

«Σχολικός (και μη) εκφοβισμός: αίτια και αντιμετώπιση του bullying και της ναρκισσιστικής οπτικής»

ΔΙΑΛΕΞΗ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΕΩΝ

**ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΤΟΥ 5ΟΥ ΠΕ.Κ.Ε.Σ.
ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Παρουσίαση ομιλήτριας και σχέση με το θέμα

- ▶ Χαίρετε, είμαι η Θέκλα Πετρίδου, είμαι ψυχολόγος κλινικής και κοινωνικής κατεύθυνσης με ιδιαίτερο κλινικό και συγγραφικό ενδιαφέρον στις ανθρώπινες σχέσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην εποχή μας.
- ▶ Εργάζομαι εδώ και 25 χρόνια αδιαλείπτως στις εφαρμογές της επιστήμης της Ψυχολογίας. Επιπλέον από τη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία, γράφω ψυχοεκπαιδευτικά άρθρα και βιβλία και διατηρώ ένα ψυχοεκπαιδευτικό κανάλι στο YouTube:
<https://www.youtube.com/user/TheklaPetridouWeb>

Σχολικός εκφοβισμός τι είναι

- ▶ Ο **σχολικός εκφοβισμός** είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας, ένα είδος bullying, που εμφανίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στη χρήση **βίας** μεταξύ μαθητών ή συνομηλίκων παιδιών, με στόχο να προκληθεί **φόβος, πόνος ή αναστάτωση**.
- ▶ Το bullying είναι μια **στοχευμένη, επιθετική και επαναλαμβανόμενη** συμπεριφορά, η οποία έχει να κάνει με μια **ανισορροπία** σωματικής ή ψυχικής **δύναμης**. Στην ουσία πρόκειται για μια μορφή **κακοποίησης** ανάμεσα σε μαθητές.

Κύρια χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού

- ▶ **Πρόθεση** από το παιδί - δράστη να βλάψει, να κάνει ζημιιά στο παιδί - στόχο
- ▶ **Έλλειψη**, συχνά, δικαιολογίας για την πράξη
- ▶ **Επανάληψη** της συμπεριφοράς
- ▶ **Ικανοποίηση** που αντλεί ο δράστης από τη βλάβη του θύματος.

Παραδείγματα σχολικού εκφοβισμού

- ▶ **Σωματική βία:** ξύλο, γροθιές, σωματική επίθεση
- ▶ **Λεκτική βία:** κοροϊδία, απειλές
- ▶ **Συναισθηματική βία:** εκφοβισμός με χειρονομίες, κοινωνικός αποκλεισμός, απειλές
- ▶ **Διαδικτυακό, cyberbullying,** μηνύματα μίσους, απειλές, ψεύτικα προφίλ κοκ
- ▶ **Καψόνια**

Ο σχολικός εκφοβισμός συνιστά πρωτίστως ψυχική κακοποίηση!

- ▶ Παρόλο που μπορεί να παρατηρηθεί και σωματική βία στο σχολικό εκφοβισμό, το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η ψυχική κακοποίηση.
- ▶ **Η ψυχική κακοποίηση είναι πιο δύσκολα ανιχνεύσιμη και κατανοητή από τη σωματική κακοποίηση**
- ▶ Όταν γίνεται σχολικός εκφοβισμός έχουμε θύτη ή θύτες και θύμα ή θύματα.
- ▶ Επειδή μιλάμε για παιδιά σε σχολική ηλικία, ακόμη δεν μπορούμε να μιλήσουμε για τύπους προσωπικότητας. Δεν είναι ακόμη πλήρως αναπτυγμένος ο εγκέφαλος και δεν έχουν ακόμη επιλέξει με ποιο τρόπο θα διαλέγονται στον κόσμο.
- ▶ Στη σχολική ηλικία έχουμε δυνατότητες τόσο να προλάβουμε όσο και να αντιμετωπίσουμε τα φαινόμενα αυτά.

Γιατί οι άνθρωποι γίνονται κακοποιητές ή θύτες; Γιατί οι άνθρωποι γίνονται θύματα;

- ▶ Ένα παιδί που γεννιέται φέρει μαζί του ένα γενετικό υλικό, το οποίο εκτός του ότι το προδιαθέτει εάν καταπιεστεί ή κακοποιηθεί να αναπτύξει συγκεκριμένες ψυχικές διαταραχές, του δίνει και κάποια ακατέργαστα χαρακτηριστικά γνωρίσματα στην προσωπικότητα, τα οποία ανάλογα με τη διαπαιδαγώγηση του, την επιλογή του με βάση την ελεύθερη βούληση του, θα διαμορφώσουν το τι είδους προσωπικότητα θα έχει στην ενήλικη ζωή του.

