

# Σχολικός εκφοβισμός: Εντοπισμός - Αντιμετώπιση.

## Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς, γονείς και εφήβους

Μυργιώτη Παρασκευή

Ψυχολόγος

Email: [pamyrgioti@sch.gr](mailto:pamyrgioti@sch.gr)

E-class: Ψυχική Υγεία - Συμβουλευτική

### Τι είναι σχολικός εκφοβισμός;

Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας στα σχολεία αποτελεί ένα σύγχρονο κοινωνικό πρόβλημα όπου μπορεί να επηρεάσει την ομαλή ανάπτυξη και εξέλιξη ενός παιδιού ή εφήβου.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού (bullying) ή της θυματοποίησης (victimization) αποτελεί μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς που εμφανίζεται στο σχολείο, με σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου αλλά και για τη διαδικασία της μάθησης.

Ως σχολικός εκφοβισμός ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία γίνεται επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή και την πρόκληση σωματικού ή και ψυχικού πόνου σε μαθητές από μαθητές, στο πλαίσιο μιας διαπροσωπικής σχέσης εντός ή και εκτός σχολείου. Προσδιορίζεται από τα παρακάτω τρία βασικά χαρακτηριστικά:

- Ανισορροπία εξουσίας – δύναμης
- Στοχευμένη επιθετική ενέργεια με σκοπό να βλάψει τον άλλο.
- Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά



## **Τι δεν είναι σχολικός εκφοβισμός;**

Όταν τα εμπλεκόμενα πρόσωπα είναι ίσης δύναμης και όχι άνισης, λόγω αριθμού, σωματικής διάπλασης, κοινωνικής θέσης, κουλτούρας, τότε πρόκειται για σύγκρουση, βίαιη ίσως, αλλά όχι εκφοβιστική συμπεριφορά. Εκτός από την ισότητα στη δύναμη, παρατηρείται επίσης όμοια συναισθηματική αντίδραση, που σημαίνει ότι και οι δύο μαθητές είναι θυμωμένοι και όχι όπως στον εκφοβισμό όπου ο μαθητής – στόχος (θύμα) φοβάται και αδυνατεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Υπάρχει επίσης και η περίπτωση του πειράγματος.

Το «πείραγμα» εκδηλώνεται μεταξύ φίλων, δεν περιλαμβάνει την πρόκληση σωματικού πόνου των άλλων και ταυτίζεται με την έννοια του αστεϊσμού, ενώ και τα δύο μέρη φαίνεται να το απολαμβάνουν. Βέβαια, είναι δυνατόν και το «πείραγμα» να μετατραπεί σε εκφοβισμό, αν συμβαίνει για μεγάλο χρονικό διάστημα και το παιδί στο οποίο απευθύνεται αισθανθεί ότι οι πράξεις των άλλων δε θεωρούνται αστείες και δε γίνονται μέσα στα όρια του παιχνιδιού. Αντίθετα, με την έννοια του σχολικού εκφοβισμού αναφερόμαστε σε επιθετικές συμπεριφορές, οι οποίες στοχεύουν πάντα στην εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη τρομοκράτηση των πιο «αδύναμων», ενώ εμπλέκονται άτομα που δεν έχουν φιλικές σχέσεις. (Olweus, 2009)

## **Εμπλεκόμενοι σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς**

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα ομαδικό φαινόμενο, εφόσον δεν αφορά μόνο τους μαθητές που εκφοβίζουν και σε εκείνους που εκφοβίζονται, αλλά και όσους τυγχάνει να είναι παρόντες σε αυτά τα περιστατικά, δηλαδή στους παρατηρητές, ή ακόμα και σε αυτούς που δεν είναι παρόντες, αλλά γνωρίζουν ότι συμβαίνουν αυτά τα επαναλαμβανόμενα περιστατικά αρνητικών πράξεων, οι οποίοι μπορεί να είναι μαθητές, αλλά και ενήλικες, όπως εκπαιδευτικοί ή άλλοι εργαζόμενοι στη σχολική μονάδα ή ακόμα και γονείς. Έτσι, στο φαινόμενο του bullying εμπλέκονται πολλά μέρη, όπως:

- Ο θύτης (ο μαθητής ή ομάδα μαθητών που ασκεί εκφοβισμό)
- Το θύμα (ο μαθητής ή μαθητές που δέχονται εκφοβισμό).
- Τα παιδιά θεατές, παρατηρητές
- Οι εκπαιδευτικοί ή άλλο προσωπικό της σχολικής μονάδας
- Οι γονείς

## Συνηθέστεροι χώροι διάπραξης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού

- Σχολική τάξη
- Αυλή σχολείου
- Γήπεδο
- Τουαλέτες
- Δρόμος προς και από το σχολείο



