

Β΄ ΜΕΡΟΣ

* Πως πρέπει να μιλήσουμε
στα παιδιά για το **Bullying**

Ο εκφοβισμός είναι κάτι διαφορετικό από μια απλή σύγκρουση, τσακωμό ή διαφωνία με φίλους ή συμμαθητές

* Α΄ΒΗΜΑ

- * Εκφοβισμό έχουμε:
- * Όταν το άτομο τραυματίζεται είτε σωματικά είτε ψυχολογικά
- * Γίνεται επίτηδες
- * Συνήθως συμβαίνει περισσότερες από μία φορές
- * Ενημερώνουμε το παιδί ότι ο εκφοβισμός μπορεί να είναι είτε **σωματικός**, με χτυπήματα ή σπρωξίματα, κατά κύριο λόγο επαναλαμβανόμενα (προσοχή και πάλι να γίνει κατανοητή η διαφορά από έναν απλό παιδικό καυγά ή τα συνηθισμένα πειράγματα μεταξύ των παιδιών) είτε **συναισθηματικός**, με επαναλαμβανόμενες βρισιές, προσβολές και απειλές. Ο εκφοβισμός πλέον συναντάται και στον **κυβερνοχώρο**, μέσω της αποστολής εκβιαστικών μηνυμάτων, απειλών για δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών ή των αρνητικών και υβριστικών σχολίων στα social media.
- * **Ανεξάρτητα από τον τύπο του bullying, δίνουμε στο παιδί να καταλάβει πως ο εκφοβισμός ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΤΕ αποδεκτός.**

Θέματα Σχολικού εκφοβισμού δεν λύνονται από τους ανήλικους

* Β΄ ΒΗΜΑ

- * Δηλώνουμε στο παιδί πως είμαστε στο πλευρό του και ότι ποτέ δεν θα χρειαστεί να χειριστεί τέτοια περιστατικά μόνο του. Του λέμε πως εάν σε οποιαδήποτε περίπτωση αισθανθεί ότι βιώνει εκφοβισμό, θα θέλαμε να μας ενημερώσει **ΑΜΕΣΑ**. Ανακοινώνουμε στο παιδί πως θα δημιουργήσουμε ένα σχέδιο δράσης ομαδικά, για να σταματήσουμε αυτό που συμβαίνει και σε καμία περίπτωση δεν θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει τους εκφοβιστές μόνο του.

Δεν αποκρύπτουμε ποτέ περιστατικά εκφοβισμού ακόμη κι αν δεν αφορούν εμάς

* Γ' ΒΗΜΑ

- * Εξίσου σημαντικό είναι να μάθουμε στο παιδί **να μην μένει αμέτοχο σε περιπτώσεις που γίνεται μάρτυρας περιστατικών εκφοβισμού** άλλων παιδιών. Συζητάμε μαζί του για το τι πρέπει να κάνει σε αυτή την περίπτωση. Έρευνες παγκοσμίως δείχνουν πως σχεδόν το 80% των μαθητών έχουν έστω και μια φορά στο παρελθόν γίνει μάρτυρες περιστατικών εκφοβισμού ή βιαιοπραγίας σε βάρος άλλων συμμαθητών τους. Όπως κι αν επιλέξει το παιδί να αντιδράσει είναι σημαντικό να γνωρίζει πως θα είναι ασφαλές. Ορισμένες πιθανές επιλογές και βήματα που μπορείτε να μοιραστείτε μαζί τους περιλαμβάνουν τη μη συμμετοχή τους (έννοια της ενσυναίσθησης, «δεν κάνω ποτέ αυτό που δεν θέλω να μου κάνουν» κτλ.), **την αναφορά σε έναν αξιόπιστο ενήλικα – δάσκαλο ή ακόμη και την επικοινωνία με το άτομο που εκφοβίζεται, ώστε κι εκείνο με τη σειρά του να νιώσει πως δεν είναι μόνο.**

Ποτέ δεν πρέπει να φανούμε επικριτικοί ή να αφήσουμε να εννοηθεί με οποιονδήποτε τρόπο πως το παιδί φταίει για αυτό που του συμβαίνει.

