

# BULLYING: Η ΒΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

**Μαρία Ι. Τσάγκραη\***

## **Bullying: Ορισμός και επισημάνσεις για το φαινόμενο**

Ο όρος «Bullying» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη χρήση βίας και επιθεικότητας από συνομήλικο άτομο-θύτη, με πρόθεση να πληγωθεί το παιδί-θύμα ψυχοσωματικά. Ως αποτέλεσμα, προκαλείται πόνος και συναισθηματική συντριβή στο παιδί-θύμα, το οποίο δεν προκάλεσε αλλά ούτε και ευθύνεται για την κακοποιητική πράξη.

Το bullying, συνήθως, αποτελεί τη διαδικασία μιας «εκστρατείας» ενάντια στο παιδί-θύμα, ωστόσο, μπορεί να εμφανισθεί και ως μεμονωμένο γεγονός/περιστατικό.

Το bullying εκθέτει το παιδί-θύμα σε επανειλημμένες και χρόνια αρνητικές πράξεις από ένα ή περισσότερους ομήλικους-θύτες. Επίσης, ενυπάρχει μια «ανισορροπία δύναμης», κατά την οποία το παιδί-θύμα είναι ή αισθάνεται αβοήθητο έναντι των γεγονότων, ενώ οι θύτες εκδηλώνουν την πρόθεσή τους να βλάψουν το θύμα με ορισμένο τρόπο και μέσα.<sup>1</sup>

Μελέτες κατέδειξαν δύο **κατηγορίες** ανήλικων-θυτών:

- Ο παρακαϊδεμένος, κακομαθημένος, υπερπροστατευμένος νεαρός-θύτης, του οποίου οι γονείς αισθάνονται ότι το παιδί τους δεν μπορεί να κάνει κανένα λάθος. Ο νεαρός-θύτης είναι συνήθως άτομο εγωκεντρικό, που επιτίθεται εάν κάποιος σταθεί εμπόδιο στον τρόπο ζωής, τις επιθυμίες και τα σχέδιά του.
- Αυτός που έχει υπάρξει και ο ίδιος θύμα κάποιας μορφής κακοποίησης ή παραμέλησης. Συνυπόκειτο, ο νεαρός-θύτης αισθάνεται ανεπαρκής, βλάκας και υποτιμημένος.

Επισημαίνεται ότι, κανένα παιδί δεν αξίζει να υποβάλλεται σε τέτοιου είδους επιθετική, υποτιμητική ή κακοποιητική συμπεριφορά. Τα παιδιά, που είναι κατ'επανάληψη θύματα του φαινομένου, παρουσιάζουν κατάθλιψη, τα χαρακτηρίζει χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη αυτοπεποίθησης, εκδηλώνουν τάση απόσυρσης, κλείνονται στον εαυτό τους και έχουν συχνά απρόβλεπτα ξεσπάσματα οργής και «εκρήξεις» θυμού. Η πλειονότητα των παιδιών και εφήβων-θυμάτων χρειάζεται την άμεση και ουσιαστική βοήθεια των ενηλίκων για να σταματήσει την εναντίον τους κακοποιητική/επιθετική συμπεριφορά. Το ίδιο ισχύει –αντιστρόφως ανάλογα- και για τα παιδιά-θύτες. Η οικογένεια, το σχολείο και η κοινωνία έχουν υποχρέωση να διασφαλίσουν την προστασία κάθε ανήλικου ατόμου από τις όποιες εκδηλώσεις του φαινομένου.

---

\* Ψυχολόγος (M.P.S. PSA Psy), Διεύθυνση Οικογενειακών Σχέσεων, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

1. Michele Elliott, (1997). "101 Ways to Deal with Bullying: A Guide for Parents", Hodder & Stoughton, London.

Οι ενήλικοι δεν πρέπει να αγνοούν τη βία αυτή συμπεριφορά και, κατά την άποψή τους, για ένα ακόμα λόγο: οι ανήλικοι θύτες που «διαφεύγουν» τις συνέπειες τέτοιων ενεργειών εναντίον συνομηλίκων τους, μαθαίνουν ένα καλό τρόπο, για να γίνεται πάντα αυτό που επιθυμούν. Συνακόλουθα, η συμπεριφορά τους αυτή «διαχέεται» και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.

Επίσης, οι αμέτοχοι ανήλικοι μάρτυρες/θεατές τέτοιων συμπεριφορών επηρεάζονται, τόσο από το ίδιο το φαινόμενο, όσο και από το γεγονός ότι δεν μπόρεσαν να κάνουν κάτι για να το αποτρέψουν βοηθώντας το ανήλικο θύμα.

Το bullying αποτελεί μια σύνθετη και πολυδιάστατη εκδήλωση ανθρώπινης σκληρότητας, είτε αυτή εκδηλώνεται ως εξύβριση ή λεκτικός χλευασμός, είτε ως αποκλεισμός του παιδιού-θύματος από την ομάδα, είτε ως άσκηση σωματικής βίας, ή ακόμα και ως εξαναγκασμός του θύματος σε πράξεις που δεν επιθυμεί. Ως πολυδιάστατο κοινωνικό φαινόμενο- εμπριέχει μια ανισορροπία «δυνάμεων» και εξουσίας μεταξύ θύτη και θύματος.<sup>2</sup>

### Κατηγοριοποίηση του bullying

Το φαινόμενο του bullying, είναι δυνατό να εκδηλωθεί μέσα από διαφορετικές μορφές:

- Bullying σωματικό: σπρώξιμο, κλωτσιές, μπουνιές, χτυπήματα, ή άλλη μορφή άσκησης ή επαπειλούμενης σωματικής βίας.
- Bullying λεκτικό: εξύβριση με χρήση υποτιμητικών ονομάτων, σαρκασμός, διάδοση κακόβουλων και ανυπόστατων φημών, κακόβουλα πειράγματα, καταγραφή σε τοίχους και γραπτά μηνύματα που περιέχουν φρικτούς χαρακτηρισμούς για το παιδί-θύμα.
- Bullying συναισθηματικό: αποκλεισμός, απόρριψη, κακή πρόθεση, μη-φιλική έως εχθρική στάση, τρομοκράτηση, ρατσιστικά πειράγματα, αγενείς έως και απειλητικές χειρονομίες.
- Απειλητική συμπεριφορά: απαίτηση καταβολής χρηματικού ποσού, ή παράδοσης προσωπικών αντικειμένων, ή ολοκλήρωσης σχολικών εργασιών από το παιδί-θύμα, καθώς και απαίτηση απόλυτης συμμόρφωσης και αποσιώπησης από το θύμα ή τους «μάρτυρες», όσον αφορά τέτοια περιστατικά.

