

Σχολικός Εκφοβισμός – Επιθετικότητα στο σχολείο

Επιμέλεια κειμένου: Ρόκα Όλγα,
Ψυχολόγος 1^{ου} ΚΕΣΥ Ανατολικής Αττικής

Το παρόν ενημερωτικό υλικό έχει ως στόχο να παρέχει στους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό της σχολικής μονάδας τις αναγκαίες πληροφορίες για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και κατάλληλες κατευθύνσεις για την ανάπτυξη και εφαρμογή αποτελεσματικών μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου.

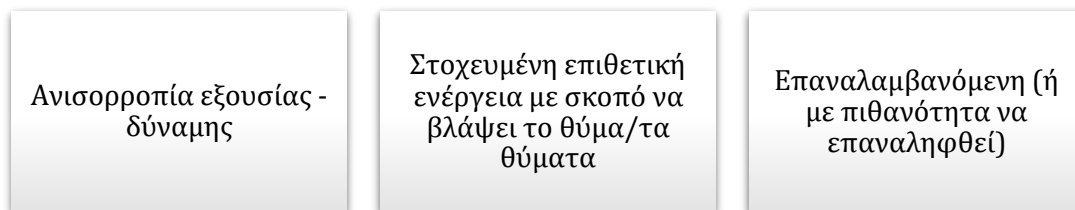
Πίνακας περιεχομένων

Γενικές πληροφορίες.....	3
Ορισμός	3
Εμπλεκόμενοι.....	3
Συνηθέστεροι χώροι διάπραξης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού	3
Μορφές σχολικού εκφοβισμού	3
Παράγοντες κινδύνου και συνέπειες.....	4
Πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού – Προώθηση ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος.....	6
Η ανάγκη υιοθέτησης μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης	6
Εφαρμογή στρατηγικών κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού.....	6
Προτάσεις μέτρων στο πλαίσιο του σχολείου.....	7
Προτάσεις μέτρων σε επίπεδο τάξης.....	9
Προτάσεις μέτρων στο πλαίσιο του μαθητικού πληθυσμού.....	9
Προτάσεις μέτρων σε επίπεδο οικογένειας	10
Προτάσεις μέτρων στο επίπεδο των εκπαιδευτικών.....	11
Βήματα για τη διαχείριση περιστατικών βίας και εκφοβισμού στο σχολείο	11
Παροχή υποστήριξης στον μαθητή που εκφοβίζεται.....	13
Υποστήριξη των θεατών του εκφοβισμού.....	14
Επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού που έχει υποστεί εκφοβισμό.....	15
Επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού που εκφοβίζει.....	15
Ενδεικτικές Πηγές	17

Γενικές πληροφορίες

Ορισμός

Ως **σχολικός εκφοβισμός** ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία εκτελείται *στοχευμένη, απρόκλητη βία και επιθετική συμπεριφορά* με σκοπό την *επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού ή/και ψυχικού πόνου* σε μαθητές/-τριες από μαθητές/-τριες, στο πλαίσιο μιας διαπροσωπικής σχέσης που χαρακτηρίζεται από *δυσαναλογία εξουσίας*, εντός ή/και εκτός σχολείου. Προσδιορίζεται από τα παρακάτω τρία βασικά χαρακτηριστικά:



Εμπλεκόμενοι

- Μαθητής/-τρια ή ομάδα μαθητών/-τριων που ασκούν εκφοβισμό
- Μαθητής /-τρια που δέχεται εκφοβισμό
- Θεατές – αυτόπτες μάρτυρες στο γεγονός
- Εκπαιδευτικοί, προσωπικό σχολικής μονάδας
- Γονείς/κηδεμόνες

Συνηθέστεροι χώροι διάπραξης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού



Μορφές σχολικού εκφοβισμού

Διαφορετικές μορφές εκφοβιστικών συμπεριφορών συνήθως συνυπάρχουν και μπορεί να είναι άμεσες (πχ. λεκτική ή φυσική βία) ή/και έμμεσες (πχ. κοινωνική απομόνωση, φήμες).

Συχνά γίνεται μια κατηγοριοποίηση στα είδη του εκφοβισμού, με κυριότερα τα ακόλουθα:

Λεκτικός

- Κυρίως άμεση μορφή εκφοβισμού
- Σκόπιμες υβριστικές περιπεκτικές εκφράσεις, παρατσούκλια, πειράγματα, απειλές, αγενή σχόλια, ειρωνίες και άλλου είδους κοροϊδευτικές και σαρκαστικές εκφράσεις, προκειμένου να πληγώσουν

Σωματικός

- Η πιο άμεση μορφή εκδήλωσης του φαινομένου
- Άσκηση φυσικής βίας, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα, τρικλοποδιές, γρονθοκοπήματα, καταστροφή ή κλοπή προσωπικής περιουσίας

Κοινωνικός

- Άμεση ή/και έμμεση μορφή εκδήλωσης του φαινομένου
- Σκόπιμος αποκλεισμός από κοινωνικές δραστηριότητες, επιρροή σε άλλους για πρόκληση αντιπάθειας προς το θύμα, απομόνωση και αδιαφορία, ενώ ο "σιωπηλός" αποκλεισμός γίνεται αντιληπτός μόνο όταν το θύμα επιχειρήσει να συμμετέχει σε συγκεκριμένη ομάδα

Παράγοντες κινδύνου και συνέπειες

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα ατομικά χαρακτηριστικά που προκαθορίζουν ποιος θα είναι **θύμα εκφοβισμού**. Όμως, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που φαίνεται πως αυξάνουν την πιθανότητα κάποια παιδιά και έφηβοι να δέχονται εκφοβισμό.

