



Μιλώντας με τα παιδιά για τον

# ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ





## ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Έχετε παρατηρήσει ότι η συμπεριφορά του 10χρονου γιου σας Τζον έχει αλλάξει πολύ τις τελευταίες εβδομάδες. Δεν θέλει να πάει πια στο σχολείο και συχνά παραπονιέται το πρωί ότι τον πονάει το στομάχι του και ότι είναι άρρωστος. Φέτος δεν τον έχουν καλέσει σε κανένα πάρτι γενεθλίων, παρόλο που πέρσι είχε λάβει πολλές προσκλήσεις για πάρτι. Υποψιάζεστε ότι οι συμμαθητές του Τζον τον παρενοχλούν.

Πώς αντιδράτε; Επιλέξτε μία από τις πιθανές αντιδράσεις και συνεχίστε την ανάγνωση στην αντίστοιχη σελίδα:

Πώς τα πηγαίνει ο Τζον στο σχολείο;  
πώς είναι η συμπεριφορά του;



Πηγαίνετε στη [σελίδα 3!](#)

Γιατί ενοχλείτε τον γιο μου;  
Δεν σας έχει κάνει τίποτα!



Πηγαίνετε στη [σελίδα 4!](#)

Φαίνεται στενοχωρημένος Τζον.  
Έχεις προβλήματα με τους συμμαθητές σου;



Πηγαίνετε στη [σελίδα 5!](#)

Κάτι δεν πάει καλά,  
ποιο είναι το θέμα;  
Σε παρακαλώ πες μου τι συμβαίνει.



Πηγαίνετε στη [σελίδα 6!](#)

**Αν οι υποψίες σας ότι παρενοχλούν το παιδί σας επιβεβαιωθούν, θα πρέπει να ενεργήσετε αμέσως. Τι μπορείτε να κάνετε:**



- Τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού πρέπει να αντιμετωπίζονται εκεί που δημιουργούνται. Μιλήστε στους εκπαιδευτικούς του παιδιού σας, σε έναν κοινωνικό λειτουργό ή στο σχολικό σύμβουλο για τις ανησυχίες σας. Ρωτήστε τον/την δάσκαλο/α ή τους εκπαιδευτικούς του σχολείου πώς σκοπεύουν να αντιμετωπίσουν τη συγκεκριμένη περίπτωση σχολικού εκφοβισμού. Άλλα άτομα που μπορείτε να εμπλέξετε είναι ο διευθυντής ή ο σχολικός ψυχολόγος.
- Ξεκαθαρίστε στο παιδί σας ότι δεν θα σταματήσετε να ψάχνετε τρόπο να λύσετε το θέμα μέχρι να βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται πάλι καλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ευχάριστες και θετικές πλευρές της καθημερινής ζωής του παιδιού σας δεν επηρεάζονται αρνητικά. Είναι σημαντικό να αισθάνεται ότι τον στηρίζουν άνθρωποι που τον αγαπούν και τον εκτιμούν. Το ότι είναι σημαντικό για αυτά τα άτομα, τον ενδυναμώνει. Παρά τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, πρέπει να αισθανθεί πως υπάρχουν ακόμα πολλά πράγματα στη ζωή του για να απολαύσει.

Πώς τα πηγαίνει ο Τζον στο σχολείο;  
Πώς είναι η συμπεριφορά του;

Με ποιους  
κάνει παρέα;



