

## **Πρόληψη σχολικού εκφοβισμού- Στηρίζοντας τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού.**

Σοφianoπούλου Κατερίνα, Ψυχολόγος MSc, Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Τζονάκα Ζοζεφίνα, Εκπαιδευτικός Γενικής και Ειδικής Αγωγής

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα φαινόμενο το οποίο έχει συζητηθεί πολύ. Είναι αλήθεια πως το σχολείο είναι ενήμερο και περισσότερο ευαισθητοποιημένο, η πολιτεία χρηματοδοτεί προγράμματα πρόληψης και όλο και περισσότεροι φορείς οργανώνουν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Παρ' όλα αυτά, ο σχολικός εκφοβισμός συνεχίζει να απασχολεί και να ανησυχεί όλο και περισσότερο τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και όσους στηρίζουν τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού.

### **Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός**

Σύμφωνα με την Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. (Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου), είναι μία κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Πρόκειται για μία οδυνηρή εμπειρία για οποιονδήποτε είναι το θύμα με σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική και πολλές φορές και στη σωματική υγεία.

Υπάρχουν πέντε βασικές μορφές βίας στον εκφοβισμό:

- \* Σωματική / Άμεση, όπως πρόκληση πόνου ή τραυματισμού, κλοπή ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.
- \* Λεκτική, όπως βρισιές, κοροϊδίες, χλευασμός, προσβολές.
- \* Εξωλεκτική, όπως μορφασμοί, χειρονομίες.
- \* Κοινωνική / Έμμεση, όπως φήμες, διαδόσεις, αποκλεισμός.
- \* Ηλεκτρονική, όπως απειλές, προσβολές, αρνητικά σχόλια, δημοσιοποίηση εικόνων και βίντεο, διάδοση φημών μέσω των social media και του διαδικτύου.

## **Ποια είναι τα σημάδια του σχολικού εκφοβισμού**

Μπορεί να παρατηρήσουμε το παιδί να:

- \* Επιστρέφει σπίτι με λερωμένα, κατεστραμμένα ή χαμένα ρούχα, τσάντες ή βιβλία, με μώλωπες ή γρατσουνιές, χωρίς τα χρήματα που θα έπρεπε να έχει ή ζητώντας περισσότερα χρήματα για την επόμενη μέρα.
- \* Φτάνει στο σχολείο ή επιστρέφει στο σπίτι αργά, επειδή έχει αναγκαστεί να αλλάξει τη διαδρομή του από ή προς το σχολείο.
- \* Θέλει να αποφεύγει να πηγαίνει στο σχολείο βρίσκοντας διάφορες δικαιολογίες ή να εμφανίζει σχολική άρνηση.
- \* Εμφανίζει σημάδια κατάθλιψης ή αδιαθεσίας.
- \* Εμφανίζει δυσκολίες στη συγκέντρωση ή πτώση της σχολικής επίδοσης.
- \* Δείχνει αύξηση ή αλλαγή της εμμονικής/επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς του.

## **Γιατί το παιδί με ΔΑΦ (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος) γίνεται στόχος εκφοβισμού;**

Έρευνα της NAS (2006) αναφέρει ότι 2 στα 5 παιδιά με ΔΑΦ πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Ο αριθμός για τα παιδιά με ΔΑΦ υψηλής λειτουργικότητας είναι ακόμα υψηλότερος (3 στα 5). Έρευνα του Πανεπιστημίου Washington (St. Louis-USA) του 2012, αναφέρει ότι τα παιδιά με ΔΑΦ έχουν τέσσερις φορές περισσότερη πιθανότητα να υποστούν σχολικό εκφοβισμό (46% μαθητές με ΔΑΦ – 10,2%) σε σχέση με τους συνομήλικούς τους. Πρόσφατη έρευνα στις ΗΠΑ (Kennedy Krieger Institute, 2013) αναφέρει ότι το ποσοστό των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού που υπόκειται σε σχολικό εκφοβισμό ανέρχεται στο 70%. Το γεγονός αυτό καθιστά επιτακτική την ανάγκη για δράσεις πρόληψης του φαινομένου.