Με πιο απλά λόγια:

- ▶ Αν ένα παιδί μεγαλώσει σε ένα **υγιές και ασφαλές συναισθηματικά περιβάλλον** με γονείς που το φροντίζουν σωματικά, αλλά και ψυχικά και πνευματικά, το πιο πιθανόν να εξελιχθεί σε έναν ενήλικα άνθρωπο που να **σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους**, να μπορεί να **συνδέεται υγιώς** με τον εαυτό του και τους άλλους.

Γιατί οι άνθρωποι γίνονται κακοποιητές ή θύτες; Γιατί οι άνθρωποι γίνονται θύματα;

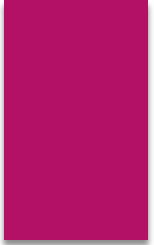
- ▶ Αν ένα παιδί πάλι, μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον όπου δέχεται **ψυχική βία**, είτε μέσω **αυστηρής και τιμωρητικής διαπαιδαγώγησης**, εμφανούς σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης, είτε ψυχικής παραμέλησης, τότε το παιδί αυτό τραυματίζεται ψυχικά. Ο **συμβιβαστικός μηχανισμός άμυνας** με τον οποίο, ένα παιδί χωρίς έγκαιρη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, θα διαχειριστεί το τραύμα θα καθορίσει αν αυτό μεγαλώνοντας θα εξελιχθεί σε **θύτη ή σε θύμα**. Σε **Νάρκισσο ή συνεξαρτώμενο**.

Τι σημαίνει ο όρος Νάρκισσος;

- ▶ Ο όρος **Νάρκισσος** χρησιμοποιείται στις μέρες μας όχι μόνο για να ονομάσει τους ανθρώπους εκείνους που πληρούν τα κριτήρια για διάγνωση Ναρκισσιστικής Διαταραχής Προσωπικότητας (DSM V), αλλά και όλους τους ανθρώπους που σαν κύριο στοιχείο της προσωπικότητας και της δράσης τους έχουν το να λειτουργούν **εγωκεντρικά και χωρίς ενσυναίσθηση**. Τους ανθρώπους εκείνους που υποδουλώνουν τους άλλους γύρω τους, συντρόφους, τα παιδιά τους, τους υφιστάμενους, τους συναδέλφους και γενικότερα όποιον βρεθεί στο δρόμο τους. Οι Νάρκισσοι είτε **μεγαλομανείς** είτε **ευάλωτοι**, είτε **φανεροί** είτε **κεκαλυμμένοι**, είναι άνθρωποι που κύριο μέλημα και στόχο έχουν να επιτύχουν τα εγωκεντρικά τους συμφέροντα **χρησιμοποιώντας τους άλλους** σαν εργαλεία και μέσα διαχείρισης των αρνητικών τους συναισθημάτων. Χρησιμοποιούν τους άλλους σαν αποδιοπομπαίους τράγους για οτιδήποτε πάει στραβά, ένας Νάρκισσος δεν αναλαμβάνει **ποτέ ουσιαστικά την ευθύνη** για οτιδήποτε. Χρησιμοποιούν τους άλλους σαν κάλαθους σκουπιδιών, για να πετάνε τα αρνητικά τους συναισθήματα που δεν αντέχουν, και επίσης φορτώνουν τους άλλους με τις δικές τους ευθύνες και υποχρεώσεις. Σας θυμίζει τίποτα αυτό; Μήπως ένα προϊστάμενο που σας έχει ψήσει το ψάρι στα χείλη; Ή ένα πρόην σύντροφο που σας στράγγισε συναισθηματικά και μετά σας πέταξε σαν συμμένη λεμονόκουπα; Ή ένα γονιό που έβγαζε όλα τα νεύρα του επάνω σας; Ελπίζω πως όχι, αλλά δυστυχώς οι Νάρκισσοι βρίσκονται παντού γύρω μας και η εποχή που ζούμε, **η υλιστική**, ευνοεί τον πολλαπλασιασμό τους.

Τι σημαίνει ο όρος συνεξαρτώμενος;

- ▶ Ο όρος **Συνεξαρτώμενος** είναι ένας όρος που προέκυψε από το έργο των ομάδων αυτοβοήθειας 12 βημάτων, ευρέως γνωστών ως **ΑΑ**, που περιγράφει έναν άνθρωπο, ο οποίος ως **συμβιβαστική άμυνα** στα τραύματα που δέχθηκε στην παιδική του ηλικία αναπτύσσει έναν τρόπο συνδεσιμότητας **που τον καθιστά θύμα** του οποιουδήποτε Νάρκισσου βρεθεί στο δρόμο του. Οι συνεξαρτώμενοι άνθρωποι νιώθουν πως αποκτούν αξία και νόημα στη ζωή τους **μόνο όταν είναι χρήσιμοι ή υπηρετούν τους άλλους**. Ονομάζονται και people pleasers ή υπερβολικά ενσυναισθητικοί, empaths. Είναι η εκ διαμέτρου αντίθετη αντίδραση/συμβιβαστικός μηχανισμός άμυνας, στο αδιαχείριστο τραύμα μιας ελλειμματικής παιδικής ηλικίας και διαπαιδαγώγησης. Ο Νάρκισσος αντιδρά σε αυτό με το να γίνει ένας ακόμη **μεγαλύτερος κακοποιητής** και ο συνεξαρτώμενος με το να γίνει ένα **ευάλωτο και πρόθυμο** θύμα.



