

Συμβουλές προς γονείς των οποίων τα παιδιά δέχονται εκφοβισμό

1. Προσέξτε για αλλαγές στη συμπεριφορά και τη στάση του παιδιού σας:
 - Παιδιά, που υπόκεινται σε εκφοβισμό, δίνουν σημάδια πως κάτι δεν πάει καλά.
 - Μπορεί να παρουσιάζουν απροθυμία να πάνε στο σχολείο, φυσικά σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι και διαταραχές του ύπνου.
 - Σημάδια κακοποίησης στο σώμα (εκδορές, μώλωπες κ.ά.).
 - Κλέβουν χρήματα, για να τα δώσουν στον εκβιαστή.
 - Εξαφανίζονται τα πράγματά τους (χρήματα, κολατσιό, αντικείμενα).
 - Παρουσιάζουν σοβαρές διακυμάνσεις στη διάθεσή τους.
 - Μειώνεται η σχολική τους επίδοση.
 - Δείχνουν να μην έχουν φίλους.
 - Μειώνονται οι δεξιότητες επικοινωνίας τους.
 - Φοβούνται να χρησιμοποιήσουν το κινητό τηλέφωνο ή να ανοίξουν το ηλεκτρονικό τους ταχυδρομείο.
 - Γίνονται επιθετικοί, παράλογοι, ανήσυχτοι.
 - Μπορεί να παρουσιάσουν ανορεξία ή βουλιμία.
2. Ακούστε το προσεκτικά. Αποκτήστε μια ξεκάθαρη αντίληψη του περιστατικού (χώρος, χρόνος, διάρκεια, επανάληψη, παρόντες, περιγραφή του περιστατικού).
3. Απεννοχοποιήστε το παιδί και επιβραβεύστε το για την αποκάλυψη.
4. Εξηγήστε ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να του φέρεται έτσι.
5. Πιστέψτε το, όταν σας εκμυστηρευτεί ότι υπέστη σχολικό εκφοβισμό (φοβάται μήπως δεν το κατανοήσουν, του επιρρίψουν την ευθύνη ή ότι θεωρηθεί ότι διαφέρει).
6. Ζητήστε να σας πει πώς αντιμετωπίζει το πρόβλημα. Διερευνήστε μαζί και άλλους τρόπους.
7. Μην του ζητήσετε να κάνει στο άλλο παιδί «τα ίδια».
8. Ενθαρρύνετε το να αναφέρει το περιστατικό στον δάσκαλο/καθηγητή του.
9. Εξηγήστε τη διαφορά του «προδίδω/καταγγέλλω» από το «ζητάω» βοήθεια.
10. Επικοινωνήστε και εσείς με τον δάσκαλο/καθηγητή του παιδιού σας.
11. Ζητήστε βοήθεια/στήριξη από τον Σύμβουλο Σχολικής Ζωής του σχολείου.
12. Διδάξτε το παιδί να αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό:
 - Να αντιδρά λεκτικά, λέγοντας: «δε μου αρέσει αυτό που είπες ή έκανες» ή «μπορείς να πεις ό,τι θες, αλλά δεν είναι αλήθεια» .
 - Να απομακρύνεται από τον δράστη.
 - Να χρησιμοποιεί χιούμορ.
13. Κάνετε εξάσκηση με το παιδί σας, να δίνει σύντομες αποστομωτικές απαντήσεις (αστείες, όχι εχθρικές), όπως:
 - Πείραγμα: Γιατί έχεις κόκκινα μαλλιά;
 - Απάντηση: Με κάνει να ξεχωρίζω μέσα στο πλήθος.
 - Πείραγμα: Φαίνεσαι χαρούμενος με τα γυαλάκια σου.
 - Απάντηση: Ναι, έχω επιπρόσθετα μάτια, για να ελέγχω τα πάντα.
 - Πείραγμα: Έχεις μεγάλα αυτιά, σαν τον ελέφαντα.
 - Απάντηση: Ναι, αλλά εγώ ακούω πολύ καλύτερα από σένα.
14. Υπενθυμίζετε στο παιδί σας να χρησιμοποιεί τη γλώσσα του σώματος, που θα του δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση (όρθιος, ανοικτοί ίσιοι ώμοι, διατήρηση οπτικής επαφής).
15. Ενθαρρύνετέ το να χρησιμοποιεί το πρώτο πρόσωπο στην έκφραση, ώστε να είναι διεκδικητικό: «εγώ πιστεύω ότι αυτό που κάνεις δεν είναι σωστό/δίκαιο...».
16. Διδάξτε το παιδί σας να:
 - Σκέφτεται θετικές εικόνες για τον εαυτό του, ώστε να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του.
 - Μένει σε χώρους που υπάρχουν ενήλικες ως επιτηρητές.
 - Μένει με ομάδα από φίλους.
17. Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει τις κοινωνικές του δεξιότητες.
18. Υιοθετήστε θετικές κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες.

