



## Σημειώσεις Εκπαίδευσης Εκπαιδευτικών



ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ  
& ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

## Περιεχόμενα

<b>Ενότητα</b>	<b>Σελίδα</b>
<b>1. Γενικές γνώσεις για τον εκφοβισμό:</b>	3
Ορισμός, είδη εκφοβισμού, συνέπειες εκφοβισμού	3
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	4
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις, εκφοβισμός και ταυτότητα	5
<b>2. Εφηβεία: Έχει τις ιδιαιτερότητές της, αλλά εξαρτάται και πως την αντιμετωπίζουμε</b>	6
Στάδια εφηβείας, Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας	6
<b>3. Πρακτικές πρόληψης του Σχολικού Εκφοβισμού. Βελτιώνω το κλίμα της τάξης</b>	8
Είμαι συντονισμένος με τα παιδιά της τάξης μου	8
Γενικές οδηγίες	9
<b>4. Αντιμετωπίζοντας τον εκφοβισμό σε ατομικό επίπεδο</b>	9
Αντίδραση πάλη-φυγή-πάγωμα	9
Εγκέφαλος και Νευρολογία, Σημάδια χαμηλής αυτοεκτίμησης	10
Ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των μαθητών	11
Ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των μαθητών	12
<b>5. Αντιμετωπίζοντας με σεβασμό τους μαθητές που εκφοβίζουν και εκφοβίζονται</b>	12
Μέθοδοι υποστήριξης για μαθητές που εκφοβίζονται	12
Μέθοδος Ομάδας Υποστήριξης Robinson & Maynes	13
Μέθοδοι υποστήριξης για μαθητές που εκφοβίζουν	14
Μέθοδος κοινής φροντίδας Pikas	15
Χρήσιμες Πρακτικές	16
<b>6. Διαχείριση συγκρούσεων μέσω επικοινωνίας με γονείς</b>	16
Οφέλη συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων	16
Παράγοντες που επηρεάζουν τον βαθμό γονεϊκής εμπλοκής	17
Παραδείγματα γονεϊκής εμπλοκής από την καθημερινότητα	17
Επικοινωνία με γονείς παιδιών που δέχονται εκφοβισμό	18
Επικοινωνία με γονείς παιδιών που ασκούν εκφοβισμό	19
<b>7. Διαδικτυακός εκφοβισμός</b>	20
Τί είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού	20
Κίνητρα θυτών, Πώς να είσαι ασφαλής στο διαδίκτυο; Πρόσεχε τι μοιράζεσαι	21
Χρήσιμες διευθύνσεις αναφοράς περιεχομένου	22
Συμβουλές πρόληψης	23
Ενημέρωση παιδιών	23
Σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού	23
Συμβουλές διαχείρισης διαδικτυακού εκφοβισμού	24

## 1. Γενικές γνώσεις για τον εκφοβισμό

### Ορισμός:

«Η κατάσταση κατά την οποία ο μαθητής εκτίθεται επανειλημμένα και για κάποιο χρονικό διάστημα σε αρνητικές πράξεις άλλου ή άλλων μαθητών, οι οποίες εκδηλώνονται ως μορφές επιθετικής συμπεριφοράς με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου και τη συνειδητή προσπάθεια τραυματισμού και εξευτελισμού» (O'Leary, 1993)

«Η ανεπιθύμητη και επιθετική συμπεριφορά μεταξύ παιδιών σχολικής ηλικίας, η οποία προϋποθέτει την ύπαρξη μιας πραγματικής ή αντιλαμβανόμενης ανισορροπίας δυνάμεων»

### Είδη εκφοβισμού:

- Λεκτικός  
απειλές, βρισιές, πειράγματα
- Σωματικός  
χτυπήματα, κλοτσιές, γροθιές
- Κοινωνικός  
αποκλεισμός από μια ομάδα, διάδοση φημών
- Έμμεσος  
κλοπή, φθορά προσωπικών αντικειμένων, γκράφιτι με στόχο την γελιοποίηση
- Διαδικτυακός  
αποστολή προσβλητικών κειμένων, δημοσίευση εξευτελιστικών φωτογραφιών
- Σεξουαλικός  
ανεπιθύμητες επαφές, χειρονομίες, σχόλια για τα γεννητικά όργανα

### Συνέπειες εκφοβισμού κοινωνικές, ψυχολογικές και σωματικές:

- Μοναξιά, θλίψη, άγχος, ντροπή
- Δεν έχει έλεγχο: Απόγνωση
- Θυμό: Εναντίων του, εσάς, των άλλων
- Αποσύρεται κοινωνικά
- Δεν θέλει να πάει σχολείο
- Δεν αποδίδει στα μαθήματα
- Εκδηλώνει ψυχοσωματικά προβλήματα

### Αναλυτικά

- *Ψυχολογικός/Συναισθηματικός*

Στις ψυχολογικές/ συναισθηματικές συνέπειες περιλαμβάνονται η κατάθλιψη και το άγχος που τείνουν να επηρεάζουν την συναισθηματική κατάσταση των θυμάτων πολύ πέραν της περιόδου εκφοβισμού, εκτεινόμενες μέχρι την ενήλικη ζωή του, κατά τη διάρκεια της οποίας μετατρέπονται σε χρόνιες παθογένειες. Τα ζητήματα αυτά ενδέχεται να προκαλέσουν προβλήματα σχετικά με την διατροφή, τον ύπνο, την εργασία, την άσκηση ή

την ενασχόληση με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, καθώς και με τη δημιουργία και τη διατήρηση σχέσεων. Οι θύτες και τα θύματα παρουσιάζουν, επίσης, περισσότερες παιδοψυχιατρικές διαταραχές, αγοραφοβία, κρίσεις πανικού, γενικευμένο άγχος και μεγαλύτερο κίνδυνο αυτοκτονίας.

- *Σωματικός*

Τα παιδιά που εκφοβίζονται στο σχολείο παρουσιάζουν διάφορα οργανικά προβλήματα (πονοκεφάλους, στομαχόπονους, ζαλάδα, νυκτερινή ακράτεια ούρων και αυπνία). Μελέτες δείχνουν ότι ο αναμφίβολα εκφοβισμός δημιουργεί οργανικά προβλήματα στα θύματά του.

- *Κοινωνικός*

Ο εκφοβισμός δημιουργεί κοινωνικά προβλήματα. Συχνά τα θύματα αρχίζουν να αποσύρονται από τον κόσμο, θεωρώντας ότι μόνο η απομόνωση και τα προσωπικά τους αντικείμενα είναι ασφαλή έναντι των άλλων. Τα θύματα του παιδικού εκφοβισμού διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να έχουν κακή υγεία, περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες και μη ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις κατά την ενήλικη ζωή τους. Από κοινωνικής άποψης, νιώθουν αδύναμοι και εξοστρακισμένοι. Η εμπειρία της θυματοποίησης επηρεάζει αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις τους και εξασθενίζει τους δεσμούς τους με το σχολείο, με αποτέλεσμα συστηματική αποχή από αυτό και κακούς βαθμούς. Οι μαθητές ενδεχομένως να αποφεύγουν το σχολείο για να αποφύγουν την θυματοποίηση.

