



Ενδοσχολική Βία κι Εκφοβισμός(Bullying)

Τι είναι η Ενδοσχολική βία;

Η *Ενδοσχολική Βία (school violence)* είναι ένα υποσύνολο της βίας που εκδηλώνεται στο σχολικό περιβάλλον (Andershed et. al., 2001; Samivalli and Nieminen, 2002).

Ένας μαθητής/μία μαθήτρια είναι «θύμα» εκφοβισμού όταν επανειλημμένα και συστηματικά δέχεται βία από έναν ή περισσότερους συμμαθητές του. Η βία μπορεί να είναι *σωματική, λεκτική, συναισθηματική, σεξουαλική ή/και διαδικτυακή* (Olweus, 1973, 1991).

Τι είναι Εκφοβισμός:

Για να θεωρηθεί εκφοβισμός (Bullying) μία συμπεριφορά πρέπει να έχει τέσσερα χαρακτηριστικά :

- Να γίνεται συστηματικά
- Να γίνεται από πρόθεση
- Να έχει στόχο να πληγώσει κάποιον
- Να υπάρχει ανισορροπία δύναμης των ατόμων που εμπλέκονται (Olweus, 1973, 1991; Smith, 1991).

Διαφορές Εκφοβισμού και Πειράγματος

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	ΠΕΙΡΑΓΜΑ
Δεν διατηρούνται φιλικές σχέσεις	Φίλοι/Φίλες /Παρέα
Επανειλημμένα γεγονότα	Μεμονωμένα περιστατικά
Πρόθεση για βλάβη	Χωρίς πρόθεση για βλάβη
Ανισορροπία δύναμης	Ισότιμες σχέσεις
Τραυματικές εμπειρίες, μακρόχρονες επιπτώσεις	Πρόσκαιρες συνέπειες στα παιδιά

Ποιες μορφές μπορεί να πάρει ο Εκφοβισμός;

Οι συμπεριφορές εκφοβισμού μπορούν να περιλαμβάνουν (Farrington, 2011):

- Σωματική Βία
- Λεκτική Βία
- Ψυχολογική επίθεση ή εξευτελισμό, που έχει σαν στόχο τον φόβο, το άγχος και το να βλάψει το άλλο άτομο
- Διάδοση φημών
- Εξευτελιστικά σχόλια



- Απομόνωση και αποκλεισμό από δραστηριότητες

Χαρακτηριστικά Παιδιού που εκφοβίζεται

Δύο είδη «θύμάτων» (Salmivalli & Nieminen, 2002):

- Τα επιθετικά θύματα, όπου μπορούν να είναι και θύματα και δράστες
- Τα παθητικά θύματα
- *Πλειοψηφία: Τα παθητικά «θύματα» (Reijntjes et. al., 2010)*

εσωτερικεύουν τα συναισθήματά τους

δυσκολεύονται να προσαρμοστούν

νιώθουν πιο μοναχικά

έχουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση

εμφανίζουν παραπάνω άγχος (πιθανόν κλαίνει πιο εύκολα)

Ενδείξεις που οφείλουν να μας προβληματίσουν

Δεν υπάρχει σχέση αιτίου-αιτιατού. Πρόκειται για ενδείξεις που οφείλουν να προβληματίσουν.

- Ρούχα ή αντικείμενα κατεστραμμένα ή χαμένα
- Αδικαιολόγητες πληγές/τραύματα
- Παράπονα συχνά για πονοκέφαλο, πονόκοιλο ή για γενικότερη αδιαθεσία
- Δυσκολίες στον ύπνο ή/και εφιάλτες
- Αποφυγή κοινωνικών επαφών (επισκέψεις σε φίλους, κουβέντες)
- Αποφεύγει συγκεκριμένα μέρη
- Αίσθημα φόβου στο σχολείο ή στη συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες
- Πτώση στην απόδοσή του
- Ασυνέπεια ως προς τις υποχρεώσεις του/της
- Φαίνεται λυπημένος/η, αγχωμένος/η, ευερέθιστος/η, θυμωμένος/η
- Φέρεται «περίεργα»



Χαρακτηριστικά Παιδιού που εκφοβίζει

- Μπορεί να είναι ηγετική φυσιογνωμία και δημοφιλής στο σχολείο.
- Αυτή η δημοτικότητα του/της ωστόσο, συστηματικά μπορεί να περιορίζεται και να είναι αρνητική λόγω της κακής συμπεριφοράς απέναντι στους συμμαθητές του.
- Μπορεί να έχει ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες.
- Μπορεί να έχει περιορισμένες δεξιότητες ενσυναίσθησης.
- Μπορεί να παρουσιάζει προβλήματα στο συναίσθημα του/της και στην διαχείριση αυτού.
- Μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες στην κατανόηση κανόνων και ορίων.
- Μπορεί και στην καθημερινότητά του/της να εμφανίζει επιθετική συμπεριφορά.

