

2024

οδηγός για τους
γονείς

σχολικός εκφοβισμός πώς μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε

είσαι γονιός;
τι πρέπει να ξέρεις;
τι μπορείς να κάνεις;

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου
εκφοβίζεται από άλλα παιδιά;

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου
εκφοβίζει άλλα παιδιά;

Το παιδί μου είναι **παρατηρητής / μάρτυρας** σε
επεισόδιο εκφοβισμού. Τι να κάνω;



Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την αναδημοσίευση	3
Τι είναι ο εκφοβισμός (bullying) ;	3
Ποιες συμπεριφορές συνιστούν εκφοβισμό;	3
Ποιους ρόλους παίρνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου εκφοβισμού;.....	4
Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου εκφοβίζεται;	5
Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου εκφοβίζει άλλα παιδιά;	6
Ποιες είναι οι επιπτώσεις του εκφοβισμού;	6
Ανησυχώ μήπως το παιδί μου εκφοβίζεται στο σχολείο. Τι να κάνω;.....	7
Το παιδί μου εκφοβίζεται στο σχολείο. Τι να κάνω;.....	7
Το παιδί μου εκφοβίζει. Τι να κάνω; Πως να το στηρίξω;.....	9
Το παιδί μου είναι παρατηρητής / μάρτυρας σε επεισόδιο εκφοβισμού. Τι να κάνω;	10
Ζητάω βοήθεια	11

Λίγα λόγια για την αναδημοσίευση

Όλοι μας (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί) τα τελευταία χρόνια ακούμε τόσα πολλά για το σχολικό εκφοβισμό. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές, που και στο οικείο περιβάλλον μας βιώνουμε τέτοια φαινόμενα. Οι οδηγοί που δημιουργήθηκαν το σχολείο μας (ομάδα αξιολόγησης σχολικής μονάδας για τον άξονα 2: Σχέσεις μαθητών/τριων μεταξύ τους), θέλουν να γίνουν ένα επιπλέον στοχευμένο εργαλείο στα χέρια κάθε μέλους της σχολικής κοινότητας. Οι οδηγοί ενημερώνουν, εξηγούν, συμβουλεύουν, και κατευθύνουν κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας τι να κάνουν και είναι φτιαγμένοι με βάση τη δομή του <https://stop-bullying.gov.gr/>. Η γνώση είναι δύναμη και εμείς τόσο σα γονείς όσο και σαν εκπαιδευτικοί είμαστε εδώ για να στηρίξουμε τους μαθητές μας.

Μάλιστα όσο κι αν νομίζουμε ότι το πρόβλημα δεν αφορά το παιδί μας θα δείτε ότι τελικά εμπλέκετε όλη η σχολική κοινότητα σε περιπτώσεις που υπάρχει το φαινόμενο.

Τι είναι ο εκφοβισμός (bullying) ;

- Ο εκφοβισμός (bullying) είναι μια επιθετική συμπεριφορά, σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή/και κοινωνική που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα εντός και εκτός σχολείου, και στο διαδίκτυο (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
- Ασκείται συνήθως από κάποιον/α που βρίσκεται σε θέση ισχύος (π.χ. τον/την πιο δυνατό/ή σωματικά, τον/την πιο δημοφιλή, τον/τη πιο εύρωστο/η οικονομικά, κ.λπ.) και κατευθύνεται προς κάποιον/α που θεωρείται λιγότερο ισχυρός (αντιλαμβανόμενη ή πραγματική άνιση σχέση δύναμης-εξουσίας).
- Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο μπορεί να είναι εξίσου ή/και πιο σοβαρός, καθώς εκεί εξουδετερώνεται η ανισορροπία δύναμης αλλά η έκθεση του/της μαθητή/τριας που εκφοβίζεται γίνεται δημόσια, σε ελάχιστο χρόνο και είναι ανεξέλεγκτη.
- Εκείνος/η που εκφοβίζει έχει σκοπό να προκαλέσει φόβο, ανησυχία, πόνο και φθορά σε εκείνον/η που στοχοποιεί, αντλώντας κάποιο όφελος από την πράξη του/της (ευχαρίστηση, κύρος, απόκτημα).
- Ο/Η μαθητής/τρια που εκφοβίζεται αδυνατεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της.
- Ο εκφοβισμός διαφοροποιείται από άλλες μορφές επιθετικών συμπεριφορών που είναι δυνατόν να εκδηλώνονται μεταξύ των μαθητών/τριών στο σχολικό περιβάλλον. Η επιθετικότητα δεν έχει πάντα στόχο την τρομοκράτηση του/της αδυνάμου/μης, ενώ είναι δυνατόν να εξυπηρετεί την αυτοπροστασία από ενδεχόμενους κινδύνους. Επομένως, δεν αποτελούν εκφοβισμό μεμονωμένα περιστατικά και συγκρούσεις ή διενέξεις μεταξύ ίσων στο σχολείο, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά.

Ποιες συμπεριφορές συνιστούν εκφοβισμό;

Ο εκφοβισμός εκδηλώνεται με διάφορες άμεσες και έκδηλες ή έμμεσες και συγκαλυμμένες συμπεριφορές επιθετικών πράξεων, που ανάλογα με τη φύση τους προσδιορίζουν τις ακόλουθες βασικές μορφές εκφοβισμού:

- Σωματικός: Περιλαμβάνει σπρωξίματα, γροθιές, κλωτσιές, τράβηγμα μαλλιών, χαστούκια, άλλες μορφές σωματικής επίθεσης ή την φθορά ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.

