

Τα σημάδια που πρέπει να αναγνωρίζουν οι γονείς

Το bullying (εκφοβισμός) είναι μια ιδιαίτερη κατάσταση που δύσκολα εκφράζει με λόγια ένα παιδί στους γονείς του. Έτσι, οι γονείς τόσο του παιδιού-«θύτη» όσο και του παιδιού-«θύματος» θα πρέπει να το αναγνωρίσουν μέσα από τη συμπεριφορά του. Ποια είναι αυτά τα σημάδια, λοιπόν, και ποια η σωστή στάση;

Ένα από τα βασικά θέματα για τους γονείς είναι πώς θα αναγνωρίσουν τα σημάδια του bullying στο παιδί τους. Το παιδί που γίνεται αποδέκτης επιθετικής συμπεριφοράς μπορεί να εμφανίσει αλλαγές στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να είναι άμεσες ή και ακόμα να επηρεάσουν το παιδί στο μέλλον:

••• **Χαμηλή αυτοεκτίμηση:** Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά που γίνονται συχνά στόχος της επιθετικότητας άλλων παιδιών, χωρίς να μπορούν να αντιδράσουν, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Παράλληλα, έχει παρατηρηθεί ότι όσα παιδιά είχαν ήδη χαμηλή αυτοεκτίμηση και γίνονται έτσι στόχος άλλων παιδιών, απομονώνονται και μπορεί να φτάσουν σε σημείο να πάθουν κατάθλιψη.

••• **Κοινωνική απομόνωση:** Το παιδί καταλήγει να έχει πολύ λίγους φίλους, γιατί νιώθει άσχημα και σταματά να προσπαθεί να κάνει φιλιές. Επίσης, μπορεί να είχε ήδη λίγους ή καθόλου φίλους, κάτι που ευνοεί στο να του επιτεθούν άλλα παιδιά, μιας και κανείς δε θα το υποστηρίξει.

••• **Απουσίες από το σχολείο:** Το παιδί δε θα θέλει να ξαναπάει στο σχολείο. Αρχικά θα προφασίζεται δικαιολογίες και θα εκφράζει παράπονα ότι δε νιώθει καλά. Πολλά παιδιά αλλάζουν ακόμα και σχολείο για να ξεφύγουν από αυτήν την κατάσταση, ενώ κάποια άλλα δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και να αποδώσουν στα μαθήματά τους.

Δυστυχώς, τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα bullying εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, η οποία τα ακολουθεί καθώς μεγαλώνουν και μπορεί να εμφανίσουν σημάδια κατάθλιψης.

Η στάση των γονιών

Πώς πρέπει, όμως, να αντιμετωπίσουν οι γονείς το παιδί τους είτε είναι το θύμα είτε είναι ο θύτης; Μελέτες έχουν δείξει ότι περίπου το 40% των επιθετικών παιδιών γίνονται αντικοινωνικοί ενήλικες, ενώ το 75%-90% των αντι-



Γράφει η
Ελίνα Γκίκα
Κλινική Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπεύτρια ΜΗΤΕΡΑ
- ΠΑΙΔΩΝ ΜΗΤΕΡΑ

κοινωνικών ενήλικων είχαν διαταραχή διαγωγής από την παιδική ηλικία. Γι' αυτό οι γονείς που έχουν παιδί που εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά, πρέπει να είναι δίπλα του και να το βοηθήσουν να τη βελτιώσει, ώστε να αποφευχθούν οι άμεσες, αλλά και οι μελλοντικές παραβατικές - αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Οι γονείς του παιδιού-«θύτη»:

••• Αντιμετωπίστε το πρόβλημα σαν σοβαρή υπόθεση, κυρίως αν επαναλαμβάνεται, και μην ψάχνετε δικαιολογίες του τύπου

«Συμβαίνουν αυτά», «Αγόρι είναι, θα τσακωθεί» κ.λπ.

••• Συζητήστε με το ίδιο το παιδί για τη συμπεριφορά του, ρωτώντας το για τα συναισθήματά του. Αν η επιθετική συμπεριφορά επαναλαμβάνεται και έχει σοβαρή μορφή, προκαλώντας προβλήματα στους άλλους και εμποδίζοντας τη σχολική μάθηση και τις σχέσεις του ίδιου του παιδιού, είναι απαραίτητο να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού.