Σε γενικές γραμμές, οι μαθητές που θεωρούνται «διαφορετικοί» από τους συνομηλίκους τους ή γίνονται αντιληπτοί ως «αδύναμοι» διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να στοχοποιηθούν και να εκφοβιστούν:

- Μαθητές/-τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία (νοητική, σωματική, ψυχική, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά με κατάθλιψη, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση).
- Εκείνοι/-νες που θεωρούνται διαφορετικοί με βάση εξωτερικά χαρακτηριστικά (βάρος, εμφάνιση, ύψος κ.α.), την κοινωνική κατάσταση ή/και λόγω θρησκείας, εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού κλπ.,
- Μαθητές/-τριες που γίνονται αντιληπτοί ως αδύναμοι ή ανίκανοι να αμυνθούν.

Αντίστοιχα, το **παιδί που εκφοβίζει** μπορεί, επίσης, να αντιμετωπίζει σημαντικές δυσκολίες και να είναι αναγκαία η παροχή υποστήριξης. Ενδεικτικά αναφέρονται: παρορμητικότητα, δυσκολία στην άσκηση αυτοελέγχου, χαμηλή ενσυναίσθηση, φτωχές κοινωνικές δεξιότητες ή μη κατάλληλη χρήση τους.

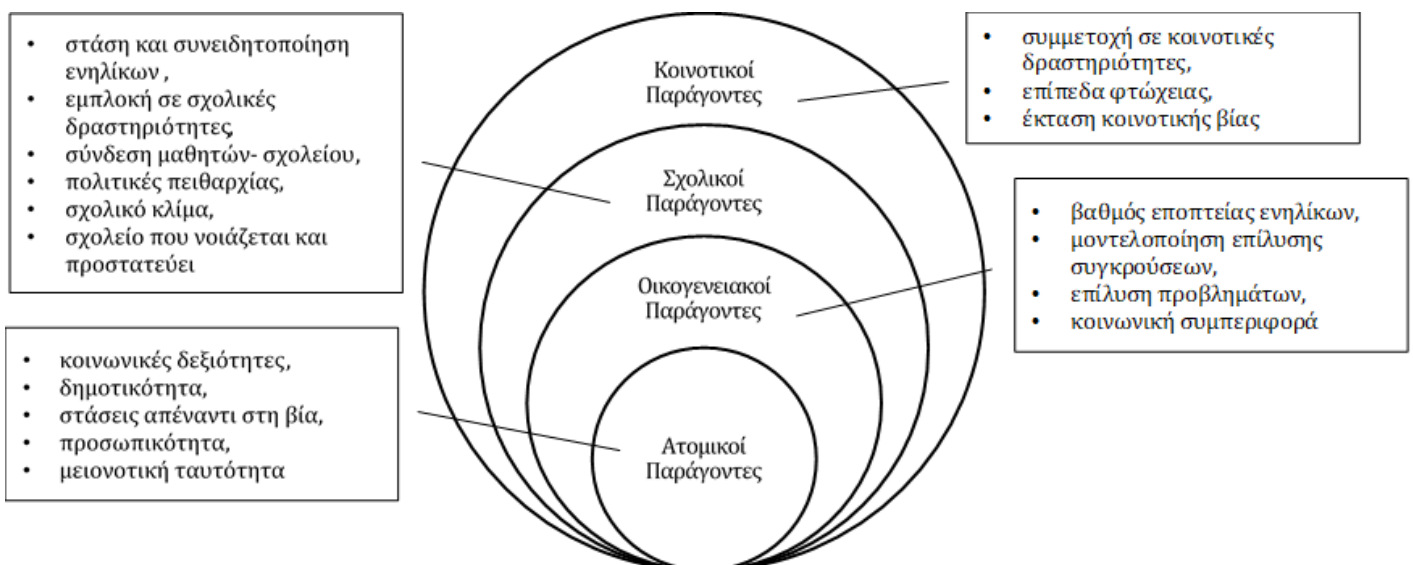
Τέλος, και οι μαθητές-αυτόπτες μάρτυρες υφίστανται ψυχοσυναισθηματικές συνέπειες. Η παρουσία τους σε τέτοιου είδους περιστατικά, μπορεί να προκαλεί εξοικείωση με καταστάσεις που προκαλούν σωματικό/ψυχολογικό πόνο, διαμόρφωση μιας λανθασμένης αντίληψης για επικράτηση της εξουσίας του «ισχυρού», αίσθηση αδυναμίας αντίδρασης και ανικανότητας.

Χρειάζεται να αναφερθεί πως οι θεατές μπορεί να εμφανίζουν διαφορετικές αντιδράσεις, που συχνά καθορίζουν την εξέλιξη των περιστατικών βίας και εκφοβισμού και τη συνέχιση τέτοιων φαινομένων. Για παράδειγμα, όταν επιδοκιμάζουν τον δράστη (γελούν, κάνουν θετικά σχόλια, κλπ.), τον παροτρύνουν να συνεχίσει. Ακόμα και όταν αδιαφορούν ή απλά σχολιάζουν (ακόμα και αρνητικά) το γεγονός, μπορεί πάλι να ενισχύουν τον δράστη - να αυξήσει την προσπάθειά του, να γίνει πιο επιθετικός, προκειμένου να τραβήξει την προσοχή ή να τους πάρει με το μέρος του.

