

BULLYING: ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) συναντάται σε όλες τις ηλικίες και τις βαθμίδες εκπαίδευσης (Espelage, 2004). Πρόκειται για ένα υπότυπο επιθετικότητας που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες σκόπιμες συμπεριφορές. Η πρόθεση του θύτη είναι να πληγώσει τον άλλο μέσω βλαπτικών συμπεριφορών ώστε να γίνει αντιληπτή η ανισορροπία της δύναμης (Kowalski, Limber, & Agatston, 2008).

Υπάρχουν διάφορες μορφές σχολικού εκφοβισμού όπως ο σωματικός, ο λεκτικός και ο διαδικτυακός/ηλεκτρονικός:

- Στο σωματικό εκφοβισμό εντάσσονται όλες οι μορφές επιθέσεων ή απειλών σωματικών επιθέσεων. Οι χειρονομίες, οι σπρωξιές, οι ξυλοδαρμοί, το φτύσιμο, οι μπουνιές και τα χτυπήματα αποτελούν συμπεριφορές σωματικού εκφοβισμού.
- Ο λεκτικός εκφοβισμός έγκειται στη συστηματική χρήση υβριστικών εκφράσεων, βωμολοχιών, προσβολών, απειλών, κοροϊδιών, κουτσομπολιών ή διάδοσης φημών.
- Εκφοβισμό με εκβιασμό αποτελεί η εκούσια απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων.
- Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός (cyber-bullying) αφορά τη χρήση της τεχνολογίας για την παρενόχληση, την απόκλιση ή την υποβάθμιση του άλλου μέσω επίμονων μηνυμάτων, e-mails, chat rooms και βίντεο με τη χρήση κινητών τηλεφώνων, κοινωνικών ιστότοπων ή άλλων τρόπων (Espelage, 2004). Ως συμπεριφορές cyber-bullying χαρακτηρίζονται η αποστολή κακεντρεχών μηνυμάτων, η προώθηση εμπιστευτικών μηνυμάτων σε διάφορους παραλήπτες, η δημιουργία ιστοσελίδας/σελίδας προφίλ για ένα μαθητή με παρεκκλίνον περιεχόμενο και ο σχολιασμός, η χρήση της κάμερας του κινητού τηλεφώνου για τη μαγνητοσκόπηση/φωτογράφιση ενός μαθητή με σκοπό τη γελοιοποίησή του (Beran & Li, 2005; Finkelhor, Mitchell, & Wolak, 2000; Griesel, Finger, Bodkin - Andrews, Graven, & Yeung, 2012; Ybarra, Mitchell, Finkelhor, & Wolak, 2007).

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα με 4.987 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, το 14,7% των μαθητών στην Ελλάδα δήλωσε ότι δέχεται μία ή περισσότερες φορές την εβδομάδα σχολικό εκφοβισμό (Ευρωπαϊκή Καμπάνια κατά του Σχολικού Εκφοβισμού, 2012). Το 16% των μαθητών δήλωσε ότι εμπλέκεται σε περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού, με το 9% των μαθητών να είναι θύματα και το 7% να είναι συστηματικοί θύτες. Η πλειοψηφία των θυμάτων προέρχεται από τις μικρότερες τάξεις. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα, στις περισσότερες χώρες που διεξήχθη η έρευνα, με εξαίρεση την Εσθονία και τη Λιθουανία, τα θύματα σχολικού εκφοβισμού ήταν στην πλειοψηφία τους αγόρια. Τα

αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1. Τα περιστατικά εκφοβισμού και βίας στο σχολείο εκδηλώνονται με μεγαλύτερη συχνότητα στο δημοτικό και στο γυμνάσιο και μειώνονται στο λύκειο. Από τις απαντήσεις των Ευρωπαίων μαθητών που πήραν μέρος στην έρευνα, προκύπτει ότι το υψηλότερο ποσοστό ασφάλειας που οι μαθητές βιώνουν στην τάξη και στους χώρους του σχολείου σημειώθηκε στην Ελλάδα, ενώ το μικρότερο στη Λετονία.

