

Σχολικός εκφοβισμός

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μία μορφή επαναλαμβανόμενης επιθετικής συμπεριφοράς εντός ή εκτός σχολείου που συμβαίνει ανάμεσα σε συμμαθητές ή συνομηλίκους. Ο στόχος της είναι να προκαλέσει φόβο και να βλάψει σωματικά, συναισθηματικά, ή κοινωνικά το παιδί που εκφοβίζεται, το οποίο «θεωρείται» αδύναμο σε σχέση με το παιδί ή τα παιδιά που το εκφοβίζουν. Ο εκφοβισμός δεν αποτελεί ένα φυσιολογικό αναπτυξιακό φαινόμενο, αλλά μία ξεκάθαρα δυσλειτουργική συμπεριφορά, η οποία έχει συνέπειες βραχύχρονες ή μακροχρόνιες για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, δηλαδή τα παιδιά που συμμετέχουν, τους παρατηρητές, τους γονείς, το προσωπικό του σχολείου, αλλά και την κοινότητα.

Το φαινόμενο αυτό μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από διάφορες μορφές. Ο σωματικός εκφοβισμός είναι οποιαδήποτε μορφή ανεπιθύμητης φυσικής επαφής, όπως είναι σπρωξίματα, κλωτσιές, μπουνιές, κεφαλοκλειδώματα, καταστροφή ή κλοπή περιουσιακών στοιχείων. Ο λεκτικός εκφοβισμός είναι οποιαδήποτε μορφή λεκτικής βίας, όπως φωνές, εξύβριση, εμπαιγμός, παρατσούκλια, προσβολές, εξευτελισμός. Ο ψυχολογικός εκφοβισμός είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά που προκαλεί ψυχολογική πίεση ή δυσφορία, όπως άγριες ματιές, απειλές, εκβιασμός. Ο κοινωνικός εκφοβισμός είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά που στοχεύει στην κοινωνική βλάβη, όπως η προσπάθεια να μειώσουμε την άποψη των άλλων, η διάδοση φημών, το να καταστρέφουμε τις φιλίες, το να ζητάμε ενεργά από την ομάδα να αποκλείσει το παιδί που εκφοβίζουμε, το να αποκλείεται όντως από την ομάδα το παιδί. Τέλος, πολύ διαδεδομένος στις ημέρες μας είναι ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός, δηλαδή τα απειλητικά μηνύματα μέσα κινητού ή e-mail, η δημιουργία σελίδας (π.χ. στο facebook) που μειώνει το παιδί που εκφοβίζουμε, ο διαμοιρασμός μέσω κινητών ή η δημοσίευση στο διαδίκτυο προσωπικών πληροφοριών ή φωτογραφιών που εξευτελίζουν το παιδί, η υποκλοπή των στοιχείων του λογαριασμού του και η αποστολή αρνητικών μηνυμάτων σε άλλους εκ μέρους του.

Το παιδί που εκφοβίζεται μπορεί να ξεχωρίζει για διάφορους λόγους, όπως η σχολική απόδοση, τυχόν μαθησιακές δυσκολίες, πιθανές σωματικές δυσμορφίες ή ιδιαιτερότητες, η φυλή ή το θρήσκευμά του.