* **Δ΄ ΒΗΜΑ**

- * **Ενισχύστε το μήνυμα ότι, ό, τι κι αν συμβεί μπορούν πάντα να έρθουν σε εσάς για βοήθεια.** Αν το παιδί σας εκμυστηρευτεί ότι έχει πέσει θύμα bullying, ακούστε το με ψυχραιμία και φανείτε υποστηρικτικοί.
- * Τα παιδιά συχνά είναι **απρόθυμα** να μιλήσουν στους ενήλικες για περιστατικά θυματοποίησής τους επειδή αισθάνονται **αμηχανία και ντροπή** για ότι συμβαίνει ή ανησυχούν ότι οι γονείς τους θα απογοητευτούν, θα θυμώσουν ή θα αντιδράσουν άσχημα. Μερικές φορές επίσης αισθάνονται ότι είναι δικό τους λάθος, ή ότι αν έκαναν κάτι διαφορετικά αυτό δεν θα τους συνέβαινε.
- * Τα παιδιά ανησυχούν ότι οι γονείς τους δεν θα τους πιστέψουν ή δεν θα κάνουν τίποτα γι' αυτό. Μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά μόνο αν έχουμε φροντίσει σαν γονείς δάσκαλοι ή κηδεμόνες να έχουμε αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους και αν μέχρι τώρα έχουμε καταφέρει να σταθούμε επαρκώς δίπλα τους χωρίς να είμαστε τιμωρητικοί ή επικριτικοί.

Οι γονείς θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή σε ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να υποδεικνύουν ότι το παιδί τους εκφοβίζεται. Όσο ταχύτερη είναι η αναγνώριση του φαινομένου, τόσο λιγότερη ζημιά μπορεί να κάνει. Εδώ είναι τα προειδοποιητικά σημάδια:

- * • Είναι συχνά λυπημένο και δυσαρεστημένο όταν επιστρέφει στο σπίτι.
- * • Εκδηλώνει υποτροπιάζουσα δυσφορία πριν πάτε στο σχολείο (πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι).
- * • Αρρωσταίνει εύκολα.
- * • Συχνά έχει μώλωπες ή πληγές που είναι δύσκολο να δικαιολογηθεί
- * • Συχνά έχει σκισμένα ρούχα.
- * • Είναι συχνά μόνος, δεν φέρνει φίλους στο σπίτι.
- * • Δεν καλείται σε πάρτι.
- * • Συχνά έχει καταστρέψει βιβλία ή συχνά «χάνει» στυλό, μολύβια, γόμες και χρώματα.
- * • Έχει εφιάλτες ή έχει ανήσυχο ύπνο.
- * • Έχει μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων επειδή χάνει το ενδιαφέρον του για σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες
- * • Ζητά χρήματα στο σπίτι για να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις των νταήδων
- * • Ζητά να δικαιολογήτε το ότι δεν πηγαίνει σχολείο, για παράδειγμα νιώθοντας άρρωστο

Το παιδί θύμα...

- * • Ζητά να αλλάξει τμήμα ή θέλοντας να πάει στο σχολείο με διαφορετικούς τρόπους από τους άλλους, για να αποφύγει να συναντήσει παιδιά που τον εκφοβίζουν
- * • να είναι πολύ τεταμένο, κλαψιάρικο και δυστυχισμένο μετά το σχολείο
- * • μιλάει με μίσος για το σχολείο
- * • αρνείται να πει τι συμβαίνει στο σχολείο.
- * Τα παιδιά που έχουν υποφέρει ή εκφοβίζονται δεν το λένε πάντα στους ενήλικες. Μπορεί να φοβούνται ή να ντρέπονται.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

- Ακούστε το παιδί σας και πάρτε στα σοβαρά τα συναισθήματα και τους φόβους του.
- * • Προσπαθήστε να μην διαχειρίζεστε και να παίρνετε πάντα τα πάντα στα χέρια σας (εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο), επειδή αυτό μπορεί να κάνει το παιδί σας να αισθάνεται λιγότερο επαρκές.
- * • Βοηθήστε το παιδί σας να εκφράσει τις ιδέες του για να τα βοηθήσει σε προβληματικές καταστάσεις. Μπορείτε να τον προσκαλέσετε να γράψει τις ιδέες του σχετικά με αυτό, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων από τις προτάσεις σας, αν αυτό είναι χρήσιμο για να ξεκινήσετε. Τότε συζητήστε μαζί του ποιος μπορεί να τον βοηθήσει και ποιος δεν μπορεί να τον βοηθήσει και γιατί. Επιλέξτε μια ιδέα ή πρόταση που θα ήθελε να προσπαθήσει να ελέγξει πώς μπορείτε να προχωρήσετε για να την πραγματοποιήσετε.