Η θεώρηση αυτή των δυναμικών των διαπροσωπικών σχέσεων είναι σχετικά πρόσφατη στην Ψυχολογία και έχει θα έλεγα ψυχοδυναμικές και συστημικές ρίζες στην κατασκευή της. Η παιδική ηλικία και ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώσαμε καθώς όμως και η δική μας αντίδραση/άμυνα στο ότι βιώσαμε, διαμορφώνει την ψυχική και σχεσιακή πραγματικότητα μας στο παρόν.



Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Q and A

Ο πυρήνας οικογένεια παίζει τελικά ρόλο στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς ενός παιδιού ή οι εξωσχολικοί παράγοντες επηρεάζουν την συμπεριφορά του προς τη βία γενικότερα;

- ▶ Ο **πυρήνας οικογένεια** παίζει τον πιο ουσιαστικό ρόλο μέχρι τα σχολικά χρόνια.
- ▶ **Θεωρία του δεσμού**, στηλ προσκόλλησης
- ▶ Η βία διδάσκεται
- ▶ Μίμηση βίας
- ▶ Βία από γονείς προς παιδιά
- ▶ Βία από μεγαλύτερα αδέρφια
- ▶ Βία στις παρέες συνομηλίκων
- ▶ Βία στο σχολείο
- ▶ Βία στο διαδίκτυο
- ▶ **Γονικός έλεγχος στα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο**

Πώς μπορούμε να αντιληφθούμε εάν το παιδί μας δέχεται κακοποίηση από συμμαθητές του ή το ίδιο κακοποιεί;

Σημάδια θύτη:

- ▶ **Θετικές** απόψεις για τη χρήση **βίας**
- ▶ Γίνεται συχνά **επιθετικό** προς γονείς, δασκάλους και άλλους ενήλικες.
- ▶ Επιδεικνύει μια ανάγκη **να επικρατεί** στους άλλους και να γίνεται το δικό του.
- ▶ Είναι οξύθυμο, παρορμητικό και έχει **χαμηλή ανοχή στη ματαιώση**
- ▶ Συχνά **ελέγχει τα όρια** και παραβαίνει τους κανόνες
- ▶ Δείχνει **λίγη ή καθόλου συμπάθεια** για θύματα bullying

Σημάδια θύματος

- ▶ Το παιδί σας έρχεται σπίτι με σχισμένα ρούχα, και του λείπουν βιβλία ή άλλα προσωπικά αντικείμενα.\
- ▶ Έχει κοψίματα, μώλωπες και γρατσουνιές που δεν έχουν εξήγηση
- ▶ Έχει λίγους ή καθόλου φίλους
- ▶ Φαίνεται να φοβάται να πηγαίνει στο σχολείο, να περπατά από και προς το σχολείο ή να παίρνει μέρος σε οργανωμένες δραστηριότητες
- ▶ Βρίσκει δικαιολογίες για να μην πηγαίνει στο σχολείο

Σημάδια θύματος

- ▶ Χάνει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα του ή ξαφνικά πέφτουν οι βαθμοί του.
- ▶ Είναι στενοχωρημένο, σε κακή διάθεση ή κλαμένο όταν έρχεται στο σπίτι από το σχολείο
- ▶ Παραπονιέται συχνά για πονοκεφάλους, στομαχόπονους και άλλα ψυχοσωματικά
- ▶ Έχει δυσκολία να κοιμηθεί ή βλέπει συχνά εφιάλτες
- ▶ Χάνει την όρεξη για φαγητό ή τρώει βουλιμικά
- ▶ Παρουσιάζεται αγχώδες και με χαμηλή αυτοεκτίμηση

Πώς μπορούμε όμως να αντιμετωπίσουμε δραστικά το φαινόμενο;