## Μορφές του σχολικού εκφοβισμού

Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να πάρει διάφορες μορφές τόσο άμεσες, δηλαδή συμπεριφορές που περιλαμβάνουν διαπροσωπική επαφή θύματος και δράστη- πρόσωπο με πρόσωπο- όσο και έμμεσες, δηλαδή χωρίς κάποια προσωπική αντιπαράθεση αλλά με τη διάδοση μιας φήμης ή τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων. Οι μορφές του εκφοβισμού και της σχολικής βίας διαχωρίζονται ως εξής:

- **Λεκτικός εκφοβισμός** (προσβλητικά λόγια παρατσούκλια, εξευτελισμός, σκληρά πειράγματα ή χλευασμός)
- **Σωματικός** (επιθέσεις, κλωτσιές, φτύσιμο, ρίψη αντικειμένων)
- **Κοινωνικός εκφοβισμός** (εσκεμμένος αποκλεισμός από κοινωνικές ομάδες, φήμες)
- **Ψυχολογικός εκφοβισμός** (απειλές, εκμετάλλευση)
- **Ηλεκτρονικός εκφοβισμός** – cyber bullying (email, sms, δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στα social media)
- **Σεξουαλικός εκφοβισμός** (χειρονομίες, αγγίγματα, «αστεία» και σχόλια προς το θύμα, σκίτσα ή φωτογραφίες σεξουαλικού περιεχομένου που ως στόχο έχουν τη δημιουργία αισθημάτων αμηχανίας, ντροπής και εξευτελισμού του θύματος)

## Συνέπειες του εκφοβισμού στα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού και βίας στο σχολείο

- **Ψυχολογικές** (κατάθλιψη, άγχος, φοβίες, χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ.)
- **Κοινωνικές** (π.χ. διαταραγμένες κοινωνικές σχέσεις, περιθωριοποίηση, κοινωνική απόσυρση)
- **Σωματικές** (π.χ. αυξημένα επίπεδα στρες, διαταραχές ύπνου και διατροφής)
- **Ακαδημαϊκές** (ελλιπής σχολική φοίτηση, απουσίες, μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση)

**Τα παιδιά-θύτες, αυτά που ασκούν τον εκφοβισμό και τη βία, βρίσκονται επίσης σε μεγάλο κίνδυνο:**

- να απομακρυνθούν από το σχολείο
- να διακόψουν τη σχολική φοίτηση
- να εμφανίσουν τάσεις φυγής από το σπίτι,
- να εξελιχθούν, σε ποσοστό που προσεγγίζει το 50%, σε ενήλικες με αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά.

## **Οδηγίες αντιμετώπισης του εκφοβισμού για τους γονείς**

### **Σημάδια αναγνώρισης θυμάτων**

- Ανεξήγητες μελανιές και σημάδια από χτυπήματα
- Δεν έχει στενούς φίλους στο σχολείο
- Δε θέλει να πάει στο σχολείο. Είναι αγχωμένο. Παρουσιάζει ανεξήγητη επιθετική συμπεριφορά στο σπίτι.
- Απομονώνεται, κλείνεται στον εαυτό του. Έχει εφιάλτες. Νοιώθει άρρωστο όταν ξυπνάει το πρωί.
- Επιστρέφει σπίτι από το σχολείο με ρούχα σκισμένα ή αντικείμενα να λείπουν ή να έχουν καταστραφεί.
- 'Χάνει' τα χρήματά του ή άλλα αντικείμενα στο σχολείο.
- Φοβάται να πει τι έγινε στο σχολείο.



### **→Στους γονείς, θυτών ή θυμάτων, προτείνεται να:**

- Παίρνουν στα σοβαρά αναφορές του παιδιού τους ή και του σχολείου για θέματα βίας
- Αποφεύγουν να ρίξουν την ευθύνη για τον εκφοβισμό στα θύματα
- Αποφεύγουν να ενθαρρύνουν την αντίδραση στη βία με βία («χτύπα αν σε χτυπήσουν» ή «κορόιδεψε αν σε κοροϊδέψουν»)
- Να ενημερώνουν άμεσα το σχολείο
- Αποφεύγουν να έρθουν σε επαφή με τους γονείς των θυτών ή και τους ίδιους τους θύτες

- Δείχνουν υπομονή καθώς ούτε η επιθετική συμπεριφορά των θυτών, ούτε η παθητική συμπεριφορά των θυμάτων αλλάζουν εύκολα.
- Ενθαρρύνουν το παιδί τους να ανακαλύψει τα ιδιαίτερα ταλέντα και ικανότητές του, ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμησή του
- Ενθαρρύνουν το παιδί – θύμα να δημιουργήσει νέες φιλίες
- Ελέγχουν το θυμό τους, μην επιβάλλουν σωματικές τιμωρίες
- Δείχνουν ότι νοιάζονται για τα προβλήματά των παιδιών και να προσπαθούν να βρουν λύσεις μαζί
- Αναζητούν τη βοήθεια ειδικών, αν το πρόβλημα επιμένει ή χειροτερεύει.