(Caravita & Blasio, 2009; Poyhoven, Juvonen & Salmivalli, 2010).

Ενδείξεις που οφείλουν να μας προβληματίσουν

Δεν υπάρχει σχέση αιτίου-αιτιατού. Πρόκειται για ενδείξεις που οφείλουν να προβληματίσουν.

- Συμμετέχει σε καβγάδες
- Οι φίλοι του/της εκφοβίζουν άλλα παιδιά
- Εμφανίζει έντονη επιθετικότητα
- Επισκέπτεται συχνά το γραφείο του Διευθυντή ή του επιβάλλονται ποινές όπως αποβολή
- Έχει χρήματα ή αντικείμενα στην κατοχή του/της που δεν μπορεί να εξηγήσει
- Επιρρίπτει τις ευθύνες στους άλλους για τα προβλήματά του/της
- Δεν αναλαμβάνει την ευθύνη για τις πράξεις του/της
- Είναι ανταγωνιστικός/ή και ανησυχεί για τη δημοτικότητά του

Παιδί που παρατηρεί

Οι παρατηρητές/παρατηρήτριες έχουν πολύ σημαντικό ρόλο στο φαινόμενο του εκφοβισμού. Ανάλογα με τον ρόλο που διαδραματίζουν, μπορούν να σταματήσουν ένα περιστατικό εκφοβισμού ή να ενισχύσουν την εκδήλωση και συντήρησή του.

Τρεις τύποι παρατηρητών (Salmivalli et. al., 1996; Karna, Voeten & Poskiparta, 2010):



- Αυτοί που ενισχύουν το άτομο που εκφοβίζει (reinforcers)
- Αυτοί που παραμένουν αμέτοχοι (outsiders)
- Αυτοί που υποστηρίζουν το άτομο που εκφοβίζεται (defenders)

Σε σχολεία όπου οι παρατηρητές ενισχύουν, είτε χωρίς να αντιδρούν, είτε με το να υποστηρίζουν το παιδί που εκφοβίζει, έχει παρατηρηθεί πως υπάρχουν πιο συχνά και πιο έντονα περιστατικά εκφοβισμού (Thornberg, et. al., 2012), καθώς είναι και διαφορετικό το κλίμα της τάξης απέναντι στο φαινόμενο του εκφοβισμού (Karna, Voeten & Poskiparta, 2010).

Συνέπειες Εκφοβισμού (Bullying)

Ο Εκφοβισμός (Bullying), είτε από την πλευρά του παιδιού που εκφοβίζεται ή του παιδιού που εκφοβίζει συνδέεται με την εμφάνιση δυσκολιών στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών:

- Καταθλιπτική συμπτωματολογία (Bosworth, Espelage, & Simon, 1999; Van der Wal, De Wit, & Hirasing, 2003)
- Εμφάνιση ψυχιατρικών συμπτωμάτων (Kumpulainen, Rasanen, and Henttonen, 1999)
- Ψυχοκοινωνικές δυσκολίες (Sourander, Helstela, Helenious, and Piha, 2000)
- Μελαγχολική διάθεση και αίσθηση ανασφάλειας στο σχολείο (Glew, Fan, Katon, Rivara, and Kernic, 2005)
- Διατροφικές δυσκολίες και αυτοκτονικές τάσεις (Kim, Koh, and Leventhal, 2005)
- Ψυχοσωματικές δυσκολίες και υψηλότερα επίπεδα άγχους (Due et al., 2005; Bond, Carlin, Thomas, Rubin, and Patton, 2001)

Πως μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά- Ο ρόλος των ενηλίκων

