

# Κι αν το παιδί μου ασκεί εκφοβισμό;

Τί θα κάνω αν μάθω πως το παιδί μου ασκεί εκφοβισμό;

- **Μην πανικοβάλλεστε.** Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να είναι μια προσωρινή απάντηση σε κάτι άλλο που το απασχολεί (π.χ. Ένα καινούργιο αδελφάκι, μια απώλεια, μια οικογενειακή δυσκολία). Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία και τον χρόνο που χρειάζεται για να σας μιλήσει για οτιδήποτε το απασχολεί και το αναστατώνει.
- Μην τιμωρήσετε αμέσως το παιδί σας χρησιμοποιώντας βία ή απειλές. Προσπαθήστε να περάσετε ένα μήνυμα υπευθυνότητας και ηθικής και όχι κατηγορίας.
- Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό και πολύ προτιμότερο να συζητήσετε εκτενώς με το παιδί σας για την συμπεριφορά του εκφοβισμού (μάθετε τι πιστεύει γι' αυτό, τι του προσφέρει, αν γνωρίζει πόσο καταστροφικές συνέπειες έχει για το θύμα και πόσο αναστάτωση μπορεί να έχει προκαλέσει η συμπεριφορά του, αν μπορεί να καταλάβει πως μπορεί να αισθάνεται το θύμα).
- Πρέπει να του εξηγήσετε πως αυτή η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι ανεπίτρεπτη και έχει πολύ σοβαρές αρνητικές συνέπειες στο θύμα.
- Ξεκαθαρίστε του ότι δεν είναι σωστή αυτή η συμπεριφορά και σιγουρευτείτε πως η τιμωρία θα είναι κατάλληλη και θα στοχεύει στο να συνειδητοποιήσει το λάθος του.
- Στόχος σας είναι η συνεργασία με το παιδί σας για να καταλάβει μόνο του ότι αυτή η συμπεριφορά πρέπει να σταματήσει.
- Δείξτε του πως δεν απορρίπτετε τον χαρακτήρα του συνολικά, αλλά τη συγκεκριμένη συμπεριφορά του εκφοβισμού που επιδεικνύει. Το παιδί σας πρέπει να νιώσει πως έχει την αποδοχή σας, αλλά ταυτόχρονα πρέπει να καταλάβει πως η συμπεριφορά του πρέπει να σταματήσει.
- Συχνά τα παιδιά που ασκούν εκφοβισμό έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αξιοποιήστε κάθε ευκαιρία που σας δίνεται για να επιβραβεύσετε το παιδί σας για τις θετικές του συμπεριφορές. Μην εστιάζετε μόνο στα αρνητικά στοιχεία της συμπεριφοράς του που πρέπει να αλλάξει.
- Μιλήστε με τον δάσκαλο του παιδιού σας στο σχολείο και μάθετε για την γενικότερη συμπεριφορά του στο σχολείο. Συνεργαστείτε με τον δάσκαλο.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ζητήσει συγγνώμη από το παιδί που εκφοβίζει ή να βρει κάποιον τρόπο για να αναπληρώσει. Ενθαρρύνετε οποιαδήποτε θετική συμπεριφορά του παιδιού σας.
- Βρείτε μια δραστηριότητα ή ένα χόμπι που το παιδί σας θα μπορεί να εκτονώνεται, να μάθει να συμπεριφέρεται σε μια ομάδα και να νιώθει καλύτερα για τον εαυτό του.
- Κατανοήστε γιατί το παιδί σας αισθάνεται την ανάγκη να ασκήσει εκφοβισμό. Ύστερα δείτε τί μπορείτε να κάνετε για να βρεθεί ένας άλλος τρόπος να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη του, ο οποίος να μην είναι βίαιος ή καταστροφικός. 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 τη δύναμη που πιστεύει ότι έχει. Να ενισχύσει έτσι την αυτοεκτίμησή του.
  - Να βρει έναν τρόπο διαχείρισης της ζήλιας που αισθάνεται για κάποιο άτομο