



Ο Εκφοβισμός

ΔΕΝ

είναι μαγκιά



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



JLS/DAR/2005-1/040/YG

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Διερεύνηση αναγκών και αύξηση της ενημερότητας για την εκφοβιστική συμπεριφορά
μεταξύ των μαθητών στα σχολεία»

Συγγραφή:

Νίκη Χριστοφή
Παιδοψυχίατρος

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

Χριστόφορος Λαζάρου
Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Επιμέλεια:

Artstone Design & Publishing

Σχεδιασμός / Εικονογράφηση:

Ανδρέας Οδυσσεύς

Εκτύπωση:

Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας

Ο Εκφοβισμός **ΔΕΝ** είναι μαγκιά

σταματήστε
ΤΟΥ

Περιεχόμενα

Τι είναι εκφοβισμος;

σελ. 3 - 4

Μήπως συμβαίνει σε εσένα;

σελ. 5 - 6

Ποιος μπορεί να το πάθει;

σελ. 7

Τι μπορείς να κάνεις;

σελ. 8

Επίλογος

σελ. 9



Πρόλογος

Ο χρόνος που περνούν τα παιδιά στο σχολείο αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής τους. Εκεί μαθαίνουν, γνωρίζουν φίλους, αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους.

Για να τα πετύχουν όλα αυτά, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, χρειάζονται ένα περιβάλλον όπου να μπορούν να εργαστούν με ασφάλεια και καλή διάθεση.

Κάποιες φορές παρατηρούνται φαινόμενα στα σχολεία που μπορεί να διαταράξουν την ασφάλεια και τη καλή διάθεση των παιδιών.

Μια ομάδα ειδικών από την Ελλάδα, τη Γερμανία, την Κύπρο και τη Λιθουανία, ξεκίνησαν ένα ερευνητικό διακρατικό πρόγραμμα, που ονομάζεται «**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΦΝΗ II**». Στην Κύπρο συνεργάστηκαν για αυτό οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Υπουργείου Υγείας και η Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπουργείου Παιδείας.

Στόχος του προγράμματος αυτού είναι να εξετάσουν ένα τέτοιο φαινόμενο, να βοηθήσουν παιδιά και ενήλικες να το κατανοήσουν και να βρουν μαζί τους τρόπους να το αντιμετωπίσουν.

Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται εκφοβισμός...



Ας φανταστούμε...



...Σάββατο πρωί και ο Γιώργος είναι πολύ χαρούμενος που σήμερα δεν έχει σχολείο. Τον τελευταίο καιρό είναι στενοχωρημένος και δεν θέλει να πηγαίνει. Ο Γιώργος είναι καλός μαθητής και του αρέσουν οι σχολικές εργασίες. Όμως εδώ και κάποιες εβδομάδες δυο συμμαθητές του, ο Γιάννης και ο Νίκος, του φέρονται πολύ άσχημα. Καθημερινά, τον κοροϊδεύουν, τον σπρώχνουν, τον βρίζουν, τον απειλούν και δεν τον παίζουν στην ομάδα του ποδοσφαίρου, παρόλο που αγαπά το ποδόσφαιρο. Εκείνος πια όταν τους βλέπει να πλησιάζουν απομακρύνεται γιατί φοβάται. Δεν έκανε κάτι για να τους προκαλέσει και δεν καταλαβαίνει γιατί εκείνοι του φέρονται με αυτό τον τρόπο.



Αυτά που κάνουν ο Γιάννης και ο Νίκος για κάποιους μπορεί να είναι συνηθισμένα αστεία ανάμεσα σε συμμαθητές. Η αλήθεια όμως είναι ότι δεν πρόκειται καθόλου για αστεία. Με τη συμπεριφορά τους, εδώ και καιρό, ο Γιάννης και ο Νίκος εκφοβίζουν το Γιώργο και τον κάνουν πραγματικά να υποφέρει!

Μέσα από το βιβλιάρκι που κρατάς στα χέρια σου θα μιλήσουμε για την «**ΕΚΦΟΒΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**» ή αλλιώς το φαινόμενο που ονομάζουμε «**ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ**».



