’Like father, like son’

Parental education and Augmented Reality to prevent bullying among children

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή 3
Εισαγωγή στον εκφοβισμό 4
Διαφορετικοί τύποι εκφοβισμού 7
Διαφορετικοί ρόλοι 8
Επιπλέον Υλικό 10
Βιβλιογραφία 10
Νομικό πλαίσιο 11
Παράγοντες κινδύνου 16
Αντίκτυπο στα παιδιά 20
Τι συμβαίνει σε ένα παιδί εάν είναι θύμα ή θύτης εκφοβισμού; 20
Μακροπρόθεσμες συνέπειες 21
Επιπλέον Πηγές 22

Ενότητα 2: Διαδικτυακός εκφοβισμός 24
Εισαγωγή στον διαδικτυακό εκφοβισμό 24
Θεωρητική Ανάλυση Διαδικτυακού εκφοβισμού 26
Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και Νομικό Πλαίσιο 28
Τύποι και μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού 32
Επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού 34
Επιπλέον πηγές για την ενότητα 2 35
Βιβλιογραφία – Ενότητα 2 36
Ενότητα 3 «Πρόληψη Περιστατικών Εκφοβισμού» 38
Συμβουλές για καλλιέργεια ενσυναίσθησης και σεβασμού στα παιδιά 49
“Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση – Υποστήριξη των παιδιών για να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις” 57
Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση 57
Συμβουλές για γονείς 61
Προτεινόμενοι πόροι 63
Βιβλιογραφία 64
Ενότητα 4 «Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού» 66
Τρόποι για να ξεκινήσετε μια ευαίσθητη συζήτηση 68
Προτεινόμενοι πόροι: 69
Βιβλιογραφία 70
Προτεινόμενες πηγές 76
Βιβλιογραφία 77

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Εισαγωγή

Τα παιδιά συνήθως δεν φέρονται άσχημα όταν αισθάνονται ότι παρακολουθούνται και κατανοούνται από τους γονείς τους: η σχέση γονέα-παιδιού μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση του παιδιού και να το ωθήσει να εκφοβίσει ή να εκφοβιστεί. Το γονεϊκό στυλ και η εκπαίδευση θα μπορούσαν να κάνουν τη διαφορά στο αν ένα παιδί γίνεται επιθετικό, εκφοβισμένο, θυματοποιημένο ή όχι. Οι οικογενειακές σχέσεις δημιουργούν τις προσδοκίες του παιδιού σχετικά με το πώς πρέπει να αισθάνονται οι σχέσεις γενικά, τι βοηθά τις σχέσεις να λειτουργούν καλά και πώς να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τα προβλήματα που προκύπτουν στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αν και οι γονείς δεν μπορούν να ελέγξουν πλήρως τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν τα παιδιά, μπορούν να ασκήσουν κάποια επιρροή στους δρόμους που ακολουθούν και στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται και αντιδρούν στις κοινωνικές καταστάσεις.

Όπως αναμενόταν από το προηγούμενο "Like father, like son" PR1 - Syllabus, οι σελίδες που ακολουθούν θα βοηθήσουν τους γονείς και τους κηδεμόνες των παιδιών ηλικίας 10 έως 15 ετών να γνωρίσουν διάφορες πτυχές του φαινομένου του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού και να λάβουν πρακτικές συμβουλές για την πρόληψη και την παρέμβαση αυτού του είδους της κακοποίησης. Μέσω του "Εκπαιδευτικού υλικού για τον πατέρα", η κοινοπραξία του έργου προσφέρει μια ευρωπαϊκή μη τυπική κατάρτιση σχετικά με τις γονεϊκές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της εγγραμματοσύνης στα μέσα ενημέρωσης και της συναισθηματικής νοημοσύνης ως τρόπους αποφυγής παραγόντων κινδύνου στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον. Οι σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις που έχει ο εκφοβισμός σε ένα παιδί μπορούν να μειωθούν με την ενσυναίσθηση και την ανθεκτικότητα, την αναγνώριση της διαφορετικότητας και την πρακτική του σεβασμού.

Τέλος, ο σκοπός του εκπαιδευτικού υλικού είναι να καθοδηγήσει τους γονείς και τους κηδεμόνες των παιδιών κατά τη χρήση του "The Son AR Game", ως δεύτερο μέρος του συνολικού ευρωπαϊκού έργου "Like father, like son" PR2. Το παιχνίδι επαυξημένης πραγματικότητας θα παρέχει στους γονείς και τα παιδιά τους ένα ψηφιακό εργαλείο που θα θέτει σενάρια κακοποίησης και πιθανές λύσεις για αυτά, με στόχο την πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού από μία από τις κύριες αιτίες του ίδιου του εκφοβισμού: τη χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών συσκευών.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Εισαγωγή στον εκφοβισμό