#### **Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις:**

- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Παράλογοι φόβοι και ανησυχίες
- Διαταραχές ύπνου
- Νευρική συμπεριφορά
- Συνεχή κλάματα
- Νυκτερινή ακράτεια ούρων
- Ανορεξία ή πεπτικά προβλήματα
- Οργή, θυμός, κατάθλιψη
- Αγχωτική αποφυγή χώρων, στους οποίους μπορεί να λάβει χώρα εκφοβισμός
- Μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών
- Μαθησιακά προβλήματα και χαμηλότεροι βαθμοί
- Αυτοκτονικές σκέψεις, αισθήματα και προσπάθειες

### Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις:

- Ψυχολογικές μετατραυματικές διαταραχές
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά
- Κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών
- Μειωμένες ευκαιρίες απασχόλησης
- Παρατεταμένα και επίμονα αισθήματα θυμού και πικρίας, καθώς και επιθυμία εκδίκησης
- Δυσκολία να εμπιστευτούν τους άλλους
- Διαπροσωπικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένου του φόβου και της αποφυγής νέων κοινωνικών καταστάσεων
- Αυξημένη τάση απομόνωσης
- Προβλήματα αυτοεκτίμησης (να μην κάνει καλές σκέψεις για τον εαυτό του)
- Αυξημένη συχνότητα εμφάνισης περιστατικών συνεχιζόμενου εκφοβισμού και κακοποίησης

### Εκφοβισμός και ταυτότητα:

- Τα παιδιά και οι έφηβοι μέσα από τις παρέες τους και την ταυτοποίηση και διαφοροποίηση από τους άλλους, αποκτούν βαθμιαία αίσθηση της πραγματικής τους ταυτότητας κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων. Οι συνομήλικοι και οι φίλοι αποτελούν σημαντικό τμήμα αυτής της διαδικασίας.
- Ο εκφοβισμός ελαττώνει την αίσθηση ταυτότητας ενός ατόμου, προκαλώντας αισθήματα αδυναμίας, αναξιότητας, μομφής και μίσους για τον ίδιο του τον εαυτό.
- Ταυτόχρονα όμως οι συνομήλικοι και οι φίλοι μπορούν να γίνουν και μια ασπίδα κατά του εκφοβισμού.

Ας θυμόμαστε ότι:

- Τα παιδιά συχνά ταυτίζονται με μια ομάδα και προσπαθούν να γίνουν αποδεκτά από τους άλλους.
- Όμως ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να είναι ο εαυτός τους και ταυτόχρονα μέλη μιας ομάδας φίλων.

Μπορεί:

- Να γίνουν επιθετικά ή να υπακούσουν τυφλά κάποιους.
- Να πουν ή να κάνουν πράγματα που δεν θα έκαναν ή δεν θα έλεγαν υπό φυσιολογικές συνθήκες.
- Να νιώσουν σύγχυση, άγχος, ανησυχία, θυμό.

## 2. Εφηβεία: Έχει τις ιδιαιτερότητές της, αλλά εξαρτάται και πως την αντιμετωπίζουμε

### Στάδια εφηβείας:

1. 11-14 ετών- Πρώτη εφηβεία
2. 15-17 ετών- Μέση εφηβεία
3. <17 ετών- Όψιμη εφηβεία

Τα παραπάνω στάδια επιφέρουν αλλαγές

- Σωματικές αλλαγές
- Γνωσιακές μεταβολές που σχετίζονται με άλλα άτομα
- Διακυμάνσεις στην ψυχολογία τους ως συνέπεια των αλλαγών που συντελούνται στο μεταβατικό στάδιο μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής
- **Ας μην ξεχνάμε όμως ότι κάθε περίπτωση μπορεί να είναι διαφορετική:** Μπορεί π.χ. ένα παιδί να βρίσκεται σωματικά στην Πρώτη Εφηβεία αλλά γνωσιακά και ψυχολογικά να βρίσκεται στην Μέση Εφηβεία.

### Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας

#### Σε αυτήν την ηλικία ο έφηβος:

Με το συχνό «όχι» του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Δείχνει ότι θέλει πια να μεγαλώσει και δεν θέλει να είναι το «υπάκουο» παιδάκι.

- Αμφισβητεί συχνά τους γονείς του και οι γονείς πρέπει να «αντέξουν» αυτήν την διαδικασία.
- Επιθυμία να μείνει μόνος
- Συχνά εκφράζεται με πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, αλλά και ευθιξία και ρομαντισμό, στην προσπάθειά του να σβήσει/ωραιοποιήσει οτιδήποτε πραγματικό δεν του αρέσει.
- Ο έφηβος ζει και σκέπτεται στον παρόντα χρόνο και συγκεκριμένα -- «Concrete Thinking». Για αυτό είναι δύσκολο να καταλάβει τις επιπτώσεις των ενεργειών του στο μέλλον.
- Λέει ότι «πλήττει» και «βαριέται» ακόμα και σε άλλοτε αγαπημένες ασχολίες
- Στον τρόπο σκέψης του εφήβου υπάρχει συχνά το στοιχείο του «Προσωπικού Μύθου», π.χ. «Δεν είναι δυνατό να συμβεί σε εμένα αυτό...»
- Ονειροπολούν, απολαμβάνοντας την περιπλάνηση στο χώρο της φαντασίας, καθώς με αυτό τον τρόπο διαχειρίζονται τις εντάσεις τους και τις επιθυμίες τους.

- ❑ Στην πρώτη φάση της εφηβείας δείχνουν μια αποστροφή προς το άλλο φύλλο, που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν.
- ❑ Συχνά ντρέπονται υπερβολικά για το σώμα τους γιατί με τις αλλαγές που συντελούνται στο σώμα τους δεν αισθάνονται άνετα με την παρουσία άλλων.
- ❑ Οι έφηβοι κάνουν «εξιδανικευμένες σχέσεις» για αυτό και απογοητεύονται και πάρα πολύ εύκολα.
- ❑ Συνάπτουν «έντονες» ή «ρομαντικές σχέσεις» με ένα άτομο που διαρκούν συνήθως λίγο.
- ❑ Παρουσιάζουν συχνά έλλειψη αυτοπεποίθησης γιατί οι ραγδαίες αλλαγές που βιώνουν τους δημιουργούν ένα αίσθημα ανασφάλειας.
- ❑ Έχουν αυξημένη ευσυγκινησία. Η ορμονικές αλλαγές της περιόδου αυτής κάνουν τους εφήβους να χάνουν το κέφι που είχαν στην παιδική ηλικία, να βυθίζονται στις σκέψεις τους. Συνήθως τα κορίτσια ξεσπούν συχνά σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις
- ❑ **Γενικά η εφηβεία με όλες τις ιδιαιτερότητές της είναι παράλληλα και μια πολύ ενδιαφέρουσα και δημιουργική περίοδος. Υπάρχει στο άτομο μία εξέλιξη σε όλους τους τομείς και η διάδραση με τους εφήβους μας μπορεί να γίνεται ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και επικοινωνιακή, όταν προσπαθούμε συνεχώς να διευρύνουμε τις γνώσεις μας αναφορικά με τους βέλτιστους τρόπους επικοινωνίας μαζί τους. Όσο πιο νωρίς ξεκινάει αυτό, τόσο πιο καλά αποτελέσματα συνήθως προκύπτουν.**

### 3. Πρακτικές πρόληψης του Σχολικού Εκφοβισμού. Βελτιώνω το κλίμα της τάξης

Τι μπορώ να κάνω ως εκπαιδευτικός για την πρόληψη του εκφοβισμού;

- Να ενημερωθώ για το τι είναι εκφοβισμός.
- Να μάθω να αναγνωρίζω τα σημάδια που οδηγούν σε εκφοβισμό. ( Αυτό γίνεται προσπαθώντας να είμαι συντονισμένος με τα παιδιά της τάξης μου...μέσα και έξω από την τάξη )
- Η γνώση των χαρακτηριστικών του εκφοβισμού, η συνειδητοποίηση της δυναμικής που προκαλεί το φαινόμενο στο σχολείο και η δυνατότητα εντοπισμού των προειδοποιητικών σημείων μεταξύ των μαθητών είναι σημαντικά για την αποτροπή του εκφοβισμού, αλλά και την αντιμετώπισή του όταν συμβαίνει.