Στον κατάλογο<sup>3</sup> που ακολουθεί, περιγράφονται συνοπτικά εκδηλώσεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με το φαινόμενο και μπορεί να είναι ήπιες, μέτριες ή σοβαρές:

2. Michele Elliott (edit): *Bullying: A Practical Guide to Coping for Schools*, Pitman Publishing & KIDSCAPE, London, 1997.

3. Marla Bonds and Sally Stoker, *Bully Proofing Your School: A Comprehensive Approach for Middle Schools*, Sopris Press, 2000

### Κατάλογος εκδηλώσεων Bullying

#### ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ (σωματικές εκδηλώσεις βίας)

Σπρώξιμο Στριμώγμα Φτύσιμο	Κλωτσιές Χτυπήματα	Καταστροφή περιουσίας  Κλοπή	Ταπεινωτικές και υποτιμητικές πράξεις, χωρίς σωματικό πόνο (π.χ., «κατέβασμα» ρούχων)  Κλείδωμα σε ντουλάπα ή σκοτεινό χώρο	Άσκηση σωματικής βίας εναντίον μελών της οικογένειας ή φίλων	Απειλή με όπλο ή αιχμηρό αντικείμενο  Άσκηση πόνου, τραυματισμός
----------------------------------	-----------------------	---------------------------------------	--	--	---

#### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

Κουτσμπολιό  Σχόλια και πράξεις που προκαλούν αίσθημα «ντροπής»	Δημιουργία εικόνας «κουτού» ή ανόπτου ατόμου για το θύμα	Δυσφήμιση στη βάση της καταγωγής ή εθνικής προέλευσης του θύματος	Δημόσιος υποβιβασμός- υποτίμηση (π.χ., αποκάλυψη προσωπικών – απορρήτων πληροφοριών)  Αποκλεισμός από την ομάδα των παιδιών  Κοινωνική απόρριψη	Με δόλο και βάσει σχεδίου αποκλεισμός του θύματος από τον κοινωνικό περίγυρο  Χειριστικός έλεγχος της κοινωνικής κατάστασης, έτσι ώστε να επτευχθεί η απόρριψη του θύματος  Διάδοση κακόβουλων φημών, με δόλο και βάσει οργανωμένου σχεδίου	Ανοικτά απειλητική και απορριπτική στάση από την ομάδα των συνομηλίκων
---	---	--	--	--	--

**ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ (λεκτική)**

Εμπαιγμός Χρήση υβρεολογίου Δόλιο και απειλητικό βλέμμα Κακόβουλα πειράγματα		Κακόβουλα πειράγματα σχετικά με την εμφάνιση του θύματος (π.χ., τρόπος ένδυσης, ειδικά χαρακτηριστικά, κ.λπ)		Λεκτικές απειλές απειλητικού χαρακτήρα εναντίον της παρουσίας και των προσωπικών αντικειμένων του θύματος	
---	--	--	--	---	--

**ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ (της προσωπικότητας του θύματος)**

Απειλές για την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων ή απόρρητων πληροφοριών σχετικά με το θύμα ή την οικογένειά του	Καταστροφή ρουχισμού ή/και προσωπικών αντικειμένων του θύματος Παγίδευση του θύματος σε σκληρά πειράγματα («πλάκες»)	Κλοπή ή αρπαγή προσωπικών αντικειμένων του θύματος (π.χ., το δεκατιανό, το χαριζηλίκι, τα παιχνίδια, τα βιβλία, τα ρούχα, κ.λπ)	Εκβιασμός του θύματος	Απειλή χρήσης βίας εναντίον της οικογένειας ή των φίλων του θύματος	Άσκηση βίας και εκβιαστική συμπεριφορά Απειλή με τη χρήση όπλου ή, αιχμηρού αντικειμένου
--	---	---	-----------------------	---	---

**ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ (ρατσιστική παρενόχληση)**

Ρατσιστικά αστεία, με έμφαση στην καταγωγή ή, την εθνική προέλευση του θύματος	Αποκλεισμός και απόρριψη από την ομάδα των συνομηλίκων και τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, εξαιτίας πολιτισμικών και άλλων ειδικών χαρακτηριστικών του θύματος, ή της οικογένειάς του	Ρατσιστικές βρισιές, συνθήματα και προσβολές	Λεκτικές κατηγορίες και προσβολές	Καταστροφή της παρουσίας και των προσωπικών αντικειμένων του θύματος, εξαιτίας της καταγωγής ή της πολιτισμικής ομάδας, στην οποία ανήκει, καθώς και άλλων ειδικών κοινωνικών χαρακτηριστικών	Επιθέσεις εναντίον της σωματικής ακεραιότητας του θύματος, εξαιτίας της καταγωγής ή της πολιτισμικής ομάδας, στην οποία ανήκει, καθώς και άλλων ειδικών κοινωνικών χαρακτηριστικών
--	--	--	-----------------------------------	---	--