Σε έρευνα που διεξήχθη με 3.667 μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, εκ των οποίων, 1.971 ήταν αγόρια και 1.696 ήταν κορίτσια, οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν αν γνωρίζουν περιπτώσεις/μορφές εκφοβισμού. Η πιο συχνή μορφή εκφοβισμού είναι ο λεκτικός εκφοβισμός (ποσοστό 56.5%) που περιλαμβάνει την εξύβριση και την κοροϊδία, η αμέσως επόμενη μορφή είναι ο σωματικός εκφοβισμός (ποσοστό 30.5%) που περιλαμβάνει χτυπήματα/σπρωξίματα, και εν συνεχεία, ο κοινωνικός εκφοβισμός, δηλαδή η απομόνωση και η κοροϊδία των μαθητών από όλη την τάξη (ποσοστό 27.8%). Σε μικρότερα ποσοστά, οι μαθητές αναφέρουν ότι διακατέχονται από φόβο που τους δημιουργούν οι υπόλοιποι μαθητές (ποσοστό 15.4%) και σε ποσοστό 11.3% ότι κάποιοι μαθητές τους αποσπών με τη βία προσωπικά τους αντικείμενα (Αρτινοπούλου, Μπαμπάλης, & Νικολόπουλος, 2016).

Σημαντική είναι η διάκριση μεταξύ της σύγκρουσης και του εκφοβισμού: Στη σύγκρουση η σχέση μεταξύ των μελών είναι ισότιμη και συχνά υπάρχει φιλική σχέση μεταξύ τους. Η σύγκρουση λαμβάνει χώρα τυχαία, μπορεί να συμβεί μόνο μία φορά, δεν επιφέρει σοβαρές συνέπειες στο θύμα και δεν αποσκοπεί στην απόκτηση δύναμης. Επιπλέον, συχνά ακολουθεί μεταμέλεια και ανάληψη ευθύνης από το δράστη.

Στον εκφοβισμό, η κατανομή της δύναμης μεταξύ των μελών είναι άνιση και δεν υπάρχει φιλική σχέση μεταξύ τους. Ο εκφοβισμός έχει προγραμματιστεί ως προς την πραγμάτωσή του και έγκειται σε επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Ο εκφοβισμός απειλεί σοβαρά τη φυσική και την ψυχική υγεία του θύματος. Στόχος του θύτη είναι η λήψη επιβεβαίωσης της δύναμής του, με επίρριψη ευθυνών στο θύμα.

Αναφορικά με τα συνήθη χαρακτηριστικά του θύτη, πρόκειται για άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ φαίνονται σίγουρα για τον εαυτό τους. Έχουν έντονο «ταμπεραμέντο»: είναι δραστήρια και παρορμητικά με αυξημένες δυσκολίες στον έλεγχο των συναισθημάτων τους. Έχουν σωματική δύναμη και είναι κυρίαρχα στην ομάδα των συνομηλίκων. Είναι επιρρεπή σε παραβίαση κανόνων και σε αντικοινωνικές συμπεριφορές, χωρίς ηθικούς ενδοιασμούς ή τύψεις για τις πράξεις τους.

Σχετικά με το θύμα, πρόκειται για παιδιά εσωστρεφή, με χαμηλή αυτοπεποίθηση. Μπορεί να βιώνουν περιορισμένη αποδοχή από τις ομάδες των συνομηλίκων και τείνουν να μην αντιδρούν αποτελεσματικά όταν δέχονται επιθετικές πράξεις. Συχνά εμφανίζουν αποκλίνοντα χαρακτηριστικά ως προς την εμφάνιση ή τη σωματική διάπλαση. Μπορεί στην οικογένειά τους να εντοπίζεται ιστορικό συναισθηματικών δυσκολιών, ανεπαρκή επικοινωνία ή έλλειψη υποστηρικτικού δικτύου. Επίσης, οι συμπεριφορές υπερπροστατευτικότητας εκ μέρους της οικογένειας είναι συνηθισμένες.

