**ΣΧΟΛΙΚΟ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ BULLYING**

**Το Νοσοκομείο Παίδων, η Ευρωπαϊκή Ενωση και η ΜΚΟ Κέντρο Μέριμνας Οικογένειας και Παιδιού, συμπράττουν και βοηθούν ουσιαστικά τα παιδιά που φοβούνται.**

**«Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό»** έτσι ονομάζεται το πρώτο διαδικτυακό πρόγραμμα στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

**Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, τo Κέντρο Μέριμνας Οικογένειας και Παιδιού (ΚΜΟΠ), με τη συνεργασία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παίδων Π.&Α. Κυριακού και του Ευρωπαϊκού Προγράμματος ENABLE** εφαρμόζουν το καινοτόμο διαδικτυακό πρόγραμμα «Ζήσε Χωρίς τον Εκφοβισμό» με στόχο τη διαχείριση και αντιμετώπιση περιστατικών σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού (schoolbullying και cyberbullying**). Το πρόγραμμα υλοποιείται ως μια ειδικά διαμορφωμένη ηλεκτρονική πλατφόρμα (**[**www.livewithoutbullying.com**](http://www.livewithoutbullying.com/)**) μέσω της οποίας παιδιά και έφηβοι ηλικίας 10-18 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα εκφοβισμού λαμβάνουν συμβουλευτική στήριξη συνομιλώντας online, ανώνυμα και δωρεάν με εκπαιδευμένους συμβούλους ή συνομηλίκους τους και μεγαλύτερους μαθητές που έχουν εκπαιδευτεί ειδικά γι' αυτό το σκοπό.**

**Η διαδικασία είναι απλή και γρήγορη: Όσα παιδιά το επιθυμούν, μπορούν να κάνουν μια δωρεάν εγγραφή στο**[**www.livewithoutbullying.com**](http://www.livewithoutbullying.com/)**χρησιμοποιώντας ένα όνομα χρήστη (username) και έναν κωδικό πρόσβασης (password) της αρεσκείας τους. Το όνομα χρήστη δεν ταυτίζεται απαραίτητα με το πραγματικό όνομα του παιδιού-χρήστη, διασφαλίζοντας με αυτό τον τρόπο την ανωνυμία του. Παράλληλα, και γονείς που το επιθυμούν μπορούν να ενημερωθούν για το φαινόμενο, να ανταλλάξουν απόψεις και να λάβουν συμβουλές από επαγγελματίες ψυχολόγους μέσω ενός ειδικά διαμορφωμένου forum. Για λόγους ασφαλείας και για τη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών όλες οι συνομιλίες πραγματοποιούνται υπό την επιτήρηση επαγγελματιών ψυχολόγων.**

**Οι διαστάσεις που έχει λάβει το φαινόμενο του εκφοβισμού στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια καθιστούν αναγκαία τη δημιουργία καινοτόμων εργαλείων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες όλων των ομάδων που επηρεάζονται από αυτό.**

**Επισκεφτείτε το «Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό» στο**

|  |
| --- |
| **https://livewithoutbullying.com/el/** |

**Συμβουλές προς γονείς προκειμένου να αναγνωρίσουν και να σταματήσουν τον σχολικό εκφοβισμό (bullying)**

Η σχολική βία και ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μεταξύ των μαθητών θεωρείται κοινωνικό πρόβλημα, όπως αναφέρει στην ιστοσελίδα της η Ελληνική Αστυνομία. Αφορά σε μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά, με σκοπό την επιβολή και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.

Αποτελεί φαινόμενο που ενισχύεται από τη λάθος αντιμετώπισή του, καθόσον τα περισσότερα περιστατικά αποσιωπούνται, διότι θεωρείται ότι στιγματίζουν τους θύτες, τα θύματα και το κύρος του σχολείου.

Ωστόσο, το φαινόμενο αυτό έχει πολλές και σοβαρές επιπτώσεις, τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία, όσο και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, ενίοτε με επικίνδυνες συνέπειες και τραγικά αποτελέσματα.

**Οι γονείς** τόσο των θυμάτων όσο και των θυτών του σχολικού εκφοβισμού μπορούν να παίξουν πολύ σημαντικό ρόλο στην πρόληψη την αναγνώριση αλλά και τη διακοπή τέτοιων περιστατικών στο χώρο του σχολείου αλλά και γενικότερα. Η δημιουργία ενός **ασφαλούς, μη στρεσογόνου περιβάλλοντος**τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο προλαμβάνει την ένταση και το άγχος που μπορεί να οδηγήσει στο σχολικό εκφοβισμό.