Μαθησιακοί Στόχοι της υποενότητας

- Κάθε γονέας θα γνωρίζει λεπτομερώς τους διεθνώς αναγνωρισμένους ορισμούς του εκφοβισμού
- Κάθε γονέας θα μπορεί να διακρίνει σε θεωρητικό επίπεδο τις διαφορετικές μορφές εκφοβισμού
- Κάθε γονέας θα μπορεί να καταλάβει ποιοι διαφορετικοί ρόλοι μπορούν να διαδραματιστούν σε μια πράξη εκφοβισμού

Περιεχόμενο της υποενότητας

Αυτή η υποενότητα θα παρουσιάσει αναλυτικά τα διαφορετικά χαρακτηριστικά που πρέπει να υπάρχουν για να μπορέσουμε να εντοπίσουμε ένα φαινόμενο εκφοβισμού, ξεκινώντας από τους πιο διεθνώς αποδεκτούς ορισμούς στην επιστημονική βιβλιογραφία. Αυτό είναι το σημείο εκκίνησης για να παρέχει στον εκπαιδευόμενο τα εργαλεία για να αξιολογήσει εάν ένα παιδί εμπλέκεται σε ένα μεμονωμένο περιστατικό ή σε μια πραγματική πράξη εκφοβισμού.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Τι είναι ο εκφοβισμός;

Από μικρή ηλικία, οι συνομήλικοι παίζουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη ενός ατόμου. Με αυτόν τον τρόπο, κοινωνικές δεξιότητες, θετικές στάσεις, προσαρμοσμένες συμπεριφορές και μια σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να αναπτυχθούν σε αλληλεπίδραση με συνομηλίκους. Έτσι, η κοινωνικοποίηση με συνομηλίκους συχνά περιλαμβάνει ορισμένα ανεπιθύμητα αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της βίαιης συμπεριφοράς μεταξύ των παιδιών. Στην πραγματικότητα, ο εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο αρχαίας προέλευσης, ευρέως διαδεδομένο στο σχολικό περιβάλλον, το οποίο από τη δεκαετία του 1980 έχει γίνει μόνο ένα δομημένο αντικείμενο μελέτης.

Ο ορισμός που χρησιμοποιείται ευρέως διεθνώς οφείλεται στον Dan Olweus, έναν Δανό ψυχολόγο που ήταν από τους πρώτους μελετητές που ενδιαφέρθηκαν για τον εκφοβισμό. Σύμφωνα με τον Olweus, «ένας μαθητής υφίσταται εκφοβισμό ή θύματα όταν εκτίθεται, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου, σε αρνητικές ενέργειες εκ μέρους ενός ή περισσοτέρων άλλων μαθητών» (Olweus 1993, σ.9). Πριν εμβαθύνουμε στα διαφορετικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται εδώ, ας σημειώσουμε αμέσως ότι ο Olweus μιλάει για «μαθητές». Το σχολείο είναι αναμφίβολα ο τόπος όπου σημειώνεται η μεγαλύτερη βία μεταξύ των παιδιών, αν και, όπως θα δούμε, δεν είναι το μόνο. Ίσως είναι το μέρος όπου είναι σχετικά πιο εύκολο να το σημειώσετε και να το αντιμετωπίσετε. Σε κάθε περίπτωση, ο προτεινόμενος ορισμός δείχνει ξεκάθαρα ότι για να μιλήσουμε για εκφοβισμό, πρέπει να συνυπάρξουν τουλάχιστον τρία στοιχεία:

1. **Σκόπιμα:** ο νταής θέλει σκόπιμα, και όχι τυχαία, να προκαλέσει κακό στο θύμα του
2. **Επιμονή:** δεν πρόκειται για μεμονωμένα περιστατικά αλλά για συστηματικές ενέργειες του εκφοβιστή, πάντα εναντίον του ίδιου συνομήλικου
3. **Ανισορροπία δύναμης:** υπάρχει ανισορροπία τόσο δύναμης όσο και κύρους μεταξύ του νταή και του θύματός του