- ▶ Συνεργασία όλων
- ▶ Το σχολείο και η οικογένεια δεν μπορούν παρά να συνεργαστούν
- ▶ **Γονείς και εκπαιδευτικοί μαζί**
- ▶ Το δικό μας παράδειγμα και γνώση είναι το μεγαλύτερο μας όπλο στον πόλεμο κατά του bullying
- ▶ **Για να μπορέσει ένας ενήλικας να αντιμετωπίσει το bullying στα παιδιά, τους θύτες και τα θύματα, ΠΡΕΠΕΙ Ο ΙΔΙΟΣ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΟΥΤΕ ΘΥΤΗΣ ΟΥΤΕ ΘΥΜΑ!!!!!!**
- ▶ Χρειάζεται όλοι να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας.
- ▶ **Ψυχοεκπαίδευση και ψυχοθεραπεία**

Πώς μπορώ να βοηθήσω ένα παιδί που βιώνει σχολικό εκφοβισμό και ποιες είναι οι κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να βοηθήσουμε το παιδί να αντιμετωπίσει αυτήν την δύσκολη κατάσταση;

- ▶ Πρώτον χρειάζεται να έχω **επικοινωνία** με το παιδί.
- ▶ Η επικοινωνία γονιού – παιδιού χτίζεται από την εγκυμοσύνη
- ▶ Η επικοινωνία εκπαιδευτικού – μαθητή μπορεί μόνο να υποστηριχθεί από το γονιό
- ▶ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ εκπαιδευτικού- γονιού
- ▶ Οι εκπαιδευτικοί είναι σύμμαχοι των παιδιών μας
- ▶ Όταν εντοπίσει οποιαδήποτε πλευρά σχολικό εκφοβισμό οφείλει να την επικοινωνεί με την άλλη. Εκπαιδευτικός-γονιός
- ▶ Το παιδί που δέχεται ή δίνει εκφοβισμό χρειάζεται ψυχοθεραπευτική παρέμβαση ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ

Πώς μπορώ να βοηθήσω ένα παιδί που βιώνει σχολικό εκφοβισμό και ποιες είναι οι κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να βοηθήσουμε το παιδί να αντιμετωπίσει αυτήν την δύσκολη κατάσταση;

- ▶ Το παιδί που δέχεται εκφοβισμό χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη
- ▶ Η τάξη στην οποία παρατηρήθηκε ο σχολικός εκφοβισμός χρειάζεται συντονισμένη παρέμβαση
- ▶ Το παιδί που εξασκεί σχολικό εκφοβισμό χρειάζεται οριοθέτηση
- ▶ Είναι εξαιρετικά σημαντικό να δείξουμε κατανόηση και στοργή στα θύματα.
- ▶ Τα θύματα έχουν τραύματα και χρειάζονται στήριξη και θεραπεία για να τα διαχειριστούν
- ▶ Οι θύτες καλό είναι να έχουν κίνητρα για να υιοθετήσουν διαφορετική συμπεριφορά
- ▶ Ας κάνουμε τον εκφοβισμό κάτι που δεν είναι IN!

Πως μπορεί ένα παιδί να διαχειριστεί την απόρριψη από «φίλους» που γίνεται με έμμεσο τρόπο.. πως μπορώ να θωρακίσω το παιδί μου από τοξικές συμπεριφορές;;

- ▶ Δεν είναι όλοι φίλοι μας
- ▶ Όποιος λέει πως είναι φίλος μας, δεν σημαίνει και πως είναι
- ▶ Δεν μπορούμε να είμαστε φίλοι με όλους
- ▶ Δεν γίνεται να συμφωνούμε με όλους
- ▶ Κάποιες συμπεριφορές είναι απαράδεκτες και επιλέγουμε να μην κάνουμε παρέα με άτομα με κακοποιητικές συμπεριφορές
- ▶ Δεν φταις εσύ αν σου κάνουν εκφοβισμό
- ▶ Τα παιδιά που δέχονται εκφοβισμό ξεχωρίζουν, συνήθως για επιτεύγματα
- ▶ Το πρόβλημα το έχει αυτός που κάνει τον εκφοβισμό, όχι αυτός που τον δέχεται

Ερώτηση εκπαιδευτικού;

- ▶ Πώς αντιμετωπίζουμε το γεγονός ότι παρά τις δράσεις του σχολείου και τις ατελείωτες συζητήσεις στο μάθημα και στο διάλειμμα, τα παιδιά αντιμετωπίζουν πολλές συμπεριφορές εκφοβισμού ως "πλάκα" και δεν πείθονται με τίποτα για το αντίθετο;
- ▶ Εδώ έχουμε να κάνουμε με μια κουλτούρα που προωθεί την ψυχική κακοποίηση ως πλάκα.
- ▶ Στην ουσία αυτό είναι το **negging**.
- ▶ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ▶ Playlist για το #Negging
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjFYGEZgIYMAGr1WkKuCwaAO-EGm9ZgyZ>



Σας ευχαριστώ πολύ για την
προσοχή σας!

Θέκλα Πετρίδου
Ψυχολόγος.