- **Ψυχολογικός:** Περιλαμβάνει απειλές για τη σωματική ακεραιότητα, την έκφραση σχολίων που προσβάλλουν, ταπεινώνουν και απαξιώνουν το άτομο, όπως ειρωνεία, σαρκασμός, φυλετικά και προσβλητικά σχόλια, προσβλητικά πειράγματα, παρατσούκλια, χειρονομίες, συκοφαντικά τοιχογραφήματα (graffiti) κ.ά.
- **Κοινωνικός:** Περιλαμβάνει κακόβουλα σχόλια και διάδοση ψευδών φημών που βλάπτουν ή καταστρέφουν την κοινωνική υπόσταση ή την κοινωνική αποδοχή ενός/μιας μαθητή/τριας, με σκοπό τον αποκλεισμό του/της από την ομάδα και τις δραστηριότητες των συνομηλίκων, που οδηγεί στην απομόνωσή του/της.
- **Διαδικτυακός:** Περιλαμβάνει απρεπή ή ενοχλητικά μηνύματα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media), σε ομαδικές συνομιλίες μέσω υπολογιστή ή κινητής συσκευής (chatting), αξιοποίηση ιστοσελίδων με σκοπό τη γελοιοποίηση, δημοσίευση στο διαδίκτυο ή τον διαμοιρασμό με άλλους/ες μη κολακευτικών ή άσεμνων φωτογραφιών, βίντεο ή σχεδίων χωρίς την έγκριση του ατόμου, απειλές κατά της ζωής, εκδικητική προβολή προσωπικών στιγμών, υποκλοπή λογαριασμού για οικονομική εξαπάτηση, π.χ. τζόγος, παρέμβαση στον προσωπικό λογαριασμό κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακή παρακολούθηση (cyberstalking), διαδικτυακή έκθεση του ατόμου με προσωπικά του δεδομένα (doxing), τοξικό/εμπρηστικό λόγο – τρολάρισμα (trolling), ταπεινωτική σωματική επίθεση που εκτίθεται διαδικτυακά (happyslapping), απόπειρες αποπλάνησης τύπου sexting ή grooming, προτροπή για αυτοκτονία.
- **Εκβιαστικός:** Περιλαμβάνει την επιβολή με τη βία και τον εξαναγκασμό σε πράξεις ή παραλείψεις παρά τη θέληση του εκφοβιζόμενου ατόμου. Επίσης, περιλαμβάνει την πειθαναγκαστική απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, συνοδευόμενη από απειλές ή και τον εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις (π.χ. διάπραξη κλοπής ή βανδαλισμού).
- **Ρατσιστικός:** Αποσκοπεί στον χλευασμό και την απαξίωση λόγω θρησκευτικών πεποιθήσεων, εθνοτικής καταγωγής, φυλής, αναπηρίας, κατάστασης υγείας, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου, έκφρασης ή χαρακτηριστικών φύλου.
- **Σεξουαλικός:** Περιλαμβάνει ένα φάσμα συμπεριφορών που απειλούν ή προσβάλλουν τη γενετήσια αξιοπρέπεια του ατόμου και εκτείνεται από τα σεξουαλικά σχόλια, τις απειλές, τα ανεπιθύμητα αγγίγματα, τη σεξουαλική παρενόχληση, την πορνογραφία έως και την απόπειρα βιασμού ή τον βιασμό.
- **Ομοφοβικός/τρανσφοβικός/αμφιφοβικός/ιντερφοβικός:** Οφείλεται σε προκαταλήψεις ή αρνητικές στάσεις, πεποιθήσεις ή απόψεις σε βάρος είτε ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων είτε ατόμων με σχέση συγγένειας οποιασδήποτε μορφής (π.χ. από τεκνοθεσία) ή φίλιας με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα.

Ποιους ρόλους παίρνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου εκφοβισμού;

Ο εκφοβισμός εκτός από εκείνους/ες που τον ασκούν και από αυτούς/ές που τον δέχονται, αφορά και όλους/ες που παρευρίσκονται και παρατηρούν όσα εξελίσσονται ή γνωρίζουν για την ύπαρξή του. Πρόκειται για ένα φαινόμενο στο οποίο συμμετέχουν πολλοί/ές, με διαφορετικό ρόλο ο/η καθένας/μία.

- εκείνων που εκφοβίζουν
- εκείνων που εκφοβίζονται
- των υπερασπιστών/τριών του/της μαθητή/τριας που εκφοβίζεται

- των αμέτοχων παρατηρητών/τριών, είτε παριστάμενων είτε εικονικών (διαδικτυακών)
- των βοηθών/συνεργών εκείνων που εκφοβίζουν
- των ενισχυτών/τριών εκείνων που εκφοβίζουν
- εκείνων που εκφοβίζονται, αλλά και εκφοβίζουν (διπλός ρόλος).

Στον κυβερνοχώρο, αντίστοιχα, ο παρατηρητής μπορεί να πάρει τον ρόλο

- αυτού που βοηθάει το παιδί που εκφοβίζεται
- του παθητικού παρατηρητή
- του υποστηρικτή, υπέρ του παιδιού που εκφοβίζεται.