- Δεξιότητες «καλού ακροατή»: ακούμε ενεργητικά, δεν επικρίνουμε, αποφεύγουμε τις ταμπέλες, ενθαρρύνουμε τη συναισθηματική έκφραση, δημιουργούμε πλαίσιο αποδοχής και ενσυναίσθησης.
- Αν μοιραστεί μαζί σας μια ιστορία εκφοβισμού, επικεντρωθείτε στις ανάγκες του/της
- Αν υπάρχουν υποψίες για περιστατικά εκφοβισμού, συζητείστε το ανοιχτά και λάβετε τα απαραίτητα βήματα για τη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος.
- Ξεκαθαρίστε ποιες συμπεριφορές είναι επιτρεπτές και ποιες απαγορεύονται.



- Ορίστε ξεκάθαρους κανόνες και βάλτε σαφή όρια.
- Παρεμβείτε αναλόγως σε κάθε περιστατικό επιθετικής συμπεριφοράς.
- Παρατηρείστε τυχόν αλλαγές στη διάθεση και τη συμπεριφορά του παιδιού
- Η έννοια του μυστικού.
- Σημαντική η συχνή επικοινωνία και η αμφίδρομη ενημέρωση γονέων-εκπαιδευτικών για τις ανάγκες και την εξέλιξη του παιδιού (ομάδες γονέων, σχολές γονέων, ενημερωτικές εκδηλώσεις, κλπ.)
- Δώστε οι ίδιοι το παράδειγμα- αποτελέστε οι ίδιοι υγιή πρότυπα για τα παιδιά σας.

Τι θα μπορούσε να κάνει το σχολείο για την αντιμετώπιση του περιστατικού;

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

- ❖ Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τη συμπεριφορά που σας προβληματίζει. Κουβεντιάστε με όλους τους εμπλεκόμενους.
- ❖ Κατά τη διάρκεια της συζήτησης αξιοποιείτε τις «δεξιότητες του καλού ακροατή».
- ❖ Διερευνήστε εάν πράγματι πρόκειται για περιστατικό «Εκφοβισμού»:
 - ✓ Εκφοβισμός ή Τσακωμός; Ή μήπως πείραγμα; ή πλάκα;
 - ✓ Αντιληφθείτε το εύρος των συμπεριφορών που μπορεί να θεωρηθούν εκφοβισμός.
- ❖ Προσπαθήστε να συγκεντρώσετε το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες από διαφορετικές πηγές (παρατηρητές, το παιδί που εκφοβίζει, το παιδί που εκφοβίζεται).
- ❖ Τα παιδιά γνωρίζουν ότι τέτοιες συμπεριφορές είναι λάθος; Εάν ναι, γιατί θεωρούνται «λάθος»;
- ❖ Πάρτε ξεκάθαρη θέση σχετικά με αντίστοιχα φαινόμενα.
- ❖ Ενημερώστε σχετικά με τις συνέπειες και παραμείνετε συνεπείς
- ❖ Μην αναγκάσετε τους μαθητές να απολογηθούν ή να συμφιλιωθούν την ίδια στιγμή.
- ❖ Θυμηθείτε το ρόλο των παρατηρητών και τη συμβολή τους στην πορεία περιστατικών εκφοβισμού.



- ❖ Ενδυναμώνστε το ρόλο των παρατηρητών:
 - ✓ Εξηγήστε τους ότι ανάλογα με τη στάση που υιοθετούν μπορούν να επηρεάσουν τον εκφοβισμό.
 - ✓ Ξεκαθαρίστε ότι οποιαδήποτε μορφής ενίσχυση αντίστοιχων συμπεριφορών δεν είναι ανεκτή.
 - ✓ Υπενθυμίστε στους παρατηρητές ότι έχουν το δικαίωμα και την ευθύνη να το σταματήσουν!
- ❖ Παρεμβαίνετε κάθε φορά που κάποιος σας αναφέρει ένα περιστατικό εκφοβισμού.
- ❖ Διατηρείστε την επαφή με το παιδί που εκφοβίζεται.
- ❖ Εάν δεν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό αλλά επαναληφθεί θα χρειαστεί να ενημερωθούν και οι γονείς.
- ❖ Υποστηρίξτε τους μαθητές σας με κάθε τρόπο ανάλογα με τις ανάγκες τους (παρεμβάσεις πρόληψης, επίβλεψη, υπεράσπιση).
- ❖ Καλλιεργείτε τη σχέση σας με τους μαθητές, με τους γονείς/κηδεμόνες και συμβάλλετε στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών.
- ❖ Εγκαθιδρύστε σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας και δηλώστε τη διαθεσιμότητά σας.
- ❖ Αφιερώστε χρόνο για να γνωρίσετε καλύτερα τους μαθητές σας: ποιοι είναι, από πού έρχονται, που βρίσκονται τώρα, ποιοι είναι οι στόχοι τους. *Η ιστορία του κάθε παιδιού είναι μοναδική και σημαντική πηγή πληροφοριών...*
- ❖ Δημιουργείτε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης στη σχολική αίθουσα και στους υπόλοιπους χώρους του σχολείου.

