

## ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ- ΑΝΑΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Διαβάστε προσεκτικά τα φυλλάδια 3 και 4 (αυτό και το προηγούμενο) για να ενημερωθείτε για το Σχολικό Εκφοβισμό και έπειτα αναζητήστε στοιχεία στο διαδίκτυο και σε εφημερίδες, περιοδικά και βιβλία και φτιάξτε μια παρουσίαση στον υπολογιστή (σε Powerpoint ή σε πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου). Φέρτε την εργασία σας αυτή σε φλασάκι ή σε CD μετά τα Χριστούγεννα στην καθηγήτριά σας για να βαθμολογηθείτε. Την εργασία θα την κάνει ο καθένας χωριστά και έπειτα θα κάνετε και μια ομαδική στο σχολείο. Επίσης στο τέλος αυτού του φυλλαδίου υπάρχουν οδηγίες για το πώς φτιάχνετε μια παρουσίαση σε Powerpoint.

Εργασίας Θέμα 3<sup>ο</sup>:

Ποια είναι τα αίτια του Σχολικού Εκφοβισμού και ποιες οι συνέπειες στους θύτες - νταήδες; Γιατί το κάνουν αυτό; Υπάρχει τρόπος να σταματήσουν να το κάνουν;



### 2. Ποια είναι τα σημάδια και οι συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού στα θύματα;

- Το παιδί επιστρέφει σπίτι πεννασμένο, με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία, του λείπουν πράγματα, ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει στον θύτη-εκβιαστή), χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του.
- Έχει ανεξήγητες μελανιές-χτυπήματα και δίνει απίθανες εξηγήσεις για αυτά.
- Το παιδί γίνεται ανεξήγητα επιθετικό στο σπίτι, παράλογο, προκαλεί φασαρίες, επιτίθεται σε άλλα παιδιά ή αδέρφια
- Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το email και τρομάζει όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό
- Φοβάται να περπατήσει μόνο στο σχολείο κι εκλιπαρεί να το πάνε σχολείο με το αμάξι
- Δεν θέλει ούτε να χρησιμοποιήσει το λεωφορείο και αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο
- Δε θέλει να πηγαίνει σχολείο, κάνει απουσίες/κοπάνες
- Δείχνει ανήσυχο/χάνει την αυτοπεποίθησή του
- Αρχίζει να τραυλίζει.
- Σταματά να τρώει.
- Κλαίει πριν κοιμηθεί/έχει εφιάλτες.
- Απειλεί με αυτοκτονία
- Πέφτει η σχολική του επίδοση  
« Η κάθε μέρα που έπρεπε να πάω σχολείο ήταν ένα μαρτύριο - ωχ , άλλη μια μέρα , μακάρι να μπορούσα να φύγω και να δουλέψω οικοδομή ..» Πολλά παιδιά εγκαταλείπουν το σχολείο και τραυματίζονται ψυχικά για όλη τους τη ζωή. Ο σχολικός εκφοβισμός ΠΟΝΑΕΙ- δεν έχει πλάκα!

### 3. Τι να κάνει το παιδί-θύμα

- Δεν φταις εσύ! Μην πιστεύεις αυτά που λένε. Πολλά αξιόλογα παιδιά πέφτουν θύματα των συμμαθητών τους και όταν μεγαλώνουν πετυχαίνουν στη ζωή τους. Κανένα από αυτά δεν έφταιγε. Η βία είναι ευθύνη του εκφοβιστή.
- Μην απαντάς στις κοροϊδίες, μη στεναχωριέσαι για αυτά που λένε, μη δίνεις καμιά σημασία. Μπορείς απλώς να πεις «πίστευε ότι θέλεις» ή «άποψή σου» και να αγνοήσεις οποιαδήποτε άλλη κουβέντα.
- Αν επιμένουν, κοίταξέ τους στα μάτια και πες τους καθαρά και σταθερά ΣΤΑΜΑΤΑ ή ΠΑΡΑΤΑ ΜΕ ΗΣΥΧΟ και φύγε.
- Αν σου πήραν κάτι, επέμενε να επαναλαμβάνεις αυτό που θες να πεις (όπως ένας δίσκος που έχει κολλήσει) ανεξάρτητα από τις αντιδράσεις του άλλου. π.χ. « Δώσε μου το μολύβι μου πίσω ».
- Πες αυτό που συνέβη στο δάσκαλό σου, στην οικογένειά σου, σε κάποιον άλλον ενήλικα που θα σε βοηθήσει. Δεν είναι ντροπή να το πεις και δεν είναι «κάρφωμα».