## Συμπεριφορές εκπαιδευτικών στη διαχείριση τάξης

Ο εκπαιδευτικός οφείλει να αντιμετωπίσει με τη δέουσα προσοχή ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού, αφιερώνοντας εξίσου χρόνο και στα δύο μέρη –τον θύτη και το θύμα- και όχι να αναλώνεται μόνο σε συζητήσεις με τον θύτη. Θα πρέπει να προσπαθήσει να προσδιορίσει το πρόβλημα, εκμαιεύοντας αιτίες και κίνητρα που οδήγησαν τον θύτη σε τέτοια συμπεριφορά. Οι δε λύσεις που θα προτείνει θα πρέπει να καλύπτουν και να γίνονται αποδεκτές και από τις δύο πλευρές των εμπλεκομένων.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού σχολείου είναι αναγκαία για την πρόληψη και εξάλειψη του εκφοβισμού, τον περιορισμό των επιπτώσεων της επιθετικότητας, την υποστήριξη της μάθησης και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων. Το θετικό σχολικό κλίμα σχετίζεται με περιορισμό των περιστατικών εκφοβισμού και βίας, τη μείωση του βιώματος απόρριψης από συμμαθητές και τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων. Επιπλέον, όταν οι μαθητές βιώνουν το σχολείο ως ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, είναι πιθανότερο να αναφέρουν συμβάντα βίας ή απειλητικές συμπεριφορές.

Συνεπώς, ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι αρκετά σημαντικός για την αναγνώριση και την μείωση περιστατικών εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον. Οφείλουν λοιπόν να είναι προσεχτικοί απέναντι στη δύναμη της γνώσης που έχουν και από τη πλευρά τους θα πρέπει να δίνουν έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση του φαινομένου και να αντιλαμβάνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα σημάδια κινδύνου που δείχνουν ότι κάποιος μαθητής έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού. Αυτά τα σημάδια είναι κυρίως τα εξής:

- υπερβολικός φόβος
- υπερβολικές αναστολές
- καταθλιπτικά συμπτώματα
- έντονα αισθήματα κατωτερότητας και ψυχικής καταπόνησης
- φόβος σχολείου, συχνές απουσίες
- ακαδημαϊκή πτώση
- συχνές απώλειες αντικειμένων
- διαταραχές ύπνου /συνεχής ένταση /συχνοί ακατανόητοι εκνευρισμοί.



Γενικά οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναφέρουν τέτοιου είδους επεισόδια. Θα πρέπει να ενισχύουν το αίσθημα της ομάδας μέσα από συνεργατικές δραστηριότητες που ευνοούν την ανάπτυξη δεσμών και ταυτίσεων μεταξύ των παιδιών. Να επιδιώκουν να δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και ταυτόχρονα να προωθούν και να ενθαρρύνουν τη δημιουργία ενός ήπιου κλίματος, αλλά και ενός δομημένου πλαισίου λειτουργίας μέσα στη τάξη.

Άλλες ενέργειες που θα πρέπει να γίνουν από τη πλευρά του εκπαιδευτικού είναι οι εξής:

- ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των παιδιών-θυμάτων
- ανάπτυξη στρατηγικών βοήθειας του παιδιού-θύματος: π.χ. σύνδεσή του με συμμαθητές που δεν έχουν προβλήματα και είναι αποδεκτοί από τα άλλα παιδιά
- χρήση εναλλακτικών τρόπων προσέγγισης των παιδιών θυμάτων (θεατρικά παιχνίδια, γραπτή έκφραση ιστοριών, ζωγραφιών) ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- χρήση συγκεκριμένων κωδικών επικοινωνίας μέσα στη τάξη, σαφής και εκ των προτέρων οριοθέτηση των αποδεκτών συμπεριφορών, των απαγορεύσεων και των ανάλογων ποινών
- συνεργασία/συμβουλευτική από ειδικούς για την υποστήριξη των παιδιών-θυμάτων και παιδιών-δραστών
- να συζητά με τους μαθητές για τα δικαιώματά τους, τους κανόνες συμπεριφοράς, στο σχολείο και τους τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο
- να ενισχύει τη φιλία μεταξύ των μαθητών και να αναδεικνύει την αλληλεγγύη της παρέας των φίλων ως το πλέον κατάλληλο μέσο για την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού και βίας στο σχολείο

- να ευαισθητοποιεί τους γονείς για το πρόβλημα, στις ατομικές και στις ομαδικές συνεργασίες
- να δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ένταξη στη σχολική ομάδα των νεοφερμένων μαθητών ή των μαθητών με ειδικά προβλήματα και ανάγκες
- να ασκεί ουσιαστική εποπτεία των χώρων του σχολείου στους οποίους πιθανολογείται εκδήλωση εκφοβισμού και βίας μεταξύ των μαθητών.

