

Η επίμονη παρενόχληση στο χώρο του σχολείου

(Άρθρο του Νικήτα Καυκιού στο Δικτυακό τόπο [«Ψυχολογία και αυτοβοήθεια»](#))

Δημοσίευση: «Χανιώτικα Νέα»

Η επιθετικότητα στο χώρο του σχολείου επηρεάζει αρνητικά τους ευαίσθητους μαθητές και τους προκαλεί αισθήματα μοναξιάς, δυσαρέσκειας ανασφάλειας και φόβου. Αισθάνονται προβληματικοί, μειώνεται η αυτοπεποίθησή τους και σε μερικές περιπτώσεις αποφεύγουν το σχολείο ή παρουσιάζουν αγχογόνα σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, γαστρεντερικές διαταραχές, εξανθήματα και αδικαιολόγητη κόπωση. Μερικά παιδιά γίνονται θύματα χωρίς να συντρέχει για κανένα ιδιαίτερο λόγο αλλά μερικές φορές αυτό συμβαίνει γιατί είναι διαφορετικά σε κάποιο χαρακτηριστικό σημείο όπως: σωματική ιδιαιτερότητα, συμπεριφορά που προσδίδει ανασφάλεια, γλωσσικό ιδίωμα, διαφορετική εθνικότητα κλπ.

1) Πώς εκδηλώνεται η επίμονη παρενόχληση (Bullying)

Η διαφορά ανάμεσα στο βίαιο παιχνίδι και το νταηλίκι βρίσκεται κυρίως στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο νταή (τσαμπουκά, ψευτόμαγκα) και το θύμα του αλλά και στην πρόθεση της επικοινωνίας. Τις περισσότερες φορές το νταηλίκι δε συμβαίνει ανάμεσα σε φίλους και χαρακτηρίζεται από μια διαφορά δύναμης ανάμεσα στο νταή και το θύμα του. Ο νταής είναι πιο μεγαλόσωμος, πιο βίαιος, με περισσότερη φυσική δύναμη και με την εξουσία του πετάει έξω από την ομάδα αυτούς που δεν του αρέσουν. Οι βιαιοπραγίες είναι σύντομες, διαρκούν κατά μέσο όρο 37 δευτερόλεπτα και συμβαίνουν συνήθως στο χώρο του σχολείου. Τα περισσότερα θύματα αρνούνται να παραδεχτούν ότι υφίστανται βία διότι αισθάνονται αμηχανία, φόβο και ντροπή. Μόνο το 25% των μαθητών αναφέρουν ότι οι δάσκαλοι επεμβαίνουν σε περίπτωση βίας ενώ το 71% των δασκάλων πιστεύουν ότι πάντοτε επεμβαίνουν. Οι νταήδες θέλουν να φαίνονται δυνατοί. Δημιουργούν περιστατικά άσκησης ψυχολογικής και σωματικής βίας για να εξαθλιώσουν το θύμα τους και να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους να κυριαρχήσουν. Συνήθως εκφράζουν την επιθετικότητά τους με βίαιες συμπεριφορές όπως:

- Προφορικά ή γραπτά αρνητικά σχόλια και κοροϊδίες
- Απομάκρυνση των θυμάτων τους από τις ομαδικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια
- Αγνόηση
- Εκφοβισμός
- Χειρονομίες
- Ψέματα
- Κλέψιμο ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων
- Χτυπήματα, λαβές, κλωτσιές, τσιμπιές, φτύσιμο
- Σαρκασμός, ειρωνεία, υποβιβασμός, εξευτελισμός
- Εξαναγκασμός του θύματος να κάνει πράγματα που δε θέλει

2) Σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί είναι ίσως το θύμα.

- Ξεσχισμένα ρούχα
- Σωματικές κακώσεις όπως μελανιές και γρατσουνιές
- Συχνή απώλεια χρημάτων
- Αδικοιολόγητες απουσίες από το σχολείο
- Απροθυμία παρακολούθησης των μαθημάτων
- Νυχτερινή ενούρηση
- Τάσεις απομόνωσης
- Άρνηση συμμετοχής σε εξωσχολικές δραστηριότητες
- Αύξηση ή μείωση του φαγητού
- Εκρήξεις θυμού
- Κατεστραμμένα σχολικά είδη
- Αισθήματα: Κατάθλιψη, άγχους, μοναξιάς, μειονεκτικότητας, ντροπής
- Σκέψεις: Φυγής, αναξιοσύνης, αυτοκτονίας