**Ανεξάρτητα από το πόση μεγάλη έκταση έχει πάρει το πρόβλημα, υπάρχουν συχνά πολλές παρανοήσεις από τη μεριά των γονιών σχετικά με το τι πραγματικά συμβαίνει.**

**Ενδείξεις που πιθανόν να υποδηλώνουν ότι ένα παιδί έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού είναι:**

Μειωμένη διάθεση ή άρνηση να πάει στο σχολείο με πρόσχημα αδιαθεσία.  
   Αδικαιολόγητες απουσίες.  
    Απροσδόκητη μαθησιακή πτώση που αποτυπώνεται με βαθμούς που πέφτουν.  
    Στα διαλείμματα περνά το χρόνο του γύρω από τους εκπαιδευτικούς και τα γραφεία.  
   Αλλάζει τις διαδρομές από και προς το σχολείο.  
   Τα ρούχα του είναι συχνά κατεστραμμένα.  
    Έχει σημάδια και μελανιές στο σώμα ή άλλες ενδείξεις επίθεσης και αποφεύγει να εξηγήσει πώς συνέβησαν.  
   Χάνει συχνά τα πράγματά του.  
   Ζητάει συχνά λεφτά.  
   Αρνείται να συμμετέχει σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες  
   Υπάρχουν επίμονες ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του  
    Παραπονιέται για ψυχοσωματικά προβλήματα.

**Ο γονιός οφείλει:**

    Να συζητά με το παιδί του για τα δικαιώματά του, τους κανόνες συμπεριφοράς στο σχολείο και τους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου  
    Να ενισχύει τη φιλία και να αναδεικνύει την αλληλεγγύη της παρέας  
    Να ενημερώνεται από του εκπαιδευτικούς για τη συμπεριφορά του παιδιού του εντός του σχολείου  
    Να διαβεβαιώσει το παιδί – θύμα ότι δεν ευθύνεται το ίδιο για ό, τι έχει συμβεί  
    Να του υπενθυμίζει ότι το νοιάζεται και ότι ο ρόλος του είναι να το προστατεύει  
    Να το παροτρύνει σε συζήτηση για σχετικά θέματα και να του εξηγεί ότι η κοινοποίηση περιστατικών δεν αποτελεί «κάρφωμα»  
    Να απευθύνεται έγκαιρα στους εκπαιδευτικούς και στη διεύθυνση του σχολείου  
    Να ζητήσει τη βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας, εφόσον το κρίνει αναγκαίο

**Για την προστασία των ανηλίκων έχουν συσταθεί και λειτουργούν εξειδικευμένες Υπηρεσίες της Ελληνικής Αστυνομίας.**

*ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ*

*Όσο και αν διαφέρει το παιδί σας κανείς δεν έχει δικαίωμα να του ασκεί οποιασδήποτε μορφής βία.*

*Πράξτε άμεσα ή απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό γιατί όσο καθυστερείτε το παιδί σας μένει απροστάτευτο.*

**Είναι το παιδί μου θύμα ή θύτης της ενδοσχολικής βίας;**

**Η ενδοσχολική βία εκδηλώνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους:**

* Λεκτική βία (προσβλητικά και ειρωνικά σχόλια, χλευασμός, κοροϊδία)
* Ψυχολογική βία (απαξίωση, υπονοούμενα, ψευδή και αποσταθεροποιητικά σχόλια, εκβιασμοί)
* Σωματική βία (χτυπήματα, σπρωξιές, τσιμπιές, κλωτσιές)
* Οικονομική βία (βίαιος δανεισμός και καταστροφή πραγμάτων, κλοπή)
* Σεξουαλική βία (χειρονομίες και υπονοούμενα σεξουαλικού περιεχομένου, σωματική παρενόχληση, ανεπιθύμητα αγγίγματα)
* Ηλεκτρονική βία ( δημοσίευση φωτογραφιών, ειδήσεων, προσωπικών δεδομένων χωρίς τη συγκατάθεση του προσώπου).

***Στην ενδοσχολική βία παίζουν σημαντικό ρόλο από μέρους των παιδιών, οι 3 εξής κατηγορίες:***

1. Τα παιδιά που ασκούν βία
2. Τα παιδιά που υφίστανται βία
3. Τα παιδιά παρατηρητές, παρατηρήτριες

