

**Αν δέχεσαι οποιουδήποτε είδους επίθεση...**

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι οι επιθέσεις στο σχολείο είναι σίγουρα για μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία - φυσικά, για το άτομο που δέχεται τις επιθέσεις και τις προσβολές, αλλά συχνά και για το άτομο από το οποίο προέρχονται.

Θυμήσου ότι οι επιθέσεις αυτές μπορεί να έχουν διάφορες μορφές - πειράγματα, απειλές, σωματική βία, διάδοση κουτσομπολιών. Αν δέχεσαι οποι-

ουδήποτε είδους επίθεση, μπορεί να αισθάνεσαι πάρα πολύ άσχημα - μπορεί ακόμα και να πιστεύεις ότι δεν είσαι «φυσιολογικός», σαν τους άλλους.

Είναι **ΠΟΛΥ σημαντικό** να συζητήσεις το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις με κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι.

**ΜΙΛΗΣΕ!**

- Προσπάθησε να μη μένεις μόνος σου - κάνε παρέα με άλλα άτομα.
- Σημείωνε σε ένα ημερολόγιο τις επιθέσεις που δέχεσαι και δείξε τα κείμενά σου σε έναν ενήλικο που εμπιστεύεσαι.
- Συζήτησε το πρόβλημα

με τους φίλους σου ή με έναν ενήλικο.

- Συνέχισε να ζητάς βοήθεια μέχρι να λυθεί το πρόβλημα.
- Αν η κατάσταση δε βελτιωθεί, μπορείς ακόμα και ν' αλλάξεις σχολείο.

**ΣΤΗΡΙΞΕ!**

Αν ξέρεις κάποιο άτομο που δέχεται επιθέσεις, σκέψου ότι μπορεί να έχει μεγάλη ανάγκη τη βοήθειά σου. Προσπάθησε να συζητήσεις μαζί του τις προτάσεις αυτού του φυλλαδίου για να καταλήξετε μαζί σε κάποια λύση. Ορισμένες φορές τα παιδιά που «επιτίθενται», δεν

συνειδητοποιούν πόσο στενοχωρούν τους άλλους. Ορισμένα άτομα, μάλιστα, φέρονται με αυτό τον τρόπο για να ξεχνούν τα δικά τους προβλήματα. Αν πιστεύεις ότι ενδεχομένως να φέρε-

**Αν δεν το μάθει κανείς, δεν θα μπορέσει να σε βοηθήσει κανείς.**

**Σκέψου με ποιον αισθάνεσαι πιο άνετα για να του μιλήσεις :**

- Καθηγητής
- Γονιός
- Θεία
- Ψυχολόγος
- Θείος
- Αδελφός
- Αδελφή
- Κηδεμόνας
- Φίλος

σαι κι εσύ έτσι στους άλλους επειδή έχεις προβλήματα, θα ήταν προτιμότερο να συζητήσεις με κάποιον όσα σε απασχολούν και να ζητήσεις βοήθεια.

**Όχι στη Βία! Δύναμη στη Φιλία**

Το φυλλάδιο αναφέρεται σε προβλήματα εμφάνισης επιθετικότητας στο χώρο του σχολείου και προτείνει λύσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν να αντεπεξέλθεις σε αυτά....

**Πως εκδηλώνεται η βία και η επιθετικότητα**

Η ενδοσχολική βία (bullying) & η επιθετικότητα εκδηλώνεται με πολλές μορφές. Στα σχολεία ή στις παρέες παρουσιάζεται συνήθως με τη μορφή επιθετικής συμπεριφοράς που έχει ως στόχο να φο-

βίσει ή να προσβάλει και να μειώσει..

Πρόκειται για ένα πολύ συχνό φαινόμενο στα σχολεία και στις παρέες των συνομηλίκων. Τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα αυτού του είδους βίας

γνωρίζουν πόσο φρικτή είναι αυτή η εμπειρία.