- Βοηθήστε το παιδί σας να αποκτήσει φίλους, εντός και εκτός σχολείου, με τους οποίους να ταυριάζει.
- Προτείνετε δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μαζί.
- Βρείτε δραστηριότητες που το παιδί σας απολαμβάνει και κάνει με επιτυχία.

Συμβουλές προς γονείς των οποίων το παιδί παρουσιάζουν εκφοβιστική συμπεριφορά

1. Ακούστε το προσεκτικά.
2. Βοηθήστε το να αντιληφθεί ότι η συμπεριφορά του έχει επιπτώσεις, τόσο για το ίδιο όσο και για τους άλλους.
3. Μην κτυπάτε το παιδί ως τιμωρία για τις επιθετικές συμπεριφορές του. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως τιμωρία.
4. Διδάξτε το εναλλακτικές τεχνικές για επίλυση συγκρούσεων, που δεν περιλαμβάνουν βία (π.χ. διαχείριση θυμού, διεκδίκηση με ευγενικό τρόπο).
5. Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές σχέσεις προς άλλα παιδιά.
6. Υποβάλετε ερωτήσεις αναφορικά με τα βιώματά του στο σχολείο (φίλους, παιχνίδια, θυμό-ζήλεια-φόβο, εάν το εκφοβίζουν και αν το αναγκάζουν άλλοι να εκφοβίζει).
7. Συνεργαστείτε με το σχολείο για εξεύρεση κοινών τρόπων αντιμετώπισης της συμπεριφοράς του παιδιού.

Συμβουλές προς γονείς των οποίων το παιδί είναι θεατής περιστατικού εκφοβιστικής συμπεριφοράς

1. Ακούστε το παιδί σας προσεκτικά και επιβραβεύστε το για την αναφορά στο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού.
2. Συζητήστε με το παιδί σας τον τρόπο με τον οποίο η στάση του επηρεάζει: α) το παιδί που θυματοποιείται και β) το παιδί που ασκεί εκφοβισμό.
3. Ενθαρρύνετε το:
 - να αναφέρει το περιστατικό σε ενήλικα.
 - να στηρίξει το παιδί που δέχεται τον εκφοβισμό, υπερασπιζοντάς το, χωρίς να δρα εκδικητικά και χωρίς τη χρήση βίας.
 - να αποδοκμάσει τον θύτη, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του.

Γενικότερα

Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας:

- Αφιερώστε χρόνο στο παιδί.
- Εντοπίστε τα θετικά στοιχεία του κάθε παιδιού, εστιάζοντας την προσοχή σας στις δυνατότητες παρά στις αδυναμίες του.
- Δώστε ευκαιρίες επιτυχίας στο παιδί.
- Ενθαρρύνετε το να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων για θέματα που το αφορούν.
- Δώστε του ευκαιρίες να κάνει επιλογές και να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες.
- Σεβαστείτε την ελευθερία να ενεργεί, αρκεί να είναι σε συγκεκριμένα πλαίσια και όρια συμπεριφοράς.
- Προωθήστε το παιδί να εκφράζεται θετικά για τον εαυτό του.

