

Πώς να μιλήσετε στα παιδιά σας για το bullying

Συμβουλές για γονείς

UNICEF

18 Οκτώβριος 2022

Για κάθε γονέα είναι στενάχωρο να βλέπει το παιδί του να βιώνει τον σωματικό και συναισθηματικό πόνο που προκαλεί ο εκφοβισμός που τυχόν δέχεται στο φυσικό του περιβάλλον ή στο διαδίκτυο.

Πολλοί γονείς νιώθουν ανασφαλείς και δεν ξέρουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για να βοηθήσουν και να προστατεύσουν τα παιδιά τους που μπορεί να εκτίθενται στο bullying και τη βία. Άλλοι μπορεί να μην γνωρίζουν καν αν τα παιδιά τους είναι θύματα ή ακόμη και θύτες τέτοιων συμπεριφορών.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση με τα παιδιά σας:

Τι είναι ο εκφοβισμός;

Μπορείτε συνήθως να αναγνωρίσετε τον εκφοβισμό μέσα από τα ακόλουθα τρία χαρακτηριστικά: πρόθεση, επανάληψη και δύναμη. Ένας νταής σκοπεύει να προκαλέσει πόνο, είτε μέσω σωματικής βλάβης είτε με προσβλητικές λέξεις ή συμπεριφορά και το κάνει επανειλημμένα. Τα αγόρια είναι πιο πιθανό να βιώσουν σωματικό εκφοβισμό, ενώ τα κορίτσια είναι πιο πιθανό να βιώσουν ψυχολογικό εκφοβισμό.

Ο εκφοβισμός είναι ένα μοτίβο συμπεριφοράς και όχι ένα μεμονωμένο περιστατικό. Τα παιδιά που κάνουν bullying συνήθως προέρχονται από μια υψηλότερη κοινωνική θέση ή θέση ισχύος, όπως τα παιδιά που είναι μεγαλύτερα, ισχυρότερα ή αντιλαμβάνονται ότι είναι δημοφιλή.

Τα πιο ευάλωτα παιδιά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκφοβισμού. Συχνά πρόκειται για παιδιά από κοινότητες που βρίσκονται στο περιθώριο, παιδιά από φτωχές οικογένειες, παιδιά με διαφορετική ταυτότητα φύλου, παιδιά με αναπηρίες ή παιδιά μεταναστών και προσφύγων.

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί τόσο προσωπικά όσο και διαδικτυακά. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός εμφανίζεται συχνά μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μέσω γραπτών μηνυμάτων SMS, email ή οποιασδήποτε άλλης διαδικτυακής πλατφόρμας όπου τα παιδιά μπορούν να αλληλεπιδρούν.

Επειδή οι γονείς μπορεί να μην παρακολουθούν πάντα το τι κάνουν τα παιδιά τους σε αυτές τις πλατφόρμες, μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωρίσουν πότε το παιδί επηρεάζεται.

Γιατί να επέμβω αν το παιδί μου υφίσταται εκφοβισμό;

Ο εκφοβισμός μπορεί να έχει επιβλαβείς και μακροχρόνιες συνέπειες για τα παιδιά. Εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις του εκφοβισμού, τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικής και ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους, που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάχρηση ουσιών και μειωμένη απόδοση στο σχολείο. Σε αντίθεση με τον διαπροσωπικό εκφοβισμό, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να φτάσει και να επηρεάσει το θύμα οπουδήποτε βρίσκεται, ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να προκαλέσει βαθιά ζημιά, καθώς μπορεί να φτάσει γρήγορα σε ένα ευρύ κοινό και να αφήσει ένα μόνιμο αποτύπωμα στο διαδίκτυο για όλους τους εμπλεκόμενους.

Το παιδί σας έχει το δικαίωμα να βρίσκεται σε ένα ασφαλές και περιποιητικό σχολικό περιβάλλον που σέβεται την αξιοπρέπειά του. Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού ορίζει ότι όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση και στην προστασία από κάθε μορφή σωματικής ή ψυχικής βίας, τραυματισμού ή κακοποίησης. Ο εκφοβισμός δεν αποτελεί εξαίρεση.

Ξεκινώντας με την πρόληψη

Πώς μπορώ να βοηθήσω στην πρόληψη του bullying στο σχολείο του παιδιού μου;

Το πρώτο βήμα για να διατηρήσετε το παιδί σας ασφαλές από κάθε είδους εκφοβισμού, είτε στο διαδίκτυο, είτε στο σχολείο, είναι να βεβαιωθείτε αρχικά ότι γνωρίζει τι είναι ο εκφοβισμός.

1. Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας σχετικά με το bullying. Μόλις μάθουν τι είναι τα παιδιά σας θα μπορούν να το αναγνωρίσουν πιο εύκολα, είτε συμβαίνει σε αυτά είτε σε κάποιον άλλο.
2. Μιλάτε ανοιχτά και συχνά στα παιδιά σας. Όσο περισσότερο μιλάτε με τα παιδιά σας για τον εκφοβισμό, τόσο πιο άνετα θα σας πουν αν δουν μια τέτοια συμπεριφορά ή τη βιώσουν. Επικοινωνήστε με τα παιδιά σας καθημερινά και ρωτήστε για το χρόνο τους στο σχολείο και τις δραστηριότητές τους στο Διαδίκτυο, ρωτώντας όχι μόνο για τα μαθήματα και τις δραστηριότητές τους αλλά και για τα συναισθήματά τους.
3. Βοηθήστε το παιδί σας να είναι ένα θετικό πρότυπο. Υπάρχουν τρία μέρη στον εκφοβισμό: το θύμα, ο θύτης και αυτός που γίνεται μάρτυρας τέτοιων συμπεριφορών. Ακόμα κι αν τα παιδιά δεν πέφτουν θύματα εκφοβισμού, μπορούν να αποτρέψουν τον εκφοβισμό δείχνοντας σεβασμό και ευγένεια στους συνομηλίκους τους. Εάν είναι μάρτυρες εκφοβισμού, μπορούν να υποστηρίξουν το θύμα, να προσφέρουν υποστήριξη ή/και να αμφισβητήσουν συμπεριφορές εκφοβισμού.
4. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εγγραφεί και να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν. Αυτό θα βοηθήσει επίσης στο να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια σε μια ομάδα φίλων με κοινά ενδιαφέροντα.
5. Γίνετε εσείς το σωστό πρότυπο για το παιδί σας. Δείξτε στο παιδί σας πώς να συμπεριφέρεται σε άλλα παιδιά και ενήλικες με καλοσύνη και σεβασμό, κάνοντας το ίδιο

και εσείς στους ανθρώπους γύρω σας, αλλά και υπερασπίζοντας ανθρώπους που υφίστανται κακομεταχείριση. Τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους ως παράδειγμα για το πώς να συμπεριφέρονται, ακόμα και για το τι να δημοσιεύουν στο διαδίκτυο.

6. Γίνετε μέρος της διαδικτυακής τους εμπειρίας. Εξοικειωθείτε με τις πλατφόρμες που χρησιμοποιεί το παιδί σας, εξηγήστε του πώς συνδέεται ο πραγματικός με το διαδικτυακό κόσμο και προειδοποιήστε το για τους διάφορους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει στο διαδίκτυο.

Δεν είμαι σίγουρος αν το παιδί μου υφίσταται bullying. Ποια σημάδια πρέπει να προσέχω;

· Δείτε προσεκτικά τα σημάδια. Παρατηρήστε τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών, καθώς ορισμένα παιδιά μπορεί να μην εκφράσουν τις ανησυχίες τους. Τα σημάδια που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν:

Φυσικά σημάδια όπως ανεξήγητοι μώλωπες, γρατσουνιές, σπασμένα οστά και άλλες πληγές

Φόβος να πάει στο σχολείο ή να συμμετάσχει σε σχολικές εκδηλώσεις

Το να είσαι ανήσυχο, νευρικό ή πολύ προσεκτικό

Αν έχει λίγους φίλους στο σχολείο ή εκτός σχολείου

Ξαφνική απώλεια φίλων ή αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων

Ρούχα, ηλεκτρονικά ή άλλα προσωπικά αντικείμενα του χάνονται ή καταστρέφονται

Ζητάει συχνά χρήματα

Αλλάζει η επίδοση του παιδιού στα μαθήματα

Απουσιάζει κρυφά από το σχολείο ή τηλεφωνεί από το σχολείο ζητώντας να επιστρέψει σπίτι

Προσπαθεί να βρίσκεται κοντά σε ενήλικες

Δεν κοιμάται καλά και μπορεί να έχει εφιάλτες

Παράπονα για πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή άλλες σωματικές παθήσεις

Φαίνεται συχνά στεναχωρημένο ενώ περνάει χρόνο στο διαδίκτυο ή στο τηλέφωνό (χωρίς λογική εξήγηση)

Γίνεται ασυνήθιστα μυστικοπαθής, ειδικά όταν πρόκειται για διαδικτυακές δραστηριότητες

Γίνεται επιθετικό ή έχει ξεσπάσματα θυμού

· Μιλήστε ανοιχτά. Μιλήστε στα παιδιά σας για το τι πιστεύουν ότι είναι καλή και κακή συμπεριφορά στο σχολείο, στην κοινότητα σας και στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να έχετε ανοιχτή επικοινωνία, έτσι ώστε τα παιδιά σας να αισθάνονται άνετα να σας πουν τι συμβαίνει στη ζωή τους.

Αντιμετώπιση εκφοβισμού

Τι πρέπει να κάνω εάν το παιδί μου δέχεται εκφοβισμό ή απειλή;

Εάν γνωρίζετε ότι το παιδί σας υφίσταται bullying, υπάρχουν πολλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να το βοηθήσετε.

1. Ακούστε το παιδί σας ανοιχτά και ήρεμα. Πρώτα εστιάστε στο να κάνετε το παιδί σας να αισθανθεί ασφαλές και ότι το ακούτε και το υποστηρίζετε, αντί να προσπαθείτε να βρείτε την αιτία του εκφοβισμού ή να προσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα. Βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι δεν είναι δικό του λάθος.