**Το παιδί που ασκεί βία**, εκδηλώνει μία έντονη ιδιόρρυθμη συμπεριφορά, εντός κι εκτός σχολείου, δηλ. στο σπίτι, στη γειτονιά, στο παιχνίδι. Ανεξέλεγκτος θυμός, οργή, λύπη, απογοήτευση, νεύρα, ανησυχία, ανυπομονησία, καταστροφή πραγμάτων, ειρωνείες, κοροϊδευτικά σχόλια, εμμονή με τα αρνητικά στοιχεία των άλλων, ρατσιστικά και σεξιστικά σχόλια, απαξιωτικές εκφράσεις, βρισιές, υπονοούμενα, διάθεση υπονόμευσης των άλλων, συνειδητά ψέματα για να διαβάλλει τους άλλους και άλλες, πολύ έντονη ζήλεια και φθόνος, πολύ μεγάλη άνεση στη σωματική έκφραση,  επιθετικά χτυπήματα είναι μερικά από τα συνηθέστερα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς  του παιδιού που τείνει να εκδηλώσει βία. Βέβαια δεν συνεπάγεται ότι παιδιά που έχουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά, ότι θα συμπεριφερθούν και βίαια.  Όλα τα παραπάνω ή και μερικά από αυτά, αποτελούν μία σημαντική βάση ώστε να εδραιώσουν  και να τροφοδοτήσουν μία βίαιη συμπεριφορά. Ανέκφραστα συναισθήματα του παιδιού, μη ικανοποιημένες ανάγκες του, έλλειψη διαλόγου μαζί του, άγνοια των επιθυμιών του, άρνηση των δικαιωμάτων του, έντονη κριτική εναντίον του, αποδοκιμασία, κλίμα φόβου και βίας στην οικογένεια, υπέρμετρη αυτοπεποίθηση ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, επιβράβευση των ανδρικών ρόλων ως σκληροί και δυνατοί, είναι μερικοί από τους κυριότερους λόγους όπου εκδηλώνεται μία επιθετική συμπεριφορά προς τρίτους.

**Το παιδί αντίστοιχα που υφίσταται βία,** συνήθως συμπεριφέρεται με πιο εσωστρεφή τρόπο. Παρουσιάζει συμπτώματα αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, δεν προσέχει τον εαυτό του, απομονώνεται, ντρέπεται πολύ, δεν συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες, δεν έχει εύκολα οπτική επαφή με τις άλλες και άλλους, κλείνεται πολύ στον εαυτό του,  παρουσιάζει μεγάλη πτώση στη σχολική του επίδοση, εκδηλώνει ψυχοσωματικές δυσχέρειες, που δεν εμφάνιζε πριν, όπως έντονη ταχυπαλμία, ανορεξία, εφίδρωση, πανικό, εκνευρισμό, θλίψη, αυτοκαταστροφικές σκέψεις, ζαλάδες και πονοκεφάλους. Και σε αυτήν την περίπτωση, δεν σημαίνει ότι παιδιά που έχουν τα παραπάνω συμπτώματα, είναι σίγουρα και θύματα βίας.

**Οι παρατηρήτριες και οι παρατηρητές ενδοσχολικών συγκρούσεων**,  έχουν μία θέση η οποία είναι πολύ σημαντική αλλά δεν τονίζεται αρκετά από το σχολικό περιβάλλον. Σίγουρα δεν αποτελούν την αιτία των  ρήξεων, κατέχουν όμως κομβική θέση στην αντιμετώπιση και την πρόληψη της βίας. Η ουδέτερη παρατήρηση επιθετικών συμπεριφορών που συνοδεύεται από σιωπή και μη δημοσιοποίηση, οδηγεί στη διατήρηση και την ενδυνάμωση τέτοιων βίαιων συμπεριφορών. Τα παιδιά που ασκούν βία, βασίζονται στη σιωπή των άλλων, στην έλλειψη παρέμβασης όσων τους παρατηρούν, επιζητούν την αποχή, δημιουργούν αποπροσανατολιστικό κλίμα και αυτό τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν ανενόχλητοι τη βίαιη συμπεριφορά τους. Αντίστοιχα, όσες και όσοι υφίστανται βία, όταν οι άλλες και οι άλλοι σιωπούν, δεν τους υπερασπίζονται και απλά τους κοιτούν, αυτό οδηγεί συνήθως στο να απομονώνονται περισσότερο να κλείνονται στον εαυτό τους και να νιώθουν πιο έντονα ενοχή και ντροπή. Επομένως, η σιωπή και η ουδέτερη στάση των τρίτων προσώπων απέναντι σε βίαιο περιστατικό, είναι μία πρακτική συνενοχής και αποδοχής αυτής της  βίαιης συμπεριφοράς. Και στην ουσία παίρνουν θέση υπέρ αυτών που ασκούν βία.