- * • Μην φέρεστε στα παιδιά σας υποτιμητικά ή ταπεινωτικά και μην επιτρέπετε σε κανέναν άλλο να το κάνει.
- * • Εάν ο εκφοβισμός είναι μια λεκτική κοροϊδία, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει να το αγνοεί, έτσι ώστε το παιδί που εκφοβίζει να μην έχει καμία ικανοποίηση από τη συμπεριφορά του. Μπορείτε να κάνετε κάποιο είδος ασκήσεων στο σπίτι, για να βοηθήσετε το παιδί σας να εξοικειωθεί π.χ. με τον τρόπο που περπατάτε πέρα από το κεφάλι που κρατιέται ψηλά, κλπ.
- * • Βοηθήστε το παιδί σας να σκεφτεί πώς μπορεί να αποφύγει την κατάσταση, π.χ. επιστρέφοντας στο σπίτι ακολουθώντας διαφορετικά μονοπάτια ή όντας πάντα σε μια ομάδα.
- * • Μερικά παιδιά βοηθούνται από τη φαντασία ότι έχουν έναν ειδικό τοίχο γύρω τους που τα προστατεύει, σαν οι προσβλητικές λέξεις να μπορούν να αναπηδήσουν μακριά.
- * • Εργαστείτε για να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη του παιδιού σας στα πράγματα που μπορεί να κάνει καλά.
- * • Πάρτε πολύ σοβαρά τους φόβους και τα συναισθήματα του παιδιού σας.
- * • Καθησυχάστε το παιδί σας ότι ο εκφοβισμός δεν είναι δικό του λάθος και ότι κάτι μπορεί να γίνει για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- * • Ενημερώστε το παιδί σας ότι δεν είναι ο μόνος που εκφοβίζεται και ότι συμβαίνει σε πολλά παιδιά.
- * • Βοηθήστε τα παιδιά σας όσο το δυνατόν περισσότερο να βρουν το δικό τους τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος.
- * • Μην αφήνετε τον εκφοβισμό να συνεχιστεί.
- * • Προστατέψτε το παιδί σας – εμπλέξτε το σχολείο ή την ομάδα ή οποιαδήποτε κατάσταση στην οποία συμβαίνουν τα επεισόδια.
- * • Βοηθήστε το παιδί σας να νιώσει καλά στα άλλα πράγματα της ζωής του.

Συνεργασία Σχολείου-οικογένειας

- * Επισκέπτεσθε το σχολείο. Με την έγκριση του γονέα του/της «νταή» αλλάζει τμήμα ο/η νταής κι όχι το θύμα. Αν αλλάξει τμήμα το θύμα ο/η νταής πέτυχε τον στόχο του.
- * Μιλήστε με τον διευθυντή του σχολείου για να μάθετε πώς το σχολείο αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό και ποια μέτρα σκοπεύει να λάβει για την πρόληψή του και την προστασία των παιδιών σας από τέτοιες εκδηλώσεις.
- * Μιλήστε με τον εκπαιδευτικό για να εκτιμήσετε τι μπορεί να γίνει, τόσο από εσάς όσο και από το σχολείο, για να βοηθήσετε το παιδί σας. Κρατήστε επαφή μέχρι να ξεπεραστεί πλήρως το πρόβλημα.

Νταήδες

Γονείς

- * Θέσετε όρια στο παιδί σας αν πέσει στην αντίληψη σας ότι έχει το ρόλο του νταή. Ψάξτε τι φταίει. Ενισχύετε την αυτοπεποίθηση του. Τον προτρέπετε να συμμετάσχει σε ομαδικό αθλητισμό ή Μουσική ή Ζωγραφική ή άλλες δραστηριότητες που θέλει.
- * Συζητείστε μαζί του, βάλτε περιορισμούς και κανόνες
- * **Μην ξεχνάτε, σεβόμαστε τα παιδιά αλλά δεν είμαστε ισότιμοι. Εμείς δίνουμε τις κατευθυντήριες γραμμές, γιατί εξασφαλίζουμε τη διαβίωση του, είμαστε ώριμοι συναισθηματικά, ελέγχουμε και καθοδηγούμε, όχι απεριόριστη ελευθερία κινήσεων του παιδιού.**
- * **Σχολείο- Εκπαιδευτικοί**
- * Προετοιμάζουμε , ενημερώνουμε, υπενθυμίζουμε τους κανόνες και τις συνέπειες, όχι όταν προκύψει το ζήτημα αλλά σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- * Διαμεσολάβηση με παιδί ηγέτη, πρόγραμμα συναισθηματικής ενδυνάμωσης, ομιλία παιδιών και συζήτηση, συμβόλαιο ατομικής ευθύνης μαθητή για την αντιμετώπιση του φαινομένου.
- * Ενισχύουμε το διδακτικό μας έργο με τεχνικές κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης, μέσα από τη λογοτεχνία, ταινίες, κάρτες, παιχνίδια ομαδικά, ομαδοσυνεργατικές δράσεις
- * Δίνουμε πρωτοβουλίες στον νταή, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση του.
- * Υπογράφουμε το Συμβόλαιο της τάξης –Δήλωση ευθύνης για μια τάξη δίχως Bullying.

