ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ

**ΣΧΟΛΗ:Ε.Υ.Π.**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

# ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# «Σχολικός εκφοβισμός-Bullying

# και ο ρόλος του Νοσηλευτή»

Σπουδάστρια : Σοφία Τάτση

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός:

Ευρυδίκη Παπαγιαννοπούλου

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2016

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ……....4-6

ΕΙΣΑΓΩΓΗ……..7

- ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ……7-8
- ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ……..9-11
- Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ……..11-13

Α'ΜΕΡΟΣ

**1.** ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ…...…….……14-15

**2.** ΑΙΤΙΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ…….….16

**3.** ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ……..…….…...17-21

**4.** ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΥΜΑΤΟΣ……..…….…..22-24

**5.** ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΥΤΗ……..……....25-26

**6.** Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΩΝ…….....27-28

**7.** Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ……..29-31

**8.** Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ……...…....32-34

**9.** ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ……35-39

**10.** ΨΟΙΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΣΤΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ……...…40-41

- Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ/ΘΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ……41-42

**11.** ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ……..….43-62

- ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΘΟΥΜΕ ΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΘΥΜΑ ΒΙΑΣ Η ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ……60-61
- ΑΜΕΣΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ…….....61
- ΟΤΑΝ ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ……..……61
- ΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΟΥΜΕ ΟΤΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΑΙΔΙ ΠΑΡΕΝΟΧΛΕΙ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ……..61-62

**12.** ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ……..…….63-64

**13.** ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ…….65-67

Β’ΜΕΡΟΣ
ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ……..68-73
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ……74-75

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού ή αλλιώς bullying είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που απασχολεί ιδιαίτερα τόσο σε Εθνικό όσο και Ευρωπαϊκό επίπεδο τα παιδιά τα οποία γίνονται θύματα εκφοβισμού. Είναι ένα θέμα το οποίο είναι σοβαρό για την ζωή των παιδιών διότι όσα παιδιά δέχονται αυτό το συμβάν παρουσιάζουν ψυχολογικά αλλά και σωματικά προβλήματα όχι μόνο στη σχολική τους ηλικία αλλά και στην μετέπειτα ζωή τους.

**Σκοπός:** της παρούσας εργασίας είναι με ποιους τρόπους μπορεί να μειωθεί ο σχολικός εκφοβισμός καθώς και ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στο σχολικό εκφοβισμό. Επίσης αναφέρεται και ο ρόλος του Νοσηλευτή για την πρόληψη της ενδοσχολικής βίας.

**Υλικό και Μέθοδος:** Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, google scholar. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν επιλεγμένα άρθρα δημοσιευμένα κατά κύριο λόγο την τελευταία δεκαετία στην αγγλική και ελληνική γλώσσα.

**Αποτελέσματα:** τα αποτελέσματα του σχολικού εκφοβισμού που έγιναν μέσα από διάφορες μελέτες έδειξαν πως τα περισσότερα παιδιά πέφτουν θύματα όταν πηγαίνουν σχολείο αλλά και μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Τα παιδιά αυτά παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα, είναι θλιμμένα, θυμωμένα, φοβισμένα, αντικοινωνικά και πολλά άλλα φτάνοντας σε επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονίας. Επίσης τα παιδιά με αναπηρικά προβλήματα πέφτουν πιο εύκολα θύματα διότι λόγω των σωματικών τους προβλημάτων βρίσκονται σε μειονεκτική θέση σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά. Οι περισσότερες μελέτες αναφέρουν πως τα περισσότερα περιστατικά συμβαίνουν στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο ενώ στο Λύκειο τα ποσοστά δείχνουν να μειώνονται. Τέλος στα αγόρια παρατηρείται ένα μεγάλο προβάδισμα σε σχέση με τα κορίτσια στο να είναι θύτες.

**Συμπεράσματα:** ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο το οποίο συμβαίνει σε πάρα πολλά παιδιά σε όλες τις τάξεις αλλά ακόμη και σε παιδιά με αναπηρικά προβλήματα. Για να μειωθεί ο σχολικός εκφοβισμός θα πρέπει να υπάρχουν στα σχολεία οι σχολικοί Νοσηλευτές διότι είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για τα παιδιά αλλά και για τους εκπαιδευτικούς. Επιπρόσθετα για να πετύχουν αυτό το

φαινόμενο οι σχολικοί Νοσηλευτές θα πρέπει να γνωρίζουν για το συγκεκριμένο θέμα για να μπορέσουν να αποδώσουν αλλά επίσης να αισθάνονται και τα παιδιά ασφαλής. Τέλος θα πρέπει να ενημερώνονται και οι γονείς σε οτιδήποτε συμβαίνει στο σχολικό περιβάλλον για να μπορέσουν να βοηθήσουν αλλά και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους.

***Λέξεις ευρετηρίου***: βία, σχολείο, παιδιά, οικογένεια ,ψυχολογία, θύμα-θύτες.

**ABSTRACT**

The phenomenon of bullying or otherwise bullying is a worldwide problem of great concern both at national and European level children who are victims of bullying. It is an issue which is important for the lives of children because those children receive this incident have psychological and physical problems not only in school age but also in later life.

**Aim**: the present work is the manner by which to reduce bullying and what are the factors that can lead to bullying. Also referred to the role of the nurse to prevent school violence.

**Material and Method**: Carried international literature review in electronic databases PubMed, google scholar. The material of the study were selected articles published mainly in the last decade in the English and Greek language.

**Results**: the results of school bullying conducted through various studies have shown that most children become victims when attending school and within the school environment. These children exhibit psychological problems, they are sad, angry, scared, antisocial and more reaching levels of depression and suicide. Also children with disability more easily fall victims because because of the physical problems are at a disadvantage compared with other children. Most studies report that most incidents occur in Primary and Middle School while the high school levels seem to decrease. Finally the boys noticed a big advantage over the girls to be bullies.

**Conclusions**: bullying is a phenomenon that occurs in many children in all classes but even to children with disability. To reduce bullying should be present at school the school nurses because it is a very important part for the children but also for teachers. In addition to achieve this effect, the school nurses should be aware of this issue so that they could perform but also feel and children safe. Finally should be informed and parents in everything that happens in the school environment to be able to help and support their children.

**Key words**: violence, school, kids, family, psychology, victim-perpetrators.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σχολικός εκφοβισμός ή βία στο σχολείο (school bullying) ορίζεται η συστηματική και εσκεμμένη επιθετικότητα εκ μέρους παιδιού (ή παιδιών) ισχυρότερου έναντι παιδιού που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του με στόχο να του προκαλέσουν σωματικό ή και ψυχικό πόνο και τελικά να το υποτάξουν. Αυτό συνήθως συμβαίνει σε χώρους του σχολείου που δεν εποπτεύονται καλά. Πρόκειται για ένα ομαδικό φαινόμενο το οποίο δεν αφορά μονό τον μαθητή που εκφοβίζει και εκείνον που εκφοβίζεται αλλά και όσοι είναι παρόντες. Τα τελευταία χρόνια μελετάται και η επίδραση της τηλεόρασης καθώς καλλιεργεί επιθετική συμπεριφορά κυρίως στα παιδιά. Για την εξάλειψη του φαινομένου απαιτείται στενή συνεργασία των γονέων με το σχολείο, εποπτεία των χώρων του σχολείου και έγκαιρος εντοπισμός των περιστατικών. Οι συνέπειες μπορεί να είναι δραματικές διότι έχουν αναφερθεί απόπειρες αυτοκτονίας από παιδιά που έχουν κακοποιηθεί και για αυτό απαιτείται επαγρύπνηση και ευαισθητοποίηση όλων και ακόμη περισσότερο των ειδικών στο συγκεκριμένο πρόβλημα (Χρηστάκη, 2007 : Juvonen & Graham, 2001).

- **Ιστορική Αναδρομή**

Η ιστορία του σχολικού εκφοβισμού είναι μακρά και τραγική καθώς ολοένα και περισσότερο τα κρούσματα είναι όλο και πιο συχνά και ιδιαίτερα σε όλες τις σχολικές τάξεις. Ένα μεγάλο θέμα αυτού του φαινομένου είναι η εκμετάλλευση που δέχονται τα αδύνατα παιδιά από τους πιο δυνατούς και αυτό βέβαια δεν συμβαίνει τυχαία αλλά σκόπιμα. Μάλιστα μέσα από το θέμα του σχολικού εκφοβισμού είναι πολλοί οι άνθρωποι οι οποίοι αναρωτιούνται για πιο λόγο να συμβαίνει αυτή η κατάσταση από την στιγμή που η εκπαίδευση αναπτύσσεται όλο και περισσότερο (Rigby, 2008).

Μια έρευνα που έγινε από μια νέα γενιά εστίασε την προσοχή της στους μαθητές των σχολείων. Η μελέτη του σχολικού εκφοβισμού ξεκίνησε στη Σκανδιναβία το 1970. Ο καθηγητής Dan Olweus διεξήγαγε την έρευνά του στη Σουηδία και την Νορβηγία. Μέσα από την έρευνα αυτή ο καθηγητής προσδιόρισε, κατέταξε αλλά και αξιολόγησε το φαινόμενο της συμπεριφοράς του σχολικού εκφοβισμού και προσπάθησε να βρει μια εξήγηση για την αιτία που

οδηγεί κάποια παιδιά να τρομοκρατούν τα υπόλοιπα. Ο καθηγητής Olweus δεν στάθηκε μόνο σε αυτό αλλά προχώρησε και πιο πέρα καθώς κατέδειξε ότι ο σχολικός εκφοβισμός θα μπορούσε να μειωθεί σε μεγάλο βαθμό και πώς οι συνέπειες του πιθανόν να ήταν καταλυτικές. Αυτό ήταν ένα πολύ σημαντικό βήμα για εκείνον, καθώς και οι υπόλοιποι συνάδελφοι ήταν εντυπωσιασμένοι με αυτό το αποτέλεσμα. Πριν τον 20 αιώνα παρά πολλές μελέτες διεξήχθηκαν σε πολλές χώρες ανά τον κόσμο. Διάφοροι τρόποι όπως cd, άρθρα, βιβλία αλλά και το διαδίκτυο εμφανιζόταν εξηγώντας τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να σταματήσουμε τον σχολικό εκφοβισμό (Rigby, 2008).

Το πρόβλημα της εκμετάλλευσης από τους αδύνατους στους δυνατούς θα μπορούσε να είχε αντιμετωπιστεί διότι θα μπορούσαν να εκπαιδευτούν ώστε να μην πέφτουν θύματα ή ακόμη και να εκφοβίζονται. Το σχολείο είναι το επίκεντρο στο οποίο πολλά παιδιά υπέφεραν φρικτά εξαιτίας του. Κάποια παιδιά εκλάμβαναν τον σχολικό εκφοβισμό ως εξής (τα δυνατά επιθετικά παιδιά πειράζουν τα πιο αδύναμα). Υπήρχε μια ομάδα εκπαιδευτικών οι οποίοι μπορούσαν να πειστούν αλλά και να δοκιμάσουν κάποιες προσεγγίσεις ώστε να αλλαχθεί η συμπεριφορά των παιδιών καθώς και μια ευκαιρία για να μάθουν οι άνθρωποι να συμπεριφέρονται με σεβασμό ο ένας στον άλλον (Rigby, 2008).

Τις δυο τελευταίες δεκαετίες εκπαιδευτικοί κατέβαλαν σοβαρές προσπάθειες για να εξαλείψουν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και η επιτυχία τους από αυτή την έρευνα ήταν μέτρια. Οι περισσότερες έρευνες παρέμβασης που έγιναν για την εξάλειψη του εκφοβισμού μόνο οι 12 που διεξήχθησαν προσεκτικά υποστηρίζουν ότι το ποσοστό της μείωσης από το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού δεν ξεπέρασαν το 15%. Αυτό βέβαια αφορούσε τα πρώτα χρόνια. Ωστόσο ο εκφοβισμός δεν είναι ένα πρόβλημα που αφορά μόνο το σχολείο. Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον των ερευνητών στρέφεται και στον εκφοβισμό στο εργασιακό περιβάλλον αλλά και στις φυλακές με πολλές ομοιότητες με τον εκφοβισμό στην αυλή του σχολείου. Το φαινόμενο του εκφοβισμού μπορεί κανείς να το συναντήσει παντού και για αυτό το λόγο η αντίληψη μας θα πρέπει να επεκταθεί πέρα από τις συνηθισμένες θεωρήσεις (Rigby, 2008).

- **Επιδημιολογία**

Το 2008 από το Εθνικό Έγκλημα Θυματοποίησης έγινε μια έρευνα η οποία έδειξε ότι οι μαθητές ηλικίας 12-18 ετών γνώρισε 1,2 εκατομμύρια μη θανατηφόρα εγκλήματα στο σχολείο. Στο σχολείο το 75% έχει καταγραφεί ότι έχουν συμβεί ένα ή περισσότερα περιστατικά βίας και το 17% έχουν αναφέρει σοβαρά περιστατικά ως επίθεση. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε πως το 11,1% των νέων οι οποίοι ασχολούνται με το άθλημα της πάλης στο σχολείο αναφέρουν ότι τουλάχιστον μια φορά δέχονται απειλές ή τραυματισμό με όπλο στο σχολείο. Ωστόσο 1 στους 4 μαθητές έχουν βιώσει είδος θυματοποίησης στο σχολικό περιβάλλον όπως η σωματική πάλη. Επιπλέον το 18,6% της Λευκής νεολαίας και το 17,2% των Ισπανόφωνων νεολαίας φέρνουν όπλα κατά τις τελευταίες 30 ημέρες ενώ το 14,4% της Αφρικοαμερικάνικης νεολαίας έχουν υποστεί τέτοια συμπεριφορά (King, et al. 2014).

Μια άλλη μελέτη μας δείχνει την επικράτηση των θυματοποιημένων παιδιών στο σχολικό περιβάλλον και το ποσοστό στη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας είναι περίπου 25%, στο Ηνωμένο Βασίλειο 11% και στις Κάτω Χώρες 4%. Επίσης 5.205 φοιτητές που έκαναν διάλογο με μαθητές δείχνει ότι ο διάλογος μπορεί να επηρεάσει τον προβληματισμό των μαθητών. Το 50% των φοιτητών έλαβαν υπόψη τις συμβουλές των Νοσηλευτών και το 50% των μαθητών μίλησε με τους γονείς. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν πως οι Νοσηλευτές των σχολείων βρίσκονται σε υποτιμημένη θέση. Μια μελέτη που έγινε στις ΗΠΑ αξιολόγησε τον εκφοβισμό στο περιβάλλον του σχολείου και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θα επικοινωνήσουν με την σχολική σύμβουλο ή την Κοινωνική Λειτουργό και μόνο το 14% των Νοσηλευτών είπαν πως δεν έχουν δυσκολίες να χειριστούν τον σχολικό εκφοβισμό. Επιπρόσθετα το 49% των εργαζομένων στο σχολείο έχουν περισσότερες πιθανότητες για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού ενώ το 41% δεν έχουν χρόνο για την αντιμετώπιση (Pigozi & Bartoli, 2015).

Από μια άλλη μελέτη που έχει σχέση με την ανησυχία της σχολικής βίας 457-700 περιπτώσεις των νέων και ηλικία 12-18 ετών είχαν πέσει θύματα σοβαρών εγκλημάτων όπως η σεξουαλική κακοποίηση, η ληστεία και η επίθεση. Συγκεκριμένα το 34% των εγκλημάτων είχαν σημειωθεί στο σχολείο, το 13% των

μαθητών ανέφερε πως βιώνει μέτρια συμπεριφορά ως δράστη, 10,6% είναι θύμα εκφοβισμού και 6,3% βιώνει αντίποινα (Jones, et al. 2011).

Επιπλέον από άλλη μια έρευνα αναφέρει πως η αυτοκτονία στην εφηβεία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα διότι είναι η πιο κύρια αιτία θανάτου στην ηλικία 10 έως 24 ετών. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης έχουν αναγράψει ότι το 20% των μαθητών έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού. Στις ΗΠΑ το 2009 το 20% των παιδιών υψηλής τάξης έχουν βιώσει είδος εκφοβισμού και πως στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο το ποσοστό είναι 22%. Η Σχολή των Ψυχολόγων και το Υπουργείο Εξωτερικών των ΗΠΑ εκτιμάται ότι 160.000 μαθητές χάνουν τα μαθήματά τους επειδή φοβούνται πως θα υποστούν βία (Cooper, et al. 2012).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει πως τα αγόρια βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για σχολικό εκφοβισμό και πως τα αγόρια του Γυμνασίου στη Σουηδία έχουν ποσοστό 22%, 44% στις ΗΠΑ και 76% στο Ισραήλ. Τα χτυπήματα που δεν καταλήγουν σε θάνατο αυξάνονται στην ηλικία 14-16 ετών και στην πρώιμη ηλικία 18-25. Σε έρευνα που έγινε στη Νότια Αφρική μόνο το 3,5% ήταν θύματα ηλικίας κάτω των 13 ετών ενώ το 21,9% ήταν στην ηλικία 14-21 ετών και 52,3% ήταν 22και 35 ετών. Το 2006-2007 8.856 (28,5%) μαθητές Γυμνασίου ήταν σε περιστατικά βίας 4.379 σε 7.934 σχολεία. Οι σωματικές βλάβες ήταν 34,5%, 23,7% απειλώντας και 10,1% κουτσομπολιό (Kaya, et al. 2012).

Σύμφωνα με την Εθνική Εταιρία Σχολικών Ψυχολόγων των ΗΠΑ μας αναφέρει πως 1 στα 7 παιδιά αποτελεί θύμα ή θύτης κακοποίησης. Με ορισμένους ερευνητές η συχνότητα αυτού του φαινομένου κυμαίνεται από 8 έως και 20%. Στη Μεγάλη Βρετανία τα παιδιά που εμπλέκονται ως θύμα ή θύτης είναι 4,2-25% στο Δημοτικό, Γυμνάσιο αλλά και 10% στο Λύκειο. Η συχνότητα στις ΗΠΑ είναι 15% καθώς στην Ιαπωνία και την Αυστραλία το ποσοστό είναι 17%. Στην Κορέα τα ποσοστά είναι 12% και 7,2% για παιδιά που κακοποιούν και είναι θύματα κακοποίησης αντίστοιχα. Το 1989 στη Φιλανδία έγινε μια έρευνα με δείγμα 60.000 παιδιά από Αγροτικές περιοχές κατέδειξε ότι 8,1% των παιδιών κακοποίησαν συνομήλικα παιδιά ενώ το 7,6% ήταν θύματα κακοποίησης. Οι πιο πολλές έρευνες δείχνουν ότι ο σχολικός εκφοβισμός συμβαίνει περισσότερο στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο ενώ στο Λύκειο τα περιστατικά φαίνεται να

μειώνονται. Στην Ελλάδα το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Μελετών το 2000 δημιούργησε μια έρευνα που συμμετείχαν 5.000 μαθητές από όλη την Ελλάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η λεκτική βία είναι 60%, οι συμπλοκές 34% και οι κλοπές αντικειμένων 30%. Το 12% των μαθητών είπαν πως αναγκάστηκαν να απουσιάζουν για μέρες από το σχολείο μετά από το περιστατικό. Το 50% είπαν πως δεν ανέφεραν το συμβάν και το υπόλοιπο 50% είπαν πως δεν ανέφεραν το συμβάν και το υπόλοιπο 50% οι περισσότεροι (86%) το είπαν στους φίλους και λιγότεροι στην οικογένεια και στους εκπαιδευτικούς. Το 2005-2006 σε 19.231 μαθητές από 102 σχολικές μονάδες του Δήμου Αθηναίων έδειξε πως 1 στα 4 παιδιά έχει πέσει θύμα σωματικής βίας. Το 84% απάντησαν πως έχουν δει παιδιά να χτυπούν άλλα παιδιά  το 14,5% είπαν ότι έχουν καταστρέψει αντικείμενα, 14,2% απειλήθηκαν από τον συμμαθητή τους και 20,3% είπαν πως αντιλήφθηκαν να πλησιάζει κάποιος για σεξουαλική παρενόχληση. Τέλος στην Κεντρική Μακεδονία και στην Θεσσαλία το 13% των παιδιών ήταν θύματα σχολικής κακοποίησης (Χρηστάκη, 2007).

- *Ο σχολικός εκφοβισμός στην Ελλάδα*

Στην Ελλάδα η έρευνα άρχισε να ασχολείται με το φαινόμενο μόλις στις αρχές του 2000. Πριν από αυτό τα πράγματα  δεν είναι ξεκάθαρα. Τα στοιχεία προέρχονται από έρευνες που διεξάγονται με διάφορες μεθοδολογίες με διαφορετικούς ορισμούς του φαινομένου και σε συνδυασμό με άλλους τύπους συμπεριφοράς όπως η χρήση ναρκωτικών. Τα παλιότερα στοιχεία έκφρασης βίας δηλαδή εμπλοκή σε καβγά με κατάληξη τραυματισμό, (εμπλοκή σε καβγά με χρήση αντικειμένου, χρήση σωματικής βίας) ανάμεσα στους μαθητές σε επίπεδα Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης συλλέχθηκαν το 1994. Τα κορίτσια εκδηλώνουν χαμηλότερα ποσοστά εμπλοκής γενικά σε βίαιες καταστάσεις. Στο σύνολό τους οι έρευνες περιλαμβάνουν στο δείγμα τους σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αν και υπάρχουν και σποραδικές έρευνες για την κατάσταση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι μελέτες αυτές επικεντρώνονται σχεδόν αποκλειστικά στη βία μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, μεταξύ εκπαιδευτικών ή γενικότερα μεταξύ άλλων μελών της σχολικής κοινότητας δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς ή σπάνια αναφέρονται στις έρευνες. Βασική πτώση της σχολικής βίας είναι ο βαθμός και η έκταση που οι

ίδιοι οι μαθητές αντιλαμβάνονται την έννοια της βίας με άλλα λόγια οι κοινωνικές αναπαραστάσεις της σχολικής βίας. Από τα συμπεράσματα τριών ερευνών στο πλαίσιο των οποίων μελετήθηκαν και οι αναπαραστάσεις των μαθητών για την έννοια της βίας στην Ελλάδα προκύπτει ότι οι μαθητές αντιλαμβάνονται στον σχολικό εκφοβισμό τις μορφές και τις αναπαραστάσεις του φαινομένου στην οικογένεια και την κοινωνία. Σχετικά με την έκταση της σχολικής βίας στα Ελληνικά σχολεία συμπεραίνεται από τα κύρια αποτελέσματα των ερευνών της τελευταίας δεκαετίας για την έκταση της σχολικής βίας ότι η σχολική βία στην Ελλάδα διατηρείται σε σχετικά σταθερά επίπεδα. Στο σύνολο τους οι έρευνες είτε έχουν γίνει σε τοπικό είτε σε πανελλαδικό δείγμα δείχνουν ότι η σχολική βία είναι υψηλή όχι όμως και συνεχώς αυξημένη. Τα ποσοστά θυματοποίησης κυμαίνονται κατά μέσο όρο έως 25% ενώ τα ποσοστά άσκησης βίας από μαθητές κυμαίνονται κατά μέσο όρο στο 10%. Οι έρευνες αυτές αναδεικνύουν επίσης τον αστικό χαρακτήρα του φαινομένου, την συχνή συμπλοκή ομάδων μαθητών και την καλλιέργεια φόβου πιθανής θυματοποίησης μεταξύ των μαθητών γεγονός που έχει επιπτώσεις στην ομαλή παρουσία τους στο σχολείο. Όσον αφορά τις μορφές της σχολικής βίας φαίνεται από το σύνολο των ερευνών ότι η σχολική βία στην Ελλάδα ποικίλει ως προς τις μορφές των πράξεων και συμπεριφορών, και περιλαμβάνει όλο το φάσμα των συμπεριφορών όπως η άμεση και έμμεση λεκτική βία, η σωματική, η σεξουαλική παρενόχληση, οι κλοπές και οι βανδαλισμοί καθώς και ο αποκλεισμός από τις παρέες των συνομηλίκων ως εκδήλωση της ψυχολογικής βίας. Η πιο συχνή μορφή σχολικής βίας σύμφωνα με τα ερευνητικά πορίσματα είναι η λεκτική βία. Επιπλέον όλες οι έρευνες καταλήγουν ότι οι πράξεις ή συμπεριφορές εκφοβισμού συνήθως εκδηλώνονται σε χώρους του σχολείου όπου δεν υπάρχει επίβλεψη κυρίως στην αυλή του σχολείου. Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του εκφοβιστή και του θύματος στην Ελλάδα φαίνεται ότι τα αγόρια είναι πιο συχνά εκφοβιστές της σχολικής βίας, συμμετέχουν συχνότερα σε βίαια περιστατικά ή περιστατικά σωματικής βίας. Τα κορίτσια συμμετέχουν συχνότερα σε περιστατικά λεκτικής βίας  και κοινωνικού αποκλεισμού ενώ είναι συχνότερα θύματα λεκτικής βίας και διάδοσης φημών από άλλα κορίτσια ή ομάδες αγοριών και κοριτσιών. Ως προς την ηλικία τα στοιχεία από τις έρευνες δείχνουν ότι αυξάνεται η ηλικία των

μαθητών τόσο μειώνεται η εμπλοκή τους σε πράξεις και συμπεριφορές σχολικής βίας ενώ θύτες και θύματα είναι συνήθως συνομήλικοι. Οι πιο συχνές αντιδράσεις των μαθητών είναι η συνειδητή αδιαφορία τους και η αποφυγή των επιθέσεων ενώ ταυτόχρονα βιώνουν συναισθήματα θυμού, ντροπής, ταπείνωσης και φόβου. Αν και η σχολική βία στην Ελλάδα δεν έχει πάρει τις διαστάσεις και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε άλλες χώρες οι μετρήσεις που παρουσιάζονται στις έρευνες δεν αντικατοπτρίζουν πάντα την πραγματικότητα. Οι θυματολογικές έρευνες με ερωτηματολόγια συμπληρωμένα από τους ίδιους τους μαθητές βοηθούν στην παρατήρηση των πραγματικών όψεων του φαινομένου αν και δεν λείπουν οι περιπτώσεις που οι μαθητές δεν απαντούν σε ορισμένες ερωτήσεις όπως σε έρευνα του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικών Ερευνών στην οποία τα 2/3 του δείγματος δεν είχε απαντήσει σε ερωτήσεις θυματοποίησης υπό το φόβο να αναπτύσσεται στο θύμα και τις αντιλήψεις του μαθητικού πληθυσμού (Ψάλτη και συν, 2012).