Αναφορικά με τα παιδιά παρατηρητές/παριστάμενους στις συμπεριφορές σχολικού εκφοβισμού, μπορεί να υποστηρίζουν το θύτη με γέλια, χειροκροτήματα και άλλες μορφές επιδοκιμασίας (ενισχύοντας την αίσθηση δύναμης του θύτη). Μπορεί να απομακρύνονται από τη σκηνή, προσποιούμενοι ότι δεν είδαν τίποτα, να θυματοποιούνται ή να τρομοκρατούνται. Συχνά «παγώνουν» και δεν ξέρουν τι να κάνουν, πως να αντιδράσουν. Βιώνουν αμφιθυμία και δεν παίρνουν θέση. Πιθανώς να προσπαθήσουν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζοντας το θύτη και καλώντας βοήθεια.

Οδηγίες προς τους γονείς:

- Σε περίπτωση που παρατηρήσετε ότι το παιδί σας δείχνει σημάδια ότι θυματοποιείται από άλλα παιδιά ή λειτουργεί ως δράστης (γίνεται επιθετικό/παράλογο/ανήσυχο, εκφοβίζει άλλα παιδιά/αδέρφια, φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το email του, τρομάζει/φέρεται αμήχανα όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό, φοβάται να περπατήσει μόνο στο σχολείο, αρνείται να πάει στο σχολείο, αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο, κάνει απουσίες/κοπάνες, σταματά να τρώει, αρχίζει να τραυλίζει, κλαίει πριν κοιμηθεί, αναφέρει εφιάλτες, απειλεί ότι θα αυτοκτονήσει, παρουσιάζει πτώση της σχολικής του επίδοσης, επιστρέφει από το σχολείο με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία, του λείπουν πράγματα, ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει στον εκβιαστή), χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του/επιστρέφει πεινασμένο από το σχολείο, έχει ανεξήγητες μελανιές/χτυπήματα και δίνει απίθανες εξηγήσεις για όλα τα παραπάνω). Επικοινωνήστε αμέσως με το σχολείο, με τον εκπαιδευτικό και το διευθυντή.
- Αναπτύξτε μια φιλική και ζεστή σχέση με το παιδί. Επιδιώξτε την επικοινωνία μαζί του και τη συζήτηση, καθώς από μόνο του μπορεί να μην σας αναφέρει τίποτα για το θέμα. Να θυμάστε ότι οι περισσότερες περιπτώσεις σχολικής επιθετικότητας συμβαίνουν εν αγνοία των γονέων και των δασκάλων. Τα περισσότερα θύματα διστάζουν να ενημερώσουν κάποιο ενήλικα λόγω αισθημάτων ντροπής, φόβου ότι δε θα τους καταλάβουν και φόβου για συμπεριφορές εκδίκησης από τους θύτες.
- Παροτρύνετέ το να σας αναφέρει οτιδήποτε το κάνει να νοιώθει άβολα, χωρίς να ανησυχεί ότι αν συζητήσει το θέμα μαζί σας θα φερθεί «σα μωρό» (Καππάτου, 2014).
- Μάθετέ του να κοιτά στα μάτια τον εκφοβιστή, να λέει δυνατά “Άσε με ήσυχο!” ή “Κοίτα τη δουλειά σου!”, να φεύγει και να αναφέρει το συμβάν σε κάποιον ενήλικα.
- Καθησυχάστε τα παιδί ότι δεν είναι δικό του φταίξιμο ή λάθος του, αν του επιτέθηκαν.
- Συμβουλευστε το παιδί σας να προσέχει σε ποιόν δίνει τα προσωπικά του στοιχεία, όπως το email του ή τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου.

- Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός, καθώς οι διάφοροι μύθοι, όπως: «Παιδιά είναι, πειράζονται μεταξύ τους», ή «Με αυτό τον τρόπο θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία», μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή του παιδιού σας.
- Απαιτείστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή.