Ο ρόλος των μαθητών/τριών παρατηρητών θεωρείται πολύ σημαντικός στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Ορισμένα παιδιά παραμένουν αμέτοχοι παρατηρητές θεωρώντας, ενδεχομένως, ότι με αυτή τη στάση τους μειώνουν τη σημασία του γεγονότος, αλλά έτσι τελικά δίνουν λανθασμένα το μήνυμα ότι αυτό που συμβαίνει είναι αποδεκτό. Σε πολλές περιπτώσεις είναι πιθανόν τα παιδιά να μην παρέμβουν, είτε επειδή θεωρούν τον εαυτό τους αδύναμο είτε επειδή φοβούνται ότι μπορεί να θυματοποιηθούν τα ίδια.

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου εκφοβίζεται;

Ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα ή συμπεριφορές ίσως υποδεικνύουν ότι το παιδί σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού:

- Φοβάται να περπατήσει μόνο του στο σχολείο, σας παρακαλεί να το συνοδεύσετε στο σχολείο, αλλάζει διαδρομή προς/από το σχολείο, καθυστερεί στην πρωινή προσέλευσή του στο σχολείο κ.ά.
- Αποφεύγει ή αρνείται να πάει στο σχολείο, προφασίζεται ότι είναι άρρωστο, κάνει αδικαιολόγητες απουσίες («κοπάνες»), είναι απρόθυμο να συμμετέχει ακόμη και σε σχολικές γιορτές ή εκδρομές.
- Συχνά, παραπονιέται για πονοκεφάλους, κοιλόπονο ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις.
- Δείχνει ανήσυχο, χάνει την αυτοπεποίθησή του.
- Παρουσιάζει μείωση της σχολικής του επίδοσης (βαθμολογίας), δεν δείχνει ή έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τη σχολική μελέτη, έχει προβλήματα συγκέντρωσης.
- Δείχνει αποτραβηγμένο, απομονωμένο ή/και επιφυλακτικό με τους/τις άλλους/ες.
- Έχει λίγους/ες ή καθόλου φίλους/ες.
- Παρουσιάζει ανεξήγητη αλλαγή είτε στη διάθεση του (άγχος, θλίψη, ευερεθιστότητα, θυμός) είτε στη συμπεριφορά του (επιθετικότητα, απόσυρση, απομόνωση), η οποία είναι ιδιαίτερα εμφανής πριν από την επιστροφή του στο σχολείο μετά τα Σαββατοκύριακα ή μετά από μεγαλύτερες σχολικές διακοπές.
- Γίνεται ανεξήγητα επιθετικό στο σπίτι, κάνει φασαρίες, ενεργεί με εκφοβιστικό τρόπο προς τους άλλους (π.χ. επιτίθεται στα αδέρφια του).
- Παρουσιάζει δυσκολία στον ύπνο ή συχνούς εφιάλτες.
- Παρουσιάζει μεταβολή στις διατροφικές συνήθειες: τρώει λιγότερο ή περισσότερο από ό,τι πριν.
- Παρουσιάζει αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως το να αυτοτραυματίζεται ή να μιλά για αυτοκτονία.
- Αρχίζει να τραυλίζει, ή να βρέχει το κρεβάτι του (νυχτερινή ενούρηση).
- Τρομάζει όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό.
- Επιστρέφει στο σπίτι είτε πεινασμένο δηλώνοντας ότι έχασε το κολατσιό του είτε με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία ή τετράδια είτε του λείπουν προσωπικά αντικείμενα.

- Ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει σε εκείνον/η που το εκφοβίζει) ή κάνει συχνή αναφορά για κλοπή των χρημάτων του.
- Παρουσιάζει μελανιές, εκδορές, γρατζουνιές ή κοψίματα στο σώμα του και δίνει απίθανες εξηγήσεις γι' αυτά.
- Είναι απρόθυμο ή/και αρνείται να συζητήσει για αυτά που το απασχολούν.

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω ότι ίσως το παιδί μου εκφοβίζει άλλα παιδιά;

Ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα ή συμπεριφορές ίσως υποδεικνύουν ότι το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά:

- Εμπλέκεται σε σωματικούς ή λεκτικούς καβγάδες.
- Έχει φίλους/ες που εκφοβίζουν άλλα παιδιά.
- Είναι εξαιρετικά επιθετικό.
- Έχει δυσκολίες να προσαρμοστεί στους κανόνες και στο περιβάλλον του σχολείου, με αποτέλεσμα συχνά να παραπέμπεται στο γραφείο του/της διευθυντή/ντριας.
- Έχει ανεξήγητα παραπάνω χρήματα ή καινούργια πράγματα.
- Ρίχνει το φταίξιμο για τις ανάρμοστες πράξεις του στους/τις άλλους/ες.
- Είναι ανταγωνιστικό και ανησυχεί για τη φήμη ή τη δημοφιλία του.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του εκφοβισμού;

Οι συνέπειες του εκφοβισμού είναι πολλές, σοβαρές και καθοριστικές για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών και των εφήβων. Ο εκφοβισμός αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων ψυχικής υγείας στο παρόν και το μέλλον των εμπλεκόμενων παιδιών και εφήβων.