## 1. ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που βασικά εμφανίζεται στο σχολείο. Παιδιά και νέοι άνθρωποι από 6 έως 20 χρονών που κατοικούν μακριά από το σπίτι τους μπορεί να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας. Το σχολείο αναφέρεται ότι έχει την υψηλότερη εμφάνιση του φαινομένου. Εκτός από τους συχνούς χώρους του σχολείου δηλαδή ή αυλή, διάδρομοι, τουαλέτες, τάξη και άλλοι χώροι που υπάρχουν στο σχολείο είναι και οι εκδρομές όπου μπορεί να είναι χώρος προβλημάτων αλλά επίσης και άλλοι χώροι εκτός σχολείου για καταστάσεις οι οποίες ξεκίνησαν από το σχολείο με φράσεις όπως <<μόλις τελειώσουμε το μάθημα θα σου δείξω>>. Έτσι η καλύτερη διαφυγή για αυτά τα παιδιά η βιβλιοθήκη είναι το καλύτερο καταφύγιο ώστε να νιώθουν ασφάλεια (Rigby, 2008 : Γιωτάκος και συν, 2011).

Τα χαρακτηριστικά συνήθως της επιθετικής συμπεριφοράς συμβαδίζουν με τις αναπτυξιακές φάσεις:

Στην προσχολική ηλικία κυριαρχούν οι εκρήξεις θυμού, ανυπακοή, πείσμα, άσκοπη κινητική δραστηριότητα και διάσπαση προσοχής.

Στο Δημοτικό προστίθεται η λεκτική επιθετικότητα, καθώς και η βίαιη συμπεριφορά απέναντι σε ζώα, κλοπές, ψευδολογίες, ανυπακοή στην τάξη, καταστροφική συμπεριφορά ιδίως μέσα στο χώρο του σχολείου όπως καταστροφή αντικειμένων.

Στην εφηβεία οι εκδηλώσεις επιθετικότητας είναι πιο σπάνιες αλλά και πιο σοβαρές. Στις συχνότερες συμπεριφορές περιλαμβάνονται απουσίες στο σχολείο, ψευδολογίες, κλοπές, βανδαλισμοί, χρήση ουσιών (Olweus, 2009).

Η παγκόσμια ημέρα κατά της Ενδοσχολικής Βίας- Bullying έχει καθιερωθεί στις 6 Μαρτίου και η οποία είναι αφιερωμένη για τα παιδιά που έχουν υποστεί θύματα εκφοβισμού στο σχολείο (Pigozi & Singer, 2015 : Juvonen & Graham, 2001).

Ο παρακάτω πίνακας μας δείχνει την ηλικία και τα ποσοστά των παιδιών που πέφτουν θύματα εκφοβισμού σε διάφορους χώρους.

| | Ηλικία 8-12 ετών | Ηλικία 13-18 ετών |
|---|---|---|
| Στα διαλείμματα | 80% | 93% |
| Μέσα στην τάξη | 65% | 81% |
| Στο δρόμο της επιστροφής προς το σπίτι | 49% | 56% |
| Στο δρόμο από το σπίτι προς το σχολείο | 19% | 37% |

## 2. ΑΙΤΙΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Η επιθετική συμπεριφορά και η ανισορροπία δύναμης παρατηρούνται συχνά στις ανθρώπινες ομάδες συμπεριλαμβανομένης και της ομάδας των συνομηλίκων στο σχολείο μπορεί να αποτελεί έναν πειρασμό. Τα αίτια του σχολικού εκφοβισμού είναι:

1. Έλλειψη ενημέρωσης και άγνοιας των παιδιών που προέρχεται κυρίως από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς.
2. Έλλειψη φροντίδας, ενθάρρυνσης και υποστήριξης των γονέων προς τα παιδιά καθώς και οικογενειακές συγκρούσεις όπως το διαζύγιο και η κακοποίηση των παιδιών από τους ίδιους του γονείς.
3. Η εφηβεία διότι είναι το στάδιο όπου το παιδί έχει αντιδράσεις όπως και εχθρική στάση προς τους υπόλοιπους.
4. Αποτυχία του παιδιού από το σχολείο με αποτέλεσμα να νιώθει ανίκανος κι έτσι να οδηγείται σε βίαιες συμπεριφορές στο σχολείο και στην οικογένεια.
5. Η καταγωγή αλλά και η θρησκεία του παιδιού διότι παρατηρείται έντονο φαινόμενο ρατσισμού.
6. Έλλειψη συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες για αποφυγή άγχους (Tsitsika, et al. 2014 : Γιωτάκος και συν,2011).

## 3. ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

- **Σωματικός Εκφοβισμός:** Θεωρείται μια από τις συχνότερες εκδηλώσεις ανάμεσα στα παιδιά. Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά στις μικρές ηλικίες ασκούν σε μεγαλύτερο ποσοστό σωματικό εκφοβισμό ενώ όσο αυξάνει η ηλικία τους τόσο αυτός μειώνεται. Ακόμη είναι το είδος που τα αγόρια συχνότερα επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν σε σύγκριση με τα κορίτσια. Είναι ένας φυσικός τραυματισμός ή κάποια απειλή τραυματισμού προς κάποιον. Εκδηλώνεται με γροθιές, κλωτσιές, σπρωξίματα, αγκωνιές, τραυματισμό, τρικλοποδιές, τσιμπήματα, δαγκωνιές, χτυπήματα με αντικείμενα που προκαλούνε πόνο, χαστούκι, καψίματα. (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).
- **Λεκτικός Εκφοβισμός:** Αποτελεί την πιο συχνή μορφή του bullying και είναι πολύ συχνό σε παιδιά ηλικίας από 9 έως 13 ετών ενώ υπάρχει και στην έκτη τάξη. Είναι η πιο επικίνδυνη και μακράς διάρκειας μορφής bullying. Σε αυτή την μορφή βίας περιλαμβάνονται τακτικές όπως η εξύβριση, ταπείνωση, εξευτελισμός, ρατσιστικά σχόλια, εσκεμμένος αποκλεισμός από την ομάδα, άσχημα παρατσούκλια, διάδοση κακοηθών και ψευδών φημών, έλεγχος με απειλές για διακίνηση προσωπικών δεδομένων στο μέσω κινητών και internet, απειλές να χτυπήσουν το ίδιο το παιδί ή κάποιο φίλο του και συγγενή του (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).
- **Εκφοβισμός με Εκβιασμό:** Η μορφή αυτή συνήθως αναφέρεται στην κλοπή ή καταστροφή υλικών αντικειμένων του θύματος όπως την εκούσια απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων και συνοδεύεται από απειλές ή και τον εξαναγκασμό σε ανεπιθύμητες αντικοινωνικές πράξεις. (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).
- **Έμμεσος ή Κοινωνικός Εκφοβισμός:** Σε αυτή την μορφή οι δράστες μεταχειρίζονται την κοινωνική απομόνωση του θύματος και ο αποκλεισμός του από την παρέα μέσω της χειραγώγησης της ομάδας συνομηλίκων. Πιο συγκεκριμένα δεν τους επιτρέπουν να παίξουν ή τους αναθέτουν πιο δυσάρεστα καθήκοντα στις ομαδικές δραστηριότητες. Ο έμμεσος εκφοβισμός πλήττει τις διαπροσωπικές σχέσεις του θύματος και το αίσθημα του ότι είναι αποδεκτό μέλος

της ομάδας συνομηλίκων καθώς με ύπουλα μέσα όπως είναι το κουτσομπολιό και η διάδοση κακών φημών και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό από όλες τις παρέες (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).

- **Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός:** Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός αποτελεί τη συχνότερη μορφή του bullying. Τα τελευταία χρόνια έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις με τα παιδιά-στόχο να εκτίθενται πλέον σε πλήθος ανθρώπων ξεφεύγοντας από τα στενά πλαίσια του σχολικού χώρου και με τη μορφή αυτή του εκφοβισμού να μετατρέπεται σε ψυχολογική βιαιότητα. Τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία παρέχει στα παιδιά και στους νέους ένα καινούριο μέσο εκφοβισμού. Η εκδήλωση του bullying περιοριζόταν στους προαύλιους χώρους κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Με τη χρήση της τεχνολογίας επιτρέπεται στους εκφοβιστές να παρενοχλούν τα θύματα τους και μετά το σχολείο ακόμη και τα σαββατοκύριακα (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).

*Ηλεκτρονικός εκφοβισμός μέσω της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή*

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός ο οποίος συμβαίνει μέσω τη χρήση υπολογιστή είναι ένα σοβαρό θέμα διότι έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν τόσα περιστατικά εκφοβισμού στο διαδίκτυο όσα έχουν συμβεί στο προαύλιο χώρο του σχολείου. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός εκδηλώνεται με τη χρήση διαδικτύου και συγκεκριμένα με την αποστολή κάποιων μηνυμάτων αλλά και μέσω ιστοσελίδων. Κάθε παιδί εκμεταλλευόμενο την ανωνυμία του οποιαδήποτε ώρα της ημέρας μπορεί να παρενοχλήσει αλλά και να απειλήσει συνομηλίκους του. Τα παιδιά ηλικίας 9-14 χρονών συνήθως χρησιμοποιούν τους προσωπικούς τους υπολογιστές για να εκφοβίσουν μέσω άμεσων μηνυμάτων με χυδαίο ή απειλητικό περιεχόμενο, η τοποθέτηση ευαίσθητων και προσωπικών πληροφοριών που αφορούν κάποιο άλλο άτομο, η προσποίηση εκ μέρους του θύτη ότι είναι κάποιος άλλος με σκοπό να κάνει άλλο άτομο να νιώσει άσχημα και τέλος ο σκόπιμος αποκλεισμός από μια διαδικτυακή ομάδα. Η πιο συχνή μέθοδος του ηλεκτρονικού εκφοβισμού με την οποία τα παιδιά και γενικότερα οι νέοι έχουν εκφοβισθεί ηλεκτρονικά αναφέρεται ότι είναι αυτή των άμεσων μηνυμάτων. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μέσω διαδικτύου έχει σκοπό να κάνει ένα άτομο να αισθανθεί άβολα, να προκαλέσει συναισθηματικό πόνο, ντροπή, άγχος, νευρικότητα αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις να

οδηγήσει το θύμα να σταματήσει να χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή (Mishna, et al, 2010 : Jones, et al. 2011).

*Ηλεκτρονικός εκφοβισμός μέσω της χρήσης κινητού τηλεφώνου*

Η τεχνολογία ωστόσο έχει προκαλέσει ένα συνδυασμό τεχνολογικών επιτευγμάτων καθώς τα κινητά τηλέφωνα και ιδιαίτερα εκείνα της 3 γενιάς διαθέτουν εξελιγμένες κάμερες με την χρήση των οποίων τα παιδιά θύτες μπορούν να ταπεινώσουν και να εκφοβίσουν τα θύματά τους. Η χρήση του τηλεφώνου μπορεί να συμβάλλει ταυτόχρονα στον ηλεκτρονικό εκφοβισμό μέσω της αποστολής κακόβουλων γραπτών μηνυμάτων, τηλεφωνικών κλήσεων οι οποίες μπορεί να είναι και σιωπηρές. Επίσης μπορεί εύκολα να συνδεθεί με αυτόν που λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο. Με τη βοήθεια του κινητού ο καθένας μπορεί να απαθανατίσει προσωπικές στιγμές κάποιου και να της προβάλλει στο Internet. Μέσα από τον εκφοβισμό του υπολογιστή καθώς και της χρήσης του κινητού είναι δυνατόν τα παιδιά που πέφτουν θύματα να φτάσουν σε μια άκρως επικίνδυνη μορφή ψυχολογικής βίας (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).

- **Ψυχολογικός Εκφοβισμός:** Πρόκειται για έμμεση μορφή εκφοβισμού όπου τα θύματα βιώνουν εσκεμμένα σε μεγάλη συχνότητα αποκλεισμό από κοινωνικές ή και ομαδικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση ή αποκλεισμό από το παιχνίδι στα διαλείμματα. Επίσης χαρακτηρίζεται από κοροϊδίες προς τα παιδιά που δέχονται βία για τον ευατό τους, τις οικογένειές τους ή ακόμη και τους φίλους τους. Επιπλέον υπάρχει συνεχής ταπείνωση, υποτίμηση, κριτικάρισμα καθώς και ψυχολογική βλάβη. Τα θύματα μπορεί να είναι αποδέκτες δυσφήμησης και κακοπροαίρετων κουτσομπολιών ή επεισοδίων με στόχο τη γελιοποίηση (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).
- **Σεξουαλικός Εκφοβισμός:** Ο σεξουαλικός εκφοβισμός αποτελεί σοβαρό πρόβλημα μέσα στο σχολικό περιβάλλον καθώς σημειώνει όλο και μεγαλύτερη αύξηση και γίνεται σε όλο και μικρότερη ηλικία. Περιλαμβάνεται η πίεση που δέχεται το θύμα για σεξουαλική πράξη καθώς και οι ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, υβριστικά σχόλια μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις, σεξουαλικά ταπεινωτικά σχόλια, εξαναγκασμός να παρακολουθεί ή να συμμετέχει ενεργά σε σεξουαλικές πράξεις, βιασμός μερικές φορές και μπροστά σε άλλους με αποτέλεσμα αυτό το παιδί να νιώθει πάρα πολύ άσχημα. Εκτός

από τα παραπάνω είναι γεγονός ότι οι μαθητές εξαναγκάζονται σε μια σεξουαλική πράξη για την οποία δεν αισθάνονται καθόλου άνετα και τους είναι αρκετά δύσκολο στο να μιλήσουν για ότι τους συμβαίνει. Αυτή την κατάσταση τα κορίτσια την βιώνουν περισσότερο τα οποία φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο από την σεξουαλική παρενόχληση. Το αποτέλεσμα είναι ότι τα κορίτσια υποφέρουν περισσότερο από χαμηλό αυτοσεβασμό, φτωχότερη πνευματική και φυσική υγεία και περισσότερα τραυματικά συμπτώματα καθώς σκέψεις και συναισθήματα από εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει έντονο άγχος (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011 : Olweus, 2009).

- **Ρατσιστικός Εκφοβισμός:** Πρόκειται για την εκδήλωση λεκτικής, συναισθηματικής ή και σωματικής βίας που στόχο έχουν να προσβάλλουν το θύμα λόγω της καταγωγής του, της κοινωνικής τάξης του, της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας που δέχονται αυτά τα παιδιά, της θρησκείας τους και γενικά της διαφορετικότητας του από το σύνολο της πλειοψηφίας (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011 : Olweus, 2009).
- **Οπτικός Εκφοβισμός:** Αυτό το είδος εκφοβισμού περιλαμβάνει συμπεριφορές που είναι ταπεινωτικές και προσβλητικές όπως ανάρτηση μηνυμάτων σε χώρους του σχολείου όπως για παράδειγμα σε πίνακες, πόρτες, τοίχους ή ακόμη και πάνω στο θύμα όπως κάποια σημειώματα στην πλάτη, στη τσάντα και στο θρανίο και επίσης σημειώματα που μεταδίδονται από χέρι σε χέρι. Το περιεχόμενο ατό των γραπτών μηνυμάτων είναι άκρως εξευτελιστικό για το θύμα. Παράλληλα στις πιο ακραίες καταστάσεις έχουμε τη δημιουργία μεγάλων αφισών που τοιχοκολλούνται και σε χώρους γύρω από το σχολικό κτήριο (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).
- **Εκφοβισμός που οφείλεται σε σωματική αναπηρία:** Τα παιδιά με κάποια σωματική αναπηρία όπως (νοητική στέρηση, εγκεφαλική παράλυση, δυσμορφίες, τύφλωση, κώφωση, επιληψία, ψυχιατρικές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες, αυτισμό και γενικά μαθητές με κάποια μορφή αναπηρίας έχουν περισσότερες πιθανότητες από τα υπόλοιπα παιδιά να πέσουν θύματα εκφοβισμού και αυτό οφείλεται στην αναπηρία τους καθώς ορίζεται επίσης και ως η ανεπιθύμητη ενόχληση, ο βασανισμός και η ταπείνωση εξαιτίας της σωματικής

ανικανότητας και πολλές φορές ακολουθείται και με εκφράσεις λεκτικής συμπεριφοράς. Αυτό γίνεται διότι αυτοί που ασκούν τον εκφοβισμό θέτουν συχνά στο στόχαστρό τους σωματικά μικρότερους και πιο αδύναμους συνομηλίκους του (Mishna, et al. 2010 : Jones, et al. 2011).

## 4. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΥΜΑΤΟΣ

Τα θύματα συνήθως είναι μαθητές που έχουν περισσότερο άγχος και ανασφάλεια σε σχέση με τους συνομηλίκους τους, είναι ήσυχοι ευαίσθητοι και εσωστρεφής με ελάχιστους ή καθόλου φίλους. Τα άτομα αυτά δεν εμφανίζουν επιθετική συμπεριφορά και σχεδόν όλα τα θύματα έχουν αρνητική στάση απέναντι στη βία. Τα αγόρια θύματα συνήθως είναι κάποιας άλλης εθνικότητας ή θρησκείας, σωματικά πιο αδύναμα από τους συνομηλίκους τους ή έχουν μια σωματική ιδιαιτερότητα. Επίσης έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση με ελάχιστες επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες σε συνδυασμό μαζί με το αίσθημα του φόβου, θυμού και κλάματος. Δύσκολα αυτά τα άτομα μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Σίγουρα όμως η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποδεικνύει ανεπάρκεια στην αντιμετώπιση των διαπροσωπικών δυσκολιών. Η σοβαρή θυματοποίηση των παιδιών-θυμάτων από τους συνομήλικους τους μπορεί να είναι μακροχρόνιες συνέπειες στην αυτοεκτίμησή τους και να επηρεάσει ακόμη και την ενήλικη ζωή τους. Οι μητέρες των θυμάτων συνήθως είναι αυταρχικές θέλουν να έχουν το πλήρη έλεγχο των παιδιών τους σε υπερβολικό βαθμό και οι οικογένειές τους είναι συνεκτικές με αποτέλεσμα να εμποδίζουν τη σύναψη των διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών εκτός οικογένειας.

Τα παιδιά τα οποία είναι θύματα εκφοβισμού παρουσιάζουν τα εξής προβλήματα:

- Τα ρούχα του παιδιού είναι σκισμένα, βρώμικα, τσαλακωμένα, τα βιβλία του είναι κατεστραμμένα και υπάρχουν απώλειες χωρίς να δίνονται λογικές εξηγήσεις.
- Ιδιαίτερο άγχος, εκνευρισμό και ανησυχία, χωρίς να μας λέει το λόγο.
- Απροθυμία να μιλάει γενικότερα για τη ζωή στο σχολείο.
- Απότομες αλλαγές στη διάθεση.
- Αδικαιολόγητη προθυμία ή άρνηση να έρθει στο σχολείο.
- Έχει μελανιές και γδαρσίματα.
- Δεν φέρνει συμμαθητές στο σπίτι.

- Είναι φοβισμένο όταν πρέπει να πάει σχολείο και δεν συναντάει αργότερα τους συμμαθητές του.
- Πηγαίνει από διαφορετική διαδρομή για το σχολείο.
- Δεν ενδιαφέρεται για το σχολείο και έχει πτώση στην επίδοση.
- Είναι στεναχωρημένο, απογοητευμένο και μπορεί να ξεσπάσει ξαφνικά.
- Έχει λίγη όρεξη για φαγητό καθώς και συχνές αδιαθεσίες όπως πονοκεφάλους και στομαχόπονους κυρίως μετά από Σαββατοκύριακο ή διακοπές.
- Νυχτερινή ενούρηση, ιδίως στα μικρότερα παιδιά.
- Έχει ανήσυχο ύπνο με εφιάλτες και πιθανά κλάματα στον ύπνο του.
- Αποφεύγουν να εμπλακούν σε δραστηριότητες καθώς θεωρούν ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν.
- Κλέβει ή ζητά παραπάνω χρήματα για να καλοπιάνει τους θύτες.
- Είναι συχνά μόνοι/ες και αποκλεισμένοι/ες από την ομάδα των συνομηλίκων κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων. Φαίνεται να έχουν λίγους ή καθόλου φίλους.
- Είναι πιθανό να έχουν ελλείμματα ως προς τις κοινωνικές τους δεξιότητες και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Δυσκολεύονται να κάνουν καινούριους φίλους.
- Τους/τις επιλέγουν τελευταίους/ες στις ομάδες παιχνιδιού.
- Σε αρκετές περιπτώσεις δεν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Επιδιώκουν να είναι κοντά στον εκπαιδευτικό ή άλλους ενήλικες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- Έχουν ελλιπείς δεξιότητες διεκδικότητας.
- Δυσκολεύονται να μιλήσουν στην τάξη.
- Δίνουν την εντύπωση ενός εσωστρεφούς, αγχώδους και ανασφαλούς παιδιού.
- Συχνά παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα εαυτού.
- Τείνουν να είναι σωματικά πιο αδύναμοι από τους συμμαθητές τους ιδιαίτερα στην περίπτωση του σωματικού εκφοβισμού.
- Είναι αγχώδεις, στεναχωρημένοι και θλιμμένοι.