Πρόκειται για μια **μορφή βίας**, που εμφανίζεται πολλές φορές στο χώρο του σχολείου. Συνήθως γίνεται **σκόπιμα**, με στόχο να **βλάψει** κάποιον. Γίνεται **κατ' επανάληψη** και μπορεί να διαρκέσει μερικές βδομάδες, μήνες ή και χρόνια. Αυτός ή αυτή που εκφοβίζει, που ονομάζεται και **θύτης ή «νταής»**, **χρησιμοποιεί δύναμη και εξουσία** για να μειώσει και να βλάψει κάποιο άλλο άτομο (αγόρι ή κορίτσι). Το άτομο που εκφοβίζεται που ονομάζεται και **θύμα ή παιδί-στόχος**, συνήθως δεν είναι σε θέση να αντιδράσει.

Ας δούμε μαζί δύο παραδείγματα

Παράδειγμα 1ο

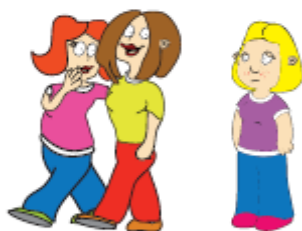
Ο Αντώνης και ο Βασίλης είναι δύο παιδιά στο ίδιο τμήμα. Και στους δύο αρέσουν οι πλάκες. Χθες, ο Βασίλης πέταξε ένα κομματάκι σβηστήρι στον Αντώνη την ώρα που διάβαζε ανάγνωση. Σήμερα, ο Αντώνης κόλλησε ένα αυτοκόλλητο στην πλάτη του Βασίλη την ώρα που έγραφε στον πίνακα. Όλη η τάξη άρχισε να γελά, ακόμα και ο Βασίλης!

Ποιο από τα παρακάτω νομίζεις ότι ισχύει;

- Α Οι δύο συμμαθητές εκφοβίζουν ο ένας τον άλλο
- Β Ο Βασίλης εκφοβίζει τον Αντώνη
- Γ Ο Αντώνης εκφοβίζει το Βασίλη
- Δ Δεν υπάρχει εκφοβισμός από κανένα γιατί οι δύο συμμαθητές κάνουν αστεία μεταξύ τους διασκεδάζοντας και οι δύο

ΜΠΡΑΒΟ! Η ορθή επιλογή είναι η Δ. Δεν υπάρχει εκφοβισμός γιατί και τα δύο παιδιά τελικά διασκεδάζουν με τα πειράγματα τους.

Παράδειγμα 2ο



Η Κλαίρη είναι μαθήτρια της Ε΄ τάξης. Είναι ψηλή, δυναμική και της αρέσει να είναι η αρχηγός της παρέας. Η Δέσποινα είναι μια άλλη μαθήτρια της Ε΄ τάξης. Έχει καλή επίδοση στα μαθήματα. Έχει μερικές φίλες αλλά δεν είναι πολύ δημοφιλής. Μιλά χαμηλόφωνα και είναι κάπως ντροπαλή. Η Κλαίρη αγνοεί τη Δέσποινα και τις τελευταίες βδομάδες, παροτρύνει τα υπόλοιπα παιδιά να μην της δίνουν σημασία. Σχεδόν καθημερινά, τους λέει να μην την κάνουν παρέα και διαδίδει άσχημα πράγματα για τη Δέσποινα. Σαν αποτέλεσμα, η Δέσποινα νιώθει πολύ άσχημα και στα διαλείμματα μένει μόνη. Δεν καταλαβαίνει τι έκανε η ίδια για να της συμβαίνει αυτό.