A. Επιπτώσεις σε παιδιά και εφήβους που εκφοβίζονται:

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Δυσκολία στη σύναψη φιλικών σχέσεων.
- Μειωμένη συγκέντρωση, διάσπαση προσοχής.
- Μείωση σχολικής επίδοσης, σχολική αποτυχία.
- Αρνητική στάση προς το σχολείο και σχολική άρνηση, αύξηση απουσιών, εγκατάλειψη σχολείου.
- Ψυχοσωματικά προβλήματα (π.χ. πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου, διαταραχές διατροφής κ.ά.).
- Ενδείξεις ψυχοσωματικών δυσκολιών (π.χ. συχνοί εφιάλτες, άγχος, θλίψη, εκρήξεις θυμού κ.ά.).
- Σκέψεις να βλάψει τον εαυτό του, αυτοτραυματισμοί, απόπειρες αυτοκτονίας.

B. Επιπτώσεις σε παιδιά και εφήβους που εκφοβίζουν

Έχουν αυξημένες πιθανότητες:

- Στιγματισμού.
- Εκδήλωσης άλλων βίαιων, παραβατικών και αντικοινωνικών συμπεριφορών.
- Ανάπτυξης προβλημάτων στη σύναψη και τη διατήρηση διαπροσωπικών σχέσεων.
- Ανάπτυξης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως άγχους, κατάθλιψης κ.ά.
- Ελλειμματικής σχολικής φοίτησης έως και διακοπής της.
- Εθισμού σε ουσίες (αλκοόλ κ.λπ.) και παραβατικής συμπεριφοράς (εμπλοκή με τον νόμο).

Γ. Επιπτώσεις στους/τις αμέτοχους/χες παρατηρητές.

Έχουν αυξημένες πιθανότητες:

- Να αναπτύξουν άγχος, φόβο, αίσθημα ανασφάλειας.
- Να νιώθουν ενοχές γιατί δεν βοήθησαν τον/την συμμαθητή/τρια που υπέστη εκφοβισμό.
- Να αναπτύξουν προβλήματα στις σχέσεις τους με συνομηλίκους.
- Να αισθάνονται αδύναμοι/ες να παρέμβουν και, επιπλέον, να συνηθίζουν την αδιάφορη στάση, θεωρώντας την αποδεκτή.
- Να παρουσιάσουν μείωση της σχολικής τους επίδοσης.
- Να παρουσιάσουν εκ των υστέρων ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες (π.χ. επιθετική συμπεριφορά), εξαιτίας της παρακολούθησης περιστατικού/ών εκφοβισμού.

Ανησυχώ μήπως το παιδί μου εκφοβίζεται στο σχολείο. Τι να κάνω;

Εάν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας βιώνει εκφοβισμό:

Ανοίξτε μια συζήτηση μαζί του λέγοντας ότι έχετε παρατηρήσει πως κάτι δεν πάει καλά και ότι είστε εκεί για να το βοηθήσετε με οποιονδήποτε τρόπο για αυτό που του συμβαίνει ή το προβληματίζει. Μπορεί να βοηθήσει να του εξηγήσετε τι είναι ο εκφοβισμός και πώς μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται. Αυτό μπορεί να διευκολύνει το παιδί να ανοιχτεί και να σας μιλήσει για όσα βιώνει στο σχολείο.

Ακούστε το χωρίς να το διακόπτετε και στηρίξτε το συναισθηματικά λέγοντας ότι το αγαπάτε, το νοιάζεστε και είστε εκεί για να το βοηθήσετε και να αντιμετωπίσετε μαζί αυτό που του συμβαίνει.

Να θυμάστε ότι το παιδί σας μπορεί να νιώθει φοβισμένο ή/και ντροπιασμένο για αυτό που του συμβαίνει, οπότε θα χρειαστεί να είστε ήρεμοι/ες και να ακούτε προσεκτικά.

Εάν το παιδί δεν θέλει να μιλήσει, δοκιμάστε ξανά μια άλλη μέρα και ενημερώστε το ότι μπορεί να σας μιλήσει όποτε είναι έτοιμο και ότι είστε εκεί για το στηρίξετε. Επίσης, ενημερώστε το ότι μπορεί να μιλήσει με δασκάλους/ες ή φίλους/ες, με άλλα μέλη της οικογένειας ή με μία από τις τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης (stop-bullying.gov.gr/help)

Το παιδί μου εκφοβίζεται στο σχολείο. Τι να κάνω;

Αναλάβετε δράση για να σταματήσετε τον εκφοβισμό. Η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης είναι πραγματικά σημαντική, αλλά το παιδί σας μπορεί να αρχίσει να ανακάμπτει από αυτό που συνέβη μόνο όταν ο εκφοβισμός έχει σταματήσει και αισθάνεται ξανά ασφαλές. Μπορείτε να βρείτε συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τον εκφοβισμό παρακάτω:

- Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός, υιοθετώντας αντιλήψεις του τύπου «ε, παιδιά είναι, πειράζονται μεταξύ τους» ή «αγόρια είναι, σκληραγωγούνται».