Μπορεί να μην έχει πολλούς φίλους, να κλαίει εύκολα ή να φαίνεται αδύναμο. Επιπλέον, μπορεί να μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον υπερπροστατευτικό (γονείς, δάσκαλοι) και να μην έχει μάθει να διαχειρίζεται κοινωνικές συγκρούσεις και δυσκολίες. Ενδείξεις ότι ένα παιδί εκφοβίζεται μπορεί να είναι ότι χάνει αντικείμενα ή χρήματα χωρίς πειστικό λόγο, έχει μώλωπες ή κοψίματα, έρχεται σπίτι με λερωμένα ή σκισμένα ρούχα, έρχεται σπίτι πεινασμένο, παραπονιέται για σωματικές ενοχλήσεις (π.χ. πονοκεφάλους), δείχνει ανήσυχο να συναναστραφεί με συνομήλικους, δε θέλει να πάει στο σχολείο. Αν επιμείνει ο εκφοβισμός, τότε το παιδί μπορεί να εμφανίσει σκέψεις και συμπεριφορές θυματοποίησης (π.χ. «καλά μου κάνουν», «εγώ φταίω»), να δυσκολεύεται να κοιμηθεί, να μην έχει όρεξη για φαγητό, να μειωθεί η σχολική του απόδοση, να αποφεύγει να βγαίνει έξω, να αποφεύγει το σχολείο, ή ακόμα και να γίνει και το ίδιο θύτης εκφοβισμού. Μακροχρόνια μπορεί να εμφανίσει ελλείμματα στις κοινωνικές του δεξιότητες, να δυσκολεύεται να εμπιστευθεί τους άλλους, ή να εμφανίσει κάποια ψυχολογική διαταραχή. Πολύ συχνά τα παιδιά αποφεύγουν να μιλήσουν για τον εκφοβισμό λόγω της θυματοποίησης, ή γιατί τα απειλούν, ντρέπονται, ή φοβούνται για πιθανές κοινωνικές συνέπειες (π.χ. «θα με πουν καρφί»).

Το παιδί που εκφοβίζει μπορεί να πιστεύει ότι με αυτόν τον τρόπο οι άλλοι θα το προσέξουν και νιώσει σημαντικό. Μπορεί να δυσκολεύεται να ελέγξει τα έντονα συναισθήματα του (π.χ. θυμός, απογοήτευση, άγχος), ή να έχει βιώσει δύσκολες καταστάσεις στην προσωπική του ζωή. Ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να εκφοβίζει είναι ότι εμφανίζει την ίδια συμπεριφορά και στο σπίτι απέναντι στα αδέρφια του, γίνεται επιθετικό στους γονείς του, γυρνά σπίτι με περισσότερα χρήματα ή με αντικείμενα που δεν είναι δικά του, μιλά άσχημα για άλλα παιδιά, καυχείται για τη συμπεριφορά του. Αν συνεχίσει να εκφοβίζει, τότε μπορεί να εμφανίσει κι άλλες παραβατικές συμπεριφορές. Μακροχρόνια μπορεί να έχει ακόμα πιο σοβαρές παραβατικές συμπεριφορές, να γίνει κακοποιητικός ως ενήλικας και να εμφανίσει κάποια ψυχολογική διαταραχή.

Όμως, υπάρχει και μία κατηγορία παιδιών που εκφοβίζουν, αλλά κι εκφοβίζονται. Μπορεί να απαντούν στον εκφοβισμό μέσα από επιθετικές συμπεριφορές, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα φαύλος κύκλος επιθετικότητας και θυματοποίησης. Αυτά τα παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν περισσότερα και πιο σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Μπορεί να απορριφθούν από τους συνομήλικους τους, αλλά κι από τους δασκάλους, να βιώσουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, να έχουν πολύ χαμηλή σχολική απόδοση, να κάνουν από νωρίς κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, να εμφανίσουν σοβαρά προβλήματα διαγωγής, και να έχουν περισσότερα και πιο έντονα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

Μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, έχει φανεί ότι το 85% των περιστατικών σχολικού εκφοβισμού συμβαίνει μπροστά σε τρίτα άτομα, ενώ το 90% των ατόμων που ερωτήθηκαν, απάντησαν ότι έχουν βρεθεί μπροστά σε περιστατικά που έμοιαζαν με εκφοβισμό. Οι παρατηρητές του εκφοβισμού συχνά αποφεύγουν να παρέμβουν γιατί μπορεί να πιστεύουν ότι δε θα αλλάξει κάτι ή ότι θα κάνουν χειρότερη την κατάσταση για το παιδί που εκφοβίζεται, ενώ μπορεί να φοβούνται ότι θα εκφοβιστούν κι οι ίδιοι. Ακόμη, μπορεί να ενισχύουν και να ενθαρρύνουν το παιδί που εκφοβίζει. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλοι

μας μπορούμε να αποτρέψουμε φαινόμενα εκφοβισμού. Παρεμβαίνουμε άμεσα και απομακρύνουμε το παιδί από το χώρο, καταγγέλλουμε το συμβάν στο σχολείο, αναφέρουμε το περιστατικό σε κάποιον τρίτο που θα μπορέσει να το διαχειριστεί.

Οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζεται χρειάζεται να ακούσουν το παιδί με προσοχή και κατανόηση, να το κάνουν να νιώσει ασφαλές, να το βοηθήσουν να αποφασίσει τι μπορεί να κάνει από εδώ και πέρα, να μιλήσουν στο δάσκαλο της τάξης, να μείνουν σταθεροί στη συμπεριφορά τους, κι αν το πρόβλημα επιμένει να επικοινωνήσουν με το διευθυντή του σχολείου. Είναι σημαντικό να βοηθήσουν το παιδί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται, να το διαβεβαιώσουν ότι δε φταίει εκείνο, και να συζητήσουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης (π.χ. να μιλά για το πρόβλημα, να φεύγει όταν ξεκινά ο εκφοβισμός κ.α.). Οι γονείς του παιδιού που εκφοβίζει χρειάζεται να διερευνήσουν τους λόγους που το παιδί συμπεριφέρεται έτσι, αν είναι παρορμητικό ή σχεδιάζει τι θα κάνει, αν το προβληματίζει κάτι, αν οι ίδιοι στο σπίτι συμπεριφέρονται με τρόπους που μπορεί να ενισχύουν τις αρνητικές συμπεριφορές. Δεν ξεχνάμε ότι οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπο για τα παιδιά. Στη συνέχεια ενημερώνουν το παιδί για το σχολικό εκφοβισμό και τις συνέπειες που έχει και στο ίδιο, προσπαθούν να το κάνουν να κατανοήσει ότι κάποιος πληγώνεται με τη συμπεριφορά του, του μαθαίνουν τρόπους να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να επιβραβεύει τον εαυτό του γι' αυτό. Σε κάθε περίπτωση, αν χρειαστεί μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από το δάσκαλο ή κάποιον ειδικό.

Χρειάζεται να έχουμε στο μυαλό μας ότι από όποιο πόστο κι αν βρισκόμαστε, χρειάζεται να κάνουμε ξεκάθαρο στα παιδιά μας, αλλά και στον εαυτό μας, ότι ο εκφοβισμός, όπου κι αν συμβαίνει, αποτελεί μία ανεπίτρεπτη συμπεριφορά με επιπτώσεις και τώρα, αλλά και στο μέλλον, σε όλους μας.



Σεμινάριο για γονείς «Σκέφτομαι & Πράττω»

Ομαδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης για όλους τους γονείς με παιδιά ηλικίας 2 έως 12.

Μανουλάκας Βασίλης, Ψυχολόγος

Καζαντζή 17, Νεάπολη, Λάρισα – 2411110429, 6944281037

Βιβλιογραφία:

- Ασημόπουλος Χ. (2010). "Πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών στο δημοτικό σχολείο". Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Gini G. (2005). "Social cognition and moral cognition in bullying: What's wrong?". Aggressive Behavior. Wiley-Liss Inc.
- S.A.M.S.H.A. (2004). "How to Help Bullying Victims-Clinical Interventions With Children". U.S. Department of Health & Human Services.
- <http://www.teachsafeschools.org>. "Reducing Bullying: Meeting the challenge". The Melissa Institute for Violence Prevention and Treatment.
<http://www.teachsafeschools.org/bullying-prevention.html>