Ας δούμε, όμως, πιο συγκεκριμένα πώς εκδηλώνεται η ενδοσχολική βία :

**Προσβλητικοί χαρακτηρισμοί  
Περαιπαικτικά παρατσούκλια  
Κοροϊδίες και πειράγματα**



**Διάδοση προσβλητικών ιστοριών & κουτσομπολιών για κάποιο άτομο  
Σωματική βία: σπρωξιές, κλωτσιές, ξύλο  
Αποστολή προσβλητικών mail & sms  
Φωτογράφιση με κάμερα κινητού την ώρα που το άτομο τρομοκρατείται**

**Πολλά παιδιά, φυσικά, μπλέκονται σε καβγάδες και συγκρούσεις κάποια στιγμή στη ζωή τους, ενώ τα παρατσούκλια και τα πειράγματα είναι απολύτως φυσιολογικά όταν είναι καλοπροαίρετα, φιλικά και ευπρόσδεκτα και από τις δύο πλευρές.**

**Ωστόσο, όταν αυτή η συμπεριφορά αρχίζει να αποκτά πιο επίμονη και απειλητική μορφή και, κυρίως, όταν έχει στόχο να περιθωριοποιήσει ένα παιδί που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του (ή ακόμα και ένα παιδί που μπορεί να αμυνθεί), τότε η βία εξελίσσεται σε ένα σημαντικό πρόβλημα που θα έπρεπε να μας απασχολεί όλους.**

## Είναι φυσιολογικό αυτό το είδος βίας;

Πολλά παιδιά γνωρίζουν από προσωπική πείρα το φαινόμενο της βίας στο σχολείο. Κάποια από αυτά μπορεί να έχουν ασκήσει βία, κάποια μπορεί να υπήρξαν αποδέκτες επιθετικής συμπεριφοράς, ενώ κάποια άλλα μπορεί να έβλεπαν ένα φίλο τους να δέχεται συχνά απειλές και προσβολές. Στο

γυμνάσιο, το φαινόμενο αυτό είναι πολύ συχνό. Τα περισσότερα παιδιά συμπεριφέρονται επιθετικά κάποιες φορές, αλλά ορισμένα καταλήγουν να εκδηλώνουν μόνιμα βίαιες συμπεριφορές.

Όπως όλα τα παιδιά, έτσι και αυτά οφείλουν να μάθουν ότι δεν είναι σωστό και δίκαιο να φερόμαστε στους άλλους με τόσο

σκληρό τρόπο. Αυτό που θα πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι οποιασδήποτε μορφής βία μπορεί να αποτελέσει **εξαιρετικά τραυματική εμπειρία** για το παιδί που βρίσκεται στη θέση του θύματος.

## Γιατί τα παιδιά φέρονται επιθετικά;

Τα παιδιά μπορεί να φέρονται βίαια και επιθετικά για πολλούς λόγους. Ορισμένα παιδιά μπορεί να υιοθετούν αυτή τη συμπεριφορά επειδή απολαμβάνουν την αίσθηση δύναμης και εξουσίας που τους χαρίζει η βία, αλλά και επειδή πιστεύουν ότι θα «τη γλιτώνουν» πάντα χωρίς συνέπειες. Τα παιδιά αυτά είναι συχνά δημοφιλή στις παρέες τους, ενώ έχουν εξασφαλίσει και την υποστήριξη των φίλων τους. Κάποια παιδιά δεν καταλαβαίνουν πόσο πολύ πληγώνουν τους άλλους με τη συμπεριφορά τους, ενώ κάποια άλλα δεν νοιάζονται. Ορισμένες φο-

ρές, μάλιστα, μπορεί να πιστεύουν ότι τα θύματά τους αξίζουν αυτού του είδους τη συμπεριφορά ή ότι «πηγαίνουν γυρεύοντας». Κάποια άλλα παιδιά, όμως, μπορεί να αντιδρούν έτσι επειδή έχουν πέσει και τα ίδια θύματα βίας από συνομηλίκους τους ή από μέλη της οικογένειάς τους. Μπορεί να νιώθουν ιδιαίτερα ανασφαλή, ανήσυχια, πιεσμένα από το σχολικό ή το οικογενειακό περιβάλλον, ενώ μπορεί να υποφέρουν ακόμα και από κατάθλιψη. Στην ουσία, τα παιδιά αυτά τρομοκρατούν άλλα άτομα για να αντιμετωπίσουν τους δικούς τους φόβους.

