο διαδεδομένος εκεί από ότι αλλού.

### **Μύθος:**

**Τάξεις και σχολεία με λίγους μαθητές είναι λιγότερο επιρρεπή στον εκφοβισμό.**

**Πραγματικότητα:** Το φαινόμενο του εκφοβισμού δεν εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών που φοιτούν στο σχολείο ή σε κάθε τάξη. Ωστόσο, σε ολιγομελείς τάξεις ή σε σχολεία με μικρό μαθητικό πληθυσμό, είναι σίγουρα πιο εύκολο να αναγνωρίσουμε, να ελέγξουμε και να αποτρέψουμε το φαινόμενο.

### **Μύθος:**

**Ο εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που τελειώνει αυθόρμητα με την ανάπτυξη των παιδιών.**

**Πραγματικότητα:** Ενώ φαίνεται με βάση ποσοστά εκδήλωσης του φαινομένου ανά ηλικιακή ομάδα, ότι ο εκφοβισμός μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας, από την άλλη πλευρά δυστυχώς καταγράφεται ότι με κατά την εξέλιξη της αναπτυξιακής πορείας, οι μορφές βίας και πίεσης αποκτούν ολοένα και πιο τρομακτική μορφή.

### **Μύθος:**

**Ο εκφοβισμός βοηθάει το θύμα να «φτιάξει χαρακτήρα» του και διδάσκει τους άλλους να τον σέβονται.**

**Πραγματικότητα:** Ο εκφοβισμός ως εμπειρία δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση να συμβάλει στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης. Αντίθετα, γεννά συναισθήματα απόγνωσης, θλίψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης σε όλους όσους τον βιώνουν.



## Τι είναι ο εκφοβισμός;

Αν και οι ορισμοί ποικίλλουν, οι περισσότεροι αναφέρουν ότι ο εκφοβισμός είναι μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς που εμφανίζεται με σκόπιμο και επαναλαμβανόμενο τρόπο, πληγώνοντας ένα παιδί. Ο εκφοβισμός μπορεί να λάβει πολλές μορφές, συμπεριλαμβανομένης της διάδοσης φημών, της απειλής, της σωματικής ή λεκτικής επίθεσης, της εμπλοκής σε ύπουλες πρακτικές όπως ο αποκλεισμός και η τραυματική ψυχοσυναισθηματικά περιθωριοποίηση ενός παιδιού από μια ομάδα ή οποιοσδήποτε άλλες, λιγότερο ορατές και άμεσα αντιληπτές χειρονομίες ή ενέργειες<sup>1</sup>. Επιπλέον, όσοι είναι στόχοι/αποδέκτες τέτοιας επιθετικής συμπεριφοράς δυσκολεύονται να τη σταματήσουν και αγωνίζονται να αμυνθούν.

- Υπάρχει επίσης μια πραγματική ή αντιληπτή «ανισορροπία δύναμης», που σημαίνει ότι ο θύτης έχει περισσότερη «δύναμη», σωματική, κοινωνική ή συναισθηματική.
- Υπάρχει ένα μοτίβο εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Εκφοβισμός είναι επίσης όταν ένας μαθητής ή μια ομάδα μαθητών συνεχόμενα επιλέγουν τον ίδιο μαθητή για να τον κάνουν να αισθάνεται άσχημα. Λένε ή κάνουν κακόβουλα πράγματα για να τον αναστατώσουν, να τον κοροϊδέψουν, να τον εμποδίσουν να συμμετάσχει σε κοινές δραστηριότητες/ομάδες ή συνεχώς τον χτυπούν ή τον γρονθοκοπούν.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που εκφοβίζουν χρησιμοποιούν τη ισχύ τους –όπως τη σωματική τους δύναμη, τη δημοτικότητά τους ή το να γνωρίζουν κάτι ενοχλητικό για τον άλλο– για να ελέγξουν ή να βλάψουν τους άλλους. Υπάρχουν τρία



χαρακτηριστικά γνωρίσματα που διακρίνουν τον εκφοβισμό από άλλες μορφές άσχημων συμπεριφορών και πρακτικών: ο εκφοβισμός γίνεται πάντα σκόπιμα. επαναλαμβάνεται και συμβαίνει επίσης όταν υπάρχει ανισορροπία Δύναμης.

*Σημείωση: Για το νόμιμο ορισμό του εκφοβισμού, συμβουλευτείτε τη νομοθεσία της χώρας για τον εκφοβισμό.*

- **Ο εκφοβισμός είναι σκόπιμος - βλάπτει το άλλο άτομο εκ προθέσεως**
- **Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει κατάχρηση εξουσίας σε μια σχέση.**
- **Ο εκφοβισμός συνήθως δεν είναι εφάπαξ, αλλά η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται ή μπορεί να επαναληφθεί με την πάροδο του χρόνου.**
- **Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, ανά πάσα στιγμή και μπορεί να είναι λεκτικός, σωματικός ή συναισθηματικός. Μπορεί να συμβεί αυτοπροσώπως ή στο διαδίκτυο και μπορεί να είναι εμφανής ή κρυφός.**

<sup>1</sup> UNICEF, <https://www.unicef.org/egypt/bullying?fbclid=IwAR1779VIKUCcDLK9god96qsrFHOIRGGISSRIKgnpsFm1vS4vrrxtXmf5Mzo>

## Τι δεν είναι εκφοβισμός;

Τα παιδιά και οι νέοι χρησιμοποιούν συχνά τη λέξη εκφοβισμό για να περιγράψουν πολλά πράγματα που στην πραγματικότητα δεν αποτελούν εκφοβισμό – όπως μεμονωμένα επεισόδια κοινωνικής απόρριψης ή αντιπάθειας, κακίας ή μίσους, τυχαίες πράξεις επιθετικότητας ή παρενόχλησης, αμοιβαίες συγκρούσεις, διαφωνίες ή καυγάδες. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να είναι εξίσου σοβαρές με τον εκφοβισμό και να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση. Ωστόσο, δεν ταιριάζουν στον ορισμό του εκφοβισμού και δεν αποτελούν εκδηλώσεις του φαινομένου, εκτός εάν πρόκειται για εσκεμμένες και επανειλημμένες πράξεις βίας σε ένα συγκεκριμένο άτομο-στόχο.

- Σύγκρουση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων που έχουν διαφωνία, διαφορά απόψεων ή διαφορετικές πεποιθήσεις (όπου δεν υπάρχει ανισορροπία ισχύος) δεν σημαίνει ότι είναι εκφοβισμός.
- Το να μην αρέσεις σε κάποιον ή μια πράξη κοινωνικής απόρριψης δεν είναι εκφοβισμός.
- Οι μεμονωμένες πράξεις κακίας ή μίσους δεν είναι εκφοβισμός.
- Μεμονωμένα περιστατικά επιθετικότητας, παρενόχλησης ή βίας δεν είναι εκφοβισμός.





## Ποια είναι τα κύρια είδη εκφοβισμού;

Υπάρχουν τέσσερα βασικά είδη εκφοβιστικής συμπεριφοράς τα οποία παρουσιάζονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα:



Σωματικός Εκφοβισμός	Λεκτικός Εκφοβισμός	Κοινωνικός Εκφοβισμός	Διαδικτυακός Εκφοβισμός
<p><b>Σωματικός εκφοβισμός</b> ονομάζεται κάθε πράξη όπου ο δράστης χρησιμοποιεί τη σωματική του δύναμη στην προσπάθεια του να πληγώσει ή να εκνευρίσει το θύμα. Τέτοιου είδους πράξεις μπορεί να κυμαίνονται από φαινομενικά ήσσονος σημασίας ενέργειες, όπως το τίναγμα αντικειμένων σε κάποιον επανειλημμένα, έως ενέργειες που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή του θύματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμη και μικρές εκφοβιστικές ενέργειες μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ατόμου που στοχοποιείται.</p> <p><b>Άλλοι τύποι σωματικού εκφοβισμού</b> περιλαμβάνουν χτυπήματα, σπρωξίματα, τρικλοποδιές και ρίψη αντικειμένων στο θύμα. Εκτός από τις σωματικές απειλές και ενέργειες κατά του θύματος, οι δράστες του εκφοβισμού μπορεί επίσης να επιδιώξουν να χρησιμοποιήσουν τη σωματική τους δύναμη για να καταστρέψουν προσωπικά αντικείμενα που ανήκουν στο θύμα. Για παράδειγμα, μπορεί να κλέψουν τη σχολική τσάντα του θύματος ή να σκίσουν ένα βιβλίο του.</p>	<p><b>Ο λεκτικός εκφοβισμός</b> είναι ένα είδος εκφοβισμού όπου ο θύτης χρησιμοποιεί λέξεις για να πληγώσει το θύμα του. Σε προηγούμενες εποχές, δίδασκαν στα παιδιά το μάντρα «Τα ραβδιά και οι πέτρες μπορεί να μου σπάσουν τα κόκαλα, αλλά οι λέξεις δεν μπορούν ποτέ να με βλάψουν», ωστόσο αυτό το μάντρα θεωρείται πλέον αντιπαραγωγικό. Ο λεκτικός εκφοβισμός μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των θυμάτων και μάλιστα μπορεί η επίδραση του να έχει μεγαλύτερη διάρκεια από τον σωματικό εκφοβισμό. Ο λεκτικός εκφοβισμός χρησιμοποιείται για να μειώσει την αυτοεκτίμηση και να υπονομεύσει την εμπιστοσύνη του θύματος.</p> <p><b>Τα είδη λεκτικού εκφοβισμού</b> περιλαμβάνουν κοροϊδευτικά παρατσούκλια, κακόβουλη κριτική, πειράγματα, ενοχλητικά σχόλια και απειλές. Ο λεκτικός εκφοβισμός δεν χρειάζεται πάντα να είναι προφορικός. Μπορεί επίσης να λάβει τη μορφή κακόβουλων σημειώσεων και αντικειμένων που δίνονται στο θύμα.</p>	<p><b>Ο κοινωνικός εκφοβισμός</b> είναι ένας είδος εκφοβισμού όπου οι δράστες προσπαθούν να απομονώσουν το θύμα τους στα διάφορα κοινωνικά δίκτυα. Για να γίνει αυτό, βλάπτουν τις σχέσεις ή τη φήμη αυτού του ατόμου. Εξοστρακίζοντας ένα άτομο από μια συγκεκριμένη ομάδα, ο δράστης μειώνει την δυνατότητα του θύματός του να αναζητήσει υποστήριξη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο θύτης μπορεί να φαίνεται φιλικός όταν επικοινωνεί απευθείας με το θύμα του, αλλά μπορεί να χειραγωγεί άλλους για να ενεργήσουν εναντίον αυτού του ατόμου.</p> <p><b>Ο κοινωνικός εκφοβισμός</b> μπορεί να περιλαμβάνει τον εξοστρακισμό ενός ατόμου από μια υπάρχουσα κοινωνική ομάδα, τη διάδοση φημών για ένα άτομο, την κοινοποίηση μυστικών που ειπώθηκαν εμπιστευτικά, «τη σιωπηλή μεταχείριση» και τη σκόπιμη πρόκληση ντροπής σε κάποιον δημόσια.</p>	<p><b>Ο διαδικτυακός εκφοβισμός</b> είναι μια σχετικά νέα μορφή εκφοβισμού που πραγματοποιείται με τη χρήση σύγχρονων μορφών επικοινωνίας, όπως το διαδίκτυο ή τα κινητά τηλέφωνα. Αυτοί οι τύποι τεχνολογίας δυσκολεύουν περισσότερο τα θύματα να ξεφύγουν από τους βασανιστές τους. Τα θύματα μπορεί να αισθάνονται ότι δεν μπορούν να σταματήσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή το κινητό τους τηλέφωνο, επειδή αυτά τα πράγματα θεωρούνται πλέον πολύ σημαντικές μορφές επικοινωνίας. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός επιτρέπει επίσης μεγαλύτερη ανωνυμία στους δράστες. Είναι πιθανό οι διαδικτυακοί θύτες να στοχοποιήσουν ανθρώπους που βρίσκονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά και που μπορεί να μην έχουν συναντήσει ποτέ στην πραγματική ζωή.</p> <p><b>Παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού</b> περιλαμβάνουν τηλεφωνήματα και μηνύματα φάρσας, υβριστικά μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών ή προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, απάτη.</p>

**Ο εκφοβισμός** μπορεί να είναι ορατός, προφανής και να συμβαίνει μπροστά σε άλλους (φανερός) ή κρυφός (καλυμμένος) και δύσκολα να γίνεται αντιληπτός σε όσους δεν εμπλέκονται άμεσα ή δεν είναι παρόντες.