Πράγματι, μερικές φορές συμβαίνει οι γονείς να μπερδεύουν κάποια περιστατικά, ομολογουμένως δυσάρεστα, με εκφοβισμό, τα οποία όμως δεν έχουν και τα τρία αυτά χαρακτηριστικά. Μια ακούσια πράξη, όσο κακή κι αν είναι, δεν είναι εκφοβισμός. Μια πράξη βίας που συμβαίνει μόνο μία φορά δεν είναι εκφοβισμός. Μια βίαιη αντιπαράθεση μεταξύ δύο αντίπαλων ομάδων ή προσώπων, που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο από άποψη δημοτικότητας ή ικανότητας, δεν είναι εκφοβισμός.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Με άλλα λόγια, μπορούμε να πούμε ότι «ο εκφοβισμός αφορά σχέσεις στις οποίες ένα άτομο κακοποιείται επανειλημμένα από συνομηλίκους με περισσότερη δύναμη» (Olweus 2016). Σε αυτόν τον άλλο ορισμό, δίνεται έμφαση σε δύο άλλες ενδιαφέρουσες πτυχές: τη σχέση και την κακοποίηση. Πρώτον, δεν υπάρχει **εκφοβισμός** χωρίς **σχέση**. Το θύμα έχει συνήθως τουλάχιστον κάποια επιφανειακή γνώση του δράστη, συναντιούνται σε ένα περιβάλλον όπου συχνάζουν και οι δύο σε τακτική βάση (στο σχολείο, σε αθλητικό σύλλογο, στη γειτονιά κ.λπ.) και αυτό επιτρέπει στον νταή με κάποιο τρόπο να διαλέξει το θύμα, να αντιληφθεί κάποια από τα χαρακτηριστικά του που το κάνουν αντικείμενο του εκφοβισμού του. Η σχεσιακή διάσταση μάς παραπέμπει σε δύο κατηγορίες που έχουμε ήδη δει: την σκοπιμότητα (ο νταής επιλέγει το θύμα του) και την επιμονή (ο νταής τον γνωρίζει και τον παρενοχλεί με την πάροδο του χρόνου). Δεύτερον, η λέξη «κατάχρηση» αναφέρεται και πάλι στην έννοια της «ανισορροπίας ισχύος»: υπάρχει μια διαφορά ισχύος σε αυτή τη σχέση και το ασθενέστερο μέρος γίνεται λίγο-πολύ κατάχρηση από τον ισχυρότερο.

Τα χαρακτηριστικά που περιγράφηκαν μέχρι τώρα είναι αναμφίβολα τα πιο επαναλαμβανόμενα στη διεθνή βιβλιογραφία και τα πιο κοινά. Ορισμένοι μελετητές, ωστόσο, προσθέτουν ορισμένες λεπτομέρειες που μπορούν να βοηθήσουν στο να εστιάσετε ένα φαινόμενο εκφοβισμού σε μεγαλύτερη εστίαση (Arcari και Provantini 2019), όπως

- Η πρόθεση να βλάψει, η ύπαρξη βούλησης να χτυπήσει ή να τραυματίσει το άλλο άτομο. Πράγματι, είναι δυνατό για ένα παιδί να κάνει μια σκόπιμη πράξη χωρίς, ωστόσο, να προβλέψει τις αρνητικές συνέπειες. Στον εκφοβισμό, αντίθετα αναζητούνται σκόπιμα οι αρνητικές συνέπειες.
- Η συστηματική οργάνωση των προκαταβολών.
- Η επιμονή ενάντια στο ίδιο θύμα.
- Η ακαμψία των ρόλων μεταξύ νταής(νταήδων) και θυμάτων.
- Η ύπαρξη συνεργών.
- Φόβος ανταπόκρισης στο θύμα και στους παρευρισκόμενους.
- Η απανθρωποποίηση του θύματος

Το να γνωρίζεις πώς να αναγνωρίζεις όλα αυτά τα συστατικά δεν είναι απλώς μια θεωρητική άσκηση, αλλά είναι σημαντικό για να μπορείς να οργανώσεις μια εκπαιδευτική απάντηση κατάλληλη για το μέγεθος του προβλήματος. Για παράδειγμα, εάν ένας συμφοιτητής αποκλείεται από κάποιους μαθητές σε κοινωνικές στιγμές, δεν μπορεί να χαρακτηριστεί εκφοβισμός και μπορεί να παρέμβει απλώς

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ενθαρρύνοντας τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών για το θέμα των διαπροσωπικών σχέσεων. Από την άλλη πλευρά, η βίαιη συμπεριφορά που περιλαμβάνει όπλα, σεξουαλική επίθεση ή σοβαρές απειλές δεν είναι εκφοβισμός, αλλά εγκληματικές πράξεις που πρέπει να καταγγελθούν.

Διαφορετικοί τύποι εκφοβισμού

Μια πρώτη διάκριση που μπορεί να γίνει μεταξύ των διαφορετικών τύπων εκφοβισμού είναι αυτή μεταξύ **άμεσου και έμμεσου εκφοβισμού**. Αρχικά, ο άμεσος εκφοβισμός ήταν κατανοητός ως κάθε είδους σωματικός εκφοβισμός, και ο έμμεσος εκφοβισμός ως λεκτική επίθεση και λογοπαίγνια. Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, ο όρος άμεση αναφέρεται σε ενέργειες, σωματικές και λεκτικές, που συμβαίνουν αυτοπροσώπως, ενώ ο όρος έμμεσες σε πράξεις στις οποίες οι εμπλεκόμενοι δεν αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον. Ο συστηματικός αποκλεισμός ενός ατόμου από μια ομάδα μπορεί να θεωρηθεί έμμεση αλλά σωματική ενέργεια, ενώ παράδειγμα έμμεσης λεκτικής δράσης είναι η δυσφήμιση. (Arcari and Provantini 2019) Κατά γενικό κανόνα, ο άμεσος σωματικός εκφοβισμός είναι ο πιο εύκολος εντοπισμός και τις περισσότερες φορές επιτυγχάνει να προκαλέσει αντίδραση, τόσο στα θύματα όσο και στους ενήλικες-στόχους. Αντίθετα, ο άμεσος λεκτικός εκφοβισμός και ο έμμεσος εκφοβισμός είναι πιο πιθανό να ελαχιστοποιηθούν ή να μην αναγνωριστούν από τους ενήλικες, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μιλήσουμε γι' αυτό. Ο **διαδικτυακός εκφοβισμός** είναι μια έμμεση μορφή εκφοβισμού, αλλά έχει τόσο ευρεία διάσταση που αξίζει να αντιμετωπιστεί ξεχωριστά. Επομένως, δεν θα σταθούμε τώρα στα χαρακτηριστικά του αλλά ολόκληρη η επόμενη διδακτική ενότητα θα αφιερωθεί σε αυτό.