**4<sup>ο</sup> Φύλλο Εργασιών (Ομαδικό)**

- Αν δε μιλάς, εξυπηρετείς τον εκφοβιστή. Να αναφέρεις ξεκάθαρα τι ακριβώς συνέβη, πότε, πού και από ποιους, προσπάθησε να κρατάς αποδείξεις.
- Αν φοβάσαι μη σε χτυπήσουν, φρόντιζε να είσαι πάντα με κάποιο φίλο, είτε μέσα είτε έξω από στο σχολείο.
- Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιάσε το πιο αδύναμο μέλος της και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.
- Έχεις το δικαίωμα να λες όχι, χωρίς να απολογείσαι και χωρίς να χαμογελάς.
- Έχεις το δικαίωμα να σου φέρονται με σεβασμό.
- Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη και να επανορθώνεις.
- Έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι αυτό που σου ζητούν οι άλλοι, χωρίς να νιώθεις ένοχος ή εγωιστής.
- Έχεις το δικαίωμα να ζητάς αυτό που θες κι ο άλλος να σου αρνηθεί.
- Έχεις το δικαίωμα να λες «δεν ξέρω», να σε ακούν, να σε παίρνουν στα σοβαρά, να ρωτάς τις απορίες σου.
- Έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις σχολείο-ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο όπου νιώθεις ασφαλής.

**4. Τι να κάνουν οι γονείς του θύματος**

- Να μιλάτε καθημερινά με το παιδί σας, να το ρωτάτε για το πώς πέρασε στο σχολείο, να συζητάτε μαζί του. Τα παιδιά συνήθως ντρέπονται και κρατούν τον εκφοβισμό κρυφό από τους ενήλικες.
- Πείτε στο παιδί ότι έπραξε σωστά που σας μίλησε κι ότι πρέπει πάντα να σας αναφέρει ό,τι συμβαίνει.
- Παρατηρείστε αν το παιδί σας δείχνει τα παραπάνω σημάδια ότι έχει πέσει θύμα. Μην το αμελήσετε, μην πείτε ‘δε βαριέσαι, παιδιά είναι’, ή ‘δε παθαίνει τίποτα, ας γίνει σκληρός’.
- Σημειώστε όσες περισσότερες λεπτομέρειες γίνεται, από τα περιστατικά, ώστε να κάνετε αναφορά με στοιχεία
- Τονίστε στο παιδί ότι δε φταίει αυτό, δεν έχει κάτι κακό.
- Τονώστε του την αυτοπεποίθηση και διδάξτε του να επαινεί τον εαυτό του
- Διδάξτε του να στέκεται όρθιο με αυτοπεποίθηση, να κοιτά στα μάτια, να λέει δυνατά ‘ΣΤΑΜΑΤΑ’ ή ‘ΠΑΡΑΤΑ ΜΕ’ και να φεύγει
- Αναφέρεστε συγκεκριμένα περιστατικά, στο δάσκαλο. Ανάλογα με το αν θα υπάρξει αλλαγή, μιλήστε στο διευθυντή ή τις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης.
- Κινητοποιήστε κι άλλους γονείς να διαμαρτυρηθούν, συνεργαστείτε ενεργά μαζί τους και εμπλακείτε στη σχολική ζωή των παιδιών σας υποστηρικτικά.
- Μην αδιαφορείτε- παρακολουθήστε τις συναντήσεις του Συλλόγου γονέων και κηδεμόνων και με δική σας πρωτοβουλία θίξτε το θέμα του σχολικού εκφοβισμού και ζητήστε στήριξη από ειδικούς.
- Συνεχίστε στενή επικοινωνία με το παιδί, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξαναρχίσουν τα ίδια.
- Αν το παιδί χρειαστεί, ζητήστε ψυχολογική στήριξη από κατάλληλο επαγγελματία
- Συμβουλευστε το παιδί σας να προσέχει σε ποιόν δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του
- Σε καμία περίπτωση μη δεχτείτε τις αφορμές που χρησιμοποιεί ο θύτης ως δικαιολογημένες. Αν για παράδειγμα κοροϊδεύουν το παιδί σας επειδή φορά γυαλιά, το να του βάλετε φακούς επαφής, εμμέσως δικαιολογεί το θύτη και αποφεύγει την ουσία του προβλήματος: την επιθετική τάση του παιδιού-θύτη.
- Αν το παιδί επίμονα αρνείται να πάει σχολείο, επειδή φοβάται, με το απειλήσετε ή το πιέσετε. Αυτό απλώς θα επιδεινώσει την ψυχική του φόρτιση. Ζητήστε δικαιολογητικά από κάποιον γιατρό που καταλαβαίνει το πρόβλημα, καθώς αναζητείτε στήριξη για το παιδί, ή μελετάτε την περίπτωση αλλαγής σχολείου.
- Απασχολείτε το παιδί σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κλπ.), όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να νιώθει ασφαλής.
- Αν το παιδί τραυματιστεί από τους εκφοβιστές, ενημερώσετε και την αστυνομία και γνωστοποιήστε στο σχολείο ότι έχετε ενημερώσει την αστυνομία.