Στο σχολείο, τα παιδιά με ΔΑΦ συχνά γίνονται στόχοι εκφοβισμού «υποκινούμενης παραβατικότητας» (Καραβόλτσου, 2013), όταν κάποιος που προτίθεται να τα ξεγελάσει τους προσφέρει τη «φιλία» του και τα κατευθύνει, ως «φίλος» πλέον, ώστε να τα εμπλέξει σε ανάρμοστες καταστάσεις. Κάποια παιδιά με ΔΑΦ θα κάνουν πράγματα που τους λένε οι συμμαθητές τους για να γίνουν αποδεκτά από την ομάδα αλλά χωρίς πολλές φορές να αντιλαμβάνονται ότι οι πράξεις τους είναι ανάρμοστες ή ακατάλληλες και ότι μπορεί να εκτεθούν.

Επίσης, πολλές φορές μπορεί να παρατηρήσουμε τους μαθητές με ΔΑΦ να προτιμούν να παραμένουν μόνοι στο προαύλιο, γεγονός που μπορεί να τους κάνει ευάλωτους στο να υποστούν εκφοβισμό. Επίσης, ο τρόπος ομιλίας ή κίνησης, τα άστοχα σχόλια ή αστεία μπορεί να γίνουν αντικείμενο χλευασμού από τους συμμαθητές τους. Τέλος, μπορεί να μην τους είναι ξεκάθαρο τι συνιστά εκφοβισμό και να μην το μοιραστούν με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς τους.

### **Όταν το παιδί με ΔΑΦ εκφοβίζει άλλα παιδιά**

Οι μαθητές που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να παρουσιάσουν (φαινομενικά) συμπεριφορά εκφοβισμού για τους παρακάτω λόγους:

- ❖ Επιζητούν μια κοινωνική σχέση αλλά με κοινωνικά ακατάλληλο τρόπο.
- ❖ Μιμούνται συμπεριφορές που έχουν δει οι οποίες μπορεί να μην είναι εντός πλαισίου (να μην ταιριάζουν στην κατάσταση).
- ❖ Θέλουν οι ίδιοι να αποφύγουν πιθανό εκφοβισμό.
- ❖ Θεωρούν ότι με αυτόν τον τρόπο θα κάνουν φίλους.
- ❖ Μπορεί να αντιδράσουν έντονα ή και επιθετικά εάν το παιχνίδι δεν παίζεται δίκαια ή με τον τρόπο που θέλουν ή αν χάσουν σε αυτό.
- ❖ Ο μόνος τρόπος κοινωνικής αλληλεπίδρασης που πιθανόν κατανοούν είναι «δράση – αντίδραση».
- ❖ Ακολουθούν προτροπές ή οδηγίες άλλων ή επιδιώκουν να γίνουν αποδεκτοί σε μια παρέα με παρόμοιες συμπεριφορές.
- ❖ Αγνοούν ότι ο τρόπος τους μπορεί να στενοχωρεί ή να θυμώνει τους άλλους.

### **Πώς μπορούμε να ενδυναμώσουμε τα παιδιά με ΔΑΦ:**

#### **Επικοινωνήστε με το παιδί σας**

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει για το τι συμβαίνει στο σχολείο.
- Ακούστε το, συνδεθείτε μαζί του συναισθηματικά και δώστε την πλήρη προσοχή σας.

- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει ότι το πιστεύετε, είναι σημαντικό να νιώθει ότι δεν φταίει το ίδιο και κυρίως ότι δεν είναι μόνο.
- Συζητήστε μαζί του για το τι θέλει να συμβεί και τι θέλει (ή δεν θέλει) να κάνει.
- Συμφωνήστε έναν τρόπο να ενεργήσετε από κοινού.