Καθώς η γενική επίγνωση των προβλημάτων που σχετίζονται με τον εκφοβισμό έχει εξαπλωθεί, οι ορισμοί του φαινομένου έχουν αρχίσει να διαφοροποιούνται περισσότερο. Τα ακόλουθα είναι τα κύρια, τα οποία διαφέρουν ως προς τη φύση των θυμάτων (Menesini 2017):

1. **Εθνοτικός εκφοβισμός:** βασίζεται σε εθνοτικές και πολιτισμικές προκαταλήψεις και προσανατολίζεται προς τον χλευασμό του θύματος λόγω ορισμένων χαρακτηριστικών όπως το χρώμα του δέρματος, οι παραδόσεις, ο πολιτισμός, η εθνικότητα, η θρησκεία και η γλώσσα.
2. **Ομοφοβικός εκφοβισμός:** βασίζεται σε αρνητικά στερεότυπα που σχετίζονται με τον σεξουαλικό προσανατολισμό που μπορεί να οδηγήσει σε προσβολές και απειλές προς τους συνομηλίκους
3. **Σεξιστικός εκφοβισμός:** βασίζεται σε αρνητικά στερεότυπα που συνδέονται με το φύλο
4. **Σεξουαλικός εκφοβισμός:** Αναφέρεται σε σεξουαλική παρενόχληση ή ακατάλληλη και ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή από το θύμα

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. **Εκφοβισμός προς την αναπηρία:** συνίσταται σε περιθωριοποίηση ή χλευασμό συνομηλίκων με προσωρινή ή μόνιμη σωματική αναπηρία ή με προβλήματα στη μαθησιακή σφαίρα
6. **Εκφοβισμός πιο προικισμένων συνομηλίκων:** δηλαδή μια μορφή εξοστρακισμού και αρνητικής πίεσης από την ομάδα συνομηλίκων εναντίον ενός θύματος που είναι ιδιαίτερα ταλαντούχο τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. (Με-νεσίνη 2017)

Η έρευνα δείχνει ότι, στην πραγματικότητα, στις περισσότερες περιπτώσεις οι σωματικές διαφορές που τονίζονται σε αυτές τις κατηγορίες δεν είναι πολύ σχετικές αιτίες εκφοβισμού αυτές καθαυτές. Πολύ πιο σημαντικά είναι τα ψυχολογικά στοιχεία που θα περιγράψουμε στη συνέχεια. Ούτως ή άλλως, οι περισσότερες από αυτές τις κατηγορίες άρχισαν να χρησιμοποιούνται κυρίως στη δημοσιογραφική γλώσσα και προσλαμβάνουν σημαντική συμβολική σημασία καθώς συνδέονται με θέματα κοινωνικής και πολιτικής σημασίας.

Διαφορετικοί ρόλοι

Έρευνες στην κοινωνική και αναπτυξιακή ψυχολογία έχουν επισημάνει και ορίσει τα διαφορετικά προφίλ των παραγόντων που εμπλέκονται στον εκφοβισμό, τα οποία μπορούν να συνοψιστούν ως εξής (Arcari and Provantini 2019).

- Ο νταής: Αυτός που διαιωνίζει επιθετικές συμπεριφορές. Σύμφωνα με τον Olweus, οι νταήδες έχουν συνήθως μερικά από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: «έχουν έντονες ανάγκες να κυριαρχούν και να υποτάσσουν τους άλλους μαθητές και να ακολουθούν το δικό τους δρόμο. Είναι παρορμητικοί και θυμώνουν εύκολα. Δείχνουν λίγη ενσυναίσθηση προς τους μαθητές που πέφτουν θύματα. είναι συχνά προκλητικοί και επιθετικοί προς τους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των γονέων και των δασκάλων. Συχνά εμπλέκονται σε άλλες αντικοινωνικές ή παραβιαστικές δραστηριότητες όπως βανδαλισμός, παραβατικότητα και χρήση ναρκωτικών αν είναι αγόρια, είναι συχνά σωματικά πιο δυνατά από τα κορίτσια γενικά και από τα θύματά τους ειδικότερα» (Olweus 2016)