Ο ορατός εκφοβισμός περιλαμβάνει σωματικό εκφοβισμό όπως γροθιές ή κλωτσιές, ή λεκτικό εκφοβισμό, όπως κοροϊδευτικά παρατσούκλια ή προσβολές.

Ο κρυφός εκφοβισμός μπορεί να γίνεται δύσκολα αντιληπτός ή να συμβαίνει όταν κανείς δεν παρακολουθεί. Μπορεί να περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες άσχημες χειρονομίες, ψιθύρους, περιέργα ή απειλητικά βλέμματα, τον αποκλεισμό του θύματος ή τον αναγκαστικό περιορισμό των επιλογών συναναστροφής του, μέσα π.χ από υποδείξεις θέσης καθίσματος ή του συνομιλητή του. Μερικές φορές μάλιστα ο θύτης υποβαθμίζει το συμβάν, παρουσιάζοντάς το ως «μία απλή πλάκα».

Το Διαδίκτυο επιτρέπει την πραγματοποίηση πραγματικών συγκρούσεων και τα παιδιά εκμεταλλεύονται αυτήν την ευκαιρία. Υπό το πρίσμα αυτό ως διαδικτυακός εκφοβισμός ορίζεται η χρήση του Διαδικτύου για να βλάψει συναισθηματικά άλλους ανθρώπους. Αυτός είναι επίσης ο πιο κοινός διαδικτυακός κίνδυνος για τα παιδιά σε πολλές χώρες. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συχνά τις ρίζες του σε σχέσεις στην πραγματική ζωή (κυρίως στο σχολείο). Αυτό μάλιστα που τον κάνει ιδιαίτερα επώδυνο είναι ότι είτε μπορεί να είναι συνεχής (24/7) και αντιληπτός από πολλούς ανθρώπους (π.χ. ένας καυγάς μεταξύ δύο μαθητών μπορεί να έχει λίγους αυτόπτες μάρτυρες, αλλά ένα προσβλητικό σχόλιο στο Διαδίκτυο μπορεί να το δουν εκατοντάδες άτομα), είτε σε πολλές περιπτώσεις κρυφός από τον κοντινό περίγυρο του θύματος, όσο δεν σπάει τη σιωπή του.

Θυμηθείτε, ο εκφοβισμός μπορεί συχνά να συμβεί μεταξύ φίλων. Η πίστη στη φιλία και η

## Physical

Hurting someone's body or possessions

## Verbal

Hurting someone by saying or writing mean things

## Social

Hurting someone's reputation or relationships

## Cyber

Hurting someone using electronics like a cellphone or a computer



σύγκυση που δημιουργείται όταν οι «φίλοι» σχετίζονται συγκρουσιακά, μπορεί να παραπλανήσει ορισμένα θύματα ως προς την αναγνώριση της βίας που δέχονται, στο πλαίσιο μιας θεωρούμενης «φιλικής σχέσης», παρεμποδίζοντας την αναζήτηση βοήθειας για την αντιμετώπισή της.

## Ποιοι είναι οι ρόλοι στον εκφοβισμό;

Τα περιστατικά εκφοβισμού γενικά περιλαμβάνουν τρεις διαφορετικούς ρόλους: εκφοβιστές (αυτοί που κάνουν τον εκφοβισμό), θύματα (αυτοί που υφίστανται εκφοβισμό) και παρατηρητές (αυτοί που είναι μάρτυρες του εκφοβισμού).

### Θύτης

Οι μαθητές που εκφοβίζουν άλλους συχνά το κάνουν για να αποκτήσουν θέση και αναγνώριση από τους συνομηλικούς τους. Η εκφοβιστική τους συμπεριφορά ενισχύεται όταν τα θύματά τους τρομοκρατούνται και όταν η ομάδα συνομηλικών συμμετάσχει με τρόπο που δεν την αποθαρρύνει/αντιμετωπίζει ή μη αναφέροντας



το θύμα και να ζητήσουν βοήθεια από έναν ενήλικα.

Υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι θεατών/παρευρισκόμενων:

- **ακόλουθοι (βοηθοί)** - δεν ξεκινούν, αλλά έχουν ενεργό ρόλο στο περιστατικό εκφοβισμού
- **υποστηρικτές (ενισχυτές)** - δεν επιτίθενται ενεργά στον στόχο, αλλά ενισχύουν την εκφοβιστική συμπεριφορά, λειτουργώντας ως κοινό που γελάει και κάνει άλλες ενθαρρυντικές χειρονομίες
- **υπερασπιστές** - αντιπαθούν τη συμπεριφορά εκφοβισμού και προσπαθούν να βοηθήσουν τα θύματα παρεμβαίνοντας, ζητώντας την υποστήριξη των εκπαιδευτικών (μέσω ασφαλούς επικοινωνίας) ή παρέχοντας άμεση υποστήριξη στο θύμα.
- **ξένοι** - στέκονται μακριά, δεν παίρνουν το μέρος κανενός ούτε συμμετέχουν ενεργά, αλλά επιτρέπουν τον εκφοβισμό με τη «σιωπηλή έγκρισή» τους.

Οι παρευρισκόμενοι μπορούν να παίξουν πολλούς διαφορετικούς ρόλους:

- να βοηθήσουν τους μαθητές που εκφοβίζονται και να συμμετέχουν ενεργά
- να ενθαρρύνουν ή δείξουν την έγκρισή τους στην εκφοβιστική συμπεριφορά
- να μην κάνουν τίποτα ή να είναι παθητικοί

- να υπερασπιστούν ή υποστηρίξουν τον μαθητή που υφίσταται εκφοβισμό παρεμβαίνοντας, ζητώντας βοήθεια ή παρηγορώντας τον.

Οι παρευρισκόμενοι που δεν κάνουν τίποτα και συμπεριφέρονται με τρόπους που δίνουν σιωπηλή έγκριση (βλέποντας, γνέφοντας, κλείνοντας το μάτι) ενθαρρύνουν τη συνέχιση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Είναι σύνηθες τα παιδιά να έχουν διαφορετικούς ρόλους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Μερικά παιδιά και εκφοβίζονται και εκφοβίζουν άλλους, και σε άλλες στιγμές μπορεί να γίνουν μάρτυρες του εκφοβισμού (βοηθώντας τον εκφοβιστή ή υπερασπιζόμενοι τον θύμα). Κάθε κατάσταση είναι διαφορετική.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν εσφαλμένα ότι ο εκφοβισμός είναι απλώς μέρος της ενηλικίωσης και ένας τρόπος, όπως ήδη προαναφέρθηκε, για να μάθουν οι μαθητές να υποστηρίζουν τον εαυτό τους. Όμως ο εκφοβισμός μπορεί να κάνει τους μαθητές να αισθάνονται μόνοι, δυστυχισμένοι και φοβισμένοι. Επιπρόσθετα, δεν επηρεάζονται μόνο τα θύματα του εκφοβισμού. Οι θύτες είναι επίσης πολύ πιθανό να βιώνουν ψυχροσυναισθηματικά προβλήματα και να είναι δυστυχισμένοι. Ο εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει πολλούς τομείς στη ζωή ενός παιδιού: το πώς βλέπει τον εαυτό του, τους φίλους του, το σχολείο και το μέλλον του. Οι μαθητές που υφίστανται εκφοβισμό συχνά βιώνουν κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση που μπορεί να διαρκέσει μια ζωή, ντροπαλότητα, μοναξιά, σωματικές ασθένειες, και απειλές ή απόπειρα αυτοτραυματισμού. Μερικοί μαθητές χάνουν μαθήματα, βλέπουν τους βαθμούς τους να πέφτουν ή ακόμα και εγκαταλείπουν εντελώς το σχολείο επειδή έχουν υποστεί εκφοβισμό.



## Πώς να εντοπίσετε αν ένα παιδί/ έφηβος είναι θύμα εκφοβισμού

Δεν είναι εύκολο να γνωρίζουμε εάν ένα παιδί υφίσταται εκφοβισμό. Μερικά παιδιά κρύβουν τα συναισθήματά τους και δυσκολεύονται να πουν σε έναν ενήλικα τι συμβαίνει.

Παρόλο που ο καθένας είναι διαφορετικός, υπάρχουν κάποια σημάδια που καλό είναι να έχουμε υπόψη. Πράγματι, όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος υφίσταται εκφοβισμό, μπορεί να:

- φαίνεται άκεφος ή ανήσυχος φαίνεται λιγότερο σίγουρος για τον εαυτό του
- παρουσιάζει σημάδια αναστάτωσης, όπως αγωνία, κλάμα ή πανικό
- αποφεύγει το σχολείο ή να αρνείται να πάει σχολείο ή να περπατήσει μαζί με τους συμμαθητές του
- δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στο σχολείο ή να κάνει τις εργασίες του
- φοβάται να πάει στο σχολείο
- παραπονιέται συχνά για σωματική αδιαθεσία
- έχει εκρήξεις ανεξήγητου θυμού στο σπίτι
- φαίνεται αποτραβηγμένος, απομονωμένος και οι άλλοι να τον απορρίπτουν
- έχει πολύ περιορισμένο αριθμό φίλων
- δεν θέλει να κάνει παρέα με φίλους/ συμμαθητές
- παρουσιάζει ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά του, όπως να ντύνεται

διαφορετικά ή να κάνει ακατάλληλες/ ασυνήθιστες δραστηριότητες για να ανταποκριθεί στην πίεση των συνομηλίκων

- αρχίζει ξαφνικά να εκφοβίζει τους άλλους
- έχει ανεξήγητους σωματικά τραύματα, όπως μώλωπες ή γρατζουνιές
- έχει χαμηλή επίδοση στο σχολείο
- έχει διαταραχές ύπνου
- έχει τροφικές διαταραχές – να τρώει περισσότερο από το συνηθισμένο ή πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης ή της απώλειας βάρους.
- έχει ανεξήγητα προβλήματα υγείας όπως πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή άλλα σωματικά προβλήματα
- βιώνει απώλειας όρεξης
- αρνείται να λάβει μέρος σε αθλητικές/ εξωσχολικές δραστηριότητες στο σχολείο ή στο αγαπημένο του άθλημα/αθλητικό σύλλογο
- κάνει εκτεταμένη χρήση του Διαδικτύου και ψηφιακών συσκευών (laptop, κινητό τηλέφωνο ή tablet)
- αρνείται να χρησιμοποιήσει ψηφιακές συσκευές και να αλληλεπιδράσει στο διαδίκτυο



Πίσω από αυτές τις συμπεριφορές, ένα παιδί που υφίσταται εκφοβισμό μπορεί να νιώθει φοβισμένο ή ανήσυχο, μοναξιά, απομόνωση, απελπισία, αγωνία για την κατάσταση που αντιμετωπίζει ή ακόμη ότι δεν έχει αξία.

Φυσικά, οι συμπεριφορές και οι διαθέσεις ενός παιδιού/εφήβου είναι ευμετάβλητες για πολλούς διαφορετικούς λόγους, επομένως είναι σημαντικό να μην βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα και να διαπιστώνουμε εάν υπάρχουν άλλες καταστάσεις/θέματα που μπορεί να αναστατώσουν το παιδί/έφηβο (για παράδειγμα, σημαντικές αλλαγές όπως ένας χωρισμός, ένα πένθος...)

## Γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι δεν ζητούν βοήθεια

Οι έφηβοι που υφίστανται εκφοβισμό συχνά πιστεύουν ότι πρέπει να χειριστούν μόνοι τους την κατάσταση εκφοβισμού. Τους είναι δύσκολο να ζητήσουν βοήθεια γιατί θέλουν να δείξουν θάρρος και να διαχειριστούν την κατάσταση μόνοι τους. Επίσης, τα παιδιά, που μπορεί να μην γνωρίζουν τη λέξη «εκφοβισμός», μπορεί να αισθάνονται θλίψη ή φόβο. Συχνά, τα παιδιά δεν μιλούν για αυτό που τους συμβαίνει, πιστεύοντας ότι θα γίνει χειρότερο.

Ενώ οι έφηβοι συχνά προτιμούν να χειρίζονται τα πράγματα μόνοι τους, τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό συχνά ντρέπονται και δεν ξέρουν τι να κάνουν. Μπορεί επίσης να πιστεύουν ότι είναι δικό τους λάθος. Ίσως να σκέφτονται ότι οι γονείς τους θα εκνευριστούν, ότι θα τους πάρουν τις ηλεκτρονικές συσκευές τους, όπως το κινητό τους τηλέφωνο, το tablet ή τον υπολογιστή/φορητό υπολογιστή, ή μπορεί απλώς να τους φαίνεται ντροπιαστικό να εμπλακούν οι γονείς τους.