## Υποστήριξη εφήβων

### Εάν είσαι έφηβος σε αφορά! – Πως μπορώ να διαχειριστώ την κατάσταση αυτή;

- Μην επιτρέπεις να σου φέρονται άσχημα. Αντέδρασε με ψυχραιμία και αδιαφορία, **αποφεύγοντας τη συναισθηματική εμπλοκή** (π.χ. μην ανταποδώσεις την κακή συμπεριφορά, εκτός εάν χρειαστεί να αμυνθείς).
- Συζήτησε με φίλους και ζήτησε τη **βοήθεια ενηλίκων**, εάν χρειαστεί ή και τη βοήθεια ειδικών.
- **Μην απομονώνεσαι** – δεν είσαι μόνος.
- Εάν αυτό δεν συμβαίνει σε εσένα, αλλά σε κάποιο φίλο ή συμμαθητή σου, μην διστάσεις να το συζητήσεις μαζί του και να βρείτε λύση. **Μην αδιαφορήσεις γι' αυτό που συμβαίνει στο διπλανό σου.**

Επίσης, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι:

- τα άτομα που έχουν τέτοιες συμπεριφορές, συνήθως έχουν τις δικές τους δυσκολίες και χρειάζονται και αυτά βοήθεια
- ορισμένες φορές η διαφορετικότητα και οι επιτυχίες γεννούν φθόνο που μπορεί να οδηγήσουν τους εφήβους στο να αδικήσουν και να φερθούν άσχημα στους άλλους
- όλοι οι άνθρωποι, κάποια στιγμή, ίσως να έχουν υποστεί ανάλογες συμπεριφορές

## Εάν εσύ έχεις φερθεί άσχημα σε κάποιον:

- κάνε την αυτοκριτική σου
- ζήτησε συγγνώμη
- μην κάνεις κάτι που δεν θα ήθελες να σου κάνουν
- συζήτησε το – ζήτησε βοήθεια από τους γονείς ή τους δασκάλους σου ή απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

Παρακάτω θα βρείτε τα link από δύο ομιλίες σχετικά με την σχολική βία και το σημαντικό ρόλο των παρατηρητών σε αυτό το φαινόμενο, που πραγματοποιήθηκαν στο TEDxtalks :

[https://www.youtube.com/watch?v=vKrzc5ttjq0&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=vKrzc5ttjq0&ab_channel=TEDxTalks)

[https://www.youtube.com/watch?v=Hi9uOoSdTb8&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=Hi9uOoSdTb8&ab_channel=TEDxTalks)



**ΕΣΥ ΠΟΥ ΤΑ ΒΛΕΠΕΙΣ  
ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΑ  
ΜΙΑ ΤΩΡΑ!  
ΣΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΣΟΥ. ΣΤΟ ΓΟΝΙΟ ΣΟΥ.**

Αν η βία σε κάνει να φοβάσαι  
ή να ντρέεσαι  
ή να νιώθεις άσχημα  
ή να μην μπορείς να μιλήσεις  
στον δάσκαλό σου  
ή στους γονείς σου  
ή να μην μπορείς να μιλήσεις  
στον δάσκαλό σου  
ή στους γονείς σου

**sos1056**  
ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καλέστε δωρεάν από Cosmote, Wind,  
Vodafone, Forthnet group, Hot, Cyta  
και τηλεφωνικούς θάλαμους ΟΤΕ.  
[www.hamogelo.gr](http://www.hamogelo.gr)

**CB** EUROPEAN  
ANTIBULLYING  
CAMPAIGN  
[www.antibullying.eu](http://www.antibullying.eu)



## Τηλεφωνική υποστήριξη

Γραμμή βοήθειας Help line (για τη χρήση του διαδικτύου): **210-6007686**

Εθνική γραμμή SOS για παιδιά (από το Χαμόγελο του Παιδιού) :**1056**

Δωρεάν ευρωπαϊκή γραμμή υποστήριξης (από το Χαμόγελο του Παιδιού): **116111**

## Πηγές:

Δίκτυο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Φαινομένων Σχολικής Βίας και Εκφοβισμού. (2015).  
Επιμορφωτικό Υλικό για Στελέχη Εκπαίδευσης Και Εκπαιδευτικούς. Έργο «Εκπόνηση επιμορφωτικού  
εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης». . Διαθέσιμο:

<http://stop-bullying.sch.gr/>

Oliveus, D. (2009). Εκφοβισμός και βία στο σχολείο. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία; Εκφοβισμός, άσκηση βίας» Μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄  
παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών παράρτημα νοσοκομείου Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»

<https://milatora.gr/>