**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ**

<p>Ακατάλληλα πειράγματα και ασεϊσμοί σεξουαλικού περιεχομένου</p> <p>Συζητήσεις, οι οποίες ξεφεύγουν από το σύνθητες περιεχόμενο και κινούνται στη σφαίρα του απορρήτου της προσωπικής ζωής του θύματος</p>	<p>Φωνές, σφυρίγματα με νόημα, ήχοι με σεξουαλικό υπονοούμενο στην παρουσία του θύματος</p> <p>Παρακολούθηση κάθε κίνησης του θύματος, και επίμονα κοιτάγματα</p>	<p>Κακόβουλα πειράγματα σεξουαλικού περιεχομένου (π.χ. σε σχέση με την ένδυση και τα εσώρουχα του θύματος)</p> <p>Επίμονες προτάσεις για να βγει το θύμα ραντεβού, χωρίς να το επιθυμεί</p>	<p>Διάχυση κακόβουλων ή ψευδών φημών σεξουαλικού περιεχομένου σχετικά με το θύμα</p> <p>Άσκηση πίεσης για συμμετοχή σε σεξουαλική δραστηριότητα</p> <p>Απόπειρα γδυσίματος, ή γδύσιμο του θύματος</p> <p>Κακόβουλα πειράγματα, σε κορίτσια (π.χ. τράβηγμα του στηθόδεσμου)</p>	<p>Άσφυκτικό πλησίασμα, στρίμωγμα στη γωνία, στενή παρακολούθηση του θύματος, με σεξουαλικό υπονοούμενο και πρόθεση</p>	<p>Σεξουαλική επίθεση ή, απόπειρα σεξουαλικής επίθεσης</p> <p>Βιασμός</p>
--	---	---	--	---	---

**Συμπτώματα και συμπεριφορές, ο οποίες σχετίζονται με την επιθετική / κακοποιτική / βίαση / υποτιμητική ή, ρατσιστική συμπεριφορά (bullying).**

**Συμπτώματα σε σχέση με το παιδί-θύμα:**

- Φοβάται να περπατήσει μόνο του προς/από το σχολείο, ή αλλάζει σε καθημερινή βάση το δρομολόγιό του.
- Δεν επιθυμεί, πλέον, να πάει στο σχολείο με το σχολικό.
- Ίκετεύει τους γονείς να το πάνε/πάρουν από το σχολείο οι ίδιοι, είτε με το αυτοκίνητο, είτε με τα πόδια.
- Δείχνει, συχνά, απροθυμία να πάει στο σχολείο, ή προφασίζεται ασθένεια κάθε πρωί.
- Αρχίζει να κάνει σκασιραχείο.

- Παρουσιάζει πώση/κάμψη της συνήθους σχολικής του επίδοσης.
- Επιστρέφει στο σπίτι, συχνά, με σκισμένα ρούχα, καταστραμένα βιβλία, ή δηλώνοντας «απώλεια» προσωπικών του αντικειμένων.
- Γίνεται δύστροπο στη συναναστροφή του με την οικογένεια και τους οικείους τους.
- Επιστρέφει σπίτι πεινασμένο (ο θύτης τού έχει αποσπάσει το κολατσιό του, ή τα χρήματα για την αγορά του).
- Παρουσιάζεται αποσυρμένο, κλείνεται στον εαυτό του, αρχίζει να «τραυλίζει», χάνει την αυτοπεποίθησή του.
- Εκδηλώνει έντονο άγχος και ανησυχία, ψυχοσυναισθηματική δυσφορία και καταθλιπτική συντριβή, καθώς και ανορεκτική συμπεριφορά.
- Εκδηλώνει συμπτώματα ή στοιχεία επαπειλούμενης αυτοκτονικής ιδεοληψίας, ενώ δεν αποκλείεται και να αποπειραθεί να αυτοκτονήσει.
- Κλαίει το βράδυ μόνο στο δωμάτιό του πριν να αποκοιμηθεί, ενώ μπορεί να έχει και συχνούς εφιάλτες.
- Ζητά απεγνωσμένα χρήματα, με συχνότητα που ξεπερνά τη συνηθισμένη, και δεν διστάζει ακόμα και να κλέψει, για να τα αποκτήσει (πληρώνοντας το συνομηλικο θύτη).
- Αρνείται επίμονα να αποκαλύψει τι του συμβαίνει (από φόβο αντίδρασης του θύτη).
- Έχει «ανεξήγητες» γρατσουνιές, μελανιές και άλλα χτυπήματα στο σώμα του.
- Αρχίζει να εκδηλώνει το ίδιο, επιθετική συμπεριφορά προς συνομηλίκους ή/και προς τα αδέρφια του.
- Παρουσιάζει έντονα επιθετική συμπεριφορά και αδιαλλαξία σε θέματα επικοινωνίας, δικαιωμάτων, ορίων, ευθυνών και υποχρεώσεων.

#### **Το «προφίλ» του παιδιού θύτη:**

Τα παιδιά και οι έφηβοι, οι οποίοι εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά προς τους συνομηλίκους τους, συχνά παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά:

- Αισθάνονται ανεπάρκεια και μειονεξία ως προς την αντιμετώπιση γεγονότων της καθημερινής ζωής.
- Πιθανότατα, έχουν υποστεί ανάλογη συμπεριφορά τα ίδια, μέσα στο οικογενειακό ή το ευρύτερο περιβάλλον τους.
- Προέρχονται από οικογένειες οι οποίες «εκθειάζουν» τις «αρετές» και τα «οφέλη» τέτοιων συμπεριφορών.
- Είναι τα ίδια «θύματα» κάποιας μορφής κακοποίησης.

- Δεν ξέρουν πώς να εξωτερικεύσουν / εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ή δεν τους «επιτρέπεται» να το κάνουν.
- Δεν επιπυγχάνουν «επιθυμητές» σχολικές επιδόσεις.
- Δεν έχουν συναίσθηση της αυτο-εκτίμησής τους, ή της αξίας για τον εαυτό.
- Είναι ίσως άτομα που έχουν μάθει «να γίνεται πάντα το δικό τους», θεωρούν τα πάντα αυτόνοτο δικαίωμά τους, ενώ κάθε τι και καθένας που δεν ανταποκρίνεται ανάλογα, θα υποστεί τις οδυνηρές συνέπειες.
- Κάποια άλλα, απλά ικανοποιούνται να είναι οι «αρχηγοί» και εδραιώνουν το «status» τους μέσω τέτοιων εκφοβιστικών / παραβατικών συμπεριφορών προς τους «αυπάκουους». Είναι άτομα με «αυτοπεποίθηση», αλλά έντονα ενοχλητικά και αντιπαθητικά για τους συνομηλίκους τους, που δεν τους θεωρούν «ισότιμους».
- Επίσης, υπάρχουν οι ανήλικοι «περιστασιακοί» θύτες, αυτοί δηλαδή που εκδηλώνουν τέτοιες συμπεριφορές μόνο εάν ή όταν κάποιο στρεσογόνο ή τραυματικό γεγονός συμβαίνει στους ίδιους ή το οικείο περιβάλλον τους. Προβλήματα, λοιπόν, στη ζωή του περιστασιακού θύτη, στα οποία δεν μπορεί να ανταπεξέλθει εποικοδομητικά, τον οδηγούν καμιά φορά σε οδυνηρές «εκρήξεις» λεκτικής, συναισθηματικής ή/και σωματικής επιθετικότητας προς κάποιους συνομηλίκους τους.