#### Είμαι συντονισμένος με τα παιδιά της τάξης μου

Μαθαίνω ότι μπορώ για τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα, τα χόμπι τους, τις ιδιαίτερες ικανότητές τους.

- Αυτό με βοηθάει να έχω ένα αντιστάθμισμα σε περίπτωση που δεν τα καταφέρνουν τόσο καλά με το γνωσιακό αντικείμενο, να τους επαινέσω για κάτι άλλο που κάνουν καλά.
- Ακόμα κερδίζουμε περισσότερο την συμπάθειά τους.

Φροντίζω μέσα από το μάθημά μου να αναδεικνύω καταστάσεις που αποπνέουν:

- Καλοσύνη-Ενσυναίσθηση
  - Αλληλεγγύη και όρια
  - Συνεργασία
  - Ευγένεια
  - Σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα
  - Προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα
  - Σεβασμό στην διαφορετικότητα και ότι άλλο χαρακτηριστικό, που θα ήταν ωφέλιμο να έχουν οι μαθητές μου σαν παράδειγμα και σαν άκουσμα .
- 
- Προσπαθώ να τους εξηγώ τους λόγους που μπαίνουν κανόνες και όρια.
  - Συζητώ μαζί τους όποτε βρίσκω την ευκαιρία, χρησιμοποιώντας περιστατικά από τη σχολική ζωή, από τις ειδήσεις ως αφορμή για συζήτηση.
  - Προσπαθώ να είμαι δίκαιος.



- Όταν δεν υπάρχει χρόνος για συζήτηση κάποιες μέρες υπόσχομαι σε κάποιους μαθητές μου ότι θα βρω λίγο χρόνο σύντομα να συνεχίσουμε τη συζήτηση.
- Προσπαθώ να κρατάω τις υποσχέσεις μου.
- Μοιράζομαι μαζί τους κάποιες μικρές αλλά ευχάριστες/αστείες στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας στο διάλειμμα, κενή ώρα, εκπαιδευτική εκδρομή, ακόμα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος όταν αισθάνομαι ότι αυτό δεν διαταράσσει την ομαλή ροή του.
- Δημιουργώ ευκαιρίες για να μιλήσω στα παιδιά για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, τη σημασία τους, όπως και να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου.
- **Προσπαθώ με όποιο τρόπο μπορώ και μου επιτρέπει η καθημερινότητά μου να γίνομαι κι εγώ ένα καλό παράδειγμα για τους μαθητές μου.**

### Γενικές οδηγίες

Πώς να πραγματοποιήσετε δραστηριότητες εντός και εκτός αίθουσας

- Μην εκθέτετε ποτέ τους ευάλωτους μαθητές.
- Το να δίνετε οδηγίες απαιτεί χρόνο, να είστε υπομονετικοί.
- Όταν εργάζεστε σε ομάδες, σιγουρευτείτε ότι οι ευάλωτοι μαθητές είναι σχεδόν χρήσιμοι και εποικοδομητικοί.
- Επιλέξτε κατάλληλες για τις ηλικίες των παιδιών δραστηριότητες.
- Ιεραρχήστε τις δραστηριότητες έτσι ώστε να προηγούνται οι ευκολότερες.

Να ολοκληρώνετε πάντα αυτό που ξεκινήσατε. Οι μαθητές πρέπει να έχουν αρκετό χρόνο να μοιραστούν και να σκεφτούν κάποια πράγματα

## 4. Αντιμετωπίζοντας τον εκφοβισμό σε ατομικό επίπεδο

### Αντίδραση πάλη-φυγή-πάγωμα

Εξελικτικά, όταν ένας οργανισμός (άνθρωπος/ζώο) βρεθεί αντιμέτωπος με μία κατάσταση φόβου αντιδρά με έναν από τρεις τρόπους.

1. Πάλη: ετοιμάζεται να ανταποκριθεί με τον ίδιο τρόπο (επίθεση).
2. Φυγή: τρέπεται σε φυγή για να αποφύγει την στρεσογόνα (απειλητική) κατάσταση.
3. Πάγωμα: ο οργανισμός «κοκαλώνει» διότι του είναι αδύνατο να κάνει οτιδήποτε άλλο.

## Εγκέφαλος και Νευρολογία

Έχουμε τώρα μια νευρολογική εξήγηση του ενστίκτου μας. (Πάλη ή φυγή). Αυτό το αντανακλαστικό προέρχεται από την δεξιά και αριστερή αμυγδαλή, δύο μικρές δομές του εγκεφάλου που ελέγχουν τις ενστικτώδεις αντιδράσεις μας. Αρχικά ήταν απαραίτητο ως μέτρο της εξελικτικής ανάπτυξής μας, καθώς μας έδωσε τη δυνατότητα να δρούμε γρήγορα και ενστικτωδώς ενάντια σε σωματικές επιθέσεις στην άγρια φύση.

Η αμυγδαλή μπορεί να πυροδοτηθεί από οποιαδήποτε επίθεση στην αυτοεκτίμησή μας. Όταν ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται μια απειλή, είτε σωματική είτε στην εικόνα του εαυτού μας, η αμυγδαλή παίρνει έλεγχο, εκτρέποντας τα σήματα μακριά από το φλοιό, το τμήμα του εγκεφάλου που σκέφτεται. Αυτή η «αεροπειρατεία» της αμυγδαλής μας εμποδίζει από το να εμπλακούμε σε λογική ή αναλυτική σκέψη, με αποτέλεσμα να δημιουργεί στιγμιαίες αμυντικές αντιδράσεις.

### Σημάδια χαμηλής αυτοεκτίμησης:

Οι μαθητές με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση ενδέχεται να εκπέμπουν ένα σήμα «είμαι εύκολο θύμα». Μπορεί να είναι:

- **Νευρικοί, ανήσυχoi**, εξαρτημένοι και να επιζητούν την επιδοκιμασία των άλλων.
- **Να κάνουν αστεία εις βάρος του εαυτού τους.**
- Να έχουν **ηττοπαθή στάση** ή γλώσσα σώματος.
- **Δεν είναι δεκτικά ούτε σε αρνητικά, αλλά ούτε και σε θετικά σχόλια**
- **Αποφεύγουν τις δυσκολίες.** Δεν μπαίνουν καν στη διαδικασία να ξεκινήσουν μια εργασία μικρής δυσκολίας, η τα παρατούν στο πρώτο εμπόδιο που θα συναντήσουν.
- **Κλείνονται στον εαυτό τους.** Ίσως πιστεύουν ότι δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της συναναστροφής τους με τους άλλους.
- **Κατακρίνουν τον εαυτό τους.** Ένα παιδί που εκφράζεται αρνητικά για την εμφάνισή του, τη νοημοσύνη του η την προσωπικότητά του, ίσως επιζητά διαρκώς την επιβεβαίωση.
- **Μπορεί να ασκήσουν εκφοβισμό σε άλλα παιδιά.** Συχνά πίσω από τις πράξεις εκφοβισμού, δεν κρύβεται ένας νταής γεμάτος αυτοπεποίθηση –όπως μπορεί να πιστεύουμε-, αλλά ένα παιδί γεμάτο ανασφάλειες.

### Ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των μαθητών:

- **Φροντίστε να υπογραμμίζετε χαρακτηριστικά άσχετα με την εμφάνιση των μαθητών.** Επιλέξτε πρότυπα συμπεριφοράς ατόμων από τις ειδήσεις, τις αφηγήσεις, τα βιβλία και διάφορα περιστατικά που συνέβησαν στο σχολείο (με αυτό τον τρόπο αναδεικνύουμε ότι η προσωπικότητα επισκιάζει την εμφάνιση).
- **Βρείτε ευκαιρίες να μιλήσετε για την υγιεινή διατροφή και άσκηση** (στο βαθμό που γνωρίζετε).
- **Διεξάγετε ομαδικές συζητήσεις** σχετικά με την εμφάνιση, τις δίαιτες και τις διατροφικές διαταραχές.
- Ενθαρρύνετε τους γονείς να συνεργαστούν μαζί σας.
- Βοηθήστε **τους συνεσταλμένους και ευάλωτους** μαθητές να ενισχύσουν τις φιλίες τους μέσα στο σχολείο. (Αυτό δεν αρκεί μόνο να τους το πούμε. Συχνά χρειάζεται να κάνουμε μια μικρή ολοκληρωμένη παρέμβαση. Αφού δηλαδή συζητήσουμε μαζί τους για πιθανά άτομα που θα μπορούσαν να κάνουν παρέα στο σχολείο, οργανώνουμε εάν χρειαστεί και μια μικρή συνάντηση μαζί τους για να τους μιλήσουμε και παρακολουθούμε την πορεία αυτής της παρέμβασης)
- Αντιμετωπίστε ευγενικά τα σχόλια που κάνουν για την εμφάνισή τους όπως και για την δική σας.
- Επαινεύστε τους μαθητές δημόσια και ιδιωτικά για τις δεξιότητες και τα ταλέντα τους.
- Τονίστε τα θετικά συναισθήματα και κάνετε εποικοδομητικά σχόλια (δηλαδή αναφέρετε δύο θετικά πράγματα προτού τους πείτε τι θα μπορούσαν να βελτιώσουν.)
- ΜΠΡΑΒΟ!! Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να εκφράζουν θετικά σχόλια για τις επιδόσεις των συμμαθητών τους.
- Ξεκινήστε συζητήσεις για την ατομικότητα:

«Θέλω και πρέπει να είμαι ο εαυτός μου. Να μην φοβάμαι για αυτό».

- Κάνετε μία συζήτηση στην τάξη με θέμα την φιλία:

«Καλός φίλος είναι αυτός που...»

- Δείτε εάν οι μαθητές σας αναφέρουν κάτι σχετικό με τη φράση:

«Μπορώ να είμαι ο εαυτός μου μαζί με τους φίλους μου»

- Συζητήστε με τα παιδιά σχετικά με το τι δένει και τι καταστρέφει τις φιλίες.
- (Αυτή η συζήτηση τους αρέσει. Πιαστείτε από μια κουβέντα τους και βρείτε αφορμή να συζητήσετε πόσο όμορφα νιώθουμε κοντά σε ανθρώπους που μας αποδέχονται όπως είμαστε)
- Βοηθήστε τους να κάνουν πράξη την προσπάθεια να διεκδικούν αυτό που χρειάζονται, αλλά να μην απογοητεύονται άμα δεν τα καταφέρνουν.

- Κάντε και από την πλευρά σας ως εκπαιδευτικοί μία προσπάθεια για να τους βοηθήσετε να ανακαλύψουν και να αξιοποιήσουν μοναδικά ταλέντα και ικανότητες που μπορεί να έχουν (π.χ Μια καινούργια ασχολία, να ξεκινήσουν ένα νέο άθλημα, κ.τ.λ)

#### **Ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των μαθητών:**

- Καλλιεργούμε μια συνεχή υποστηρικτική σχέση μαζί τους.
- Τα βοηθάμε να κάνουν φίλους και να νιώθουν σημαντικοί μέσα στην τάξη.
- Ενθαρρύνουμε και ενισχύουμε την συνεργασία και την αλληλεγγύη.
- Συζητάμε μαζί τους ότι το να «είσαι φίλος δημιουργεί ακόμα περισσότερους φίλους».
- Τα βοηθάμε να επιλύουν τα προβλήματα και να μαθαίνουν να συνεργάζονται μέσω διαφωνιών και αντιπαραθέσεων.

## **5. Αντιμετωπίζοντας με σεβασμό τους μαθητές που εκφοβίζονται και εκφοβίζονται**

#### **Μέθοδοι υποστήριξης για μαθητές που εκφοβίζονται**

- Για να ακούσουν τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουμε να συντονιστούμε στις δικές τους «συχνότητες».
- Μιλάμε με ηρεμία αλλά και σταθερότητα.
- Μιλάμε με ήπιο τόνο φωνής.
- Μιλάμε σε χώρο σχετικά ήσυχο από όπου δεν περνούν εκείνη την ώρα άλλα παιδιά.

#### Επικοινωνία με το παιδί:

##### **A) Ακούω το παιδί προσεκτικά.**

- Έχω όλη μου την προσοχή στραμμένη σε αυτό που του συμβαίνει και μου διηγείται.
- Χρησιμοποιώ την παράφραση και την περίληψη.
  1. Για να δώσω να καταλάβει ότι το παρακολουθώ πλήρως
  2. Για να είμαι και εγώ ο ίδιος/α σίγουρος ότι έχω καταλάβει σωστά όλα όσα λέγονται από ένα εκνευρισμένο/ ταραγμένο παιδί.
- Εκπαιδεύομαι στη «ενσυναίσθηση» με την έννοια ότι προσπαθώ πραγματικά να μπω στην θέση του άλλου και να καταλάβω πόσο οδυνηρό είναι γι' αυτόν αυτό που του συμβαίνει.

## **B) Αρχίζω να διερευνώ με το παιδί τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματός του.**

- Ποτέ δεν αρχίζω να απαριθμώ τρόπους αντιμετώπισης που κατά τη γνώμη μου είναι οι κατάλληλοι. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε το ίδιο το παιδί να οδηγηθεί σε δική του απόφαση σχετικά με τις νέες προσπάθειες που θα κάνει.
- Το ρωτάμε τι έχει κάνει μέχρι στιγμής από μόνο του για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και του λέμε κάτι θετικό γι' αυτό. Ακόμα και αν δεν έχει κάνει απολύτως τίποτα, το επαινούμε για το θάρρος που βρήκε για να μας μιλήσει γι' αυτό.
- Με βάση τα ανωτέρω, αρχίζουμε να το βοηθάμε να σκεφτεί τι θα μπορούσε να γίνει ακόμα (όπως π.χ. να μιλήσει και να ζητήσει βοήθεια από κάποια άλλα παιδιά, να ζητήσει τη βοήθεια κάποιου ενήλικα που εμπιστεύεται κ.α.)
- Αφήνουμε το παιδί να μας οδηγήσει εκείνο στις λύσεις που πιστεύει ότι θα προτιμούσε.

