

Follow-up παρεμβάσεις για τον σχολικό εκφοβισμό:

- για μαθητή/τρια που έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού
- για το μαθητή/τρια που ασκεί εκφοβισμό σε άλλους

Συμβουλές για Γονείς:

- Τι να κάνετε αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού
- Τι να κάνετε αν το παιδί σας ασκεί εκφοβισμό σε άλλους
- Τι να κάνετε αν το παιδί σας υπήρξε παρατηρητής σε περιστατικό εκφοβισμού

Follow up παρεμβάσεις για μαθητή που έπεσε θύμα σχολικού εκφοβισμού

Λίστα ελέγχου

Διαλέξτε ένα χώρο

Να παραβρίσκεται στη συνάντηση και άλλο μέλος του προσωπικού (αν είναι δυνατόν)

Να είστε υποστηρικτικοί

Περίγραμμα συνάντησης

Τι να πείτε.

- “Σ’ ευχαριστώ που θέλησες να μιλήσεις μαζί μου”.
- “Θέλω να ξέρεις ότι άκουσα για το περιστατικό που εμπλέκεσαι...” και ... “Είναι σχολικός εκφοβισμός. Το λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη.”
- “Μπορείς σε παρακαλώ να μου πεις τι έγινε; Μπορείς να μου πεις πως ήταν αυτό για σένα;
- “Λυπάμαι για αυτό που έγινε, θα θέλαμε να ξέρεις ότι θα κάνουμε τα πάντα για να σταματήσει ο σχολικός εκφοβισμός.”
- Αυτές είναι οι επόμενες κινήσεις μας σχετικά (ο/η μαθητής/τρια που σου άσκησαν εκφοβισμό)...”.

- “Ότι είπαμε σήμερα θα μείνει τελείως μεταξύ μας. Αυτό σημαίνει για μένα....”
- “Σε παρακαλώ έλα σε μένα αν συμβεί ξανά κάτι παρόμοιο.”
- “Υπάρχει κάτι που χρειάζεσαι τώρα για να αισθανθείς ασφαλής;
- “Αυτά είναι κάποια από τα πράγματα που θα συμβούν στην συνέχεια... Θα επικοινωνήσουμε με τους γονείς σου για τους ενημερώσουμε για αυτή μας την συνομιλία.”
- “Θα ελέγξω σε μια-δύο μέρες πως πάνε τα πράγματα.”
- Σε ευχαριστώ που μίλησες μαζί μου.

Σκεφτείτε τους μαθητές που πιθανόν χρειάζονται επιπλέον συμβουλευτική και παραπομπή. Συναντήστε τον/την μαθητή/τρια με τον οποίο μιλήσατε, μετά από δύο-τρεις μέρες για παρακολούθηση της κατάστασης (follow-up).

**Follow-up παρεμβάσεις για το μαθητή
που ασκεί εκφοβισμό σε άλλους
Λίστα ελέγχου**

Διαλέξτε ένα χώρο.

Να παραβρίσκεται και άλλο μέλος του προσωπικού (αν είναι δυνατόν).

Περίγραμμα συνάντησης

Τι να πείτε.

- ⊙ “Έχουμε ανησυχήσει για το περιστατικό εκφοβισμού και την δική σου εμπλοκή.”

- ⊙ “Θέλω να σου μιλήσω για αυτό που συνέβη.”

Λέτε:

- “ Αυτό είναι εκφοβισμός”.
- “Είναι απαράδεκτη συμπεριφορά”.
- “Είναι επίσης ενάντια στους κανόνες του σχολείου”.
- “Πρέπει να τελειώσει”.
- ⊙ Αν ο/η μαθητής/τρια αρνηθεί ή κατηγορήσει τον/την μαθητή που έπεσε θύμα εκφοβισμού ή ελαχιστοποιήσει την συμπεριφορά του/της, πείτε: “Τώρα μιλάμε για την δική σου συμπεριφορά”.
- ⊙ “ Αυτό που θα συμβεί στη συνέχεια είναι θα δεχθείς τις συνέπειες και εμείς θα παρακολουθούμε την συμπεριφορά σου”.