Καλές πρακτικές για την καταπολέμηση του Εκφοβισμού

- I.** Η προσέγγιση της μη επίρριψης ευθυνών
- II.** Κοινοί προβληματισμοί
- III.** Αποκαταστατική δικαιοσύνη
- IV.** Διαμεσολάβηση συμμαθητών/συμμαθητριών
- V.** Προσέγγιση Olweus



«Ασφαλές» σχολείο

Το σχολείο κατέχει μία μοναδική θέση, μέσα από την οποία έχει την ευκαιρία να λειτουργεί με τρόπο που υποστηρίζει την ανάπτυξη της ψυχικής ενδυνάμωση των παιδιών και της σχολικής κοινότητας. Γι αυτό χρειάζονται:

1. Γνώση των συνεπειών του εκφοβισμού και άλλων μορφών βίας σε μαθητές/μαθήτριες από όλους τους φορείς
2. Συχνές επισκέψεις ειδικών στο σχολείο για το θέμα του εκφοβισμού και άλλων μορφών βίαιης συμπεριφοράς, σε τι δράσεις προχωρά το σχολείο για τη μείωσή τους
3. Αποτελεσματικές, ολιστικές σχολικές πολιτικές και στρατηγικές για τη δημιουργία ενός μη βίαιου μαθησιακού περιβάλλοντος, αντιμετώπιση των αιτιών του εκφοβισμού και των άλλων μορφών βίας
4. Προσανατολισμός στην Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση
5. Αποτελεσματικές στρατηγικές για τη μετατροπή του σχολείου σε ένα ασφαλές περιβάλλον
6. Επιμόρφωση του προσωπικού
7. Συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών
8. Συμμετοχή των οικογενειών
9. Ενασχόληση και συμμετοχή στην τοπική κοινότητα μέσω των αξιών της κοινωνίας

Ο τρόπος που ένα παιδί θα σταθεί απέναντι σε μια δυσκολία αλλά και οι τρόποι που θα αναπτύξει για να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες σε όλο το υπόλοιπο της ζωής του, έχει πολύ μεγάλη σημασία.

Τι βοηθάει λοιπόν την ανάπτυξη καλών πρακτικών καταπολέμησης του Εκφοβισμού στο επίπεδο του σχολείου;

- **Οι καλές, υποστηρικτικές σχέσεις** μεταξύ των μαθητών αλλά και οι καλές, υποστηρικτικές σχέσεις μέσα στην ευρύτερη σχολική κοινότητα
- **Η παροχή πηγών στήριξης**, δηλαδή η παροχή εφοδίων στα παιδιά, που θα τα βοηθήσουν να σταθούν απέναντι στις αντιξοότητες, όπως:
 - ✓ Ευκαιρίες για επίτευξη των εκπαιδευτικών τους στόχων



- ✓ Η ύπαρξη ενός εκπαιδευτικού- προσώπου αναφοράς, που θα παρέχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε στιγμές που το παιδί το έχει ανάγκη
- **Η υλοποίηση δράσεων πρόληψης** για τη μείωση της επικινδυνότητας, όπως παροχή εκπαίδευσης για πρόληψη της κακοποίησης των παιδιών, πρόληψη της χρήσης ουσιών για τους εφήβους, προγράμματα για τη μείωση της εγκληματικότητας, κ.α.
- **Η υλοποίηση προγραμμάτων με στόχο:**
 - Τη βελτίωση της ποιότητας των συναισθηματικών σχέσεων
 - Την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών/τριών
 - Την ενεργοποίηση του κινήτρου των παιδιών για απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων ζωής

Αντί επιλόγου

Σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε ότι **η αρνητική αντίδραση σε μία δυσκολία είναι απολύτως φυσιολογική**, καθώς κανείς δε μένει ανεπηρέαστος από τις αντιξοότητες της ζωής. Μάλιστα, η αναγνώριση της δυσκολίας και η αποδοχή τόσο των δικών μας αντιδράσεων μας όσο και των παιδιών με συμπόνια και όχι επικριτικότητα, αποτελεί σημαντικό στήριγμα σε καιρούς δυσκολίας.