- Παρουσιάζουν ξαφνική και απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Πιθανώς να αρνούνται να έρθουν στο σχολείο και να κάνουν απουσίες.
- Αρνούνται να μιλήσουν για τη ζωή στο σχολείο.
- Εμφανίζουν σωματικές ενοχλήσεις όπως πονοκέφαλο, στομαχόπονο κλπ.
- Παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης.
- Πιθανώς να παρουσιάσουν δυσκολίες ύπνου.
- Είναι προσεκτικοί, ευαίσθητοι, ήσυχοι, αποτραβηγμένοι και ντροπαλοί. Βάζουν εύκολα τα κλάματα.
- Συχνά σχετίζονται καλύτερα με τους ενήλικες (γονείς, δασκάλους) από ότι με τους συνομήλικούς τους.
- Δεν είναι ανταγωνιστικοί.
- Έχουν μαθησιακές δυσκολίες.
- Ψυχοσωματικά προβλήματα.
- Έχουν φοβίες.
- Μοναξιά.
- Τάσεις για αυτοκτονία.
- Σοβαρούς τραυματισμούς.
- Ωστόσο παρουσιάζουν θάνατο και αυτοκτονίες

Τέλος τα θύματα μπορούμε να τα διακρίνουμε ανάλογα με την συμπεριφορά τους σε παθητικά και προκλητικά. Τα παθητικά θύματα χαρακτηρίζονται από το άγχος, τη σωματική αδυναμία, δεν έχουν τη δύναμη να αντιμετωπίσουν το θύτη με αποτέλεσμα να είναι ο εύκολος στόχος, καθώς δεν αντικρούουν την επίθεση που δέχονται είτε αυτή είναι λεκτική είτε επιθετική. Τα παιδιά αυτά λόγω της υπερπροστασίας από τους γονείς κυρίως από τις μητέρες είναι πιο ευάλωτα ως προς την θυματοποίηση τους. Δεν ζητούν από κανέναν βοήθεια και όλο αυτό το μαρτύριο του εκφοβισμού και της βίας σε πολλές περιπτώσεις δεν το εξωτερικεύουν (Χρηστάκη, 2007 : Olweus, 2009 : Rigby, 2008 : Ψάλτη και συν, 2012).

## 5. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΥΤΗ

Η σχολική βία συμβαίνει συνήθως μεταξύ μαθητών ή και μαθητριών του ίδιου τμήματος ή έστω της ίδιας τάξης και επομένως μεταξύ των συνομηλίκων, σε περιπτώσεις όμως που υπάρχει διαφορά ηλικίας ο θύτης είναι μεγαλύτερος. Οι μαθητές οι οποίοι είναι θύτες αρέσκονται και αρχίζουν τους καυγάδες διακρίνονται από επιθετικότητα, τόσο προς τους συνομηλίκους τους όσο και προς τους ενήλικες γονείς και δασκάλους. Επίσης είναι παρορμητικοί και έχουν σωματική δύναμη ιδίως τα αγόρια. Οι θύτες έχουν μεγάλη ανάγκη να αποκτήσουν δύναμη και κυριαρχία σε σχέση με τους άλλους. Έχουν ανατραφεί με τέτοιο τρόπο με αποτέλεσμα να έχουν αναπτύξει εχθρότητα και επιθετικότητα. Νοιώθουν ικανοποίηση όταν πληγώνουν τους άλλους και έχουν κάποιο όφελος από την εκφοβιστική τους συμπεριφορά (πχ) να παίρνουν χρήματα ή αντικείμενα από τα θύματά τους. Υπάρχει μια ειδική κατηγορία θυτών οι οποίοι είναι παθητικό-επιθετικοί δράστες οι οποίοι είτε έχουν υπάρξει θύματα εκφοβισμού και προκαλούν προς άλλες κατευθύνσεις την βία που υπέστησαν είτε υιοθετούν μια επιθετική συμπεριφορά με στόχο να κινητοποιήσουν τον δράστη εναντίον τους με επαναλαμβανόμενες προκλήσεις. Οι θύτες που παραδέχονται την δράση τους συνήθως την αιτιολογούν ρίχνοντας την ευθύνη στο θύμα ή υποστηρίζοντας ότι ήταν κάτι μη εσκεμμένο και χωρίς να προκαλέσουν πόνο. Οι θύτες επιλέγουν το θύμα με βάση την έλλειψη δύναμης και την αντίληψη ότι το θύμα δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του ή ότι οι άλλοι δεν θα τον υπερασπιστούν. Για την βίαιη πράξη τους κατηγορούν το ίδιο. Όταν ρωτάμε τους θύτες για πιο λόγο εκφοβίζουν αναφέρουν συνήθως: με ενόχλησαν, για πλάκα, επειδή και οι άλλοι το έκαναν, επειδή τα άτομα αυτά είναι δειλά, για να δείξω πόσο σκληρός είμαι, για να τους πάρω πράγματα ή χρήματα αυτά είναι μερικά τα οποία οι θύτες αισθάνονται ότι αυτή η συμπεριφορά τους είναι δικαιολογημένη (Rigby, 2008). Επομένως τα παιδιά που μπλέκονται σε εκφοβιστικές συμπεριφορές είναι οι παρακάτω:

- Έχουν την τάση να συμπεριφέρονται επιθετικά σε ποικίλες κοινωνικές καταστάσεις και διατηρούν μια θετική στάση προς τη χρήση βίας για την επίτευξη προσωπικών στόχων.

- Τα παιδιά είναι οξύθυμα και παρορμητικά.
- Συχνά παρουσιάζουν δυσκολίες ως προς τον έλεγχο των παρορμήσεων τους.
- Έχουν θετική εικόνα εαυτού.
- Προσελκύονται από τη βία.
- Καταπιέζουν και απειλούν τους άλλους μαθητές.
- Είναι καλοί στην κουβέντα και στο να πείθουν ώστε να ξεφύγουν από δύσκολες καταστάσεις.
- Είναι αντικοινωνικά και παρουσιάζουν και ανωριμότητα.
- Εφαρμόζουν την ανάγκη να κυριαρχούν και να χαλιναγωγούν τους άλλους.
- Έχουν αρνητική στάση προς το σχολείο και για αυτό έχουν πολλές απουσίες.
- Είναι περισσότερο πιθανό να εγκαταλείψουν το σχολείο σε σύγκριση με τα παιδιά εφήβους που δεν συμμετέχουν στον εκφοβισμό.
- Έχουν την τάση να παραβιάζουν τους κανόνες του σχολείου.
- Παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής ενσυναίσθησης προς τα θύματά τους.
- Αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα οικογενειακής λειτουργικότητας.
- Οι οικογένειες των δραστών παρουσιάζονται ως οικογένειες οι οποίες χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα σύνδεσης μεταξύ των μελών τους και συχνή χρήση σωματικής βίας και χαλαρή επίβλεψη από τους γονείς.
- Δεν έχουν άγχος ή ανασφάλεια και είναι χαρακτηριστική ή σχετικά θετική άποψη που έχουν για τον εαυτό τους.
- Θεωρούνται σκληροί και δείχνουν ελάχιστη ευαισθησία στα παιδιά τα οποία θυματοποιούνται.
- Εμπλέκονται σε σχετικά νεαρή ηλικία σε άλλες αντικοινωνικές συμπεριφορές όπως οι κλοπές, οι βανδαλισμοί και η μέθη (Rigby, 2008 : Ψάλτη και συν, 2012).

## 6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΩΝ

Σύμφωνα με έρευνες οι παρατηρητές αποτελούν περίπου το 85% των εμπλεκόμενων ατόμων που βρίσκονται μπροστά στα περισσότερα περιστατικά εκφοβισμού. Παρ' όλα αυτά περίπου μόνο το 11% από αυτούς παρεμβαίνουν για να σταματήσει ο εκφοβισμός. Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι δεν κάνουν τίποτα με αποτέλεσμα οι δράστες να συνεχίζουν ανενόχλητοι και τα θύματα να νιώθουν εντελώς αβοήθητα. Ενώ οι δράστες αποτελούν τη μικρότερη ομάδα στο σχολείο φαίνεται να έχουν τη μεγαλύτερη δύναμη κι αυτό διότι οι παρατηρητές τους δίνουν αυτή τη δύναμη με το να μην προσπαθούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Όταν πρόκειται για εκφοβισμό δεν υπάρχει αθώος παρατηρητής. Ο ρόλος των συνομηλίκων παρατηρητών είναι πολύ σημαντικός, θεωρείται μάλιστα ότι αποτελεί μέρος του προβλήματος. Στην πραγματικότητα οι παρευρισκόμενοι σε ένα περιστατικό εκφοβισμού μπορούν να παίξουν πολύ μεγάλο ρόλο είτε σταματώντας τον θύτη είτε ενθαρρύνοντάς τον. Άλλωστε οι δράστες ενδιαφέρονται περισσότερο για την γνώμη των συμμαθητών παρά για την γνώμη των εκπαιδευτικών ή των γονέων τους. Η εκφοβιστική συμπεριφορά μπορεί να ενισχύεται με το γέλιο, την ενθάρρυνση ή τη σιωπηλή αποδοχή των παρατηρητών. Αντίθετα εάν οι παρατηρητές πάρουν το μέρος των θυμάτων έχουν την δυνατότητα να σταματήσουν τις εκφοβιστικές συμπεριφορές. Η ανοχή στα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον επηρεάζει τους πάντες. Ο εκφοβισμός δημιουργεί μια ατμόσφαιρα όπου ο φόβος και η επιθετικότητα αντικαθιστούν την ασφάλεια και τον σεβασμό. Ακόμη και οι παρατηρητές μπορεί πολλές φορές να φοβούνται να περπατήσουν μόνοι τους προς και από το σχολείο ή να βρεθούν μόνοι τους σε χώρους του σχολείου, όπως ακριβώς τα θύματα του εκφοβισμού (Τσίτσικα & Τζαβέλα, 2015).

Οι παρατηρητές λοιπόν αποτελούν ένα ακόμη ρόλο που μπορεί να αναλάβουν οι μαθητές μέσα στο σχολικό περιβάλλον σε περιπτώσεις εκδήλωσης φαινομένων εκφοβισμού. Είναι οι μαθητές που επίσης επηρεάζονται από τον εκφοβισμό. Τα συναισθήματα που πολύ συχνά βιώνουν αφορούν το φόβο τους μήπως πληγωθούν και οι ίδιοι, μήπως γίνουν και οι ίδιοι οι επόμενοι στόχοι του θύτη και μήπως κάνουν κάτι που θα χειροτερέψει την κατάσταση. Τα παιδιά

μάρτυρες που θα βοηθήσουν άμεσα το θύμα θα το κάνουν για τους εξής λόγους: επειδή θα μπορούσαν να ήταν αυτοί στην θέση τους, επειδή είναι του χαρακτήρα τους να βοηθάνε τα άτομα που έχουν ανάγκη, για τον έπαινο της πράξης τους, από λύπη προς το θύμα. Η μειοψηφία των παιδιών κυρίως κορίτσια θα το έλεγαν στον δάσκαλο ή σε κάποιο μεγαλύτερο καθώς είναι οι μόνοι που έχουν την δύναμη να αντιμετωπίσουν το θέμα. Τα άτομα τα οποία θα αγνοούσαν το περιστατικό θα το έκαναν για τους εξής λόγους: δεν το θεωρούν δικιά τους υπόθεση και αδιαφορούν, για το φόβο μήπως ο δράστης επιτεθεί και σε αυτούς, δεν έχουν την δύναμη να υπερασπιστούν το θύμα. Υπάρχει μια μικρή μειοψηφία αγοριών που θα υποστήριζαν τον δράστη: γιατί θεωρούν πως όταν είσαι με το μέρος των δυνατών είσαι δυνατός, για την απόλαυση του θεάματος, από θαυμασμό για τους δράστες, λόγω της εχθρότητας που νοιώθουν και την επιθυμία τους να βλάψουν τους άλλους. Τέλος οι μάρτυρες επηρεάζονται πολύ από την στάση των φίλων τους. Εφόσον οι φίλοι τους θα βοηθήσουν το θύμα θα βοηθούσαν και αυτοί φυσικά ισχύει και το αντίθετο. Η επιρροή όμως των εκπαιδευτικών είναι πολύ μικρότερη σε σχέση με εκείνη των φίλων τους. Όταν όμως οι γονείς έχουν την ίδια στάση σε σχέση με εκείνη των παιδιών τους, επηρεάζουν σημαντικά τις προθέσεις των μαρτύρων (Τσίτσικα & Τζαβέλα, 2015).

## 7. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Η οικογένεια είναι το πρώτο πλαίσιο κοινωνικοποίησης των παιδιών και παρέχει τις πρώτες ευκαιρίες μάθησης. Μέσα από τις οικογενειακές αλληλεπιδράσεις τα παιδιά παρατηρούν, μαθαίνουν και υιοθετούν πρότυπα συμπεριφοράς και συναισθηματικών αντιδράσεων. Από τον πρώτο κιόλας χρόνο της ζωής ο παιδικός εγκέφαλος καταγράφει εμπειρίες. Παρατηρεί όσα λένε και κυρίως όσα πράττουν οι γονείς. Για παράδειγμα ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, εκφράζονται και επιλύουν τις διαφορές τους αποτελεί τη βάση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης του παιδιού. Όταν οι ενήλικες εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τα παιδιά αποκτούν και αυτά καλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και μαθαίνουν να εκφράζονται ελεύθερα. Αντίθετα οι γονείς με συναισθηματικές δυσκολίες δεν αποτελούν επαρκή μοντέλα συναισθηματικής μάθησης και τα παιδιά μένουν πίσω στη μάθηση αυτή. Η οικογένεια είναι σίγουρα το πρώτο και πιο καθοριστικό σχολείο της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (Τσίτσικα & Τζαβέλα, 2015).

Οι περισσότερες περιπτώσεις του εκφοβισμού και της θυματοποίησης θεωρείται ότι ξεκινάει από το σπίτι όπου ατομικά χαρακτηριστικά αλληλεπιδρούν με οικογενειακούς παράγοντες και αυξάνουν την πιθανότητα του παιδιού να γίνει δράστης ή θύμα εκφοβισμού. Παρόλο που έχουν γίνει αρκετές έρευνες σχετικά με την επίδραση οικογενειακών παραγόντων στην ανάπτυξη γενικά επιθετικής συμπεριφοράς στα παιδιά δείχνουν πως πρόσφατα άρχισε η διερεύνηση των πρώιμων αναπτυξιακών διεργασιών όπως η κοινωνικοποίηση στην οικογένεια και η σύνδεση τους με τον εκφοβισμό. Γενικά οι γονείς είναι οι αποδέκτες των ευθυνών για τη συμπεριφορά των παιδιών τους γιατί υπάρχει η κοινή πεποίθηση ότι είναι πιο κοντά στα παιδιά τους και έχουν κάποια εξουσία πάνω σε αυτά. Διάφορες έρευνες έχουν συνδέσει τον εκφοβισμό με γενικά χαρακτηριστικά της οικογένειας όπως η περιορισμένη συμμετοχή των γονιών στην ζωή των παιδιών, η έλλειψη προστασίας στις σχέσεις με τα παιδιά, η ελλιπής οικογενειακή συνοχή αλλά και βιώματα που σχετίζονται με τη βία όπως η χρήση σωματικής τιμωρίας, η ασυνέπεια στην πειθαρχία και την τιμωρία των παιδιών, η ενδοοικογενειακή βία ο εκφοβισμός ο εκφοβισμός και το θύμα μεταξύ αδελφών αλλά και το ιστορικό

χρήσης εκφοβισμού από τον πατέρα. Οι γονείς συχνά άθελά τους ενισχύουν την επιθετικότητα των παιδιών τους καθώς δεν ενθαρρύνουν επαρκώς τις θετικές μορφές κοινωνικής συμπεριφοράς. Αντί δηλαδή να ενθαρρύνουν με το παράδειγμά τους τη συμμόρφωση και την εποικοδομητική επίλυση των προβλημάτων ενισχύουν την επιθετική και αντιδραστική συμπεριφορά των παιδιών τους. Έχει διαπιστωθεί ότι οι γονείς των ατόμων που χαρακτηρίζονται ως δράστες σε περιστατικά εκφοβισμού δεν εμπλέκονται ιδιαίτερα στη ζωή των παιδιών τους, δεν δείχνουν ζεστασιά, χρησιμοποιούν για την πειθαρχία των παιδιών τους μεθόδους επιβολής δύναμης (πχ σωματική τιμωρία και βίαιες συναισθηματικές συμπεριφορές). Οι δράστες φαίνεται να έχουν εχθρικές και πολύ αρνητικές αλληλεπιδράσεις με τους γονείς και με τα αδέρφια τους. Επιπλέον μαθαίνουν από τους γονείς επιθετικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων καθώς οι γονείς δεν είναι συνεπείς στον τρόπο που ασκούν την πειθαρχία εφόσον συχνά δεν τιμωρούν προβληματικές συμπεριφορές ενώ χρησιμοποιούν πολύ σκληρές τιμωρίες για άλλες συμπεριφορές. Από την άλλη πλευρά οι γονείς των ατόμων που χαρακτηρίζονται ως θύματα σε περιστατικά εκφοβισμού είναι υπέρ-προστατευτικοί και ιδιαίτερα οι μητέρες οι οποίες παρεμβαίνουν στη ζωή των παιδιών τους υπερβολικά εμποδίζοντας την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της ανεξαρτησίας και της διεκδικότητας τους ενώ οι πατεράδες χαρακτηρίζονται ως υπερβολικά κριτικοί και απόμακροι. Η κακοποίηση ή παραμέληση του παιδιού στην οικογένεια συνδέεται γενικότερα με τον εκφοβισμό καθώς οδηγεί σε συναισθηματική απορρύθμιση η οποία μεταφέρεται στη συνέχεια και στις σχέσεις με τους συνομηλίκους (Τσίτσικα & Τζαβέλα, 2015).

Κοινός στόχος σχολείου και οικογένειας είναι η αντιμετώπιση των φαινομένων εκφοβισμού βίας στο σχολείο. Προϋπόθεση απαραίτητη είναι η στενή συνεργασία του σχολείου. Οικογένειες μέσα από μια σχέση εμπιστοσύνης και αλληλοϋποστήριξης. Βεβαίως πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι πολλές φορές η θέση του παιδιού απέναντι στη βία, στη διαφορετικότητα και τον αλληλοσεβασμό είναι η έκφραση των βιωμάτων του στην οικογένεια και των αξιών αυτής.

Όταν οι γονείς διαπιστώσουν πως το παιδί τους έχει πέσει θύμα εκφοβισμού θα πρέπει να αντιδράσουν με ήρεμο και θετικό τρόπο, θα πρέπει να βάλει κάποια όρια χωρίς ο ίδιος να γίνει βίαιος και επιθετικός απέναντι στο παιδί, να μάθει στο παιδί τις συνέπειες της συμπεριφοράς του, να αυξήσει τον χρόνο που περνά με το παιδί παίζοντας διάφορα παιχνίδια, να του επιβάλλει κάποιες συνέπειες όταν το παιδί γίνεται επιθετικό ακόμη και αν εμφανισθεί επιθετικότητα χωρίς να πειράξει κάποιον, να ενισχύσει τις θετικές συμπεριφορές με διάφορα δώρα ή να το επιβραβεύει. Ο γονιός να είναι σταθερός και να μην αλλάξει τις απόψεις του. Η σταθερότητα πρέπει να γίνεται με σαφή και με συγκεκριμένους κανόνες και όχι με φωνές ,απειλές καθώς και ψυχική βία. Είναι πολύ σημαντικό να ακούει το παιδί και να του πει πως το φταίξιμο δεν είναι δικό του και πως έκανε καλά που το είπε στους γονείς. Δεν πρέπει να υποσχεθεί ότι θα το κρατήσει μυστικό αλλά θα κάνει ότι μπορεί για να το σταματήσει. Επίσης θα πρέπει να γίνει ενημέρωση του σχολείου και να υπάρχει συνεργασία με το προσωπικό διότι στο σχολείο συμβαίνουν τα περισσότερα κρούσματα. Επιπλέον ο γονιός πρέπει να ασχοληθεί και με την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού. Για να έχει το παιδί αυτοπεποίθηση χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Παράλληλα το παιδί θα πρέπει να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες όπως να έχει κάποια ταλέντα για να του δώσουν αυτοπεποίθηση. Ο αθλητισμός καθώς και ότι άλλο έχει σχέση με την γυμναστική δραστηριότητα είναι μια λύση που το παιδί θα νιώθει πιο ελεύθερο. Η καλή συνεργασία της οικογένειας με το σχολείο μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα. Αν ο σχολικός εκφοβισμός συνεχιστεί το παιδί εμφανίζει σοβαρές ψυχολογικές εκδηλώσεις που είναι δύσκολο να βελτιωθούν με συνέπεια να χρειάζεται ειδική υποστήριξη. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να είναι σε επιφυλακή καθώς αν εντοπίσει σημάδια πιθανής κακοποίησης στο παιδί του όπως χτυπήματα και μελανιές τότε θα πρέπει να αναλάβει δράση. Από την άλλη πλευρά αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να ενθαρρύνουν το παιδί να συναναστρέφεται με άλλα παιδιά της ηλικίας του, να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό, να ακούν ήρεμα και προσεχτικά το παιδί τους και να το διαβεβαιώσουν ότι το πρόβλημα θα λυθεί (Χρηστάκη, 2007).