2. Δείξτε εμπιστοσύνη σε ότι μοιράζεται μαζί σας. Δείξτε του ότι χαίρεστε που σας εμπιστεύεται και σας μιλάει, ότι δεν φταίει το παιδί για ό,τι του συμβαίνει, ότι θα κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να βρείτε την κατάλληλη βοήθεια και αντιμετωπίσετε αυτή τη δύσκολη συνθήκη

3. Μιλήστε με τον δάσκαλο ή το σχολείο. Εσείς και το παιδί σας δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Ρωτήστε εάν το σχολείο σας έχει κάποια πολιτική αντιμετώπισης τέτοιων συμπεριφορών. Αυτό μπορεί να ισχύει τόσο για διαπροσωπικό εκφοβισμό όσο και για τον διαδικτυακό.

4. Γίνετε εσείς ένα το στήριγμά του. Για το παιδί σας, η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού γονέα είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων του εκφοβισμού. Βεβαιωθείτε ότι ξέρουν ότι μπορούν να σας μιλήσουν ανά πάσα στιγμή και διαβεβαιώστε τους ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα.

Τι μπορώ να κάνω εάν το παιδί μου εκφοβίζει άλλους;

Εάν νομίζετε ή γνωρίζετε ότι το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά, είναι σημαντικό να

θυμάστε ότι αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ένα κακό παιδί, αλλά μπορεί να ενεργεί έτσι για διάφορους άλλους λόγους. Τα παιδιά που συχνά εκφοβίζουν θέλουν απλώς να νιώσουν ότι ανήκουν κάπου, χρειάζονται προσοχή ή απλώς προσπαθούν με αυτό το τρόπο να αντιμετωπίσουν περίπλοκα συναισθήματα που βιώνουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι 'νταήδες' είναι οι ίδιοι θύματα ή μάρτυρες βίας στο σπίτι ή στην κοινότητά τους. Υπάρχουν πολλά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να σταματήσει τον εκφοβισμό:

Επικοινωνήστε μαζί του. Η κατανόηση του γιατί το παιδί σας ενεργεί με αυτό το τρόπο θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να το βοηθήσετε. Αν νιώθει ανασφάλεια στο σχολείο, αν τσακώνεται με κάποιο φίλο ή με συγγενικό πρόσωπο. Σε περίπτωση που βλέπετε ότι δυσκολεύεται να εξηγήσει τη συμπεριφορά του, μπορείτε να επιλέξετε να συμβουλευτείτε έναν ειδικό σύμβουλο, έναν κοινωνικό λειτουργό ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας που είναι εκπαιδευμένος να εργάζεται με παιδιά.

Επιλέξτε υγιείς τρόπους αντιμετώπισης. Ζητήστε από το παιδί σας να σας μεταφέρει κάποιο περιστατικό που το απογοήτευσε και με αφορμή αυτό προτείνετε του εποικοδομητικούς τρόπους αντίδρασης. Χρησιμοποιήστε αυτήν την άσκηση για να σκεφτείτε πιθανά μελλοντικά σενάρια και τις καλύτερες πιθανές για το παιδί απαντήσεις. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να «μπει στη θέση του άλλου» να προσπαθήσει να νιώσει την εμπειρία του ατόμου που δέχεται εκφοβισμό. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι τα σχόλια που γίνονται στο διαδίκτυο βλάπτουν σοβαρά και εκτός διαδικτύου.

Εξετάστε τον εαυτό σας. Τα παιδιά που εκφοβίζουν συχνά αναπαράγουν αυτό που βλέπουν στο σπίτι. Πιθανά να εκτίθενται σε σωματικά ή συναισθηματικά επιβλαβή συμπεριφορά από εσάς ή άλλον φροντιστή. Δείτε με ειλικρίνεια την δική σας συμπεριφορά απέναντι του.

Επιβάλλετε συνέπειες για τη συμπεριφορά του αλλά και ευκαιρίες για να επανορθώσει.

Εάν ανακαλύψετε ότι το παιδί σας κάνει bullying σε άλλα παιδιά, είναι σημαντικό η συμπεριφορά του να έχει επιπτώσεις τις οποίες θα ορίσετε. Αυτό θα μπορούσε να είναι ο περιορισμός των δραστηριοτήτων του, ειδικά εκείνες που ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό (κοινωνικές συγκεντρώσεις, δραστηριότητες στο κινητό ή laptop/μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ζητήσει συγγνώμη από τους συνομηλικούς του και βρείτε τρόπους ώστε να είναι πιο συμπεριληπτικό στο μέλλον.

Αναλάβετε δράση

Εκτός από το να είστε υποστηρικτικοί για το παιδί σας, μπορείτε να συνεργαστείτε με το σχολείο αλλά και με τους τοπικούς ή εθνικούς φορείς λήψης αποφάσεων ώστε να συμβάλλετε στην αλλαγή των πολιτικών για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

<https://www.unicef.org/greece/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%B5%CF%8D%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CF%80%CF%8E%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%B9%CE%BB%CE%AE%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%83%CE%B1%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-bullying>