

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕ Λ.Τ.ΔΑΥΛΕΙΑΣ

ΣΧ.ΕΤΟΣ 2015-16

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ «ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ (ΣΚΖ)».

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ: ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ : ΜΑΛΙΤΣΑ ΜΑΡΙΑ ΠΕ06

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :ΙΩΑΝΝΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΕ05

ΤΑΞΗ Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ :
ΖΟΥΛΟΥΦΤΑΡΙ ΡΟΝΑΛΝΤΟ
ΜΠΡΑΚΑΙ ΜΑΡΙΟΣ
ΝΤΑΛΑΝΙ ΑΡΤΕΜΙΣ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΗΛΙΑΣ
ΤΡΟΚΑ ΗΛΙΑΝΑ

Τι είναι το Bullying (εκφοβισμός);

Το bullying (εκφοβισμός) είναι μία επιθετική συμπεριφορά – σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή και κοινωνική – που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο, ακόμη και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκοπός της είναι η επιβολή, και η πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου στο άτομο (ή ομάδα ατόμων) που την υφίσταται.

Σωματικός εκφοβισμός είναι τα χτυπήματα, τα σπρωξίματα, οι κλωτσιές κλπ. Λεκτικός εκφοβισμός είναι η κοροϊδία, οι διακρίσεις, τα σεξουαλικά σχόλια κοκ. Κοινωνικός εκφοβισμός είναι η διάδοση φημών, η καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, η απομόνωση από την ομάδα κλπ. Επίσης υπάρχει ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο κοκ.

Πως εξηγείται η συμπεριφορά του bullying;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος εκφοβίζει τους άλλους. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχει υποστεί ο ίδιος εκφοβισμό και να εκτονώνει κατά κάποιο τρόπο το θυμό του εκφοβίζοντας άλλους. Ή μπορεί μέσα απ' αυτό να νιώθει ανώτερος απ' τους άλλους, να αισθάνεται ότι έχει ισχύ και εξουσία. Ίσως ακόμη να το κάνει για να τραβήξει την προσοχή, πιστεύοντας ότι θα γίνει δημοφιλής ή ότι θα τον βοηθήσει να ενταχθεί σε κάποια παρέα.

Οι άνθρωποι που ασκούν εκφοβισμό, συχνά είναι οι ίδιοι τρομοκρατημένοι για κάτι και έτσι προσπαθούν να τρομοκρατήσουν τους άλλους για να κρύψουν τα συναισθήματά τους ή παρενοχλούν άλλους για να μην τους παρενοχλήσουν πρώτα εκείνους. Είναι δυστυχείς και «ξεσπούν» τη δυστυχία τους στους άλλους. Συνήθως δεν νιώθουν υπευθυνότητα για τις πράξεις τους και συχνά έχουν την ανάγκη να ελέγχουν τους άλλους και να κερδίζουν πάντα. Μπορεί να ζηλεύουν τα άτομα που παρενοχλούν. Δεν μπορούν να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων. Είναι όμως πολύ καλοί παρατηρητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και πάντα επιλέγουν ως θύματα, εκείνους που ξέρουν ότι είναι πιο αδύναμοι απ' αυτούς και μπορούν να τους κερδίσουν. Χρησιμοποιούν τη «διαφορετικότητα» για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους και να κάνουν τα θύματά τους να νιώσουν

άσχημα. Όμως το αληθινό πρόβλημα δεν είναι η «διαφορετικότητα» του θύματος αλλά ο ίδιος ο θύτης που νιώθει φόβο, ζήλεια, θυμό, φθόνο, ανασφάλεια, δυστυχία. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η διαφορετικότητά μας είναι που μας κάνει ξεχωριστούς και μοναδικούς. Θα πρέπει να είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας και να μην επιτρέπουμε σε άτομα που μας εκφοβίζουν να μας καταβάλλουν.