### **Βοηθώντας τα παιδιά-θύματα**

Ανακαλύπτοντας ένας ενήλικας ότι κάποιο παιδί έχει, πιθανόν, πέσει θύμα επιθετικής/βίαιης συμπεριφοράς, θα πρέπει:

- Να μην αγνοήσει το πρόβλημα.
- Να ενθαρρύνει το παιδί-θύμα να μιλήσει για το γεγονός και τα συναισθήματά του – έχοντας τη διαβεβαίωση ότι γίνεται πιστευτό, ότι υπάρχει διάθεση να ακουστεί η γνώμη του για το γεγονός και κυρίως ότι διαφαίνεται η πρόθεση του ενήλικα να το βοηθήσει.
- Να μην φθάσει σε υπερβολές, ακόμα και εάν είναι εξαγριωμένος ή σοκαρισμένος με το περιστατικό – κάτι τέτοιο μπορεί να τρομοκρατήσει το παιδί-θύμα και να το κάνει να σωπάσει.
- Να ερωτηθεί το ίδιο το παιδί-θύμα, εάν έχει κάποιες ιδέες για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Να γίνει προσπάθεια να αξιολογηθεί το μέγεθος του φόβου του παιδιού-θύματος και στη συνέχεια να διασφαλισθεί σταδιακά μια αίσθηση προστασίας και υποστήριξής του.
- Να λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν οι απειλές που αφορούν αυτοκτονικές τάσεις του παιδιού-θύματος, αλλά και οι απελπισμένες εκκλήσεις του για βοήθεια. Είναι προτιμότερο να αποδειχθούν αβάσιμες, παρά να τεθεί σε κίνδυνο η ασφάλεια ενός παιδιού. Ας μην παραγνωρίζεται το γεγονός ότι τα παιδιά - κάτω από ιδιαίτερα τραυματικές συνθήκες, που τα κάνουν να αισθάνονται δυστυχισμένα - μπορεί να ενεργήσουν παρορμητικά, με ολέθρια γι' αυτά αποτελέσματα.

- Να βοηθηθεί το παιδί-θύμα, έτσι ώστε να καλλιεργήσει μια αίσθηση του χιούμορ που να το βοηθήσει να αναχαπίζει με χαμόγελο τα πειράγματα.
- Να επαινείται το παιδί-θύμα, λέγοντάς του πόσο αγαπητό είναι και ότι θα του προσφερθεί κάθε δυνατή υποστήριξη στον αγώνα που καταβάλλει.
- Να καταβληθεί προσπάθεια για οριοθέτηση της αντιμετώπισης του φαινομένου με τρόπο εποικοδομητικό και «χαμηλούς τόνους». Γι' αυτό απαιτείται:
  - Επικοινωνία με όλα τα ενδιαφερόμενα και εμπλεκόμενα μέρη (διδασκτικό προσωπικό, γονείς ή κηδεμόνες, κλπ.).
  - Απόδοση ικανού χρονικού διαστήματος, έτσι ώστε να αντραπεί η διαμορφωμένη κατάσταση, μετά από κατάλληλες παρεμβάσεις.
  - Ουσιαστική αντιμετώπιση και συστηματική κινητοποίηση των αρμοδίων (οικογένεια, σχολείο, κοινωνία), εάν δεν υπάρξει κάποια πρόοδος.
  - Δημιουργία ενός άτυπου «καναλιού» επικοινωνίας όλων των εμπλεκομένων και ενίσχυση της απρόσκοπτης συνεργασίας των διαφόρων μερών.
  - Μέριμνα για τη θεραπευτική ή συμβουλευτική υποστήριξη τόσο του παιδιού-θύματος, όσο και του ανήλικου θύτη.
  - Άμεση επικοινωνία με την αστυνομία, εάν οι βλάβες στο παιδί-θύμα είναι σοβαρές.
- Να ενθαρρυνθεί το παιδί-θύμα, έτσι ώστε να διοχετεύσει την ενέργεια, τις σκέψεις και τον ελεύθερο χρόνο του σε νέα ενδιαφέροντα, που θα το οδηγήσουν σε υποστηρικτικά πλαίσια και στην απόκτηση φίλων και νέων δεξιοτήτων.

#### **Βοηθώντας ένα ανήλικο θύτη να αντιμετωπίσει και να αλλάξει τη συμπεριφορά του**

Όταν διαπιστωθεί ότι ένας ανήλικος εκδηλώνει επιθετική /βίαιη /κακοποιτική /υποτιμητική συμπεριφορά προς τους συνομηλίκους του, τότε, θα πρέπει:

- Να ζητηθεί από τον ανήλικο θύτη -εάν μπορεί- να περιγράψει το γεγονός και τα αίτια που το προκάλεσαν. Σε αυτή την αρχική φάση παρέμβασης, η προσέγγιση είναι υποστηρικτική και μη-επικριτική, έτσι ώστε να «ανοιχτεί» ο θύτης και να μιλήσει για το γεγονός.
- Να ακολουθήσει διάλογος με το νεαρό θύτη για την από κοινού ανακάλυψη των πιθανών τρόπων αντιμετώπισης και αλλαγής αυτής της συμπεριφοράς.
- Να γίνει ξεκάθαρο στο θύτη ότι, αυτή η συμπεριφορά επιβάλλεται να σταματήσει άμεσα, όχι μόνο γιατί είναι τραυματική και οδυνηρή για άλλα άτομα, αλλά και γιατί, εάν συνεχισθεί, το πιθανότερο είναι να έχει αμφίδρομη αρνητικές εξελίξεις, οδηγώντας σε ανεξέλεγκτες ποινικές - και όχι μόνο - καταστάσεις (π.χ. αποβολή από το σχολείο, αστυνομική παρέμβαση, ποινικές κυρώσεις).
- Να περιγραφεί στο θύτη, το πόσο «τρομακτικός» και αποκρουστικός γίνεται και ο ίδιος, μέσω



της συμπεριφοράς του, όχι μόνο στο παιδί-θύμα, αλλά και στους αμέτοχους θεατές και μάρτυρες. Ο στόχος εδώ είναι να διακινήθει το συναίσθημα της ενσυναίσθησης στο θύτη («αν ήσουν εσύ στη θέση του θύματος...»).

- ❑ Οπου και όποτε κριθεί απαραίτητο, να ασκηθεί εποικοδομητική κριτική, όσον αφορά στο φαινόμενο και τις εκδηλώσεις του, χωρίς να απορρίπτεται ο θύτης ως οντότητα και χωρίς να σιγματίζεται το σύνολο της προσωπικότητάς του με «ταμπέλες», που δεν του αφήνουν περιθώρια να προσπαθήσει να αλλάξει, με την κατάλληλη βοήθεια και θεραπευτική υποστήριξη.
- ❑ Να εντοπισθούν θετικά χαρακτηριστικά και αποδεκτές συμπεριφορές στον ανήλικο θύτη, τα οποία και θα χρησιμεύσουν ως «κίνητρα» για έπαινο και αλλαγή της συμπεριφοράς του.
- ❑ Να ενθαρρύνεται το παιδί-θύτης προς την κατεύθυνση της καλύτερευσης της συμπεριφοράς του, επισημαίνοντας τις δυνατότητές του για αλλαγή. Σε αυτό το στάδιο, πρέπει να επισημανθεί ότι η απαράδεκτη συμπεριφορά δεν το χαρακτηρίζει ως άτομο. Εμφυσώντας στο παιδί-θύτη αισιοδοξία, μέσα από την εποικοδομητική κριτική και την καθοδηγητική υποστήριξη, διευκολύνεται η καλλιέργεια του συναισθήματος της υγιούς αυτοπεποίθησης για αλλαγή.
- ❑ Το παιδί-θύτης πρέπει να βοηθηθεί, έτσι ώστε να στραφεί σε νέα ενδιαφέροντα και, αν χρειάζεται σε καινούριες και πιο «υγιείς» φιλίες ( π.χ., μακριά από «συμμορίες» ανηλίκων). Επίσης να ενθαρρυνθεί να αναπτύξει και να εξασκήσει κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. πώς να πλησιάζει τους άλλους, τι «κώδικες» επικοινωνίας να χρησιμοποιεί ανάλογα με τις περιστάσεις, πώς να κάνει θετικά σχόλια και να είναι ευγενής, πώς να ελέγχει το θυμό και την οργή του, κ.λπ.).
- ❑ Ο «ποιοτικός» χρόνος ενασχόλησης με τον ανήλικο-θύτη θα διευκολύνει τη δημιουργία μιας σχέσης οικειότητας και εμπιστοσύνης, έτσι ώστε να εκφράσει τους προβληματισμούς, τις σκέψεις, τις ανασφάλειες ή τους φόβους του. Κάποιοι ανήλικοι συμπεριφέρονται επιθετικά προς τους συνομηλικούς τους προκειμένου να τραβήξουν την προσοχή των ενηλίκων, που συχνά αδιαφορούν για την πρόοδο και τις καθημερινές ανησυχίες των ανηλίκων.
- ❑ Να ξεκαθαρισθεί στο παιδί-θύτη -με τρόπο σαφή και αμετάκλητο- ότι τέτοιες συμπεριφορές είναι ανεπίτρεπτες, τονίζοντας ότι θα υπάρξουν άμεσες συνέπειες, σε όλα τα πλαίσια ζωής του θύτη (σχολείο, σπίτι, κοινωνία). Στόχος σε αυτή τη φάση, δεν είναι η τιμωρία και «εξόντωσή» του, αλλά η καταπολέμηση του φαινομένου, η στήριξη του θύματος και η παρέμβαση και υποστηρικτική καθοδήγηση του θύτη.

### **Αντιμετωπίζοντας το φαινόμενο του bullying στο σχολικό πλαίσιο**

Το σχολείο είναι συνήθως απροετοίμαστο για να αντιμετωπίσει μόνο του, άμεσα και διεξοδικά, το σύγχρονο αυτό κοινωνικό φαινόμενο. Χρειάζεται, λοιπόν, διασυνδεδεκή φορέων και συνεργασία με γονείς και κοινότητα, μετά την αποκάλυψη του φαινομένου.

Μια τέτοια παρέμβαση προϋποθέτει:

