

Κατανοώντας καλύτερα το φαινόμενο του εκφοβισμού

Ο OIweus ορίζει ως εκφοβισμό «την κατάσταση κατά την οποία ο μαθητής εκτίθεται επανειλημμένα και για κάποιο χρονικό διάστημα σε αρνητικές πράξεις άλλου ή άλλων μαθητών, οι οποίες εκδηλώνονται ως μορφές επιθετικής συμπεριφοράς με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου και τη συνειδητή προσπάθεια τραυματισμού και εξευτελισμού».[1]

Εμφανίζεται με πολλές διαφορετικές μορφές και ένταση (π.χ. λεκτικός, σωματικός, ψυχολογικός, διαδικτυακός, κ.α.).

Η αύξηση των περιστατικών βίας έχει αναγνωρισθεί ως ένα από τα πλέον ανησυχητικά φαινόμενα της περασμένης δεκαετίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το ποσοστό των μαθητών που εκφοβιζόταν στην Ελλάδα το 2004 έφτανε το 8.7% ενώ το ποσοστό των μαθητών που εκφόβιζαν ανερχόταν στο 7.4%.^[2]

Πρόσφατες έρευνες όμως δείχνουν πως το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει αυξηθεί ανησυχητικά. Πλέον η Ελλάδα κατέχει την 4η θέση στην Ευρώπη και τα ποσοστά κρουσμάτων ανέρχονται στο 32%.^[3]

Οποιοσδήποτε μπορεί να υποστεί εκφοβισμό. Αν κάποιος θέλει να ασκήσει εκφοβισμό, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα βρει κάτι στο οποίο θα στηριχτεί για να το κάνει. Όμως, τίποτα από αυτά δεν μπορεί να είναι λόγος για να δικαιολογήσει αυτήν την συμπεριφορά.

Το πόσο σοβαρός μπορεί να είναι ο εκφοβισμός εξαρτάται από:

- Πόσο έντονη είναι η πρόθεση να πονέσει το θύμα
- Πόσο πολύ πληγώθηκε το θύμα
- Πόσο έντονες απειλές/βία χρησιμοποιήθηκε
- Πόσο συχνά συμβαίνει
- Πόσο διαρκεί
- Πόσο προσωπικό είναι
- Πόσα άτομα αναμείχθηκαν

Συχνά τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό έχουν κάποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Είναι διαφορετικά με κάποιο τρόπο (εθνικότητα, θρησκεία, εμφάνιση, τρόπος ομιλίας, κλπ. Η λίστα είναι ατέλειωτη)
- Περνούν αρκετό χρόνο μόνα τους
- Είναι πιο ντροπαλά, ευαίσθητα και ήσυχα
- Είναι πιο μικρόσωμα ή δείχνουν πως δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Δεν διεκδικούν αυτό που θέλουν και υποχωρούν εύκολα
- Είναι πιο αγχώδη
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή είναι ανασφαλείς προσωπικότητες
- Ανήκουν σε μια μειοψηφία
- Είναι λιγότερο αποδεκτά από τους συνομήλικους τους και λιγότερο δημοφιλή

Για να υιοθετεί κάποιος μια συμπεριφορά πιστεύει ότι κάτι του προσφέρει. Ο εκφοβισμός μπορεί να χρησιμοποιείται για να πετύχει διάφορα πράγματα, όπως:

- Να βελτιώσει την εικόνα του και να φανεί δυνατός στους συνομηλίκους του.
 - Να τραβήξει την προσοχή.
 - Να αποκτήσει κάποιο υλικό αντικείμενο που επιθυμεί.
 - Να εκτονωθεί από τον θυμό που αισθάνεται ή από άλλα αρνητικά συναισθήματα.
 - Να αναπληρώσει για αποτυχίες που αισθάνεται ότι χαρακτηρίζουν άλλες πλευρές της ζωής του.
 - Να βιώσει κάποια χαρά από την δύναμη που πιστεύει ότι έχει. Να ενισχύσει έτσι την αυτοεκτίμησή του.
- Να βρει έναν τρόπο διαχείρισης της ζήλειας που αισθάνεται για κάποιο άτομο.

Πώς μπορεί να αντιδράσει κάποιος που υφίσταται εκφοβισμό;

- Να μιλήσει γι' αυτό που του συμβαίνει (σε έναν φίλο του, στον καθηγητή του, στους γονείς του, σε κάποιον που εμπιστεύεται).
- Να μάθει να είναι διεκδικητικός και να θέτει όρια για να προστατεύει τον εαυτό του και τα δικαιώματά του.
- Να μάθει να είναι ασφαλής στο διαδίκτυο.
- Να χρησιμοποιήσει βία. Όμως αυτή η λύση δεν είναι η κατάλληλη. Εκτός του ότι είναι πολύ δύσκολο για το παιδί να βρει το θάρρος και την δύναμη να αντιμετωπίσει τον θύτη, είναι πολύ πιθανό να κάνει το πρόβλημα ακόμα χειρότερο. Και δεν θα πρέπει να ενθαρρύνεται η βίαιη συμπεριφορά.
- Να κλειστεί στον εαυτό του, να μείνει σιωπηλός ελπίζοντας πως ο εκφοβισμός θα σταματήσει κάποια στιγμή από μόνος του. Όμως, όσο το παιδί που ασκεί εκφοβισμό πιστεύει πως θα 'την γλιτώσει' η συμπεριφορά του συνεχίζεται και πιθανότατα χειροτερεύει.
- Να αρχίσει να αποφεύγει το σχολείο ή τα άτομα που του δημιουργούν πρόβλημα. Όμως έτσι θα αρχίσει να απομονώνεται και δεν θα αντιμετωπίσει το πρόβλημα.
- Να αλλάξει την συμπεριφορά ή την εμφάνισή του προκειμένου να σταματήσουν να τον κοροϊδεύουν. Όμως έτσι δεν θα είναι ο εαυτός του.
- Να σκεφτεί να αυτοκτονήσει. Η απόγνωση μπορεί να τον κάνει να πιστέψει πως δεν υπάρχει πια νόημα να ζει. Τότε πρέπει απαραίτητα να ζητήσει βοήθεια!

[1] Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. USA: Blackwell, p. 9.

[2] World Health Organization (2004). Promoting Mental Health: Concepts, emerging evidence practice. Summary Report. Geneva, World Health Organization.

[3] 'Χαμογελο του Παιδιού: Ένας στους Τρεις μαθητές θύμα bullying'. Διαθέσιμο στο: <http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/309354-chamogelo-tou-paidiou-enas-stous-3-mathites- thuma-bullying> (3 Ιουλίου 2014).