Η καλύτερη άμυνα απέναντι σε άτομα που ασκούν εκφοβισμό είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου, να έχεις αυτοπεποίθηση και να μη μοιάζεις με θύμα. Δεν είναι αποτελεσματικό να προσπαθείς να ανταποδίδεις τον εκφοβισμό. Αν είσαι ανήλικος και χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησέ την από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Είναι δύσκολο να λύσεις τέτοια προβλήματα μόνος σου.

Γιατί διαλέγουν να εκφοβίσουν εμένα;

Αν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά εκφοβισμού, χρειάζεται να γνωρίζεις ότι δεν φταις εσύ. Μπορεί να σου λένε άσχημα πράγματα για να σε πληγώσουν, π.χ. ότι είσαι άσχημος ή χαζός. Ή να χλευάζουν το παρουσιαστικό σου, τα μαλλιά σου, το φύλο σου, το χρώμα του δέρματός σου, το σώμα σου, τη φυλή σου, τη θρησκεία σου. Στην πραγματικότητα, δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι άσχημα γι' αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σου, αλλά να είσαι περήφανος γιατί αυτά είναι που σε κάνουν ιδιαίτερο και μοναδικό στον κόσμο. Μην επιτρέπεις σ' αυτά τα άτομα να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα για τον εαυτό σου, γιατί αυτό επιδιώκουν ώστε να αποκτήσουν εξουσία και έλεγχο πάνω σου.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω κάποιον που με εκφοβίζει;

- Μην το κρατάς μυστικό. Πες το σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τη βοήθειά του. Μπορεί να είναι ο γονιός σου, ένας δάσκαλος, ο διευθυντής του σχολείου, ο προπονητής σου.

- Όταν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά, μείνε ήρεμος. Προσπάθησε να μη δείξεις θυμό ή φόβο. Τα άτομα που ασκούν εκφοβισμό αποζητούν την αντίδρασή του θύματος. Τους αρέσει να

βλέπουν ότι σε αναστατώνουν. Αν δεν αντιδράς όπως περιμένουν, μπορεί να βαρεθούν και να σταματήσουν.

- Αγνόησε αυτούς που σε εκφοβίζουν. Όσο δεν νιώθεις άσχημα μ' αυτά που σου κάνουν ή σου λένε, τόσο τους αποδυναμώνεις.

- Γίνε μέλος μιας ομάδας. Έτσι θα κάνεις νέους φίλους και θα έχεις μεγαλύτερη υποστήριξη.

- Μην αντεπιτίθεσαι. Είναι επικίνδυνο για σένα και συνήθως κάνει τα πράγματα χειρότερα. Μείνε κοντά σε άλλους, προστάτεψε τον εαυτό σου και ζήτη βοήθεια από έναν ενήλικα.

- Προσπάθησε να αποφεύγεις καταστάσεις όπου μπορεί να είσαι εκτεθειμένος σε εκφοβισμό. Για παράδειγμα, απέφυγε περιοχές του σχολείου όπου δεν υπάρχουν πολλοί μαθητές ή δάσκαλοι. Μην μένεις μόνος στις τουαλέτες ή στα αποδυτήρια. Κάθισε κοντά στον οδηγό του σχολικού λεωφορείου. Μην φέρνεις ακριβά αντικείμενα ή πολλά χρήματα στο σχολείο. Κάθισε μαζί με άλλους φίλους στο φαγητό. Μείνε κοντά στους φίλους σου ή στο δάσκαλό σου στα σχολικά διαλείμματα.

<http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/paid-ia-goneis/60-syberifores/183-ti-einai-to-bullying-kai-pws-andimetvpizetai>

Bullying: Πώς θα αναγνωρίσετε τα θύματα και τους θύτες

Τόσο τα θύματα όσο και οι θύτες εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα ψυχολογικών διαταραχών, σε υψηλότερο ποσοστό, από τους υπόλοιπους έφηβους. Μάλιστα τα αποτελέσματα των μελετών, τόσο ελληνικών όσο και ξένων, είναι αποκαλυπτικά για το προφίλ θυτών και θυμάτων αλλά και των οικογενειών από τις οποίες προέρχονται.