- το θύμα: Αυτός που δέχεται τις επιθετικές συμπεριφορές. Ο Olweus περιγράφει τα θύματα αναφέροντας λεπτομερώς τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: «είναι συνήθως προσεκτικοί, ευαίσθητοι, ήσυχοι, αποσυρμένοι και ντροπαλοί. Είναι ανήσυχοι, ανασφαλείς, δυστυχισμένοι

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχουν κατάθλιψη και να εμπλέκονται σε αυτοκτονικό ιδεασμό πολύ πιο συχνά από τους συνομηλίκους τους. Συχνά δεν έχουν ούτε έναν καλό φίλο και μπορεί να σχετίζονται καλύτερα με ενήλικες παρά με συνομηλίκους αν είναι αγόρια, είναι συχνά σωματικά πιο αδύναμα από τους συνομηλίκους τους» (Olweus 2016)

Αυτοί οι δύο βασικοί πρωταγωνιστές συχνά δεν είναι μόνοι, καθώς ο εκφοβισμός συμβαίνει συχνά παρουσία άλλων. Έρευνες δείχνουν ότι οι περισσότεροι από τους έμμεσα εμπλεκόμενους μαθητές δηλώνουν ότι διαφωνούν με την παρατηρούμενη βία. Πιθανές συναισθηματικές αντιδράσεις είναι σίγουρα *ο οίκτος προς το θύμα και ο θυμός προς τον νταή,* αλλά και *ο φόβος εμπλοκής και η αβεβαιότητα* για το τι είναι το σωστό. Κάποιοι μπαίνουν αμέσως για να υπερασπιστούν το θύμα, άλλοι προτιμούν να αναφέρουν το περιστατικό αργότερα σε φίλους ή δασκάλους, πιο σπάνια στους γονείς. Άλλοι αποφασίζουν να μην κάνουν τίποτα, συχνά από φόβο για τις επιπτώσεις, αλλά και συχνά από αδιαφορία. Ένα μικρό ποσοστό δηλώνει ότι συμπάσχει με τον νταή και διασκεδάζει, σε ορισμένες περιπτώσεις φτάνουν στο σημείο να τον βοηθήσουν συγκεκριμένα. Ο Olweus περιγράφει αυτός ο ρόλος σε ένα σχήμα, που ονομάζει «ο κύκλος του εκφοβισμού», συνοψίζοντας έτσι τον διαφορετικό τρόπο αντίδρασης των μαθητών σε μια οξεία κατάσταση εκφοβισμού:

- **οπαδός:** πάρτε ενεργό μέρος αλλά μην ξεκινήσετε τον εκφοβισμό
- **υποστηρικτής, παθητικός νταής:** στηρίξτε τον νταή αλλά μην συμμετέχετε ενεργά
- **παθητικός υποστηρικτής:** του αρέσει ο εκφοβισμός αλλά δεν εμφανίζει ανοιχτή υποστήριξη
- **αποδεσμευμένος θεατής:** παρακολουθήστε τι συμβαίνει χωρίς να ασχοληθείτε
- **πιθανός υπερασπιστής:** αντιπαθείτε τον εκφοβισμό και πιστεύετε ότι πρέπει να βοηθήσει (αλλά δεν το κάνει)
- **υπερασπιστής του θύματος:** αντιπαθεί τον εκφοβισμό και βοηθάει ή προσπαθεί να βοηθήσει

Η έρευνα κοινωνικής ψυχολογίας δείχνει πώς το να είσαι σε μια ομάδα μπορεί να τονίσει την αποποίηση ευθυνών και τη συμμόρφωση. Οι εξαιρετικά σημαντικές θεωρίες που σχετίζονται με τις ομάδες θα διερευνηθούν στην ενότητα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Επιπλέον Υλικό

Cosa è il bullismo? Video in Italian https://www.forum-p.it/it/cosa-e-il-bullismo--1-1975.html

What is bullying? Video in English https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/understanding-bullying/definition

Βιβλιογραφία

Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.

Hong, J., & Espelage, D. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. Aggression And Violent Behavior, 17(4), 311-322. doi: 10.1016/j.avb.2012.03.003

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Olweus D. (1993),

Olweus D. (2016), ' School bullying: basic facts, intervention, and long-term effects', conference presentation https://cyfs.unl.edu/cyfsprojects/videoPPT/4be692cfe65fcc54603331b9a484208c/160613-BPC-Olweus.pdf

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. Νομικό πλαίσιο

Μαθησιακοί Στόχοι της υποενότητας

• Κάθε γονέας θα γνωρίζει το νομοθετικό πλαίσιο μέσα στο οποίο πλαισιώνονται τα περιστατικά εκφοβισμού, σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο

• Κάθε γονέας θα κατανοήσει τους νομικούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά του, τα δικαιώματά του και τις ευθύνες τους.