Ποιο από τα παρακάτω νομίζεις ότι ισχύει;

- Α Η Κλαίρη εκφοβίζει τη Δέσποινα και τα υπόλοιπα παιδιά την βοηθούν να πετύχει το σκοπό της
- Β Η Δέσποινα εκφοβίζει την Κλαίρη
- Γ Οι δύο μαθήτριες εκφοβίζουν η μία την άλλη
- Δ Δεν υπάρχει εκφοβισμός από καμιά μαθήτρια γιατί αυτό είναι κάτι που συμβαίνει πολύ συχνά στο σχολείο

Ακριβώς! Η ορθή απάντηση, είναι η Α! Εδώ και αρκετό καιρό, η Κλαίρη χρησιμοποιεί την ικανότητα της να γίνεται αρχηγός για να απομονώσει τη Δέσποινα. Τα υπόλοιπα παιδιά την ακολουθούν και την βοηθούν χωρίς να σκεφτούν ότι η Δέσποινα δεν τους έχει φταιξει σε τίποτα.

Δυστυχώς ο εκφοβισμός παρατηρείται στα περισσότερα σχολεία του κόσμου όπως και στα περισσότερα στη χώρα μας. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να το ανεχόμαστε!!!

Μήπως κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στην τάξη σου ή στην αυλή του σχολείου σου; Μήπως συμβαίνει σε κάποιο φίλο ή φίλη σου; ΜΗΠΩΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΕ ΣΕΝΑ;

Εάν ναι, ΜΗΝ πανικοβάλλεσαι γιατί:

- Δεν φταις εσύ για ότι σου συμβαίνει
- Δεν συμβαίνει σε σένα μόνο
- Υπάρχει τρόπος να σταματήσει

Ας δούμε όμως μαζί... Γιατί άραγε να συμβαίνει αυτό;

Κάποιοι ειδικοί που το έχουν ψάξει θρήκαν ότι τα παιδιά που εκφοβίζουν, δηλαδή οι θύτες ή νταήδες συνήθως...

- Θέλουν να αισθάνονται δυνατά και να εξουσιάζουν τους άλλους
- Χαίρονται να βάζουν τον άλλο σε δύσκολη θέση και να τον κάνουν να υποφέρει
- Έχουν την τάση να είναι επιθετικά
- Αδυνατούν να μπουν στη θέση του άλλου και να καταλάβουν τα συναισθήματα του
- Δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων τους και ισχυρίζονται ότι το θύμα τα προκάλεσε

Κάποια παιδιά που το έχουν ψάξει πιστεύουν επίσης ότι οι νταήδες...

- Λανθασμένα θεωρούν μαγκιά το να εκφοβίζουν τους άλλους
- Ζηλεύουν τα άλλα παιδιά
- Έχουν προσωπικά και οικογενειακά προβλήματα
- Επιδιώκουν την προσοχή



Τα παιδιά που εκφοβίζονται, δηλαδή τα θύματα ή παιδιά-στόχος συνήθως...

- Δυσκολεύονται να υπερασπιστούν τον εαυτό τους
- Είναι πολύ ήσυχα, ευαίσθητα και κλειστά στον εαυτό τους
- Δεν πιστεύουν στις ικανότητές τους
- Έχουν λιγοστούς φίλους
- Θεωρούν υπεύθυνο τον εαυτό τους για ό,τι τους συμβαίνει
- Έχουν αυξημένο άγχος και ανασφάλεια

Δυστυχώς οι νταήδες είναι πολυμήχανοι και ανακαλύπτουν διάφορους τρόπους για να ταλαιπωρήσουν ξανά και ξανά το θύμα τους όπως για παράδειγμα:

1. Περιμένοντας το κάθε πρωί στην είσοδο της τάξης για να του ρίξει τα βιβλία χάμω
2. Σπρώχνοντας και χτυπώντας το ενώ εκείνο δεν μπορεί να αμυνθεί
3. Κολλώντας του χαρτάκια με κοροϊδευτικά επίθετα, παρόλο που εκείνο ενοχλείται
4. Βρίζοντας το και φωνάζοντας του παρατσούκλια
5. Αναγκάζοντας το να δώσει τα χρήματα του το διάλειμμα
6. Απειλώντας και φοβερίζοντας το
7. Κουτσμπολεύοντας το και διαδίδοντας ψέματα για εκείνο
8. Απομονώνοντας το από την παρέα και το παιχνίδι

1, 2 = σωματικός εκφοβισμός

3, 4, 5 και 6 = λεκτικός εκφοβισμός

7, 8 = κοινωνικός εκφοβισμός



Ποιος μπορεί να το πάθει;



Όπως βλέπεις πρόκειται για μεγάλη παρέα! Οι νταήδες βρίσκονται σε όλο τον κόσμο και δεν κάνουν διακρίσεις.