## **Γ) Καταλήγω και έρχομαι σε μία συμφωνία με το παιδί για το τι πρόκειται να κάνουμε και εγώ και αυτό στο προσεχές διάστημα.**

- Με αυτό τον τρόπο δημιουργούμε μια ασφάλεια στο παιδί ότι θα παρακολουθούμε το θέμα του και ότι δεν το αφήνουμε ακάλυπτο.
- Δεσμευόμαστε και οι ίδιοι ότι θα το παρακολουθούμε με δυνατότητα να παρέμβουμε για οποιοδήποτε λόγο εάν χειροτερέψει η κατάσταση.

**Μην ταυτίζετε τους μαθητές σας με αυτό που τους συμβαίνει (π.χ. ο Ηλίας που δέχεται συχνά εκφοβισμό είναι ταυτόχρονα πολύ καλός στα μαθηματικά και στη ζωγραφική. Δεν είναι το «θύμα» της τάξης.)**

## **Μέθοδος Ομάδας Υποστήριξης Robinson & Maynes:**

Τα 8 Στάδια εφαρμογής της μεθόδου:

1. Μιλώ με μαθητή που βάλλεται
2. Συστήνω την Ομάδα Υποστήριξης (με τους μαθητές που εκφοβίζουν και τους φίλους του παιδιού)
3. Τους εξηγώ ποιο είναι το πρόβλημα και ζητώ βοήθεια στην επίλυσή του (το παιδί που βάλλεται δεν βρίσκεται στην ομάδα)
4. Τονίζω ότι δεν τιμωρώ κανέναν
5. Ακούω τυχόν παράπονα
6. Προτάσεις Λύσεων από Ομάδα Υποστήριξης
7. Αναθέτω στα παιδιά να κάνουν αυτό που είπαν
8. Οργανώνω follow-up.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την μέθοδο, επισκεφτείτε τις σελίδες 27-33 του ακόλουθου συνδέσμου [https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos\\_ekfovismos.pdf](https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos_ekfovismos.pdf)

## Μέθοδοι υποστήριξης για μαθητές που εκφοβίζονται

### Προσπάθεια αποφυγής πειθαρχικών μοντέλων αντιμετώπισης

Έχει διαπιστωθεί ότι οι «πειθαρχικές» μέθοδοι:

- Είναι πολύ προσωρινές και επιφανειακές πρακτικές κατά του εκφοβισμού.
- Επιδεινώνουν το πρόβλημα γιατί δημιουργούν τάση για εκδίκηση
- Το «κρύβουν κάτω από το χαλί» γιατί δεν αποκαλύπτεται η πραγματική αιτία.
- Κάνουν «ήρωες» τους «παραβάτες»
- Κάνουν τους μαθητές να φοβούνται να αναφέρουν παραβατικές συμπεριφορές
- Προκαλούν δυσπιστία των μαθητών απέναντι στους ενήλικες
- Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχουν κάποιο αποτέλεσμα όταν χρησιμοποιούνται ως έσχατη λύση. Σε αυτή την περίπτωση οι εκπαιδευτικοί πρέπει να το εκφράσουν αυτό στο παιδί που εκφοβίζεται, με ειλικρίνεια.

Π.χ. «Δυστυχώς αναγκάζομαι να σου ανακοινώσω ότι εάν συνεχίσεις αυτή τη συμπεριφορά, δεν θα έλθεις στην εκδρομή. Δεν βρίσκω άλλο τρόπο να σε σταματήσω από το να ενοχλείς το άλλο παιδί»

### Μη Πειθαρχικές πρακτικές αποκατάστασης

Οι «μη πειθαρχικές» πρακτικές αποκατάστασης στοχεύουν στον πυρήνα του εκφοβισμού:

- Καλλιεργώντας κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών μεταξύ τους αλλά και μεταξύ ενηλίκων και μαθητών.
- Διευρύνοντας την κατανόηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη
- Συμβάλλοντας στην κατανόηση των επιπτώσεων της συμπεριφοράς στους άλλους
- Συμβάλλοντας στην κατανόηση της άποψης των άλλων
- Προτείνοντας εναλλακτικούς τρόπους εκτόνωσης της πίεσης που βιώνουν τα παιδιά
- Καλλιεργώντας την κοινωνική και ατομική υπευθυνότητα
- Κατοχυρώνοντας την αξιοπρέπεια και την ασφάλεια

### Μέθοδος κοινής φροντίδας Pikas:

- Να έχετε φιλική, αν και αποφασιστική στάση
- Πείτε «Άκουσα/ Είδα... Θέλω να μου πείτε και την δική σας εκδοχή.»
- Ακούγοντας προσεκτικά: να δείχνετε προσήλωση, να κάνετε λίγες ερωτήσεις, να εκφράζετε αισθήματα, να επαναλαμβάνετε/συνοψίζετε/αποδίδετε ελεύθερα, να ακούτε προσεκτικά και να μην μιλάτε πολύ.
- Ας πούμε: «τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βελτιώσετε τα πράγματα και να είστε πιο ευτυχισμένοι στο σχολείο;»
- Σιγουρευτείτε ότι 1) παρακολουθείτε την εξέλιξη του θέματος, 2) ο μαθητής επιστρέφει στην τάξη δείχνοντας ήρεμος και 3) επαναλαμβάνετε την διαδικασία με άλλους θύτες.
- Βοηθήστε τον μαθητή να παραδεχτεί ότι το θύμα αντιμετωπίζει δυσκολίες.
- Χρησιμοποιείτε ήπια γλώσσα και ενθαρρύνετε χωρίς να βιάζετε τον μαθητή να αποκαλύψει ανάρμοστες συμπεριφορές ή δύσκολα αισθήματα.
- Πείτε: «Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε αυτό μέχρι... (μια μικρή χρονική περίοδο) και βλέπουμε αν λειτουργεί.»
- Συναντήσεις αποκατάστασης με όλους τους εμπλεκόμενους, συμπεριλαμβανομένων και των θεατών:
  - Παρουσιάστε το πρόβλημα και τα αποτελέσματα
  - Βοηθήστε τους να προτείνουν εναλλακτικές συμπεριφορές
  - Εξετάστε προσφερόμενες εναλλακτικές και βοηθήστε τους να επιλέξουν αυτό που θέλουν να δοκιμάσουν πρώτα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την μέθοδο, επισκεφτείτε τις σελίδες 33-34 του ακόλουθου συνδέσμου

[https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos\\_ekfovismos.pdf](https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos_ekfovismos.pdf)

**Σημείωση: εάν οι θύτες είναι περισσότεροι από έναν, μιλήστε με τον καθένα ξεχωριστά.**

## Χρήσιμες Πρακτικές

Χαρτογράφηση	Το γραμματοκιβώτιο του δασκάλου	Διεξαγωγή ερευνών
Δώστε στους μαθητές μια κάτοψη των χώρων του σχολείου, ζητώντας τους να επισημάνουν τα σημεία που δεν αισθάνονται ασφαλείς. Κάντε την επισκόπηση ανώνυμα.	Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μαζί σας πράγματα που αυτοί θέλουν να γνωρίζετε, ρίχνοντας σε ένα κουτί κάποιο σημείωμα. Τα σημειώματα μπορεί να είναι ανώνυμα ή όχι.	Ψάξτε στο διαδίκτυο ή καταρτίστε έναν κατάλογο εκφοβιστικών συμπεριφορών, ζητώντας από τους μαθητές να μαρκάρουν κουτάκια ανάλογα με την περίπτωση (π.χ. με έβρισαν: Ποτέ, μία φορά, πάνω από μία φορά).