### **Στρατηγικές επίλυσης του προβλήματος**

- Μπορεί το παιδί να έχει ανάγκη να εξασκηθεί σε δεξιότητες κοινωνικής επικοινωνίας προκειμένου να αναπτύξει τις κατάλληλες δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Μπορεί να χρειάζεται ακριβείς οδηγίες σχετικά με το ποιοι είναι οι κοινωνικά αποδεκτοί τρόποι που μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματα ή τις προθέσεις τους.
- Δώστε παραδείγματα και ιδέες για το πώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν μία κοινωνική κατάσταση.
- Όταν δίνετε οδηγίες, να είναι σαφείς και συγκεκριμένες, έτσι ώστε το παιδί να καταλάβει ποιες συμπεριφορές επιτρέπονται και ποιες όχι.
- Για να είστε σίγουροι ότι το παιδί με ΔΑΦ κατανοεί τις συνέπειες της ακατάλληλης συμπεριφοράς θα μπορούσε να έχει μια σειρά από οπτικοποιημένες οδηγίες. Η οπτικοποίηση των κανόνων και των συμπεριφορών βοηθά πολύ.
- Μπορούν επίσης να ενισχυθούν οι κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές μέσω ενός συστήματος επιβράβευσης.
- Τα παιδιά είναι σημαντικό να μαθαίνουν και να εξασκούνται σε τεχνικές ρύθμισης του συναισθήματος, έτσι ώστε να μπορούν να ρυθμίζουν την ένταση του συναισθήματός τους και να διαχειρίζονται καλύτερα καταστάσεις, όταν αναστατώνονται πολύ ή θυμώνουν.
- Προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένοι στις οδηγίες και τις κατευθύνσεις σας. Για παράδειγμα: Λέτε: «Δεν πρέπει να βρίζεις, να κλοτσάς, να φτύνεις, να χτυπάς τα άλλα παιδιά», αντί να λέτε: «Μην ενοχλείς τα άλλα παιδιά». Έτσι θα είστε σίγουροι ότι ένα παιδί με ΔΑΦ καταλαβαίνει τι σημαίνει ακατάλληλη συμπεριφορά.
- Δημιουργήστε λίστες με τις θετικές ή φιλικές συμπεριφορές που αναμένονται από αυτούς, ανάλογα με την περίπτωση.

Κάποια παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν πρόσωπο με πρόσωπο και είναι ευκολότερο να γράψουν για το περιστατικό ή να ζωγραφίσουν μια εικόνα για το

τι συνέβη. Το παιδί μπορεί να μην αντιλαμβάνεται ότι εκφοβίζει ή εκφοβίζεται. Το βοηθάμε να κατανοήσει τη διαφορά μεταξύ της φιλικής συμπεριφοράς και του εκφοβισμού. Εξηγούμε ότι όταν η συμπεριφορά πονάει ή βλάπτει κάποιον είτε σωματικά είτε συναισθηματικά, αυτό είναι εκφοβισμός.

### **Μιλήστε με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου**

Επισκεφθείτε το σχολείο και ενημερωθείτε για τις ενέργειες που έχει κάνει για τις περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού, για τα μέτρα προστασίας και για τις πρακτικές που ακολουθεί για την μείωση του φαινομένου ή την εξάλειψή του.

### **Σχολείο και Κανόνες**

Διασφαλίστε ότι οι σχολικοί κανόνες σχετικά με τον εκφοβισμό είναι σαφείς, έτσι ώστε να μην μπορούν να υπάρξουν παρεξηγήσεις σχετικά με το τι συνιστά εκφοβισμό.

Να αντιληφθούν τα παιδιά τη διάκριση ανάμεσα στην περιστασιακή σύγκρουση και διαμάχη μεταξύ τους και την επαναλαμβανόμενη και συστηματική εκφοβιστική συμπεριφορά. Αυτό μπορεί αν γίνει μέσα από βιωματικά εργαστήρια ή δράσεις στις οποίες θα συμμετέχουν τα ίδια τα παιδιά.

### **Αδόμητος χώρος**

Ο χώρος της αυλής είναι ο τόπος που τα παιδιά με ΔΑΦ είναι πιο ευάλωτα κι απροστάτευτα. Αυξήστε την επιτήρηση. Επιτρέψτε στο παιδί να πάει στη βιβλιοθήκη ή να χρησιμοποιήσει υπολογιστή ή να παίξει ένα δομημένο παιχνίδι με την παρουσία φίλων.