Συνήθως επιλέγουν τα θύματα τους πολύ προσεκτικά και μόλις βρουν ευκαιρία κάνουν την επίθεσή τους με τέτοιο τρόπο ώστε να σε κάνουν να νομίζεις ότι εσύ φταίς για ό,τι σου συμβαίνει.

Η αλήθεια όμως είναι ότι...

- ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΤΑΙΞΙΜΟ!
- ΔΕΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ ΕΣΥ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!
- ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΝΤΑΗΔΕΣ!

Πως μπορεί να νιώσεις όταν σε εκφοβίζουν;



Όταν σε εκφοβίζουν στο σχολείο μπορεί να νιώσεις μερικά από τα πιο πάνω συναισθήματα ή και όλα μαζί. Τότε αρχίζεις να σκέφτεσαι αρνητικά αλλά και το σώμα σου αρχίζει να διαμαρτύρεται...

- Μπορεί να σκέφτεσαι ότι κινδυνεύεις και δεν θέλεις να ξαναπάς σχολείο...
- Ίσως να σκέφτεσαι ότι δεν αξίζεις και τίποτα δεν σε ευχαριστεί
- Μπορεί να σε πονά η κοιλιά σου και στο διάλειμμα να μην θέλεις να βγεις από την τάξη
- Μπορεί να σε πονά το κεφάλι σου και να μην συγκεντρώνεσαι στο μάθημα



Τι μπορείς να κάνεις αν εσύ είσαι θύμα εκφοβισμού;

- Μην το κρατήσεις μυστικό
- Κατάγγειλε το στη/ο δασκάλα/ο ή στη/ο διευθύντρια/διευθυντή του σχολείου σου
- Ανάφερε το στους γονείς σου και εξήγησε τους πως νιώθεις
- Γράψε ένα γράμμα για ό,τι σου συμβαίνει και δώσε το σε κάποιον που εμπιστεύεσαι

Προσοχή! Αν οι ενήλικες δεν κάνουν τίποτα για να σταματήσουν τους νταήδες, εσύ μην σταματήσεις να ζητάς βοήθεια μέχρι να κάνουν κάτι.

- Στο διάλειμμα προσπάθησε να βρίσκεσαι κοντά σε δασκάλους ή σε φίλους σου
- Απόφυγε να βρίσκεσαι μακριά από τις τάξεις (π.χ. στην άκρη του γηπέδου) ή σε απομονωμένους χώρους του σχολείου (π.χ. πίσω από τις τουαλέτες)

...και κάτι ακόμα

- κράτα το σώμα σου όρθιο, μην καμπουριάζεις
- κοίταζε αυτόν που σου μιλά, μη σκυβεις
- μιλά σταθερά, μην ψυθιρίζεις

...έτσι, ακόμα κι'αν είσαι αγχωμένος/η ή φοβάσαι, ο νταής δε θα το καταλάβει!

Τι μπορείς να κάνεις αν παρατηρήσεις ότι στο σχολείο σου κάποια παιδιά εκφοβίζονται;

- Ανάφερε το αμέσως σε κάποιο ενήλικα (δασκάλους, γονείς)
- Μαζί με φίλους μίλησε στο μαθητή ή τη μαθήτρια που εκφοβίζει και πες του/της ότι πρέπει να σταματήσει
- Μην ενθαρρύνεις το δράστη ζητωκραυγάζοντας ή διασκεδάζοντας με αυτά που κάνει (Στους νταήδες αρέσει να έχουν ακροατήριο!)
- Γίνε φίλος/ος με το θύμα (παιδί-στόχο) και προσπάθησε να του δείξεις ότι το υποστηρίζεις
- Μην αδιαφορείς γιατί έτσι βοηθάς το νταή!



Αν πάλι διαβάζοντας όλα αυτά αισθάνθηκες ότι μπορεί να ανήκεις στην ομάδα των νταήδων... μην πανικοβληθείς!!