## 8. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τα σχολεία χρειάζεται να αναπτύξουν ένα πλαίσιο που θα ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών στο σχεδιασμό και την εφαρμογή αντί επιθετικών συμπεριφορών. Οι εκπαιδευτικοί παίζουν σημαντικό ρόλο σε μια τέτοια προσπάθεια καθώς είναι αυτοί που σε μεγάλο βαθμό μπορούν να διασφαλίσουν το κλίμα και την πολιτική του σχολείου. Η πλειοψηφία των όσων λέγονται και γράφονται για τη βία ενάντια στα παιδιά θεωρεί δεδομένο ότι η βία ασκείται στα παιδιά από γονείς ή άλλους συγγενείς στον ιδιωτικό χώρο του σπιτιού. Αντίθετα υπάρχει καταγραφή της βίας που ασκείται σε άλλους χώρους όπως είναι το σχολείο. Ίσως επειδή τα σχολεία θεωρούνται πως είναι ασφαλή μέρη που παρέχουν προστασία στα παιδιά. Ξεχνούν ωστόσο πως τα σχολεία όπως και κάθε άλλο κοινωνικό πλαίσιο είναι πεδία σχέσεων εξουσίας μεταξύ εκπαιδευτικών, προσωπικού και μεταξύ των ίδιων των μαθητών/μαθητριών. Οι σχέσεις εξουσίας που υπάρχουν μεταξύ μεγαλύτερων και μικρότερων στο σπίτι παρατηρούνται και στο σχολείο και συχνά εκφράζονται με ιδιαίτερο βίαιο τρόπο. Επιπλέον τα σχολεία έχουν σχεδιαστεί και αναπτυχθεί ως χώροι όπου οι μαθητές κοινωνικοποιούνται, μαθαίνουν και εφαρμόζουν τους κοινωνικούς κανόνες για να προετοιμαστούν για τον πραγματικό κόσμο. Όταν αυτός ο έξω κόσμος επηρεάζεται από ιεραρχικά μοντέλα η χρήση βίας στο σχολείο φαίνεται να χρησιμοποιείται ως ένας τρόπος για να θέτουμε όρια στα παιδιά αλλά και για να διατηρούμε την ιεραρχία. Παράγοντες που αφορούν το σχολείο αλληλεπιδρούν με παράγοντες επικινδυνότητας αναφορικά με το άτομο, την οικογένεια και τους συνομηλίκους που αυξάνουν την πιθανότητα εκφοβισμού και θυματοποίησης. Το κλίμα του σχολείου και οι στάσεις των εκπαιδευτικών είναι οι παράγοντες που φαίνεται ότι συνδέονται στενά με τον εκφοβισμό. Το κλίμα του σχολείου έχει αγνοηθεί από τις έρευνες αλλά φαίνεται ότι επηρεάζει την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική λειτουργία όλων των μαθητών. Υπάρχουν τρεις παράγοντες που επηρεάζουν το κλίμα του σχολείου ο πρώτος παράγοντας είναι ο κοινωνικός περίγυρος (πχ χαρακτηριστικά ατόμων και παιδιών) ο δεύτερος παράγοντας το κοινωνικό σύστημα (πχ μεταβλητές που αφορούν τις σχέσεις μέσα στο σχολείο και ο τρίτος παράγοντας η κουλτούρα (πχ μεταβλητές που περιλαμβάνουν

ομαδικές πεποιθήσεις και αξίες όπως την αίσθηση πως ανήκουν στο σχολείο. Σχολεία με περιορισμένα περιστατικά εκφοβισμού χαρακτηριζόταν από θετικές μεθόδους επιβολής πειθαρχίας, ισχυρή εμπλοκή των γονιών και υψηλά ακαδημαϊκά κριτήρια. Η παρουσία επιθετικών μαθητών στο σχολείο, η έλλειψη επίβλεψης στο διάλειμμα και πριν και μετά το σχολείο, η αδιαφορία ή η θετική στάση των εκπαιδευτικών και των μαθητών απέναντι στον εκφοβισμό και η άνιση μη συνεπής εφαρμογή των κανόνων συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ανασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος. Κατά την εφηβεία ορισμένα επιθετικά παιδιά και ορισμένοι θύτες εκφοβισμού μπορεί να είναι παιδιά με υψηλή κοινωνική θέση στην ομάδα των συνομηλίκων. Οι θύτες είναι πιθανό να προέρχονται από οικογένειες που τους λείπει η ζεστασιά και στις οποίες η χρήση βίας είναι συνηθισμένη και η πειθαρχία ασυνεπής (Ψάλτη και συν, 2012).

Το σχολείο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο γιατί τα παιδιά περνάνε αρκετές ώρες εκεί και επίσης είναι ένα μέρος όπου προκύπτουν πάρα πολλά περιστατικά. Αυτό συμβαίνει διότι υπάρχει ανεπαρκής επιτήρηση και έλεγχος όπως για παράδειγμα σχολεία με απουσία κανόνων που αφορούν την επιθετικότητα είναι πιο επικίνδυνα για κακοποίηση και για να μην υπάρχουν περιστατικά θα πρέπει να υπάρχουν κανόνες συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτικοί δεν θα πρέπει να ξεχνούν ότι είναι πρότυπα  για τις συμπεριφορές των παιδιών και ότι συμβάλλουν και οι ίδιοι στην δημιουργία του σχολικού περιβάλλοντος. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν την διάκριση ανάμεσα στα παιδιά και κυρίως να μην δείχνουν ενδιαφέρον μόνο για έναν μαθητή αλλά σε όλα τα παιδιά να συμπεριφέρονται το ίδιο ανεξάρτητα από την ζωηράδα και την εξυπνάδα του καθενός. Αν υπάρχουν κάποιες αλλαγές θα πρέπει να συζητηθεί αμέσως με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς αλλά και με τους γονείς. Επίσης θα πρέπει να εποπτεύουν τους χώρους και να είναι ευαίσθητοι σε μη λεκτικά μηνύματα τα οποία μπορεί να κρύβουν προβλήματα στις σχέσεις μεταξύ των παιδιών. Στα παιδιά με ειδικές ανάγκες χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή για να αισθάνονται ασφαλής στο σχολικό περιβάλλον. Τα παιδιά που είναι ντροπαλά και καινούρια στην τάξη θα πρέπει να τα βοηθήσουν να ενταχθούν στο καινούριο περιβάλλον και να δημιουργήσουν καινούριες παρέες. Επιπρόσθετα οι σχέσεις των παιδιών πρέπει να γίνονται από το νηπιαγωγείο για να περιορίζεται η απομόνωση και η

περιθωριοποίηση παιδιών κάτι που τα καθιστά λιγότερο ευάλωτα σε κακοποίηση. Τέλος οι εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν ανοιχτούς τους διαύλους επικοινωνίας με τους γονείς και να λαμβάνουν υπόψη οτιδήποτε έχει να κάνει με την κακοποίηση των παιδιών και αυτό γίνεται με προσοχή προκειμένου να μειωθεί το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (Χρηστάκη, 2007).

## 9. ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Οι σχολικοί Νοσηλευτές στοχεύουν στην ανάπτυξη θετικών στάσεων των μαθητών σε σχέση με την φυσιολογική ανάπτυξη, την προαγωγή της υγείας, της ασφάλειας και της αρμονικής σχέσης μεταξύ των μαθητών. Επεμβαίνουν ενεργά σε ουσιαστικά προβλήματα υγείας, προσφέρουν υπηρεσίες επίλυσης υποθέσεων υγείας και συνεργάζονται ενεργά με τους μαθητές, τις οικογένειες, το σχολικό προσωπικό και άλλους επιστήμονες για να οικοδομήσουν την ικανότητα των μαθητών, των οικογενειών και της κοινότητας για ωρίμανση, αυτοέλεγχο και εκμάθηση. Τα προβλήματα των μαθητών που διαχειρίζεται ο σχολικός νοσηλευτής ποικίλουν ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο κάθε παιδιού όπως επίσης είναι ανάλογα των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών που επικρατούν σε κάθε κοινότητα σε κάθε χρονική περίοδο. Ο σχολικός νοσηλευτής αποτελεί το πρόσωπο κλειδί για την αντιμετώπιση των αναγκών υγείας των μαθητών. Ο νοσηλευτής που εργάζεται στο χώρο του σχολείου έχει πολλές ευθύνες οι οποίες είναι ανάλογες με την κατηγορία ατόμων στην οποία προσφέρεται φροντίδα. Τα άτομα αυτά είναι οι μαθητές και οι οικογένειές τους, το προσωπικό του σχολείου και ολόκληρη η κοινότητα (Γιωτάκος και συν, 2011).

Οπότε λοιπόν ο Κοινοτικός Νοσηλευτής στο σχολικό περιβάλλον είναι ένα σημαντικό μέλος της ομάδας για την πρόληψη του εκφοβισμού στα σχολεία. Οι Νοσηλευτές προσφέρουν την ασφάλεια και την υγεία σε όλους τους μαθητές που εκφοβίζονται από άλλους μαθητές. Ο Νοσηλευτής όταν θα αντιληφθεί κάποιο συμβάν θα πρέπει να το αντιμετωπίσει και για να γίνει αυτό πρέπει να είναι έμπειρος και να γνωρίζει για αυτό το πρόβλημα. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως όταν συμβεί οποιοδήποτε περιστατικό ο Νοσηλευτής πρέπει να ενημερώσει τον διευθυντή του σχολείου για να γνωρίζει τι συμβαίνει και από εκεί και πέρα ο διευθυντής θα ενημερωθεί από το τμήμα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για να αντιμετωπίσει την βία με τις κατάλληλες και σωστές κινήσεις (Desisto & Smith, 2015).

Εκτός όμως από τον διευθυντή πρέπει να ενημερώνονται και οι γονείς του θύματος αλλά και του θύτη. Ωστόσο τα παιδιά που έχουν προβλήματα αναπηρίας πέφτουν πιο εύκολα θύματα ο σκοπός του Νοσηλευτή σε αυτή την

περίπτωση είναι να υπερασπιστεί αυτά τα παιδιά για να μην νιώθουν μόνα τους και να μην αισθάνονται πως δεν τα φροντίζει κανείς. Πιο συγκεκριμένα ο ρόλος του Νοσηλευτή είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά, να τους μιλήσει και να τους πει να εκφράζουν τις φοβίες τους για να μην έχουν ψυχολογικά προβλήματα, να σέβονται τον εαυτό τους και πως κανένας δεν μπορεί να τους προσβάλλει. Οι Νοσηλευτές θα πρέπει να δημιουργήσουν κάποια προγράμματα για τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Αυτά τα προγράμματα έχουν ως στόχο να συμμετέχουν τα παιδιά σε ομαδικά παιχνίδια για να έχει το παιδί την δική του προσωπικότητα αλλά και να παίρνει πρωτοβουλίες μόνο του καθώς να δημιουργήσουν και κάποια ταλέντα όπως ζωγραφική, χοροί (Desisto & Smith, 2015).

Μια πρώτη συνάντηση του σχολικού νοσηλευτή με το παιδί είναι απαραίτητο να γίνει πριν από την έναρξη της σχολικής περιόδου από κοινού με το νοσηλευτή του Κέντρου Υγείας της περιοχής ώστε η μεταφορά της παρακολούθησης του παιδιού από τον έναν επαγγελματία στον άλλον να γίνει ομαλά και χωρίς προβλήματα. Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς η εικόνα που έχει σχηματίσει ο νοσηλευτής σε σχέση με κάποια ασθένεια ή ψυχολογικές διαταραχές που εκφράζονται μέσω επιθετικών συμπεριφορών από το παιδί συμπληρώνεται από το ατομικό ιστορικό του μαθητή, το οικογενειακό ιστορικό και την πλήρη ιατρική εξέταση από τον γιατρό με την βοήθεια του νοσηλευτή. Στη συνέχεια συμπληρώνεται το ατομικό δελτίο υγείας του μαθητή το οποίο τηρείται από το νοσηλευτή σε όλη τη διάρκεια φοίτησης στο σχολείο. Επίσης είναι απαραίτητο να γνωρίζει πρώτες βοήθειες καθώς σε πολλές περιπτώσεις ενδοσχολικής βίας υπάρχουν σοβαροί τραυματισμοί, είναι υπεύθυνος για το χώρο οργάνωσης παροχής πρώτων βοηθειών και συνεργάζεται με αρμόδιους φορείς και υπηρεσίες για την καλή λειτουργία του. Σε περίπτωση ατυχήματος είναι υπεύθυνος για τη διακομιδή του μαθητή σε νοσηλευτικό ίδρυμα, για την ενημέρωση της οικογένειας και την αντιπροσώπευση του μαθητή. Πρέπει να διδάξει τους μαθητές και το προσωπικό πως πρέπει να ενεργήσουν όταν εμφανιστεί κάποιο περιστατικό βίας. Το γραφείο του νοσηλευτή πρέπει να είναι πάντα ανοιχτό να δεχτεί οποιοδήποτε παιδί να το βοηθήσει και να το κατευθύνει αφού πρώτα το ακούσει. Ο μαθητής θα πρέπει να βλέπει τον νοσηλευτή ως φίλο,

σύμβουλο, δάσκαλο, συνεργάτη, οδηγό και όχι ως αυστηρό κριτή. Είναι απαραίτητο να είναι απαλλαγμένος από κάθε είδους προκαταλήψεις, να ενδιαφέρεται για όλους χωρίς διακρίσεις και να σέβεται τους εσωτερικούς ρυθμούς των μαθητών του. Να είναι συντονιστής στις ιδέες και στις εμπειρίες που αποκομίζονται και όχι να λειτουργεί ως ο μοναδικός πομπός γνώσης. Πρώτα πρέπει να αξιολογήσουν τα δικά τους συναισθήματα, αξίες και στάση ώστε να μπορέσουν στη συνέχεια τόσο με τη στάση τους όσο και μέσα από την ενημέρωση-διδασκαλία να καλλιεργήσουν στους μαθητές συναισθήματα αυτοεκτίμησης, αξιολόγησης και αυτοελέγχου. Πρέπει να δείχνουν σεβασμό στους μαθητές, στις επιλογές τους και στον τρόπο που τις εκφράζουν και να τους δείξουν ότι τους αποδέχονται.

Επειδή ο εκφοβισμός δεν είναι μεμονωμένο περιστατικό αλλά εμφανίζεται επανειλημμένα θα πρέπει να γίνονται κάποιες δράσεις από τους Νοσηλευτές όπως:

- Να είναι ενήμεροι για το θέμα του σχολικού εκφοβισμού.
- Να υπάρχει οργάνωση παρεμβάσεων για κάθε ηλικία σε όλες τις σχολικές χρονιές.
- Να γνωρίζουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες που μπορεί να έχει ο μαθητής από τα παιδιά που το εκφοβίζουν.
- Θα πρέπει να φέρουν σε επαφή τους μαθητές με το προσωπικό του σχολείου και της οικογένειας για την πρόληψη που πρέπει να υπάρχει στο σχολείο αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον.
- Να λένε στους μαθητές να συμμετέχουν σε σχολικές ομάδες όπου μέσα από εκεί γίνεται ο εντοπισμός των μαθητών που εκφοβίζουν τα υπόλοιπα παιδιά.
- Να ενημερώνουν τα παιδιά να μοιράζονται τις πληροφορίες αλλά και τις παρατηρήσεις ώστε να ειδοποιούν την ομάδα όταν πρόκειται να υπάρχει κίνδυνος.
- Ανάπτυξη προγραμμάτων του φυσικού περιβάλλοντος (παιχνίδια στα διαλείμματα, διακόσμηση τάξης).

- Θα πρέπει να κάνουν αξιολόγηση στους μαθητές που παρουσιάζουν άγχος και σωματικά παράπονα.
- Να εντοπίσουν προβλήματα και να συνεργαστούν με την σχολική ομάδα για να μειώσουν το πρόβλημα.
- Ανάπτυξη προγραμμάτων της ψυχοκοινωνικής αγωγής που προάγουν την ψυχική και κοινωνική υγεία των μαθητών.
- Επίσης να δημιουργήσουν ένα ασφαλή χώρο στο σχολείο ή σε ένα γραφείο στο οποίο να μπορούν οι μαθητές να εκφράζουν τις ανησυχίες τους αλλά και τις παρενοχλήσεις που δέχονται από άλλους.
- Έμφαση της δημιουργικότητας των μαθητών με τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που θα αναδείξουν τη διαφορετικότητα, τα ιδιαίτερα ταλέντα και τις ικανότητες των μαθητών.
- Θα πρέπει να ελέγχουν τους χώρους που συμβαίνει ο σχολικός εκφοβισμός.
- Ενημέρωση των γονέων για να έχουν τα παιδιά σχολικές δραστηριότητες για την μείωση εκφοβισμού.
- Επίσης ανάπτυξη ομαδικών εκπαιδευτικών για τη διαχείριση συγκρούσεων βίαιων ή μη βίαιων συμπεριφορών.
- Ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς των θυτών ή των θυμάτων, διαδικασίες ξεκάθαρες για το πώς και σε ποιόν αναφέρουν καθώς και για τα βήματα που θα ακολουθήσει το σχολείο.
- Έλεγχος καθώς και εποπτεία χώρων που συνήθως υπάρχει εκφοβισμός.
- Διάτρηση αρχείου καταγραφής των περιστατικών.
- Διαρκείς εκπαίδευση και διαμόρφωση των εκπαιδευτικών.
- Να εκπαιδεύουν τους γονείς, το προσωπικό και την κοινότητα σχετικά με τους κινδύνους της βίας και της επιθετικής συμπεριφοράς.
- Θα πρέπει να υπάρχει στενή συνεργασία με τον σύλλογο των γονέων και ενθάρρυνση της συμμετοχής των γονέων σε δραστηριότητες του σχολείου, εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας.
- Τακτικές συνελεύσεις των εκπαιδευτικών για το θέμα της ενδοσχολικής βίας.

- Ενημέρωση όλων στην έναρξη κάθε παρέμβασης.
- Επιπλέον να επηρεάσουν την πολιτική σε τοπικό, κρατικό και εθνικό επίπεδο για να υποστηρίξει τους μαθητές (Desisto & Smith, 2015).

Επιπρόσθετα θα πρέπει να γίνονται κάποιες συζητήσεις μέσα στην τάξη για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού γιατί είναι κάποια άτομα τα οποία είναι μάρτυρες και δεν μπορούν να μιλήσουν επειδή φοβούνται. Οι σχολικοί Νοσηλευτές για τους μαθητές είναι κλίμα εμπιστοσύνης καθώς δημιουργούν σαφείς προσδοκίες και μια ζώνη ασφαλείας όπου τα παιδιά μπορούν να αναφέρουν τα αισθήματά τους και τις ανασφάλειες που έχουν. Παράλληλα πρέπει να διδάξουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών για να μειώσουν τα συναισθήματα και την ευπάθεια που δέχονται από τα παιδιά που τους επιτίθενται και να προωθήσουν την ασφάλεια και την ενθάρρυνση της επικοινωνίας με τους γονείς (Jacobson, et al. 2011).

Οι σχολικοί Νοσηλευτές παρεμβαίνουν και αποτρέπουν την βία καθώς και μειώνουν τις επιπτώσεις της βίας σε μεμονωμένους μαθητές. Πολλές φορές οι μαθητές λένε στους Νοσηλευτές πράγματα για τον εαυτό τους ή για φίλους τους που επιτρέπουν τους Νοσηλευτές να παρέμβουν ώστε να αντιμετωπιστούν πραγματικές ή δυνητικές σχολικές βίες. Το γραφείο των Νοσηλευτών στο σχολείο ή στην κλινική χρησιμεύει ως ένα ασφαλές καταφύγιο για τους μαθητές που έχουν ανάγκες. Οι Νοσηλευτές επισημαίνουν τα σωματικά συμπτώματα που μπορεί να προκληθούν από την σχολική βία και αυτά είναι: ο πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι και οι τραυματισμοί και μέσα από αυτά οι Νοσηλευτές μπορούν να παρέμβουν σε κατάλληλες συστάσεις. Ενώ σε κάποια σχολεία υπάρχουν οι σχολικοί Νοσηλευτές και αντιμετωπίζουν τις συνέπειες πολλά σχολεία από την άλλη δεν έχουν καθόλου Νοσηλευτές ή μπορεί να έχουν περιορισμένη πρόσβαση με αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλά κρούσματα (King, 2014).

## 10. ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΣΤΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Τα παιδιά που υφίστανται συστηματική θυματοποίηση από τους συνομηλίκους τους συνήθως αντιμετωπίζουν ποικίλα προβλήματα προσαρμογής. Μελέτες των τελευταίων 30 ετών δείχνουν ότι ο εκφοβισμός σχετίζεται με κατάθλιψη, αίσθημα μοναξιάς, άγχος, σχολική άρνηση, μειωμένη γενική και κοινωνική αυτοεκτίμηση και σε ακραίες περιπτώσεις ακόμη και με ιδέες αυτοκτονίας. Τα θύματα εμφανίζουν συχνά την τάση για αποφυγή του σχολείου, πτώση της σχολικής τους επίδοσης, μαθησιακές δυσκολίες και έλλειψη ευχαρίστησης από τη σχολική διαδικασία. Η θυματοποίηση συνδέεται επίσης με αποφυγή σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων καθώς και με αύξηση των απουσιών από το σχολείο. Τα συναισθήματα και οι σχέσεις στο σχολείο επηρεάζουν τη διαδικασία της μάθησης αλλά και το ενδιαφέρον και την επένδυση των παιδιών σε αυτή. Για παράδειγμα το στρες και το κοινωνικό άγχος δυσχεραίνουν τη συγκέντρωση και την προσοχή οι οποίες με τη σειρά τους δυσκολεύουν την αφομοίωση και τη μάθηση. Επιπρόσθετα η θυματοποίηση έχει σοβαρές επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις, αφού το θύμα του εκφοβισμού πάσχει από έλλειψη φίλων, διατηρεί επιφανειακές σχέσεις με τους συνομηλίκους και βιώνει κυρίως αισθήματα απόρριψης από τους άλλους. Πολύ συχνά τα θύματα αντιμετωπίζουν κοινωνική απομόνωση τόσο επειδή αποκλείονται από τους άλλους. Πολύ συχνά τα θύματα αντιμετωπίζουν κοινωνική απομόνωση τόσο επειδή αποκλείονται από τους συνομηλίκους τους όσο και επειδή τα άλλα παιδιά φοβούνται ότι μπορεί να γίνουν και τα ίδια στόχος αν ταυτιστούν μαζί τους. Σε αρκετές περιπτώσεις τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως το κοιλιακό άλγος, η ναυτία, οι πονοκέφαλοι, οι διαταραχές ύπνου ή η ενούρηση είναι από τις πρώτες εκδηλώσεις των παιδιών που υφίστανται εκφοβισμό. Σε σοβαρές περιπτώσεις σωματικής ή σεξουαλικής βίας, μπορεί να χρειαστεί ιατρική φροντίδα ακόμη και νοσηλεία του παιδιού ή του εφήβου. Συνήθως το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού οφείλεται κυρίως σε ατομικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως και τα ατομικά χαρακτηριστικά που έχει κάθε παιδί καθώς και όταν στο οικογενειακό περιβάλλον υπάρχουν γονείς που είναι αυταρχικοί,

επιθετικοί, αδιάφοροι ή σε άλλες περιπτώσεις υπερπροστατευτικοί, παθητικοί, απορριπτικοί ή μέσα στην οικογένεια υπάρχει πολύ ένταση. Έπειτα σημαντικό ρόλο το κλίμα του σχολείου καθώς και η στάση που έχουν οι εκπαιδευτικοί απέναντι στη βία και η επαφή που έχει το παιδί με αυτή μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθώς και από διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Πολλές φορές τα παιδιά φοβούνται να μιλήσουν στους γονείς τους ή σε κάποιον μεγαλύτερο τους για το πως περνάνε στο σχολείο και τι μπορεί να τους συμβαίνει. Φοβούνται γιατί ο θύτης ή η ομάδα παιδιών που τα εκφοβίζει μπορούν να τα πειράζουν πιο πολύ μετά και να τους χαρακτηρίζουν ως <<καρφί>> επειδή τα είπαν όλα στους γονείς τους έπειτα πολλές φορές φοβούνται και την αντίδραση των γονέων τους να μην επιβληθούν λέγοντάς τους διάφορα (Τσίτσικα & Τζαβέλα, 2015).