Δομήστε την ώρα του διαλείμματος με ομαδικά παιχνίδια, καθώς τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού ανταποκρίνονται καλύτερα στη δόμηση και την οργάνωση του χρόνου τους και με αυτόν τον τρόπο περνούν θετικό χρόνο με τους φίλους και τους συμμαθητές τους.

Δημιουργείστε το «παγκάκι της φιλίας» στο προαύλιο. Αυτό είναι ένα καθορισμένο παγκάκι όπου κάθονται όσοι επιθυμούν να προσκληθούν για να συμμετέχουν σε κάποιο παιχνίδι.

Διαλέξτε εσείς τα μέλη των ομάδων όταν οι μαθητές πρέπει να δουλέψουν ομαδικά.

## **Φιλία και φίλοι**

Δημιουργείστε έναν «κύκλο φίλων» - μια ομάδα παιδιών που προσφέρονται να υποστηρίξουν τον μαθητή με ΔΑΦ συμπεριλαμβάνοντάς τον στη παρέα τους.

Υιοθετήστε τον θεσμό του «φύλακα άγγελου» που αφορά κάποιον συμμαθητή που αναλαμβάνει υπό την προστασία του στα διαλείμματα τον συμμαθητή του με αυτισμό.

Δημιουργήστε ένα κουτί «παραπόνων» και συμπεριλάβετε και το “bullying”.

Παίξτε παιχνίδια ρόλων στο επίπεδο της τάξης. Οι μαθητές με τη σειρά παίρνουν το ρόλο του θύτη, του θύματος και των παρατηρητών δημιουργώντας σενάρια. Το παιχνίδι μπορεί να τελειώσει με ένα «μαθητικό δικαστήριο» που θα αποφασίσει ποια είναι η κατάλληλη ποινή για τον «θύτη».

Δείτε ταινίες που αφορούν σχολικό εκφοβισμό και συζητήστε με την ομάδα της τάξης.

Καλέστε ειδικούς ψυχικής υγείας να μιλήσουν στα παιδιά, να δείξουν videos σχετικά με το θέμα, να παίξουν θέατρο, να κάνουν βιωματικές δράσεις και να απαντήσουν σε ερωτήσεις.

## **Επίλογος**

Ο αντίκτυπος του σχολικού εκφοβισμού είναι τραυματικός για το παιδί, γι' αυτό οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να παραμένουν σε εγρήγορση και να παρεμβαίνουν, αν πιστεύουν πως το παιδί τους ή κάποιο άλλο παιδί στο σχολείο έχει πέσει θύμα εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Σε επίπεδο σχολείου, η ευαισθητοποίηση τόσο σε θέματα εκφοβισμού όσο και διαφορετικότητας μπορεί να δράσει υποστηρικτικά, τόσο για τους μαθητές με ΔΑΦ (προστασία) όσο και για τους καθηγητές (πρόληψη περιστατικών bullying, στήριξη και καθοδήγηση) αλλά και για τους γονείς (συμβουλευτική) και τους υπόλοιπους μαθητές (επίγνωση της διαφορετικότητας, αρνητικές επιπτώσεις στα θύματα, αυτοκριτική, αυτογνωσία). Η πρόληψη του φαινομένου του εκφοβισμού χρειάζεται τον καθένα ξεχωριστά και όλους μαζί να δείξουμε μηδενική ανοχή σε οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης (Τριγωνάκη-Παύλου, 2017).

## Πηγή:

*Dealing with bullying-a guide for parents and carers.* <https://www.autism.org.uk/>

## Βιβλιογραφία:

Cornell, D. G. (2010). The School Climate Bullying Survey: Description and Research Summary. Unpublished report, University of Virginia, Charlottesville, VA.