Οδηγίες προς τα παιδιά

- Αν κάποιος μου συμπεριφερθεί με τρόπο που δεν μου αρέσει ή με κάνει να νοιώσω άβολα, φεύγω αμέσως από εκεί και αναφέρω αμέσως το συμβάν σε κάποιον ενήλικα (γονιό, εκπαιδευτικό, ψυχολόγο του σχολείου).
- Το να ζητήσω βοήθεια δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά δύναμης και συνεργασίας.
- Μιλάω στην/στον ψυχολόγο του σχολείου. Θυμάμαι ότι ο ψυχολόγος θα τηρήσει το απόρρητο των όσων πω μαζί της/του.
- Προσέχω σε ποιόν δίνω τον αριθμό του κινητού μου τηλεφώνου, τη διεύθυνση του e-mail μου. Δε μιλάω με αγνώστους, δεν παίζω με αγνώστους στο ίντερνετ.
- Δεν είναι «κάρφωμα» να αναφέρω ότι ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό. Είναι σημαντικό να το λέμε στους ενήλικες όταν βλέπουμε κάτι που είναι επικίνδυνο ή βλάπτει τους άλλους ανθρώπους. Έτσι, βοηθάμε στη διαχείριση του γεγονότος. Θυμάμαι ότι πολλά περιστατικά εκφοβισμού σταματούν από την παρέμβαση των παρατηρητών/παριστάμενων.
- Θυμάμαι ότι είναι δικαίωμά μου να επιλέγω τους φίλους μου, αλλά υποχρέωσή μου να συμπεριφέρομαι στους άλλους με ευγένεια και σεβασμό.
- Ενημερώνομαι για τις διαδικτυακές πλατφόρμες (όπως την πλατφόρμα «Ζήσε χωρίς τον εκφοβισμό») και τις τηλεφωνικές γραμμές (π.χ. 1056), όπου μπορούν να απευθυνθούν ανώνυμα και δωρεάν τα παιδιά και να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού, συζητώντας και βρίσκοντας λύσεις με τους συμβούλους.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αρτινοπούλου, Β., Μπαμπάλης, Θ., & Νικολόπουλος, Β. (2016). Πανελλήνια έρευνα για την ενδοσχολική βία και τον εκφοβισμό στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. Ανακτημένο

στις 13-12-2020 από το διαδικτυακό τόπο:
<http://www.ekpaideutikareumata.gr/016/b100316.pdf>

- Beran, T., & Li, Q. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of Educational and Computing Research*, 32, 265–277.
- Ευρωπαϊκή Καμπάνια κατά του σχολικού εκφοβισμού (2012). Ευρωπαϊκή έρευνα για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού. Ανακτημένο στις 13-12-2020 από το διαδικτυακό τόπο: http://www.e-abc.eu/files/1/PDF/Research/School_Bullying_Greek.pdf
- Espelage, D. L. (2004). An ecological perspective to school-based bullying prevention. *The Prevention Research*, 11, 3-6.
- Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Wolak, J. (2000). Online victimization: A report on the nation's youth. Retrieved on 11-12-2020 from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED442039.pdf>
- Griezel, L., Finger, L. R., Bodkin - Andrews, G. H., Graven, R. G., & Yeung, A. S. (2012). Uncovering the structure of gender and developmental differences in cyber bullying. *The Journal of Educational Research*, 105, 442-455.
- Καππάτου, Α. (2014). Παιδιά στην εφηβεία, γονείς σε κρίση. Αθήνα: Εκδόσεις Μίνωας.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). *Cyber bullying. Bullying in the digital age*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Finkelhor, D., & Wolak, J. (2007). Internet prevention messages. Targeting the right online behaviours. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161, 138–145.

(Υλικό για τη συγγραφή του άρθρου χρησιμοποιήθηκε από μετεκπαίδευση της υπογράφουσας στο πλαίσιο του «Ετήσιου Προγράμματος Εξειδίκευσης στην Ειδική Αγωγή 500 ωρών: «Ειδική Αγωγή - Μαθησιακές Δυσκολίες/Δυσλεξία», Κέντρο Μελέτης Ψυχοφυσιολογίας και Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Τμήματος Δ.Ε. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, 2015- 2016»)

Προτεινόμενες ιστοσελίδες ενημέρωσης για το σχολικό εκφοβισμό:

<http://stop-bullying.sch.gr/>

<http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/index.php/igf>