Ένα σημείο που χρειάζεται να τονιστεί αφορά τον αντίκτυπο των περιστατικών εκφοβισμού που μπορεί να είναι μακροχρόνιος για όλους τους εμπλεκόμενους (παιδιά/εφήβους που δέχονται εκφοβισμό, δράστες και θεατές). Οι συνέπειες μπορεί να είναι:

- Ψυχολογικές (κατάθλιψη, άγχος, φοβίες, χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ.)
- Κοινωνικές (π.χ. διαταραγμένες κοινωνικές σχέσεις, περιθωριοποίηση, κοινωνική απόσυρση)
- Σωματικές (π.χ. αυξημένα επίπεδα στρες, διαταραχές ύπνου και διατροφής)
- Ακαδημαϊκές (όπως, ελλιπής σχολική φοίτηση, απουσίες, μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση)

Επιπλέον, γίνεται αντιληπτό πως διαφορετικοί «ατομικοί» παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στη συμμετοχή σε εκφοβιστικές ενέργειες. Ωστόσο, ο εκφοβισμός αποτελεί φαινόμενο εντός ενός ευρύτερου κοινωνικού και περιβαλλοντικού πλαισίου. Επομένως, επηρεάζεται τόσο από ατομικούς, όσο και από παράγοντες που συνδέονται με την οικογένεια, το σχολείο και την κοινότητα, όπως φαίνεται και στο σχήμα που ακολουθεί.



Για την επιτυχή αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού είναι αναγκαίο να συνυπολογίζονται οι παράγοντες που συμβάλουν στην εκδήλωσή του και να επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας.

Πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού – Πρώθηση ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος

Η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού σχολείου είναι αναγκαία για την πρόληψη και εξάλειψη του εκφοβισμού, τον περιορισμό των επιπτώσεων της επιθετικότητας, την υποστήριξη της μάθησης και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων. Το θετικό σχολικό κλίμα σχετίζεται με περιορισμό των περιστατικών εκφοβισμού και βίας, τη μείωση του βιώματος απόρριψης από συμμαθητές και τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων. Επιπλέον, όταν οι μαθητές βιώνουν το σχολείο ως ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, είναι πιθανότερο να αναφέρουν συμβάντα βίας ή απειλητικές συμπεριφορές.

Η ανάγκη υιοθέτησης μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης

Η εφαρμογή μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης του εκφοβισμού, για να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να αποτελεί μέρος ενός ολοκληρωμένου, συνεκτικού συστήματος σχολικής υποστήριξης που δημιουργεί αισθήματα ασφάλειας, σύνδεσης και αποδοχής. Αυτή η προσέγγιση ενσωματώνει και ενοποιεί παράλληλες πρωτοβουλίες, αντί της υλοποίησης μεμονωμένων δράσεων που συνήθως είναι αποσπασματικές, προσωρινές και δεν επιφέρουν τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Τα σχολεία που υιοθετούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στη διαχείριση του εκφοβισμού καταφέρνουν να παρέχουν σε όλους τους μαθητές υποστήριξη (σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και ακαδημαϊκή), συμβάλουν στη μείωση των συμβάντων εκφοβισμού και θυματοποίησης και διατηρούν ένα θετικό σχολικό κλίμα.

Εφαρμογή στρατηγικών κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού

Τα μέτρα αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού μπορούν να διακριθούν σε τρία επίπεδα:

- 1) Πρωτογενούς πρόληψης – γενικός πληθυσμός του σχολικού περιβάλλοντος (ασφαλές και υπεύθυνο σχολικό κλίμα)

- 2) Δευτερογενούς πρόληψης - ευάλωτες ομάδες και διαχείριση παραγόντων υψηλού κινδύνου (έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση)
- 3) Τριτογενούς πρόληψης - διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας (αποτελεσματική διαχείριση κρίσεων)

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται προτάσεις μέτρων ανά τομέα εφαρμογής, ενώ παράλληλα παρέχονται πληροφορίες αναφορικά με το επίπεδο παρέμβασης, τον πληθυσμό- στόχο και τους δυνητικά υπεύθυνους υλοποίησης και συντονισμού των μέτρων.

Προτάσεις μέτρων στο πλαίσιο του σχολείου

Διαμόρφωση πολιτικής ασφάλειας και πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού και ενσωμάτωσή της στην επίσημη πολιτική του σχολείου	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Βοηθά τα μέλη της σχολικής κοινότητας να γνωρίζουν αποτελεσματικούς, δίκαιους και κοινά αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης των περιστατικών, συμβάλλει στη μετατόπιση των μέτρων από την απλή, μεμονωμένη διαχείριση περιστατικών στην ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης. Με τη συνεργασία των μελών της σχολικής κοινότητας αναπτύσσεται ένα κοινό αίσθημα ευθύνης και προάγονται οι σχέσεις συνεργασίας και αλληλεγγύης.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, συμμετοχή όλων	