3) Χαρακτηριστικά του νταή

- Επιθετικότητα
- Επιθυμία κυριαρχίας στους συνομήλικους
- Ανάγκη να έχει τον έλεγχο της κατάστασης και να κερδίζει
- Αδιαφορία για την οδύνη που προκαλεί στα θύματά του
- Άρνηση ανάληψης ευθύνης για τη βίαιη συμπεριφορά του
- Οι νταήδες συνήθως είναι οι ίδιοι θύματα βίαιης συμπεριφοράς από το οικογενειακό περιβάλλον
- Προσπαθούν να δικαιολογήσουν τις πράξεις τους λέγοντας ότι φταίνε τα θύματα επειδή έχουν κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό
- Διαλέγουν κάποιον που είναι ψηλός ή κοντός, παχύς ή αδύνατος, που φοράει γυαλιά ή έχει κάποια δυσκολία στην προφορά, που είναι άλλης εθνικότητας ή όμορφος ή ανάπηρος. Κάθε δικαιολογία είναι αρκετή και αν δεν υπάρχει, ο νταής θα επινοήσει μια για να δικαιολογήσει τη βία που θέλει να εκφράσει.

4) Τι να κάνεις για να βοηθήσεις τον εαυτό σου αν σε παρενοχλούν;

- Αν σου συμβεί να είσαι το θύμα, γνώριζε ότι δεν φταίς εσύ. Ο νταής προβάλλει το δικό του πρόβλημα πάνω σου. Μην παίρνεις προσωπικά την κοροϊδία που γίνεται σε βάρος σου. Να θυμάσαι ότι ο νταής έχει σοβαρά προβλήματα επικοινωνίας και μελλοντικά είναι πολύ πιθανόν να είναι αποτυχημένος (Έχει περισσότερες πιθανότητες από τον μέσο όρο όταν μεγαλώσει να καταδικαστεί ποινικά, να γίνει αλκοολικός ή να αναπτύξει ψυχοπαθητική προσωπικότητα με αντικοινωνική συμπεριφορά. Σύμφωνα με έρευνα στην Αμερική από την ηλικία των 24 ετών, το 60% των νταήδων έχουν κάποια καταδίκη εις βάρος τους). Λυπήσου τον, αγνόησε τον και μην τον παίρνεις στα σοβαρά. Με τη βίαιη συμπεριφορά του εκφράζει τους δικούς του φόβους και τις δικές του ανασφάλειες. Να θυμάσαι ότι είναι δύσκολο να βοηθηθεί και να αλλάξει διότι η «μαγκιά» του δεν του επιτρέπει να καταλάβει τις αδυναμίες του ή να ζητήσει βοήθεια για να βελτιωθεί.
- Μίλησε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι: δάσκαλο, γονιό, συγγενή ή μεγαλύτερο φίλο.

- Να επιμείνεις μέχρις ότου να βρεις κάποιον που μπορεί να σε καταλάβει. Αν τύχει ο πρώτος άνθρωπος που μίλησες να μη σε καταλάβει δοκίμασε με κάποιον άλλο.
- Αν είναι δυνατόν γράψε σε ένα χαρτί όσα σου λένε ή κάνουν αυτοί που σε ενοχλούν και μετά προσπάθησε να γράψεις τα αισθήματα που ένιωσες από τη συμπεριφορά τους. Όταν βρεις το άτομο που μπορείς να εμπιστευτείς συζήτησε μαζί του όσα έχει γράψει. Είναι σημαντικό όσα γράφεις να είναι η αλήθεια.
- Αν είναι δύσκολο για σένα να μιλήσεις σε κάποιο ενήλικο, ζήτησε από κάποιο φίλο σου να μιλήσει στη θέση σου ή μιλήστε του και οι δύο μαζί.
- Είναι απαραίτητο να κάνεις κάτι για να αμυνθείς, διότι δεν μπορείς να ξέρεις πόσο θα κρατήσει αυτή η ενοχλητική κατάσταση που δημιουργείται εις βάρος σου.
- Φαντάσου την προσβολή που σου έγινε να είναι γραμμένη σε ένα μπαλόνι. Άφησε το μπαλόνι να πετάξει ψηλά. Δες το με τα μάτια της φαντασίας σου να απομακρύνεται και στο τέλος να σπάει και να εξαφανίζεται.
- Σκέψου ότι θα προτιμούσες οι άλλοι να σου φέρονται καλά. Όμως είναι αλήθεια ότι εσύ μπορείς να συνεχίσεις να είσαι χαρούμενος και να νιώθεις δυνατός κάτω από οποιαδήποτε περίσταση.
- Όταν είσαι μόνος κάνε ασκήσεις-δοκιμές ομιλίας με δυνατή και ξεκάθαρη φωνή που να δείχνει αυτοπεποίθηση.
- Δοκίμασε να απαντήσεις σε ελαφρά πειράγματα με μια από τις παρακάτω φράσεις κοιτώντας τον νταή στα μάτια και μιλώντας του με ήρεμη και σταθερή φωνή: «Αν θέλεις να συζητήσουμε για κάτι που σε απασχολεί ας μιλήσουμε με καλύτερο τρόπο», «Μου φαίνεσαι αγχωμένος», «Έχεις κάποιο πρόβλημα; Θέλεις να μου πεις πως αισθάνεσαι;», «Δεν ανέχομαι να μου ξαναμιλήσεις με αυτό τον τρόπο. Απαιτώ να μου φέρεσαι με σεβασμό».
- Όταν ο αντίπαλος υποπτευθεί μια αδυναμία σου, εκεί ακριβώς θα επιτεθεί. Αντί να κρύβεις τις αδυναμίες και τα ευαίσθητα σημεία σου, μάθε να τα αναγνωρίζεις να τα δέχεσαι ήρεμα και να συμφιλιώνεσαι μαζί τους. Μάθε να ελέγχεις, να εκπαιδεύεις και να μετατρέπεις τις αδυναμίες σου σε σημεία δύναμης και προτερήματα. Οι αδυναμίες σου είναι ευκαιρίες και κίνητρα για να γίνεις καλύτερος και πιο δυνατός.