Επιπλέον, οι μαθητές μπορεί να μην αναφέρουν

πιο «υπόγεια», έμμεσα είδη συναισθηματικού εκφοβισμού (όπως ο σκόπιμος αποκλεισμός συνομηλίκων ή η διάδοση φημών) επειδή δεν συνειδητοποιούν ότι και αυτά είναι εξίσου άδικοι και άνιστοι τρόποι αντιμετώπισης των άλλων. Πολύ συχνά, ειδικά στην εφηβεία, τα παιδιά ανέχονται και υπομένουν τον εκφοβισμό επειδή πιστεύουν ότι το αξίζουν. Αυτό συνδέεται με το αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης που συχνά έχουν λόγω των σωματικών αλλαγών σε αυτή τη φάση της ανάπτυξής τους, που δεν γίνονται εύκολα αποδεκτές από πολλούς εφήβους. Μπορεί επίσης να οφείλεται στην πολύ απαιτητική και επικριτική συμπεριφορά των γονιών προς το παιδί.

Τέλος, μερικοί μαθητές προσπαθούν να το πουν σε έναν ενήλικα, αλλά αισθάνονται ότι δεν ακούγονται. Λαμβάνουν το μήνυμα ότι ο εκφοβισμός δεν είναι και τόσο μεγάλο ζήτημα, ότι πρέπει απλώς να τον αγνοήσουν ή ότι ο εκφοβισμός είναι απλώς ένα μέρος της διαδικασίας ενηλικίωσης.

## Τα παιδιά και οι νέοι δεν το λένε στους ενήλικες για πολλούς λόγους:

- **Ο εκφοβισμός μπορεί να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται αβοήθητο. Μπορεί να θέλουν να το χειριστούν μόνοι τους για να νιώσουν ότι έχουν τον έλεγχο ξανά.**





- **Μπορεί να φοβούνται ότι τους θεωρούν αδύναμους ή ενοχλητικούς.**
- **Μπορεί να φοβούνται μια εχθρική απάντηση από τους θύτες.**
- **Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι μια ταπεινωτική εμπειρία. Υπάρχουν παιδιά που μπορεί να μην θέλουν να ξέρουν οι ενήλικες τι λέγεται για αυτούς, είτε είναι αληθινό είτε ψευδές. Επίσης μπορεί να φοβούνται ότι οι ενήλικες θα τους κρίνουν ή θα τους τιμωρήσουν για αδυναμία. Πολλά παιδιά δεν θέλουν να προκαλέσουν αναστάτωση στις οικογένειές τους.**
- **Τα παιδιά ή οι νέοι που υφίστανται εκφοβισμό μπορεί νιώθουν ήδη κοινωνικά απομονωμένοι. Μπορεί να αισθάνονται ότι κανείς δεν νοιάζεται ούτε μπορεί να τους καταλάβει.**
- **Τα παιδιά μπορεί να φοβούνται ότι οι φίλοι τους θα τους απορρίψουν. Οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν και να προσφέρουν προστασία στα παιδιά που εκφοβίζονται, και ίσως φοβούνται μήπως χάσουν αυτή την υποστήριξη.**

## **Πώς να μιλήσω σε ένα παιδί/έφηβο για τον εκφοβισμό;**

Όταν γνωρίζετε τι είναι ο εκφοβισμός, είστε σχεδόν έτοιμοι να κάνετε μια συζήτηση για το θέμα.

Φυσικά, ο τρόπος συζήτησης με το παιδί σας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ηλικία του παιδιού του. Εάν μιλάτε με ένα μικρό παιδί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα βιβλίο με εικόνες ή την αγαπημένη του τηλεοπτική εκπομπή για να το βοηθήσει να καταλάβει τα λόγια σας. Αυτό θα του δώσει μια εικόνα για το πως συμπεριφερόμαστε στους ανθρώπους και τι πρέπει να κάνει εάν κάποιος του προκαλεί δυσφορία ή αναστάτωση.

Εάν μιλάτε με έναν έφηβο, θα πρέπει να ξεκινήσετε μια ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση κατά την οποία θα κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις και θα ακούτε υπομονετικά τις απαντήσεις χωρίς να ασκείτε κριτική. Μην πιέζετε τον έφηβο να μιλήσει, μην τον διακόπτετε με σχόλια ή επικρίνοντάς τον/την. Επιπλέον, τέτοιες συζητήσεις είναι σημαντικές για να μεταδώσετε αξίες και να μάθετε για τις εμπειρίες του εφήβου, ώστε να του είναι πιο εύκολο να απευθυνθεί σε εσάς εάν είναι μάρτυρας ή βιώσει εκφοβισμό, καθώς επίσης για να δείξετε τη μηδενική σας ανοχή απέναντι στον εκφοβισμό – δεν έχει σημασία εάν το παιδί σας είναι το θύμα ή ο θύτης. Μπορείτε να βρείτε μερικές συμβουλές στην επόμενη παράγραφο.

**Μερικές συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν:**

**Πότε να ξεκινήσετε μια συζήτηση για τον εκφοβισμό:**

Οποιαδήποτε βολική στιγμή ή κατάσταση – θα μπορούσε να είναι μια είδηση για ένα παιδί που δέχεται εκφοβισμό στην τηλεόραση ή μια ιστορία που ακούσατε για τον φίλο του παιδιού σας

ή κάτι που έχετε δει στο δρόμο/πάρκο σήμερα! Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας, τις σκέψεις σας, τι θα κάνατε. Είναι επίσης καλή ιδέα να μιλάμε για εκφοβισμό οποιαδήποτε στιγμή μας δίνεται η ευκαιρία, ενώ κάνουμε κάτι άλλο.

### Συμβουλές:

#### Πώς να ξεκινήσετε τη συνομιλία:

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συζήτηση λέγοντας: Βλέπω ότι κάτι σε απασχολεί! Θέλεις να το μοιραστείς μαζί μου; ή άκουσα ότι κάτι συνέβη στο σχολείο σήμερα. Μπορείς να με ενημερώσεις; Θέλω να ακούσω την άποψή σου! Ή άκουσα μια ιστορία σχολικού/διαδικτυακού εκφοβισμού σήμερα (πείτε την ιστορία) και αναρωτιόμουν αν έχει ποτέ συμβεί κάτι τέτοιο στο σχολείο σου/ στους φίλους σου ή σε σένα;

Λάβετε υπόψη ότι είναι καλό να:

- **Ενθαρρύνετε** το παιδί/έφηβο σας να σας πει ολόκληρη την ιστορία. Κάντε μια ανοιχτή συζήτηση για το τι πραγματικά συνέβη από την αρχή μέχρι το τέλος.
- **Ακούστε το παιδί/έφηβο** ήρεμα και χωρίς να το διακόπτετε και προσπαθήστε να ελέγξετε τα δικά σας συναισθήματα ως γονιός. Προσπαθήστε να μην αφήνετε τον θυμό, την αγωνία, τις ανησυχίες σας να εκδηλωθούν. Τα συναισθήματά σας μπορεί να

εντείνουν τα δικά του συναισθήματα ή να τον κάνουν να νιώσει χειρότερα και μπορεί ακόμη και να τον αποτρέψουν να σας μιλήσει την επόμενη φορά.

- **Διαβεβαιώστε τους** ότι έχουν κάνει το σωστό μιλώντας μαζί σας.
- **Λάβετε υπόψη ότι το παιδί σας** μπορεί να χρειαστεί να εξιστορήσει τι συνέβη περισσότερες από μία φορές.
- **Υπενθυμίστε στο παιδί σας** ότι ο εκφοβισμός δεν είναι ποτέ σωστός και ό,τι κι αν νιώθει – π.χ. πληγωμένος, φοβισμένος, λυπημένος, θυμωμένος – είναι κατανοητό και πολύ φυσιολογικό.
- **Ενδυναμώστε το παιδί σας** να ενεργεί για λογαριασμό του/της ρωτώντας τι θα ήθελε να συμβεί και πώς θα ήθελε να ενεργήσει.
- **Σκεφτείτε μαζί φωναχτά** τη στρατηγική συμπεριφοράς που θα αποτρέψει περαιτέρω εκφοβισμό. Να γνωρίζετε ότι τελικά, το μόνο που θέλουν να μάθουν είναι πώς να σταματήσουν τον εκφοβισμό.
- **Λάβετε υπόψη** ότι παρόλο που συχνά θέλουν να δικαιωθούν, φοβούνται ότι εάν ο θύτης τιμωρηθεί, θα είναι χειρότερα για αυτούς μακροπρόθεσμα.

Κρατήστε τη συζήτηση χαλαρή, όχι πολύ σοβαρή όλη την ώρα, κάντε ένα αστείο, δείξτε περιέργεια για το τι πραγματικά συμβαίνει στο σχολείο.

#### Συμβουλές για περιστασιακή συνομιλία:

- Ποιο είναι το πιο αστείο πράγμα που συνέβη σήμερα;
- Ποιο ήταν το καλύτερο και το χειρότερο πράγμα που σου συνέβη σήμερα;
- Πες κάτι καινούργιο που έμαθες για έναν φίλο ή έναν άλλο μαθητή αυτήν την εβδομάδα.
- Τι θα άλλαζες στη σημερινή μέρα;





Να είστε έτοιμοι να:

- **Ακούστε.** Είναι η ιστορία του παιδιού, αφήστε το να την πει. Μπορεί να νιώθει πληγωμένο για τον τρόπο που του φέρονται.
- **Δημιουργήστε ένα περιβάλλον** εμπιστοσύνης. Η επίγνωση ότι το παιδί σας υφίσταται εκφοβισμό μπορεί να προκαλέσει ποικίλα συναισθήματα σε εσάς ως γονέα. Μην ενεργείτε ως αστυνομικός ή εισαγγελέας. Για να υποστηρίξετε το παιδί σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, πρέπει να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον ηρεμίας και εμπιστοσύνης.
- **Να είστε υποστηρικτικοί.** Πείτε στο παιδί ότι δεν είναι δικό του λάθος και ότι δεν του αξίζει να εκφοβίζεται. Ενδυναμώστε το παιδί εκφράζοντας την πλήρη υποστήριξή σας και αποφύγετε τα επικριτικά σχόλια για το παιδί σας ή τον εκφοβιστή. Το παιδί μπορεί να νιώθει ήδη απομονωμένο. Όταν ακούει αρνητικά σχόλια από τους γονείς/άλλα σημαντικά άτομα στην οικογένεια/τον προπονητή ή οποιονδήποτε άλλο ενήλικα μπορεί μόνο να νιώσει περισσότερο απομονωμένος.
- **Κάνετε υπομονή.** Τα παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα να ανοιχτούν αμέσως και να σας πουν όλη την ιστορία κατευθείαν. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί να μοιραστεί μια κατάσταση εκφοβισμού λόγω φόβων, αυτοκατηγορίας, ντροπής, ανασφάλειας, συμπεριλαμβανομένου του φόβου απόρριψης ή της αλλαγής της γνώμης/συμπεριφοράς των γονέων προς το παιδί.
- **Ενεργήστε προληπτικά** - παρέχετε πληροφορίες και εκπαιδεύστε τα παιδιά/έφηβους για τον εκφοβισμό και πώς μπορεί να τον αποτραπεί. Να χρησιμοποιείτε πάντα γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία των παιδιών για την καλύτερη και σίγουρη κατανόηση τους.
- **Ενθαρρύνετε τους να αυτενεργούν:** ρωτήστε τον/την τι θέλει να γίνει, τι θέλει να κάνει εσείς, τι θα κάνει ο ίδιος; Εξερευνή-



στε μαζί επιλογές για στρατηγικές παρέμβασης. Συζητήστε μερικές επιλογές για το πώς να αντιμετωπίσετε έναν εκφοβισμό ή πώς να αποτρέψετε μια μελλοντική κατάσταση εκφοβισμού με το παιδί/έφηβο.

---

**Μερικές από αυτές τις ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με τον εκφοβισμό:**

- Έχει υπάρξει ποτέ μάρτυρας περιστατικού εκφοβισμού στο σχολείο/τάξη σου; Τι έκανες; Πώς αισθάνθηκες?
- Μίλησες σε κάποιον για αυτό;
- Έχεις νιώσει ποτέ ότι φοβάσαι να πας στο σχολείο / σε παιδική χαρά / σε μία προπόνηση; Γιατί;
- Προσπάθησες ποτέ να βοηθήσεις κάποιον που ήταν θύμα εκφοβισμού; Τι συνέβη; Τι θα έκανες αν συμβεί ξανά?