Αξιολόγηση σχολικού περιβάλλοντος	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Η διαδικασία επιτρέπει στο να προσδιοριστούν: (α) η ασφάλεια και η υποστήριξη του σχολείου προς τους μαθητές, το προσωπικό, τους γονείς/κηδεμόνες, (β) οι δυνατότητες και ανάγκες του σχολείου και (γ) οι ομάδες υψηλού κινδύνου.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, εκπαιδευτικοί	

Έρευνα για τη βία και τον εκφοβισμό στο σχολείο	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Στόχος είναι η μελέτη της συχνότητας εμφάνισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού, των μορφών τους, των χώρων και του χρόνου εκδήλωσης του φαινομένου, του «προφίλ» των μαθητών/-τριων που εκφοβίζουν και εκφοβίζονται.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, εκπαιδευτικοί	

Καθορισμός διαδικασίας και μέσων αναφοράς των περιστατικών	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Δημιουργία πρωτοκόλλου για την αναφορά περιστατικών, που περιλαμβάνει, τον χρόνο και τα μέσα αναφοράς, τους υπεύθυνους διαχείρισης περιστατικών βίας, τις βασικές αρχές και τα δικαιώματα των μελών της σχολικής κοινότητας. Το πρωτόκολλο θα πρέπει να διανέμεται στο σχολείο και στις τάξεις και να ενημερώνονται οι γονείς/κηδεμόνες.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου	

Καθορισμός διαδικασιών διαχείρισης των περιστατικών	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Το σχολείο διαμορφώνει πρωτόκολλο διαχείρισης των περιστατικών, το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τους υπεύθυνους διαχείρισης περιστατικών βίας, τις βασικές αρχές και δικαιώματα των μελών της σχολικής κοινότητας, τις υπηρεσίες φροντίδας για τους εμπλεκόμενους και τις πιθανές συνέπειες για τους δράστες, τον ρόλο των γονέων, τους σχετικούς φορείς.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, συμμετοχή όλων	

Καθιέρωση θετικών πειθαρχικών πολιτικών και πρακτικών	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Βασικά στοιχεία: (α) να είναι δίκαιες, κατανοητές και συνεπείς, (β) να εντοπίζουν και να εξετάζουν παράγοντες που συμβάλλουν στη μη κατάλληλη συμπεριφορά των μαθητών, (γ) να διδάσκουν σε όλους τους μαθητές εναλλακτικές, κοινωνικές συμπεριφορές και (δ) να ενσωματώνουν την οικογενειακή εμπλοκή στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, συμμετοχή όλων	

Δημιουργία ομάδας σχολικής ασφάλειας για αντιμετώπιση των περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Σκοπός είναι ο εντοπισμός περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού, η ενημέρωση της σχολικής κοινότητας για το φαινόμενο και τους τρόπους αντιμετώπισής του και η υλοποίηση σχετικών δράσεων στο σχολείο.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, συμμετοχή όλων	

Ενημέρωση σχολικής κοινότητας για την πολιτική αντιμετώπισης της σχολικής βίας και τις διαδικασίες αναφοράς και διαχείρισης περιστατικών	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Η ενημέρωση πραγματοποιείται με κάθε δυνατό μέσο (πχ ειδική εκδήλωση, επιστολή, ιστοσελίδα/blog σχολείου), ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να πληροφορηθούν για το περιεχόμενο της πολιτικής.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου	

Διοργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων, ημερίδων για το φαινόμενο της σχολικής βίας και του εκφοβισμού	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Δράσεις ανάπτυξης διαλόγου για τη σχολική βία και τον εκφοβισμό και τους τρόπους αντιμετώπισής τους, μέσω της ανταλλαγής γνώσεων, απόψεων και ιδεών.
Ομάδα-στόχος: Όλοι	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου, εκπαιδευτικοί	

Επίβλεψη σχολικών χώρων	
--------------------------------	--

Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Σκοπός είναι ο εντοπισμός περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού ή και πιθανών ενδείξεων εκδήλωσης τέτοιων περιστατικών. Εάν εντοπιστεί περιστατικό βίας/εκφοβισμού, εφαρμόζεται η πολιτική που διατηρεί το σχολείο και οι στρατηγικές διαχείρισης τέτοιων περιστατικών. Η επίβλεψη των σχολικών χώρων μπορεί να γίνεται σε συνεργασία με την ομάδα σχολικής ασφάλειας για την αντιμετώπιση περιστατικών σχολικής βίας.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση σχολείου	

Προτάσεις μέτρων σε επίπεδο τάξης

Διαμόρφωση κανόνων συμπεριφοράς στην τάξη	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Συντάσσεται από τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς και τοιχοκολλάται σε εμφανές σημείο της τάξης. Κατά τη δημιουργία του πρωτοκόλλου λαμβάνονται υπόψη τυχόν ιδιαιτερότητες μαθητών της τάξης, με τρόπο μη προσβλητικό/στιγματιστικό.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Μαθητές, εκπαιδευτικοί	

Αξιοποίηση του αναλυτικού προγράμματος	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Εισαγωγή προληπτικών δράσεων και πρακτικών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και η χρήση σχετικού εκπαιδευτικού υλικού για την ευαισθητοποίηση των μαθητών και τη διαπαιδαγώγηση σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων, αγωγής υγείας, επίλυσης συγκρούσεων, κοινωνικών αξιών κλπ.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Εκπαιδευτικοί	

