6 Μαρτίου 2019

Σχολικός εκφοβισμός: πώς να καταλάβετε αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού και πώς να το αντιμετωπίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Θεολογία και Ζωή





Ένα φαινόμενο που παρατηρείται όλο και πιο έντονα τα τελευταία χρόνια σε όλον

τον κόσμο είναι ο σχολικός εκφοβισμός, ή αλλιώς «bullying». Με τον όρο αυτό εννοείται το έντονο πείραγμα, η ενόχληση και η άσκηση βίας από παιδιά και εφήβους σε συμμαθητές τους ή παιδιά μικρότερης ηλικίας, με σκοπό να τα πληγώσουν και να τα κοροϊδέψουν.

Η βία και ο εκφοβισμός μπορούν να γίνονται λεκτικά, με λέξεις και χαρακτηρισμούς που πονούν, σωματικά, χτυπώντας και κλέβοντας το θύμα τους, ή ψυχολογικά, με διάδοση φημών και παραγκώνιση αυτών των παιδιών.



Η βία και ο εκφοβισμός μπορεί να ασκηθεί με πολλούς τρόπους!

Θύτες και Θύματα Οι θύτες είναι, συνήθως, άτομα με δυσκολίες στο να δημιουργήσουν θετικές και ήρεμες διαπροσωπικές σχέσεις σε κάθε επίπεδο και με επιθετικότητα, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι είναι επιρρεπείς στη χρήση ουσιών, αλκοόλ, στο κάπνισμα ενώ πολλοί από αυτούς συμμετέχουν σε εγκληματικές ενέργειες. Τα θύματα, από την άλλη, είναι συνήθως ντροπαλοί νέοι, πιο αδύναμοι πιθανώς σωματικά και με χαμηλή αυτοεκτίμηση, πράγμα που τους οδηγεί να ανέχονται τέτοιες συμπεριφορές, χωρίς να αντιτίθενται και να υπερασπίζονται τον εαυτό τους.



Σχέση θύτη και θύματος!

Σημάδια Εκφοβισμού Το παιδί σας θα αποφύγει να μιλήσει σε οποιονδήποτε για τέτοιου είδους περιστατικά βίας, αλλά η συμπεριφορά του θα το προδώσει. Αρκεί να το παρατηρήσετε. Αναζητήστε τα παρακάτω σημάδια:

Ξαφνική πτώση στους βαθμούς του Αν το παιδί σας παρουσιάσει ακραία πτώση των επιδόσεών του στο σχολείο, μπορεί να οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες, καθώς οι βίαιες συμπεριφορές που δέχεται καθημερινά, δεν του επιτρέπουν να συγκεντρωθεί στις παραδόσεις και στο διάβασμά του. Με Αυτά τα Έξυπνα Tips το Παιδί σας θα Θέλει να Διαβάζει Πολύ Περισσότερο!

Αυξημένη παθητικότητα Αρνείται να κάνει οτιδήποτε με αποκορύφωμα την άρνηση να πάει σχολείο. Ένα ντροπαλό παιδί που πέφτει θύμα εκφοβισμού γίνεται ακόμα πιο ντροπαλό. Το γεγονός ότι δεν θέλει να πάει σχολείο, κρούει το καμπανάκι του κινδύνου ότι κάτι συμβαίνει στον χώρο του σχολείου, που το επηρεάζει αρνητικά και δεν θέλει να το ζήσει ξανά.

Τα παιδιά που δέχονται bullying χάνουν την όρεξη και τη διάθεσή τους.

(Ψυχο)Σωματικά συμπτώματα Το παιδί που δέχεται εκφοβισμό θα έχει είτε εμφανή σημάδια στο σώμα του, όπως πόνους στο στομάχι και ανεξήγητες μελανιές ή θα έχει κρυμμένα ψυχολογικά τραύματα, που δύσκολα κάποιος μπορεί να τα δει, αλλά μπορεί να τα υποπτευθεί, αν βλέπει ότι το παιδί ξεσπά συχνά σε κλάματα, παραπονιέται επανειλημμένα και μιλά υποτιμητικά για τον εαυτό του.

Τι να κάνετε Δράστε άμεσα για να βοηθήσετε κάθε παιδί που σας έχει ανάγκη

ακολουθώντας τα παρακάτω.

Μιλήστε με το παιδί σας Η ήρεμη συζήτηση είναι αυτό που χρειάζεται. Αν το παιδί δυσκολεύεται να σας εκφράσει αυτά που νιώθει, μπορείτε να ξεκινήσετε εσείς, κάνοντας αναφορά σε μια παρόμοια ιστορία ή ένα γεγονός εκφοβισμού που έχετε ακούσει. Δώστε του χώρο και χρόνο και θα σας πει κι αυτό με τη σειρά του τη δική του ιστορία. Αν το παιδί είναι πολύ μικρό και δυσκολεύεται στο να εκφραστεί άνετα με λόγια, χρησιμοποιήστε πλαστικές κούκλες και παιχνίδια, που θα το βοηθήσουν να εκφραστεί μέσα από την αναπαράσταση.



Μιλήστε με το παιδί σας για αυτά που έχουν συμβεί και ακούστε το!

Ενθάρρυνση και νέοι φίλοι Δώστε θάρρος και ώθηση στο παιδί για να επικοινωνεί πιο εύκολα με τα άλλα παιδιά και να απαντάει και να χειρίζεται τέτοιου είδους προκλήσεις. Επίσης, προσπαθήστε να διευρύνει τον κοινωνικό του κύκλο, με ένα νέο άθλημα για παράδειγμα, καθώς χρειάζεται να έχει και συνομήλικα άτομα να το αγαπούν και να νοιάζονται για αυτό. Μια νέα φιλία θα του δώσει αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, καθώς θα νιώσει ότι γίνεται αποδεκτό.

Κάντε το παιδί σας να νιώθει δυνατό και γεμάτο αυτοπεποίθηση.

Αναζητήστε βοήθεια Επαγγελματίες ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και οι καθηγητές του σχολείου είναι τα άτομα που θα σας συμβουλέψουν στα επόμενα βήματα από εδώ και πέρα για να μην επηρεαστεί η μετέπειτα ζωή του παιδιού, ως ενήλικας. Το σχολείο οφείλει να βοηθήσει και να λάβει μέτρα για να αντιμετωπίσει περιστατικά βίας και εκφοβισμού. Αναφέρετε το πρόβλημα και παραμείνετε σε

συνεχή επικοινωνία για να επιβεβαιωθείτε ότι όλα κυλούν ομαλά.

Πηγή: *spirossoulis.com*