---

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά/έφηβοι να γνωρίζουν πώς να λάβουν βοήθεια εάν συμβεί εκφοβισμός. **Πρέπει να ξέρουν ότι δεν είναι μόνοι!**

## Το παιδί μου είναι θύμα εκφοβισμού. Τι πρέπει να κάνω;

Η εμπειρία του εκφοβισμού είναι ένα τρομακτικό και σοκαριστικό γεγονός που προκαλεί συναισθηματική αναστάτωση. Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται ευάλωτα και αβοήθητα. Η αυτοεκτίμησή τους μπορεί να έχει πληγεί σοβαρά, ειδικά αν ο εκφοβισμός συνεχίζεται εδώ και αρκετό καιρό.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε μαζί τους και να πάρετε στα σοβαρά ό,τι σας λέει το παιδί/έφηβος και να μάθετε τι ακριβώς συμβαίνει. Οι γονείς θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι τα παιδιά χρειάζονται πολύ χρόνο για να ανακτήσουν την συναισθηματική τους ισορροπία μετά από την εμπειρία του εκφοβισμού (ανάλογα με την κατάσταση μπορεί να διαρκέσει από 8 - 18 μήνες).

Ακολουθούν μερικές προτάσεις για το πώς να ενεργήσετε σε μια τέτοια κατάσταση:

### Πρωτίστως φροντίστε το παιδί σας!

το παιδί τρέφεται, κοιμάται καλά και δεν μένει μόνο του. Όταν τους προσφέρετε αυτή την τρυφερή στοργική φροντίδα, τα παιδιά ανοίγονται και μοιράζονται όλη την ιστορία μαζί σας. Κάθε φορά που δεν είστε σίγουροι για το τι πρέπει να κάνετε, η καλύτερη λύση είναι να φροντίζετε ενεργά και να υποστηρίζετε το παιδί σας.

### Να δείχνετε κατανόηση...

Τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό συχνά φοβούνται να μιλήσουν για αυτό που τους συμβαίνει, είτε επειδή τους έχουν απειλήσει, είτε επειδή φοβούνται ότι η παρέμβαση των ενηλίκων θα κάνει χειροτερέψει την κατάσταση. Να είστε προετοιμασμένοι ότι το παιδί/έφηβος μπορεί να αρνηθεί ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά.

### Να είστε ενθαρρυντικοί

Ενθαρρύνετε το παιδί/έφηβο να μιλήσει για αυτό που έχει συμβεί, λέγοντας επίσης ότι ανη-

σχετε και ότι θέλετε να το βοηθήσετε και να το υποστηρίξετε, όποιο κι αν είναι το πρόβλημα, και ότι μπορείτε να συνεργαστείτε για να λύσετε την κατάσταση. Πάρτε το πρόβλημά τους στα σοβαρά – πείτε τους ότι χαίρεστε που σας το είπαν. Ακούστε τους και πείτε ότι τους πιστεύετε.

### Προσπαθήστε επίσης να καθησυχάσετε...

Διαβεβαιώστε το παιδί/έφηβο ότι δεν φταίει αυτός/ή επειδή έχει υποστεί εκφοβισμό. Πολλά παιδιά και έφηβοι κατηγορούν τον εαυτό τους και αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται ακόμα χειρότερα. Ρωτήστε τους τι θέλουν να κάνουν. Συνεργαστείτε με το παιδί σας για να βρείτε κάποιες λύσεις.

### ... και να θυμάστε ότι ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ!

Υπάρχει μια κοινότητα που μπορεί να βοηθήσει το παιδί/έφηβο και αποτελείται από το σχολείο, τους γονείς και οποιονδήποτε οργανισμό στον οποίο ανήκει το παιδί/έφηβος (αθλητικός οργανισμός, εκκλησία, εκπαιδευτές ή προπονητές, σύλλογοι ...) που είναι μέρος της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί/έφηβο και να σχεδιάσετε μια πορεία δράσης που να περιλαμβάνει όλη την Εκπαιδευτική Κοινότητα, επειδή η ασφάλεια οποιουδήποτε παιδιού/έφηβου είναι θέμα της κοινότητας και όχι μόνο του σχολείου ή των γονέων.

## Πως να αντιμετωπίσω ένα παιδί/έφηβο που εκφοβίζει τους άλλους;

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι τα παιδιά που εκφοβίζουν άλλα παιδιά πιθανότατα βιώνουν κάτι αρνητικό στο σπίτι ή στο σχολείο στο 90% των περιπτώσεων. Πολλά παιδιά εκφοβίζουν τους συνομηλικούς τους επειδή εκφοβίζονται από κάποιον άλλο ή - παραμελούνται και υποφέρουν από έλλειψη προσοχής από τους γονείς ή τους φίλους/συνομηλικούς τους. Αυτό που τους συμβαίνει τους προκαλεί συναισθηματικό πόνο.

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι το χειρότερο πράγμα για τα παιδιά είναι το αίσθημα ότι δεν τους αγαπούν και δεν τους θέλουν, και αυτό μετριέται από το αν οι γονείς του επιδιώκουν να μιλούν μαζί τους, αν τα αγκαλιάζουν, αν τους λένε ότι τα αγαπούν και τα εκτιμούν γι' αυτό που είναι.

Ως γονιός, το να ανακαλύψετε ότι το παιδί σας εκφοβίζει ένα άλλο παιδί στο σχολείο είναι συχνά ένα σοκ. Ωστόσο είναι επίσης σημαντικό να μην αντιδράσετε υπερβολικά, να μην κατηγορήσετε και να μην βάλετε τις φωνές στο παιδί. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι έχει προκαλέσει αυτή τη συμπεριφορά και να βοηθήσετε το παιδί σας να προχωρήσει. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό ως γονείς να δείξετε ότι δεν πρόκειται να ανεχτείτε μια τέτοια συμπεριφορά απέναντι στους συνομηλικούς τους.

Πολλά παιδιά εκφοβίζουν καθώς μεγαλώνουν. Οι περισσότεροι το ξεπερνούν με τη σωστή καθοδήγηση, υποστήριξη και εκπαίδευση. Εδώ είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε εάν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά:

- **Μιλήστε στο παιδί σας** παραμένοντας ήρεμοι – φροντίστε να ακούσετε την άποψή του.



- **Εστιάστε στην αλλαγή** της συμπεριφοράς, όχι στο να χαρακτηρίσετε το παιδί ως «νταή».
- **Παραδεχτείτε τι έχει συμβεί.** Μην το αρνηθείτε και μην προσποιηθείτε ότι δεν ήταν «κάτι σοβαρό».
- **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας** γνωρίζει ότι ο εκφοβισμός είναι απαράδεκτος και για ποιους λόγους.
- **Να είστε ξεκάθαροι** ότι ο εκφοβισμός πρέπει να σταματήσει αμέσως και ότι θα ελέγξετε ότι συμβαίνει.
- **Μάθετε τι κρύβεται στο βάθος** πίσω από την εκφοβιστική συμπεριφορά του παιδιού σας. Ρωτήστε την/τον τι νιώθει όταν εκφοβίζει άλλα παιδιά. Να είστε προετοιμασμένοι ότι μπορεί να ακούσετε πράγματα που μπορεί να σας αναστατώσουν.
- **Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση** – ζητήστε από το παιδί σας να αναλογιστεί πώς αισθάνεται το θύμα και να το εκφράσει αυτό με λέξεις. Μερικά παιδιά ακόμη μαθαίνουν πως να δείχνουν ενσυναίσθηση και να είναι ευγενικά με τους άλλους. Αυτές είναι δεξιότητες που μπορείτε να τους βοηθήσετε να αναπτύξουν.
- **Εφαρμόστε στην οικογένεια σας** λογικούς κανόνες συμπεριφοράς και συνεπειών.
- **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας** ξέρει πώς να συμμετέχει σε (διαδικτυακά) παιχνίδια με φιλικό τρόπο, πώς να λέει «όχι» εάν οι φίλοι του κάνουν κάτι άσχημο και πώς να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις ή την πλήξη του χωρίς να προσπαθεί να κυριαρχήσει ή να φέρει σε δύσκολη θέση άλλους ανθρώπους.
- **Συνεργαστείτε με το παιδί σας** για να καταστρώσετε ένα σχέδιο για το τι πρέπει να κάνει εάν βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση στο μέλλον.
- Σκεφτείτε τι συμβαίνει στη ζωή του παιδιού σας που να του έχει προκαλέσει αίσθημα θυμού, βαρεμάρας ή να αναζητά προσοχή.

Υπάρχουν άλλα προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν;

Τα παιδιά αντιγράφουν τα πρότυπά τους και τους ανθρώπους που περνούν πολύ χρόνο μαζί. Θα μπορούσε ο εκφοβισμός να σχετίζεται με κάτι που έχει συμβεί στην οικογένειά σας; Εάν ανησυχείτε για πράγματα που συμβαίνουν στο σπίτι, εξετάστε το ενδεχόμενο να αναζητήσετε υποστήριξη από τον τοπικό γιατρό, ψυχολόγο, τη Γραμμή βοήθειας ή μία από τις υπηρεσίες υποστήριξης. Εν τω μεταξύ, μερικά παιδιά πιστεύουν ότι ο εκφοβισμός είναι αποδεκτός επειδή το κάνουν οι φίλοι τους. Εάν αυτό ισχύει για το παιδί σας, σκεφτείτε να εργαστείτε ως ομάδα με άλλους γονείς για να αντιμετωπίσετε μαζί το πρόβλημα ή να φέρετε το παιδί σας σε επαφή με άλλες, πιο θετικές ομάδες φίλων.

Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ικανά να εκφοβίσουν κάποια στιγμή και είναι σημαντικό να παρέμβουμε με χρήσιμο τρόπο. Λάβετε υπόψη ότι μερικές φορές τα παιδιά δεν γνωρίζουν τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η συμπεριφορά εκφοβισμού στους άλλους. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο εκφοβισμός είναι ένα πρόβλημα σχέσεων και τα παιδιά/έφηβοι που εκφοβίζουν άλλους μπορεί να χρειαστούν βοήθεια και υποστήριξη για να μάθουν καλύτερους τρόπους σύνδεσης με τους άλλους.

Επιπλέον, πολλοί μαθητές εμπλέκονται σε περιστατικά εκφοβισμού για ένα μικρό μόνο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια σταματούν είτε επειδή αντιλαμβάνονται ότι είναι λάθος είτε επειδή λαμβάνουν υποστήριξη για να μάθουν να συμπεριφέρονται πιο σωστά.

Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι που ένα παιδί/έφηβος μπορεί να εκφοβίσει άλλους, όπως:

- **Πίεση από συνομηλίκους** – όπου ένα άλλο παιδί είναι ο «κύριος θύτης» και το παιδί

σας αισθάνεται ότι πρέπει να συμμετάσχει στον εκφοβισμό για να παραμείνει φίλος του και να γίνει αποδεκτό.

- **Μη υγιής προστασία εαυτού** – οι έφηβοι μπορεί να έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού και αποφασίζουν να επιλέξουν το ρόλο του θύτη οι ίδιοι ως μια -μη υγιή- μορφή αυτοσυντήρησης. Ή μπορεί να φοβούνται ότι ο θύτης θα στραφεί εναντίον τους και γι' αυτό συμμετάσχουν στο περιστατικό εκφοβισμού ώστε να απομακρύνουν την προσοχή από τους ίδιους.
- **Κακές δεξιότητες διαχείρισης θυμού** – π.χ. όταν οι έφηβοι δεν έχουν μάθει να ελέγχουν καλά τα συναισθήματά τους και επιλέγουν τους ίδιους ανθρώπους για να ξεθυμάνουν, όταν τα πράγματα δεν τους πάνε όπως θα ήθελαν
- **Ανεπαρκής έλεγχος των παρορμήσεων τους** – π.χ. μπορεί ένας έφηβος τακτικά να επικρίνει τα ίδια παιδιά στον αθλητισμό και το παιχνίδι, και συχνά συμπεριφέρεται αλαζονικά στις νίκες ή δεν ξέρει να χάνει.
- **Για την κοινωνική θέση (και την εξουσία)** – ορισμένοι νέοι χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό για να προσπαθήσουν να είναι οι πιο δημοφιλείς σε μια μη υγιή ομάδα συνομηλίκων.
- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση** – όταν ένα νέο άτομο καταστρέφει τους άλλους, από φθόνο ή από μη υγιή σύγκριση/ανταγωνισμό.
- **Έλλειψη ενσυναίσθησης** – για άλλους που είναι διαφορετικοί από τους ίδιους,
- Συνδυασμός οποιουδήποτε από τα παραπάνω.

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι να συζητήσετε με τα παιδιά/έφηβους για τους θετικούς τρόπους που μπορούν να κάνουν φίλους και να συναναστρέφονται με άλλα παιδιά/έφηβους, προσπαθώντας να βρείτε μαζί ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και ποια όχι.