- Αντιμετωπίστε το γεγονός με ψυχραιμία. Η εκδήλωση θυμού ή σημαντικής αναστάτωσης εκ μέρους σας μπορεί να στενοχωρήσει και να ενοχοποιήσει ακόμα περισσότερο το παιδί σας. Προέχουν τα δικά του συναισθήματα. Έχει ανάγκη να νιώσει ότι το ακούτε και το υποστηρίζετε για αυτό που του συμβαίνει.
- Λάβετε σοβαρά υπόψη όσα σας λέει το παιδί σας. Να το επαινέσετε για το θάρρος που έδειξε να σας μιλήσει για αυτό που αντιμετωπίζει.
- Απενοχοποιήστε το παιδί σας. Καθησυχάστε το ότι δεν ευθύνεται για ό,τι του έχει συμβεί. Διαβεβαιώστε το ότι ο εκφοβισμός δεν είναι δικό του λάθος και ότι είναι απόλυτο δικαίωμά του να είναι ασφαλές στο σχολείο.
- Εξηγήστε ήρεμα στο παιδί σας ότι ο εκφοβισμός που δέχεται είναι ανεπίτρεπτος και απαράδεκτος και ότι θα κάνετε ό,τι χρειάζεται για να το σταματήσετε. Τονίστε ότι ο ρόλος σας είναι να το φροντίζετε και να το προστατεύετε και πάνω από όλα το αγαπάτε και το νοιάζεστε.
- Κρατήστε σημειώσεις με τις ημερομηνίες και τις ακριβείς συνθήκες των περιστατικών εκφοβισμού που αναφέρει το παιδί σας.
- Αποφύγετε την επαφή με τον/τη μαθητή/τρια ή τους/τις μαθητές/τριες που εκφοβίζουν το παιδί σας και τους γονείς τους, όπως και αναρτήσεις σχετικά με την κατάσταση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τέτοιες αντιδράσεις θα επιδεινώσουν την κατάσταση.
- Εξηγήστε στο παιδί σας ότι το να ανταποδώσει τον εκφοβισμό με βία δεν αποτελεί λύση, αντίθετα θα διαιωνίσει αυτή την κατάσταση.
- Ενημερώστε το παιδί σας για το τι σκοπεύετε να κάνετε στη συνέχεια.
- Επικοινωνήστε άμεσα με το σχολείο για να αναφέρετε το πρόβλημα. Χρειάζεται να είστε όσο το δυνατόν πιο σαφείς για το τι έχει συμβεί, ανατρέχοντας σε τυχόν σημειώσεις που έχετε κρατήσει για τα συμβάντα.
- Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να αναφέρετε τον εκφοβισμό του παιδιού σας και στην [ηλεκτρονική πλατφόρμα](#), γεγονός που θα βοηθήσει το σχολείο να προβεί άμεσα τις απαιτούμενες ενέργειες.
- Διατηρήστε την επαφή και την συνεργασία με το σχολείο, ενημερώνοντάς το για ό,τι νεότερο προκύπτει, μέχρι την πλήρη αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Σε περίπτωση που το παιδί σας εκφοβίζεται στο διαδίκτυο, παραμείνετε ψύχραιμοι, ακούστε όλη την ιστορία χωρίς να το διακόψετε, διαφυλάξτε τα όποια αποδεικτικά στοιχεία (screenshot φωτογραφιών/μηνυμάτων), αναφέρετε το περιστατικό στο σχολείο κι εάν χρειαστεί στις Αρχές και ζητήστε τη βοήθεια των ειδικών.
- Σε περίπτωση που το παιδί σας παρουσιάζει σχολική άρνηση, επιβάλλεται να ζητήσετε από το σχολείο να επιληφθεί του θέματος ο/ή σχολικός ψυχολόγος/ κοινωνικός λειτουργός, ώστε να μην παραταθεί η παραμονή του εκτός σχολείου.
- Να θυμάστε ότι για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του εκφοβισμού και την ασφάλεια, καθώς και την υποστήριξη του παιδιού σας, είναι απαραίτητη η στενή και αρμονική συνεργασία σας με το σχολείο.
- Για να στηρίξετε, επιπλέον, το παιδί σας που εκφοβίζεται:
- Συζητήστε με το παιδί σας και καταλήξτε μαζί για το τι μπορεί να κάνει εάν δεχτεί ξανά εκφοβισμό στο σχολείο. Το πιο σημαντικό είναι να γνωρίζει πώς και από ποιους να ζητήσει βοήθεια στο σχολείο. Επίσης, να το ενθαρρύνετε να παραμένει με συμμαθητές και συμμαθήτριες που εμπιστεύεται, μέσα και έξω από το σχολείο.
- Εάν το παιδί σας εκφοβίζεται στο διαδίκτυο, μιλήστε του για την ασφαλή πλοήγηση σε αυτό. Μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες και συμβουλές για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και των διαδικτυακών παιχνιδιών, μεταξύ άλλων, στον [ιστότοπο της Ελληνικής Αστυνομίας \(Συμβουλές για ασφαλή πρόσβαση στο διαδίκτυο | Ελληνική Αστυνομία\)](#) ή στις [Γραμμές Υποστήριξης](#) της πλατφόρμας.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει δεξιότητες προστασίας του εαυτού του (π.χ. να αποφεύγει τους «νταήδες»).
- Εάν θεωρείτε ότι ο εκφοβισμός έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική κατάσταση του παιδιού σας (φοβίες, έντονο άγχος, αλλαγές και προβλήματα στη διάθεσή του, δυσκολία στις κοινωνικές του συναναστροφές κ.ά.) μπορεί να χρειαστεί βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας. Εάν δεν γνωρίζετε πού να απευθυνθείτε, ζητήστε συμβουλές από το σχολείο ή το αρμόδιο Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.). Μπορείτε επίσης να καλέσετε στις [Γραμμές Υποστήριξης](#).
- Αφιερώστε χρόνο στο παιδί σας για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά του και την αυτοπεποίθησή του, μέσω πιο αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ σας. Ακούστε ενεργητικά το παιδί σας με προσοχή και ενδιαφέρον. Είναι σημαντικό μερικές φορές να μένετε σιωπηλοί και να ακούτε τους προβληματισμούς και τις σκέψεις του χωρίς να παρεμβαίνετε. Ρωτήστε το για τα συναισθήματά του και μιλήστε του κι εσείς για

