

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ BULLYING

1^Ο ΕΠΑ.Λ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Σχολικός εκφοβισμός γενικά...



- Σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο με ανησυχητικές διαστάσεις και αρνητικές συνέπειες σε δύο βασικούς τομείς: στη διαδικασία μάθησης του μαθητή/μαθήτριας και στη ψυχολογία του
- Μελετήθηκε για πρώτη φορά το 1978 από τον **Dan Olweus**, καθηγητή ψυχολογίας στη Νορβηγία
- Στην Ελλάδα άρχισε να μελετάται το 2000. Ποσοστά: 10%-15% των μαθητών δηλώνει ότι εκφοβίζεται και ένα περίπου 5% παραδέχεται ότι εκφοβίζει

Τι είναι σχολικός εκφοβισμός

- όταν ένα παιδί εκτίθεται κατ' επανάληψη και σε διάρκεια χρόνου σε αρνητικές πράξεις από ένα ή περισσότερα άτομα
- Το παιδί που εκφοβίζει προσπαθεί σκόπιμα, στοχευμένα και εσκεμμένα να προκαλέσει πόνο στην άλλη πλευρά, σωματικό ή συναισθηματικό
- Το παιδί που εκφοβίζεται δεν έχει προκαλέσει με κάποιο τρόπο αυτή την επιθετική συμπεριφορά
- Επανάληψη σε βάθος χρόνου
- Ανισορροπία δύναμης ή εξουσίας
- Ξεκινά από τον χώρο του σχολείου αλλά δεν περιορίζεται μόνο σε αυτόν



Τι δεν είναι σχολικός εκφοβισμός

- Τα συνήθη πειράγματα/παιχνίδια μεταξύ των παιδιών/συμμαθητών που προκαλούν γέλιο και διασκέδαση και στις δύο πλευρές
- Οι τσακωμοί/συγκρούσεις μεταξύ φίλων
- Ένας τυχαίος και μεμονωμένος καυγάς μεταξύ συμμαθητών
- Συγκρούσεις/τσακωμοί μεταξύ παιδιών που διαθέτουν περίπου την ίδια δύναμη και μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και οι δύο πλευρές

Εμπλεκόμενα άτομα (άμεσα και έμμεσα)

- Το παιδί που εκφοβίζεται/δέχεται τη βία («θύμα»)
- Το παιδί που εκφοβίζει/ασκεί τη βία («θύτης»)
- Τα παιδιά «παρατηρητές»/θεατές/μάρτυρες
- Οι εκπαιδευτικοί
- Οι γονείς



Μορφές σχολικής βίας και εκφοβισμού



- Σωματική: χτυπήματα, σπρωξίματα, τρικλοποδιές, καταστροφή ή κλοπή προσωπικών αντικειμένων κ.ά.
- Λεκτική: βρισιές, πειράγματα, κοροϊδίες, παρατσούκλια, υποτιμητικά σχόλια, ειρωνείες, απειλές, εκβιασμοί κ.ά.
- Συναισθηματική/ψυχολογική/κοινωνική: διάδοση φημών, αποκλεισμός από κοινωνικές/ομαδικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση, αδιαφορία

Μορφές συνέχεια...



- Ρατσιστική: εκδήλωση σωματικής, λεκτικής ή συναισθηματικής βίας λόγω της διαφορετικότητας του θύματος εξαιτίας της καταγωγής, κοινωνικής τάξης, οικονομικής κατάστασης κ.ά.
- Ηλεκτρονική (cyberbullying): αποστολή υβριστικών ή απειλητικών μηνυμάτων, δημοσίευση φωτογραφιών χωρίς συναίνεση, διάδοση ανυπόστατων φημών μέσω διαδικτύου, υποκλοπή στοιχείων λογαριασμού κάποιου και αποστολή μηνυμάτων σε άλλους χρήστες κ.ά.

Τις αιτίες του φαινομένου μπορούμε να τις αναζητήσουμε στα εξής:

- Ατομικά χαρακτηριστικά θύτη, θύματος και παρατηρητών

- Οικογένεια

- Σχολείο

- ΜΜΕ



- Ευρύτερο κοινοτικό και κοινωνικο-πολιτιστικό περιβάλλον

Χαρακτηριστικά των άμεσα εμπλεκόμενων

- Παιδί που εκφοβίζεται: διαφορετικότητα ως προς κάποιο φυσικό ή άλλο χαρακτηριστικό (βάρος, ύψος, χρώμα δέρματος, θρησκεία, εθνικότητα, κάποια αδυναμία/δυσκολία π.χ. στην άρθρωση ή ακόμα και κάποια υπεροχή π.χ. καλός μαθητής), εσωστρέφεια, αδυναμία υπεράσπισης του εαυτού
- Παιδί που εκφοβίζει: σωματική υπεροχή, αμφισβητούμενη δημοφιλία, παρορμητικότητα, μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου, αδυναμία τήρησης ορίων και κανόνων, εναντιωματική συμπεριφορά, χαμηλό ενδιαφέρον για το σχολείο, μειωμένη ικανότητα να μπαίνει στη θέση του άλλου (ενσυναίσθηση)
- Παρατηρητές: α) οι ενισχυτές του θύτη, β) οι υποστηρικτές του θύματος, γ) οι ουδέτεροι παρατηρητές