### Ακολουθούν μερικές προτάσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν.

- **Πρώτα απ' όλα**, ρωτήστε και προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί το παιδί σας συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο.
- **Ρωτήστε τους για το τι πιστεύουν** ότι συμβαίνει και γιατί εκφοβίζουν κάποιον άλλο – θυμηθείτε να μην επικρίνετε, να μην κατηγορείτε ή να κρίνετε. Σκεφτείτε τυχόν ζητήματα ή προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει το παιδί/έφηβος και που μπορεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά του. Ρωτήστε τους τι πιστεύουν ότι μπορεί να τους βοηθήσει να σταματήσουν τον εκφοβισμό.
- **Αποφύγετε να τα ντροπιάζετε** και αναζητήστε μοτίβο για τις πράξεις τους
- **Πείτε τους ότι μπορούν** να σας μιλήσουν για τις δικές ανασφάλειες και φόβους. Αφιερώστε χρόνο για να μάθετε τι κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά τους. Μερικές φορές ένας μαθητής που εκφοβίζει κάποια παιδιά σε μια κατάσταση, μπορεί να είναι θύμα εκφοβισμού σε μια άλλη.

- **Στη συνέχεια, προσπαθήστε να καταλάβετε καλύτερα.** Τα παιδιά/έφηβοι που εκφοβίζονται χρειάζονται βοήθεια για να κατανοήσουν πώς η συμπεριφορά τους επηρεάζει τους άλλους. Χρειάζονται υποστήριξη καθώς μαθαίνουν πώς να διορθώσουν το κακό που έχουν προκαλέσει. Πρέπει να αναπτύξουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.
- **Τώρα εξηγήστε...**
- **Εξηγήστε τι είναι ο εκφοβισμός** και γιατί δεν είναι αποδεκτός. Μιλήστε για τα συναισθήματα του άλλου και βοηθήστε το παιδί/έφηβο να καταλάβει πώς νιώθει το άτομο που δέχεται εκφοβισμό
- **...αλλά μην δικαιολογείτε** τη συμπεριφορά του εφήβου σας.
- **Υπενθυμίστε στο παιδί/έφηβο** ότι ο εκφοβισμός είναι επιλογή και μπορούν να επιλέξουν να το σταματήσουν. Μιλήστε για τις διάφορες μορφές εκφοβισμού (συναισθηματικό, σωματικό και ψυχολογικό και φροντίστε να συμπεριλάβετε τον διαδικτυακό).
- **Στο τέλος, καθησυχάστε**

Πείτε στο παιδί/έφηβο ότι έχετε μηδενική ανοχή στον εκφοβισμό, αλλά ότι το υποστηρίζετε. Διαβεβαιώστε τους ότι είστε έτοιμοι να τους βοηθήσετε και να τους υποστηρίξετε ώστε να σταματήσουν την εκφοβιστική συμπεριφορά

**... και να θυμάστε ότι ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ:** υπάρχει μια κοινότητα που μπορεί να βοηθήσει το παιδί/έφηβο και αποτελείται από το σχολείο, τους γονείς και οποιονδήποτε οργανισμό στον οποίο ανήκει το παιδί/έφηβος (αθλητικός οργανισμός, εκκλησία, εκπαιδευτές ή προπονητές, ενώσεις...) που είναι μέρος της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί/έφηβο και να σχεδιάσετε μια πορεία δράσης που να περιλαμβάνει τα μέλη της Εκπαιδευτικής Κοινότητας, επειδή η ευημερία οποιουδήποτε παιδιού/έφηβου βρίσκεται στην κοινότητα και όχι μόνο στο σχολείο ή στους γονείς.

## **Το παιδί μου υπήρξε μάρτυρας περιστατικού εκφοβισμού. Τι πρέπει να κάνω;**

**Το να είσαι μάρτυρας περιστατικού εκφοβισμού** μπορεί να είναι οδυνηρό. Οι παρευρισκόμενοι μπορεί συχνά να βιώσουν συναισθήματα όπως αδυναμία, φόβο και ανησυχία και μπορεί ακόμη και να αισθάνονται αβέβαιοι εάν πρέπει να παρέμβουν, ιδιαίτερα αν υπάρχουν άλλοι άνθρωποι γύρω. Οι ανησυχίες των παρευρισκόμενων περιλαμβάνουν:

- δεν ξέρουν τι να κάνουν ή δεν θέλουν να κάνουν την κατάσταση χειρότερη (για τους εαυτούς τους)
- δεν ξέρουν εάν η παρέμβασή τους θα βελτιώσει την κατάσταση
- νιώθουν ανησυχία για την ασφάλειά τους εάν παρέμβουν
- νιώθουν ανησυχία για τον αντίκτυπο της παρέμβασής τους στις φιλίες τους
- να ανησυχούν ότι θα υποστούν εκφοβισμό λόγω της παρέμβασής τους.



## Να θυμάστε ότι υπάρχουν διαφορετικοί ρόλοι όταν παρακολουθείτε τον εκφοβισμό:

- **Ακόλουθοι** (παιδιά που βοηθούν το θύτη): Αυτά τα παιδιά μπορεί να μην ξεκινήσουν ή να έχουν ηγετικό ρόλο σε ένα περιστατικό εκφοβισμού, αλλά μπορεί να το ενθαρρύνουν ή/και να συμμετάσχουν.
- **Υποστηρικτές** (παιδιά που ενισχύουν το θύτη): Αυτά τα παιδιά μπορεί να μην εμπλέκονται άμεσα, αλλά λειτουργούν ως κοινό. Μπορεί να γελάσουν ή να υποστηρίξουν τους θύτες. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει την επανάληψη του εκφοβισμού.
- **Παρατηρητές:** Αυτά τα παιδιά διαχωρίζουν τον εαυτό τους από το συμβάν του εκφοβισμού. Δεν ενισχύουν την εκφοβιστική συμπεριφορά αλλά ούτε και υπερασπίζονται το θύμα. Κάποια μπορεί να παρακολουθούν το περιστατικό αλλά δεν παίρνουν το μέρος κανενός. Συχνά θέλουν να προσφέρουν βοήθεια αλλά δεν ξέρουν πως.
- **Υπερασπιστές:** Αυτά τα παιδιά παρηγορούν ενεργά το θύμα και μπορεί να το υπερασπιστούν όταν συμβεί ο εκφοβισμός.

Ένα παιδί/έφηβος που είναι μάρτυρας ή γνωρίζει ότι συμβαίνει εκφοβισμός χρειάζεται επίσης υποστήριξη.

Ακολουθούν μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν ως γονέα ή σημαντικό ενήλικα για το παιδί:



- **Πρώτα από όλα, προσπαθήστε να ενθαρρύνετε το παιδί/έφηβο να μιλήσει για αυτό που συνέβη.** Πείτε στο παιδί/έφηβο ότι παίρνουμε στα σοβαρά μια κατάσταση εκφοβισμού. Ενημερώστε τους ότι η παρέμβαση τους στη διάρκεια του περιστατικού εκφοβισμού μπορεί να τους τρομάζει, αλλά μπορεί επίσης να βελτιώσει την κατάσταση για το θύμα και για ολόκληρη την ομάδα/τάξη/κοινότητα.
- **Καθησυχάστε το παιδί/έφηβο** Ενημερώστε τους ότι κατανοείτε τα συναισθήματα και τους φόβους τους σχετικά με οποιαδήποτε ενέργεια που δείχνει την αντίρρηση και την αντίσταση τους στον εκφοβισμό. Σεβαστείτε την κρίση του παιδιού/εφήβου σχετικά με το αν είναι ασφαλές να πουν κάτι. Είναι αυτοί που γνωρίζουν πραγματικά την κατάσταση – επομένως σεβαστείτε τα συναισθήματά τους και αποδεχτείτε την εκτίμησή τους για την κατάσταση.

<sup>2</sup> Safer Internet Centers in Europe: <https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/insafe-inhope>

<sup>3</sup> Germany...

<sup>4</sup> Bulgaria...





- **... Κάντε (θετικές και ανοιχτές) ερωτήσεις**

Ρωτήστε το παιδί/έφηβο τι θέλει να κάνει και αν θέλει να παρέμβετε. Μην επέμβετε χωρίς να σας ζητήσουν να λύσετε το πρόβλημα. Εξηγήστε στο παιδί ότι το να είσαι καλός φίλος και ηθικός άνθρωπος, σημαίνει μερικές φορές να σχολιάζεις με ειλικρίνεια και να αποτρέπεις τους φίλους σου να εκφοβίζουν κάποιον άλλο. Αυτό αν και μπορεί να φαίνεται αρκετά δύσκολο, είναι στρατηγικής σημασίας.

- **Ενθαρρύνετε το παιδί/έφηβο να αναλάβει δράση**

Όσο δύσκολο κι αν είναι, η αντίσταση στην εκφοβιστική συμπεριφορά, πολλές φορές σταματάει τον εκφοβισμό αμέσως. Εάν το παιδί/έφηβος ανησυχεί μήπως είναι ο πρώτος που θα παρέμβει, θα μπορούσατε να του προτείνετε να μιλήσει με έναν έμπιστο φίλο και να δει αν θα τον υποστηρίξει.

- **...και εξηγείστε γιατί**

Πείτε στο παιδί/έφηβο ότι το να αναφέρουμε τον εκφοβισμό όχι μόνο είναι εντάξει, αλλά είναι απαραίτητο, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις το παιδί θα χρειαστεί βοήθεια από ενήλικες για να τον σταματήσει. Επισημάνετε ότι αν δεν κάνουν τίποτα, ο εκφοβισμός πιθανότατα θα συνεχιστεί και θα χειροτερέψει. Εξηγήστε ότι είναι φυσιολογικό να φοβάται να παρέμβει. Επίσης, βάλτε το στη θέση του θύματος - να δοκιμάσει να φανταστεί πώς είναι να είσαι το άτομο που υφίσταται τον εκφοβισμό.

- **... και να θυμάστε ότι ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ**

Υπάρχει μια κοινότητα που μπορεί να βοηθήσει το παιδί/έφηβο και αποτελείται από το σχολείο, τους γονείς και οποιονδήποτε οργανισμό στον οποίο ανήκει το παιδί/έφηβος (αθλητικός οργανισμός, εκκλησία, εκπαιδευτές ή προπονητές, σύλλογοι ...)

που είναι μέρος της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί/έφηβο και να σχεδιάσετε μια πορεία δράσης που να περιλαμβάνει τα μέλη της Εκπαιδευτικής Κοινότητας, επειδή η ευημερία οποιουδήποτε παιδιού/έφηβου βρίσκεται στην κοινότητα και όχι μόνο στο σχολείο ή στους γονείς.

- **Τέλος, ελέγχετε τακτικά την κατάσταση με το παιδί/έφηβο**

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να ελέγχετε με το παιδί σας εάν το πρόβλημα έχει λυθεί. Συνεχίστε να συζητάτε για το θέμα και βεβαιωθείτε ότι όλα τακτοποιήθηκαν και ηρέμησαν. Πιθανότατα θα χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να επιλυθεί ένα ζήτημα όπως ο (διαδικτυακός) εκφοβισμός, γι' αυτό να ελέγχετε τακτικά τι βιώνει και πως νιώθει το παιδί σας. Η συνεχής υποστήριξη είναι πραγματικά σημαντική.



## Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και πως μπορώ να τον αντιμετωπίσω;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει στο Διαδίκτυο (Internet) και εμφανίζεται στα κοινωνικά δίκτυα, στα ηλεκτρονικά μηνύματα (email), παιχνίδια και άλλες διαδικτυακές πλατφόρμες.

Σε σύγκριση με άλλους τύπους εκφοβισμού, είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που στοχεύει να τρομάξει, να προκαλέσει ή να δυσφημήσει το θύμα δημοσιεύοντας ψέματα ή ντροπιαστικές φωτογραφίες ενός ατόμου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κοροϊδεύοντας, στέλνοντας κακόβουλα μηνύματα ή απειλές, πλαστοπροσωπώντας κάποιον και στέλνοντας μηνύματα ή δημοσιεύοντας περιεχόμενο εκ μέρους του/της. Σε αντίθεση με τον διαζώσης εκφοβισμό, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συνεχιστεί 24 ώρες το 24ωρο και η παρουσία στο διαδίκτυο είναι ορατή σε πολύ περισσότερα άτομα σε σύγκριση με τον σχολικό εκφοβισμό. Παρόλο που δεν περιλαμβάνει σωματική βία ή κακομεταχείριση, η συναισθηματική και ψυχολογική βλάβη που μπορεί να προκαλέσει είναι πολύ μεγαλύτερη. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και ο διαζώσης (ή σχολικός) εκφοβισμός συνήθως συμβαίνουν ταυτόχρονα, αλλά ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφήνει ένα αποτύπωμα και στοιχεία (όπως μηνύματα κειμένου ή φωνητικά μηνύματα) που παρέχουν ενδείξεις, αξιοποιήσιμες για την αποτελεσματική αντιμετώπισή του.