## 6. Διαχείριση συγκρούσεων μέσω επικοινωνίας με γονείς

### Οφέλη συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων

Για τα παιδιά:

- Η γονεϊκή εμπλοκή βασίζεται στην δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ των γονέων και των εκπαιδευτικών, η οποία χαρακτηρίζεται από αλληλοσεβασμό και επικοινωνία με σκοπό το καλό του παιδιού (Muscott et. al, 2008). Η γονεϊκή εμπλοκή στην εκπαίδευση των παιδιών στο σχολείο έχει πολλά οφέλη.
- Τα παιδιά σέβονται τους γονείς που προσπαθούν να μπουν στον κόσμο τους και να κατανοήσουν καλύτερα τον τρόπο που λειτουργεί το σχολείο όπως και τη δυναμική μεταξύ εκπαιδευτικών και παιδιών.
- Αισθάνονται καλύτερα πλαισιωμένα σε κάθε τομέα όταν δημιουργούνται υγιείς γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ του δικού τους περιβάλλοντος και του σχολείου.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι στην μαθητική επίδοση των παιδιών μετράει και ο βαθμός επίγνωσης των γονέων σχετικά με το βαθμό δυσκολίας του γνωστικού αντικειμένου.

Για τους γονείς:

- Κατανοούν την εξέλιξη και τις ανάγκες των παιδιών όπως διαμορφώνονται στο σχολικό περιβάλλον και αντιλαμβάνονται και κάποιες μετατροπές που χρειάζεται να γίνουν στο οικογενειακό περιβάλλον.
- Κατανοούν καλύτερα την πολιτική του σχολείου, έχουν επίγνωση της προόδου του παιδιού και αλληλοεπιδρούν με τους εκπαιδευτικούς.
- Κατανοούν καλύτερα την θέση των εκπαιδευτικών αποκτούν αυτοπεποίθηση σχετικά με την ικανότητά τους να βοηθήσουν τα παιδιά.



- Χαίρονται όταν είναι χρήσιμοι στο χώρο του σχολείου.
- Μαθαίνουν νέους τρόπους ώστε να υποστηρίζουν και να βοηθούν τα παιδιά ούτως ώστε να αυξάνονται οι δεξιότητές τους στα μαθήματα.
- Μαθαίνουν να μοιράζονται εμπειρίες με άλλους γονείς.

Για τους εκπαιδευτικούς:

- Είναι πολύ σημαντικό να μπορούν να μαθαίνουν οι εκπαιδευτικοί στοιχεία από την κουλτούρα της οικογένειας, τις ανάγκες, τις ανησυχίες της όπως και την προσπάθεια που καταβάλλεται για να ανταπεξέλθει οικονομικά και κοινωνικά στις υποχρεώσεις της.
- Παίρνουν πληροφορίες για τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των μαθητών της.
- Μαθαίνουν να εμπλέκουν τους γονείς στην μαθησιακή διαδικασία των παιδιών τους γνωρίζοντας τις ιδιαίτερες ικανότητες και τα ταλέντα του καθενός.
- Μαθαίνουν να σέβονται την προσπάθεια των οικογενειών έχοντας ενημερωθεί για τις ανάγκες και τις δυσκολίες τους.

### **Παράγοντες που επηρεάζουν τον βαθμό γονεϊκής εμπλοκής**

- Το συνεργατικό κλίμα του σχολείου.
- Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας που έχουν οι εκπαιδευτικοί.
- Η στάση που κρατάει η διεύθυνση του σχολείου.
- Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών πάνω στις τεχνικές γονεϊκής εμπλοκής.

### **Παραδείγματα γονεϊκής εμπλοκής από την καθημερινότητα**

- ❖ Ενημέρωση των γονέων αναφορικά με δράσεις που προγραμματίζονται να γίνουν μέσω του σχολείου (ψυχαγωγικού, πολιτισμικού, ενημερωτικού, αθλητικού περιεχομένου) και προτροπή από πλευράς σχολείου να συμμετάσχουν στη διοργάνωση όσοι γονείς θέλουν εθελοντικά.
- ❖ Mini-τουρνουά επιτραπέζιων και αθλητικών παιχνιδιών όπου προσκαλούνται και οι γονείς.
- ❖ Οργάνωση επισκέψεων φιλανθρωπικού χαρακτήρα όπου προσκαλούνται και γονείς να βοηθήσουν στις διαδικασίες προετοιμασίας και διανομής των αγαθών σε ιδρύματα.
- ❖ Πρόσκληση γονέων να συμμετάσχουν με όποιο τρόπο επιθυμούν στην πραγματοποίηση ενός φιλανθρωπικού bazaar στο σχολείο.
- ❖ Ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία με εκπαιδευτικούς για να κινητοποιήσουν κάποιους γονείς ώστε να ενισχυθούν οι φιλικές σχέσεις των παιδιών, που είναι εσωστρεφή και ντροπαλά ή έχουν χάσει κάποιο αγαπημένο πρόσωπο, στο σχολείο.

## Επικοινωνία με γονείς παιδιών που δέχονται εκφοβισμό

Τι να περιμένετε και τι μπορείτε να κάνετε:

- Μπορεί να δείχνουν πειστικοί, επιθετικοί ή πολύ αναστατωμένοι. Εσείς μην παρασύρεστε, μην ανεβάζετε τους τόνους προσπαθώντας να διατηρείτε ένα κλίμα συνεργασίας.
- Δείξτε την ανησυχία σας, το ενδιαφέρον σας και βεβαιώστε τους ότι από δική σας πλευρά θα ασχοληθείτε με το θέμα άμεσα.
- Ακούστε τα αιτήματά τους και εξηγήστε τους ότι για την προσέγγιση και την επίλυση του προβλήματος αρχικά θα προτιμηθούν μη πειθαρχικές μέθοδοι εξηγώντας τους τους λόγους.
- Εξηγήστε ότι χρειάζεστε χρόνο για να δείτε τί έγινε, και να μιλήσετε με τον διευθυντή και άλλα μέλη του προσωπικού του σχολείου σχετικά με το συμβάν.
- Βεβαιώστε τους ότι θα επικοινωνήσετε μαζί τους σύντομα και ότι μέχρι τότε θα παρακολουθείτε το παιδί τους για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές.
- Συμβουλέψτε τους να πουν στο παιδί τους ότι ήταν πολύ γενναίο που μίλησε για τον εκφοβισμό που βιώνει και ότι λαμβάνονται μέτρα για να του παρασχεθεί βοήθεια.
- Επικοινωνήστε μαζί τους την επόμενη μέρα ενημερώνοντάς τους σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνάς σας, καθώς και με το πλάνο δράσης σας. Αναφέρετε τί θα πρέπει να κάνετε εσείς και τί θα πρέπει να κάνουν εκείνοι.
- Δώστε μια βασική συμβουλή στους γονείς να ακούνε προσεκτικά το παιδί τους χωρίς να γίνονται επικριτικοί, χωρίς να βιάζονται να προτείνουν τις δικές τους λύσεις.
- ΄Πείτε τους ότι μπορούν να διαβεβαιώσουν το παιδί τους ότι δεν φταίει αυτό για τον εκφοβισμό που υφίσταται και ότι είναι φυσικό να αισθάνεται οργή, απελπισία, φόβο, κτλ.
- Ο εκφοβισμός φέρνει μεγάλο άγχος. Ποτέ μην κρατάτε τους γονείς στο σκοτάδι.