Εκφοβισμός και Νομικό Πλαίσιο σε Κάθε Χώρα

Δεν υπάρχει ευρωπαϊκή νομοθεσία ειδικά αφιερωμένη στον εκφοβισμό μεταξύ παιδιών, γι' αυτό, σε γενικές γραμμές, εμπίπτει κατά κύριο λόγο στη δικαιοδοσία μεμονωμένων κρατών μελών. Σε κάθε περίπτωση, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει υιοθετήσει μέτρα για να βοηθήσει στην προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών.

Πρώτα απ 'όλα, **η Στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα Δικαιώματα του Παιδιού**, που εγκρίθηκε το 2021: αυτή η στρατηγική επικεντρώθηκε στην προώθηση και προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων μέτρων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Η στρατηγική ενθαρρύνει τα κράτη μέλη να υιοθετήσουν ολοκληρωμένες και πολυδιάστατες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και την προώθηση ασφαλών περιβαλλόντων μάθησης.

Σε γενικότερους όρους, ο παιδικός εκφοβισμός αντιμετωπίζεται στο ευρύτερο πλαίσιο προστασίας των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην ΕΕ. Η **Ευρωπαϊκή Σύμβαση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και ο Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης** τονίζουν το δικαίωμα στην αξιοπρέπεια, τον σεβασμό της ιδιωτικής και οικογενειακής ζωής και την προστασία από τη βία, που σχετίζονται με την καταπολέμηση του εκφοβισμού.

Δεδομένου ότι ο εκφοβισμός συχνά αφορά ανηλίκους, πολλές χώρες έχουν δημιουργήσει εκπαιδευτικές πολιτικές και προγράμματα με στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, ειδικά στα

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

σχολεία. Αυτές οι πρωτοβουλίες μπορεί να περιλαμβάνουν εκστρατείες ευαισθητοποίησης, κατάρτιση εκπαιδευτικών, δημιουργία μηχανισμών αναφοράς και προώθηση θετικών σχολικών κλίματων.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πολιτικές και τη νομοθεσία στις χώρες εταίρους μπορείτε να βρείτε παρακάτω:

Κροατία

Στην Κροατία υπάρχει ένας αριθμός νόμων, κανονισμών, πολιτικών, σχεδίων και άλλων που ρυθμίζουν τον εκφοβισμό σε κάθε μορφή καθώς και τη βία που διαπράττεται μεταξύ παιδιών ή σε παιδιά. Όλα αυτά είναι μέτρα που προσπαθούν να επηρεάσουν τον εκφοβισμό και την πρόληψη του εκφοβισμού, αλλά δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι νόμοι και τιμωρίες για αυτού του είδους τα αδικήματα. Ο νόμος για τα δικαστήρια ανηλίκων ρυθμίζει τη συμμετοχή παιδιών και ανηλίκων (έως 23 ετών) σε δικαστικές διαδικασίες σε περιπτώσεις που έχουν διαπράξει ποινικό αδίκημα.

(https://www.zakon.hr/z/180/Zakon-o-sudovima-za-mlade%C5%BE)

Επιπλέον, υπάρχει ένα σχέδιο δράσης για την **πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού** (2020-2024): «Η πιο διαδεδομένη μορφή βίας στα σχολεία είναι η βία από τους συνομηλίκους και όταν κοιτάμε τι συμβαίνει στα σχολεία μας, δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι εκτός πλαισίου σε σύγκριση με την προηγούμενη περίοδο ή άλλες χώρες, αλλά είναι βέβαιο ότι η κατάσταση είναι τέτοια που απαιτεί μια συνολική προσέγγιση που θα πρέπει να προβλέπει διάφορα μέτρα, στόχους και οικονομικούς πόρους προκειμένου να επιτευχθεί ένα σχολείο με μηδενικό ποσοστό ανοχής για κάθε βία και που καταπολεμά με επιτυχία κάθε μορφή βίας." (Υπουργείο Επιστημών και Παιδείας) –

https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/StrucnaTijela//Akcijski%20plan%20za%20prevenciju%20nasilja%20u%20skolama%20za%20razdoblje%20od%202020.%20do%202024.%20godine.pdf

Ισπανία

Ο εκφοβισμός στην Ισπανία έχει γίνει μια από τις προτεραιότητες που πρέπει να εξαλειφθεί στα σχολεία. Για το σκοπό αυτό, έχουν θεσπιστεί νόμοι που συμβάλλουν στην εξάλειψη του εκφοβισμού. Το πρώτο από αυτά είναι ο Οργανικός Νόμος 8/2021 της 4ης Ιουνίου για «Ολοκληρωμένη προστασία παιδιών και εφήβων από τη βία. Η σχετική πτυχή αυτού του νόμου για το έργο είναι ο Τίτλος III, Κεφάλαιο II (οικογενειακό περιβάλλον) και το Κεφάλαιο III (εκπαιδευτικό περιβάλλον).) (σελ. 28 έως 31) και

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Κεφάλαιο VIII (νέες τεχνολογίες) https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

