



Σχολικός Εκφοβισμός

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΚΙΑ

Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός (Bulling)

- ▶ Είναι η επιθετική εκείνη συμπεριφορά που είναι εσκεμμένη, απρόκλητη και επαναλαμβανόμενη, αποτελεί κατάχρηση εξουσίας και εμπεριέχει ανισότητα στη δύναμη αντικειμενική (π.χ. σωματική) ή αντιληπτή(π.χ προσωπικότητας). Κατευθύνεται προς εκείνα τα θύματα που εκλαμβάνονται από τους θύτες (έναν ή πολλούς μαζί) ως αδύναμα, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά.



Μορφές της βίας στον εκφοβισμό

- ▶ **Άμεση / Σωματική:** Χτυπάω, κλωτσάω, σπρώχνω, φτύνω, βάζω τρικλοποδιά, κλέβω, κρύβω, καταστρέφω τα πράγματα
- ▶ **Άμεση / Λεκτική:** Κοροϊδεύω, προσβάλλω, βρίζω, κάνω σεξουαλικά υπονοούμενα ή/και χειρονομίες
- ▶ **Έμμεση / Κοινωνική:** Εκβιάζω, απειλώ με σωματική βία και απαιτώ χρήματα ή πράγματα, διαδίδω φήμες, απομονώνω κοινωνικά, προδίδω τα μυστικά, προσβλητικά γκράφιτι
- ▶ **Ηλεκτρονική:** μέσω κινητού τηλεφώνου ή διαδικτύου, απειλές, προσβολές, δυσφήμιση, κοινωνική απομόνωση, δημοσιοποίηση πληροφοριών και εικόνων χωρίς άδεια, ψεύτικη ταυτότητα για εκμαίευση πληροφοριών και γελοιοποίηση

Συνέπειες εκφοβισμού: Θύματα

- ▶ **Σωματικές** (Τραυματισμοί, αϋπνία, εφιάλτες , απώλεια όρεξης ή βουλιμία , αύξηση ορμονών στρες, άγχος)
- ▶ **Πνευματικές** (Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, δυσκολίες στη μνήμη και στη μάθηση , έλλειψη κινήτρων για μάθηση, φόβος για επικοινωνία, σχολική άρνηση, συχνές απουσίες, μειωμένη σχολική επίδοση)
- ▶ **Κοινωνικές** (Ακολουθούν ομάδα δημοφιλών-νταήδων, προσκόλληση σε ένα φίλο υποτακτικά, συνδέονται με παιδιά με επίσης έλλειμμα στις κοινωνικές δεξιότητες ,δυσκολία να δημιουργήσουν αληθινούς φίλους ακόμα και όταν η βία σταματήσει)
- ▶ **Αυτοεικόνα** (Μειωμένη αυτοεκτίμησή , είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα, ιδιαίτερα αυστηρά και απαιτητικά με τον εαυτό τους, επικρίνουν τον εαυτό τους και σταδιακά όλους τους άλλους)
- ▶ **Ψυχολογικές**(Διαρκή ετοιμότητα και κατάσταση άμυνας ,φόβος, αγωνία, νευρικότητα, ευερεθιστότητα ,επιθετικότητα, εχθρικότητα, μελαγχολία, κατάθλιψη και σε ακραίες περιπτώσεις εμφανίζει τάσεις αυτοκτονίας)



Συνέπειες εκφοβισμού: Θύτες

- Αδυναμία να αποδεχτούν τον εαυτό τους και να αντλήσουν δύναμη και αυτοεκτίμηση με θετικούς, δημιουργικούς τρόπους
- Δυσκολία διαπροσωπικών σχέσεων, διαχείρισης θυμού και συγκρούσεων
- Οι οπαδοί τους αποχωρούν σταδιακά, καθώς μεγαλώνουν και μένουν μόνοι, με άγχος και τάσεις κατάθλιψης
- Έχουν αυξημένο κίνδυνο νεανικής και ενήλικης εγκληματικότητας, χρήση ουσιών και αλκοόλ
- Αυξημένη πιθανότητα βίαιης συμπεριφοράς προς τα παιδιά και τη σύντροφο μέσα στην οικογένειά τους

Κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο





Παράγοντες κινδύνου

► Οικογένεια

- Αυταρχικοί γονείς, τιμωρητικοί και όχι υποστηρικτοί
- Χρήση βίας ως μέθοδος επίλυσης προβλημάτων
- Συναισθηματική παραμέληση, έλλειψη τρυφερότητας τα πρώτα χρόνια της ζωής
- Έλλειψη ορίων που εκλαμβάνεται ως αδιαφορία από τα παιδιά
- Συχνά ξεσπάσματα θυμού και σωματικές τιμωρίες
- Βίαιη συμπεριφορά των γονιών προς τα παιδιά
- Ανοχή στη βίαιη συμπεριφορά των παιδιών



➤ Σχολείο

- Ανταγωνιστικότητα, έλλειψη συνεργασίας στη μάθηση
- Έλλειψη ενθάρρυνσης μαθητικών πρωτοβουλιών και δημιουργικότητας στη μάθηση
- Αδιαφορία ή ανοχή στη βίαιη συμπεριφορά
- Μειωμένο ενδιαφέρον για τη συναισθηματική ζωή των παιδιών
- Έλλειψη συνεργασίας με τους γονείς, μη συμμετοχή τους στη σχολική ζωή
- Έλλειψη κώδικα συμπεριφοράς και συνολικής σχολικής πολιτικής
- Έλλειψη προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής αγωγής