«Πράγματι τόσο οι θύτες όσο και τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα ψυχολογικών διαταραχών κι αν αυτά δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα από παιδοψυχιάτρους, τότε μπορεί το πρόβλημα να τους ακολουθήσει στην υπόλοιπη ζωή τους» τονίζει χαρακτηριστικά η παιδοψυχίατρος κ. Μερσύνη Αρμένακα.

Σύμφωνα με τις μελέτες ο εκφοβισμός μαθητών από άλλους μαθητές τείνει να γίνει μάλιστα στους σχολικούς χώρους σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στη χώρα μας, καθώς πολλοί είναι εκείνοι οι γονείς που αγνοούν την ύπαρξη του, ενώ εκείνοι που γνωρίζουν το υποβαθμίζουν ή προσπαθούν με ημίμετρα να το αντιμετωπίσουν.

Όπως αναφέρουν οι παιδοψυχίατροι για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα πρώτα θα πρέπει να γίνει γνωστό στους γονείς ή στους καθηγητές πράγμα δύσκολο καθώς τα θύματα δύσκολα μιλάνε. Υπάρχουν όμως τρόποι οι γονείς να αντιληφθούν τι συμβαίνει στο παιδί τους αρκεί να είναι παρατηρητικοί.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ

Συγκεκριμένα αν έχει:

1)Σκισμένα ,βρώμικα, τσαλακωμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία, απώλειες χωρίς να δίνονται λογικές εξηγήσεις

2)Μελανιές, γδαρσίματα

3)Δεν φέρνει συμμαθητές στο σπίτι

4)Φαίνεται φοβισμένο να πάει στο σχολείο και δεν συναντιέται αργότερα με συμμαθητές

5)Διαλέγει παράλογη διαδρομή για το σχολείο

6)Πτώση επιδόσεων και αδιαφορία για το σχολείο

7)Φαίνεται στεναχωρημένο, απογοητευμένο, έχει διακυμάνσεις στο συναίσθημα του με ξαφνικά ξεσπάσματα θυμού.

8)Έχει λίγη όρεξη για φαγητό, πονοκεφάλους ή στομαχόπονο

9)Ανήσυχος ύπνος με εφιάλτες και πιθανά κλάματα στον ύπνο του

10)Κλέβει ή ζητά έξτρα χρήματα για να καλοπιάνει τους θύτες

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΘΥΤΩΝ

Συγκεκριμένα αν το παιδί σας είναι:

- 1)Επιθετικό, αντιδραστικό, εκφράζει εκδικητικά αισθήματα
- 2) Νιώθει την ανάγκη να χειραγωγεί και να κυριαρχεί στους άλλους
- 3) Του αρέσει να προσβάλλει, να σπρώχνει ή να πειράζει άλλα παιδιά
- 4) Έχει ελάχιστη ευαισθησία στον πόνο των άλλων
- 5) Παρορμητικό

ΠΡΟΦΙΛ ΘΥΜΑΤΟΣ

- 1)Ήσυχος, προσεκτικός, ευαίσθητος, κλαψιάρης
- 2)Ανασφαλής, με χαμηλή αυτοπεποίθηση
- 3)Σωματικά αδύναμος
- 4)Με λίγους ή καθόλου φίλους

ΠΡΟΦΙΛ ΘΥΤΗ

- 1) Δεν του αρέσει το σχολείο, γι αυτό και έχει πολλές απουσίες
- 2) Ευέξαπτος και παρορμητικός
- 3) Προσελκύεται απο την βία
- 4) Φαίνεται σκληρός και δείχνει ελάχιστη ευαισθησία στα θύματα
- 5) Δυσκολεύεται στο να ακολουθούν τον κανόνα
- 6) Συχνά είναι επιθετικός προς τους ενήλικες
- 7) Είναι πιο δυνατός από τους συνομηλίκους και ιδίως από τα θύματα
- 8) Έχει εσωτερική ανάγκη να υπερισχύει και να καταπιέζει άλλους μαθητές με απειλές και δύναμη
- 9) Είναι καλός στην κουβέντα και στο να πείθουν ώστε να ξεφεύγει από δύσκολες καταστάσεις
- 10) Έχει χαμηλά επίπεδα άγχους και ανασφάλειας.

Πηγή:

<http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/304755-bullying-pos-tha-anagnorisetete-ta-thumata-kai-tous-thutes#ixzz41ac8AWB1>

Γιατί διαλέγουν να εκφοβίσουν εμένα;

Στη συμπεριφορά του bullying υπάρχει μια διαφορά ισχύος ανάμεσα σ' αυτούς που την ασκούν και σ' αυτούς που την υφίστανται. Δεν πρόκειται για μια διαμάχη που χρειάζεται επίλυση. Όλη η εξουσία είναι στο άτομο ή στην ομάδα που την ασκεί. Τα άτομα που εκφοβίζουν τους άλλους, δείχνουν απέχθεια και περιφρόνηση σ' αυτούς που προσπαθούν να βλάψουν. Πιστεύουν ότι μέσα απ' αυτή τη συμπεριφορά γίνονται πιο σημαντικοί. Πως εξηγείται η συμπεριφορά του bullying;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος εκφοβίζει τους άλλους. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχει υποστεί ο ίδιος εκφοβισμό και να εκτονώνει κατά κάποιο τρόπο το θυμό του εκφοβίζοντας άλλους. Ή μπορεί μέσα απ' αυτό να νιώθει ανώτερος απ' τους άλλους, να αισθάνεται ότι έχει ισχύ και εξουσία. Ίσως ακόμη να το κάνει για να τραβήξει την προσοχή, πιστεύοντας ότι θα γίνει δημοφιλής ή ότι θα τον βοηθήσει να ενταχθεί σε κάποια παρέα.

Οι άνθρωποι που ασκούν εκφοβισμό, συχνά είναι οι ίδιοι τρομοκρατημένοι για κάτι και έτσι προσπαθούν να τρομοκρατήσουν τους άλλους για να κρύψουν τα συναισθήματά τους ή παρενοχλούν άλλους για να μην τους παρενοχλήσουν πρώτα εκείνους. Είναι δυστυχείς και «ξεσπούν» τη δυστυχία τους στους άλλους. Συνήθως δεν νιώθουν υπευθυνότητα για τις πράξεις τους και συχνά έχουν την ανάγκη να ελέγχουν τους άλλους και να κερδίζουν πάντα. Μπορεί να ζηλεύουν τα άτομα που παρενοχλούν. Δεν μπορούν να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων. Είναι όμως πολύ καλοί παρατηρητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και πάντα επιλέγουν ως θύματα, εκείνους που ξέρουν ότι είναι πιο αδύναμοι απ' αυτούς και μπορούν να τους κερδίσουν. Χρησιμοποιούν τη «διαφορετικότητα» για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους και να κάνουν τα θύματά τους να νιώσουν άσχημα. Όμως το αληθινό πρόβλημα δεν είναι η «διαφορετικότητα» του θύματος αλλά ο ίδιος ο θύτης που νιώθει φόβο, ζήλεια, θυμό, φθόνο, ανασφάλεια, δυστυχία. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η διαφορετικότητά μας είναι που μας κάνει ξεχωριστούς και μοναδικούς. Θα πρέπει να είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας και να μην επιτρέπουμε σε άτομα που μας εκφοβίζουν να μας καταβάλλουν.

Η καλύτερη άμυνα απέναντι σε άτομα που ασκούν εκφοβισμό είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου, να έχεις αυτοπεποίθηση και να μη μοιάζεις με θύμα. Δεν είναι αποτελεσματικό να προσπαθείς να ανταποδίδεις τον εκφοβισμό. Αν είσαι ανήλικος και χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησέ την από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Είναι δύσκολο να λύσεις τέτοια προβλήματα μόνος σου.

Αν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά εκφοβισμού, χρειάζεται να γνωρίζεις ότι δεν φταις εσύ. Μπορεί να σου λένε άσχημα πράγματα για να σε πληγώσουν, π.χ. ότι είσαι άσχημος ή χαζός. Ή να χλευάζουν το παρουσιαστικό σου, τα μαλλιά σου, το φύλο σου, το χρώμα του δέρματός σου, το σώμα σου, τη φυλή σου, τη θρησκεία σου. Στην πραγματικότητα, δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι άσχημα γι' αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σου, αλλά να είσαι περήφανος γιατί αυτά είναι που σε κάνουν ιδιαίτερο και μοναδικό στον κόσμο. Μην επιτρέπεις σ' αυτά τα άτομα να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα για τον εαυτό σου, γιατί αυτό επιδιώκουν ώστε να αποκτήσουν εξουσία και έλεγχο πάνω σου.

<http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/paidia-goneis/60-syberifores/183-ti-einai-to-bullying-kai-pws-andimetvpizetai>

Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης

Κάποιες αποτελεσματικές πρακτικές, σε επίπεδο σχολείου και τάξης, για εφαρμογή μιας στρατηγικής ενάντια στη βία, είναι:

- **σε επίπεδο σχολείου:**

σύνταξη Σχολικής Επιτροπής ενάντια στον εκφοβισμό & την ενδοσχολική βία

σύνταξη Διακήρυξης του σχολείου ενάντια στη βία: δικαιώματα-υποχρεώσεις-καθήκοντα για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας

αύξηση της επίβλεψης του σχολικού χώρου

ευαισθητοποίηση και συνεργασία με τους γονείς, προκειμένου να σταματήσει ο κύκλος αναπαραγωγής και ενθάρρυνσης της ενδοσχολικής βίας

- **σε επίπεδο τάξης:**

συζήτηση στην τάξη για τον ορισμό & τις μορφές της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού

συζήτηση για τις επιπτώσεις του εκφοβισμού

ενημέρωση σχετικά με το γιατί η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτά από το σχολείο

τρόποι & προτάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση από τους μαθητές: σύνταξη των κανόνων της τάξης ενάντια στη βία

παροχή βοήθειας από μαθητές σε άλλους, για την επίλυση των συγκρούσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εκφοβισμό

προαγωγή των συνεργατικών αλληλεπιδράσεων

παροχή ευκαιριών για θετική έκφραση της επιθετικότητας (π.χ. μέσω των αθλημάτων)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας έχει ρόλο και ευθύνη για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Ο βαθμός εμπλοκής κάθε μέλους, σχετίζεται τόσο με την ιδιότητά του, όσο και με τη σοβαρότητα, τη συχνότητα και την ένταση του περιστατικού εκφοβισμού. Άλλος είναι ο ρόλος και η ευθύνη του διευθυντή του σχολείου, άλλος του δασκάλου, άλλος των συμμαθητών, άλλος των γονιών.

Ωστόσο, θα πρέπει όλοι να συνεργαστούν σε ένα πλαίσιο παράλληλων δράσεων, διότι, αφού η αιτιολογία του εκφοβισμού είναι πολυπαραγοντική και η αντιμετώπισή του θα πρέπει να είναι πολυεπίπεδη.

• Διευθυντής:

Καταγράψτε το περιστατικό, δίνοντας πληροφορίες για το πού και πότε συνέβη το περιστατικό, για το ποιοι συμμετείχαν, ποιοι παρατηρούσαν, τι μορφή εκφοβισμού ασκήθηκε και περιγράφοντας το τι ακριβώς έγινε.