τα δικά σας. Προσεγγίστε το παιδί σας λέγοντας για παράδειγμα «θα ήθελες να συζητήσουμε αυτό το θέμα;», «νομίζω ότι στεναχωριέσαι όταν...». Μην ασκείτε κριτική για τους/τις φίλους/ες του, αλλά ανακαλύψτε γιατί κάποιοι/ες φίλοι/ες είναι τόσο σημαντικοί/ές για το παιδί σας, έτσι ώστε να το συμβουλευέτε σε περίπτωση λανθασμένων επιλογών. Εξηγήστε του την έννοια της φιλίας και ενθαρρύνετε το να περνάει χρόνο με συνομηλίκους/κες που του συμπεριφέρονται καλά. Βοηθήστε το να σκεφτεί με ποια παιδιά θα μπορούσε να κάνει παρέα και υποστηρίξτε το σε αυτό (π.χ. να κανονίσει έξοδο μαζί τους, να τα καλέσει στο σπίτι, κ.λπ.).

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετάσχει σε μια ομάδα στο σχολείο (π.χ. θεάτρου, χορωδίας, αθλητισμού) ή σε έναν σύλλογο (π.χ. αθλητικό) εκτός σχολείου, όπου μπορεί να συναντήσει παιδιά με κοινά ενδιαφέροντα.
- Υποστηρίξτε το παιδί σας να βρει χρόνο για να κάνει πράγματα που το βοηθούν να χαλαρώσει και να αποσπάσει την προσοχή του από τις αρνητικές σκέψεις, όπως να ακούσει την αγαπημένη του μουσική, να ασκηθεί σωματικά, να παρακολουθήσει μια αγαπημένη του ταινία ή να κάνει κάτι δημιουργικό μόνο του ή μαζί σας (π.χ. ζωγραφιά, κολάζ, κατασκευή).

Το παιδί μου εκφοβίζεται. Τι να κάνω; Πως να το στηρίξω;

- Πάρτε σοβαρά όσα σας αναφέρει το σχολείο για την εμπλοκή του σε επεισόδιο/α εκφοβισμού. Το παιδί σας χρειάζεται τη βοήθεια και την υποστήριξη τόσο τη δική σας όσο και του σχολείου για να αλλάξει τη συμπεριφορά του, να μάθει να διαμορφώνει καλές σχέσεις με τους/τις άλλους/ες και να σταματήσει να εκφοβίζεται.
- Μην αγνοήσετε το γεγονός ότι το παιδί σας εκφοβίζεται άλλα παιδιά στο σχολείο. Η συμπεριφορά αυτή δεν θα αλλάξει από μόνη της και, αν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, μπορεί στο μέλλον να επιδεινωθεί με σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική του εξέλιξη.
- Αντιμετωπίστε το πρόβλημα με ψυχραιμία. Να θυμάστε ότι οι γονείς είναι τα πιο σημαντικά πρότυπα θετικής συμπεριφοράς, η οποία περιλαμβάνει επίδειξη σεβασμού προς τους/τις άλλους/ες, ανοιχτή επικοινωνία και κατάλληλη διαχείριση του θυμού.
- Προσπαθήστε να κατανοήσετε πού οφείλεται η εκφοβιστική συμπεριφορά του παιδιού σας. Αφιερώστε χρόνο συζητώντας μαζί του. Σκεφτείτε αν συμβαίνει κάτι που είναι δυνατόν να αναστατώνει και να επηρεάζει το παιδί σας.
- Ίσως το παιδί σας, αρχικά, θα αρνηθεί ότι εκφοβίζεται ή θα κατηγορήσει για αυτό κάποιο άλλο παιδί ή θα προσπαθήσει να αποφύγει τη συζήτηση, ισχυριζόμενο ότι «απλά πειράζω», «κάνω πλάκα». Χρειάζεται να του εξηγήσετε τις διαφορές μεταξύ του πειράγματος και της άσκησης βίας και εκφοβισμού.
- Υπενθυμίστε στο παιδί σας τους κανόνες που υπάρχουν τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, προς τους οποίους θα πρέπει να συμμορφώνεται.
- Εστιάστε στην εκφοβιστική συμπεριφορά που εκδηλώνει, χωρίς να το απαξιώνετε. Είναι σημαντικό να μην το επικρίνετε για τον χαρακτήρα του με υποτιμητικούς όρους, λέγοντάς του π.χ. ότι είναι «νταής», διότι αυτό μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε ψέματα ή σε απόσυρση για να αποκρύψει ό,τι συμβαίνει ή στο να υιοθετήσει τον ρόλο του νταή.
- Βοηθήστε το παιδί σας, εξηγώντας του να καταλάβει ότι, παρά το ότι μπορεί να μην του αρέσουν όλοι γύρω του, πρέπει να τους συμπεριφέρεται με σεβασμό και εάν οποιοδήποτε άτομο είναι διαφορετικό, δεν σημαίνει ότι είναι χειρότερο ή καλύτερο. Επίσης, ζητήστε του να βάλει τον εαυτό του στη θέση των άλλων παιδιών.
- Να του πείτε ότι το νοιάζεστε, θέλετε να το βοηθήσετε και να το υποστηρίξετε, ώστε να σταματήσει την εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Ρωτήστε το παιδί σας εάν κατανοεί τις συνέπειες της συμπεριφοράς του στα παιδιά που εκφοβίζει, αλλά και στο ίδιο.
- Εάν είναι μεγαλύτερης ηλικίας, ζητήστε του να σκεφτεί τρόπους για το πώς μπορεί να σταματήσει να εκφοβίζει και να επανορθώσει. Στην περίπτωση που ανταποκρίνεται και συνεργάζεται, να το επαινέσετε.
- Εάν είναι μικρότερης ηλικίας, εξηγήστε του τι είναι ο εκφοβισμός. Δώστε του παραδείγματα, π.χ. με ιστορίες και παραμύθια, και εξηγήστε του για τις επιπτώσεις που έχει στα άλλα παιδιά.

- Ζητήστε να σας πει αν εκφοβίζει μόνο του ή με άλλα παιδιά. Εξηγήστε του ότι δεν πρέπει ποτέ να συμμετέχει στον εκφοβισμό ενός άλλου παιδιού, ενώ, αντίθετα, θα πρέπει να το βοηθά αναφέροντας αυτό που συμβαίνει.
- Μην χτυπάτε το παιδί ως τιμωρία για την εκφοβιστική του συμπεριφορά. Με αυτό τον τρόπο το διδάσκετε αυτό ακριβώς που του ζητάτε να σταματήσει να κάνει: τη βία.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο για την αντιμετώπιση του προβλήματος, υποστηρίζοντας από κοινού τις όποιες προσπάθειες. Επίσης, ζητήστε από το σχολείο να σας ενημερώνει άμεσα για τυχόν νέα περιστατικά εκφοβισμού από το παιδί σας.
- Εάν συνεχίζονται οι εκφοβιστικές συμπεριφορές του παιδιού σας, ίσως να χρειάζεται βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Εάν δεν γνωρίζετε πού μπορείτε να απευθυνθείτε, ζητήστε συμβουλές από το σχολείο ή το αρμόδιο Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.) ή τις τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης της πλατφόρμας.

Για να στηρίξετε, επιπλέον, το παιδί σας που εκφοβίζει:

- Αν θέλετε το παιδί σας να αλλάξει μια μη αποδεκτή συμπεριφορά π.χ. επιθετική, εξετάστε εάν απαιτείται να κάνετε πρώτα εσείς ορισμένες αλλαγές στη ζωή σας και να ακολουθείτε ανάλογες ψυχραιμες στάσεις και συμπεριφορές. Αναρωτηθείτε, για παράδειγμα, αν στο σπίτι σας παρατηρούνται εκφοβιστικές ή επιθετικές συμπεριφορές από ένα μέλος της οικογένειας σε άλλο και ζητήστε από όλη την οικογένεια να αναθεωρήσει τους τρόπους επίλυσης διαφωνιών ή συγκρούσεων.
- Δημιουργήστε σαφείς κανόνες στην οικογένεια και τηρήστε τους: Τα παιδιά σας θα πρέπει να γνωρίζουν από πριν τις θέσεις σας και τις συνέπειες των πράξεων τους.
- Μάθετε στο παιδί σας να μπαίνει στη θέση αυτού/ής που εκφοβίζεται, πώς νιώθει, δηλαδή. Χρησιμοποιείτε εκφράσεις, όπως «πώς αισθάνεσαι με αυτό που έγινε;», «πώς σε κάνει να νιώθεις, αυτό;», «πώς μπορώ να σε βοηθήσω να νιώσεις καλύτερα;», «τί πιστεύεις ότι θα είναι καλύτερο να κάνουμε;», «με ενδιαφέρει το πώς νιώθεις εσύ».
- Βοηθήστε το παιδί σας να νιώθει καλά με τον εαυτό του. Ενθαρρύνετε τις προσπάθειές του, ακόμα κι αν είναι αποτυχημένες, στηρίξτε το να τις συνεχίσει, εφόσον πιστεύετε ότι το βοηθάει.
- Ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει φιλικές και συνεργατικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά. Αν το παιδί εκφοβίζει γιατί είναι απομονωμένο, προσπαθήστε να το βοηθήσετε να βρει έστω έναν/μία φίλο/η στον/τη οποίο/α θα φέρεται με σεβασμό.
- Προσπαθήστε να του δώσετε πρωτοβουλίες και ευθύνες, να το εντάξετε σε δημιουργικές δραστηριότητες, στον αθλητισμό και στον εθελοντισμό, για να ενισχυθεί το αίσθημα της κοινωνικής συμμετοχής και ευθύνης.
- Στηρίξτε και ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναπτύξει το δικό του σύστημα αξιών, ώστε να γίνει ικανό να λέει «όχι» και να μην παρασύρεται από τις πιέσεις «φίλων».
- Κάθε φορά που δείχνει να ανταποκρίνεται στους «συμφωνημένους κανόνες συμπεριφοράς», να το επαινείτε.