Υπενθύμιση! Τα μεμονωμένα περιστατικά ή οι τυχαίες ακατάλληλες ενέργειες από ένα παιδί προς ένα άλλο δεν αποτελούν εκφοβισμό.

Εάν το παιδί σας έχει δεχτεί διαδικτυακό εκφοβισμό, πρέπει να κάνετε ένα στιγμιότυπο οθόνης και να το κρατήσετε ως αποδεικτικό στοιχείο. Μηνύματα, εικόνες, τα πάντα - είναι πολύ σημαντικά όταν πρόκειται να αναφέρετε τον εκφοβισμό στην πλατφόρμα όπου συμβαίνει, στο scho-

leio, στο δάσκαλο, στα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας, στο τοπικό σας Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου ή στη μονάδα ηλεκτρονικού εγκλήματος της αστυνομίας. Να έχετε υπόψη ότι σε ορισμένες χώρες ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι έγκλημα, αλλά σε άλλες δεν είναι. Εάν ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιέχει απειλές για τη σωματική ακεραιότητα του παιδιού σας και ανησυχείτε πραγματικά για την ασφάλειά του, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε αμέσως με την αστυνομία.

Να ξέρετε ότι κάθε περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού είναι διαφορετική και κάθε παιδί/έφηβος μπορεί να ανταποκριθεί διαφορετικά. Δεν υπάρχει σαφής τρόπος να γνωρίζουμε εάν ένα παιδί/έφηβος δέχεται εκφοβισμό στο Διαδίκτυο, αλλά αν πιστεύετε ότι μπορεί να συμβαίνει, δοκιμάστε να το ρωτήσετε χωρίς να συγκρουστείτε μαζί του.

### Ακολουθούν ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια ότι το παιδί σας μπορεί να δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό;

- **Δραστική αλλαγή** στη χρήση συσκευών (απότομη αύξηση ή μείωση).
- **Αρχίζει να αποφεύγει** πολλές κοινωνικές καταστάσεις.
- **Εμφανίζει ακραία θλίψη**, απώλεια ενδιαφέροντος και απομονώνεται από ανθρώπους και δραστηριότητες.
- **Αρχίζει να γίνεται μυστικοπαθής** κρύβοντας οθόνες όταν άλλοι είναι κοντά.
- **Ξαφνική απενεργοποίηση** λογαριασμών στα social media ή δημιουργία νέων.
- **Αναπτύσσει διαταραχή ύπνου** και/ή τροφικές διαταραχές (ορατή μείωση ή αύξηση φαγητού)

Παρακάτω θα βρείτε μερικές βαθύτερες εξηγήσεις:

---

Παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν:

- Αποστολή υβριστικών ή απειλητικών μηνυμάτων κειμένου ή email.
- Διάδοση φημών μέσω email ή κοινωνικών δικτύων
- Δημοσίευση αγενών μηνυμάτων ή ακατάλληλων εικόνων προς κάποιον.
- Κοινή χρήση προσωπικών ή ντροπιαστικών πληροφοριών κάποιου στο διαδίκτυο.
- Δημιουργία ψευδών προφίλ, μιμούμενοι την ταυτότητα άλλων στο διαδίκτυο
- Κλοπή των κωδικών πρόσβασης του παιδιού σας ή είσοδος στους λογαριασμούς τους και αλλαγή των πληροφοριών τους εκεί
- Κάποιος που δημιουργεί ψεύτικα προφίλ προσποιούμενος ότι είναι το παιδί σας ή δημοσιεύει μηνύματα ή ενημερώσεις κατάστασης από τους λογαριασμούς του.
- Αποκλεισμός άλλων στο διαδίκτυο: κάποιος που προσπαθεί να εμποδίσει το παιδί σας να έχει επικοινωνία με άλλους.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι διαφορετικός από τον δια ζώσης εκφοβισμό με τους εξής τρόπους:

- Πολύς κόσμος μπορεί να τον δει ή να συμμετάσχει. Τα μηνύματα και οι εικόνες μπορούν να διανεμηθούν γρήγορα σε ένα πολύ ευρύ κοινό – για παράδειγμα, φήμες και εικόνες μπορούν να δημοσιευτούν σε δημόσια φόρουμ ή να αποσταλούν σε πολλά άτομα ταυτόχρονα.
- Συχνά γίνεται κρυφά με το θύτη να κρύβει την ταυτότητά του δημιουργώντας ψεύτικα προφίλ ή ταυτότητες ή στέλνοντας ανώνυμα μηνύματα
- Μπορεί να είναι επίμονο και δύσκολο να ξεφύγεις
- Μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας
- Είναι δύσκολο να το διαγράψετε καθώς είναι κοινόχρηστο στο διαδίκτυο, και μπορεί να καταγραφεί και να αποθηκευτεί σε διαφορετικά μέρη.
- Είναι δύσκολο για το άτομο που δέχεται εκφοβισμό να ξεφύγει εάν χρησιμοποιεί συχνά την τεχνολογία.

Η έρευνα δείχνει ότι πολλοί μαθητές που υφίστανται εκφοβισμό στο Διαδίκτυο εκφοβίζονται επίσης κατά πρόσωπο. Εάν ένα παιδί/έφηβος αναφέρει διαδικτυακό εκφοβισμό, είναι σημαντικό να το ελέγξετε περαιτέρω για να έχετε την πλήρη εικόνα.

---

## Ποιος είναι ο ρόλος του γονέα;

### Να είστε ένας αξιόπιστος ενήλικας:

Οι γονείς πρέπει να είναι το μόνο αξιόπιστο μέρος που μπορούν να απευθυνθούν τα παιδιά όταν συμβαίνει εκφοβισμός, είτε εκτός σύνδεσης είτε στο διαδίκτυο. Ωστόσο, συχνά είναι το μόνο μέρος που αποφεύγουν τα παιδιά όταν τα πράγματα πάνε στραβά, ειδικά στο διαδίκτυο. Γιατί; Οι γονείς τείνουν να αντιδρούν υπερβολικά. Τα περισσότερα παιδιά θα αποφύγουν να πουν στους γονείς τους για ένα περιστατικό (διαδικτυακού) εκφοβισμού, φοβούμενα ότι θα κάνουν τα πράγματα χειρότερα, επιλέγοντας να παρέμβουν χωρίς να ρωτήσουν και να καλέσουν τους άλλους γονείς ή να επικοινωνήσουν με το σχολείο, να κατηγορήσουν το θύμα ή να αφαιρέσουν τα "διαδικτυακά τους προνόμια". Δυστυχώς, μερικές φορές αντιδρούν ελάχιστα, και σπάνια διορθώνουν την κατάσταση.

### Υποστηρίξτε αλλά να είστε δίκαιοι:

Ενημερώστε το παιδί σας ότι πρόκειται να αντιμετωπίσετε την κατάσταση εκφοβισμού και ζητήστε του συγκεκριμένα παραδείγματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Να είστε ανοιχτοί να ακούσετε την άποψη του σχολείου, καθώς μπορεί να υπάρχει ένα θέμα συμπεριφοράς στην τάξη που δεν γνωρίζετε, επομένως είναι σημαντικό να λαμβάνετε όλα τα στοιχεία τόσο από το παιδί όσο και από το σχολείο.

### Πάρτε το στα σοβαρά και ακολουθήστε όλα τα βήματα:

Ενημερώστε το σχολείο ώστε ο σύμβουλος καθοδήγησης/σχολική ψυχολόγος να μπορεί να παρακολουθεί τον ενδοσχολικό εκφοβισμό και τον τρόπο με τον οποίο το παιδί σας χειρίζεται τα πράγματα. Μπορεί να θέλετε να ειδοποιήσετε τον παιδίατρό σας, τον οικογενειακό σας

σύμβουλο ή το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (SIC) για υποστήριξη εάν τα πράγματα προχωρήσουν. Είναι σημαντικό να είστε εκεί για να παρέχετε την απαραίτητη υποστήριξη και αγάπη στο παιδί σας. Κάντε τους να νιώσουν ασφάλεια. Υπάρχουν δύο πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη πριν από οτιδήποτε άλλο: κινδυνεύει το παιδί σας να υποστεί σωματική βλάβη ή επίθεση; Επίσης, πώς χειρίζεται συναισθηματικά τις επιθέσεις; Βεβαιωθείτε ότι ως γονέας υποστηρίζετε πλήρως το παιδί σας σε κάθε περίπτωση και ενημερώστε όλους τους σχετικούς φορείς που θα μπορούσαν να παρέμβουν<sup>5</sup>.

Τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό: βεβαιωθείτε ότι δεν συμπεριφέρεστε επιθετικά στο παιδί σας όταν είστε αναστατωμένοι μαζί του. Η επιθετικότητα ως γονεϊκός τρόπος επίλυσης συγκρούσεων συχνά λύνει βραχυπρόθεσμα το πρόβλημα ελέγχου των παιδιών και εξασφαλίζει την απαραίτητη συμμόρφωση...τουλάχιστον αρχικά. Όλα αυτά όμως έχουν κόστος. Η επιθετικότητα δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στα παιδιά και στον τρόπο που μεγαλώνουν και αντιμετωπίζουν τον κόσμο των ενηλίκων. Το επιθετικό στυλ ανατροφής πολύ συχνά οδηγεί τα παιδιά να αναλάβουν το ρόλο του θύματος ή του θύτη/κακοποιητή επειδή αυτός είναι ο ρόλος που τους έχει ανατεθεί στην οικογένειά τους ή αποτελεί πρότυπο από τους γονείς τους. Κανένας από τους δύο ρόλους δεν αυξάνει τις πιθανότητες των παιδιών να αναπτύξουν τις δυνατότητες, τις δεξιότητες και τις αξίες τους.

### Οι εκπαιδευτικοί επίσης εκφοβίζουν

Ως γονιός πρέπει να έχετε κατά νου ότι ορισμένοι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν εκφοβιστική συμπεριφορά απέναντι σε μαθητές τους. Όταν το παιδί σας σας εκμυστηρεύεται πώς νιώθει ότι ένας εκπαιδευτικός το έχει στοχοποιήσει,

<sup>5</sup> In some countries like Bulgaria, Cyprus, Italy... there is a special mechanism for preventing bullying and abuse at school which provides preventive and interventive measures in such cases.

μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε πως να το αντιμετωπίσετε. Σε κάθε περίπτωση αφορά ένα ευαίσθητο θέμα και πρέπει το παιδί σας να σας δώσει όλα τα στοιχεία, ώστε να είστε καλά προετοιμασμένοι πριν πάτε στο σχολείο. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι σε γενικές γραμμές, οι εκπαιδευτικοί κάνουν καλή δουλειά, συχνά κάτω από στρεσογόνες συνθήκες. Ωστόσο, υπάρχουν φορές που οι μαθητές υφίστανται εκφοβισμό από το διδακτικό προσωπικό και είναι απαραίτητο να γνωρίζουν πώς να το αντιμετωπίσουν.

Είναι σημαντικό, χωρίς να δείξετε δυσπιστία απέναντι στο παιδί σας, να μπορέσετε να διακρίνετε εάν πρόκειται για εκφοβιστική συμπεριφορά του εκπαιδευτικού ή για σύγκρουση μεταξύ του παιδιού σας και του εκπαιδευτικού για συγκεκριμένους λόγους. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στο παιδί σας με ευαισθησία για να κατανοήσετε σωστά όλα τα δεδομένα:

- **Πόσο καιρό αισθάνεται το παιδί σας έτσι για τον συγκεκριμένο εκπαιδευτικό;**
- **Συμπεριφέρθηκε το παιδί σας αρνητικά μέσα στην τάξη;**
- **Ο εκπαιδευτικός έχει συμπεριφερθεί με αυτόν τον τρόπο σε άλλους μαθητές;**

Ενημερώστε το παιδί σας ότι πρόκειται να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα και ρωτήστε το αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένα παραδείγματα που μοιράστηκε μαζί σας. Συζητήστε με το παιδί σας τι είδους παρατηρήσεις γίνονται από τον εκπαιδευτικό και σε ποιες συνθήκες. Εάν έγιναν ταπεινωτικά ή υποτιμητικά λεκτικά σχόλια προς το παιδί σας, να ενημερώσετε οπωσδήποτε το σχολείο.

Ρωτήστε με επιφύλαξη και άλλους γονείς της τάξης για τυχόν αρνητικές ή κακόβουλες παρα-



τηρήσεις του εκπαιδευτικού που τους ανέφεραν τα παιδιά τους. Εάν και άλλοι γονείς έχουν ανησυχίες, τότε αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι υπάρχει πρόβλημα. Ίσως αξίζει να μιλήσετε ανεπίσημα με έναν εκπαιδευτικό στο σχολείο με τον οποίο είτε εσείς είτε το παιδί σας έχετε καλή σχέση. Ίσως να μπορεί να σας δώσει κάποια εικόνα για το τι συμβαίνει επίσης.