Διατηρείστε αρχείο καταγραφής των περιστατικών, ώστε να μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτό και τα υπόλοιπα ενδιαφερόμενα μέρη

Προσδιορίστε αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παραβίασης των κανόνων ενάντια στη βία

Αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη εκφοβιστική συμπεριφορά, επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού τηλεφωνικά και κανονίστε μια συνάντηση για να συζητήσετε

Καθορίστε τις συνέπειες για το παιδί που εκφοβίζει, ύστερα από τη συζήτηση με τους

γονείς, το παιδί που εκφοβίζει, τα παιδιά-υποστηρικτές του παιδιού που εκφοβίζει, και τη Σχολική Επιτροπή

Σχεδιάστε τον τρόπο παρακολούθησης του προβλήματος ώστε να έχετε εποπτεία της εξέλιξης της κατάστασης

- **Εκπαιδευτικοί:**

Μιλήστε στο παιδί που εκφοβίζεται και ακούστε με προσοχή και σοβαρότητα αυτά που έχει να σας πει. Διαβεβαιώστε το παιδί ότι θα ανταποκριθείτε άμεσα για να το προστατεύσετε και ότι είστε διαθέσιμος να παράσχετε κάθε δυνατή βοήθεια. Πείτε στο παιδί, να σας κρατά ενήμερο σχετικά με οποιαδήποτε εξέλιξη

Συζητήστε με τους γονείς του παιδιού, εκφράστε τις ανησυχίες σας και δείξτε ότι είστε αποφασισμένος να αναλάβετε δράση

- **Συμμαθητές μέσα στην τάξη:**

Προσδιορίστε ποιοι συμμαθητές σας ήταν παρόντες στο περιστατικό εκφοβισμού

Ξεκαθαρίστε αν συμμετείχαν ως ουδέτεροι παρατηρητές ή αν ενθάρρυναν το παιδί που εκφοβίζει

Συζητήστε μαζί τους για το ποια θα ήταν η κατάλληλη συμπεριφορά σε μια τέτοια περίπτωση (π.χ. να μιλήσουν σε κάποιον ενήλικα για να βοηθήσει) και για το ποιες ευθύνες έχουν όταν παρατηρούν να συμβαίνει περιστατικό εκφοβισμού

Συζητήστε σχετικά με το τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει για να αποφευχθεί ο εκφοβισμός και να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές περιβάλλον τόσο για τους ίδιους όσο και για τους συμμαθητές τους

• **Γονείς παιδιού που εκφοβίζεται:**

Συνεργαστείτε στενά με το σχολείο για να πληροφορηθείτε για την έκταση και τη σοβαρότητα του περιστατικού καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισής του

Παρέχετε στο παιδί σας υποστήριξη και ασφάλεια, χωρίς να το κατακρίνετε

Ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας πει το παιδί σας για τα συναισθήματά του και για τις ανάγκες του

Παρακολουθείτε την εξέλιξη της κατάστασης αλλά και την υγεία του παιδιού σας

Αν το παιδί σας παραπονιέται για μεγάλο χρονικό διάστημα ότι έχει σωματικούς πόνους, αν παρατηρείτε ότι έχει δυσκολίες στον ύπνο ή αν αρνείται επίμονα να πάει στο σχολείο, επισκεφτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για παιδιά.

Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο. Παρατηρήστε αν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά και με τα παιδιά της γειτονιάς ή και με εσάς στο σπίτι. Μιλήστε γι' αυτά στο Διευθυντή και το δάσκαλο της τάξης και συνεργαστείτε μαζί τους για να πάρετε βοήθεια

Όλα τα παραπάνω αποτελούν κάποιες άμεσες δράσεις σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης στις οποίες μπορεί να προβεί το σχολείο, από μόνες τους όμως δε μπορούν να δώσουν λύση στο πρόβλημα του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο.

Χρειάζεται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης, στο οποίο να συμμετέχει το σύνολο της σχολικής κοινότητας αλλά και ευρύτεροι κοινωνικοί φορείς, προκειμένου να υπάρξει αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου

<http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=106>