

Σχολικός Εκφοβισμός (School Bullying)

Όταν η επιστροφή στην σχολική ζωή δεν είναι ασφαλής...



Κωνσταντίνη Χαριστού-Ψυχολόγος, BSc | Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια



ccharistoubsc@gmail.com



c.charistou

Τί είναι ο σχολικός εκφοβισμός

Ορισμοί

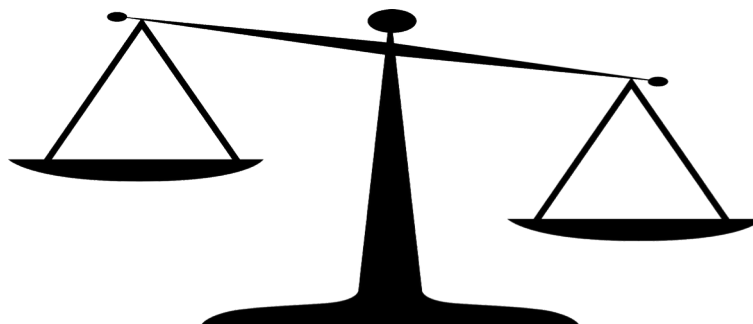
Εκφοβισμός: Πράξη κακοποίησης

- **Εκφοβισμός:** Σκόπιμη επιθετική πράξη, εναντίον ενός ατόμου η οποία επαναλαμβάνεται με σκοπό να βλάψει σωματικά ή ψυχικά το άλλο άτομο και χαρακτηρίζεται:
 - ▮ Αδυναμία του θύματος να υπερασπιστεί τον εαυτό του
- **Σχολικός Εκφοβισμός:** Συμβαίνει ανάμεσα στους μαθητές που φοιτούν στο ίδιο σχολείο

Λέξεις κλειδιά που πρέπει να θυμόμαστε

Ανισορροπία δύναμης

Αίσθημα υπεροχής



Αίσθημα αδυναμίας
υπεράσπισης εαυτού



Πρόθεση

Εξουσία

Επανάληψη

Φόβος / Ταπείνωση

Σωματική ή Ψυχική Βλάβη

Διαφορά Πειράγματος & Εκφοβισμού

Πού σταματούν τα όρια του πειράγματος;

- Βασικό κριτήριο διαφοροποίησης: Το πώς νιώθει το παιδί τις πράξεις των άλλων | Αν δεν είναι πλέον αστείο, ΤΟΤΕ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Πείραγμα

Φιλικές σχέσεις ✓
Δεν πληγώνεται κανένας ✓
Σεβασμός ορίων ✓
Ισότητα ✓

Εκφοβισμός



ΔΕΝ υπάρχουν φιλικές σχέσεις
Ψυχική ή σωματική δυσφορία
Επανάληψη
Ασυμμετρία δύναμης

Κύριες Μορφές Σχολικού Εκφοβισμού

- **Άμεσος/Σωματικός :** Παραβίαση σωματικών ορίων | Σωματική βία
- **Άμεσος/Λεκτικός:** Λεκτικές επιθέσεις. Συστηματική χρησιμοποίηση ταπεινωτικών χαρακτηρισμών | Έμμεσος/Εξωλεκτικός
- **Έμμεσος/Κοινωνικός:** Κοινωνική απομόνωση | Αποκλεισμός |
- **Σεξουαλικός:** Παρενόχληση σε σχέση με το σώμα, το φύλο ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό
- **Ηλεκτρονικός:** Όλες οι μορφές μέσω της τεχνολογίας | Διαδίκτυο, SMS

Παράγοντες επικινδυνότητας για να στοχοποιηθεί ένα παιδί

ΚΑΘΕ ΜΟΡΦΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ⇒ Κάποια μορφή αναπηρίας (Κινητική / νοητική)
- ⇒ Μετάβαση σε νέο σχολικό περιβάλλον
- ⇒ Δυσκολίες έκφρασης λόγου/ομιλίας
- ⇒ Συνεσταλμένα/Εσωστρεφή παιδιά
- ⇒ Εθνικότητα | Θρησκεία | Κοινωνική τάξη
- ⇒ Εξωτερική εμφάνιση

Ενδείξεις ότι ένα παιδί είναι θύμα εκφοβισμού

Σωματικές Ενδείξεις:

- ⇒ Ανεξήγητα σημάδια/μελανιές στο σώμα | Μη ικανοποιητικές απαντήσεις
- ⇒ Απώλεια/φθορά προσωπικών αντικειμένων/ένδυσης

Συμπεριφορικές Ενδείξεις:

- ⇒ Αυξανόμενη ανάγκη για χρήματα
- ⇒ Νευρικότητα | Συναισθηματικά ξεσπάσματα | Συχνό κλάμα
- ⇒ Άρνηση να πάει σχολείο/ Αποφυγή συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες
- ⇒ Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- ⇒ Υποτιμητικά σχόλια προς τον εαυτό / Σκέψεις αυτοκτονίας

Τα πιο συχνά λάθη στον τρόπο αντιμετώπισης

Οι πεποιθήσεις που μπορεί να κοστίσουν ζωές...