Heinrich, R.R. (2003). A whole-school approach to bullying: special considerations for children with exceptionalities. *InterventioninSchool&Clinic*, 38(4), 195-205

Καραβόλτσου Α., (2013). Συνοπτικό εγχειρίδιο αντιμετώπισης σχολικού εκφοβισμού εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Διαθέσιμο στο: [https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos\\_ekfovismos.pdf](https://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos_ekfovismos.pdf) (Πρόσβαση 09/04/22)

Μπογιατζόγλου, Ν., Βίλλη, Μ., Γαλάνη, Αικ. «Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και προγράμματα πρόληψής του» e-Περιοδικό Επιστήμης και Τεχνολογίας. <http://e-jst.teiath.gr>

Σαγιά, Σ., Μαγνήσαλης, Σ. «Σχολικός εκφοβισμός και παιδιά με ΔΑΦ». <http://autismpraxis.ning.com>

Τριγωνάκη-Παύλου, Ν.(2017) στο: <https://paideia-news.com/o-aytismos,-i-%C2%ABtheoria-toy-noy%C2%BB-kai-to-bullying%E2%80%A6626419> (Πρόσβαση στις 09/04/22)

*Bullying: a guide for parents.* London: The National Autistic Society. Available from [www.autism.org.uk/bullying](http://www.autism.org.uk/bullying) The National Autistic Society (2001).

*Words will really hurt me: how to protect your child from bullying.* London: The National Autistic Society Thorpe, P. (2005).

*Bullying and how to deal with it: a guide for pupils with autistic spectrum disorders.* London: The National Autistic Society [www.autismsafety.org/bullying.php](http://www.autismsafety.org/bullying.php)



## Links

- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου  
<http://www.saferinternet.gr/mob/index.php> )
- Ανοιχτή Γραμμή Καταγγελιών για παράνομο περιεχόμενο ή παράνομη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο - Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου  
<http://www.safeline.gr>
- Προώθηση της ασφαλούς χρήσης του Διαδικτύου από το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο <http://www.sch.gr/safe>
- NSAFE - Πανερωπαϊκό Δίκτυο Εθνικών Κέντρων Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης για ένα Ασφαλέστερο Διαδίκτυο υπό την αιγίδα της Ε.Ε. <http://www.saferinternet.org>
- Πρόγραμμα Πλαίσιο Safer Internet της Ευρωπαϊκής Επιτροπής  
<http://ec.europa.eu/saferinternet>
- Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο  
<http://www.hasiad.gr/>
- Ο Οργανισμός Childnet International <http://www.childnet-int.org>
- ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 800 11 800 15: Γραμμή Βοηθείας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου <http://www.youth-health.gr>
- ΕΨΥΠΕ: έντυπο υλικό για τον σχολικό εκφοβισμό  
<http://epsype.blogspot.com/2012/02/6.html>
- Autism hellas: <https://autismhellas.gr/>
- Autism Praxis: <http://autismpraxis.ning.com/>
- Σχεδιάζω για όλους: Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού  
<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/koinwnikes-istories-scholikos-ekfovismos>

## Άλλοι οργανισμοί:

- Διεθνές Παρατηρητήριο για τη Σχολική βία  
<http://www.ijvs.org>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Πρόγραμμα VISTA για τη βία στα σχολεία, 2006  
<http://www.vista-europe.org/index.php>
- Συμμαχία κατά του εκφοβισμού: δίκτυο πάνω από 100 οργανισμών του Ηνωμένου Βασιλείου για το σχολικό εκφοβισμό, από το 2002  
<http://www.anti-bullyingalliancetoolkit.org.uk/>
- ChildNet – Οργανισμός για την καταπολέμηση της ηλεκτρονικής βίας  
<http://www.childnet.com/publications/>
- Ο.Η.Ε., Μελέτες για τη βία κατά των παιδιών  
<http://www.unviolencestudy.org/>



- Δίκτυο κατά της βίας στο σχολείο, Ελλάδα  
<http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx>
- Ο Συνήγορος του παιδιού, με παραδείγματα δράσεων σχολείων από όλη την Ελλάδα  
<http://www.0-18.gr/gia-megalloys/bia-sto-scholeio>