••• Ελέγξτε προσεκτικά όσα έχουν συμβεί και μη βασίζεστε μόνο στις εξηγήσεις του παιδιού σας, που το πιο πιθανό είναι να προσπαθήσει να τη βγάλει... καθαρή.

••• Συνεργαστείτε με το σχολείο και μην εναντιώνεστε στους δασκάλους, σε μια προσπάθεια να πάρετε το μέρος του παιδιού σας. Κάτι τέτοιο δεν πρόκειται να βοηθήσει κανέναν.

••• Να μην του «χαιδέυετε τ' αφτιά». Αν το παιδί σας συμπεριφέρεται επιθετικά, πρέπει να του δώσετε να καταλάβει τις ευθύνες των πράξεών του. Ξεκαθαρίστε τη στάση σας όσον αφορά τη συμπεριφορά του. Εξηγήστε του ότι αυτό που συμβαίνει είναι σοβαρό, δεν το εγκρίνετε και ότι πρέπει να σταματήσει αμέσως.

Ουσιαστικά οποιαδήποτε ενέργειά σας θα πρέπει να αποσκοπεί στην παροχή βοήθειας προς το παιδί σας ώστε να εγκαταλείψει την εκφοβιστική συμπεριφορά, θεσπίζοντας κάποιους κανόνες, κατανοητούς σε εκείνο, ώστε να τους ακολουθεί. Κάθε μη τήρησή τους θα έχει επιπτώσεις, π.χ. δε θα παίζει με τα άλλα παιδιά. Ποτέ, όμως, δε θα πρέπει να είναι επιθετικές, π.χ. σωματική τιμωρία. Να είστε κοντά στο παιδί σας συμμετέχο-

ντας σε δραστηριότητες, ελέγχοντας τις παρέες του και τις δραστηριότητές του, συμβουλευτόντάς το και ενισχύοντας τις ικανότητές του με επιβραβεύσεις για τη θετική συμπεριφορά του, όταν αναζητά εναλλακτικούς τρόπους να λύσει τα προβλήματά του.

Οι γονείς του παιδιού-«θύματος»:

Σε ότι αφορά τους γονείς του παιδιού-«θύματος» που υφίστατε τον εκφοβισμό, θα πρέπει κατ' αρχάς να αναπτύξετε μια όσο το δυνατόν πιο ζεστή και φιλική σχέση με το παιδί σας.

- Να είστε κοντά του και να επιδιώκετε τη συζήτηση μαζί του - από μόνο του μπορεί να μην αναφερθεί στο πρόβλημά του.

- Να διδάξετε το παιδί σας να κοιτά στα μάτια τον εκφοβιστή, και να λέει δυνατά «Άσε με ήσυχο» ή «Κοίτα τη δουλειά σου», να φεύγει και να ενημερώνει κάποιον ενήλικο.

- Καθσυχάστε το παιδί ότι δε φταίει το ίδιο αν του επιτέθηκαν, ότι δεν είναι δικό του το λάθος. Σαφώς θα πρέπει να αναφέρετε συγκεκριμένα περιστατικά στο δάσκαλο, στο διευθυντή του σχολείου, στις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε στήριξη από τον τοπικό Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων ή άλλες υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης για το παιδί.

- Συμβουλέψτε το παιδί σας να προσέχει σε ποιον δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του e-mail του.

- Επιβραβεύστε το, δώστε του ευκαιρίες για να ανα-

λαμβάνει τις δικές του ευθύνες.

- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κ.λπ.), όπου δεν υπάρχουν εκφοβιστές και όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέες φιλίες και να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του.

- Σε περίπτωση τραυματισμού του παιδιού από τους εκφοβιστές, ενημερώστε την αστυνομία και γνωστοποιήστε στο σχολείο την ενημέρωση στην αστυνομία. Απαιτήστε στη συνέχεια από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού-εκφοβιστή. Αν ο εκφοβισμός δεν αντιμετωπιστεί, ελέγξτε το ενδεχόμενο αλλαγής σχολείου.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να μην υποτιμάμε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός προς τα παιδιά. Οι μύθοι του τύπου «παιδιά είναι, πειράζονται μεταξύ τους» ή «έτσι θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία», μπορεί να ζημιώσουν το παιδί και να το οδηγήσουν σε δυστυχία και απομόνωση.

“

Οι μύθοι του τύπου «παιδιά είναι, πειράζονται μεταξύ τους» ή «έτσι θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία», μπορεί να ζημιώσουν το παιδί και να το οδηγήσουν σε δυστυχία και απομόνωση.

”