Ανάλογα με τη σχέση σας με το σχολείο, μπορεί να θέλετε να κάνετε το πρώτο βήμα για την επίλυση της κατάστασης μιλώντας κατά πρόσωπο με τον διευθυντή ή τον συγκεκριμένο εκπαιδευτικό με τον οποίο έχει πρόβλημα το παιδί σας. Ένας διακριτικός τρόπος αντιμετώπισης μιας τέτοιας κατάστασης όσο το δυνατόν νωρίτερα είναι πάντα η καλύτερη λύση. Εάν θεωρείτε και βλέπετε ότι το θέμα σας είναι ακόμη σε εκκρεμότητα και το πρόβλημα δεν έχει επιλυθεί, ίσως θελήσετε να υποβάλετε γραπτή καταγγελία στον διευθυντή του σχολείου και, στη συνέχεια, στην προϊστάμενη αρχή/ανώτερο ίδρυμα εάν το πρόβλημα παραμένει. Είναι επίσης καλή ιδέα να έχετε ένα αντίγραφο του κανονισμού του σχολείου ή των κανόνων δεοντολογίας ώστε να μπορείτε να επισημάνετε ότι το παιδί σας δεν αντιμετωπίζεται με σεβασμό ή ευγένεια. Επιπλέον, δημιουργήστε ένα αντίγραφο της πολιτικής παραπόνων του σχολείου για να ακολουθήσετε τα απαραίτητα βήματα και να προχωρήσετε στη διαδικασία γραπτώς, ώστε να έχετε ένα αρχείο όλων των επικοινωνιών και των απαντήσεων.

## Μερικά σενάρια για να δοκιμάσω αυτά που έχω μάθει

Τα παρακάτω σενάρια έχουν σχεδιαστεί για να εξοικειωθείτε με την αποτελεσματική διαχείριση πιθανών εκφοβιστικών συμβάντων. Σκοπός τους είναι να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε ποια θα ήταν η απάντησή σας εάν ερχόσασταν αντιμέτωποι με οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις. Αφού διαβάσετε κάθε σενάριο, θα πρέπει να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις. Μπορεί να σας βοηθήσει να συζητήσετε τις απαντήσεις σας με άλλους γονείς, άλλα μέλη της κοινότητας, εκπαιδευτικούς ή με το σχολικό σύμβουλο του παιδιού.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 1 – “Ο Ανδρέας”

Τους τελευταίους τρεις μήνες, ο Ανδρέας έχει αναφέρει ότι κάποια αγόρια τον αποκαλούν γκέι/αδερφή (“fag” or “queer”) και τον έχουν απειλήσει ότι θα τον δείρουν. Είναι τόσο αγχωμένος που αρνείται να χρησιμοποιήσει τις σχολικές τουαλέτες όλη μέρα. Μετά το σχολείο τρέχει κατευθείαν στο σπίτι και έχει σταματήσει να περ-

πατάει στη διαδρομή παρέα με άλλους φίλους. Ο προπονητής του σας έχει τηλεφωνήσει γιατί καθυστερεί επανειλημμένα στις προπονήσεις. Ο Ανδρέας σας είπε ότι καθυστερεί επειδή οι συμπαίχτες του παίρνουν τα ρούχα και τα κρύβουν στα αποδυτήρια.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 2 – “Η Μαρία”

Η Μαρία είναι ένα δημοφιλές κορίτσι από την 1η τάξη και οι φίλες της είναι πολύ σημαντικές για αυτήν. Οι φίλες της είναι καλές μαθήτριες και συμμετέχουν σε πολλές δραστηριότητες και αθλήματα μετά το σχολείο. Έχετε παρατηρήσει ότι η Μαρία αποκλείει κάποια κορίτσια από την παρέα παρόλο που κάποια είναι γειτόνισσες. Ακούσατε μια φορά στο τηλέφωνο τη Μαρία να κάνει προσβλητικά και κοροϊδευτικά σχόλια για τα ρούχα και τα μαλλιά κάποιων κοριτσιών. Αναφέρθηκε ειδικά στην Αμάντα, με της οποίας τους γονείς είστε φίλοι.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;

- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 3 – “Η Άννα”

Η Άννα είναι ένα ευαίσθητο κορίτσι που προσπαθεί σκληρά να έχει καλές σχέσεις με όλους. Τις τελευταίες εβδομάδες σας έχει μιλήσει για τη συμμαθήτριά της την Κατερίνα, την οποία πειράζουν αρκετά κορίτσια στην τάξη. Είπε ότι ψιθυρίζουν κακίες μπροστά της και δεν την αφήνουν να καθίσει μαζί τους στην σχολική καφετέρια. Η Άννα λέει ότι τη λυπάται αλλά δεν ξέρει τι να κάνει. Σας δίνει επίσης να διαβάσετε κάποια μηνύματα που της έστειλαν στο κινητό της για την Κέιτ. Τα μηνύματα ήταν κακόβουλα με σκοπό να την πληγώσουν και να καταστρέψουν όλες τις φίλιες της. Η Άννα βάζει τα κλάματα και σας λέει ότι φοβάται ότι τα κορίτσια θα της κάνουν τα ίδια αν προσπαθήσει να βοηθήσει την Κέιτ.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 4 – “Ο Παύλος”

Ο Παύλος πηγαίνει στην Ε΄ τάξη σε ένα δημόσιο Δημοτικό σχολείο. Μια μέρα σας είπε ότι μία ομάδα συμμαθητών του διασπείρουν κακόβουλες φήμες για αυτόν στο Instagram και στο WhatsApp. Επιπλέον, σχεδόν καθημερινά τον κοροϊδεύουν για τις άριστες επιδόσεις του στα μαθήματα και τον εξαναγκάζουν να τους κάνει τις εργασίες τους.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 5 – “Ο Πέτρος”

Ο Πέτρος είναι 12 ετών και μαθητής της Στ΄ τάξης. Μία μέρα σας εκμυστηρεύεται ότι ένας συμμαθητής του τον έβγαλε φωτογραφίες χωρίς τη συγκατάθεσή του και τις δημοσίευσε στο Instagram προσθέτοντας προσβλητικά σχόλια. Πρόκειται για τον ίδιο μαθητή που εδώ και κάποιο διάστημα εκφόβιζε συμμαθητές του εκτός του διαδικτύου αλλά αυτή είναι η πρώτη φορά που εκφοβίζει διαδικτυακά.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 6 – “Η Λουίζα”

Η κόρη σας η Λουίζα μεγαλώνει και αλλάζει. Για αυτό το λόγο ένας συμμαθητής της, ο Σαμ, την πειράζει συνεχώς και την αποκαλεί «φρικιό», παρόλο που συνεχίζει να είναι ο εαυτός της απλά με καινούργια χαρακτηριστικά: της αρέσει να φοράει πιο κοντές φούστες, να βάζει μείκαπ και να φοράει τα αγαπημένα της πουά μποτάκια. Η Λουίζα αρχικά κλείστηκε στον εαυτό της και προσπάθησε να επιστρέψει στην προηγούμενη εκδοχή της κρύβοντας το νέο της πολύχρωμο εαυτό. Το παρατηρήσατε και νιώθετε την ανάγκη να της πείτε ότι μεγαλώνοντας σημαίνει να δεχόμαστε τις αλλαγές και να κάνουμε και τους άλλους να τις δεχτούν.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;

- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



### Σενάριο 7 – “Ο Σταύρος”

Στο μεγαλύτερο μέρος του εξαμήνου ο Σταύρος ήταν μέλος μιας φαινομενικά κλειστής ομάδας μαθητών που συχνά κάθονταν μαζί στην τάξη και προθυμοποιούνταν να δουλεύουν μαζί στις ομαδικές εργασίες. Τις τελευταίες εβδομάδες, όταν ο Σταύρος καθόταν με την ομάδα τα άλλα μέλη τον αγνοούσαν και συμπεριφέρονταν σαν να μην ήταν εκεί. Ο Σταύρος πλέον κάθεται στην άλλη άκρη της τάξης, μακριά από την ομάδα. Η μητέρα του σας τηλεφώνησε για να εκφράσει την ανησυχία της ότι ο γιος της γίνεται ολοένα και πιο απόμακρος στο σπίτι και λέει ότι θέλει να αλλάξει σχολείο. Το προηγούμενο βράδυ μπήκε στο δωμάτιο του Σταύρου και βρήκε κάποια φρικτά μηνύματα που απευθύνονταν στο γιο της σε μία εφαρμογή κοινωνικών μέσων που είχε ξεχάσει ανοιχτή. Τα μηνύματα προέρχονταν από την ίδια ομάδα μαθητών που ήταν φίλοι με το Σταύρο. Όταν μίλησε στο γιο της για αυτά τα μηνύματα, αυτός κατέρρευσε και είπε ότι αυτά τα μηνύματα εμφανίζονται κάθε βράδυ τις τελευταίες εβδομάδες. ατε/θα λέγατε;

- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;





## Σενάριο 8 – “Ο Ρίτσαρντ”

Ο γιος σας ο Ρίτσαρντ, ένας μαθητής που είναι συνήθως φιλικός και αφοσιωμένος στο μάθημα στην τάξη του, άρχισε να κάθεται στο πίσω μέρος της τάξης και δεν συμμετέχει ιδιαίτερα στις συζητήσεις της τάξης. Μία μέρα πήγατε στο σχολείο και παρατηρήσατε ότι καθώς έφευγε δύο άλλοι μαθητές που έβγαιναν από την τάξη και βρίσκονταν ακριβώς πίσω από τον γιο σας ψιθύριζαν μεταξύ τους και γελούσαν.

- Τι θα ρωτούσατε/θα λέγατε;
- Τι θα κάνατε;
- Ποια θα ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι βήματα θα ακολουθούσατε;
- Πώς μπορείτε να συμβάλετε στην επίλυση αυτής της κατάστασης;
- Πως θα μπορούσε η κοινότητα να σας βοηθήσει να λύσετε την κατάσταση;



Γίνε ΗΡΩΔΑΣ δυνατός για να  
ΜΗΔΑΔΕΝΙΣΤΕΙ ο εκφοβισμός!

## Μερικές τελευταίες συμβουλές συμπεριφοράς για γονείς και μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας ως επίλογος

### Πρώτα από όλα διαχειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα

Συχνά ξεχνάμε να το κάνουμε αυτό. Μείνετε ήρεμοι και διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα φροντίσετε για την προστασία και την ασφάλειά του. Εάν είναι στόχος ή μάρτυρας του εκφοβισμού, διαβεβαιώστε το ότι δεν είναι δικό του λάθος.

### Μιλήστε με το παιδί/έφηβο και προσπαθήστε να αποσπάσετε την ιστορία με διακριτικό τρόπο

Όταν μιλάτε για πρώτη φορά με το παιδί σας για τον εκφοβισμό, να είστε προετοιμασμένοι να ακούσετε χωρίς να ασκείτε κριτική, και να του παρέχετε ασφάλεια και υποστήριξη ώστε να μπορεί να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του. Τα παιδιά/έφηβοι μπορεί να μην είναι έτοιμα να ανοιχτούν αμέσως, καθώς επίσης αντιμετωπίζουν τις συναισθηματικές επιπτώσεις του εκφοβισμού και μπορεί να αισθάνονται ανασφαλείς, φοβισμένοι, ευάλωτοι, θυμωμένοι ή λυπημένοι. Όταν ένα παιδί/έφηβος αρχίζει να λέει την ιστορία του, απλώς ακούστε και αποφύγετε να κάνετε επικριτικά σχόλια. Είναι σημαντικό να μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για την κατάσταση, όπως πόσο καιρό συμβαίνει η εκφοβιστική συμπεριφορά, ποιος εμπλέκεται και ποια μέτρα έχουν ληφθεί. Ενθαρρύνετε το παιδί/έφηβο να μιλήσει και ενημερώστε το ότι δεν είναι μόνο και ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε. Θέστε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον εαυτό σας: Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί/έφηβο να ενεργήσει πρώτα χωρίς την άμεση εμπλοκή σας; Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι χρειάζεται να καταστρώσετε συγκεκριμένες στρατηγικές επίλυσης του προβλήματος από κοινού. Ή μήπως είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί/έφηβο να το διαχειριστεί και έτσι πρέπει να κινηθείτε διακριτικά, στο πα-

ρασκήνιο σε συνεργασία με το προσωπικό του σχολείου;

### Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα σημάδια του εκφοβισμού

Έχουμε ήδη πει ότι τα παιδιά/έφηβοι έχουν πολλούς λόγους να μη μιλάνε στους ενήλικες για την κατάσταση εκφοβισμού που βιώνουν:

- Ντρέπονται που τους εκφοβίζουν.
- Φοβούνται τα αντίποινα.
- Δεν πιστεύουν ότι κάποιος μπορεί ή θα βοηθήσει.
- Έχουν πιστέψει το ψέμα ότι ο εκφοβισμός είναι κομμάτι της ενηλικίωσης.
- Τα παιδιά που υφίστανται επίσης εκφοβισμό από ενήλικα μπορεί να πιστεύουν ότι επιτρέπεται να εκφοβίζονται.
- Έχουν μάθει ότι το «κάρφωμα» δεν είναι κακό.