- **Εγχειρίδιο καλών πρακτικών για πρόληψη και διαχείριση περιστατικών**

<https://www.gale.info/en/projects/abc-project>

- **Άλλες χρήσιμες ηλεκτρονικές πηγές:**

<http://www.e-abc.eu/>

www.antibullying.eu

<https://www.prepei.eu/>

<https://www.prepei.eu/gr/en/e-games/>

<https://antibullyingprevention.wordpress.com/>



Βιβλιογραφία

- Andershed, H., Kerr, M. & Stattin, H. (2001). Bullying in School and Violence on the Streets: Are the Same People Involved? *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, Vol 2, pp 31-49
- Bond, L., Carlin, J.B., Thomas, L., Rubin, K., & Patton, G. (2001). Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *British Medical Journal*, 323, 480–484
- Bosworth, K., Espelage, D. L., & Simon, T. R. (1999). Factors associated with bullying behavior in middle school students. *Journal of Early Adolescence*, 19, 341–362
- Caravita, S.C.S & Blasio, P. D. (2009). Unique and Interactive Effects of Empathy and Social Status on Involvement in Bullying. *Social Development*, 18 (1)
- Due, P., Holstein, B.E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S.N., Scheidt, P., Currie, C. & Health Behaviour in School-Aged Children Bullying Working Group. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15, 128–132
- Farrington, D.P. & Ttofi, M. M. (2011). Bullying as a predictor of offending, violence and later life outcomes. *Criminal Behaviour and Mental Health* 21: 90–98
- Glew, G.M., Fan, M.Y., Katon, W., Rivara, F.P., & Kernic, M.A. (2005). Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 159, 1026–1031
- Kärnä, A., Voeten, M. & Poskiparta (2010). Vulnerable Children in Varying Classroom Contexts Bystanders' Behaviors Moderate the Effects of Risk Factors on Victimization. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56(3), 261-282
- Kim, Y.S., Koh, Y-J., & Leventhal, B. (2005). School bullying and suicidal risk in Korean middle school students. *Pediatrics*, 115, 357–363
- Kumpulainen, K., Rasanen, E., & Henttonen, I. (1999). Children involved in bullying: Psychological Disturbance and the persistence of the involvement. *Child Abuse & Neglect*, 23, 1253–1262
- Olweus D. (1991). Bully/victim problems among schoolchildren: basic facts and effects of a school based intervention program. In: Pepler D, Rubin K, editors. *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. p 411–448



- Pöyhönen, V., Juvonen, J., & Salmivalli, C. (2010). What does it take to stand up for the victim of bullying?: The interplay between personal and social factors. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56, 143–163
- Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P., & Telch, M.J. (2010). Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies, *Child Abuse & Neglect*, 244-252
- Salmivalli, C. & Nieminen, E. (2002). Proactive and Reactive Aggression Among School Bullies, Victims, and Bully-Victims. *Aggressive Behavior*, 28, 30–44
- Smith PK. (1991). The silent nightmare: bullying and victimization in school peer groups. *Psychologist* 4: 243–248
- Sourander, A., Helstela, L., Helenius, H., & Piha, J. (2000). Persistence of bullying from childhood to adolescence: A longitudinal 8-year follow-up study. *Child Abuse and Neglect*, 24, 873–881
- Thornberg, R., Tenenbaum, L., Varjas, Meyers, J., Jungert, T., & Vanegas, G. (2012). Bystander Motivation in Bullying Incidents: To Intervene or Not to Intervene? *Western Journal of Emergency Medicine*, 13(3), 247-252
- Van der Wal, M.F., De Wit, C.A.M., & Hirasing, R.A. (2003). Psychosocial health among young victims and offenders of direct and indirect bullying. *Pediatrics*, 111, 1312–1317.