Αν υποψιάζεστε ότι ο γιος σας πέφτει θύμα εκφοβισμού, θα βοηθήσει πολύ να συζητήσετε το θέμα με τους εκπαιδευτικούς του. Μην πιέσετε το παιδί σας να πει τα προβλήματά του σε αυτούς. Μπορεί να ντρέπεται γι' αυτό που έχει βιώσει ή να αγχώνεται ότι θα τον πουν καρφί. Όλα αυτά είναι πιθανό να χειροτερέψουν το συναισθηματικό βάρος του παιδιού σας. Συχνά ο σχολικός εκφοβισμός είναι καλυμμένος και ακόμα και οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν παρά μόνο μία αόριστη υποψία. Ωστόσο, όταν συζητάτε τις ανησυχίες σας μαζί τους, ενδέχεται να προκύψει μία πιο ξεκάθαρη εικόνα της κατάστασης. Αν κάποιος εκπαιδευτικός επιβεβαιώσει ότι ο Τζον είναι συχνά μόνος του, αποκομμένος από τους υπόλοιπους ή ότι προτιμάει να μένει μέσα στην τάξη κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, τότε είναι σημαντικό να προχωρήσετε σε πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις:

- Μουρμουράνε ή κοροϊδεύουν τον Τζον οι συμμαθητές του αν πει κάτι στην τάξη;
- Κάνουν μορφασμούς;
- Δέχεται συχνά υποτιμητικά σχόλια ή χλευασμούς από τους άλλους μαθητές;

Προσέξτε να μην κατηγορήσετε τους εκπαιδευτικούς. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι κάτι που συχνά συμβαίνει έξω από τη σφαίρα επιρροής τους.

Αν κάποιος εκπαιδευτικός έχει παρατηρήσει τέτοιου είδους συμπεριφορά των μαθητών προς το παιδί σας, τότε το επόμενο βήμα είναι μία συνάντηση μαζί με το παιδί σας. Προτάσεις για το πώς να οργανώσετε μία τέτοια συνάντηση μπορείτε να βρείτε στη [σελίδα 5](#).

Γιατί ενοχλείτε τον γιο μου;  
Δεν σας έχει κάνει τίποτα!

Αν συνεχίσετε,  
θα πω στον διευθυντή  
τι κάνετε...



Δεν είναι καλή ιδέα να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε απευθείας την κατάσταση του Τζον. Όταν ο εκφοβισμός αφορά μία ομάδα που έχει συσπειρωθεί ενάντια σε ένα άτομο, μέτρα πειθαρχίας ή κυρώσεις προς ένα μόνο μαθητή δεν θα λύσουν το πρόβλημα. Μάλιστα, παρορμητικές, βιαστικές και ακραίες αντιδράσεις από μέρους σας μπορεί να χειροτερέψουν την κατάσταση.

Δεδομένου ότι ο σχολικός εκφοβισμός είναι γενικά ένα ομαδικό φαινόμενο, το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί στην πηγή του. Μπορεί να αφορά μία συγκεκριμένη τάξη, αλλά να έχει επιπτώσεις σε ολόκληρο το σχολείο.

Ως πρώτο βήμα, προσπαθήστε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για την κατάσταση. Μάθετε αν όντως ο γιος σας είναι θύμα εκφοβισμού συζητώντας το θέμα με τους εκπαιδευτικούς. Συμβουλές για τη συζήτηση με τον/την εκπαιδευτικό, πηγαίνετε στη [σελίδα 3](#). Στη συνέχεια, συνιστάται μία εμπιστευτική συζήτηση με το παιδί σας. Περισσότερα γι' αυτό το θέμα μπορείτε να βρείτε στη [σελίδα 5](#).



Είναι σημαντικό να εκφράσετε διακριτικά τις ανησυχίες και τις απόψεις σας όταν μιλάτε με τον γιο σας. Επιλέξτε το κατάλληλο περιβάλλον για μία ανοιχτή συζήτηση, καθώς πολλές φορές είναι ευκολότερο για τα παιδιά να συζητήσουν ένα θέμα με χαλαρό και αυθόρμητο τρόπο. Ένας περίπατος μαζί, η κατασκευή ενός παζλ ή μία βόλτα με το αυτοκίνητο θα μπορούσαν να είναι καλές αφορμές για μία τέτοια συζήτηση.