Ορισμένα από αυτά τα παιδιά μπορεί να νιώθουν πολύ μόνα και να ντρέπονται για τον άσχημο τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται στους άλλους. Μπορεί, μάλιστα, να φτάσουν στο σημείο να πιστεύουν ότι είναι τόσο κακοί άνθρωποι, ώστε τους αξίζει να τιμωρηθούν σκληρά. Μπορεί ακόμα και να φοβούνται επειδή κανείς δεν τους σταματάει. Έχει αποδειχτεί ότι η επιθετικότητα, όταν δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά από νωρίς, συνεχίζει να εκδηλώνεται και κατά την ενήλικη ζωή, οδηγώντας σε βίαιες και εγκληματικές συμπεριφορές.

## Αγόρια και κορίτσια εκδηλώνουν συχνά διαφορετικές μορφές βίαιης συμπεριφοράς

Οι προσβολές, τα πειράγματα και τα κοροϊδευτικά παρατσούκλια αποτελούν τις συνηθέστερες μορφές επιθετικής συμπεριφοράς.

Πολλά αγόρια χρησιμοποιούν επίσης τη σωματική τους δύναμη για

να εκφοβίσουν τα θύματά τους.

Τα κορίτσια καταφεύγουν συνήθως σε άλλες λύσεις - για παράδειγμα, μπορεί να αποκλείουν κάποια κορίτσια από την παρέα τους ή να διαδίδουν προσβλητικές ιστο-

ρίες για άλλα κορίτσια. Αυτές οι μορφές επιθετικής συμπεριφοράς είναι **εξίσου τραυματικές** για το θύμα.

## Πόσο σημαντικό είναι αυτό το φαινόμενο;

Ορισμένες φορές οι ενήλικοι δεν μπορούν να καταλάβουν πόση απόγνωση και στενοχώρια μπορεί να προκαλέσει η επιθετική συμπεριφορά στις παρέες των συνομηλίκων, ιδιαίτερα όταν αυτή περιορίζεται «μόνο» σε λεκτικές προσβολές και πειράγματα.

Ωστόσο, **το παιδί που είναι αναγκασμένο να ανέχεται διαρκώς τις προσβολές και τα κοροϊδευτικά σχόλια των συνομηλίκων του, μπορεί να υποφέρει τόσο όσο και το παιδί που έχει υποστεί σωματική βία.** Αυτό το πρόβλημα μπορεί να επηρεάσει τις επιδόσεις των παιδιών

στο σχολείο. Πολλά παιδιά, μάλιστα, φοβούνται τόσο πολύ, ώστε φτάνουν στο σημείο να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο.

Όταν ένα παιδί δέχεται διαρκώς προσβολές, καταλήγει να διαμορφώνει μια **αρνητική άποψη για τον εαυτό του** και να υποφέρει από έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Ορισμένα παιδιά που έχουν υπάρξει αποδέκτες βίαιης συμπεριφοράς για μεγάλο χρονικό διάστημα, φτάνουν στο σημείο να πιστεύουν ότι το αξίζουν! Αυτά τα προβλήματα έχουν επιπτώσεις στη μέτεπειτα ζωή των ατόμων. Ορισμένοι ενήλικοι που είχαν πέσει θύματα βίας όταν ήταν παιδιά, υποφέ-

ρουν από κατάθλιψη, έλλειψη αυτοπεποίθησης και αισθήματα μνησικακίας και θυμού.



Φιλία, όχι βία!