Προτάσεις μέτρων στο πλαίσιο του μαθητικού πληθυσμού

Προγράμματα ανάπτυξης και ενίσχυσης συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Ένα υψηλό επίπεδο συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών μπορεί να συμβάλει στην προστασία των παιδιών/εφήβων από τη θυματοποίηση και τον εκφοβισμό. Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να προωθούνται στο σχολείο, μέσω σχετικών προγραμμάτων αλλά και μέσω της δημιουργίας και διατήρησης θετικών διαπροσωπικών σχέσεων.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	

Προγράμματα παρέμβασης σε ομάδες-στόχο	
Επίπεδο πρόληψης: Τριτογενές	Στόχος είναι η διαχείριση και αντιμετώπιση συγκεκριμένων δυσκολιών των ατόμων που εμπλέκονται συχνά σε περιστατικά σχολικής βίας και εκφοβισμού. Οι παρεμβάσεις
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	

Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	μπορεί να αφορούν: εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, διαχείριση του θυμού, εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης, σε τεχνικές αυτοπροστασίας, διαχείριση της βίας.
---	--

Προγράμματα ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων	
Επίπεδο πρόληψης: Δευτερογενές	Εκπαίδευση μαθητών σε τεχνικές ειρηνικής επίλυσης των συγκρούσεων και υποστήριξη εμπλεκόμενων σε περιστατικά βίας και εκφοβισμού. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας, συμμετοχικής μάθησης και ανάληψης ευθυνών.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	

Προγράμματα και δράσεις υποστήριξης συνομηλίκων	
Επίπεδο πρόληψης: Δευτερογενές	Εφαρμογή πρακτικών μεταξύ συνομηλίκων, όπως διαμεσολάβηση και συμβουλευτική συνομηλίκων. Προϋποθέσεις για την εφαρμογή και την επιτυχία αυτών των δράσεων είναι η επαρκής εκπαίδευση των μαθητών και η επαρκής εποπτεία από ειδικά καταρτισμένους εκπαιδευτικούς.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί, μαθητές	

Παρεμβάσεις για μαθητές-θεατές	
Επίπεδο πρόληψης: Τριτογενές	Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση στις επιπτώσεις της σχολικής βίας και του εκφοβισμού και στον ρόλο τους στην αποτροπή εκδήλωσης τέτοιων περιστατικών. Μαθητές και εκπαιδευτικοί διερευνούν την οπτική των μαθητών-θεατών σε περιστατικά σχολικής βίας και αποτελεσματικούς τρόπους για την ενδυνάμωση του ρόλου τους στην αποτροπή εκδήλωσης τέτοιων περιστατικών.
Ομάδα-στόχος: Μαθητές	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	

Προτάσεις μέτρων σε επίπεδο οικογένειας

Συνεργασία σχολείου - οικογένειας	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Οι γονείς/κηδεμόνες ενημερώνονται για την πολιτική του σχολείου κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού και προσκαλούνται να συμβάλουν στην προσπάθεια αντιμετώπισης του φαινομένου, μέσω της συνεργασίας και της συμμετοχής σε δράσεις και προγράμματα αντιμετώπισης της σχολικής βίας.
Ομάδα-στόχος: Γονείς/ κηδεμόνες	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	

Συνεργασία σχολείου και οικογενειών των εμπλεκόμενων μαθητών σε περιστατικά σχολικής βίας και εκφοβισμού	
Επίπεδο πρόληψης: Τριτογενές	

Ομάδα-στόχος: Γονείς/κηδεμόνες	Σκοπός είναι η ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων, η τυχόν ψυχοκοινωνική υποστήριξή τους, η ανταλλαγή απόψεων και ιδεών σχετικά με τη διαχείριση των περιστατικών.
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί	

Προτάσεις μέτρων στο επίπεδο των εκπαιδευτικών

Επιμόρφωση και κατάρτιση των εκπαιδευτικών	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Διοργάνωση και διεξαγωγή εκπαιδευτικών σεμιναρίων και προγραμμάτων κατάρτισης σε θέματα αγωγής υγείας, διαχείρισης κρίσεων και συγκρούσεων, ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού και του εφήβου, δυναμικής των ομάδων, κοινωνικών δεξιοτήτων, αντιμετώπιση σχολικής βίας και εκφοβισμού.
Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτικοί	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, Υπουργείο	

Δημιουργία ομάδων υποστήριξης και εποπτείας	
Επίπεδο πρόληψης: Πρωτογενές	Στόχος είναι η προώθηση της συνεργασίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών. Οι ομάδες αυτές παρέχουν συμβουλευτική και εποπτεία στους εκπαιδευτικούς. Μπορούν να δημιουργούνται ανά σχολείο, κοινότητα κλπ.
Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτικοί	
Υπεύθυνος υλοποίησης/ συντονισμού: Διεύθυνση, Υπουργείο, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό	

Βήματα για τη διαχείριση περιστατικών βίας και εκφοβισμού στο σχολείο

1. Άμεση παρέμβαση για διακοπή του περιστατικού
2. Ανίχνευση των εμπλεκόμενων στο περιστατικό
3. Ενημέρωση για την πολιτική του σχολείου, τα δικαιώματα και τις ευθύνες των εμπλεκόμενων
4. Αν κριθεί απαραίτητο, ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών
5. Έκφραση των απόψεων
6. Εντοπισμός των κινήτρων και των συμφερόντων των μερών
7. Εάν το ορίζει η πολιτική του σχολείου, επιβολή κύρωσης στον μαθητή που εκφοβίζει
8. Αν δεν ορίζεται κάτι από την πολιτική του σχολείου, αναζήτηση πιθανών λύσεων
9. Αξιολόγηση λύσεων ως προς την ικανοποίηση των αναγκών των μερών, στο πλαίσιο της πολιτικής του σχολείου