- ⦿ “Θα επικοινωνήσουμε με τους γονείς σου. Ίσως θέλεις να επικοινωνήσουμε όσο είμαστε τώρα μαζί.”
- ⦿ “Τι μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την κατάσταση;”
- ⦿ “Πιστεύω ότι είσαι ικανός/ή να κάνεις κάτι καλύτερο και δέχομαι ότι θα κάνεις το καλύτερο. Αν δεν το κάνεις, η συνέπεια θα είναι.....”
- ⦿ “Θα ελέγξω τη συμπεριφορά σου σε δύο-τρεις μέρες για να δω πως πάνε τα πράγματα.”
- ⦿ “Εγώ και το υπόλοιπο προσωπικό θα ενημερωνόμαστε για την πορεία της συμπεριφοράς σου.
- ⦿ Σε ευχαριστώ που μίλησες μαζί μου.

Σκεφτείτε τους μαθητές που πιθανόν χρειάζονται επιπλέον συμβουλευτική και παραπομπή.

Συναντήστε τον/την μαθητή/τρια με τον οποίο μιλήσατε, μετά από δύο-τρεις μέρες για παρακολούθηση της κατάστασης (follow-up).

Συμβουλές για Γονείς:

Τι να κάνετε αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού

Αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού, είναι πολύ επώδυνη εμπειρία για το ίδιο και την οικογένειά σας.

Κάνετε ότι μπορείτε για να τον σταματήσετε.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες οδηγίες που μπορείτε να εφαρμόσετε για να βοηθήσετε το παιδί σας.

- Μην πείτε στο παιδί σας να αγνοήσει τον εκφοβισμό.
- Μην ρίχνετε ευθύνες στο παιδί σας για τον εκφοβισμό που υπέστη.
- Επιτρέψτε του να μιλήσει για αυτό που του συνέβη. Καταγράψτε ότι μοιράστηκε μαζί σας.
- Συναισθανθείτε το παιδί σας. Πείτε του ότι ο εκφοβισμός είναι λάθος, δεν είναι δικό του λάθος και ότι χαίρεστε που βρήκε το κουράγιο να σας το πει.
- Αν διαφωνείτε με τον τρόπο που διαχειρίστηκε το παιδί σας τον εκφοβισμό, μην του ασκείτε κριτική. Είναι συχνά πολύ δύσκολο για τα παιδιά να μπορούν να συμπεριφερθούν κατάλληλα.
- Μην το ενθαρρύνετε για σωματικά αντίποινα.

- Ελέγξτε τα συναισθήματά σας. Τα έντονα προστατευτικά συναισθήματα του γονιού ταράζουν το παιδί. Σίγουρα είναι δύσκολο, κάνετε πίσω και σκεφτείτε τα επόμενα βήματα προσεκτικά.
- Επικοινωνήστε αμέσως με κάποιον εκπαιδευτικό του σχολείου και μοιραστείτε τις σκέψεις σας για τον εκφοβισμό που έζησε το παιδί σας.
- Συνεργασθείτε στενά με το προσωπικό του σχολείου, για να βοηθήσετε στη λύση του προβλήματος.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναπτύξει ενδιαφέροντα και χόμπι που θα το βοηθήσουν να αποκτήσει ανθεκτικότητα σε καταστάσεις όπως ο εκφοβισμός.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει σχέσεις με μαθητές της τάξης του που είναι φιλικοί ή βοηθήστε το παιδί σας να γνωρίσει νέους φίλους εκτός σχολείου.
- Διδάξτε στο παιδί σας ασφαλείς στρατηγικές, όπως πώς να ζητάει βοήθεια από κάποιον ενήλικα.
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι έχει ένα ασφαλές και γεμάτο αγάπη οικογενειακό περιβάλλον.

Αν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, αναζητήστε βοήθεια από κάποιον σχολικό σύμβουλο ή από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Συμβουλές για Γονείς:

Τι να κάνετε αν το παιδί σας ασκεί εκφοβισμό σε άλλους

- Αν το παιδί σας ασκεί εκφοβισμό σε άλλα παιδιά του σχολείου, πρέπει να το σταματήσετε.
- Να αναλάβετε μια σειρά ενεργειών στο σχολείο για την πρόληψη του εκφοβισμού και να τον σταματήσετε εάν εμφανιστεί.

Εδώ θα βρείτε κάποιες οδηγίες που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να βοηθήσετε.

