**Πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού**

Ο Δρ. Μιχάλης Παπαδόπουλος εργάστηκε για τρείς δεκαετίες και αφυπηρέτησε Αν. Προϊστάμενος της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας το 2013. Πιο κάτω παραθέτει σύντομες συμβουλές για το πώς κυρίως θα προλαμβάνουν οι γονείς τον εκφοβισμό, στην οικογένεια και στο σχολείο.

Δεν υπάρχει λόγος να παραθέσω επιστημονικούς ορισμούς για ένα φαινόμενο που δεν είναι καινούριο. Θεωρώ πως είναι αναγκαίο να υπογραμμίσω πως η οικογένεια διαδραματίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη ενός παιδιού με *γερή αυτοεκτίμηση* που συνήθως αποτελεί φραγμό στις εκφοβιστικές επιθέσεις.

Πώς δημιουργούμε όμως γερή αυτοεκτίμηση και αυτοεικόνα στο παιδί μας;

* Με την ικανοποίηση των συναισθηματικών του αναγκών, χωρίς υπερπροστασία.
* Με το διάλογο, τη συζήτηση, το παιγνίδι μαζί του. Σεβόμενοι τις ανάγκες του για αναγνώριση και ενθάρρυνση.
* Αποφεύγοντας φράσεις που το μειώνουν ή το υποβαθμίζουν και χαρακτηρισμούς όπως: «είσαι βλάκας», «είσαι άτακτος», «παλιόπαιδο», «ζηλιάρης». Καλύτερο είναι να προτιμούμε φράσεις όπως «δεν σου επιτρέπω να κτυπάς το αδελφάκι σου», επισημαίνοντας του έτσι τα όρια της συμπεριφοράς του, χωρίς να το θίγουμε.
* Συχνά μια «άτακτη» συμπεριφορά έρχεται ως έκφραση ενός συναισθήματος (ζήλιας, θυμού κτλ). Καλό είναι σε τέτοιες περιπτώσεις να περάσει στο παιδί το μήνυμα ότι έχει το δικαίωμα να νοιώθει τα συναισθήματα του αλλά δεν έχει το δικαίωμα σε τέτοιου είδους πράξεις και συμπεριφορές. Ως εκ τούτου, καλό είναι να αφήνουμε το παιδί να εκφράζει το θυμό και το παράπονο του, εφόσον δεν προκαλεί κακό σε κανένα.
* Οι άγριες φωνές των ενηλίκων συρρικνώνουν και τρομοκρατούν το παιδί, εμποδίζοντας το να κατανοήσει το λάθος του. Πολύ πιο αποτελεσματική είναι η ήρεμη συζήτηση, όπου θα το αφήσουμε να μιλήσει και θα ακούσουμε τι έχει να μας πει, εξηγώντας του έπειτα γιατί δεν του επιτρέπουμε κάτι.
* Λέμε συχνά «Δεν μου ακούει το παιδί». Να ξεχωρίσουμε τα ρήματα «ακούω» και «υπακούω». Δεν θέλουμε παιδιά υπάκουα που να υπακούν στον κάθε μεγαλύτερο ή δυνατότερο παιδί ή ενήλικα, ο οποίος μπορεί να θέλει να το κακοποιήσει. Θέλουμε ένα παιδί που να αναπτύξει κριτική σκέψη, να μάθει να λέει «*όχι*», «*αυτό δεν το δέχομαι*», «*δεν σου επιτρέπω αυτό*» κτλ.
* Σημαντικό ρόλο στη ζωή και κοινωνικοποίηση του παιδιού διαδραματίζει το κατά πόσον το ενθαρρύνουμε ως γονείς να αυτοεξυπηρετείται και να είναι αυτόνομο, να μην «κρέμεται από το φουστάνι της μαμάς του». Σε αυτό, *ο ρόλος του πατέρα* είναι καθοριστικός, από την ώρα που θα γεννηθεί ένα παιδί. Ένα παιδί για να γίνει ισορροπημένος ενήλικας έχει ανάγκη και την πατρική στοργή, όσο και τη μητρική, το γυναικείο όσο και το αντρικό πρότυπο.
* Ένα παιδί οικοδομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του όταν, αφού το βοηθήσουμε να ανακαλύψει *τα δικά του ενδιαφέροντα*, *ικανότητες και ταλέντα*, το ενθαρρύνουμε να τα καλλιεργήσει.

Αυτό που θα μπορούσαμε να επισημάνουμε σχετικά με το ρόλο του σχολείου στην καταπολέμηση του φαινομένου του εκφοβισμού, είναι η πολύ χαμηλή εμπιστοσύνη που εμπνέουν οι εκπαιδευτικοί στα παιδιά, παρεμποδίζοντας έτσι την αναφορά των περιστατικών σε αυτούς για τη λήψη μέτρων. Ενδεικτική είναι έρευνα που έκανε το Κυπριακό Παρατηρητήριο για τη Βία στο σχολείο, την οποία συντόνισα: έδειξε για τη Μέση Εκπαίδευση πως το 53% των παιδιών θυμάτων βίας δεν μιλούν σε κανένα και μόνο το 2,5% αναφέρουν τα περιστατικά στους καθηγητές τους. Πολύ χαμηλό ποσοστό εμπιστοσύνης στους δασκάλους τους διαπιστώσαμε και στη Δημοτική εκπαίδευση αφού μόνο το 5,1% των μαθητών δημοτικής εκπαίδευσης που ήταν θύματα βίας το ανάφεραν στους εκπαιδευτικούς τους. Περισσότερα για το ρόλο του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς παραθέτω για το Κεπάκυ σε επόμενο κείμενο.