Η διαχείριση των περιστατικών εκφοβισμού θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με το πρωτόκολλο που έχει αναπτυχθεί και εφαρμόζεται στη σχολική μονάδα. Ο εκπαιδευτικός που αναλαμβάνει τη διαχείριση του περιστατικού χρειάζεται να γνωρίζει και να χρησιμοποιεί κατάλληλες στρατηγικές για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Στρατηγικές που χρειάζεται να αποφεύγονται:

- Η ομαδική προσέγγιση των παιδιών που εκφοβίζουν δεν είναι κατάλληλη, καθώς η ομάδα γίνεται ακροατήριο για τους μαθητές που εκφοβίζουν, ενώ τα άλλα μέλη της ομάδας μπορεί να λειτουργήσουν ως αρνητικά πρότυπα.
- Οι απλές, βραχυπρόθεσμες λύσεις έχουν αποδειχθεί ότι δε λειτουργούν, καθώς ο εκφοβισμός είναι ένα μακροπρόθεσμο, συχνά επαναλαμβανόμενο φαινόμενο που εντοπίζεται στις σχέσεις μεταξύ των μαθητών. Επομένως, απαιτούνται μακροπρόθεσμες στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού κλίματος μέσω της οικοδόμησης υποστηρικτικών σχέσεων.
- Οι πολιτικές «μηδενικής ανοχής» δε βοηθούν στην επίλυση του εκφοβισμού. Παρόλο που η εκφοβιστική συμπεριφορά δεν είναι ανεκτή, η στρατηγική αυτή αποτυγχάνει να αναγνωρίσει ότι η συμπεριφορά αυτή δεν είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό του μαθητή, ενώ στερεί στον μαθητή τη δυνατότητα να επωφεληθεί από την έκθεση σε θετικά κοινωνικά πρότυπα και από ένα καλό σχολικό κλίμα.

Προτείνονται οι παρακάτω στρατηγικές:

I. Να σταματήσουν επί τόπου τον εκφοβισμό

- Να παρέμβουν άμεσα
- Να χωρίσουν τα παιδιά που συμμετέχουν
- Να βεβαιωθούν ότι το κάθε παιδί είναι ασφαλές
- Να καλύψουν τυχόν άμεσες ιατρικές ή ψυχικές ανάγκες υγείας των παιδιών
- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους

Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι προσεκτικοί, για να αποφύγουν τα παρακάτω κοινά λάθη:

- Να μην αγνοήσουν τη σύγκρουση
- Να μην πιέζουν τα άλλα παιδιά να πουν δημοσίως αυτό που είδαν
- Να μην ανακρίνουν τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση μπροστά στους συμμαθητές τους
- Να μη μιλήσουν από κοινού στα παιδιά που εμπλέκονται, αλλά ξεχωριστά
- Να μην πιέσουν τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση να ζητήσουν συγγνώμη επί τόπου

II. Να μάθουν τί συνέβη

- Να διαχωρίσουν όλους τους εμπλεκόμενους μαθητές
- Να ακούσουν την ιστορία από διάφορες πηγές (ενήλικες, μαθητές) χωρίς να κατηγορήσουν κανέναν

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξετάζουν τα στοιχεία που συγκεντρώνουν, για να βεβαιωθούν ότι πρόκειται για φαινόμενο εκφοβισμού, αναλογιζόμενοι τα παρακάτω:

- Ποια είναι η ιστορία μεταξύ των μαθητών που εμπλέκονται; Υπήρξαν συγκρούσεις στο παρελθόν;
- Υπάρχει «ανισορροπία» ισχύος μεταξύ των μαθητών που εμπλέκονται;
- Έχει συμβεί τέτοιο περιστατικό ξανά στο παρελθόν; Ο μαθητής - θύμα ανησυχεί ότι αυτό θα επαναληφθεί και στο άμεσο μέλλον;

III. Να υποστηρίξουν τον μαθητή που εκφοβίζεται

- Να ακούσουν με προσοχή τον μαθητή
- Να τον διαβεβαιώσουν ότι ο εκφοβισμός δεν είναι δικό του φταίξιμο
- Να του υπενθυμίσουν ότι τον νοιάζονται και ότι βρίσκονται εκεί για να τον προστατεύσουν
- Να του εξηγήσουν ότι πρέπει να ζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται
- Να διερευνήσουν με το παιδί τρόπους αντιμετώπισης (τι έχει κάνει μέχρι στιγμής, ιδέες/σκέψεις τι άλλο θα μπορούσε να κάνει μόνο ή με τη βοήθεια τρίτων)
- Να καταλήξουν σε μια «συμφωνία» με το παιδί για το τι πρόκειται να κάνει ο καθένας από την πλευρά του στο προσεχές διάστημα
- Να ζητήσουν τη βοήθεια επαγγελματία ψυχικής υγείας, εφόσον το κρίνουν αναγκαίο