- *Η επίδραση της κατάθλιψης στον εκφοβισμό/θυματοποίηση*

Ο θυμός και η επιθετικότητα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη της παιδικής ηλικίας ειδικά μεταξύ των αγοριών. Το 1/3 των καταθλιπτικών αγοριών εμφανίζει διαταραχή της συμπεριφοράς και εμπλέκεται σε επιθετικές αντικοινωνικές πράξεις όπως εμπρησμό, καυγάδες ή κλοπές. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με κατάθλιψη είναι πιθανόν να παρουσιάσουν άγχος αποχωρισμού, τα παιδιά σχολικής ηλικίας με κατάθλιψη μπορεί να εμφανίσουν επίσης διαταραχή της συμπεριφοράς και οι έφηβοι με κατάθλιψη τείνουν να παρουσιάζουν κατάχρηση ουσιών. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας με κατάθλιψη μπορεί να εκδηλώσουν αποδιοργανωμένη και επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε συνομηλίκους και καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν τα συμπτώματα γίνονται σοβαρότερα και υπάρχει πιθανότητα απώλειας, ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης ακόμη και πιθανότητα αυτοκτονίας. Τα παιδιά με κατάθλιψη είναι πιθανόν να αντιδράσουν προς τους συνομήλικους με αρνητική επιθετική συμπεριφορά δηλαδή ασκώντας λεκτική ή σωματική βία. Τα θύματα μπορεί να δείχνουν μια αγχώδη αδυναμία η οποία μπορεί να τους κάνει εκτεθειμένους στην επίθεση. Τα αγχώδη παιδιά είναι σε κίνδυνο για θυματοποίηση και η επαναλαμβανόμενη θυματοποίηση μπορεί να αυξήσει τα ήδη υψηλά επίπεδα του κοινωνικού άγχους. Καθώς ο εκφοβισμός και η θυματοποίηση συνεχίζει με τον καιρό αυτά τα παιδιά μπορεί να αυξήσουν τα αισθήματα του άγχους. Επιπλέον αυτά μπορεί να

βλέπουν τον εαυτό τους ότι αξίζουν αυτές τις επιθέσεις των συνομήλικων, το οποίο θα μπορούσε να συμβάλλει στην ανάπτυξη της κατάθλιψης και του αισθήματος της αβοηθησίας. Στα θύματα δηλαδή υπάρχει μια κυκλική σχέση μεταξύ του άγχους και της θυματοποίησης. Από την προοπτική των θυτών αυτό το αυξανόμενο άγχος μπορεί να εμπλουτίσει τις αρνητικές συμπεριφορές των θυτών και αυξάνει την πιθανότητα για μελλοντικές επιθέσεις. Είναι επίσης σημαντικό να τονισθεί ότι οι θύτες έχουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους από τα θύματα. Με το να έχουν αντικοινωνικές προσωπικότητες οι θύτες μπορεί να νιώσουν λίγο ή καθόλου ενοχή για την αρνητική συμπεριφορά τους κατά των θυμάτων (Καλαντζή & Ζαφειροπούλου, 2004).

## 11. ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Τα μέτρα πρόληψης της σχολικής βίας και ως εκ τούτου και του εκφοβισμού στοχεύουν στην πρόληψη της επιθετικής συμπεριφοράς πριν αυτή κάνει την εμφάνισή της στο σύνολο του σχολικού πληθυσμού, στην αναγνώριση των μαθητών που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο για εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς και στην παρέμβαση για παροχή βοήθειας και στη μείωση της συχνότητας και της έντασης της επιθετικής συμπεριφοράς που έχει πρόσφατα εκδηλωθεί από ένα ή περισσότερους μαθητές. Επειδή ο εκφοβισμός είναι μια μαθημένη συμπεριφορά είναι σημαντικό αυτές οι επιθετικές συμπεριφορές να διευθετούνται στα πρώιμα στάδια ανάπτυξής τους, όπου οι μαθητές μπορούν να τις απομάθουν. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι οι στρατηγικές παρέμβασης στη συμπεριφορά των παιδιών να εφαρμόζονται από την παιδική ηλικία των δύο ετών όπου τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να αποκτούν δεξιότητες για να ξεπερνούν τη ματαίωση. Στην περίπτωση που τα προβλήματα εκφοβισμού έχουν κάνει ήδη την εμφάνισή τους υπάρχει μια ποικιλία παρεμβάσεων που αντιμετωπίζουν με εξειδικευμένο τρόπο τα προβλήματα των παιδιών. Για να αποτρέψουμε λοιπόν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού θα πρέπει να λάβουμε κάποια μέτρα σε όλα τα σχολεία σε συνεργασία πάντα με τους γονείς των μαθητών. Τα μέτρα αυτά είναι τα εξής:

**Σχολική ημερίδα:** Όταν ένα σχολείο αποφασίσει να λάβει συστηματικά μέτρα κατά του φαινομένου του εκφοβισμού καλό είναι να οργανώσει μια ημερίδα αφιερωμένη στο φαινόμενο αυτό. Εκτός από το διευθυντή και τους εκπαιδευτικούς, το σχολικό ψυχολόγο, το σχολικό σύμβουλο και τη νοσοκόμα του σχολείου μπορούν να μιλήσουν και επιλεγμένοι μαθητές και γονείς. Αν κατά τη διάρκεια της ημερίδας είναι διαθέσιμα τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο Θύμα/Θύματος που θα έχει δοθεί στους μαθητές θα ήταν πολύ χρήσιμο να παρουσιαστούν και να συζητηθούν εκείνη τη στιγμή. Επίσης θα μπορούσε να προβληθεί και ένα βίντεο σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού αλλά παράλληλα μπορεί να χρησιμοποιούνται παιχνίδια ρόλων όπου τρία παιδιά αναλαμβάνουν να παίξουν ένα πιθανό σενάριο. Ο ένας μαθητής θα αναλάβει τον ρόλο του εκφοβιστή, ο άλλος τον ρόλο του παιδιού-στόχου και ο τρίτος τον ρόλο

του παρατηρητή. Μετά μπορεί να γίνεται αλλαγή των ρόλων. Στη συνέχεια θα γίνεται συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνθηκαν και τι σκέφτηκαν σε κάθε ρόλο καθώς και προτείνονται εναλλακτικοί τρόποι συμπεριφοράς στη συγκεκριμένη κατάσταση. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και διάφορες ιστορίες-σενάρια όπου περιγράφονται ποικίλες καταστάσεις εκφοβισμού και τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν πολλούς και εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης καθώς τα θετικά αλλά και αρνητικά που έχει καθεμιά. Στόχος της ημερίδας είναι να αποφασιστεί ένα γενικό μακροπρόθεσμο πρόγραμμα δράσης για το σχολείο. Για να οριστεί στις λεπτομέρειές του θα πρέπει να υπάρχει επαρκής χρόνος για συζήτηση των μέτρων τα οποία θα εφαρμοστούν, γιατί ενδέχεται ορισμένα από αυτά να χρειάζονται τροποποίηση και προσαρμογή στις συνθήκες που επικρατούν στο συγκεκριμένο σχολείο (Olweus, 2009; Γιωτάκος, Τσιλιάκου συν Τσίτσικα, 2011).

**Ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας:** Όταν ένας μαθητής θυματοποιείται στο σχολείο το φυσικό είναι να το συζητήσει με τους γονείς και τους δασκάλους του. Δυστυχώς ο μαθητής που γίνεται στόχος των θυτών συνήθως είναι αγχώδης και ανασφαλής και μπορεί να μην τολμά να μιλήσει σε κάποιον για την κατάσταση. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να αποδειχτεί χρήσιμη η τηλεφωνική επαφή. Θα μπορούσε κάποιος μέσα από το σχολείο δηλαδή ο ψυχολόγος του σχολείου, ο σύμβουλος ή ένας εκπαιδευτικός να αναλαμβάνει ορισμένες ώρες την εβδομάδα να δέχεται τηλεφωνήματα από μαθητές ή γονείς οι οποίοι επιθυμούν να συζητήσουν κατ' ιδίαν το πρόβλημά τους. Το καθήκον του ατόμου επικοινωνίας είναι να ακούει, να υποστηρίζει και να προσπαθεί να δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης. Αν θεωρήσει ότι απαιτείται μια πιο εκτεταμένη συζήτηση μπορεί να ενθαρρύνει με προσοχή το άτομο ώστε να τηλεφωνήσει και πάλι στο μέλλον. Σε πολλές περιπτώσεις ο σχετικά μακροπρόθεσμος στόχος είναι να παρουσιαστεί στο άτομο επικοινωνίας αυτός που καλεί και να έχει μια προσωπική συνάντηση και συζήτηση μαζί του. Άλλο ένα καθήκον του ατόμου επικοινωνίας πιθανόν είναι να συζητήσει με τον ανάλογο καθηγητή ή τα εμπλεκόμενα πρόσωπα. Το άτομο επικοινωνίας είναι απαραίτητο να παρακολουθεί στενά αυτές τις περιπτώσεις και να μην παραμελεί το ζήτημα μέχρι να έχει ενδείξεις ότι το πρόβλημα λύθηκε ή οδεύει προς την επίλυσή του. Αν υπάρχει καλή επικοινωνία ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς, μαθητές

και γονείς πιθανόν δε χρειάζεται ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή. Στα σχολεία όμως και στις τάξεις όπου η κατάσταση είναι πιο δυσχερής η γραμμή αυτή μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ μαθητές ή γονείς που δεν μπορούν ή δε θέλουν να χρησιμοποιήσουν την απευθείας επικοινωνία με το σχολείο. Ωστόσο ο αριθμός των μαθητών σε ένα μικρό ή μεσαίου μεγέθους σχολείο πιθανόν να μην δικαιολογεί τη δημιουργία μιας ξεχωριστής γραμμής επικοινωνίας. Σε αυτή την περίπτωση μπορούν να συνεργαστούν δύο ή περισσότερα σχολεία της ίδιας περιοχής και να αποκτήσουν έναν κοινό αριθμό κλήσης. Αν το σχολείο αποφασίσει να εγκαταστήσει ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας θα πρέπει να το κοινοποιήσει μέσω δημοσίων ανακοινώσεων, ειδοποιήσεων στους μαθητές και επιστολών προς τους γονείς (Olweus, 2009).

**Επιτήρηση και εξωτερικό περιβάλλον:** Τα περισσότερα περιστατικά εκφοβισμού συμβαίνουν μέσα στο σχολείο και όχι στη διαδρομή προς και από αυτό. Συνεπώς είναι σημαντικό να υπάρχει στη διάρκεια των διαλειμμάτων μαζί με τους μαθητές επαρκής αριθμός ενηλίκων όπου θα πρέπει να είναι έτοιμοι, να παρέμβουν γρήγορα και αποφασιστικά σε περιστατικά εκφοβισμού αλλά και σε περιπτώσεις όπου υπάρχει μόνο η υποψία εκφοβισμού. Επίσης δεν θα πρέπει να ικανοποιούνται με τη διαβεβαίωση ακόμη κι αν αυτή προέρχεται από το θύμα ότι δεν συνέβη τίποτα και ότι <<έγινε για πλάκα>>. Παρόμοια περιστατικά θα πρέπει να μας κινητοποιούν ώστε να εντείνουμε την προσοχή μας. Πολλές φορές μπορούμε να καταλάβουμε αν υπάρχει ζήτημα εκφοβισμού από τον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις του προσώπου και την ατμόσφαιρα στις δραστηριότητες των παιδιών. Η παρέμβαση των ενηλίκων δείχνει ουσιαστικά ότι παίρνουν το μέρος των πιθανών θυμάτων. Έτσι ο εκπαιδευτικός που έχει επιτήρηση μπορεί για να αποφύγει το πρόβλημα να μην βγει την ώρα του διαλείμματος στο προαύλιο με αποτέλεσμα αυτό να αφήνει τους πιο αδύναμους μαθητές στο έλεος των θυτών. Από τη άλλη πλευρά αν ο εκπαιδευτικός βρίσκεται στο προαύλιο για επιτήρηση αλλά δεν παρεμβαίνει αυτή η στάση φανερώνει σιωπηρή συγχώρεση του εκφοβισμού δηλαδή στο θύμα περνάει το <<μήνυμα>> ότι μπορεί να συνεχίσει τη δράση του χωρίς να υποστεί τις συνέπειες. Για τη μεγιστοποίηση της ασφάλειας των μαθητών οι επιτηρητές πρέπει να ανταλλάσουν πληροφορίες σχετικά με τα γεγονότα που συμβαίνουν στο διάλειμμα. Ένας εκπαιδευτικός που

παρατηρεί ένα περιστατικό ή μια απόπειρα εκφοβισμού οφείλει εκτός από το να παρέμβει να αναφέρει το περιστατικό στον υπεύθυνο της τάξης των εμπλεκόμενων μαθητών. Με αυτό τον τρόπο οι τάσεις εκφοβισμού ανακαλύπτονται και εξουδετερώνονται σε πρώιμο στάδιο. Επειδή οι πράξεις εκφοβισμού γίνονται από τα μεγαλύτερα παιδιά προς τα μικρότερα για την αποφυγή κρουσμάτων τα σχολεία μπορούν να διευθετήσουν τις ώρες και το χώρο διαλειμμάτων. Για παράδειγμα οι μικρότεροι μαθητές μπορούν να κάνουν διάλειμμα άλλη ώρα και σε διαφορετικό χώρο από τους μεγαλύτερους. Ένας τρόπος για να αντιμετωπίσουμε τα φαινόμενα εκφοβισμού είναι να παρέχουμε στα παιδιά ένα σωστά εξοπλισμένο και ελκυστικό περιβάλλον που να τα ωθεί σε θετικές δραστηριότητες (Olweus, 2009).

**Συναντήσεις εκπαιδευτικών-γονέων:** Εάν θέλουμε να επιλύσουμε τα προβλήματα εκφοβισμού η στενή συνεργασία ανάμεσα στο σχολείο και το σπίτι είναι απαραίτητη. Μπορούμε να οργανώσουμε γενικές συναντήσεις γονέων-δασκάλων στις οποίες προσκαλούνται όλοι οι γονείς ή κάποια υποομάδα για παράδειγμα γονείς παιδιών των μικρότερων τάξεων ή οι γονείς μιας τάξης. Άλλες λύσεις είναι οι ατομικές συζητήσεις ανάμεσα στο δάσκαλο της τάξης και τους γονείς ή απευθείας τηλεφωνική επικοινωνία. Για να αντιμετωπίσουμε το φαινόμενο του εκφοβισμού στο σχολείο συχνά είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε αρκετές ή και όλες τις μορφές επικοινωνίας ταυτοχρόνως ή σε διαφορετικές περιόδους. Ίσως μάλιστα χρειαστεί να συμμετέχουν και οι ίδιοι οι μαθητές σε κάποιες από τις επαφές σχολείου σπιτιού. Αν το σχολείο αποφασίσει να εντείνει τις προσπάθειες του για την καταπολέμηση του εκφοβισμού θα πρέπει να ενημερώσει τους γονείς και να τους καλέσει να συμμετάσχουν στην προσπάθειά του. Θα μπορούσε για παράδειγμα να ανακοινωθεί το ζήτημα στη γενική συνέλευση εκπαιδευτικών-γονέων. Καλό θα ήταν επίσης ο ψυχολόγος του σχολείου ή κάποιος άλλος καλά ενημερωμένος για το πρόβλημα να κάνει μια γενική παρουσίαση των όσων γνωρίζουμε για την έκταση, τους μηχανισμούς και τα αίτια του εκφοβισμού. Επιπλέον οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν για το ότι οι εκπαιδευτικοί θα εστιάσουν την προσοχή τους ακόμα και σε ήσσονος σημασίας τα περιστατικά αλλά και στην κοινωνική απομόνωση. Έτσι ενδέχεται να υπάρξει μεγαλύτερη επαφή με τους γονείς από την πλευρά των δασκάλων.

Αντίστοιχα το σχολείο θα πρέπει να ενθαρρύνει τους γονείς ώστε να επικοινωνούν με τους δασκάλους εάν υποψιάζονται ότι το παιδί τους έχει πέσει θύμα εκφοβισμού ή κάνει τον νταή σε άλλους. Η ανοιχτή και θετική στάση του σχολείου μπορεί φυσικά να προκαλέσει και αρκετά τηλεφωνήματα από τους γονείς. Οι εκπαιδευτικοί ίσως τα θεωρήσουν ως ένα επιπλέον βάρος αλλά ας μην ξεχνάμε ότι αυτή η αύξηση της επικοινωνίας είναι το φυσικό σημείο εκκίνησης για την κατά το δυνατόν στενότερη συνεργασία μεταξύ σχολείου και γονέων όχι μόνο σε ότι αφορά τον εκφοβισμό αλλά και για άλλα σημαντικά ζητήματα. Μετά την συνάντηση θα πρέπει να αποσταλούν σε όλους τους γονείς τα πρακτικά αλλά και γενικές πληροφορίες για το σχέδιο δράσης κατά του φαινομένου του εκφοβισμού ενώ στην περίπτωση που έχει αποφασιστεί να γίνει μια συνάντηση γονέων της τάξης αυτό θα πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα. Έτσι όσοι δεν κατάφεραν να παραστούν στη γενική συνάντηση θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν ενεργά σε ένα επόμενο στάδιο (Olweus, 2009).

**Κανονισμοί της τάξης για τον εκφοβισμό:** Για να αντιμετωπιστούν τα περιστατικά εκφοβισμού και να δημιουργηθεί ένα καλύτερο κοινωνικό κλίμα μέσα στην τάξη θα πρέπει να συμφωνήσουν εκπαιδευτικοί και μαθητές και να αποδεχτούν μερικούς απλούς κανόνες. Ίσως ισχύουν ήδη κάποιοι γενικοί σχολικοί κανόνες ωστόσο έχει μεγάλη σημασία να σχεδιάσουμε ένα σύνολο κανόνων ειδικά για τον εκφοβισμό άμεσο και έμμεσο και μάλιστα να εκφράζονται όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα. Πριν ο εκπαιδευτικός προτείνει προς συζήτηση το θέμα των κανόνων καλύτερα να έχει σκεφτεί κάποιους κανόνες και εναλλακτικές δυνατότητες. Μπορεί να αρχίσει με τους εξής τρεις κανόνες:

1. Δε θα παρενοχλούμε άλλους μαθητές.
2. Θα προσπαθήσουμε να βοηθάμε τους μαθητές που πέφτουν θύματα εκφοβισμού.
3. Θα προσπαθήσουμε να συμπεριλάβουμε στην παρέα μας μαθητές που μένουν συνήθως μόνοι.

Μια άλλη δυνατότητα που έχουμε για να ευαισθητοποιήσουμε τους μαθητές για την τήρηση των κανόνων είναι να χρησιμοποιήσουμε αποσπάσματα από την παιδική και νεανική λογοτεχνία και να διαβάσουμε μέσα στη τάξη. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να διαλέξει με προσοχή το υλικό γιατί αρκετές λογοτεχνίες

βασίζονται σε λανθασμένη αντίληψη. Σκοπός της ανάγνωσης λογοτεχνικών βιβλίων είναι να αυξήσουμε την ενσυναίσθηση των μαθητών για τα θύματα του εκφοβισμού και να δείξουμε κάποιους από τους εμπλεκόμενους μηχανισμούς χωρίς όμως να τους διδάξουμε νέους τρόπους εκφοβισμού. Μια άλλη μέθοδος είναι τα παιχνίδια ρόλων που σχετίζονται με τον εκφοβισμό στα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένες καταστάσεις από την τάξη ή από γενικότερα περιστατικά. Μέσα από τα παιχνίδια μας δίνεται η δυνατότητα να δείξουμε ότι μπορούν οι μαθητές να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Η συζήτηση των κανόνων της τάξης μας δίνει ακόμη τη δυνατότητα να επηρεάσουμε στάσεις που συνδέονται με τον εκφοβισμό μεταξύ των μαθητών. Υπάρχουν μαθητές που δεν θα πάρουν πρωτοβουλία <<να πουλήσουν τσαμπουκά>> σε άλλους αλλά δεν θα διστάσουν να συνεργαστούν όταν κάποιος άλλος προκαλέσει το περιστατικό. Πολλές φορές οι μαθητές νομίζουν ότι αν πουν σε κάποιον καθηγητή ή στους γονείς τους ότι γίνονται στόχοι θυτών σημαίνει ότι είναι <<κουτσομπόληδες>>. Καθήκον του εκπαιδευτικού είναι να προσπαθήσει να αλλάξει αυτή την αντίληψη στηριζόμενος στους κανόνες της τάξης. Ο στόχος του τρίτου κανόνα είναι να εξαλείψει ενδεχόμενες τάσεις αποκλεισμού και κοινωνικής απομόνωσης. Οι ίδιοι μαθητές μπορούν να προτείνουν τρόπους με τους οποίους να εμπλακούν σε κοινές δραστηριότητες και οι συμμαθητές τους οι οποίοι μένουν εύκολα εκτός παιχνιδιού. Θα ήταν καλό να εξηγήσουμε ότι τα μοναχικά παιδιά πολλές φορές δεν τα καταφέρνουν να δημιουργήσουν επαφές εξαιτίας της έλλειψης εμπειριών ή επαναλαμβανόμενων αρνητικών βιωμάτων (Olweus, 2009).

**Έπαινος:** Η έπαινος και η φιλική προσοχή των δασκάλων είναι το σημαντικότερο μέσο για να επηρεάσουμε τη συμπεριφορά του μαθητή. Ο ένθερμος έπαινος είτε για τη συμπεριφορά των μαθητών μεταξύ τους είτε για την πρόοδό τους θεωρείται ότι επιδρά θετικά στο κλίμα της τάξης. Εξάλλου αν ο μαθητής ξέρει ότι τον αποδέχονται και τον συμπαθούν θα δεχτεί ευκολότερα την κριτική για την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του και θα προσπαθήσει να αλλάξει. Κι αυτό ίσως ισχύει περισσότερο για τους μαθητές που παριστάνουν τον νταή στους άλλους γιατί όταν έχουμε να κάνουμε με επιθετικούς και δύστροπους μαθητές παραβλέπουμε εύκολα ότι κάνουν αξιέπαινες πράξεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί

να επαινέσει μεμονωμένους μαθητές, μια ομάδα μαθητών ή ολόκληρη την τάξη για την θετική συμπεριφορά και την υπακοή στους κανόνες: αν παρέμβουν όταν ένας ή περισσότεροι μαθητές προσπαθούν να εκφοβίσουν κάποιον άλλον, αν αρχίσουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που εμπλέκουν όλα τα αγόρια και τα κορίτσια της τάξης χωρίς τον αποκλεισμό κανενός, αν πάρουν την πρωτοβουλία να παρασύρουν απομονωμένους μαθητές σε κοινές δραστηριότητες και γενικά αν επιδείξουν ευγενική και φιλική συμπεριφορά. Οι επιθετικοί μαθητές ιδιαίτερα και όσοι επηρεάζονται εύκολα από τους άλλους πρέπει να επαινούνται όταν δεν αντιδρούν επιθετικά σε καταστάσεις που συνήθως τους προκαλούν καθώς και για τη συμμετοχή τους σε πράξεις εκφοβισμού (Olweus, 2009).