- Μπορείς να το συζητήσεις με κάποιους μεγαλύτερους όπως οι δάσκαλοι και οι γονείς σου
- Μπορείς να το κουβεντιάσεις και με κάποιον ειδικό όπως ο/η εκπαιδευτικός ψυχολόγος που επισκέπτεται το σχολείο σου
- Προσπάθησε να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου αρχίζοντας από το να σκεφτείς γιατί θέλεις να εκφοβίζεις τους άλλους
- Αν σε εκφόβιζαν ή σε εκφοβίζουν, αντιστάσου, μη μιμηθείς αυτόν/ήν που σε έκανε να υποφέρεις
- Ζήτη βοήθεια!

Όπως θα έχεις καταλάβει διαβάζοντας αυτό το βιβλιαράκι, ο εκφοβισμός στο σχολείο είναι ένα γεγονός και είναι κάτι που θα πρέπει να προβληματίσει όλους. Η εκφοβιστική συμπεριφορά δεν είναι κάτι που αφορά κάποιους άλλους μαθητές σε κάποιο άλλο σχολείο. Αυτή τη στιγμή, είναι πιθανό να συμβαίνει στο δικό σου σχολείο και σε κάποιο παιδί της δικής σου τάξης. Μπορεί να έχει συμβεί ή να συμβαίνει ακόμα και σε σένα, καθώς πολλά παιδιά μπορεί να γίνουν στόχος εκφοβισμού.

Τώρα όμως, γνωρίζεις πώς να το αντιμετωπίσεις και να βοηθήσεις να μειωθεί.

Ενα παρόμοιο βιβλιαράκι ετοιμασθηκε για τους γονείς και τους δασκάλους σου, γιατί καθετί που πρέπει να αλλάξει, να βελτιωθεί, χρειάζεται ομαδική δουλειά!

Με ομαδική δουλειά στην τάξη σου ίσως, θα μπορούσατε να βάλετε μουσική στους επόμενους στίχους (ας πούμε σε ρυθμό rap!!)

«Θέλω στο σχολείο χωρίς άγχος να πηγαίνω
Τους φίλους μου να συναντώ, να παίζω, να μαθαίνω
Μαζί μπορούμε αν συμφωνείς τα πράγματα ν'αλλάξουμε
και τη μαθητική ζωή στα μέτρα μας να φτιάξουμε

Αυτό θα γίνει αν σεβαστώ, αν σεβαστείς κι αν
σεβαστούμε όλοι

Πώς τι κι αν είμαι αλλιώτικος;
Αξιζω, ναι, την προσοχή και την αγάπη σου όλη!! »



—γιατί ο καθένας μας είναι ξεχωριστός, μην το ξεχνάς!



Πηγές

- Karatzias A., Power K.G. and Swanson V. (2002). **Bullying and Victimization in Scottish Secondary Schools: Same or Separate Entities?** 28, 45–61.
- Owens D. 1993. **Bullying at school: what we know and what we can do.** Oxford: Blackwell Publishers.
- Rigby K, Slee P. (1991). **Bullying among Australian school children: reported behavior attitudes towards victims.** *Journal of Psychology* 31:565-627.
- Smith P. K., Talamo L, Cowie H, Naylor P. and Chauhan P. (2004). **Profiles of non-victims, escaped victims, continuing victims and new victims of school bullying.** *British Journal of Educational Psychology* 74, 565–681.
- Stassen Bergen K. (2007). **Update on bullying at school: Science forgotten?** *Developmental Review* 27, 90–126.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oudehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2005). **Bullying and victimization in elementary schools: a comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents.** *Developmental Psychology*, 41, 672–682.

Ρομάν Τρέβορ 2002.
Οι νηαήδες του σχολείου είναι θλάκες. Εκδόσεις Κέδροσ Α.Ε.

Πηγές στο διαδίκτυο

- <http://www.bullying.co.uk/index.aspx>
http://www.kzoo.edu/psych/stop_bullying/for_kids/what_is_a_bully.html
<http://www.stopbullyingnow.com/index.html>