Συνιστάται η προσοχή των εκπαιδευτικών, προκειμένου να αποφεύγονται οι παρακάτω χειρισμοί:

- Να μην πουν στον μαθητή που δέχτηκε εκφοβισμό να τον αγνοήσει
- Να μην κατηγορήσουν τον μαθητή που δέχτηκε εκφοβισμό
- Να μην ωθήσουν τον μαθητή στην εκδίκηση

Παροχή υποστήριξης στον μαθητή που εκφοβίζεται

Είναι αναγκαία και η υποστήριξη του μαθητή που εκφοβίζεται, προκειμένου να μπορέσει να αλλάξει συμπεριφορά και να συμβιώσει αρμονικά με τους συμμαθητές του στο σχολείο. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκριθούν στον μαθητή που εκφοβίζεται με τα παρακάτω βήματα:

- Αποφύγετε τα πειθαρχικά μοντέλα αντιμετώπισης και προωθήστε μη πειθαρχικές πρακτικές αποκατάστασης, που στοχεύουν στον «πυρήνα» του εκφοβισμού (βλ. τον παρακάτω πίνακα)
- Τονίστε πως οι βίαιες ή/και εκφοβιστικές συμπεριφορές δεν είναι αποδεκτές και θα πρέπει να σταματήσουν
- Μην αποθαρρύνετε αν οι συζητήσεις δε φέρνουν άμεσα αποτέλεσμα
- Προσπαθήστε να εμπλέξετε περισσότερα άτομα στην προσπάθεια να σταματήσει η κατάσταση
- Αναζητήστε ευκαιρίες, για εμπλοκή του παιδιού που εκφοβίζεται στην καταπολέμηση του εκφοβισμού στο σχολείο, μέσω οργανωμένων δραστηριοτήτων

- Αξιοποιήστε τα «δυνατά» σημεία του παιδιού και ενθαρρύνετε τις θετικές συμπεριφορές του

«Πειθαρχικές» πρακτικές αποκατάστασης

- Είναι πολύ προσωρινές και επιφανειακές πρακτικές
- Επιδεινώνουν το πρόβλημα γιατί δημιουργούν τάση για εκδίκηση
- Δεν αντιμετωπίζουν το πρόβλημά, καθώς δεν αποκαλύπτεται η πραγματική αιτία
- Κάνουν «ήρωες» τους «παραβάτες»
- Κάνουν τους μαθητές να φοβούνται να αναφέρουν παραβατικές συμπεριφορές
- Προκαλούν δυσπιστία των μαθητών απέναντι στους ενήλικες
- Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχουν κάποιο αποτέλεσμα, όταν χρησιμοποιούνται ως έσχατη λύση

Μη πειθαρχικές πρακτικές αποκατάστασης

- Καλλιεργούν τη χρήση κατάλληλων κοινωνικών δεξιοτήτων
- Διευρύνουν την κατανόηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη
- Συμβάλλουν στην κατανόηση των επιπτώσεων της συμπεριφοράς στους άλλους
- Συμβάλλουν στην κατανόηση της άποψης των άλλων
- Προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους εκτόνωσης της πίεσης που βιώνουν τα παιδιά
- Καλλιεργούν την κοινωνική και ατομική υπευθυνότητα
- Κατοχυρώνουν την αξιοπρέπεια και την ασφάλεια

Υποστήριξη των θεατών του εκφοβισμού

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν τους μαθητές που παρευρίσκονται και αποτελούν αυτόπτες μάρτυρες του εκφοβισμού με τους παρακάτω τρόπους:

- Ευαισθητοποίηση, μέσω της παροχής πληροφοριών σχετικά με τους διαφορετικούς ρόλους που παίζουν οι συμμετέχοντες σε περιστατικά εκφοβισμού. Με αυτόν τον τρόπο, είναι ευκολότερο να καταλάβουν ότι με τη συμπεριφορά τους μπορούν να ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό.
- Εκπαίδευση στην ανοιχτή αποδοκιμασία του εκφοβισμού. Να παροτρύνουν τους μαθητές να επικοινωνούν ή/και να παίζουν με τον μαθητή που δέχτηκε εκφοβισμό
- Έμφαση στο γεγονός ότι ο καθένας είναι υπεύθυνος για το αν υπάρχει ή όχι εκφοβισμός στην τάξη
- Ενθάρρυνση για υποστήριξη του μαθητή που εκφοβίζεται, προκειμένου να μοιραστεί την εμπειρία με έναν ενήλικα και να ξεφύγει από την κατάσταση
- Ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα διαφορετικότητας, για αποφυγή στιγματισμού

Επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού που έχει υποστεί εκφοβισμό

Η συνεργασία του εκπαιδευτικού με τους γονείς/κηδεμόνες είναι αναγκαία για την ανταλλαγή πληροφοριών και τη διαμόρφωση στρατηγικών αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού. Οι γονείς/κηδεμόνες του παιδιού που εκφοβίζεται μπορεί να είναι αναστατωμένοι, θυμωμένοι, πειστικοί ή και επιθετικοί. Βοηθητικές ενέργειες:

- Αναγνωρίστε την αγωνία του γονέα
- Αναφερθείτε στο τί μπορεί να κάνετε και ποιος είναι ο ρόλος σας στην τάξη και στο σχολείο
- Έχετε στο μυαλό σας πως ακούτε τη μια πλευρά της ιστορίας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, υπάρχουν όρια στο τί μπορεί να γίνει. Διατηρήστε μια αντικειμενική στάση
- Μην αμφισβητείτε τις πληροφορίες που παρέχονται
- Μην παρασύρεστε, μην ανεβάζετε τους τόνους αλλά προσπαθήστε να διατηρείτε ένα κλίμα συνεργασίας
- Δείξτε την ανησυχία και το ενδιαφέρον σας και βεβαιώστε ότι από την πλευρά θα ασχοληθείτε με το θέμα άμεσα
- Ακούστε τα αιτήματά τους και εξηγήστε τους την προσέγγιση και τη διαδικασία επίλυσης του προβλήματος
- Βεβαιώστε τους ότι θα επικοινωνήσετε μαζί τους σύντομα και ότι μέχρι τότε θα παρακολουθείτε το παιδί τους για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές
- Συμβουλέψτε τους να πουν στο παιδί τους ότι ήταν γενναίο που μίλησε για τον εκφοβισμό που βιώνει και ότι λαμβάνονται μέτρα για να του παρασχεθεί βοήθεια
- Συμβουλέψτε τους να ακούν προσεκτικά το παιδί χωρίς να γίνονται επικριτικοί, χωρίς να βιάζονται να προτείνουν λύσεις
- Πείτε τους να διαβεβαιώσουν το παιδί ότι δε φταίει αυτό για τον εκφοβισμό και ότι είναι φυσικό να αισθάνεται οργή, απελπισία, φόβο.

Επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού που εκφοβίζει

Κατά τη στήριξη των γονέων του παιδιού που εκφοβίζει, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι γονείς/κηδεμόνες μπορεί να αμφισβητούν ότι το παιδί τους παρουσιάζει επιθετική συμπεριφορά. Επίσης, μπορεί να δείχνουν πειστικοί, επιθετικοί ή αναστατωμένοι. Βοηθητικές ενέργειες:

- Μην παρασύρεστε, μην ανεβάζετε τους τόνους αλλά προσπαθήστε να διατηρείτε ένα κλίμα συνεργασίας
- Μη θεωρείτε πως οι γονείς απαραίτητα γνωρίζουν. Αναγνωρίστε την αγωνία τους, αν είναι απαραίτητο.
- Αποφύγετε να αναφέρετε ότι το θύμα ανέφερε το περιστατικό, αλλά ότι είχε παρατηρηθεί από το προσωπικό ή άλλους συνομηλίκους.

- Μπορεί να είναι βοηθητικό να τους δείξετε ένα ημερολόγιο των περιστατικών εμφάνισης εκφοβιστικής συμπεριφοράς, με συγκεκριμένα παραδείγματα και αποδείξεις, αν υπάρχουν (π.χ. κατεστραμμένα αντικείμενα)
- Καταστήστε σαφές ότι το σχολείο δεν ανέχεται τον εκφοβισμό ή την προκατάληψη κάθε είδους
- Μην παραλείψετε να τονίσετε κάποια θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού, προτού αναφερθείτε στην εκφοβιστική συμπεριφορά του
- Ρωτήστε πώς μπορείτε να συνεργαστείτε για την αλλαγή αυτής της συμπεριφοράς
- Τονίστε τους ότι βρίσκεστε εκεί για το παιδί και ότι προσπαθείτε να κάνετε το σχολείο ένα χαρούμενο και δίκαιο μέρος για όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένου και του παιδιού τους
- Περιγράψτε το πλάνο δράσης, εξηγώντας τί θα κάνετε εσείς και τί θα πρέπει να κάνουν εκείνοι
- Συμβουλέψτε τους να πουν στο παιδί ότι βρίσκεστε εκεί για αυτό, ότι η συμπεριφορά του παραβιάζει τους σχολικούς κανόνες και ότι θα συνεργαστείτε στενά για την πρόοδό του

Ενδεικτικές Πηγές

- Δίκτυο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Φαινομένων Σχολικής Βίας και Εκφοβισμού. (2015). *Οδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού*. Έργο «Εκπόνηση επιμορφωτικού εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης». Διαθέσιμο: <http://stop-bullying.sch.gr/>
- Δίκτυο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Φαινομένων Σχολικής Βίας και Εκφοβισμού. (2015). *Επιμορφωτικό Υλικό για Στελέχη Εκπαίδευσης Και Εκπαιδευτικούς*. Έργο «Εκπόνηση επιμορφωτικού εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης». Διαθέσιμο: <http://stop-bullying.sch.gr/>
- National Association of School Psychologists. (n.d.) A Framework for School-Wide Bullying Prevention and Safety. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/school-violence-resources/bullying-prevention>
- National Association of School Psychologists. (2019). School Safety and Crisis: Supporting Victims and Perpetrators of Bullying Guidelines for Parents and Educators. Διαθέσιμο: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/school-violence-resources/bullying-prevention>
- National Association of School Psychologists. (2019). Bullying: Brief Facts and Tips for Children and Adults. Bullying Prevention. Διαθέσιμο: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/school-violence-resources/bullying-prevention>
- Rigby, K. (2010). *Bullying interventions in schools: Six basic approaches*. Australian Council for Educational Research. Victoria, Australia: ACER Press.
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., and Ttofi, M. M. (2017). *Protecting children against bullying and its consequences*. Switzerland: Springer.