Στον ποινικό τομέα, ο εκφοβισμός μπορεί να συνιστά έγκλημα, όπως τραυματισμό (άρθρο 147), απειλές (άρθρο 169), εξαναγκασμό (άρθρο 172), προσβολές (άρθρο 205), συκοφαντία (άρθρο 208), σεξουαλική επίθεση ή κακοποίηση ανηλίκων 16 ετών (άρθρο 178 και 183.β) και, αν χρειαστεί, ακόμη και ανθρωποκτονία (άρθρο 138 ή 142). Όλες αυτές οι συμπεριφορές χαρακτηρίζονται στον Ποινικό Κώδικα. Μια άλλη αξιοσημείωτη πτυχή είναι η δημιουργία ενός **Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου για τη Σχολική Πειθαρχία.** Αυτό το εθνικό σχέδιο συντονίζει όλα τα εμπλεκόμενα υπουργεία και βρίσκεται στη διαδικασία δημιουργίας επίσημων πρωτοκόλλων σχολικής συνύπαρξης, οδηγών για γονείς ή δημιουργίας Κρατικού Παρατηρητηρίου Σχολικής Συνύπαρξης που συντονίζει και βοηθά στην εφαρμογή των μέτρων. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/referencias/documents/2016/refc20160122e_1.pdf

Με την πολιτική αγωγή επιδιώκεται η αποκατάσταση της ζημίας και η αποκατάσταση των ζημιών που προκλήθηκαν. Αυτή η αστική ευθύνη μπορεί να προκληθεί από υπαιτιότητα ή αμέλεια του εκπαιδευτικού, όταν οι υπεύθυνοι δάσκαλοι δεν έλαβαν τα απαραίτητα μέτρα για την αποφυγή της κατάστασης παρενόχλησης ή και των γονέων του παρενοχλητικού ανηλίκου, διεκδικώντας αποζημίωση για τις παράνομες πράξεις των παιδιών τους.https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10

Ιταλία

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος νόμος για τον εκφοβισμό στην Ιταλία. Όπως θα δούμε, υπάρχει ένας νόμος για τον διαδικτυακό εκφοβισμό που συχνά εφαρμόζεται και στον ίδιο τον εκφοβισμό. Το αδίκημα του εκφοβισμού δεν ρυθμίζεται από το ποινικό δίκαιο, αλλά η συμπεριφορά που συνδέεται με αυτό παραβιάζει τις θεμελιώδεις αρχές του ιταλικού Συντάγματος και μπορεί να θεωρηθεί ποινικό αδίκημα. Ο Ποινικός Κώδικας, μάλιστα, προβλέπει ενοχοποίηση για ορισμένες συμπεριφορές που μπορούν να αναχθούν σε εκφοβισμό, όπως ξυλοδαρμός (άρθρ. 581) ή τραυματισμός, εάν αφήνουν λιγότερο ή περισσότερο σοβαρά ίχνη-συνέπειες (άρθ. 582 επ.), ζημιά σε περιουσία, ζημιά (άρθρο 635 Ποινικός Κώδικας), προσβολές ή δυσφήμιση (άρθρα 594 και 595), απειλές (άρθρ. 612), πείραγμα = (πιθανή) παρενόχληση ή ενόχληση προσώπων (άρθ.).

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ένα παιδί κάτω των 14 ετών δεν κατηγορείται ποτέ ποινικά. Εάν, ωστόσο, αναγνωριστεί ως «κοινωνικά επικίνδυνος», ενδέχεται να προβλεφθούν μέτρα ασφαλείας. Επιπλέον, οι γονείς, οι δάσκαλοι και το εκπαιδευτικό ίδρυμα μπορούν να κατηγορηθούν για τις πράξεις του.
Από την ηλικία των 14 έως 18 ετών, το παιδί χρεώνεται εάν αποδειχθεί η ιδιότητά του.

Η Ιταλία εργάζεται κυρίως στην πλευρά της πρόληψης στα σχολεία. Το Ιταλικό Υπουργείο Παιδείας δημιούργησε το plateform Elisa προκειμένου να εξοπλίσει τα σχολεία με εργαλεία για την καταπολέμηση του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Ελλάδα

Η Ελλάδα άρχισε να διαμορφώνει σχετικές πολιτικές κατά του εκφοβισμού αρκετά αργά σε σύγκριση με άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Το 2012 ιδρύθηκε το **Παρατηρητήριο για την Πρόληψη της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού** από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων για τον σχεδιασμό και τον συντονισμό της στρατηγικής πρόληψης κατά του εκφοβισμού.