### Αν και δεν μας το λένε ξεκάθαρα, μας δίνουν ενδείξεις.

### Για παράδειγμα, ένα παιδί/έφηβος θα μπορούσε να είναι θύμα εκφοβισμού εάν:

- Διστάζει ή αρνείται να πάει σχολείο
- «Κλείνεται σαν στρείδι» όταν προσπαθείτε να συζητήσετε για το σχολείο
- Απαιτεί κάποιου είδους αλλαγή σε μια μακροχρόνια ρουτίνα, όπως το λεωφορείο για το σχολείο ή η βόλτα στο πάρκο τα Σάββατα
- Δεν θέλει να συμμετέχει σε δραστηριότητες μετά το σχολείο ή να παίζει με παλιούς φίλους
- Φαίνεται πιο πεινασμένος από ό,τι συνήθως μετά το σχολείο – μπορεί να είναι σημάδι ότι κάποιος κλέβει τα λεφτά του μεσημεριανού γεύματος ή ότι δεν τολμάει να πάει για μεσημεριανό στη σχολική καφετέρια
- Εμφανίζει σημάδια σωματικής δυσφορίας

όπως πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή ναυτία

- Πηγαίνει στο γιατρό για να αποφύγει να πάει στο μάθημα
- Η σχολική του επίδοση (βαθμοί, κατ' οίκον εργασία, παρακολουθήσεις) μειώνεται ξαφνικά
- Είναι συχνά σκυθρωπός ή θυμωμένος και συχνά θέλει να μείνει μόνος
- Βρίζει χωρίς λόγο
- Παρουσιάζει εμφανή αλλαγή συμπεριφοράς μετά από ώρα στον υπολογιστή ή μετά από τηλεφωνική κλήση
- Αρχίζει να ζητά περισσότερα χρήματα για μεσημεριανό γεύμα ή μεταφορικά χωρίς να εξηγήσει ξεκάθαρα γιατί τα χρειάζεται
- Έχει ανεξήγητους μώλωπες ή τραυματισμούς

### **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί/έφηβος γνωρίζει:**

- **ΔΕΝ** είναι δικό του λάθος. Δεν φταίει αυτός/ή.
- **ΔΕΝ** είναι μόνο του. Είστε εκεί για να βοηθήσετε.
- Ο εκφοβισμός δεν είναι ποτέ σωστός, και όλοι έχουν το δικαίωμα να είναι ασφαλείς.
- Σε κανένα δεν αξίζει να υφίσταται εκφοβισμό.

### **Υποστηρίξτε και ενδυναμώστε το παιδί/έφηβο**

Αφού ακούσετε την ιστορία του παιδιού/εφήβου, δώστε του τη δυνατότητα να φτιάξει ένα σχέδιο δράσης για να σταματήσει τον εκφοβισμό. Συζητήστε με το παιδί/έφηβο με ποιο τρόπο μπορείτε να το υποστηρίξετε, καθώς και τις στρατηγικές παρέμβασης που μπορεί να χρησιμοποιήσει, όπως να συνεργαστεί με το σχολείο ή την κοινότητα ή να υποστηρίξει μόνο του τον εαυτό του. Η δημιουργία ενός πλάνου που βασίζεται στις δυνάμεις και τις ικανότητες

του παιδιού/εφήβου μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητάς του. Φροντίστε να μοιραστείτε αυτό το πλάνο με όσους εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού/εφήβου, όπως εκπαιδευτικούς, προπονητές, μέλη της κοινότητας που αλληλεπιδρούν με το παιδί/έφηβο καθημερινά.

### **Εξετάστε το ενδεχόμενο να απευθύνετε έκκληση στους γονείς άλλων εμπλεκόμενων παιδιών**

Αν και πρόκειται για αμφιλεγόμενη τακτική, κάθε κατάσταση είναι διαφορετική. Ο πρώτος βασικός κανόνας της μεταξύ σας συζήτησης είναι ότι και οι δύο πλευρές είναι ικανές να διατηρήσουν το διάλογο εποικοδομητικό.

Ο δεύτερος κανόνας είναι ότι -σε περίπτωση που τα λόγια σας δεν έχουν τον αντίκτυπο που επιθυμείτε- πρέπει να αποδεχτείτε ότι μερικές φορές αρκεί μόνο να πείτε τη γνώμη σας και η πραγματική αλλαγή ίσως πρέπει να έρθει από διαφορετική κατεύθυνση. Εάν υπάρχει εκφοβισμός στο σχολείο, είναι πιθανό ότι το παιδί σας δεν είναι το μόνο που επηρεάζεται. Μπορεί να βρείτε υποστήριξη προσεγγίζοντας άλλους γονείς των οποίων τα παιδιά επίσης επηρεάζονται και στη συνέχεια να προσφύγετε στο σχολείο μαζί.

### **Συμμετοχή του σχολείου**

Εμπλέξτε για παράδειγμα τον/την εκπαιδευτικό της τάξης, ή τον/την εκπαιδευτικό του ολοήμερου, αλλά να είστε έτοιμοι να απευθυνθείτε στη διοίκηση του σχολείου εάν δεν υπάρξει άμεση δράση. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε μια συνεργατική προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων όπου όλοι μπορούν να βγουν νικητές, ώστε να βελτιωθεί το σχολικό κλίμα για όλους.

### **Σκεφτείτε ποιος άλλος πρέπει να συμμετέχει στην κοινότητα**

Θα πρέπει επίσης να δημιουργήσετε μια στρατηγική για τον τρόπο που άλλοι, εκτός του σχολείου, μπορούν να συμμετέχουν για να βοηθήσουν το παιδί/έφηβο: μέλη της κοινότητας,

προπονητές, επαγγελματίες υγείας και συμβουλευτικής.... Εάν η κατάσταση δεν αλλάξει, το σχέδιό σας μπορεί να περιλαμβάνει βήματα για να επικοινωνήσετε με τις τοπικές αρχές επιβολής του νόμου ή με νομικό σύμβουλο. Λάβετε υπόψη ότι ο εκφοβισμός αγγίζει πολλές ζωές και μπορεί να συμβαίνει σε άλλους στο σχολείο ή στην εκπαιδευτική κοινότητα του παιδιού/εφήβου σας. Μπορείτε να βοηθήσετε στην ευαισθητοποίηση του κόσμου μέσω εκδηλώσεων στην κοινότητα, παρακολουθώντας εργαστήρια ή εκπαιδεύσεις στην κοινότητά σας ή μοιράζοντας πληροφορίες με άλλους.

### **Αντιδράσεις που πρέπει να αποφύγετε**

- Να πείτε στο παιδί/έφηβο να αντιμετωπίσει το θύτη κατά πρόσωπο. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι είναι ευθύνη του παιδιού/έφηβου να χειριστεί την κατάσταση. Αν και υπάρχει μία μικρή αλήθεια σε αυτή τη δήλωση (η αυτοπεποίθηση είναι συχνά μια καλή απάντηση στον εκφοβισμό), το να στείλεις ένα παιδί/έφηβο να αντιμετωπίσει την κατάσταση χωρίς περαιτέρω πληροφορίες πιθανότατα θα προκαλέσει μεγαλύτερη ζημιά. Μια πιο αποτελεσματική απάντηση είναι να συζητήσετε επιλογές με το παιδί/έφηβο σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε ως ομάδα για να ανταποκριθείτε στην κατάσταση.
- Να πείτε στο παιδί/έφηβο να αγνοήσει το θύτη. Αυτό είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στην πράξη. Το παιδί/έφηβος πιθανότατα προσπάθησε να αγνοήσει την κατάσταση, κάτι που είναι μια τυπική αντίδραση των παιδιών και των εφήβων. Ωστόσο, εάν αυτή η μέθοδος ήταν αποτελεσματική, δεν θα χρειαζόταν το παιδί/έφηβος να ζητήσει τη βοήθειά σας. Θυμηθείτε, όταν τα παιδιά μιλούν σε έναν γονέα ή σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται για την εμπειρία εκφοβισμού τους, αναζητούν την καθοδήγησή τους για να βρουν μια λύση που τα κάνει

να αισθάνονται ενδυναμωμένα. Εμπλέξτε τους στη διαδικασία καθορισμού των επόμενων βημάτων για να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό.



## Γλωσσάριο

**Εκφοβισμός** - μορφή επιθετικής συμπεριφοράς που συμβαίνει σκόπιμα και επαναλαμβανόμενα προκαλώντας σωματικό και συναισθηματικό πόνο.

**Διαδικτυακός εκφοβισμός** - εκφοβισμός που συμβαίνει στο Διαδίκτυο, συχνά μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

**Θύτης** - κάποιος που εκφοβίζει άλλους για να κερδίσει θέση, σεβασμό και αναγνώριση ή λόγω της ανάγκης να είναι δημοφιλής και αρεστός στους συνομηλίκους του/της.

**Θύμα** - κάποιος που υφίσταται επανειλημμένα και συστηματικά προσβολές, χλευασμό και σωματική κακοποίηση.

**Οπαδός** (βοηθός) - δεν ξεκινά, αλλά αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στη συμπεριφορά εκφοβισμού

**Υποστηρικτής** - κάποιος που υποστηρίζει τον εκφοβισμό και ενισχύει τον εκφοβισμό έμμεσα.

**Υπερασπιστής** - κάποιος που υποστηρίζει το θύμα του εκφοβισμού με διαφορετικούς τρόπους.

**Ξένοι** - στέκονται μακριά, δεν παίρνουν το μέρος κανενός ούτε συμμετέχουν ενεργά, αλλά επιτρέπουν τον εκφοβισμό να συνεχίζεται με τη «σιωπηλή έγκρισή» τους.

**Παριστάμενος** - μπορεί να έχει διαφορετικό ρόλο όταν πρόκειται για εκφοβισμό, όπως υπερασπιστής, ξένος, υποστηρικτής.

**Κέντρα Ασφαλούς Διαδικτύου (SIC)** - ΜΚΟ σε όλη την Ευρώπη που υποστηρίζουν παιδιά, γονείς και επαγγελματίες της εκπαίδευσης και συνήθως περιλαμβάνουν Κέντρο ευαισθητοποίησης, Γραμμή Βοήθειας, Γραμμή επικοινωνίας και Πάνελ νέων. Μπορείτε να βρείτε το SIC σας στη διεύθυνση:

<https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/in-safe-inhope>



## Βιβλιογραφία-Αναφορές

Ahmed, E., & Braithwaite, V. (2004). Bullying and victimization: Cause for concern for both families and schools. *Social Psychology of Education*, 7, 35 – 54.

Blueprints for healthy youth development (2015). Olweus Bullying Prevention Program. Online: <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>, accessed: July 13, 2015

Bullying-Free NZ Media Kit from the Bullying-Free NZ website, 2018

Englander, E. K. (2013). Bullying and cyberbullying: What every educator needs to know. *Harvard Education Press*.

Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. *Crime and justice*, 17, 381-458.

Flowers N. et al (2007). *Compassio: Manual on human rights education for children*. Budapest: Directorate of Youth and Sport, **Council of Europe Publishing**

García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, gratitude, happiness, and prosocial bystander behavior in bullying. *Frontiers in psychology*, 10, 2827.

Gollob R., Krapf P., Weidinger W. (Ed.) (2010). *Growing up in democracy: Lesson plans for primary level on democratic citizenship and human rights*. **Council of Europe Publishing**

Greene, M. B. (2006) Bullying in Schools: A Plea for Measure of Human Rights. *Journal of Social Issues*, 62(1), 2006, 63-79.

Kokkinos, C. M. & Kiprirs, E. (2012). The relationship bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among pre-adolescents. *Social Psychology of Education*, 15, 41-58.

Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational leadership*, 60(6), 12-17.

Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefhoghe, A. P. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a Fourteen-Country international comparison. *Child development*, 73(4), 1119-1133.

Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods. (2022, May). Living Democracy (Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods - Living Democracy (living-democracy.com)

Volk, A., Dane, A. V., and Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Dev. Rev.* 34, 327–343. doi: 10.1016/j.dr.2014.09.001.



**safer**



safer