- Συζήτηση με το θύτη και το θύμα, με στόχο την κατανόηση της στάσης τους για το φαινόμενο -γενικά- και το περιστατικό ειδικότερα.
- Ανάγκη συλλογής μαρτυριών και καταγραφής όσων περισσότερων στοιχείων υπάρχουν για το φαινόμενο, πριν την κινητοποίηση των «μηχανισμών» παρέμβασης και αντιμετώπισης από το σχολείο, αλλά και τους άλλους φορείς.
- Πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν ότι, μερικές φορές, οι πρώτες πληροφορίες, φήμες ή διαδόσεις για το περιστατικό μπορεί να μην ανταποκρίνονται πλήρως στην αλήθεια.
- Μια ήρεμη αντιμετώπιση και συγκροτημένη προσέγγιση της κατάστασης, σίγουρα θα αποφέρει καλύτερη συνεργασία, απ'ότι μια επιθετική αντιπαράθεση των εμπλεκόμενων μερών.
- Δεν επιτρέπεται ο εφησυχασμός με απλές «υποσχέσεις», σχετικά με την αντιμετώπιση της κατάστασης. Αντίθετα, χρειάζεται επίγνωση των κινήσεων που θα ακολουθηθούν, καθώς και του σχετικού χρονοδιαγράμματος παρέμβασης και αντιμετώπισης.
- Όταν το σχολικό πλαίσιο παρουσιάζει ελλιπή οργάνωση και εποπτεία, ή διαθέτει προσωπικό με εξίσου επιθετική συμπεριφορά, τότε η αντιπαράθεση των εμπλεκόμενων είναι, σχεδόν, αναπόφευκτη. Σε τέτοιες περιπτώσεις απαιτείται διασύνδεση με γονείς και διδασκάλους με κατανόηση, αλλά και με αρμόδιους φορείς που θα συνδράμουν, έτσι ώστε ν'ακολουθηθούν οι ισχύουσες νόμιμες διαδικασίες.
- Υπάρχει και η πιθανότητα σε ορισμένα σχολικά πλαίσια -λόγω κακοδιαχείρισης του περιστατικού- να παρουσιασθεί το παιδί-θύμα, ως άτομο με ιδιαίτερα ατομικά προβλήματα και εξειδικευμένες ανάγκες. Δεν πρέπει να γίνει αποδεκτή μια τέτοια αντιμετώπιση, που θα οδηγήσει στο στιγματισμό του παιδιού-θύματος. Εάν το φαινόμενο αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά, τέτοιου είδους απολογία και μεταβίβαση ψευδο-ευθυνών στον ανήλικο αποδεικνύεται ανυπόστατη.
- Βασικές προτεραιότητες, στο πεδίο της προστασίας και φροντίδας κάθε παιδιού και εφήβου, αποτελούν η ψυχοσωματική ασφάλεια και ανάπτυξή του. Γι' αυτό το λόγο, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται το παιδί (θύμα ή θύτη) ως «πίονι» χειρισμών για την αλλαγή μιας ελλιπούς(ή ανύπαρκτης) προϊούσας πολιτικής ενός σχολείου, όσον αφορά στο φαινόμενο. Όταν όλα τα όρια και οι διαδικασίες έχουν εξαντληθεί, είναι ίσως προτιμότερη μια πιο δραστική απόφαση, όπως η «αποχώρηση» και τοποθέτηση του παιδιού σε σχολικό πλαίσιο, που λειτουργεί αρτιότερα.

### **Βοηθώντας τα παιδιά πολύ νεαρής ηλικίας**

Παιδιά πολύ μικρής ηλικίας μπορεί να γίνουν θύτες ή να πέσουν θύματα επιθετικής συμπεριφοράς.

Γι' αυτές τις περιπτώσεις, επισημαίνονται τα παρακάτω:

- Όσο πιο νεαρό σε ηλικία είναι το παιδί, τόσο μεγαλύτερη είναι η δυνατότητα αλλαγής της συμπεριφοράς του προς το καλύτερο.

- Στους παιδικούς σταθμούς και τα νηπιαγωγεία έμφαση πρέπει να δίνεται στην εκμάθηση κατάλληλων κοινωνικών δεξιοτήτων. Π.χ., τα παιδιά πρέπει να μάθουν να μοιράζονται πράγματα μεταξύ τους, αλλά και να είναι ευγενικά και καλότροπα στις συναναστροφές τους.
- Εάν το μικρό παιδί δηλώνει ή συμπεριφέρεται με τρόπο που εμπεριέχει «απαξίωση» για τον εαυτό, αδυναμία να δημιουργήσει φιλίες και εντύπωση ότι κανένας δεν το συμπαθεί, είναι πολύ πιθανό να είναι θύμα bullying.
- Πηγή προβληματισμού για τον ενήλικα είναι, επίσης, το παιδί που παρουσιάζεται μόνιμα υπερευαίσθητο και έντονα ευερέθιστο, με χαμηλότατα όρια ανοχής. Το παιδί αυτό μπορεί να αποτελέσει ιδανικό στόχο για τους συνομηλικούς θύτες, και γιατί όχι, να εξελιχθεί σε πιθανό θύτη το ίδιο.
- Το μικρό παιδί πρέπει να μάθει να αντιμετωπίζει τη ζωή και τα γεγονότα της με χιούμορ και να μπορεί να «πειράζει» και να αποδέχεται «πειράγματα» από τους συνομηλικούς του, χωρίς να δραματοποιεί τις αντιδράσεις. Έτσι προλαμβάνονται εκδηλώσεις bullying και το παιδί μαθαίνει να αυτοπροστατεύεται.
- Εάν το παιδί είναι ευερέθιστο ή/και αγχώμενο πριν πάει ή μόλις επιστρέψει από τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο, όχι όμως κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου ή των διακοπών, τότε, είτε προτιμάει να παραμείνει στο σπίτι, είτε έχει πέσει θύμα επιθετικής / υποτιμητικής συμπεριφοράς στο παιδαγωγικό πλαίσιο.
- Εάν το παιδί είναι εξαγριωμένο και επιθετικό διαρκώς, τότε πρέπει να αξιολογηθούν όλες οι πιθανές παράμετροι, όπως: η αυστηρότερη παιδαγωγική οριοθέτηση, τα δυναμικά στον παιδικό σταθμό/νηπιαγωγείο και την οικογένεια, η διάγνωση πιθανών ιατρικών προβλημάτων, ή ακόμα και η ανάγκη ψυχοθεραπευτικής υποστήριξης.
- Εάν το μικρό παιδί είναι θύτης μόνο στα πλαίσια του παιδικού σταθμού/νηπιαγωγείου, τότε πρέπει να εκτιμηθεί η καταλληλότητα του παιδαγωγικού πλαισίου και η επάρκεια της φροντίδας και εποπτείας που παρέχεται στο σύνολο των παιδιών. Η αξιολόγηση πρέπει να αφορά σε αντικειμενικές παραμέτρους, όπως η αναλογία παιδαγωγού-παιδιών, αλλά και το πολυεπίπεδο περιεχόμενο της δημιουργικής απασχόλησής τους. Επίσης, χρειάζεται να διευκρινισθεί, εάν η επιθετική συμπεριφορά του μικρού παιδιού αποτελεί απάντηση-αντίδραση σε ανάλογες συμπεριφορές άλλων παιδιών.
- Οι γονείς πρέπει να προσκαλούν τα άλλα παιδιά στο σπίτι, ενώ οι παιδαγωγοί οφείλουν να δημιουργούν ευκαιρίες ομαδικής παρατήρησης των δυναμικών και αλληλεπιδράσεων των μαθητών, έτσι ώστε να διαπιστωθεί η ποιότητα της διάδρασης των παιδιών μεταξύ τους.
- Ο μικρός θύτης χρειάζεται βοήθεια για να μάθει να συμπεριφέρεται καλύτερα, ενώ η αυτοεκτίμηση του θύματος πρέπει να διοχετευθεί στην απόκτηση (νέων) φίλων, ώστε να απαλειφθούν οι μεταξύ τους οδυνηρές σχέσεις.
- Εάν παρατηρείται η ύπαρξη «ομάδας» νεαρών θυτών, που ταλαιπωρεί ένα παιδί-θύμα, οι ενήλικοι οφείλουν να παρέμβουν άμεσα και να τη διασπάσουν.
- Το νεαρό της ηλικίας των παιδιών δεν πρέπει να παρασύρει τους ενήλικες, θεωρώντας ότι τόσο