- * **Υποστηρίζουμε και ακούμε τα παιδιά, εμπνέουμε εμπιστοσύνη. Μετά τους γονείς, είμαστε οι πιο σημαντικοί ενήλικες στη ζωή τους**

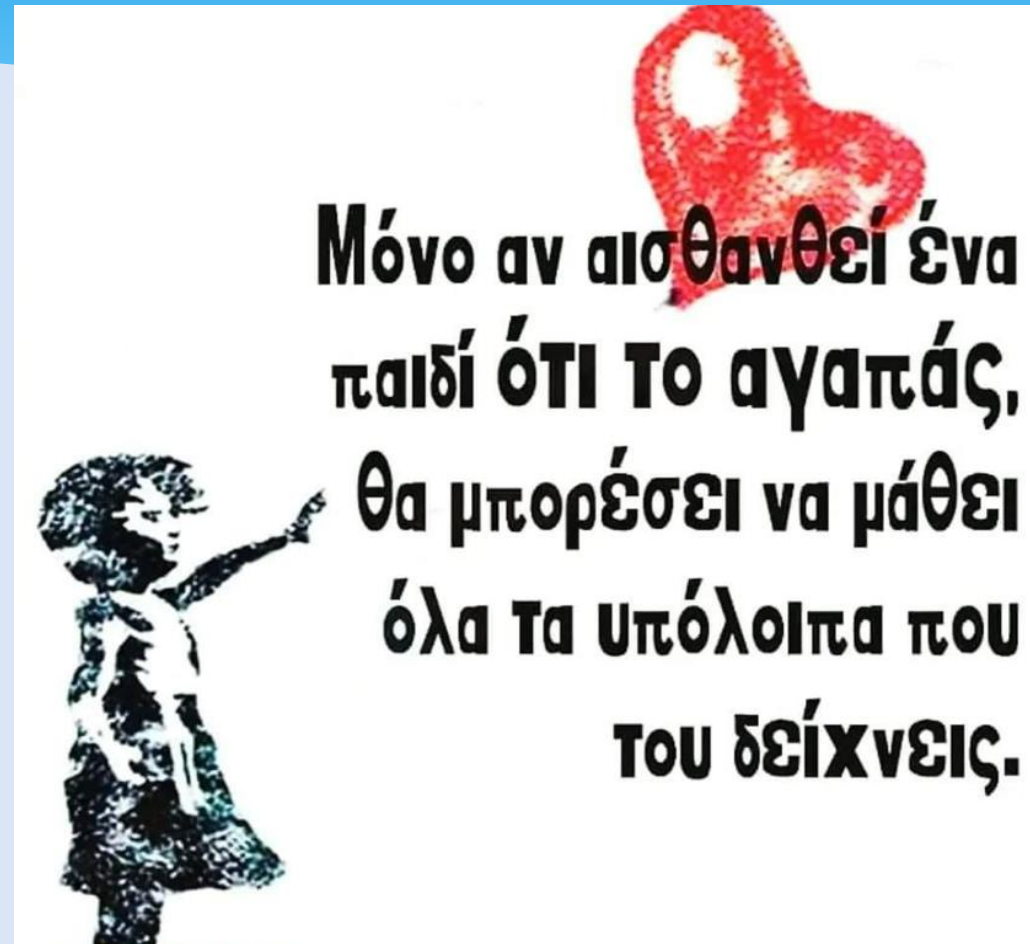
Εάν το δικό σας ή κάποιο άλλο παιδί υποψιάζεστε ή γνωρίζετε πως έχει πέσει θύμα εκφοβισμού, η άμεση παρέμβαση είναι απαραίτητη και σωτήρια.

- * Ας μην ξεχνάμε: Οι σχέσεις εμπιστοσύνης δεν χτίζονται εν μια νυκτί. Και μέχρι το παιδί να μπορέσει να μας ανοιχτεί και να μας μιλήσει για οτιδήποτε άσχημο του συμβαίνει ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΑΡΓΑ.**



Όσο πιο υψηλό το επίπεδο αυτοεκτίμησης,
τόσο πιο πιθανό είναι να συμπεριφέρεται
κανείς προς τους άλλους με σεβασμό,
καλοσύνη και γενναιοδωρία.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας



Συναισθηματική επίγνωση- ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι.....

..... ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΙ ΑΦΟΥ ΤΑΥΤΙΣΤΕΙΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΣΧΕΙΣ ΜΑΖΙ ΤΟΥ, ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΣ.....