Το παιδί μου είναι παρατηρητής / μάρτυρας σε επεισόδιο εκφοβισμού. Τι να κάνω;

Εάν το παιδί σας είναι παρατηρητής συμβάντος/ων σχολικού εκφοβισμού είναι σημαντικό:

- Να μιλήσετε μαζί του, υπογραμμίζοντας ότι είστε δίπλα του, το στηρίζετε και το βοηθάτε να αντιμετωπίσει τις όποιες δυσκολίες και ανησυχίες του. Επιβραβεύστε το που έχει θάρρος να μιλήσει μαζί σας ή και με άλλα άτομα, π.χ. φίλους/ες, για αυτήν την κατάσταση.
- Να ρωτήσετε, χωρίς να κρίνετε τη συμπεριφορά του, τον ρόλο που υιοθέτησε στο συμβάν του εκφοβισμού συμμαθητή/τριας του (ενισχυτής/συνεργός, αμέτοχος) και τα συναισθήματά του (π.χ. μπορεί να φοβήθηκε ότι εάν παρενέβαινε θα έκανε τα πράγματα χειρότερα ή θα έπεφτε θύμα εκφοβισμού).

- Να μάθετε στο παιδί σας να μπαίνει στη θέση του άλλου που εκφοβίζεται, πώς αυτός νιώθει, δηλαδή. Χρησιμοποιείτε εκφράσεις, όπως «πώς αισθάνεσαι με αυτό που έγινε;», «πώς σε κάνει να νιώθεις, αυτό;», «πώς μπορώ να σε βοηθήσω να νιώσεις καλύτερα;», «τί πιστεύεις ότι θα είναι καλύτερο να κάνουμε;», «με ενδιαφέρει το πώς νιώθεις εσύ».
- Να εξηγήσετε στο παιδί σας την αξία του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας.
- Να ενθαρρύνετε το παιδί σας στο να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του.
- Να ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει στους/τις εκπαιδευτικούς του για όσα βλέπει που δεν ταιριάζουν με τους κανόνες αποδεκτής συμπεριφοράς του σχολείου.
- Να ενθαρρύνετε το παιδί σας να αλλάξει παρέες και να διευρύνει τον κύκλο των φίλων του. Γνωρίστε τις παρέες του, συναντώντας τους/τις φίλους/ες και συζητάτε σχετικά με αυτές.
- Ενημερώστε το σχολείο σχετικά με το συμβάν εκφοβισμού, για το οποίο σας μίλησε το παιδί. Το σχολείο γνωρίζει ποιες ενέργειες πρέπει να επακολουθήσουν ώστε να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο του εκφοβισμού.

Ζητάω βοήθεια

Μιλώ με τη διεύθυνση του σχολείου

Είμαστε εδώ για να αντιμετωπίσουμε κάθε πρόβλημα. Τόσο η δ/ση του σχολείου, όσο και η ψυχολόγος μας καθώς και ο σύλλογος διδασκόντων είναι διαθέσιμοι για να ακούσουν και να δώσουν κάθε βοήθεια.

Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης για μαθητές/-τριες, γονείς/κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς

- 24ωρη τηλεφωνική γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης **197 (χωρίς χρέωση)**
- Συνήγορος του Παιδιού **213 1306 744 – 213 1306 710** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 16:00) Γραμμή για τα Παιδιά (χωρίς χρέωση από σταθερό) **800 1132 000** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 16:00)
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (Υπουργείο Υγείας) **10306** – για υποστήριξη σε θέματα βία/επιθετικότητα παιδιών και εφήβων (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 -21:00)
- Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη) **11188** 24ωρη υπηρεσία
- Τηλεφωνική γραμμή του Εθνικού Μηχανισμού Επείγουσας Ανταπόκρισης που βοηθά στην ταυτοποίηση και στον εντοπισμό των παιδιών που βρίσκονται σε ανάγκη (Προστασία Ασυνόδευτων Ανηλίκων Τρίτων Χωρών) **0030-2132128888 & 0030-6942773030 μέσω WhatsApp ή Viber** 24ωρη υπηρεσία
- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας **1107** 24ωρη υπηρεσία (συμβουλευτική / ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και εφήβους)
- ELIZA Γραμμή Παιδιών **10454** – για επαγγελματίες που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους υπηρεσία **καθημερινές μόνο** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας : 10:00 20:00) – συμβουλευτική και καθοδήγηση για τις ενέργειες / διασύνδεση με υπηρεσίες όλες οι μορφές κακοποίησης

- Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά SOS (Το Χαμόγελο του Παιδιού) / Εφαρμογή Chat **1056** 24ωρη (**ανώνυμη γραμμή και χωρίς χρέωση**) Για **άμεση βοήθεια για τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο**.
- Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών & Εφήβων (Το Χαμόγελο του Παιδιού) **116111** 24ωρη Συμβουλευτική υποστήριξη
- Ευρωπαϊκή Γραμμή για τα Εξαφανισμένα Παιδιά (Το Χαμόγελο του Παιδιού σε εθνικό επίπεδο) **116000** 24ωρη υπηρεσία
- Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας «Μαζί για το Παιδί» της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» **11525** Συμβουλευτική γονέων ανήλικων παιδιών, σε εκπαιδευτικούς και σε παιδιά άνω των 12 ετών – (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 19:00)
- Η Γραμμή Βοηθείας Help-line (Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου) **210 6007686** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 17:00) www.help-line.gr δυνατότητα για chat (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 14:00 -17:00)
- Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το οικογενειακό, φιλικό, σχολικό και εργασιακό περιβάλλον τους – **11528** Δίπλα σου (καθημερινές / ώρες λειτουργίας 10:00-18:00)