μικρά παιδιά δεν μπορεί να εκδηλώνουν τέτοια συμπεριφορά. Από τη στιγμή που η συγκεκριμένη συμπεριφορά «πληγώνει» σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά ένα παιδί, τότε παύει πλέον να αποτελεί απλό «πείραγμα» και καθίσταται bullying.

### **Παρεμβαίνοντας, όταν εμφανίζεται το φαινόμενο του bullying μεταξύ ανηλίκων, στα πλαίσια της οικογένειας**

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου, όταν αυτό εκδηλώνεται (και) στα πλαίσια της οικογένειας, προτείνονται τα παρακάτω:

- ❑ Εκ των προτέρων, οριοθέτηση και συγκεκριμενοποίηση των συνεπειών τέτοιων συμπεριφορών για όλα τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης. Εάν και όταν το παιδί συμπεριφέρεται επιθετικά, τότε θα υποστεί τις -ήδη γνωστές σε αυτό- συνέπειες.
- ❑ Έπαινος της καλής και αποδεκτής συμπεριφοράς των παιδιών, είτε θύτες είναι, είτε θύματα. Οι ενήλικες σπανιότερα είναι συνεπείς στον έπαινο, από ότι στην απόδοση ποινών στα παιδιά!!!
- ❑ Όλα τα μέλη της οικογένειας επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο από την επιθετική συμπεριφορά μεταξύ των ανηλίκων μελών. Γι' αυτό το λόγο, η οικογένεια χρειάζεται χρόνο και τρόπους να «επουλώσει» τα τραυματά της, αφού πλέον το φαινόμενο θα έχει αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά. Ενδείκνυται, λοιπόν, ο προγραμματισμός διασκεδαστικών δραστηριοτήτων για την ψυχαγωγία όλης της οικογένειας, καθώς και εφαρμογή τρόπων χαλάρωσης. Με αυτούς τους τρόπους, μετατοπίζεται το επίκεντρο της προσοχής της οικογένειας από το φαινόμενο, σε «υγιείς» συνδιαλλαγές.
- ❑ Η οικογένεια πρέπει να μάθει να γελάει, ακόμα και με κάποια εντελώς παράλογα πράγματα. Όλα τα μέλη μπορούν να παίξουν και να ξεφαντώσουν μαζί, έτσι ώστε να αποφορτίζεται η «βαριά» ατμόσφαιρα...
- ❑ Οι ενήλικοι οφείλουν να διδάξουν στα παιδιά το πώς να φέρνουν το επιθυμητό γι' αυτά αποτέλεσμα, με κατάλληλη χρήση του λόγου τους, και όχι με μπουνιές, λεκτικές αντιπαραθέσεις και υποτίμηση των άλλων. Ενδείκνυται να δίνονται κατάλληλα παραδείγματα, ανάλογα με τις πιθανές περιστάσεις.
- ❑ Οι ενήλικοι πρέπει να βοηθηθούν να εκφράσουν το θυμό τους με τρόπους που δεν θα κάνουν άλλα άτομα να υποφέρουν. Χρειάζεται να κατανοήσουν ότι, είναι φυσικό κάποιες φορές να θυμώνουν με ενήλικες, αλλά και με παιδιά. Εκείνο που κάνει τη διαφορά μεταξύ επιτρεπτού και ανεπιτρεπτού, είναι ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουν να εξωτερικεύσουν το θυμό τους, έτσι ώστε να μη φθάνουν σε ακρότητες. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να εκφράζουν το αίτιο του θυμού τους, καθώς και το τι πιστεύουν ότι πρέπει να συμβεί. Γνωρίζοντας συγκεκριμένες «τεχνικές» αντιμετώπισης του θυμού τους («γράφω ένα γράμμα», «εκφράζομαι με ζωγραφιές», «παίζω ένα μουσικό όργανο», «γυμναστική και ενέργεια», «ρίχνω βελάκια σε ένα στόχο», «συζητώ με κάποιον που εμπιστεύομαι», «εκτόνωση σε ένα μαξιλάρι», κ.λπ), αυτό το συναίσθημα δεν τα «ταλαιπωρεί» ψυχικά, αλλά ούτε και εκδηλώνεται ως bullying.

