

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ 2023-2024)

Συμβουλές σε ένα παιδί - θύμα σχολικού εκφοβισμού

Εάν ένα παιδί γίνεται θύμα του bullying, είναι καλή ιδέα να είναι καλή ιδέα να καθίσουμε κοντά του και να συζητήσουμε, κάνοντας μια λίστα με τα πρέπει και τα μη (do's and don'ts) για να το βοηθήσουμε να είναι ασφαλές σε περίπτωση bullying. Θα πρέπει να πούμε σε αυτό:

- Μην εμπλέκεσαι σε πάλη με ένα νταή και μην προσπαθείς να ανταποδώσεις.
- Μη πιστεύεις τις προσβολές για το άτομό σου. Να επαινείς τον εαυτό σου.
- Μην απαντάς στις κοροϊδίες και μη μπαίνεις σε κανένα διάλογο.
- Μη θεωρήσεις ότι αξίζεις να επιλέγεται για θύμα. Δεν φταις εσύ! Πολλοί πετυχημένοι άνθρωποι υπήρξαν θύματα σχολικού εκφοβισμού.
- Γράψε τι αισθάνεσαι
- Μην αγνοήσεις το bullying. Μίλα στους γονείς και στους δασκάλους σου για τα περιστατικά βίας που βίωσες ή βιώνεις για να σε βοηθήσουν.
- Αν φοβάσαι να το πεις σε κάποιον ενήλικα, πες το τουλάχιστον σε έναν φίλο και ζήτα του να είναι μαζί σου.
- Μάθε να πιστεύεις καλά πράγματα για τον εαυτό σου και την προσωπικότητά σου.
- Μη συχνάζεις στα μέρη όπου ένας νταής μπορεί να σε στοχοποιήσει, είτε είναι φυσικές τοποθεσίες είτε είναι στο διαδίκτυο.
- Αν σου έστειλαν απειλητικό sms ή email κράτησέ το, μη το σβήσεις, θα χρειαστεί ως απόδειξη.
- Εάν δεν αλλάξει κάτι μετά από όλα αυτά, ζήτησε από τους γονείς σου να σου βρουν ένα πιο φιλικό και ασφαλές σχολείο.





Τι πρέπει να κάνει ο γονιός του παιδιού - θύματος:

- Ο γονιός παρατηρεί εάν το παιδί του φέρει σημάδια θυματοποίησης από άλλα παιδιά και επικοινωνεί αμέσως με το σχολείο. Μιλάει, με συγκεκριμένα περιστατικά, στο δάσκαλο, στο Διευθυντή ή και στην αρμόδια Διευθύνση Εκπαίδευσης.
- Δεν υποτιμά τις συνέπειες του εκφοβισμού, πιστεύοντας πιθανώς ότι αυτός είναι μέσον σκληραγώγησης του παιδιού του μελλοντικά στην κοινωνία. Ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε απομόνωση και δυστυχία.
- Επιδιώκει διάλογο με το παιδί και αναπτύσσει /καλλιεργεί μια ζεστή και φιλική σχέση μαζί του - από μόνο του μπορεί να μην αναφέρει τίποτα για το θέμα αυτό.
- Καθησυχάζει το παιδί ότι δε φταίει αυτό εάν του επιτέθηκαν και ότι δεν είναι δικό του λάθος.
- Διατηρεί επαφή με το σχολείο, ώστε να βεβαιώνεται ότι δεν υπάρχουν επαναλήψεις των περιστατικών εκφοβισμού.
- Απαιτεί από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή.
- Συμβουλεύει το παιδί να φεύγει μακριά από τους εκφοβιστές του και να μιλάει σε κάποιον ενήλικα για τα περιστατικά βίας σε βάρος του.
- Ζητάει στήριξη από τον τοπικό Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων ή άλλες υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης για το παιδί του.
- Επαινεί και ενθαρρύνει το παιδί, τον προτρέπει να κάνει νέες φίλιες και προσπαθεί να τονώσει την αυτοπεποίθησή του.
- Αν ο εκφοβισμός δεν αντιμετωπίζεται, ζητάει μετεγγραφή του παιδιού του σε άλλο σχολείο. Μιλάει με το νέο σχολείο και βεβαιώνεται ότι δεν υπάρχουν εκεί εκφοβιστές ή δεν γίνονται ανεκτοί.
- Εάν υπάρχει τραυματισμός του παιδιού, ενημερώνει και την αστυνομία και το γνωστοποιεί στο σχολείο.

Τι πρέπει να κάνει ο γονιός του παιδιού - θύτη;

- Ο γονιός σταματάει αμέσως το παιδί μόλις παρατηρήσει επιθετική συμπεριφορά του προς άλλα παιδιά.
- Ο γονιός είναι σημαντικό να διδάξει το παιδί καλές πρακτικές, για το πώς να φέρεται ευγενικά στους άλλους και επίσης τρόπους συμπεριφοράς για επίλυση συγκρούσεων που δεν περιλαμβάνουν βία.
- Εξηγεί στο παιδί πως η συμπεριφορά του δεν είναι αποδεκτή και ότι έχει βαριές συνέπειες στα άλλα παιδιά.
- Επικοινωνεί με το σχολείο και συζητάει με το δάσκαλο για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού του.
- Επαινεί, επιδοκιμάζει και ενθαρρύνει το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά.
- Δε χτυπάει το παιδί ως τιμωρία για την επιθετική του συμπεριφορά, διότι του διδάσκει ακριβώς αυτό που θέλει να σταματήσει, δηλ. τη βία. Ας προτιμήσει την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία. Συχνά, τα παιδιά που φοβερίζουν το κάνουν επειδή αισθάνονται να είναι τα ίδια θύματα βίας, είτε στο σπίτι τους είτε από τους συνομηλίκους τους. Όταν ένα παιδί δεν απειλείται με σκληρή πειθαρχία, είναι λιγότερο πιθανό να γίνει ένα νταής.
- Βρίσκει στο παιδί μια δημιουργική και φυσική διέξοδο στα σπορ για να διοχετεύσει εκεί την επιθετικότητά του.
- Ελέγχει συχνά το παιδί του για να βεβαιωθεί ότι δεν έχει πλέον με επιθετικές συμπεριφορές.

Για τα παιδιά που φοβερίζουν, είναι μια καλή ιδέα να μιλήσουν για τα συναισθηματικά τους ζητήματα, προκειμένου να βοηθηθούν και να ζητήσουν παροχή συμβουλών ή θεραπείας.