**Όλες οι παραπάνω συμπεριφορές αποτελούν σημάδια ενδοσχολικής βίας και μπορούν να προβλεφθούν με κατάλληλο τρόπο. Η κυριότερη και πιο αξιόπιστη πηγή είναι να μιλήσει το ίδιο το παιδί που εμπλέκεται σε παρόμοια περιστατικά, να επιβεβαιώσει ή όχι, την εμπλοκή του  και ποια θέση έχει στην ενδοσχολική βία. Αυτό  συνεπάγεται ένα κλίμα εμπιστοσύνης  και ασφάλειας, απαραίτητες προϋποθέσεις, για να εκφραστεί ένα παιδί και να μπορέσει να μιλήσει για τα συναισθήματά του και τις ανάγκες του.**

**Ο ρόλος των γονέων, είναι καθοριστικός για την πρόληψη και την επίλυση των ενδοσχολικών συγκρούσεων.  Α**υτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να διερευνηθεί ένα βίαιο περιστατικό από όλες τις πλευρές, δηλ. από μέρους των παιδιών, των γονέων, των εκπαιδευτικών, των συνθηκών ζωής όσων εμπλέκονται, να ληφθούν υπόψη όλες οι παράμετροι, επειδή οι συμπεριφορές των μαθητριών και των μαθητών είναι αποτέλεσμα πολλών και ποικίλων παραγόντων. Μόνο μέσα από μία ολιστική και πολυπρισματική προσέγγιση υπάρχει η ελπίδα να εκλείψουν οι βίαιες συμπεριφορές.

**Διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying)**

Ο όρος «διαδικτυακός εκφοβισμός» αναφέρεται σε οποιαδήποτε πράξη επιθετικότητας ή αυταρχικής συμπεριφοράς που πραγματοποιείται μέσω των ηλεκτρονικών υπολογιστών, των κινητών τηλεφώνων κτλ. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενη σε τακτά ή μη τακτά χρονικά διαστήματα και στόχο έχει να βλάψει συναισθηματικά και ψυχολογικά το θύμα. Πιο συγκεκριμένα, μέσω του διαδικτυακού εκφοβισμού κάποιος προσπαθεί να προσβάλει, να γελοιοποιήσει, να εκθέσει ή να αποκλείσει κοινωνικά ένα άλλο πρόσωπο.

Τα παιδιά σήμερα χρησιμοποιούν καθημερινά το διαδίκτυο μέσω των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των κινητών τηλεφώνων, σε ολοένα και μικρότερες ηλικίες. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται ο κίνδυνος να πέσουν θύματα εκφοβισμού μέσω του internet, κάτι το οποίο μπορεί να αποδειχτεί εξαιρετικά δυσάρεστο ως εμπειρία για το παιδί.

**Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εκδηλωθεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι:**

* Αποστολή κειμένων μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (email) ή μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο, με περιεχόμενο προσβλητικό ή απειλητικό από κάποιον γνωστό ή άγνωστο
* Δημοσίευση φωτογραφιών ή κειμένων σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ.. facebook) χωρίς τη συγκατάθεση του παιδιού
* Εκφοβισμός ή επιθετική συμπεριφορά σε chatrooms ή στη διάρκεια διαδραστικών παιχνιδιών, όπου κάποιος επιτίθεται λεκτικά στο παιδί προσπαθώντας να το αγνοήσει ή να το αποκλείσει
* Δημιουργία ψεύτικου προφίλ με τα στοιχεία του παιδιού σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης με στόχο την προσβολή της προσωπικότητας
* Πραγματοποίηση εκβιαστικών τηλεφωνικών κλήσεων ή κλήσεων χωρίς συνομιλία σε ακατάλληλες ώρες

**Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν ότι αυτού του είδους ο εκφοβισμός έχει αρνητικό αντίκτυπο στο παιδί**.

**Διαπιστώνουμε λοιπόν το πόσο σπουδαίο είναι οι γονείς να παρακολουθούν και να ελέγχουν τις κινήσεις του παιδιού στο διαδίκτυο και να επαγρυπνούν για οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά του. Μεγάλη σημασία έχει επίσης οι γονείς να επαγρυπνούν για το ενδεχόμενο το παιδί τους να ασκεί το ίδιο διαδικτυακό εκφοβισμό σε κάποιο άλλο άτομο.**

Στην προσπάθεια να αποτρέψουμε το παιδί να γίνει θύμα εκφοβισμού καθοριστικό ρόλο παίζει η σωστή και επαρκής πληροφόρησή του για τους κινδύνους από τη χρήση του διαδικτύου έτσι ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίσει ένα περιστατικό βίας και να ζητήσει βοήθεια για την αντιμετώπισή του.

Ακόμη φροντίζουμε να το ενημερώσουμε να μην αποκαλύπτει προσωπικά δεδομένα σε αγνώστους, να χρησιμοποιεί φίλτρα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να διακόπτει οποιαδήποτε συνομιλία κατά την οποία  δέχεται ερωτήσεις προσωπικές που το φέρνουν σε δύσκολη θέση ή το κάνουν να αισθάνεται άβολα.

**Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟΥ**