

Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ

Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Ως σχολικός εκφοβισμός μπορεί να χαρακτηριστεί η κατ' εξακολούθηση, σκόπιμη, επιθετική συμπεριφορά ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων εναντίον ενός άλλου ατόμου ή μιας άλλης ομάδας, με σκοπό την πρόκληση δυσάρεστων συναισθημάτων ή σωματικού πόνου. Ο σχολικός εκφοβισμός δε σχετίζεται με την ηλικία και δύναται να εμφανιστεί ακόμη και ανάμεσα στα παιδιά του δημοτικού.

Τα είδη του σχολικού εκφοβισμού:

- Ο λεκτικός εκφοβισμός, ο οποίος εκδηλώνεται με τη χρήση λεκτικής βίας, όπως για παράδειγμα: απειλές και υβριστικά σχόλια ή διάδοση ψευδών φημών.
- Ο σωματικός εκφοβισμός, ο οποίος εκδηλώνεται με τη χρήση σωματικής βίας, όπως για παράδειγμα: χτυπήματα, κλωτσιές κ.ά.
- Ο κοινωνικός εκφοβισμός εκδηλώνεται με πιο έμμεσο τρόπο, όπως η εσκεμμένη κοινωνική απομόνωση.
- Τα τελευταία χρόνια με την πρόοδο της τεχνολογίας έκανε την εμφάνισή του και ο διαδικτυακός εκφοβισμός, παράδειγμα του οποίου είναι η αποστολή ανώνυμων υβριστικών e-mail ή μηνυμάτων.

Ποιες είναι οι συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού

Δουλεύοντας με παιδιά και εφήβους, διαπιστώνεις πολύ εύκολα ότι το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού αποτελεί για πολλά παιδιά μια πραγματικότητα που δυσχεραίνει όχι μόνο την κοινωνική προσαρμογή τους, αλλά και την ευρύτερη συναισθηματική ανάπτυξή τους. Οι μαθητές που έχουν πέσει θύματα σχολικού εκφοβισμού εμφανίζουν

αυξημένο άγχος, αυξημένη αμφισβήτηση του εαυτού τους, έντονη κοινωνική απόσυρση, μέχρι και αυτοκτονικούς ιδεασμούς.

Στην εφηβεία, η σχέση με τους συνομήλικους είναι ιδιαίτερης σημασίας και η απόρριψη από αυτούς, ιδιαίτερα μ' έναν τόσο σκληρό τρόπο, έχει βαρύτερες συνέπειες στον ψυχισμό του παιδιού. Λαμβάνοντας υπόψη ότι πολλοί από αυτούς τους έφηβους είναι πιθανό να ήταν θύματα εκφοβισμού από το δημοτικό σχολείο, είναι κατανοητό ότι μιλάμε για μακροχρόνιο παράγοντα κινδύνου για την ψυχική υγεία του μαθητή.

Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τον εκφοβισμό;

- **Ύπαρξη σαφών και ξεκάθαρων διαδικασιών αντιμετώπισης του εκφοβισμού στις σχολικές κοινότητες:** πολλές φορές συμβουλευόμαστε τους μαθητές, όταν πέφτουν θύματα εκφοβισμού, να μιλάνε και να ενημερώνουν κάποιον ενήλικα. Η πιο συχνή απάντηση που λαμβάνουμε είναι η απορία «πως αυτό θα βοηθήσει». Τα πλείστα παιδιά έχουν έντονες αμφιβολίες σχετικά με το αν ο ενήλικας μπορεί να κάνει κάτι. Παράλληλα, είναι σίγουρο ότι μάλλον αυτό θα θυμώσει τον θύτη και θα χειροτερεύσει την κατάσταση. Οι ανησυχίες τους εν μέρει μπορεί να είναι βάσιμες, σε περίπτωση απουσίας καθορισμένων και σαφών διαδικασιών αντιμετώπισης του φαινομένου. Η απουσία τέτοιων διαδικασιών δε βοηθά τους ενήλικες να επέμβουν αποτελεσματικά και τους μαθητές να διστάζουν να ζητούν βοήθεια, καθώς θεωρούν ότι αυτό θα είναι άσκοπο.
- **Γονεϊκή εμπλοκή:** οι γονείς καλό είναι να αφήνουν χώρο στον έφηβο σταδιακά να διεκδικήσει την ανεξαρτησία του. Ταυτόχρονα, όμως, θα πρέπει να βεβαιώνονται ότι τα παιδιά τους γνωρίζουν ότι είναι εκεί, όταν χρειαστούν βοήθεια.
- **Ανάπτυξη θετικών κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών:** ενθαρρύνετε τον έφηβο να εμπλακεί σε κοινωνικές δραστηριότητες και να αναπτύξει θετικούς δεσμούς τόσο με έμπιστους ενήλικες, αλλά και με συνομήλικους. Ένα στενό και ανθεκτικό υποστηρικτικό περιβάλλον είναι πολύ σημαντικό για κάθε έφηβο.

- **Ενδυνάμωση του ίδιου του εφήβου ως προς την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών:** είναι κατανοητό ότι είναι πολύ δύσκολο ο έφηβος να στηρίζεται συνεχώς σε εξωτερική βοήθεια για να επιλύσει τις συγκρούσεις του. Ως εκ τούτου, η ενδυνάμωση του ίδιου του εφήβου να αντιμετωπίζει σωστά τέτοια περιστατικά είναι σημαντική. Ένας κάλος τρόπος να ενδυναμώσουμε τον έφηβο είναι να τον βοηθήσουμε να αναπτύξει μια υψηλή, αλλά ρεαλιστική αυτοεκτίμηση.
- **Εκπαίδευση των συνομήλικων:** η παθητική στάση των συνομήλικων είναι εν μέρει αυτή που επιτρέπει στον θύτη να συνεχίσει την εκφοβιστική δράση του. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, όμως, οι έφηβοι να γνωρίζουν πώς και πότε μπορούν να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά: να γνωρίζουν πότε μπορούν να παρέμβουν οι ίδιοι και πότε πρέπει να αποταθούν σε κάποιον ενήλικα. Για παράδειγμα, μπορούν να αρνηθούν να κοροϊδέσουν έναν άλλο συμμαθητή τους ή ακόμη και να τον υπερασπιστούν, αν είναι εφικτό, ωστόσο δε θα ήταν συνετό να εμπλακούν σε καυγάδες. Επίσης, καλό είναι να γνωρίζουν ποιος τρόπος είναι βοηθητικός και ποιος όχι. Για παράδειγμα, δεν είναι βοηθητικό να ξεκινήσουμε να κοροϊδεύουμε αυτόν που κοροϊδεύει τον φίλο μας.
- **Εφαρμογή διάφορων ψυχο-εκπαιδευτικών προγραμμάτων ενημέρωσης και πρόληψης:** ιδιαίτερα αποτελεσματικά θεωρούνται τα διάφορα προληπτικά προγράμματα, τα οποία έχουν ως σκοπό την ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό και τη σημασία της έμπρακτης αποδοχής του δικαιώματος της διαφορετικότητας.

Στέλλα Σοφοκλέους

Εγγεγραμμένη Σχολική Ψυχολόγος

Αριθμό Μητρώου: 369