

«Europe's Antibullying Campaign (e-abc) –
Ευρωπαϊκή Καμπάνια κατά του Σχολικού Εκφοβισμού».

<http://www.e-abc.eu/gr/>



Συμβουλές σε παιδί που βιώνει εκφοβισμό

Οι δυσκολίες στο σχολείο είναι πολλές. Τα μαθήματα, τα πολλά παιδιά.... πολλά θέματα μπορεί να προκύψουν. Είμαστε στο σχολείο όμως και αυτό που μαθαίνουμε είναι ότι κάθε πρόβλημα έχει τη λύση του.

Απλά να θυμάσαι:

1. Για αυτό που συμβαίνει δεν φταις εσύ. Δεν υπάρχει καμία πραγματική αιτία για να σε χτυπήσει κάποιος ή για να μιλήσει άσχημα για σένα.
2. Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
3. Είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας. Δεν ντρεπόμαστε εμείς για κάτι άσχημο που έκανε κάποιος άλλος.
4. Εάν μας συμβεί κάτι το μοιραζόμαστε με τους δασκάλους και τους γονείς μας. Δεν μαρτυράμε το άλλο παιδί, βοηθάμε τον εαυτό μας.
5. Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους. Εάν συμβεί μια φορά είναι πολύ πιθανό να ξανασυμβεί.
6. Η απομόνωση δεν είναι η λύση. Και άλλα παιδιά μπορεί να έχουν ενοχληθεί από τη συμπεριφορά εκφοβισμού. Μοιράσου την εμπειρία σου.
7. Η αδιαφορία δεν είναι λύση. Η δράση ναι.
8. Το να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο, δεν θα σε βοηθήσει. Απλά θα κάνεις κάτι που έτσι και αλλιώς σε ενοχλεί.
9. Είσαι πολύ σημαντικός για πολλούς ανθρώπους. Εάν κοιτάξεις γύρω σου θα τους βρεις, και αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν.
10. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο.



Συμβουλές σε γονείς παιδιού που βιώνει εκφοβισμό

Σίγουρα το να έχει το παιδί μας μια εμπειρία εκφοβισμού είναι κάτι που κανείς μας δεν επιθυμεί. Ωστόσο μπορεί να συμβεί και θα πρέπει να το διαχειριστούμε σαν γονείς

1. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Οποιαδήποτε ξαφνική και χωρίς εμφανή αιτία αλλαγή στη συμπεριφορά τους σας μας προβληματίσει
2. Κουβεντιάστε σε πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης με το παιδί σας για την εμπειρία του
3. Αποενοχοποιήστε το παιδί
4. Επιβραβεύστε το παιδί σας για την αποκάλυψη και δηλώστε
5. Επικοινωνήστε ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να του φέρεται έτσι
6. Μην του ζητήσετε να κάνει στο άλλο παιδί «τα ίδια»
7. Καταδείξτε τη σημασία του να έχει επικοινωνία με το δάσκαλο
8. Εξηγήστε τη διαφορά του «μαρτυράω» από το «ζητάω» βοήθεια
9. Επικοινωνήστε και εσείς με το δάσκαλο
10. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο



Συμβουλές σε παιδιά θεατές

Πολλά γεγονότα συμβαίνουν στο σχολείο. Σε κάποια πρωταγωνιστούμε και σε κάποια είμαστε απλά θεατές. Είναι όμως έτσι; Είμαστε απλά θεατές στις δυσκολίες ενός συμμαθητή μας;

Σκεφτείτε:

1. Όλοι έχουμε δικαίωμα να είμαστε διαφορετικοί.
2. Πόσο σοβαρό είναι αυτό που συμβαίνει στο συμμαθητή μας
3. Πως μπορεί να αισθάνεται όταν εσείς γελάτε ή δεν κάνετε κάτι
4. Το να είστε φιλικό με το παιδί μπορεί να το κάνει να αισθανθεί καλύτερα
5. Το να μιλήσετε σε κάποιον (γονέα - εκπαιδευτικό) δεν είναι «κάρφωμα». Είναι βοήθεια και στα δυο παιδιά
6. Ενημερωθείτε για το σχολικό εκφοβισμό
7. Μην επιτρέπετε με γέλια και κουβέντες να συνεχίζεται αυτή η κατάσταση
8. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο



Συμβουλές στους γονείς του παιδιού που εκφοβίζει

Εάν ενημερωθείτε ότι το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά μην πανικόβληθείτε, ούτε να σπεύσετε να αρνηθείτε το γεγονός ή να το δικαιολογήσετε. Είναι κάτι που δεν βοηθάει το παιδί σας και πρέπει να στο σταματήσετε.

1. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Δείτε πως αντιδράει σε διάφορες συνθήκες
2. Παρατηρήστε την δική σας συμπεριφορά. Το πώς μιλάμε στο τηλέφωνο, πως μιλάμε όταν βλέπουμε τηλεόραση.
3. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά μας μιμούνται τη δική μας συμπεριφορά
4. Εξηγήστε στο παιδί σας τα στοιχεία της συμπεριφοράς του που σας προβληματίζουν. Χαρακτηρίστε τη συμπεριφορά και όχι το παιδί
5. Εξηγήστε στο παιδί σας ότι όλοι έχουν δικαίωμα στην διαφορετικότητα
6. Επικοινωνήστε του το συναίσθημα των άλλων παιδιών
7. Κουβεντιάστε με τον εκπαιδευτικό
8. Τονώστε τα θετικά του στοιχεία της προσωπικότητας του
9. Πείτε του ότι το αγαπάτε
10. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο



Συμβουλές σε παιδί που εκφοβίζει

Πολλές φορές κάνουμε πράγματα που αν τα ξανασκεφτούμε, πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να είχαμε φερθεί διαφορετικά.

Αν κάποιος συμμαθητής σας πει ότι τον εκφοβίζετε ή αν σας το πουν οι εκπαιδευτικοί σας, μην αντιδράσετε κατευθείαν αλλά

1. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά σας απέναντι στο παιδί
2. Θυμηθείτε ότι είναι άλλο να μην συμπαθώ ένα παιδί και άλλο να τον εκφοβίζω
3. Προσπαθείτε να βρείτε την δική σας ευθύνη στο πρόβλημα του συμμαθητή σας
4. Εάν όντως έχετε εμπλοκή σκεφτείτε το γιατί έχετε εμπλοκή. Γιατί το κάνετε αυτό
5. Σε καμία περίπτωση δεν θα λυπηθείτε ένα παιδί... Προσπαθήστε απλά να καταλάβετε πως αισθάνεται
6. Κανείς δεν θα σας κατηγορήσει εάν ζητήσετε τη βοήθεια του. Μιλήστε σε ανθρώπους που εμπιστεύεστε όπως οι γονείς σας ή οι δάσκαλοι σας
7. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο.

Οδηγίες αντιμετώπισης του εκφοβισμού για τους γονείς

Οι γονείς, σε όποιες παρεμβάσεις κι αν είναι αυτές, είναι αναγκαίο να εκπαιδευτούν στην εκμάθηση δεξιοτήτων επικοινωνίας με τα παιδιά τους. Εδώ, δίνονται κάποιες συνοπτικές οδηγίες για την αναγνώριση των παιδιών που βιώνουν εκφοβισμό και τα βασικά βήματα αντιμετώπισης.

Σημάδια αναγνώρισης

- Ανεξήγητες μελανιές και σημάδια από χτυπήματα
- Δεν έχει στενούς φίλους από το σχολείο
- Δε θέλει να πάει στο σχολείο
- Είναι αγχωμένο
- Παρουσιάζει ανεξήγητη επιθετική συμπεριφορά στο σπίτι
- Απομονώνεται, κλείνεται στον εαυτό του
- Έχει εφιάλτες
- Νοιώθει άρρωστο όταν ξυπνάει το πρωί
- Επιστρέφει σπίτι από το σχολείο με ρούχα σκισμένα ή αντικείμενα να λείπουν ή να έχουν καταστραφεί
- 'Χάνει' τα χρήματά του ή άλλα αντικείμενα στο σχολείο
- Φοβάται (κι εσκεμμένα αποκρύπτει) να πει τι έγινε στο σχολείο

Στους γονείς προτείνεται να:

- Παίρνουν στα σοβαρά αναφορές του παιδιού τους ή/και του σχολείου για θέματα βίας
- Αποφεύγουν να ρίξουν την ευθύνη για τον εκφοβισμό στα παιδιά που εκφοβίζονται
- Αποφεύγουν να ενθαρρύνουν την αντίδραση στη βία με βία («χτύπα αν σε χτυπήσουν» ή «κοροϊδέψε αν σε κοροϊδέψουν»)
- Κρατάνε γραπτό αρχείο των αναφορών των παιδιών, ενημερώνουν άμεσα το σχολείο και ζητούν να εφαρμοστεί η πολιτική του σχολείου στο θέμα
- Αποφεύγουν να έρθουν σε επαφή με τους γονείς των θυτών ή/και τους ίδιους τους θύτες
- Δείχνουν υπομονή καθώς ούτε η επιθετική συμπεριφορά των θυτών, ούτε η παθητική συμπεριφορά των θυμάτων αλλάζουν εύκολα.
- Ενθαρρύνουν το παιδί τους να ανακαλύψει τα ιδιαίτερα ταλέντα και ικανότητές του, ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμησή του
- Ενθαρρύνουν το παιδί – θύμα να δημιουργήσει νέες φιλίες
- Διδάσκουν το παιδί – θύτη με το παράδειγμά τους
- Ελέγχουν το θυμό τους, χωρίς τιμωρίες (διαχωρίζουν το θυμό από τη πειθαρχία)
- Δείχνουν ενσυναίσθηση (αναγνωρίζοντας και καθρεφτίζοντας τα συναισθήματα και τις ανάγκες του παιδιού) και προσπαθούν να βρουν λύσεις μαζί
- Αναζητούν τη βοήθεια ειδικών, αν το πρόβλημα επιμένει ή χειροτερεύει.

Προσαρμογή από Εγχειρίδιο Αντιμετώπισης Σχολικού Εκφοβισμού της Αθηνάς Καραβόλτσου

Σεμινάρια Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών 11^{ου} Γυμνασίου Ιλίου – Αθήνα 2013-14