**Κυρώσεις:** Οι έρευνες και η εμπειρία μας δείχνουν ότι για την καταπολέμηση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς είναι απαραίτητες και οι κυρώσεις ένα είδος αρνητικής συνέπειας. Ο συνδυασμός του ένθερμου επαίνου για τις θετικές δραστηριότητες και των κυρώσεων που γίνονται με συνέπεια για την επιθετική συμπεριφορά που αντιβαίνει στους κανόνες εγγυάται τα καλύτερα αποτελέσματα. Στη συζήτηση των κανόνων κατά του εκφοβισμού φυσικό είναι να αναφερθεί και το ζήτημα των κατάλληλων κυρώσεων για τη μη υπακοή σε αυτούς. Εδώ έχει σημασία ο διδάσκων να βάλει και τους μαθητές στη συζήτηση. Γενικά είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε κυρώσεις που μπορούμε να επιβάλλουμε. Θα πρέπει να προκαλούν κάποια στενοχώρια χωρίς να είναι εχθρικές. Επίσης η επιλογή της τιμωρίας θα πρέπει να είναι ανάλογη έως ένα βαθμό με την ηλικία, το φύλλο, την προσωπικότητα του μαθητή. Αυτό που για κάποιον μαθητή αποτελεί δυσάρεστη εμπειρία για κάποιον άλλον μπορεί να είναι απόλαυση. Πρέπει να σημειώσουμε ότι δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ως τιμωρία την επιπλέον σχολική εργασία για το σπίτι. Κάποιες πιθανές τιμωρίες είναι οι εξής: η σοβαρή προσωπική συζήτηση με το μαθητή, να καθίσει ο μαθητής έξω από το γραφείο του διευθυντή κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, να στείλουμε το μαθητή για μια ή περισσότερες ώρες σε άλλο τμήμα ή ακόμη και σε μικρότερη τάξη να καθίσει ο μαθητής μαζί με τον επιτηρητή εκπαιδευτικό σε μερικά διαλείμματα, να τον στείλουμε να συζητήσει σοβαρά με τον διευθυντή ή να του στερήσουμε κάποια προνόμια. Ίσως ακόμη να έρθουμε σε επαφή με τους γονείς του μαθητή να τους

ενημερώσουμε για την κατάσταση και να προσπαθήσουμε να εξασφαλίσουμε την συνεργασία τους με στόχο την αλλαγή της συμπεριφοράς του μαθητή. Η οικογένειά τους ενδέχεται να είναι αποδιοργανωμένη με αποτέλεσμα όταν αθετούν κάποια συμφωνία στο σπίτι ή παραβαίνουν κανόνες να μην υπάρχει συνεπής αρνητική αντίδραση από τους γονείς, ενώ περιστατικά η συμπεριφορά τους έχει ως αποτέλεσμα βίαια ξεσπάσματα ή σωματική τιμωρία. Υπό τις συνθήκες αυτές και με παρόμοια ιδιοσυγκρασία δεν είναι απίθανο που οι επιθετικοί μαθητές κινδυνεύουν πολύ περισσότερο να έρθουν αργότερα σε σύγκρουση με νόμο και τους κανόνες της κοινωνίας όπως ήδη έχουμε αναφέρει. Κατόπιν αυτών καταλαβαίνουμε ότι τα μέτρα που θα πάρουμε κατά του εκφοβισμού δεν είναι μόνο προς όφελος των θυμάτων αλλά και για το καλό των θυτών. Ένα σύστημα κανόνων που εφαρμόζεται με συνέπεια στο σχολείο μπορεί να βοηθήσει τους επιθετικούς μαθητές, να τους μάθει να σέβονται περισσότερο τους άλλους και αργότερα να σέβονται περισσότερο τους νόμους της κοινωνίας (Olweus, 2009).

**Συνελεύσεις της τάξης:** Είναι πολύ σημαντικό η τάξη να έχει ένα χώρο στον οποίο να μπορεί να συζητά τα θέματα που έχουμε αναφέρει έως τώρα. Για να έχουμε πιο διαρκή αποτελέσματα είναι απαραίτητο να οργανώσουμε τακτικές αξιολογήσεις παρακολούθησης της κατάστασης της τάξης. Όλα αυτά μπορούν να γίνουν στη συνέλευση της τάξης στην οποία μαζί με τους μαθητές να συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός. Ένα μεγάλο μέρος της συνέλευσης θα μπορούσε να είναι αφιερωμένο στις κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην τάξη και στο σχολείο δηλαδή στις διαφορετικές πλευρές της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και ενηλίκων. Η τάξη πρέπει να συνεδριάζει τακτικά ίσως μια φορά την εβδομάδα και κατά προτίμηση προς το τέλος της. Έτσι μπορεί να κάνει μια ανασκόπηση των δραστηριοτήτων της εβδομάδας που πέρασε και να οργανώσει την επόμενη. Πρέπει να αφιερώνουμε αρκετό χρόνο κυρίως στην αρχή της συζήτησης για τον εκφοβισμό. Έτσι το ενδιαφέρον για το πρόβλημα θα διατηρηθούν. Δεν θα προβληματιστούμε αν η τακτική ανασκόπηση της εβδομάδας ασκήσει μεγάλη πίεση στην ομάδα ιδίως στους μαθητές που έχουν την τάση να παρενοχλούν τους άλλους. Είναι γνωστό πως αυτού του είδους ο κοινωνικός έλεγχος που ασκείται από ενηλίκους αποτελεί συνήθως μια

αποτελεσματική μέθοδο για να επηρεάσουμε τη συμπεριφορά των επιθετικών παιδιών. Επίσης στη συνέλευση μπορεί να βρίσκεται μερικές φορές και ο ψυχολόγος ή σύμβουλος του σχολείου (Olweus, 2009).

**Συνεργατική μάθηση:** Οι μαθητές που συμμετέχουν σε συνεργατικές ομάδες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποδέχονται ο ένας τον άλλον και είναι πιο θετικοί προς τον άλλον να αλληλοβοηθιούνται και να αναπτύσσουν λιγότερες προκαταλήψεις προς μέλη της ομάδας από ότι τα άλλα παιδιά. Στη συνεργατική μάθηση οι μαθητές δουλεύουν σε μια κοινή εργασία ανά μικρές ομάδες. Τα μέλη της ομάδας κάθονται μαζί σε κύκλο αρκετά κοντά για να μπορούν να μιλούν μεταξύ τους χωρίς να ενοχλούν τις άλλες ομάδες. Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι το κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να είναι σε θέση να παρουσιάσει τα αποτελέσματα ή τη λύση του προβλήματος. Χαρακτηριστικό της μεθόδου είναι ότι ο διδάσκων σχεδιάζει με τέτοιο τρόπο την εργασία ώστε να δημιουργείται αμοιβαία θετική εξάρτηση. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να υπογράψει την εργασία με το όνομά του για να δηλώσει έτσι ότι στηρίζει την απόφαση της ομάδας του και είναι σε θέση να την εξηγήσει. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει μια αμοιβαία θετική εξάρτηση χρησιμοποιώντας άλλα είδη ανταμοιβής ή τους βαθμούς. Συχνά είναι σημαντικό να γίνεται μια απλή αξιολόγηση της λειτουργίας των ομάδων. Τα μέλη της ομάδας μπορεί να εκθέτουν σύντομα όσα η ομάδα κατάφερε να κάνει αρκετά καλά και όσα έκανε λιγότερο καλά και στα οποία θα συνεχίσει να δουλέψει. Ο ίδιος ο δάσκαλος πρέπει να χωρίσει ανάμεικτα τις ομάδες ως προς τις ικανότητες των μαθητών και αν ο δάσκαλος δεν είναι σίγουρος για τις κοινωνικές σχέσεις που επικρατούν μέσα στη τάξη καλύτερα να ζητήσει από τους μαθητές να γράψουν τα ονόματα με τους μαθητές που θα ήθελαν να εργαστούν. Μπορεί ακόμη να σεβαστεί τις προτιμήσεις των μαθητών και να τους αφήσει να εργαστούν με ένα μέλος που έχουν επιλέξει αλλά και κάποια άλλα μέλη τα οποία θα επιλέξει ο ίδιος. Η επιλογή των μελών παίζει σημαντικό ρόλο και κατά κανόνα δεν είναι σωστό ειδικά στην αρχή να έχουμε στην ίδια ομάδα ένα θύτη με ένα πιθανό θύμα. Μια ομάδα πρέπει να παραμείνει αρκετό καιρό μαζί ώστε να γνωρίζονται αρκετά καλά μεταξύ τους και επίσης αυτό συμβάλλει στο να μειώνονται οι εντάσεις και οι συγκρούσεις μέσα στην τάξη (Olweus, 2009).

**Κοινές θετικές δραστηριότητες:** Η συζήτηση για το φαινόμενο του εκφοβισμού εστιάζει μοιραία στα προβλήματα ή στα θέματα που δεν λειτουργούν καλά. Όμως οι κοινές δραστηριότητες όπως το να συγκεντρωθεί όλη η τάξη για να συμμετάσχει σε κάποια ομαδική δραστηριότητα μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στις σχέσεις των μαθητών και να δημιουργήσουν συναισθήματα αλληλεγγύης. Παρόλο που σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι να ωφελήσουν τους μαθητές, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να γνωρίζει ότι σε μερικούς μαθητές ενδέχεται να φέρουν τα αντίθετα αποτελέσματα γιατί αν κάποιος μαθητής πέσει θύμα εκφοβισμού ή αποκλειστεί από την ομάδα σε τέτοιες δραστηριότητες είναι ακόμη πιο οδυνηρό (Olweus, 2009).

**Σοβαρή συζήτηση με τον νταή:** Αν ο εκπαιδευτικός γνωρίζει ή έστω υποψιάζεται ότι μέσα στην τάξη υπάρχει εκφοβισμός δεν θα πρέπει να χάσει χρόνο αλλά να λάβει αμέσως δράση. Είναι σημαντικό να αρχίσει αμέσως τη συζήτηση τόσο με τον νταή ή τους νταήδες όσο και με το θύμα. Ο πρωταρχικός στόχος στην αντιμετώπιση των νταήδων είναι απλώς να τους κάνει να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Το μήνυμα προς τους νταήδες πρέπει να είναι το εξής <<ο τσαμπουκάς δεν περνάει ούτε στην τάξη ούτε στο σχολείο και θα κάνουμε τα πάντα για να το σταματήσουμε>>. Στην περίπτωση που στον εκφοβισμό συμμετέχουν αρκετοί μαθητές καλύτερα να μιλήσουν στον καθένα χωριστά αλλά στο ίδιο χρονικό διάστημα δηλαδή στον ένα μετά τον άλλον. Έτσι δεν θα έχουν την ευκαιρία να το συζητήσουν μεταξύ τους και να οργανώσουν μια κοινή στρατηγική. Πολλοί νταήδες είναι παλικαράδες, έχουν αυτοπεποίθηση αλλά και τα καταφέρνουν καλά στο να ξεγλιστρούν από τις δύσκολες καταστάσεις. Αυτό πρέπει να το περιμένει ο εκπαιδευτικός μόλις αναφέρει το ζήτημα της συμμετοχής τους στον εκφοβισμό. Μεταξύ άλλων ο νταής μπορεί να μειώσει τη δική του συμβολή στο περιστατικό και να υπερτονίσει το ρόλο των άλλων. Όσο για τη συμπεριφορά του θύματος θα πει ότι ήταν επιθετική, προκλητική και βλακώδης και θα τη χρησιμοποιήσει για να δικαιολογήσει την πράξη του εκφοβισμού στην οποία ίσως έλαβε μέρος. Αφού μιλήσουμε με κάθε νταή ξεχωριστά είναι χρήσιμο να τους συγκεντρώσουμε σαν ομάδα. Για ακόμη μια φορά θα πρέπει να τους ξεκαθαρίσουμε ότι δεν θα ανεχθούμε κανενός είδους εκφοβισμό και ότι για οποιαδήποτε πράξη θα υπάρξουν κυρώσεις. Αν τα μέτρα

που θα λάβουμε δεν οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά των νταήδων ίσως είναι αναγκαίο να ορίσουμε μια συνάντηση στην οποία να παρίσταται και ο διευθυντής του σχολείου ή οι γονείς (Olweus, 2009).

**Συζήτηση με το θύμα:** Το τυπικό θύμα είναι ένας ανήσυχος και ανασφαλής μαθητής ο οποίος συνήθως δεν θέλει να γίνεται το επίκεντρο της προσοχής. Φοβάται ότι εάν εξομολογηθεί στους ενήλικους την δράση των εκβιαστών του θα τους βάλει σε μπελάδες. Πολλές φορές τον φοβερίζουν ότι εάν κουτσομπολέψει θα επιδεινώσει τη θέση του. Αναμφισβήτητα αυτές οι απειλές πιέζουν πολλά θύματα ώστε να περιορίζονται στο να υποφέρουν σιωπηρά επειδή φοβούνται να <<μη ρίξουν λάδι στη φωτιά>>. Για τον ίδιο λόγο τα θύματα πιέζουν πολύ τους γονείς τους να μην επικοινωνήσουν με το σχολείο οπότε εκείνοι κάνοντας αυτό που θεωρούν καλύτερο για το παιδί τους συμμορφώνονται με την επιθυμία και την παράκλησή του. Ωστόσο αυτή η απόφαση στην πραγματικότητα κάνει πολύ κακό στο θυματοποιημένο παιδί, ενώ σε βάθος χρόνου η απόκρυψη του ζητήματος θα αποδειχτεί πιθανόν βλαβερή και για τους νταήδες. Η επίλυση της κατάστασης μπορεί να ενθαρρύνει ντους νταήδες ώστε να οδηγηθούν προς μια εποικοδομητική κατεύθυνση. Αυτοί οι συλλογισμοί καταλήγουν σε ένα σημείο: όταν προσπαθούμε να ξεκαθαρίσουμε μια κατάσταση εκφοβισμού, πρέπει να καταλάβουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να εξασφαλίσουμε στο θύμα αποτελεσματική προστασία από την παρενόχληση. Οφείλουμε να παρακολουθούμε το ζήτημα στενά μέχρι να εξαλειφθεί ο κίνδυνος να επαναληφθεί οποιαδήποτε απειλητική απόπειρα. Ο μαθητής-θύμα πρέπει να μπορεί να βασιστεί στο ότι είναι ενήλικος όχι μόνο θέλει αλλά και μπορεί να τον βοηθήσει. Αν κοινοποιήσουμε απλώς το πρόβλημα του εκφοβισμού μέσα στην τάξη χωρίς να εξασφαλίσουμε επαρκή προστασία στο θύμα ενδεχομένως θα κάνουμε τα πράγματα χειρότερα. Για να παρέχουμε στο θύμα την προστασία που χρειάζεται είναι απαραίτητες η στενή συνεργασία και η συχνή ανταλλαγή πληροφοριών ανάμεσα στο σχολείο και την οικογένεια του μαθητή. Αν μάλιστα ο εκπαιδευτικός ή οι γονείς έχουν εξασφαλίσει συγκατάθεση του θύματος πριν προβούν σε οποιαδήποτε ενέργεια θα είναι πολύ καλύτερα. Παράλληλα είναι σαφές ότι πολλά παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού φοβούνται τόσο τις αρνητικές συνέπειες που δεν θέλουν τη συμβουλή των ενηλίκων. Στην

περίπτωση αυτή, οι ενήλικοι πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη να αποκαλύψουν το πρόβλημα, πιθανόν και παρά τις διαμαρτυρίες του θύματος. Εκ των υστέρων αποδεικνύεται συχνά ότι το θύμα νιώθει μεγάλη ανακούφιση που το ζήτημα αποκαλύφθηκε. Τονίζουμε όμως για άλλη μια φορά ότι ο εκπαιδευτικός που παρεμβαίνει σε ένα πρόβλημα εκφοβισμού/θυματοποίησης έχει και το καθήκον να αναλάβει την προστασία του θύματος. Ενδέχεται ορισμένες φορές μια τέτοια κατάσταση επιδεινωθεί και να πάρει επικίνδυνες διαστάσεις, όπως είναι οι σοβαρές επιθέσεις και η βιαιοπραγία. Σε αυτή την περίπτωση το θύμα και η οικογένεια του πρέπει οπωσδήποτε και άμεσα να λάβει βοήθεια από επαγγελματία ώστε να διεργαστεί το συγκλονιστικό βίωμα. Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο να δράσει το θύμα παρορμητικά και να αντιμετωπίσει σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες εξαιτίας του περιστατικού (Καλαντζή συν Ζαφειροπούλου, 2004).

**Συζήτηση με τους γονείς:** Όταν ο εκπαιδευτικός ανακαλύψει ότι κάποιοι μαθητές μέσα στην τάξη παρενοχλούν άλλους ή μετατρέπονται σε θύματα ορισμένων άλλων θα πρέπει να επικοινωνήσει με τους γονείς αυτών των μαθητών εκτός κι αν κρίνει ότι το περιστατικό δεν είναι σοβαρό. Αφενός οι γονείς δηλώνουν ότι επιθυμούν να έχουν ενημέρωση και αφετέρου οφείλουμε να ζητάμε τη συνεργασία τους για να επιφέρουμε την αλλαγή στη συμπεριφορά. Επιπλέον πολλές φορές είναι καλό να οργανώσει ο εκπαιδευτικός μια συνάντηση στην οποία να παρευρίσκονται οι θύτες, τα θύματα αλλά και οι γονείς τους. Σκοπός της συνάντησης αυτής είναι να συζητηθεί διεξοδικά η κατάσταση και να καταλήξουν σε ένα σχέδιο δράσης για την επίλυση του προβλήματος. Ένας λόγος για να γίνει αυτή η συνάντηση είναι να προσπαθήσει ο εκπαιδευτικός να εξασφαλίσει τη συνεργασία των γονέων του θύτη και να τους ωθήσει να ασκήσουν την επιρροή στο παιδί τους με τον κατάλληλο τρόπο. Στην περίπτωση που ο εκφοβισμός έχει εκδηλωθεί και με καταστροφή αντικειμένων του θύματος ή φθορά ρούχων του, καλό είναι να αναφερθεί και το ζήτημα της υλικής αποκατάστασης ή της χρηματικής αποζημίωσης. Αν γίνει αυτή η συνάντηση θα πρέπει να υπάρξει και συνέχεια της ώστε να γίνει εκτίμηση της κατάστασης. Βεβαίως είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε ότι όσα συμφωνήθηκαν στη συνάντηση να εφαρμόζονται και στην πράξη. Αυτού του είδους συναντήσεις διευκολύνουν

τόσο τον εκπαιδευτικό, όσο και τους γονείς των μαθητών που εμπλέκονται ώστε να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να ενημερωθούν είτε τηλεφωνικά είτε διά ζώσης. Εάν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές ενδέχεται να αναπτυχθεί μια σχετικά θετική σχέση ανάμεσα στους γονείς του θύτη και τους γονείς του θύματος. Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα προς την επίλυση του προβλήματος. Ωστόσο σε πολλές περιπτώσεις είναι σαφές ακόμη και πριν γίνει η συνάντηση ότι ανάμεσα στις οικογένειες των θυτών και του θύματος υπάρχει ένταση και εχθρικό κλίμα. Τότε είναι μάλλον καλύτερο να συναντηθεί ο εκπαιδευτικός με κάθε οικογένεια ξεχωριστά και ύστερα να οργανώσει μια κοινή συνάντηση. Εάν όμως κρίνει ότι δε θα είναι εύκολο να διαχειριστεί μια τέτοια συνάντηση θα πρέπει να καλέσει και τον ψυχολόγο του σχολείου ή το σύμβουλο (Καλαντζή συν Ζαφειροπούλου, 2004).

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς του θύτη:** Παρόλο που είναι πρωταρχική ευθύνη του σχολείου να αντιμετωπίσει τα προβλήματα εκφοβισμού/θυματοποίησης δεν είναι λίγα αυτά που μπορούν να κάνουν και οι γονείς με σκοπό να βελτιώσουν την κατάσταση. Όπως περιγράψαμε προηγουμένως τα παιδιά που είναι επιθετικά προς τους συνομήλικους έχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν αργότερα αντικοινωνική συμπεριφορά όπως είναι η εγκληματικότητα και ο αλκοολισμός. Συνεπώς είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τους θύτες ώστε να αλλάξουν την εχθρική και αρνητική στάση και συμπεριφορά που τηρούν προς τους γύρω τους. Οι γονείς πρέπει να ξεκαθαρίσουν στο παιδί τους ότι για αυτούς ο εκφοβισμός είναι κάτι σοβαρό και ότι δε θα ανεχθούν οποιαδήποτε παρόμοια συμπεριφορά στο μέλλον. Εάν και το σχολείο και οι γονείς αντιδρούν συνεχώς αρνητικά στον εκφοβισμό του παιδιού οι πιθανότητες να τροποποιήσει το παιδί τη συμπεριφορά του αυξάνονται σημαντικά. Με αυτό το δεδομένο είναι σημαντικό να δουλέψουν οι γονείς μαζί με το παιδί και να καταλήξουν σε κάποιους απλούς οικογενειακούς κανόνες τους οποίους θα καταγράψουν και θα τοιχοκολλήσουν σε κάποιο εμφανές σημείο. Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να επαινούν το παιδί όταν ακολουθεί τους συγκεκριμένους κανόνες. Το παιδί θα εγκαταλείψει ευκολότερα την επιθετική συμπεριφορά αν νιώθει ότι έως ένα βαθμό τουλάχιστον το αγαπούν και το εκτιμούν. Από την άλλη εάν το παιδί παραβεί τους συμφωνημένους

κανόνες θα πρέπει να προβλέπεται κάποιου είδους κύρωση ή συνέπεια. Στο στάδιο των συζητήσεων για τους οικογενειακούς κανόνες είναι φυσικό να τονιστεί το ζήτημα των πιθανών συνεπειών όταν αυτοί καταπατηθούν. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν σκεφτεί από πριν τι είδους κυρώσεις θα επιβάλλουν. Η συνέπεια θα πρέπει να σχετίζεται με ένα βαθμό δυσφορίας ή δυσαρέσκειας χωρίς εντούτοις να περιλαμβάνει σωματική τιμωρία. Κατά κανόνα ο εκφοβισμός και η κάποιου άλλου είδους ανεπιθύμητη συμπεριφορά εκδηλώνονται όταν οι ενήλικοι απουσιάζουν ή δεν γνωρίζουν τι κάνουν τα παιδιά. Συνεπώς είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούν οι γονείς να γνωρίζουν τους φίλους των παιδιών τους και να ξέρουν τι να κάνουν όταν βρίσκονται μεταξύ τους. Ένας τρόπος για να το επιτύχουν αυτό είναι να περνούν κάποιο χρόνο μαζί με το παιδί τους και τους φίλους του. Όταν βρίσκονται κοντά στο παιδί τους έχουν ευκαιρίες για κοινές θετικές δραστηριότητες και κατανοούν καλύτερα την προσωπικότητα και τις αντιδράσεις του παιδιού. Αναπτύσσεται σταδιακά μια σχέση εμπιστοσύνης και το παιδί είναι περισσότερο πρόθυμο να ακούσει το γονιό και να επηρεαστεί από τη γνώμη του. Έτσι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί ώστε να χρησιμοποίει λιγότερο επιθετικά και περισσότερο θετικά πρότυπα αντίδρασης. Ίσως η έντονη δραστηριότητα, η σωματική δύναμη και η ανάγκη για κυριαρχία που χαρακτηρίζουν τους θύτες να μπορούν να χρησιμοποιηθούν πιο εποικοδομητικά για παράδειγμα με τη μορφή μιας αυστηρής πειθαρχίας μέσα στα πλαίσια κανονισμών, όπως στο ποδόσφαιρο ή κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα. Ενδέχεται ακόμη το παιδί να έχει κάποιο ιδιαίτερο ταλέντο το οποίο να ενθαρρύνουν οι γονείς του (Τσίτσικα συν Τζαβέλα, 2015).

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς του θύματος:** Αν οι γονείς υποψιάζονται ή είναι σίγουροι ότι το παιδί τους έχει πέσει θύμα εκφοβισμού και το σχολείο δεν τους έχει ενημερώσει για την κατάσταση αυτή θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον δάσκαλο ή τον καθηγητή του παιδιού τους το συντομότερο δυνατόν. Ο σκοπός είναι να εξασφαλίσουν τη συνεργασία του σχολείου στα γενικά πλαίσια που αναφέρθηκα παραπάνω. Επειδή το παθητικό θύμα είναι ένας μαθητής ανήσυχος και ανασφαλής με χαμηλή αυτοεκτίμηση και λίγους έως καθόλου φίλους είναι σημαντικό οι γονείς να προσπαθήσουν να βοηθήσουν το παιδί να προσαρμοστεί καλύτερα ανεξάρτητα από οποιοδήποτε περιστατικό εκφοβισμού.