Υποτίμηση

- Δεν μπορεί να σου επιτέθηκαν έτσι ξαφνικά. Μήπως τους έκανες κάτι;
- Εντάξει, παιδιά είναι. Φυσιολογικό είναι! Και εμείς τα περάσαμε, αλλά δεν πάθαμε τίποτα!
- Αυτές οι καταστάσεις θα τον/την ενδυναμώσουν. Πρέπει να μάθει να επιβιώνει. Είναι απλά υπερευαίσθητος/η!
- Ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπιστεί είναι οφθαλμός αντί οφθαλμού! Τί φοβάσαι; Δεν ντρέπεσαι; Πώς θα βγεις στην κοινωνία;

Ενοχοποίηση

Υπόνοια ότι το παιδί μας είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού Τί κάνουμε;

Αν το παιδί σας αποκαλύψει τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνει

- ⇒ **Προτεραιότητα** ⇒ Προστασία του παιδιού
- ⇒ Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας!
- ⇒ * Αναγνώριση του θάρρους του, να σας το αποκαλύψει!
- ⇒ Απενοχοποίηση! Διαβεβαίωση ότι δεν ευθύνεται εκείνο!
- ⇒ **Καθοδήγηση από τους αρμόδιους φορείς**

«Μην το περνάτε μόνοι σας. Απευθυνθείτε στους αρμόδιους φορείς»

Υπόνοια ότι το παιδί μας είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού Τί κάνουμε;

Αν έχετε ενδείξεις και ανησυχείτε

- ⇒ Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης με το παιδί
- ⇒ Ενημέρωση του παιδιού για τον σχολικό εκφοβισμό (Τί είναι | Αρ.Φορείς)
- ⇒ Διερεύνηση στάσεων/απόψεων του παιδιού (ταινίες/ιστορίες)
- ⇒ Μιλήστε με δασκάλους, καθηγητές, ή γονείς που εμπιστεύεστε
- ⇒ **Απευθυνθείτε στους αρμόδιους φορείς για καθοδήγηση**

«Μην το περνάτε μόνοι σας. Απευθυνθείτε στους αρμόδιους φορείς»

Στην αντίπερα όχθη. Υπόνοια ότι το παιδί μας είναι αυτό που εκφοβίζει...

- ⇒ Επιθετική συμπεριφορά / Επίλυση συγκρούσεων με βία
- ⇒ Συναναστρέφεται με παιδιά που συμπεριφέρονται βίαια
- ⇒ Επιστρέφει στο σπίτι με επιπλέον αντικείμενα ή χρήματα
- ⇒ Πηγαίνει συχνά στο γραφείο του διευθυντή για επίπληξη
- ⇒ Κατηγορεί σε μόνιμη βάση τους άλλους για τις δικές του αντιδράσεις
- ⇒ Έντονο αίσθημα ανωτερότητας

Υπόνοια ότι το παιδί μας είναι αυτό που εκφοβίζει...

- ⇒ Μην αρχίσετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας.
- ⇒ Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης. Υπενθυμίστε του ότι είστε εκεί για εκείνο.
- ⇒ Ακούστε το. Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει τα συναισθήματά του.
- * Πίσω από κάθε συμπεριφορά, υπάρχει μία ψυχολογική ανάγκη που αναζητά να καλυφθεί.
- ⇒ Εξηγήστε τις συνέπειες.
- ⇒ Χαρακτηρίστε την συμπεριφορά, ΌΧΙ το παιδί.
- ⇒ Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με ένα ειδικό ψυχικής υγείας

Κανένα παιδί δεν γεννιέται δυνάστης!

Φορείς Παιδικής Προστασίας & Σχολικού Εκφοβισμού

⚠ Σε κάθε περίπτωση και επειδή κάθε περίπτωση είναι μοναδική όταν υπάρχει υπόνοια φαινομένου σχολικού εκφοβισμού **ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ** να συμβουλευτείτε τους αρμόδιους φορείς, προκειμένου να λάβετε συμβουλευτικές οδηγίες, σχετικά με τον αποτελεσματικότερο τρόπο αντιμετώπισης.

- ⇒ **10506** Χαμόγελο του παιδιού (24ωρη γραμμή)
- ⇒ **10454** Εταιρία κατά της κακοποίησης του παιδιού ELIZA
- ⇒ **1107** Εθνική γραμμή παιδικής προστασίας (24ωρη γραμμή)
- ⇒ **800 1132 0009** Συνήγορος του παιδιού (Δευτέρα-Παρασκευή 09:00-16:00)
- ⇒ **www.livewithoutbullying.com** Κ.Μ.Ο.Π (Ιστοσελίδα & Εφαρμογή)
- ⇒ **215 215 1011** Διεθνές Ινστιτούτο Κυβερνοασφάλειας

«Αν θέλουμε να βοηθήσουμε ουσιαστικά,
θα πρέπει πρώτα να καταλάβουμε»

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.
Ερωτήσεις;

Κωνσταντίνα Χαριστού-Ψυχολόγος, BSc | Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια

 ccharistoubsc@gmail.com |  c.charistou