Παραδείγματα:

- « Φυσικά και καταλαβαίνουμε πως νιώθετε. Είναι πολύ φυσικό να ανησυχείτε. Από τη στιγμή που έγινε όμως αντιληπτό, από την πλευρά μας θα προσπαθήσουμε με κάθε τρόπο να προστατέψουμε το παιδί και παράλληλα να σκεφτούμε τρόπους διαχείρισης της συμπεριφοράς των παιδιών που ασκούν τον εκφοβισμό»
- « Καταλαβαίνω πως αισθάνεστε, αλλά πιστέψτε με, με τις φωνές και τον πανικό δεν βοηθάμε καθόλου να βρεθεί μια λύση. Υπάρχει μια συγκεκριμένη πολιτική διαχείρισης του σχολείου για παρόμοια περιστατικά που πρέπει να την ακολουθούμε και είναι η ακόλουθη.....Παράλληλα σας διαβεβαιώνουμε ότι δεν θα αφήσουμε το παιδί σας καθόλου εκτεθειμένο. Θα σας ενημερώνουμε για οποιαδήποτε εξέλιξη.»

## Επικοινωνία με γονείς παιδιών που ασκούν εκφοβισμό

Τι να περιμένετε και τι μπορείτε να κάνετε:

- Μπορεί να δείχνουν πιεστικοί, επιθετικοί ή πολύ αναστατωμένοι. Εσείς μην παρασύρεστε, μην ανεβάζετε τους τόνους προσπαθώντας να διατηρήτε ένα κλίμα συνεργασίας.
- Μην απαιτείτε οι γονείς να γνωρίζουν.
- Μην παραλείψετε να πείτε κάποια θετικά πράγματα για το παιδί τους προτού προχωρήσετε στην εκφοβιστική συμπεριφορά του.
- Κρατήστε και δείξτε τους ένα ημερολόγιο των περιστατικών που παρουσίασε εκφοβιστική συμπεριφορά, με συγκεκριμένα παραδείγματα και, εάν υπάρχουν, κάποιες αποδείξεις (π.χ. κατεστραμμένα αντικείμενα).
- Τονίστε τους ότι βρίσκεστε εκεί χάριν του παιδιού και προσπαθείτε να κάνετε το σχολείο ένα χαρούμενο και δίκαιο μέρος για όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένου και του παιδιού τους.
- Συμβουλέψτε τους να πουν στο παιδί ότι 1) βρίσκεστε εκεί για αυτό, 2) η συμπεριφορά του παραβιάζει τους σχολικούς κανόνες και 3) εσείς και αυτοί θα συνεργαστείτε στενά για την διασφάλιση της προόδου του.
- Ορισμένοι γονείς είναι πολύ δύσκολοι άνθρωποι, προσπαθήστε να βρείτε σημεία επαφής μαζί τους.
- Κάνετε το καλύτερο δυνατό να διατηρήσετε ανοιχτούς τους διαύλους επικοινωνίας.
- Αναφέρετέ τους το πλάνο δράσης σας, εξηγώντας τους τί θα κάνετε εσείς και τί θα πρέπει να κάνουν αυτοί.

## 7. Διαδικτυακός εκφοβισμός

### Τί είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

- Αναφέρεται στη χρήση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου από ένα άτομο με στόχο την σκόπιμη παρενόχληση άλλων ατόμων.
- Διαφέρει από τα άλλα είδη εκφοβισμού αφού επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη.
- Είναι δύσκολο να περιοριστεί.
- Εκούσιος
- Επαναλαμβανόμενος
- Αναγνωρίσιμος από το ίδιο το θύμα
- Μέσω ηλεκτρονικών συσκευών

### Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Αποστολή κειμένων ή «αστείων» που γελοιοποιούν κάποιο παιδί
- Δημοσίευση ή αποστολή προσωπικών πληροφοριών ή ευαίσθητων πληροφοριών ή κάποιο προσωπικό πρόβλημα
- Δημιουργία ψεύτικου διαδικτυακού προφίλ σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης με στόχο την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού
- Αποστολή κακοποιητικών και εξευτελιστικών μηνυμάτων
- Απειλή συμπαικτών στα διαδικτυακά παιχνίδια
- Παραβίαση προσωπικού λογαριασμού και χρήση του ονόματος ξένου χρήστη με σκοπό τη διάδοση φημών και ψεμάτων
- Επαναλαμβανόμενες αναπάντητες κλήσεις
- Δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα
- Δημοσίευση πραγματικών ή ψεύτικων φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου
- Εγγραφή κάποιου παιδιού σε ιστοχώρο πορνογραφικού περιεχομένου χωρίς τη συγκατάθεσή του

### **Κίνητρα θυτών:**

1. Να βελτιώσει την εικόνα του και να φανεί δυνατός στους συνομηλίκους του.
2. Να τραβήξει την προσοχή.
3. Να αισθανθεί ότι έχει έλεγχο και εξουσία.
4. Να εκτονωθεί από τον θυμό που αισθάνεται ή από άλλα αρνητικά συναισθήματα.
5. Να αναπληρώσει για τις αποτυχίες που αισθάνεται ότι χαρακτηρίζουν άλλες πλευρές της ζωής του.
6. Να βιώσει κάποια χαρά από την δύναμη που πιστεύει ότι έχει. Να ενισχύσει έτσι την αυτοεκτίμησή του.
7. Να βρει έναν τρόπο διαχείρισης της ζήλειας που αισθάνεται για κάποιο άτομο.

### **Πώς να είσαι ασφαλής στο διαδίκτυο;**

1. Μη δίνεις τα προσωπικά σου στοιχεία.
2. Μη δίνεις τον κωδικό σου.
3. Κράτα αποδείξεις.
4. Μην προωθείς άσχημα μηνύματα.
5. Μην ανεβάζεις φωτογραφίες άλλων χωρίς την άδειά τους.

