

Η ΠΡΩΤΗ ONLINE ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

# Ζήσε χωρίς εκφοβισμό

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ  
ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ, ΓΟΝΕΙΣ  
ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣτης **ΜΑΡΙΑΣ ΣΑΜΟΛΑΔΑ**  
maria\_samolada@yahoo.gr

**Τ**ο 26,8% των εφήβων έχει υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό. Το 33% των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έχει βιώσει κάποια μορφή εκφοβισμού. Το 17% των θυμάτων δεν αναφέρει πούθενά το γεγονός.

**Έχετε ποτέ αναρωτηθεί αν το δικό σας παιδί ανήκει σε κάποιο από αυτά τα ποσοστά;**

Δυστυχώς, ο σχολικός εκφοβισμός ή bullying φαίνεται πως ειδικά τα τελευταία χρόνια, τόσο εξαιτίας της εισβολής της τεχνολογίας στη ζωή μας, όσο και των γρήγορων ρυθμών της καθημερινότητας των γονέων, αλλάζει μορφή και παίρνει μεγαλύτερες διαστάσεις.

Συνήθως τα παιδιά δεν νιώθουν άνετα να συζητήσουν για αυτό που βιώνουν σε όποια «πλευρά» και αν ανήκουν, θύτης, θύμα και παρατηρητής.

Την ίδια στιγμή οι εκπαιδευτικοί, που περνούν τελικά τις περισσότερες ώρες με τα παιδιά, είτε δεν γνωρίζουν πώς είτε αποφεύγουν να αντιμετωπίσουν το φαινόμενο.

Χωρίς να μπορούμε να αποδώσουμε ευθύνες, σίγουρα μεγάλο μερίδιο έχουν και οι γονείς, οι οποίοι πασχίζουν, προκειμένου να προσφέρουν στα παιδιά τους όλα τα απαραίτητα.

Ποια είναι όμως τα πραγματικά αναγκαία που χρειάζεται ένα παιδί από τον γονιό; Η παρουσία και η επικοινωνία και όχι ένα καινούριο κινητό.

Στην εποχή της αποξένωσης και του ρατσισμού που προκαλεί βίαιες συμπεριφορές δημιουργήθηκε η πρώτη online δωρεάν πλατφόρμα συμβουλευτικής για τον εκφοβισμό, κάνοντας την τεχνολογία εργαλείο για εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές.

Με πρωτοβουλία της πρόεδρου του Κέντρου Μέριμας Οικογένειας και Παιδιού, Αντωνίας Τορρένς, λειτουργεί από το 2015 το [www.livewithoutbullying.com](http://www.livewithoutbullying.com). Μάλιστα τον Μάρτιο του 2016 υπεγράφη σύμφωνο συνεργασίας με το υπουργείο Παιδείας.

Με αφορμή την ανανεωμένη λειτουργία του [www.livewithoutbullying.com](http://www.livewithoutbullying.com), το ΚΜΟΠ σε συνεργασία με την Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου Θεσσαλονίκης πραγματοποιεί ενημερωτική εκδήλωση την Τετάρτη 30 Νοεμβρίου και ώρα 18:00, στην αίθουσα Μ. Αναγνωστάκης του Δημαρχιακού Μεγάρου Θεσσαλονίκης.

Σκοπός είναι η γνωριμία της κοινότητας της Θεσσαλονίκης με το πρόγραμμα «Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό» και τις υπηρεσίες της πλατφόρμας. Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για όλους!

Όπως αναφέρει στην ThessNews η εκπαιδευτική ψυχολόγος, πρόεδρος του ΚΜΟΠ και επικεφαλής του προγράμματος «Ζήσε χωρίς εκφοβισμό», κ. Τορρένς, «ο εκφοβισμός αφορά τους μαθητές όλων των βαθμίδων και αποτελεί την επανειλημμένη έκθεση σε σωματική ή λεκτική βία από έναν ή παραπάνω συνομηλίκους και αποσκοπεί στην πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αδυναμία, συνήθως, του θύματος να υπερασπιστεί τον εαυτό του».

**Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που μπορούμε να εντοπίσουμε στο παιδί;**

Το παιδί μπορεί να παρουσιάσει αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά του, όπως να είναι ασυνήθιστα λιγομίλητο για το πώς περνάει στο σχολείο, να κλειστεί περισσότερο στον εαυτό

ΤΕΤΑΡΤΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016 | 18:00  
ΑΙΘΟΥΣΑ «Μ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ» ΔΗΜΑΡΧΙΑΚΟ ΜΕΓΑΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α' 1

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



**Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό**

ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ

[www.livewithoutbullying.com](http://www.livewithoutbullying.com)

*Υπάρχουν λύσεις, αρκεί να μιλήσεις.*

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ **ΚΜΟΠ**  
KINDLING A BETTER WORLD

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με τη συνεργασία της ΚΕΔΗΘ

του, να μειώσει την ποσότητα της τροφής του, να κοιμάται περισσότερο είτε να έχει πολύ ανήσυχο ύπνο. Μπορεί να εμφανίζει λιγότερη διάθεση για διάβασμα και πτώση στους βαθμούς του, όπως επίσης να γίνει ευερέθιστο και να έχει βίαια ξεσπάσματα. Γιατί είναι δύσκολο για το θύμα να μιλήσει για αυτό που περνάει; Για πολλούς λόγους. Συνήθως τα παιδιά που εκφοβίζονται φοβούνται ή ντρέπονται να μιλήσουν γι' αυτό που τους συμβαίνει, γιατί νιώθουν ότι μπορεί να φταίνε τα ίδια ή ότι όντως έχουν κάποιο πρόβλημα. Επίσης, μπορεί να φοβούνται ότι θα τα χαρακτηρίσουν δειλά ή ότι θα χειροτερέψει η κατάσταση, εάν ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ενήλικα ή ακόμα και συμμαθητή ή φίλο. Συχνά είναι ένας συνδυασμός των παραπάνω λόγων.

**Τι συνέπειες μπορεί να έχει ο εκφοβισμός στο παιδί;**

Η συνεχιζόμενη έκθεση σε σχολικό εκφοβισμό έχει συνδεθεί ερευνητικά με δυσμενείς σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες σε παιδιά και ενήλικες με αξιοσημείωτες επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους. Τα θύματα μπορεί να εμφανίσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένη σχολική επίδοση, κοινωνική απομόνωση και σχολική άρνηση. Σε σωματικό επίπεδο μπορεί να εκδηλώσουν πονοκεφάλους, σωματικά τραύματα, αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα. Από την άλλη, σε ψυχολογικό επίπεδο μπορεί να οδηγηθούν σε κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές ύπνου και προβλήματα διαχείρισης θυμού. Ο βαθμός απόγνωσης στον οποίο μπορεί να φθάσει ένα παιδί είναι τόσο μεγάλος, που μπορεί να σκεφθεί να αυτοκτονήσει, εάν δεν λάβει έγκαιρα υποστήριξη.

**Ποιοι παράγοντες ωθούν ένα παιδί να ασκήσει εκφοβισμό σε ένα άλλο παιδί;**

Το παιδί-θύτης μπορεί να μεγαλώνει σε ένα βίαιο οικογενειακό περιβάλλον ή σε ένα περιβάλλον χωρίς επαρκή οριοθέτηση. Άλλες φορές η ανάγκη του ανήκειν σε μια ομάδα μπορεί να το οδηγήσει σε τέτοιες πράξεις, με σκοπό την αναζήτηση δημοτικότητας ή την αποδοχή από παραβατικές παρέες. Η δυσκολία επίλυσης διαφορών μέσω του διαλόγου και η μη αναπτυγμένη ενσυναίσθηση μπορεί επίσης να δυσκολεύουν το παιδί να συνειδητοποιήσει τις πραγματικές επιπτώσεις των πράξεών του. Σε κάθε περίπτωση, ο θύτης δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένας εγκληματίας, αλλά ως ένα παιδί που αντιμετωπίζει κι αυτό δυσκολίες και μπορεί να βοηθηθεί για να αποκτήσει κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους αλληλεπίδρασης.

**Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών;**



Η Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, Πρόεδρος του ΚΜΟΠ και Επικεφαλής του προγράμματος «Ζήσε χωρίς εκφοβισμό», Αντωνία Τορρένς ενημερώνει τους μαθητές των εκπαιδευτηρίων ΔΟΥΚΑΣ για την καταπολέμηση του εκφοβισμού και τη λειτουργία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [www.livewithoutbullying.com](http://www.livewithoutbullying.com)

Αρχικά, ευθύνη τόσο των γονέων όσο και των εκπαιδευτικών είναι να λειτουργούν υποστηρικτικά προς τα παιδιά, προσπαθώντας να τα ακούνε και να τα κατανοούν χωρίς να τα κρίνουν. Η καλή επικοινωνία είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα για την επίλυση του προβλήματος. Ωστόσο, επειδή δεν είναι δυνατό να...γνωρίζουμε τα πάντα, γονείς και εκπαιδευτικοί καλούνται να επιζητούν τη συνεργασία με ειδικούς για τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων. Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να τονίσω και τη σημασία της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών σε μοντέλα διαχείρισης εκφοβισμού και επίλυσης συγκρούσεων.

**Πώς μπορεί η εκπαίδευση να συμβάλει στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού;**

Η επένδυση στην εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν έννοιες που σχετίζονται με το δικαίωμα στη διαφορετικότητα, τη σημασία της αυτοεκτίμησης, της διαχείρισης των συναισθημάτων και της διεκδικητικότητας για κάθε άνθρωπο. Όλα αυτά συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος στο σχολείο, με καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των παιδιών αλλά και στην επαφή τους με τους ενήλικες.

**Τι υπηρεσίες παρέχει η ηλεκτρονική πλατφόρμα [www.livewithoutbullying.gr](http://www.livewithoutbullying.gr);**

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα, υιοθετώντας μία ολοκληρωμένη προσέγγιση, παρέχει υπηρεσίες online συμβουλευτικής υποστήριξης και πληροφόρησης τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικους μέσω δύο διακριτών χώρων.

Παιδιά 10 έως 18 ετών μπορούν να συνομιλήσουν ανώνυμα και δωρεάν, μέσω online chat, με έναν εκπαιδευμένο σύμβουλο, Δευτέρα με Παρασκευή 17:00 – 22:00. Επίσης, λειτουργούν δύο ειδικά διαμορφωμένοι χώροι μόνο για παιδιά, στους οποίους μπορούν να ανταλλάξουν απόψεις και να αλληλοϋποστηρίξονται. Για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς λειτουργεί forum μέσω του οποίου μπορούν να λάβουν συμβουλές από επαγγελματίες αλλά και να ανταλλάξουν απόψεις με άλλους ενήλικες.

Σε κάθε χώρο λειτουργούν βιβλιοθήκες ανοιχτής πρόσβασης, με σκοπό την καλύτερη κατανόηση και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού.

Τέλος, θα ήθελα να αναφέρω ότι πολύ σύντομα θα είναι διαθέσιμα δύο εκπαιδευτικά προγράμματα για εκπαιδευτικούς και παιδιά. Έχει προβλεφθεί τα προγράμματα να είναι διαθέσιμα και μέσω τηλεεκπαίδευσης, με σκοπό να επωφεληθούν ενδιαφερόμενοι από όλη την Ελλάδα!

**Ποιοι είναι οι στόχοι σας και ποιες οι επόμενες δράσεις σας;**

Σκοπός μας είναι να υποστηριχθούν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά από όλη την Ελλάδα και να συμβάλουμε στη δημιουργία πιο ασφαλών σχολείων. Σε αυτά τα πλαίσια σχεδιάζουμε συνεργασίες με σχολεία για ενημερωτικές ομιλίες και εκπαιδεύσεις, διαγωνισμούς για παιδιά, πολιτισμικά και καλλιτεχνικά δρώμενα και πολλά άλλα. Έχουμε πολλά σχέδια για το προσεχές διάστημα! Είμαστε σίγουροι ότι η Θεσσαλονίκη θα ανταποκριθεί στο κάλεσμά μας και θα αγκαλιάσει τις προσπάθειές μας!