5) Τι να μην κάνεις αν σε παρενοχλούν.

- Μην προσπαθήσεις να βγάλεις πέρα μόνο σου. Οποιοσδήποτε άλλος στη θέση σου θα ζητούσε βοήθεια για να αντιμετωπίσει μια ανάλογη δυσκολία.
- Μην χτυπήσεις αυτόν που σε παρενοχλεί διότι μπορεί να χειροτερέψει η συμπεριφορά του ή να κατηγορήσει εσένα για παρενόχληση.
- Μην λες ψέματα. Αν υπερβάλλεις και παρουσιάζεις τα πράγματα πιο τραγικά από ότι είναι μπορεί οι άλλοι να το καταλάβουν και μετά να μην σε πιστεύουν καθόλου.
- Μην πιστεύεις όσα λέει για σένα αυτός που σε ενοχλεί. Είναι ψέματα. Τα λέει για να σε πειράξει.
- Μην κρύβεις όσα σου συμβαίνουν από τους ενήλικες που εμπιστεύεσαι.

6) Πώς μπορεί ο γονιός να βοηθήσει το παιδί.

- Δείξε ενδιαφέρον και ιδιαίτερη προσοχή σε όσα σου λέει το παιδί. Ενθάρρυνέ το να σου πει περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το τι ακριβώς συμβαίνει. Αν διαφωνείς με τον τρόπο που το παιδί χειρίστηκε την κατάσταση μην το κρίνεις.
- Προσπάθησε να μπεις στη θέση του. Μην του ρίχνεις ευθύνη για ό,τι γίνεται.
- Ζήτησε να σου εκφράσει τα συναισθήματά του. Δείξε αγάπη και κατανόηση.
- Ενθάρρυνε το παιδί να μην απομονώνεται αλλά να παίζει κοντά σε μια ομάδα παιδιών ή κοντά σε κάποιο δάσκαλο.
- Ζήτησε από το παιδί να αφήνει ακριβά αντικείμενα ή χρήματα στο σπίτι.
- Βοήθησε το παιδί να κάνει γνωριμίες και να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση.
- Ρώτησε το παιδί αν θέλει να το συνοδεύεις στο σχολείο και να επιστρέφετε μαζί.
- Δείξε στο παιδί ότι το αγαπάς, το εκτιμάς και το σέβεσαι πάντοτε ότι και αν συμβαίνει.
- Μίλησε προσωπικά με κάποιον δάσκαλο που εμπιστεύεσαι ή με το διευθυντή του σχολείου. Αν το πρόβλημα είναι έντονο επικοινωνήσε με κάποιον ειδικό παιδαγωγό ή ψυχολόγο.
- Μην ξεχνάς ότι τα αρνητικά σχόλια και οι κριτικές που δέχεται το παιδί λειτουργούν μέσα του σαν αντισώματα τα οποία θα το ενδυναμώσουν ώστε να μπορεί να αμύνεται σε προσβολές και επιθέσεις που θα δέχεται στην μετέπειτα ζωή του.

«Βία ανάμεσα στα παιδιά»

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=HmGWJRb4nBY

«Σχολικός εκφοβισμός»

<http://www.slideshare.net/leniw>