### **Πρόσεχε τι μοιράζεσαι:**

- Μην στέλνεις μηνύματα όταν είσαι θυμωμένος.
- Από τη στιγμή που στέλνεις μια φωτογραφία σου σε άλλον, μέσω Διαδικτύου ή μέσω κινητού τηλεφώνου, (ακόμα και αν τον εμπιστεύεσαι), χάνεις τον έλεγχο της φωτογραφίας αυτής για πάντα.
- Ό,τι “ανεβάζεις” στο Facebook, μένει εκεί για πάντα.
- Αν στο Facebook δεις κάτι με προσβλητικό περιεχόμενο, χρησιμοποίησε τη μέθοδο «Αναφοράς Ανεπιθύμητου Περιεχομένου».
- Αν κάποιος στο διαδίκτυο σε κάνει να νιώσεις άσχημα ή άβολα, τότε μοιράσου το με τους γονείς σου και τα άτομα που εμπιστεύεσαι και ζήτη βοήθεια.
- Όταν κάτι δεν φαίνεται σωστό σε έναν ιστοχώρο ή μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι’ αυτό, εάν αισθανθείς άσχημα βγες αμέσως από τον ιστοχώρο και σταμάτα αμέσως τη συνομιλία.
- Μπορείς και να αναφέρεις το περιστατικό και στην δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος στο 11188.

Το **Facebook** παρέχει ένα σύνολο λειτουργιών όπου μπορούμε να αναφέρουμε ανάρμοστη, ύποπτη, βλαβερή ή παράνομη δραστηριότητα.

- Εάν πέσει στην αντίληψή μας προσβλητικό ή απαράδεκτο υλικό, πρέπει άμεσα να το αναφέρουμε, επιλέγοντας το σύνδεσμο «Αναφορά». Ο σύνδεσμος αυτός θα μας προωθήσει σε μια φόρμα, όπου μπορούμε να συγκεκριμενοποιήσουμε το τύπο της προσβολής και να κάνουμε αναλυτική αναφορά. **Όλες οι αναφορές είναι εμπιστευτικές:**
- Αναφορά Ατόμου: πηγαίνουμε στη σελίδα του ατόμου και κάνουμε κλικ στο σύνδεσμο «Αναφορά/Μπλοκάρισμα».
- Αναφορά Φωτογραφίας: πηγαίνουμε στη συγκεκριμένη φωτογραφία και κάνουμε κλικ στο σύνδεσμο «Αναφορά φωτογραφίας» που εμφανίζεται κάτω από την φωτογραφία αυτή.
- Αναφορά ενός εισερχόμενου μηνύματος: ανοίγουμε το μήνυμα και κάνουμε κλικ στο σύνδεσμο «Αναφορά μηνύματος» που εμφανίζεται κάτω από το όνομα του αποστολέα.

#### Χρήσιμες διευθύνσεις αναφοράς περιεχομένου:

- Χρήση του Facebook από ανήλικο κάτω των 13 ετών αναφέρεται στη διεύθυνση: <https://www.facebook.com/help/contact/209046679279097>
- Μη εξουσιοδοτημένο περιεχόμενο αναφέρεται στη διεύθυνση: <https://www.facebook.com/help/181495968648557>
- Αν πιστεύουμε ότι κάποιο περιεχόμενο καταστρατηγεί την πνευματική μας ιδιοκτησία, βρίσκουμε πληροφορίες για τον τρόπο υποβολής αναφοράς στη διεύθυνση: [https://www.facebook.com/legal/copyright.php?howto\\_report](https://www.facebook.com/legal/copyright.php?howto_report)
- Περιεχόμενο που αναφέρεται σε αυτοκτονία πρέπει άμεσα να δηλωθεί στην διεύθυνση: [https://www.facebook.com/help/contact.php?show\\_form=suicidal\\_content](https://www.facebook.com/help/contact.php?show_form=suicidal_content)
- Πιθανές παραβιάσεις των δικαιωμάτων απορρήτου μας σε ό,τι αφορά την εικόνα μας στο Facebook, μπορούν να αναφερθούν στη διεύθυνση: <https://facebook.com/contact/144059062408922>
- Το Facebook παρέχει μια συγκεκριμένη διεύθυνση για αναφορά παραβίασης των όρων χρήσης του (η πρόσβαση στη διεύθυνση αυτή γίνεται όταν είμαστε αποσυνδεδεμένοι από το Facebook): [https://www.facebook.com/help/cpntact.php?show\\_form=report\\_tos\\_violation](https://www.facebook.com/help/cpntact.php?show_form=report_tos_violation)

## Συμβουλές πρόληψης

- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε αληθινά ονόματα, κυρίως επίθετα.
- Αλλάξτε τις ρυθμίσεις του λογαριασμού σας σε απόρρητο και μην δέχεστε αιτήματα φιλίας από χρήστες που δεν γνωρίζετε καλά και δεν εμπιστεύεστε. Τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν την επιλογή να εγκρίνετε μία ανάρτηση πριν εμφανιστεί στο λογαριασμό σας. Σας προτείνουμε να την ενεργοποιήσετε.
- Μην μοιράζετε την τοποθεσία σας online.

## Ενημέρωση παιδιών

- Ενημερώστε τα παιδιά για την πιθανότητα να τους ενοχλήσει ένα σχόλιο που θα διαβάσουν.
- Υπενθυμίστε τους ότι κάποιο ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να διαπεράσει τα φιλτραρίσματα σελίδων όπως το Facebook και να βρεθούν αντιμέτωποι με προσβλητικές σελίδες.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να κοινωνικοποιούνται πρόσωπο με πρόσωπο. Επικοινωνώντας πίσω από μια οθόνη δημιουργείται απομόνωση ενώ από κοντά αναπτύσσονται καλύτερα οι κοινωνικές δεξιότητες.

## Σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού

Σε περίπτωση που διαπιστώσετε μερικές από τις επόμενες συμπεριφορές, αναλογιστείτε μήπως το παιδί σας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό.

- Όταν το παιδί σας σταματάει ξαφνικά να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή το κινητό του, παρ' όλο που στο παρελθόν του άρεσαν πολύ.
- Όταν αποφεύγει να χρησιμοποιεί συσκευές σε χρόνο που έχετε οπτική επαφή με την οθόνη τους.
- Όταν κλείνει την οθόνη του υπολογιστή την ώρα που περνάτε από μπροστά.
- Αγχώνεται όταν λαμβάνει νέο μήνυμα ή email και βάζει βιαστικά στην τσέπη το κινητό.
- Υπονοεί τον εκφοβισμό έμμεσα λέγοντας φράσεις όπως : “ Υπάρχουν πολλά δράματα στο σχολείο” ή “Δεν έχω φίλους”.

## Συμβουλές διαχείρισης διαδικτυακού εκφοβισμού

Σε περίπτωση που κάποιο παιδί δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό, συμβουλευτέ το:

- Να μην ανταποδίδει τις προσβολές. Συχνά είναι αυτό που θέλουν οι άλλοι.
- Να σταματήσει και να ανασυνταχθεί. Να δώσει χρόνο στον εαυτό του να σκεφτεί και να απαντήσει αντί να αντιδράσει παρορμητικά.
- Να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον offline. Να αποσυνδεθεί από όλες τις πλατφόρμες, να κλείσει το κινητό του, να πάει μια βόλτα ή να περάσει χρόνο με τους δικούς του για να ηρεμίσει.
- Να μείνει σταθερό στις απόψεις και τα πιστεύω του και να μην φοβηθεί να τα υποστηρίξει κρατώντας σταθερό χαρακτήρα. Αυτό θα του δώσει ένα σκοπό και θα το βοηθήσει να διαχειριστεί καλύτερα τα αρνητικά σχόλια.