**4<sup>ο</sup> Φύλλο Εργασιών (Ομαδικό)**

- Απαιτείστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή Αν δεν αλλάζει η κατάσταση, αλλάζτε σχολείο!
- Στο νέο σχολείο, ρωτήστε αν υπάρχουν εκεί εκφοβιστές και πώς αντιμετωπίζει το σχολείο το φαινόμενο αυτό. Ρωτήστε για το νέο σχολείο: είναι ανεκτοί εκεί οι εκφοβιστές;
- Συλλέξτε πληροφορίες από άλλους μαθητές και γονείς και ιδιαίτερα από μαθητές ταλαντούχους, ευαίσθητους και ικανούς, οι οποίοι γίνονται συχνά θύματα εκφοβισμού.
- Είναι σημαντικό οι γονείς να ζητούν πληροφορίες και να ωθούν έτσι τη σχολική κοινότητα να λάβει θέση στο θέμα αυτό
- Αν μάθετε μέσω του παιδιού σας, ότι κάποιο άλλο παιδί θυματοποιείται, συζητήστε το στο σχολείο: Το άλλο παιδί μπορεί να μην έχει πει τίποτε, να μην έχει επαρκή υποστήριξη από το σπίτι του και βοηθάτε ολόκληρη την τάξη με το ενδιαφέρον σας
- **ΠΟΤΕ ΜΗ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝ ΥΠΟΠΤΕΥΕΣΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ!**

**5.Τι να κάνουν οι γονείς του δράστη**

- Σταματήστε το παιδί αμέσως μόλις παρατηρήσετε επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προς άλλα παιδιά.
- Εφαρμόστε σταθερά όρια και ποινές με συνέπεια. Οι ποινές ΔΕΝ περιλαμβάνουν σωματική τιμωρία
- Συζητήστε μαζί του για το τι μπορεί να του συμβαίνει- μήπως το απασχολεί ή στεναχωρεί κάτι.
- Εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά αυτή είναι απαράδεκτη και ότι το αντίκτυπο στα άλλα παιδιά είναι πολύ βαρύ.
- Αποθαρρύνετε άλλα μέλη της οικογενείας σας να παρουσιάζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές
- Διδάξτε στο παιδί σας τεχνικές χαλάρωσης και τρόπους επίλυσης συγκρούσεων, χωρίς βία : πώς να λένε όχι και πώς να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο
- Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά. Τους διδάσκετε ακριβώς αυτό που θέλετε να σταματήσουν: τη βία.
- Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία
- Συζητήστε με το δάσκαλο για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού σας.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού-θύματος και καθησυχάστε τους ότι αντιμετωπίζετε το πρόβλημα.
- Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά .
- Αν το παιδί εκφοβίζει επειδή είναι απομονωμένο, προσπαθήστε να το βοηθήσετε να βρει έστω κι έναν φίλο, στον οποίο θα φέρεται με σεβασμό.
- Προσπαθήστε να του δώσετε πρωτοβουλίες και ευθύνες, να το εντάξετε σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως εθελοντισμό.
- Αν το παιδί εκφοβίζει επίμονα και καταναγκαστικά, ίσως είναι χρήσιμη η ψυχοθεραπευτική βοήθεια, ενώ αν πάσχει από σύνδρομο υπερκινητικότητας η συνδρομή του παιδιάτρου μπορεί να βοηθήσει.