Θα πρέπει επίσης να σιγουρευτείτε ότι έχετε αρκετό χρόνο στη διάθεσή σας, καθώς η πίεση χρόνου θα δυσκολέψει το γιο σας να μιλήσει για τέτοια ευαίσθητα θέματα.

Ένας καλός τρόπος να ξεκινήσετε τη συζήτηση είναι να μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας για την τωρινή κατάσταση του παιδιού σας (βλέπε παράδειγμα). Επίσης, το να μοιραστείτε μία εμπειρία σας που αντιμετωπίζατε προβλήματα στο σχολείο ή με άλλα παιδιά θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως έναυσμα της συζήτησης.

Αν ο Τζον ανοιχτεί και θέλει να σας μιλήσει, προσέξτε να αποφύγετε τις κατηγορίες. Ερωτήσεις του τύπου: “Γιατί δεν μου το είπες νωρίτερα; Γιατί δεν το είπες σε κάποιον από τους δασκάλους σου;” μοιάζουν με ανάκριση και εύκολα προκαλούν ενοχές, ντροπή και θυμό.

Μπορείτε να στηρίξετε το γιο σας παίρνοντας στα σοβαρά τα συναισθήματά του και δηλώνοντας: “Καταλαβαίνω ότι αυτό σε στενοχώρησε πολύ και δεν θέλεις πια να πας στο σχολείο”.

Θα αποκτήσετε μία πιο ξεκάθαρη εικόνα της κατάστασης όταν θα συζητήσετε το θέμα με τους εκπαιδευτικούς του παιδιού σας.

Προτάσεις για το πώς να επικοινωνήσετε με τους εκπαιδευτικούς μπορείτε να βρείτε στη [σελίδα 3](#).



Η ιδέα να συζητήσετε το θέμα με τον Τζον είναι με διαφορά η καλύτερη. Ωστόσο, θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα να μην τον αναγκάσετε να πάρει αμυντική στάση και νιώσει ότι πρέπει να δικαιολογηθεί. Ακόμα και καλοπροαίρετες συμβουλές, όπως: “Μην το παίρνεις κατάκαρδα”, δεν θα τον βοηθήσουν αν όντως τον εκφοβίζουν.

Προσπαθήστε να προσεγγίσετε το παιδί σας με *ανοιχτή επικοινωνία*, *μη βίαιη επικοινωνία* ή *μηνύματα πρώτου προσώπου*.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για την “ανοιχτή επικοινωνία”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά σχετικά με τη μελέτη στο σπίτι” κεφάλαιο “Ανοιχτή επικοινωνία”](#) στη σελίδα 4.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τη “μη βίαιη επικοινωνία”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά σχετικά με την επιθετική συμπεριφορά” κεφάλαιο “Τι μπορώ να κάνω; – Συμβουλές διαχείρισης της επιθετικής συμπεριφοράς”](#) στη σελίδα 3.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τα “Μηνύματα Πρώτου Προσώπου”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά σχετικά με τα ναρκωτικά” κεφάλαιο “Μηνύματα Πρώτου Προσώπου”](#) στη σελίδα 6.

Μπορείτε να βρείτε προτάσεις για συζήτηση με το παιδί σας σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό στη [σελίδα 5](#).

***Το «Μιλώντας με τα παιδιά για τον σχολικό εκφοβισμό» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:***

<sup>1</sup> Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 3

<sup>2</sup> Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 44

<sup>3</sup> Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne.

Grolimund, Fabian. 2016. «... und alle schauen weg.» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, September, 11-27.

Grolimund, Fabian und Stefanie Rietzler. 2016. «Mein Kind wird gemobbt. Und jetzt?» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, September, 32-33.

Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 25 ff.

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson. 2017. Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien. 13. Aufl. Bern: Hogrefe.

Zimet, Nadine. 2015. «Einen Konflikt ohne Strafe austragen- ein Beispiel.» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzungfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/einen-konflikt-ohne-strafe-austragen-ein-beispiel>