► Κοινότητα

- Υψηλά επίπεδα ανεργίας, εγκληματικότητας
- Έλλειμμα επικοινωνίας μεταξύ των πολιτισμικών ομάδων
- Υψηλή πυκνότητα πληθυσμού
- Ανεπάρκεια ελεύθερων χώρων, αθλητισμού, ψυχαγωγίας
- Κοινωνικές νόρμες που ανέχονται ή ενθαρρύνουν τη βία (κατά των γυναικών, των μεταναστών, των παιδιών)
- Κοινωνικές ανισότητες

Ατομικά χαρακτηριστικά θυτών και θυμάτων

- **Οι μαθητές – θύτες** έχουν συνήθως τα εξής χαρακτηριστικά:
 - Έντονη, εξωστρεφής, παρορμητική προσωπικότητα
 - Μη ανοχή στη διαφορετικότητα
 - Χειριστικοί, έλλειψη ενσυναίσθησης
 - Εναλλάσσονται σε ρόλους θύτη-θύματος
 - Δικαιολογούν τις πράξεις τους ως πρόκληση του θύματος και τις εκλογικεύουν ελαχιστοποιώντας τις συνέπειες για το θύμα
 - Ναρκισσιστικά σχήματα προσωπικότητας, υψηλή αυτοπεποίθηση, με υπερβολικά θετική αυτοεικόνα που δε στηρίζεται στην πραγματικότητα, απειλές ως προς αυτήν αντιμετωπίζονται με επιθετικότητα



Οι μαθητές – θύματα έχουν συνήθως τα εξής χαρακτηριστικά:

- Παθητικά θύματα: ανασφαλή, αγχώδη, μοναχικά, χαμηλή αυτοεκτίμηση
- «Προκλητικά» θύματα: αντιδραστικά, αδέξια, αυθόρμητα, συχνά υπερκινητικά με δυσκολία συγκέντρωσης
- Ανήκουν σε μειοψηφική ομάδα (εθνότητα, θρήσκευμα, αναπηρία, σεξουαλικός προσανατολισμός, σωματική εμφάνιση, παχυσαρκία, κλπ)



Ο ρόλος των θεατών στον εκφοβισμό

► Τι κάνουν συνήθως:

- Παίρνουν το μέρος του θύτη, νοιώθουν και αυτοί δυνατοί
- Τον θαυμάζουν / τον φοβούνται
- Διασκεδάζουν, γελάνε και ενθαρρύνουν τη βία
- Δεν πιστεύουν ότι με το να το πεις κάπου θα αλλάξει κάτι
- Νομίζουν ότι το να αναφέρεις το περιστατικό είναι 'κάρφωμα'
- Νοιώθουν τύψεις και ανημπόρια



► **Τι είναι καλό να κάνουν:**

- Απορρίπτουν τη βία και παρεμβαίνουν για να τη σταματήσουν, αν είναι ασφαλές
- Υποστηρίζουν το θύμα
- Αναφέρουν το περιστατικό στον εκπαιδευτικό και ενθαρρύνουν το θύμα να κάνει το ίδιο



Έκταση και ένταση του εκφοβισμού

1. Ο εκφοβισμός σταθερά μειώνεται μεταξύ των ηλικιών 12 και 18
2. Το φαινόμενο φτάνει στην κορύφωσή του στα δύο πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
3. Σταδιακά μειώνεται η σωματική βία και αυξάνεται η λεκτική και η ψυχολογική
4. Γενικά, το ποσοστό του εκφοβισμού, που επιμένει όσο τα χρόνια προχωρούν, μικραίνει, αλλά μεγαλώνει σε ένταση.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ


► Ολοκληρωμένη σχολική πολιτική σε επίπεδο σχολείου, τάξης και κοινότητας

- Οργάνωση παρεμβάσεων για κάθε ηλικία και σε όλες τις σχολικές χρονιές
- Διαρκής εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, αναζήτηση ευκαιριών επιμόρφωσης
- Στενή συνεργασία με το σύλλογο γονέων και ενθάρρυνση της συμμετοχής των γονέων σε δραστηριότητες του σχολείου, εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας
- Έμφαση στη δημιουργικότητα των μαθητών, μέσα από σχέδια εργασίας, πολιτιστικές δραστηριότητες, με τη συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου, που θα αναδείξουν τη διαφορετικότητα, τα ιδιαίτερα talέντα και ικανότητες των μαθητών
- Ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής αγωγής, που προάγουν την ψυχική και κοινωνική υγεία των εφήβων
- Ανάπτυξη της πρωτοβουλίας της διαμεσολάβησης των συγκρούσεων από συνομήλικους, γνωστή ως «διαμεσολάβηση συνομηλίκων»



► **Στους γονείς, θυτών ή θυμάτων, 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 θύματα
- Αποφεύγουν να ενθαρρύνουν την αντίδραση στη βία με βία («χτύπα αν σε χτυπήσουν» ή «κοροΐδεψε αν σε κοροΐδέψουν»)
- 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
 - Ελέγχουν το θυμό τους, μην επιβάλλουν σωματικές τιμωρίες
 - Δείχνουν ότι νοιάζονται για τα προβλήματα των παιδιών και να προσπαθούν να βρουν λύσεις μαζί
 - Αναζητούν τη βοήθεια ειδικών, αν το πρόβλημα επιμένει ή χειροτερεύει.



<https://www.youtube.com/watch?v=YWLWPZRzzx0>