Ένας τρόπος για να αυξηθεί η αυτοεκτίμηση του παιδιού είναι να αναπτύξει κάποιες πιθανές κλίσεις και θετικά χαρακτηριστικά που διαθέτει. Αυτό θα το βοηθήσει να επιβληθεί καλύτερα στους συνομηλίκους του. Στα αγόρια τουλάχιστον το τυπικό θύμα είναι σωματικά πιο αδύναμο από τους συμμαθητές του και μπορεί ακόμη να εκδηλώνει ένα είδος σωματικού άγχους. Κατά συνέπεια αυτό που πρέπει να γίνει εάν υπάρχει έστω και το παραμικρό ενδιαφέρον ή κλίση προς την κατεύθυνση αυτή είναι να ασχοληθεί με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Ακόμη κι αν οι πιθανότητες να διακριθεί στον αθλητισμό είναι περιορισμένες, η σωματική άσκηση μπορεί να αποφέρει στο παιδί καλύτερο φυσικό συντονισμό, λιγότερο σωματικό άγχος και έτσι να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να εκπέμπει διαφορετικά μηνύματα στο περιβάλλον του και ως εκ τούτου οι σχέσεις με τους συνομηλίκους του να βελτιωθούν. Ξεκινώντας σταθερά ένα άθλημα ή μια δραστηριότητα στην οποία έχει κλίση ο μαθητής-θύμα θα έρθει πιθανόν σε επαφή με συνομηλίκους του τους οποίους δεν είχε συναντήσει προηγουμένως. Ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο, καθώς το αγόρι ή κορίτσι δεν θα αντιμετωπίζεται με την καθιερωμένη αρνητική αντίληψη που μπορεί να έχουν οι συμμαθητές του γι αυτό. Έτσι του δίνεται μια νέα ευκαιρία η οποία μπορεί να εξελιχθεί και σε σημαντική εμπειρία αν το παιδί καταφέρει να αποκτήσει έστω και ένα φίλο από αυτό το νέο περιβάλλον. Για να βελτιώσουν την κατάσταση του παιδιού στο σχολείο οι γονείς μπορούν να το ενθαρρύνουν να πλησιάσει έναν ήρεμο και φιλικό συμμαθητή. Μεγάλο πλεονέκτημα θα είναι αν οι δυο τους έχουν κάτι κοινό όπως εξωσχολικά ενδιαφέροντα ή παρόμοια ιδιοσυγκρασία. Αν είναι και ο άλλος μαθητής μοναχικός και απομονωμένος από τους συνομηλίκους του είναι ευκολότερο να αρχίσουν να κάνουν παρέα. Και επειδή οι κοινωνικά αποκλεισμένοι μαθητές δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στην επαφή με κάποιον χρήσιμο είναι οι γονείς ή ο σχολικός ψυχολόγος να προτείνουν στο παιδί συγκεκριμένους τρόπους για να πλησιάσει ένα συμμαθητή. Θα πρέπει επίσης να είναι έτοιμοι να στηρίξουν και να ενθαρρύνουν το παιδί, γιατί αυτό εξαιτίας παλιότερων αποτυχιών θα έχει την τάση με την παραμικρή δυσκολία να παρατήσει την προσπάθεια. Όταν οι γονείς αποκαλύπτουν ότι ο γιος ή η κόρη τους έχει πέσει θύμα εκφοβισμού ή έχει αποκλειστεί από την ομάδα των

συνομηλίκων, αυξάνουν τις προσπάθειες τους να ενθαρρύνουν το παιδί και να το προστατεύσουν από την απογοήτευση. Παρότι λειτουργούν για το καλό του παιδιού τους και μόνο οι πράξεις τους ενδέχεται μακροπρόθεσμα να έχουν ανεπιθύμητες αρνητικές συνέπειες. Η υπερπροστατευτική στάση των γονέων μπορεί να αυξήσει την απομόνωση του παιδιού από τους συνομηλίκους του και να δημιουργήσει προσκόλληση στον κόσμο των ενηλίκων η οποία με την σειρά της θα εμποδίσει τη διεργασία οικοδόμησης σχέσεων με τους συνομηλίκους. Έχοντας αυτό το υπόβαθρο στο νου είναι σημαντικό οι γονείς να υποστηρίζουν συνεχώς και με συνέπεια τις πιθανές απόπειρες του παιδιού να δημιουργήσει σχέσεις και να έχει δραστηριότητες εκτός οικογένειας. Παράλληλα θα πρέπει να προσπαθούν να παρακολουθούν διακριτικά τι συμβαίνει και να σχεδιάζουν έως ένα βαθμό προϋποθέσεις για θετικές εξελίξεις. Στον εκφοβισμό μπορεί να συμβάλλει και η προκλητική συμπεριφορά του θύματος. Στην περίπτωση αυτή σημαντικό καθήκον των γονέων είναι να βοηθούν προσεκτικά αλλά σταθερά το παιδί να βρει τρόπους αντίδρασης που δε θα εξοργίζουν τόσο το περιβάλλον του. Αν το προκλητικό θύμα καταφέρει να βελτιώσει τις κοινωνικές δεξιότητες του και να αποκτήσει καλύτερη επίγνωση των ανεπίσημων κοινωνικών κανόνων της ομάδας των συνομηλίκων θα είναι θετικό. Επιπλέον τα προκλητικά και παθητικά θύματα έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά όπως η ανασφάλεια και η έλλειψη αυτοπεποίθησης για αυτό ισχύουν οι ίδιες προτάσεις και συμβουλές που δίνουμε για τα παθητικά θύματα. Ωστόσο το προκλητικό θύμα είναι συχνά οξύθυμο και ενδέχεται ακριβώς όπως και ο θύτης να δυσκολεύεται να υποταχθεί σε κανόνες. Συνεπώς ίσως χρειάζεται και σε αυτή τη περίπτωση να χρησιμοποιούμε κάποια από τα μέτρα που μελετήσαμε σε σχέση με την αλλαγή συμπεριφοράς του θύτη. Συχνά στη συμπεριφορά του προκλητικού θύματος εμφανίζονται συνιστώσες υπερκινητικότητας. Στις πιο δύσκολες περιπτώσεις αυτού του είδους είναι απαραίτητη η πρόσθετη βοήθεια από έναν ειδικευόμενο παιδοψυχολόγο ή παιδοψυχίατρο (Τσίτσικα συν Τζαβέλα, 2015).

**Χρήση της φαντασίας:** Για να βοηθήσουν τους θύτες ή τα θύματα ώστε να ανακαλύψουν άλλα καταλληλότερα πρότυπα αντίδρασης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιούν το πλαίσιο του σχολείου και τις γνώσεις που έχουν για τους μαθητές με πολλούς τρόπους. Μπορεί ο δάσκαλος ή ο καθηγητής να

βάλει το θυματοποιημένο παιδί να κάνει μια σημαντική εργασία μαζί με έναν από τους δημοφιλείς μαθητές και αν παρουσιάσουν στην τάξη. Ωστόσο ο δάσκαλος θα πρέπει να επιλέξει προσεκτικά την εργασία που θα ορίσει έτσι ώστε ο μαθητής-θύμα να μην βρεθεί μπροστά σε μια κατάσταση στην οποία δεν μπορεί να ανταπεξέλθει για αυτό μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα. Μια άλλη προσέγγιση θα ήταν να προσπαθήσει να εδραιώσει μια ανεπίσημη συνεργασία ορισμένων φιλικών και επινοητικών μαθητών που δεν εμπλέκονται στον εκφοβισμό. Είναι μεγάλο πλεονέκτημα όταν τέτοιοι μαθητές είναι πρόθυμοι να δείξουν ενεργά την αποδοκιμασία τους προς τον εκφοβισμό προστατεύοντας για παράδειγμα έως ένα βαθμό ή εξουδετερώνοντας τον θύτη (Τσίτσικα συν Τζαβέλα, 2015).

**Ομάδες συζήτησης για γονείς θυτών ή θυμάτων:** Για να βοηθήσουμε τους μαθητές που παρουσιάζουν σχετικά σοβαρά προβλήματα προσαρμογής αλλά και τους γονείς τους, μια καλή λύση θα ήταν ενδεχομένως να καλέσουμε τους γονείς των θυτών ή των θυμάτων να συμμετάσχουν σε ομάδες συζήτησης τις οποίες θα κατευθύνει ένας ειδικευόμενος θεραπευτής ή αρχηγός ομάδας. Οι γονείς παιδιών των διαφορετικών κατηγοριών θυτών και θυμάτων αντίστοιχα θα είναι σε ξεχωριστές ομάδες διότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι συνήθως διαφορετικά. Όμως ύστερα από λίγες συναντήσεις θα ήταν χρήσιμο να τους χωρίσουμε και να τους αφήσουμε να συναντηθούν σαν μια ομάδα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει και τις δυο κατηγορίες γονέων ώστε να προσεγγίσουν τα προβλήματα από την άλλη πλευρά (Καλαντζή συν Ζαφειροπούλου, 2004).

**Αλλαγή τμήματος ή σχολείου:** Το ιδανικό για πολλούς λόγους είναι να επιλύσουμε ένα διαπιστωμένο πρόβλημα εκφοβισμού/θυματοποίησης επιτόπου κάνοντας χρήση των μέτρων που έχουμε περιγράψει μέσα στην ίδια την τάξη και το σχολείο. Αν όμως παρ' όλες τις επανειλημμένες προσπάθειες το πρόβλημα εξακολουθεί να υφίσταται μια εναλλακτική λύση είναι η αλλαγή τμήματος ή και σχολείου. Όταν σε ένα τμήμα υπάρχει ένας ατυχής συνδυασμός επιθετικών μαθητών για το σχολείο θα πρέπει αφού έρθει σε επικοινωνία με τους γονείς των εμπλεκόμενων μαθητών να κατανείμει τους μαθητές αυτούς σε διαφορετικά τμήματα ή αν είναι εφικτό σε διαφορετικά σχολεία. Όταν χωρίζεται μια συμμορία συνήθως επιτυγχάνουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η προοπτική της

μετακίνησης ενός επιθετικού μαθητή πέρα από το να σταματήσουμε τον εκφοβισμό μπορεί να λειτουργήσει και ως πίεση για να επέλθει η αλλαγή που επιζητούμε. Η πρώτη λύση στην οποία θα πρέπει να στραφούμε είναι η μετακίνηση των επιθετικών μαθητών και όχι του θύματος. Ωστόσο αν αυτό δεν είναι εφικτό και από την άλλη η μετακίνηση του θύματος σε άλλο τμήμα ή σχολείο φαίνεται ως ελπιδοφόρα θα πρέπει να το σκεφτούμε. Όπως και να έχει το ζήτημα τέτοιες κινήσεις πρέπει να γίνονται μετά από έναν προσεκτικό προγραμματισμό και προετοιμασία με συνεργασία των ανάλογων εκπαιδευτικών και των γονέων. Με τον τρόπο αυτό αυξάνονται οι πιθανότητες να έχουμε αίσιο αποτέλεσμα (Καλαντζή συν Ζαφειροπούλου, 2004).

*Πως πρέπει να συμπεριφερθούμε αν ένα παιδί μας εμπιστευθεί ότι είναι θύμα βίας ή σχολικού εκφοβισμού*

- Κουβεντιάζουμε ήρεμα με το παιδί μας.
- Αντιμετωπίζουμε ψύχραιμα με τα δικά μας συναισθήματα θυμού, σύγχυσης. Πρέπει να θυμηθούμε ότι όσο ταραγμένοι και να νιώθουμε εμείς είμαστε ο ενήλικας που με την συνεργασία του σχολείου θα συμβάλουμε προς τη λύση του προβλήματος.
- Καταγράφουμε προσεκτικά ότι μας είπε το παιδί και ιδιαίτερα για το οποίο εμπλέκονται στο συμβάν, πόσες φορές συνέβη, που ακριβώς συνέβη.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί μας ότι καλά έκανε και μας εμπιστεύτηκε το περιστατικό και ότι σε καμία περίπτωση αυτό δεν αποτελεί κάρφωμα αλλά αυτοπροστασία.
- Διαβεβαιώνουμε ότι δεν φταίει αυτό για το συμβάν και ότι κανείς και για κανένα λόγο δεν πρέπει να υφίσταται συμπεριφορές εκφοβισμού.
- Δεν το ενθαρρύνουμε σε καμία περίπτωση να εκδικηθεί.
- Του εξηγούμε πως οτιδήποτε υποπέσει στην αντίληψη του στο μέλλον θα πρέπει να το αναφέρει αμέσως στο δάσκαλο.
- Κλείνουμε ραντεβού με το δάσκαλο του παιδιού μας.
- Εξηγούμε αναλυτικά στο δάσκαλο το πρόβλημα του παιδιού μας.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να πάρουμε τα πράγματα στα χέρια μας επικοινωνώντας κατευθείαν με το παιδί που ασκεί τη βία στο δικό μας ή με

τους γονείς του. Τέτοιες ενέργειες σχεδόν πάντα ανακυκλώνουν τη βία και ποτέ δεν λύνουν οριστικά προβλήματα.

- Είναι επίσης σημαντικό να ειδοποιήσουμε το σχολείο και για κάποιο περιστατικό βίας στο σχολείο που τυχαίνει να γνωρίζουμε και αφορά άλλο παιδί, ενθαρρύνοντας το δικό μας παιδί να κάνει το ίδιο. Η απόκρυψη και η ανοχή της βίας της επιτρέπει να συνεχίζεται (Γιωτάκος και συν, 2011).

*Άμεσες πρακτικές συμβουλές προς το παιδί*

- Πρέπει να δοκιμάσει το παιδί να αντιδρά όσο πιο ψύχραιμα μπορεί και να μην δείχνει τα συναισθήματα του μπροστά στο επιθετικό παιδί.
- Να ζητάει τη βοήθεια κάποιου ενήλικα ή άλλου παιδιού που εμπιστεύεται.
- Να φροντίσει να είναι κοντά σε άλλους και να μην απομονώνεται (Olweus, 2009).

*Όταν κουβεντιάζουμε με το δάσκαλο*

- Προσπαθούμε να παραμείνουμε ήρεμοι και να έχουμε κατά νου ότι ο δάσκαλος μπορεί να μην γνωρίζει καθόλου το περιστατικό ή να έχει ακούσει αλληλοσυγκρουόμενες απόψεις για αυτό.
- Να είμαστε όσο πιο σαφείς γίνεται για το συμβάν που μας περιέγραψε το παιδί μας και να δώσουμε ημερομηνίες, τόπο και ονόματα άλλων παιδιών που εμπλέκονται.
- Σημειώνουμε τις τυχόν ενέργειες που θα κάνει στο σχολείο.
- Ρωτάμε αν και πως μπορούμε να βοηθήσουμε εμείς.
- Να είμαστε σε συνεχή επικοινωνία με το σχολείο και να ενημερώνουμε σε τακτά διαστήματα το δάσκαλο αν υπάρχει βελτίωση ή αν συνεχίζονται τα προβλήματα (Olweus, 2009).

*Αν διαπιστώσουμε ότι το δικό μας παιδί παρενοχλεί άλλα παιδιά*

- Πρέπει να σκεφτούμε ότι πολλές φορές η επιθετικότητα των παιδιών είναι μια κραυγή για βοήθεια.
- Μπορεί λοιπόν να αισθάνεται ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση ή έλλειψη προσοχής από το σπίτι του. Η επιθετικότητα συχνά συνδέεται με έλλειψη ορίων ή με υπερβολικά αυστηρές μεθόδους διαπαιδαγώγησης όπως η σωματική τιμωρία ή τα βίαια ξεσπάσματα.

- Αποφεύγουμε τη σωματική τιμωρία γιατί η βία φέρνει περισσότερη βία.
- Συζητάμε όμως ανοιχτά το θέμα χωρίς υπεκφυγές.
- Του εξηγούμε ότι αυτό που κάνει είναι απαράδεκτο και κάνει τα άλλα παιδιά δυστυχισμένα.
- Μαθαίνουμε στο παιδί να μπαίνει στην θέση του άλλου ή άλλων παιδιών.
- Προσέχουμε μήπως μιμείται την επιθετική συμπεριφορά μελών του οικογενειακού περιβάλλοντος.
- Κουβεντιάζουμε με τους δασκάλους του και διαμορφώνουμε κοινή στάση.
- Να το επαινούμε και να το στηρίζουμε όταν βλέπουμε να κάνει προσπάθειες να βελτιώσει τη συμπεριφορά του.
- Να βεβαιωθούμε ότι γνωρίζει ότι το αγαπάμε (Olweus, 2009).

## 12. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Σχετικά με την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να γίνουν στα πλαίσια του σχολείου. Όλα τα μέλη του προσωπικού του σχολείου θα πρέπει να γνωρίζουν τα συμπτώματα της θυματοποίησης, πώς να προσεγγίζουν το παιδί-στόχο και πώς να πραγματοποιήσουν επαφή με τους γονείς. Το πρώτο και σημαντικότερο είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Από τη στιγμή που ο δάσκαλος θα αναγνωρίσει το πρόβλημα θα πρέπει να δράσει να ως παρατηρητής. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να παρατηρήσει ανάμεσα σε ποια παιδιά συμβαίνει αυτό, πόσο συχνά, που και με ποιόν τρόπο ώστε να συλλέξει πολύτιμες πληροφορίες. Στη συνέχεια θα πρέπει να μιλήσει με το παιδί-στόχο του εκφοβισμού για να μάθει τι ακριβώς συμβαίνει, να το ηρεμήσει και να το βοηθήσει να ανακτήσει τον χαμένο αυτοέλεγχο. Επίσης θα πρέπει να μιλήσει με τον εκφοβιστή σχετικά με την συμπεριφορά του και να του υπενθυμίσει τους κανόνες του σχολείου. Είναι σημαντικό να επιμένει ο δάσκαλος να ζητήσει ο εκφοβιστής συγνώμη από το παιδί που εκφοβίζει, να εκφράσει τη λύπη του για ότι έκανε καθώς και να επιστρέψει όσα χρήματα ή πράγματα του είχε πάρει. Ακόμη θα πρέπει να ενημερωθεί για τις συνέπειες που θα αντιμετωπίσει αν συνεχίσει να εκφοβίζει. Είναι απαραίτητο σε συνεργασία με τον σχολικό ψυχολόγο να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης σε κοινωνικούς τρόπους επίλυσης προβλήματος και διαχείρισης θυμού. Επιπλέον αν δεν έχει εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα πρόληψης θα πρέπει να ενημερωθούν όλοι οι μαθητές της τάξης για το τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός και πως μπορούν να αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις καθώς ο ρόλος των συμμαθητών είναι καθοριστικός στην αποφυγή φαινομένων εκφοβισμού. Για να γίνουν αυτά κατανοητά από τους μαθητές μπορούν να χρησιμοποιηθούν παιχνίδια ρόλων, ιστορίες-σενάρια όπου περιγράφονται διάφορες συνθήκες και εκπαιδευτικά βιβλία. Επίσης είναι καλό ο εκπαιδευτικός να καλέσει τους γονείς τόσο του παιδιού-στόχου όσο και του εκφοβιστή και να τους ενημερώσει. Η συνεργασία των γονέων είναι πολύτιμη για την ομαλή εφαρμογή των προγραμμάτων. Επιπλέον μπορεί να χρειαστεί να κανονιστούν κάποιες συναντήσεις για συμβουλευτική γονέων με τον σχολικό ψυχολόγο αλλά

και οργάνωση ομιλιών προς όλους τους γονείς με στόχο την ενημέρωση τους για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενημερώσει τον σύλλογο των διδασκόντων σχετικά με τα φαινόμενα του εκφοβισμού που έχουν παρατηρηθεί στο σχολείο έτσι ώστε να ευαισθητοποιηθούν όλοι οι εκπαιδευτικοί και να υπάρξει ένα κοινό σχέδιο δράσης. Με αυτό τον τρόπο το σχολείο δρα ως σύνολο καθώς ευαισθητοποιούνται όλοι οι μαθητές και συμβάλλει στην δημιουργία ενός κλίματος φροντίδας προς όλους. Ωστόσο μπορεί να χρειαστεί η βοήθεια της προϊσταμένης αρχής της περιφέρειας και η συνδρομή σχολικού ψυχολόγου ή και κοινωνικού λειτουργού αν δεν υπάρχει στο σχολείο. Σε σπάνιες περιπτώσεις αν και το σχολείο θεωρεί ότι δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνο του το πρόβλημα ή αν υπάρξει κάποιος σοβαρός τραυματισμός μπορεί να χρειαστεί να ενημερωθεί και να συνδράμει και η τοπική αστυνομία (Γιωτάκος και συν, 2011).