- Όταν -σε πρώτη φάση- εκδηλώνονται κάποιες παρεξηγήσεις και εντάσεις, οι ενήλικοι πρέπει - με διακριτική εποπτεία- να επιτρέψουν στα παιδιά να «ξεκαθαρίσουν» τα πράγματα μόνα τους, συζητώντας. Η εμπλοκή των ενηλίκων απαιτείται μόνο όταν διαφανεί ότι, είτε ο θύτης δεν ελέγχει τη συμπεριφορά του, είτε το θύμα δεν διεκδικεί αυτά που καλεί η περίπτωση, για να προστατευθεί.
- Η βοήθεια προς το παιδί-θύμα βοηθάει όλη την οικογένεια. Προσανατολίζοντας το θυμό και την ενέργειά του σε αθλήματα, στη μουσική, στη δραματοποιημένη έκφραση, στην τέχνη, σε καινούρια χόμπυ, στη συμμετοχή σε συλλόγους, αλλά και σε όποια άλλη ασχολία κάνει το παιδί-θύμα να αισθάνεται καλύτερα, αποφορτίζεται -συνακόλουθα- και η ένταση της οικογένειας.
- Χρειάζεται όλα τα μέλη της οικογένειας, ενήλικα και ανήλικα, να βρίσκουν λίγο χρόνο και για τον εαυτό τους. Το διαρκές άγχος και η συνεχής ένταση, επιτείνουν τα αρνητικά συναισθήματα όλων στην οικογένεια και ιδιαίτερα του παιδιού-θύματος.
- Οι ενήλικοι (γονείς) οφείλουν να επιλέξουν μια ήρεμη χρονική στιγμή για να εμπλέξουν όλη την οικογένεια σε μια ισότιμη συζήτηση, με στόχο την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση και επίλυση του προβλήματος. Μια τέτοια διαδικασία προϋποθέτει: παρουσίαση των γεγονότων, ανάλυση της κατάστασης και αναζήτηση της κατανόησης, συμπαράστασης και συνεργασίας όλων των μελών της οικογένειας, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Όλα τα μέλη πρέπει να επιδείξουν ειλικρίνεια, χωρίς ν' ασκείται κριτική ή να δημιουργούνται εντάσεις. Τόσο ο θύτης, όσο και το θύμα (αν αφορά ενδο-οικογενειακό φαινόμενο), χρειάζεται να εμπλακούν στην αναζήτηση λύσεων. Μακροπρόθεσμα, μια τέτοια στάση και αντιμετώπιση θα αποφορτίσει το «βαρύ» οικογενειακό κλίμα, προωθώντας την ομαδική προσπάθεια βελτίωσης.

### **Βοηθώντας τα παιδιά και τους εφήβους να δημιουργήσουν «υγιείς» σχέσεις**

Η πρόληψη και η ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου του bullying, προϋποθέτει τα παιδιά και οι έφηβοι να διδάσκονται ευκολόχρηστες «τεχνικές» δημιουργίας βιώσιμων και «υγιών» σχέσεων, που να εμπεριέχουν κάποια από τα παρακάτω στοιχεία:

- Χαμόγελο: οι καλύτεροι άνθρωποι είναι συνήθως πιο ελκυστικοί στους άλλους.
- Πρωτοβουλία στη γνωριμία με άλλα παιδιά: η θετική στάση και η φιλική προσέγγιση διευκολύνουν και τα άλλα παιδιά να ανταποκριθούν ανάλογα.
- Κάθε παιδί πρέπει να μάθει να είναι καλός «ακροατής» των όσων έχουν να πουν και να μοιραστούν οι άλλοι μαζί του: σε όλους αρέσει να ακούν τις σκέψεις τους οι άλλοι και αυτό αποτελεί ένα μοναδικό χάρισμα μεταξύ φίλων, ιδίως, στην παιδική ηλικία.
- Πρέπει να θεωρείται γεγονός ότι, όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν τον ίδιο χαρακτήρα, τις ίδιες ιδέες, ή τα ίδια χαρακτηριστικά. Είναι, εξάλλου, προτιμότερο οι φίλοι να διαφέρουν στις ιδέες και αντιλήψεις, έτσι ώστε η συνδιαλλαγή και συναναστροφή να «εμπλουτίζεται» με τις εμπειρίες κάθε πλευράς, χωρίς η σχέση να γίνεται «βαρετή».

- ❑ Οι άνθρωποι προσεγγίζονται και γνωρίζονται καλύτερα, όταν είναι σε θέση να κάνουν τις κατάλληλες ερωτήσεις. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να προωθηθεί η περαιτέρω επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων και η εξοικείωση σχετικά με τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις και τις σκέψεις καθενός.
- ❑ Οι άνθρωποι δεν συμπαθούν όσους γκρινιάζουν συνεχώς! Εάν οι γνωριμίες χρησιμεύουν μόνο ως μέσο έκφρασης προβλημάτων, αυτό αναπόφευκτα θα επιφέρει κόπωση και φθορά στις σχέσεις.
- ❑ Πρέπει κάποιος να έχει την ικανότητα να διακρίνει μεταξύ ειλικρινών και μη, ατόμων. Μια γνωριμία ή φίλη που διατηρείται σε βάρος του ενός από τους δύο εμπλεκόμενους, δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές απαιτήσεις μιας τέτοιας σχέσης.
- ❑ Η προσπάθεια εντυπωσιασμού και η επιβολή της γνώμης αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα κάθε γνωριμίας ή φιλίας. Το να προσπαθεί πάντα ο ένας να έχει τον έλεγχο, ή να κομπάζει για το πόσο ικανός και ξεχωριστός είναι, επιδρά αρνητικά σε μια σχέση.
- ❑ Στην παιδική ηλικία η δημιουργική φαντασία συμβαδίζει με τη λογική! Η δημιουργικότητα μπορεί να καταστήσει μια σχέση ιδιαίτερα διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα. Οι άνθρωποι με «φρέσκιες» ιδέες είναι πάντοτε ευχάριστοι και ευπρόσδεκτοι σε μια παρέα.
- ❑ Τελικά, κάποιοι άνθρωποι δεν επιθυμούν τη σχέση με κάποιους άλλους, και αυτό πρέπει να γίνεται σεβαστό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, καλό είναι να αναζητούνται γνωριμίες άλλου.