Συνέπειες σχολικής βίας και εκφοβισμού

- Παιδί που εκφοβίζεται: σοβαρές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις
 - Δυσφορικά συναισθήματα όπως φόβος, ντροπή, ταπείνωση, ενοχή, θυμός, μοναξιά
 - Χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Έντονο στρες και άγχος, φοβίες
 - Καταθλιπτικόμορφο συναίσθημα
 - Ψυχοσωματικές εκδηλώσεις (π.χ. πονοκεφάλους, κοιλιακό άλγος), δυσκολίες στον ύπνο ή τη σίτιση κτλ



Συνέπειες συνέχεια...

- Εκδήλωση θυμού και επιθετικότητας στο σπίτι
- Πτώση στις σχολικές επιδόσεις, δυσκολίες στη μάθηση, αδυναμία προσοχής και συγκέντρωσης
- Σχολική άρνηση, συχνές απουσίες, παραίτηση
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, κοινωνική απομόνωση και απόσυρση
- Ευαλωτότητα σε μελλοντικές μορφές εκφοβισμού π.χ. εργασιακό bullying
- Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, ιδέες και σκέψεις να κάνει κακό στον εαυτό του

Συνέπειες συνέχεια...



- Παιδί που εκφοβίζει: βρίσκεται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για:
 - Σχολική αποτυχία, διακοπή σχολικής φοίτησης, αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος
 - Κατάχρηση αλκοόλ, χρήση ουσιών
 - Παρορμητική και ριψοκίνδυνη συμπεριφορά π.χ. επικίνδυνη οδήγηση
 - Αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά, προβλήματα με το νόμο
 - Ενδοοικογενειακές συγκρούσεις στην ενήλικη ζωή
 - Προβλήματα στο χώρο εργασίας
- Παρατηρητές: εξοικείωση με βίαιες και εκφοβιστικές πράξεις, φόβος, ανασφάλεια, ενοχή

Τρόποι αντιμετώπισης σχολικού εκφοβισμού - Τι μπορούμε να κάνουμε ως μαθητές:



- Αν βρεθούμε ως παρατηρητές σε μια πράξη εκφοβισμού προσπαθούμε α) να αποθαρρύνουμε το παιδί που εκφοβίζει, β) να υποστηρίξουμε το παιδί που εκφοβίζεται, γ) να μιλήσουμε σε κάποιον ενήλικα (δεν είναι “κάρφωμα”, είναι υπεράσπιση του δικαιώματός μας σε ένα ασφαλές και προστατευμένο σχολικό περιβάλλον)
- Αν εμείς οι ίδιοι γινόμαστε αποδέκτες σχολικού εκφοβισμού δε φταίμε εμείς για αυτό που συμβαίνει. Λύνουμε τη σιωπή μας και μιλάμε σε κάποιον ενήλικα της εμπιστοσύνης μας (καθηγητή, γονιό, ψυχολόγο του σχολείου κ.ά.). Δεν είμαστε μόνοι μας. Το σχολείο θα μας υποστηρίξει δείχνοντας την ανάλογη προσοχή, ενδιαφέρον και φροντίδα και θα βοηθήσει ώστε να τερματιστεί ο εκφοβισμός

Τι μπορούμε να κάνουμε ως μαθητές- συνέχεια...

- Στην περίπτωση που λειτουργούμε εμείς οι ίδιοι εκφοβιστικά απέναντι σε άλλα παιδιά δικαιούμαστε την ανάλογη προσοχή, ενδιαφέρον και φροντίδα από το σχολείο και τους υπόλοιπους ενήλικες της ζωής μας αρκεί να δεχτούμε να συνεργαστούμε
- Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα (δεν είμαστε όλοι ίδιοι αλλά είμαστε όλοι ίσοι), καλλιεργούμε την αλληλεγγύη, και αναπτύσσουμε την ενσυναίσθηση σκεπτόμενοι πώς μπορεί να νιώθει ο άλλος και ποιες επιπτώσεις έχει η συμπεριφορά μας σε αυτόν
- Τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης για τον σχολικό εκφοβισμό :
 - ΕΨΥΠΕ, 116 111
 - Χαμόγελο του Παιδιού, 10 56
 - Μαζί για το Παιδί, 11 525

Σημαντικά μηνύματα:



- «Η βία και ο εκφοβισμός δεν είναι “μαγκιά”»
- «Οι πραγματικοί ήρωες/οι “δυνατοί” είναι τα παιδιά που δέχονται τη βία»
- «Ο σχολικός εκφοβισμός μας αφορά όλους»
- «Η σιωπή δεν είναι λύση. Μίλα στον γονιό, τον εκπαιδευτικό, στον ενήλικα που εμπιστεύεσαι»
- «Η διαφορετικότητα είναι ωραία και πολύτιμη»

Ευχαριστώ

1^ο ΕΠΑ.Λ Νέας Σμύρνης

Μαρία Βασιλείου

Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας

Συζήτηση - Ερωτήσεις