## 13. ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ

Η βία στα σχολεία είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που έχει λάβει άγριες διαστάσεις τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Για αυτό το λόγο υπάρχουν κάποιες μελλοντικές προτάσεις για την εξάλειψη του φαινομένου αυτού, όπως είναι η διαμόρφωση καλού σχολικού κλίματος και επικοινωνίας, διαλόγου και εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές και αυτό θεωρείται ότι είναι το πρώτο και το πιο σημαντικό βήμα. Μεγάλη ευθύνη για αυτό έχει ο διευθυντής-διευθύντρια της κάθε σχολικής μονάδας που θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Να ακούει τακτικά τις απόψεις τους, να τους εμπνέει και να εγγυάται τη σωστή λειτουργία του σχολείου. Επίσης θα πρέπει να δημιουργηθούν και να διασαφηνιστούν ξεκάθαροι κανόνες που θα συνοψίζονται στο σχολικό κανονισμό δεν θα είναι αυθαίρετο δημιούργημα ειδικών αλλά θα είναι προϊόν της επικοινωνίας και της συνεργασίας εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων. Μέσω του σχολικού κανόνα θα προβλέπονται μεταξύ άλλων και οι βασικοί τρόποι διαχείρισης βίαιων συμπεριφορών στην καθημερινή σχολική ζωή. Ακόμη θεωρείται απαραίτητη η αξιοποίηση του θεσμού των μαθητικών συμβουλίων έτσι ώστε να επιτευχθεί η κατανόηση, η διαμόρφωση και η τήρηση των σχολικών κανόνων. Επιπλέον θα πρέπει τα σχολεία να προχωρήσουν σε διεξαγωγή προγραμμάτων και βιωματικών εργαστηρίων που στόχο θα έχουν την βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και των σχέσεων συνύπαρξης- συνεργασίας. Στα εργαστήρια αυτά θα μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν εθελοντικά λαμβάνοντας κατάλληλα κίνητρα. Μια ακόμη πρόταση είναι να υπάρχουν σε κάθε σχολική μονάδα εκπαιδευτικοί που θα έχοντας λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση θα λειτουργούν ως διαμεσολαβητές μεταξύ των μαθητών που έχουν εμπλακεί σε διαμάχη. Μέσω της διαδικασίας της ακρόασης θα πρέπει οι μαθητές να εξηγούν τα κίνητρα που τους οδήγησαν στις συγκεκριμένες συμπεριφορές και μαζί με τους καθηγητές τους θα προσπαθούν να βρίσκουν μια λύση. Σε περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο προτείνεται η συμμετοχή υποστηρικτικών μηχανισμών (ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών) για την επίλυση σοβαρών ζητημάτων που σχετίζονται και με παράγοντες εξωτερικούς των σχολείων, όπως προσωπικά ή

οικογενειακά προβλήματα. Επίσης θα πρέπει να δημιουργηθεί μεταξύ γονιών και εκπαιδευτικών ένα δίαυλο επικοινωνίας συνεχώς ανοιχτός που θα επιτρέπει στους γονείς να συζητούν τους προβληματισμούς τους ή να βρίσκουν λύσεις στις απορίες τους. Θα πρέπει με λίγα λόγια το σχολείο να είναι ένας χώρος ανοιχτός έτοιμος να υποδεχτεί τους γονείς και να τους αντιμετωπίσει με την καλύτερη προσοχή. Επιπλέον αφού ο σχολικός εκφοβισμός πλήττει και τη χώρα μας απαιτείται πρωτίστως μια νέα έρευνα γύρω από το πώς ακριβώς τον αντιλαμβάνονται μαθητές, δάσκαλοι και γονείς. Στάσεις και συναισθήματα όλων αυτών θα μπορούσαν να διευρυνθούν πιο βαθιά με τη χρήση συνεντεύξεων. Από την ελληνική βιβλιογραφία λείπουν και έρευνες γύρω από τα χαρακτηριστικά ειδικά των θυτών και των θυμάτων στα ελληνικά σχολεία και γύρω από τις βραχυπρόθεσμες και τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού όπως εμφανίζονται στη χώρα μας. Η κρισιμότερη έλλειψη εντοπίζεται στον τομέα της αντιμετώπισης του φαινομένου. Επείγει να καθιερωθούν προληπτική πολιτική στα σχολεία όλης της χώρας και ουσιαστικές παρεμβάσεις για την καταστολή των κρουσμάτων που θα λαμβάνουν υπ όψιν και τον παράγοντα φύλο και θα αξιοποιούν οπωσδήποτε και τη δύναμη των παρευρισκόμενων. Βέβαια όλα τα παραπάνω προϋποθέτουν την απασχόληση ειδικά καταρτισμένων σχολικών ψυχολόγων στα σχολεία σε τακτική βάση και αναγκαία συνθήκη για τον επιτυχή σχεδιασμό και την εφαρμογή κάθε παρέμβασης αποτελεί η ευαισθητοποίηση των αρμόδιων κυβερνώντων, του εκπαιδευτικού κλάδου και όλων των γονέων στην οποία ίσως συμβάλλει η ηχηρότερη κρούση του κώδωνα κινδύνου από όλο και περισσότερους επιστήμονες. Ομοίως και διεθνώς ο σχολικός εκφοβισμός χρήζει άμεσης αντιμετώπισης από το σχολικό σύστημα σε συνεργασία με την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα με απώτερο στόχο να αποκατασταθούν η ασφάλεια και το υγιές κλίμα στο σχολείο. Το ευρύτερο διαδεδομένο και πιο εύχρηστο εργαλείο της εποχής μας είναι αναμφίβολα το διαδίκτυο. Συνεπώς η δημιουργία όλων και περισσότερων ιστότοπων στρατευμένων κατά του σχολικού εκφοβισμού μπορεί να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση του φαινομένου. Υπάρχουν κάποιες ηλεκτρονικές σελίδες οι οποίες είναι πολύ βοηθητικές για την ενημέρωση των παιδιών που πέφτουν θύματα εκφοβισμού μιας και στην νέα εποχή η μεγαλύτερη πλειοψηφία έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Τέλος το

σημαντικότερο είναι να υπάρξει κινητοποίηση κατά του σχολικού εκφοβισμού. Έρευνες αναφέρουν ότι δεν μαθαίνουμε μόνο από τις επιτυχίες αλλά και πολύ περισσότερο από τις αποτυχίες. Που σημαίνει ότι κάθε προσπάθεια στην κατεύθυνση καταστολής του εκφοβισμού εφ' όσον σέβεται βέβαια τις επιταγές της επιστήμης και του ανθρωπισμού είναι θεμιτή. Το μόνο που δεν συγχωρείται όταν πρόκειται για ένα τέτοιο ζήτημα είναι η απραξία (Καλαντζή & Ζαφειροπούλου, 2004).

## ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

### Εισαγωγή

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια κατάσταση όπου ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και συμπεριφορά με σκοπό την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου. Αυτό συνήθως συμβαίνει στο σχολικό περιβάλλον ή στο δρόμο προς το σχολείο. Η κατάσταση αυτή είναι δραματική που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά αυτά να φτάνουν στην αυτοκτονία.

### Σκοπός

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν πως μπορεί να μειωθεί ο σχολικός εκφοβισμός μέσα από διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν αλλά και με την βοήθεια των Νοσηλευτών, των εκπαιδευτικών αλλά και των γονέων.

### Υλικό και Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, google scholar. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν επιλεγμένα άρθρα δημοσιευμένα κατά κύριο λόγο την τελευταία δεκαετία, το υλικό συλλέχθηκε κατόπιν λεπτομερούς μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας. Η επιλογή έγινε από γενικά άρθρα, ανασκοπήσεις, συστηματικές μελέτες. Τέθηκε περιορισμός όσον αφορά στη γλώσσα δημοσίευσης των άρθρων και χρησιμοποιήθηκαν μόνο αυτά που ήταν δημοσιευμένα στην αγγλική και ελληνική γλώσσα. Λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν σε συνδυασμούς κατά την αναζήτηση ήταν «βία στο σχολείο» (violence at school), «ο ρόλος του Νοσηλευτή» (the role of nurse), «ο ρόλος της οικογένειας» (the role of the family), «ψυχολογία» (psychology), «παιδιά θύτες-θύματα» (aggressors-victims children)

**Νέα Ερευνητικά Δεδομένα**

Η Σχολή των Νοσηλευτών έχουν να διαδραματίσουν ένα σημαντικό ρόλο για την μείωση του εκφοβισμού προς τους μαθητές. Πολλές μελέτες δείχνουν πως στο παρελθόν δεν είχαν Νοσηλευτές και πως τα περιστατικά λαμβανόταν υπόψη από άλλα άτομα. Σε αυτό το άρθρο έγινε μια ποιοτική μελέτη που ανέλυσε 5 κύρια θέματα από συνέντευξη που έγινε σε 12 σχολικές Νοσηλεύτριες. Τα θέματα αυτά ήταν (1) η κατανόηση για τον εκφοβισμό, (2) πώς να αναγνωρίζουν τον εκφοβισμό, (3) τις στρατηγικές του, (4) την υποστήριξη στο χώρο της εργασίας και (5) τον ρόλο του Ε.Σ.Υ για το αν έχουν τις κατάλληλες γνώσεις πάνω σε αυτό το θέμα καθώς και αν μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές. Επίσης θα πρέπει να εκπαιδευτούν περισσότερο για να μπορέσουν να βοηθήσουν τα παιδιά και να υπάρχει περισσότερη συνεργασία με το σχολείο (Pigozi & Bartoli, 2015).

Ο Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών αναφέρει πως ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα σημαντικό κομμάτι για την πρόληψη του εκφοβισμού. Πρέπει να είναι ειδικοί πάνω σε αυτό το θέμα διότι μπορεί να υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία αλλά και στην ασφάλεια των παιδιών τα οποία πέφτουν θύματα από τα παιδιά που τους εκφοβίζουν. Πρέπει να μπορεί να αναγνωρίσει ποια παιδιά είναι θύματα και ποια παιδιά είναι θύτες για να καταφέρει την πρόληψη εγκαίρως (Desisto & Smith, 2015).

Ωστόσο ο σχολικός εκφοβισμός είναι σημαντικός κίνδυνος για τη δημόσια υγεία. Η βία που συμβαίνει στα σπίτια, στις γειτονιές αλλά και στις κοινότητες επηρεάζει την επίδοση αλλά και την συμπεριφορά των μαθητών. Συχνά είναι τα περιστατικά που οι θύτες έχουν όπλα μαζί τους στο σχολείο, που κάνουν επιθέσεις και μάχες στα θύματα με συνέπεια αυτό το θύμα να μην έχει την ικανότητα να απόδόσει στο σχολείο. Οι σχολικοί Νοσηλευτές πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν αν συμβεί κάτι και αν συμβεί οτιδήποτε να παρέμβουν για να μειωθούν οι επιπτώσεις. Στο συγκεκριμένο άρθρο γίνεται η περιγραφή με τον τρόπο που ασχολούνται οι Νοσηλευτές στο θέμα της βίας αλλά και οι επιπτώσεις που μπορεί να δημιουργηθούν μέσα από διάφορες απαντήσεις στους υπόλοιπους συναδέλφους (King, 2014).

Από μια άλλη έρευνα που έγινε το 2007 σε νέους ηλικίας 12-18 ετών ήταν θύματα σοβαρών εγκλημάτων και πως το 34% δεχόταν βία στο δρόμο για το σχολείο ή στο σχολείο. Από αυτή την ανάλυση που έγινε βλέπουμε πως η βία επεκτείνει την ευαισθητοποίηση του φαινομένου αυτού και επίσης υπάρχει τεράστια έκταση του προβλήματος όπου συμπεριλαμβάνεται η σωματική πάλη, ο εκφοβισμός, τα όπλα που έχουν καθώς και η χρήση ουσιών στο δρόμο ή στο σχολείο που όλα αυτά σχετίζονται με τον θάνατο (Jones, et al. 2011).

Ο εκφοβισμός στα παιδιά είναι ένα μεγάλο το οποίο εξακολουθεί να αποτελεί σοβαρή απειλή για την σωματική και συναισθηματική υγεία των παιδιών. Πολλά είναι τα παιδιά τα οποία έχουν κάνει απόπειρες αυτοκτονίες ή ακόμη και να επιχειρήσουν να κάνουν. Υπάρχουν κάποιοι βασικοί τομείς οι οποίοι περιλαμβάνουν την αποτελεσματικότητα από κάποια προγράμματα πρόληψης του εκφοβισμού που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά (Tsitsika, et al. 2014).

Σχετικά με τους νέους που δέχονται την βία υπάρχει έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τις επιπτώσεις της βίας αλλά και των εφαρμογών των κοινοτικών προγραμμάτων με βάση το σχολείο. Επίσης υπάρχουν επιπτώσεις και στην κοινοτική, ψυχολογική και ακαδημαϊκή λειτουργία (Friedrich, et al. 2015).

Η εφηβική αυτοκτονία είναι η κυριότερη αιτία θανάτου στην ηλικία 10-24 ετών. Έγινε μια ανασκόπηση σχετικά με το αν οι έφηβοι που έχουν εμπλακεί σε εκφοβισμό ή σε παρενόχληση στο σχολικό περιβάλλον διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από εκείνους που δεν έχουν εμπλακεί ως θύματα ή θύτες σε κίνδυνο αυτοκτονίας. Είναι σημαντικό λοιπόν οι σχολικοί Νοσηλευτές να τεκμηριώσουν πληροφορίες πάνω σε αυτό το θέμα διότι στη σημερινή εφηβεία υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αυτοκτονίας (Cooper, et al. 2012).

Μια μελέτη που έγινε σε παιδιά της πέμπτης τάξης σε ένα σχολείο ήταν να εξετάσει πως αυτά τα παιδιά εκφράζουν αυτά που αισθάνονται και αν νιώθουν ασφάλεια ή ανασφάλεια στα σχολεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως από τους 243 μαθητές το 57% (23,8%) δήλωσαν πως μερικές φορές ή πάντα αισθάνονται ανασφάλεια διότι υπάρχουν πειράγματα, απειλές αλλά και εκφοβισμοί και για αυτό γινόταν όταν δεν ήταν παρόντες οι ενήλικες, το 1/3 καθώς και οι μισοί ανέφεραν πως αισθάνονται ασφάλεια σε ελαφρύ ή μεγάλο κίνδυνο. Το

αποτέλεσμα έδειξε πως επειδή δεν αισθάνονται ασφαλής στο σχολικό μπορεί να προκύψουν προβλήματα  για την υγεία τους (Jacobson, et al, 2011).

Επιπλέον άλλη μια μελέτη που έγινε στη Βαγδάτη σε ενδιάμεσο σχολείο χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσει την ψυχολογική κατάσταση των μαθητών μετά από βία. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελούταν από τρία μέρη το πρώτο μέρος αντιπροσώπευε τα χαρακτηριστικά του δείγματος, το δεύτερο μέρος σχετικά με τη βίαιη συμπεριφορά που κατασκευάστηκε από ερευνητές για τον στόχο της μελέτης και το τρίτο μέρος περιλάμβανε 2 κλίμακες για την ψυχολογική κατάσταση των μαθητών. Επιλέχθηκαν 666 μαθητές από διαφορετικές περιοχές της Βαγδάτης οι οποίοι πήραν ερωτηματολόγια απόν τους ερευνητές οι οποίοι αργότερα θα έκαναν την συλλογή από τα απαιτούμενα δεδομένα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπήρχε αρνητική σχέση μεταξύ της βίας των εκπαιδευτικών προς τους μαθητές του σχολείου και η ψυχολογική κατάσταση ήταν αυξημένη σε πολλά παιδιά. Το συμπέρασμα ήταν πως οι μαθητές αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα σωματικής και ψυχολογικής βίας από τους καθηγητές τους (Khudhair, 2015).

Ακόμη μια μελέτη που έγινε στην Κωνσταντινούπολη αλλά και σε όλο είναι το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού που αφορούν τόσο τα μέσα ενημέρωσης αλλά και τους γονείς. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να ερευνήσει τις μορφές αλλά και τα ποσοστά της επιθετικής συμπεριφοράς μεταξύ των μαθητών του Λυκείου. Συμμετείχαν 805 μαθητές ηλικίας 14-18 ετών από τους οποίους οι 5 πηγαίνουν σχολείο σε Γυμνάσιο της Κωνσταντινούπολης. Το 34,5% ανάφερε πως χτυπάει άλλους μαθητές και από προηγούμενες εμπειρίες ανέφεραν επίσης πως υπήρχαν επιθέσεις με μαχαίρι ή πιστόλι και πως υπήρχαν και μάρτυρες της βίας. Η μελέτη εξέτασε τις βίαιες συμπεριφορές καθώς ένωσε τις βίαιες συμπεριφορές και τους παράγοντες των μαθητών Λυκείου στην Τουρκία (Kaya, et al. 2012).

Από μια άλλη μελέτη που έγινε είχε ως θέμα κατά πόσο οι ομάδες στήριξης ήταν σε θέση να βοηθήσουν τα παιδιά που ήταν θύματα. Αυτό έγινε μέσα σε ατομικές συνεντεύξεις και συμμετείχαν 19 μαθητές ηλικίας 12-13 ετών 3 από τους οποίους είχαν πέσει θύματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι ομάδες στήριξης συμβάλλουν στη μείωση του εκφοβισμού και πως μετά από 3 μήνες

περιμένουν κάποια βελτίωση. Οπότε είναι σημαντικό οι Νοσηλευτές μαζί με του εκπαιδευτικούς και σε συνεργασία βέβαια με τους γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά που είναι θύματα να μην είναι πλέον θύματα (Kvarme, et al. 2015).

Επιπρόσθετα μια άλλη μελέτη που είχε ως σκοπό την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός προγράμματος για την πρόληψη της βίας για τους μαθητές του Γυμνασίου. Το πρόγραμμα αυτό προχώρησε μέσα από στάδια ανάλυσης, εφαρμογής, σχεδίασης και αξιολόγησης ώστε να ελέγξουν τα αποτελέσματα που θα έπαιρναν οι ερευνητές για τον θυμό και την επιθετικότητα, τη βία και τη σεξουαλική κακοποίηση. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε με την ομάδα εκπαίδευσης 90 λεπτών ανά συνεδρία κατά την διάρκεια 8 συνεδρίων συνολικά. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα μειώθηκε ο θυμός και η επιθετικότητα και η ευαισθητοποίηση των μαθητών είχε προληφθεί (Hayun & Hyesook, 2013).

Μια μελέτη που έγινε σε μαθητές με αναπηρικά προβλήματα έδειξε πως εκφοβίζονται πιο εύκολα από τα υπόλοιπα παιδιά λόγω των προβλημάτων που έχουν. Οι στόχοι από αυτή τη μελέτη ήταν να προσδιορίσουν τα παιδιά με αναπηρία τα οποία βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο καθώς και να μπούνε σε κάποια προγράμματα για την μείωση του εκφοβισμού. Πραγματοποιήθηκε μια 12ωρη συνεδρία από 11 Νοσηλευτές δυο φορές τη βδομάδα σε 65 παιδιά για να συζητήσουν και να στηρίξουν αυτά τα παιδιά. Από αυτή τη μελέτη το αποτέλεσμα ήταν πως τα παιδιά με αναπηρικά προβλήματα είχαν λιγότερη ενόχληση και πειράγματα από τα υπόλοιπα παιδιά (Vessey & Neill, 2011).

Παράλληλα μια άλλη μελέτη διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της νεολαίας που κάνουν χρήση αλκοόλ αλλά και τις βίαιες συμπεριφορές Γυμνασίου-Λυκείου. Το 38,3% των μαθητών έδειξε πως συμμετείχαν σε βίαιες συμπεριφορές σε παιδιά με διαφορετική φυλή καθώς και φύλλο. Η κακοποίηση που συμβαίνει στο σχολείο συνδέεται με την χρήση αλκοόλ που κάνουν τα παιδιά ειδικά τους τελευταίους 12 μήνες. Τα παιδιά αυτά χρειάζονται μελλοντική αντιμετώπιση αλλά και την υποστήριξη των σχολικών Νοσηλευτών (King, et al. 2014).

Μια μελέτη που έγινε ανάμεσα σε μαθητές μεσαίας και υψηλής τάξης εξετάζει τις επιπτώσεις και τις εμπειρίες που έχουν τα παιδιά τα οποία πέφτουν θύματα εκφοβισμού, την συμπεριφορά τους αλλά και την ψυχολογική τους κατάσταση. Το 49,5% των μαθητών ανέφερε πως έχουν υποστεί εκφοβισμό

μέσω διαδικτύου και το 33,7% ανέφεραν πως είχαν εξαναγκαστεί από άλλους σε απευθείας σύνδεση. Οι περισσότεροι που είχαν υποστεί εκφοβισμό ήταν από τους φίλους διότι δεν είχαν αναφέρει τα περιστατικά. Τα παιδιά τα οποία συμμετείχαν σε αυτή τη μελέτη είπαν πως ένιωθαν θυμωμένα, λυπημένα και είχαν κατάθλιψη μετά από τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό (Mishna, et al. 2010).

**Συμπεράσματα**

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί ολόκληρο τον κόσμο. Πολλά είναι τα παιδιά τα οποία στην καθημερινή τους ζωή δέχονται εκφοβισμό από άλλα παιδιά και κυρίως αυτό συμβαίνει στο σχολείο αλλά και στον δρόμο προς το σχολείο και αυτό έχει ως συνέπεια τα παιδιά να μην πηγαίνουν σχολείο ή ακόμη και να αλλάζουν δρόμο για να μην τους επιτεθεί κανείς. Τα περιστατικά είναι πολλά διότι σε πάρα πολλά σχολεία απουσιάζουν οι σχολικοί Νοσηλευτές και δεν υπάρχει αρκετή παρακολούθηση από τους εκπαιδευτικούς. Οι σχολικοί Νοσηλευτές είναι ένα σημαντικό κομμάτι για το σχολείο αλλά και για τα ίδια τα παιδιά γιατί τα παιδιά που είναι θύματα έχουν κάποιους κοντά τους νιώθουν ασφάλεια και μπορούν να μιλήσουν χωρίς να διστάζουν. Επίσης τα παιδιά θα πρέπει να μιλάνε στους γονείς για οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή τους για να μπορέσουν και αυτοί να τους βοηθήσουν. Τέλος για να μην υπάρχουν κρούσματα σχολικού εκφοβισμού θα πρέπει όλα τα σχολεία να έχουν σχολικούς Νοσηλευτές ώστε τα παιδιά να μπορούν να έχουν την αυτοπεποίθηση που τους χρειάζεται και να μην φτάνουν σε επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονίας.

**Βιβλιογραφία**

**Cooper, G., Clements, P. & Holt, K.,** 2012. Examining childhood bullying and adolescent suicide: implications for school nurses. *The journal of school nursing,* 28 (4), p. 275-283.

**Desisto, M. & Smith, S.,** 2015. Bullying prevention in schools: position statement. *The journal of school nursing*, 30 (3), p. 189-191.

**Friedrich, B., Richards, M., Militello, L., Dean, K., Scott, D., Gross, I. & Romeo, E.,** 2015. The impact of community violence on school-based research. *The journal of school nursing*, 31 (6), p. 397-401.

**Hayun, J. & Hyesook, M.,** 2013. Development & evaluation of web-based datiting violence prevention program for mibble school students: *The journal of Korean academic society of nursing education.* The Times, 19 Apr. p. 627-639.

**Jacobson, G., Riesch, S., Temkin, B., Kedrowski, K. & Kluba, N.,** 2011. Students feeling unsafe in school. *The journal of school nursing,* 27 (2), p. 149-159.

**Jones, S., Waite, R. & Clements, P.,** 2011. An evolutionary concept analysis of school violence: from bullying to death. *Journal of forensic nursing*, 80 (1), p. 4-12.

**Juvonen, J. & Graham, S.,** 2001. *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*. New York- London: The Guilford press.

**Kaya, F., Bilgin, H. & Singer, M.,** 2012. Contributing factors to aggressive behaviors in high school students in Turkey. *The journal of school nursing,* 28 (1), p. 56-63.

**Khudhair, A.,** 2015. The effect of school violence on psychological status of intermediate schools in Baghdad city. *Kufa journal of nursing scieces*, 5 (1), p. 120-132.

**King, K.,** 2014. Violence in the school setting: a school nurse perspective. *The online journal of issues in nursing*, 19 (1), p. 172-180.

**King, K., Vidourek, R. & Merianos, A.,** 2014. School violent victimization and recent alcohol use and episodic heavy drinking among youth. *The journal of school of school nursing*, 25 (2), p. 273-287.

**Kvarme, L., Aabo, L. & Saeteven, B.,** 2015. From victim to talking control: support group for bullied school children. *The journal of school nursing*, 27 (1), p. 230-240.

**Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, j. & Solomon, S.,** 2010. Cyber bullying behaviors among middle and high school students. *American journal of orthopsychiatry*, 80 (3), p. 362-374.

**Olweus, D.,** 2009. *Bullying at school*: What we know and what we can do. Μεταφρασμένο από Αγγλικά από Ε. Μαρκοζάνε. Αθήνα: Εκδόσεις Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

**Pigozi, P. & Bartoli, A.,** 2015. School nurses experiences in dealing with bullying situations among students. *The journal of school nursing,* 27 (2), p. 191-210.

**Rigby, K.,** 2008. *Σχολικός εκφοβισμός σύγχρονες απόψεις*. Αθήνα: Τόπος.

**Tsitsika, A., Barlon, E., Dimitropoulou, C., Tzavela, E., Janikian, M. & Tsolia, M.,** 2014. Bullying behaviors in children and adolescents: an ongoing story. *Frontiers in public health*, 2 (7), p. 220-231.

**Vessey, J. & Neill.,** 2011. Helping students with disabilities better address teasing and bullying situations. *The journal of school nursing*, 27 (2), p. 139-148.

**Γιωτάκος, Ο. και συν,** 2011. *Κακοποίηση παιδιού και Εφήβου.* Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

**Καλαντζή, Α. & Ζαφειροπούλου, Μ.,** 2004.*Προσαρμογή στο Σχολείο:* Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών. Αθήνα: Εκδόσεις <<Ελληνικά Γράμματα>>.

**Τσίτσικα, Α. & Τζαβέλα, Ε.,** 2015. *Το πείραγμα που πειράζει:* Πώς αντιμετωπίζεται ο σχολικός εκφοβισμός. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

**Χρηστάκη, Μ.,** 2007. Κακοποίηση παιδιών από άλλα παιδιά στρατηγικές αντιμετώπισης και πρόληψης. *Quarterly journal published by the helienic psychiatric association*, 18 (2) σελ 1-5.

**Ψάλτη, Α. και συν,** 2012. *Σύγχρονα Ψυχοπαιδαγωγικά Ζητήματα*: Ο εκφοβισμός στα ελληνικά σχολεία. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.