

Different People – Same World

Βιέννη 15 – 19/12/2025



Σχολικός εκφοβισμός: ερωτήσεις και απαντήσεις

Τι είναι ο εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που έχει ως στόχο να προκαλέσει φόβο ή πόνο σε ένα παιδί. Χαρακτηρίζεται από τρία βασικά στοιχεία: την πρόθεση να βλάψει, την επανάληψη της συμπεριφοράς και την ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκόμενων.

Μπορεί να εκδηλωθεί με σωματική βία, λεκτικές επιθέσεις ή αποκλεισμό από την ομάδα. Τα αγόρια εμφανίζουν συχνότερα σωματικές μορφές εκφοβισμού, ενώ τα κορίτσια πιο συχνά βιώνουν ψυχολογικές μορφές.

Ο εκφοβισμός δεν είναι ένα μεμονωμένο περιστατικό, αλλά ένα μοτίβο συμπεριφοράς. Συχνά, τα παιδιά που εκφοβίζουν θεωρούνται ότι έχουν μεγαλύτερη δύναμη ή κοινωνική επιρροή, για παράδειγμα επειδή είναι πιο δυνατά ή πιο δημοφιλή.

Πιο ευάλωτα στον εκφοβισμό είναι παιδιά που ανήκουν σε κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, όπως παιδιά από φτωχές οικογένειες, παιδιά με αναπηρίες, παιδιά με διαφορετική ταυτότητα φύλου ή παιδιά μεταναστών και προσφύγων.

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί τόσο δια ζώσης όσο και στο διαδίκτυο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) εκδηλώνεται μέσω κοινωνικών δικτύων, μηνυμάτων ή άλλων ψηφιακών πλατφορμών και συχνά είναι πιο δύσκολο να εντοπιστεί.

Γιατί είναι σημαντικό να παρέμβουμε όταν ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό;

Ο εκφοβισμός μπορεί να έχει σοβαρές και μακροχρόνιες συνέπειες για τα παιδιά. Εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία, προκαλώντας άγχος, φόβο ή ακόμη και κατάθλιψη, ενώ συχνά συνδέεται και με μείωση της σχολικής επίδοσης.

Ιδιαίτερα ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει το παιδί οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε χώρο, καθώς δεν περιορίζεται στο σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, το περιεχόμενο μπορεί να διαδοθεί γρήγορα και να παραμείνει στο διαδίκτυο, ενισχύοντας τις αρνητικές επιπτώσεις.

Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να νιώθει ασφάλεια και αποδοχή στο σχολείο. Η προστασία του από κάθε μορφή βίας αποτελεί ευθύνη τόσο της οικογένειας όσο και της σχολικής κοινότητας.

Πώς μπορώ να βοηθήσω στην πρόληψη του εκφοβισμού;

Το πρώτο βήμα για την προστασία του παιδιού, τόσο στο σχολείο όσο και στο διαδίκτυο, είναι η σωστή ενημέρωση.

Η συζήτηση με τα παιδιά για το τι είναι ο εκφοβισμός τα βοηθά να τον αναγνωρίζουν πιο εύκολα, είτε τον βιώνουν τα ίδια είτε τον παρατηρούν σε άλλους. Η ανοιχτή και συχνή επικοινωνία δημιουργεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης, ώστε τα παιδιά να αισθάνονται άνετα να μιλήσουν για όσα τους απασχολούν.

Είναι επίσης σημαντικό τα παιδιά να ενθαρρύνονται να συμπεριφέρονται με σεβασμό και καλοσύνη. Ακόμη κι αν δεν είναι τα ίδια θύματα, μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού, υποστηρίζοντας συμμαθητές τους ή αντιδρώντας σε άδικες συμπεριφορές.

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσα από δραστηριότητες που τα ενδιαφέρουν βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους και να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις.

Τέλος, είναι σημαντικό οι ενήλικες να δίνουν το καλό παράδειγμα. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τη συμπεριφορά των γονέων και των εκπαιδευτικών, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στο διαδίκτυο.

Πώς θα καταλάβω αν ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό;

Τα παιδιά δεν εκφράζουν πάντα άμεσα αυτό που βιώνουν. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να δίνεται προσοχή σε αλλαγές στη συμπεριφορά ή στη διάθεσή τους.

Ενδείξεις που χρειάζονται προσοχή είναι οι ανεξήγητοι τραυματισμοί, η απροθυμία να πάνε στο σχολείο, το άγχος ή η νευρική κατάσταση, η απομόνωση ή η απώλεια φίλων, καθώς και η απώλεια ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.

Επιπλέον, μπορεί να παρατηρηθούν δυσκολίες στον ύπνο, σωματικά συμπτώματα χωρίς εμφανή αιτία, έντονη δυσφορία μετά από χρήση διαδικτύου ή αυξημένη μυστικοπάθεια. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν επιθετική συμπεριφορά ή έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Η καθημερινή επικοινωνία και το ενδιαφέρον για τη ζωή του παιδιού αποτελούν βασικό μέσο πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης.

Τι πρέπει να κάνω αν ένα παιδί δέχεται εκφοβισμό;

Το πιο σημαντικό είναι το παιδί να νιώσει ότι ακούγεται και υποστηρίζεται. Ακούστε το με ηρεμία και χωρίς κριτική και διαβεβαιώστε το ότι δεν φταίει για αυτό που συμβαίνει.

Ενθαρρύνετε το να μιλήσει και δείξτε ότι είστε δίπλα του. Η συνεργασία με το σχολείο είναι απαραίτητη, ώστε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η κατάσταση.

Η σταθερή υποστήριξη από τους ενήλικες βοηθά το παιδί να νιώσει ασφάλεια και να διαχειριστεί καλύτερα την εμπειρία του.

Τι μπορώ να κάνω αν ένα παιδί εκφοβίζει άλλα παιδιά;

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά που εκφοβίζουν δεν είναι «κακά», αλλά συχνά προσπαθούν να διαχειριστούν δύσκολα συναισθήματα ή καταστάσεις.

Η ήρεμη συζήτηση βοηθά στην κατανόηση των αιτίων της συμπεριφοράς τους. Παράλληλα, είναι σημαντικό να τους δείξουμε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων και να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση.

Οι ενήλικες χρειάζεται επίσης να αναστοχαστούν τη δική τους στάση, καθώς τα παιδιά συχνά μιμούνται συμπεριφορές που βλέπουν στο περιβάλλον τους.

Τέλος, είναι απαραίτητο να τίθενται σαφή όρια και να ενθαρρύνεται η ανάληψη ευθύνης και η επανόρθωση των πράξεων.