Σας ευχαριστούμε για την βοήθεια που μας προσφέρετε στο να κάνουμε το σχολείο μας έναν ασφαλή τόπο μάθησης.

- Ξεκαθαρίστε στο παιδί σας ότι παίρνετε σοβαρά τον σχολικό εκφοβισμό και ότι δεν συμφωνείτε.
- Δημιουργείστε τους κανόνες της οικογένειά σας για την συμπεριφορά των παιδιών. Επαινέστε/υποστηρίξτε το παιδί σας στο να ακολουθήσει τους κανόνες και να χρησιμοποιεί μη σωματικές αλλά λογικές συνέπειες, όταν οι κανόνες καταπατούνται.

- Μια λογική συνέπεια για τον εκφοβισμό μπορεί να είναι να χάσει το δικαίωμα να χρησιμοποιεί το τηλέφωνό του, να χρησιμοποιεί το internet για να μιλήσει με φίλους του ή άλλα πράγματα που απολαμβάνει το παιδί σας.
- Ξοδέψτε αρκετό καιρό με το παιδί σας και παρακολουθείτε τις δραστηριότητές του. Βρείτε/μάθετε ποιοι είναι οι φίλοι του παιδιού σας, που και πως περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Βασιστείτε στα ταλέντα του παιδιού σας, ενθαρρύνοντάς το στο να εμπλακεί σε θετικές δραστηριότητες (να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες, στο ωδείο ή μη βίαια αθλήματα).
- Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με το καθηγητή/δάσκαλο ή τον διευθυντή του παιδιού σας. Δουλέψτε μαζί για να στείλετε ένα καθαρό μήνυμα στο παιδί σας ότι ο εκφοβισμός που ασκεί πρέπει να σταματήσει.

Αν εσείς και το παιδί σας χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, μιλήστε με τον υπεύθυνο του ΣΣΝ ή με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Συμβουλές για τους γονείς: που τα παιδιά τους υπήρξαν παρατηρητές σε περιστατικό εκφοβισμού

Μερικά παιδιά είναι παρατηρητές ή “μάρτυρες” σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.

Είναι ενδιαφέρον ότι ακόμη και αυτοί που παραβρίσκονται σε περιστατικό εκφοβισμού χρειάζονται υποστήριξη προκειμένου να σταματήσει ο εκφοβισμός.

Αν το παιδί σας μιλάει μαζί σας για εκφοβισμό στο σχολείο στον οποίο ήταν μάρτυρας, πρέπει να το ενθαρρύνετε να κάνει τα παρακάτω:

- Διδάξτε στο παιδί σας πώς να ζητήσει βοήθεια.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας στο να παρέμβει λεκτικά, αν αυτό είναι ασφαλές, λέγοντας :
« Ηρέμησε! Αυτό δεν θα λύσει κανένα πρόβλημα».
- Πείτε στο παιδί σας να μην παρατηρεί ήσυχα τον εκφοβισμό. Αυτό ενθαρρύνει τον εκφοβιστή ο οποίος θέλει να βρίσκεται στο κέντρο της προσοχής.

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα για το περιστατικό εκφοβισμού. Μιλώντας σε κάποιο ενήλικα δεν είναι «κάρφωμα» - είναι μια πράξη θάρρους και σιγουριάς. Προτείνετέ του, αν είναι πιο εύκολο, να πάει σε κάποιον ενήλικα με κάποιον φίλο του μαζί.
- Βοηθήστε το παιδί σας να υποστηρίξει αυτούς που τείνουν να είναι θύματα εκφοβισμού.
- Διδάξτε στο παιδί σας στο να εντάσσει αυτά τα παιδιά σε δραστηριότητες.
- Επαινέστε και ανταμείψτε “ενέργειες θάρρους”- όταν το παιδί σας προσπαθεί να κάνει το σωστό για να σταματήσει τον εκφοβισμό, ακόμη και αν δεν το πετύχει.
- Δουλέψτε με το παιδί σας, στο να εξασκηθεί με συγκεκριμένους τρόπους για να βοηθήσει να σταματήσει ο εκφοβισμός, π.χ. κάνετε role-play μαζί του στο τι θα πει ή τι θα κάνει για να βοηθήσει κάποιον που έχει πέσει θύμα εκφοβισμού.