Η πιο πρόσφατη νομοθεσία για τον εκφοβισμό είναι ο Νόμος 5029 «Ζούμε μαζί αρμονικά – Σπάμε τη σιωπή» και δημοσιεύτηκε στις 10 Μαρτίου 2023. Η νομοθεσία περιλαμβάνει ορισμένους ορισμούς της έννοιας και τα είδη του εκφοβισμού, δράσεις και προγράμματα για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών, γονέων και μαθητών για τον εντοπισμό περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας και εκφοβισμού, καθώς και την περιγραφή μιας ειδικής ψηφιακής πλατφόρμας όπου μαθητές και γονείς μπορούν να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-international/article/

Κύπρος

Σε ό,τι αφορά το νομικό πλαίσιο για τον εκφοβισμό στην Κύπρο, μέχρι πρόσφατα δεν υπήρχε συγκεκριμένη νομοθεσία για τον εκφοβισμό, αλλά αντιμετωπίζονταν ως μια μορφή ψυχολογικής και σωματικής βίας. Ωστόσο, λόγω της αύξησης των περιστατικών, η Βουλή εξετάζει το ενδεχόμενο να αντιμετωπίσει τον εκφοβισμό σε όλες του τις μορφές, ως ξεχωριστό ποινικό αδίκημα, το οποίο θα τιμωρείται με φυλάκιση έως ένα έτος ή/και πρόστιμο έως 2000 ΕΥΡΩ ανάλογα με τη σοβαρότητα της υπόθεσης. Επιπλέον, τέτοιες υποθέσεις θα παραπέμπονται σε δικαστήρια που ασχολούνται μόνο με περιστατικά που αφορούν ανηλίκους.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι η ελάχιστη ηλικία ποινικής ευθύνης στην Κύπρο είναι τα 14 έτη (Νόμος CY, 2022).

Επιπλέον, διάφορες εθνικές, ευρωπαϊκές και διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές σχετίζονται με την προστασία των παιδιών και των νέων από τον εκφοβισμό. Ως μέρος της κυπριακής κοινωνίας, οι ανήλικοι προστατεύονται και υπόκεινται σε συνταγματικά δικαιώματα όπως *«δικαίωμα στη ζωή και σωματική ακεραιότητα, να μην υφίστανται σκληρή ή εξευτελιστική μεταχείριση και το δικαίωμα στην ελευθερία και την προσωπική ασφάλεια»* (CYLaw, 2022). Σε διεθνές και ευρωπαϊκό επίπεδο, η *Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (UNCRC, 1989) και η Ευρωπαϊκή Σύμβαση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα (ΕΣΔΑ)* παρέχουν διάφορα μέτρα για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων και την προστασία των παιδιών και των νέων από κάθε μορφή κακοποίησης και βία.

https://cyprus-mail.com/2022/05/11/house-seeking-to-criminalise-bullying/

http://www.cylaw.org/

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Παράγοντες κινδύνου

Μαθησιακοί Στόχοι της υποενότητας

- Κάθε γονέας θα μπορεί να αναγνωρίσει τους παράγοντες κινδύνου που διευκολύνουν την εμφάνιση περιστατικών εκφοβισμού
- Κάθε γονέας θα μπορεί να σκεφτεί πώς να δημιουργήσει ένα οικογενειακό περιβάλλον που να αποτρέπει την εμφάνιση εκφοβισμού στα παιδιά του

Τι ευνοεί την εμφάνιση του εκφοβισμού σε ένα παιδί;

Παράγοντες κινδύνου για να γίνεις νταής

Τα διεθνή στοιχεία δείχνουν ότι γενικά το μέσο ποσοστό των νταήδων είναι περίπου 30%. Το **φύλο** είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου: οι περισσότεροι εκφοβιστές είναι άνδρες. Τα αρσενικά είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε συμπεριφορές άμεσου εκφοβισμού και οι γυναίκες σε έμμεσο εκφοβισμό, αν και ο αριθμός των κοριτσιών που εμπλέκονται σε επιθετικές συμπεριφορές αυξάνεται επίσης.

Το προφίλ του νταή εμφανίζεται ως ετερογενές και πολύπλευρο.

Οι νταήδες περιγράφονται συχνά στη βιβλιογραφία σύμφωνα **με τη συμπεριφορά και το ψυχολογικό τους προφίλ.** Οι έρευνες περιγράφουν τους νταήδες ως **παρορμητικά παιδιά** που τείνουν να αντιδρούν επιθετικά κάθε φορά που αντιλαμβάνονται ορισμένες συμπεριφορές ως επιθέσεις ή ασέβεια. Αυτά τα παιδιά δεν ανέχονται την απογοήτευση, είναι ευερέθιστα, υπερκινητικά, είναι δύσκολο να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες, δεν συνεργάζονται και είναι αποδιοργανωμένα και ως εκ τούτου κινδυνεύουν να γίνουν ανεπαρκώς ανεκτά από τους μαθητές και τους δασκάλους. (Arcari 2019)

Μερικές φορές οι νταήδες μπορούν να περιγραφούν ως άτομα που έχουν **έλλειμμα στις κοινωνικές δεξιότητες,** έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή κοινωνική θέση στην ομάδα των συνομηλίκων. Άλλες φορές ο εκφοβισμός θεωρείται ως **μια ευκαιριακή συμπεριφορά**, που είναι λειτουργική για την επιδίωξη ορισμένων σκοπών στην ομάδα και για την απόκτηση συγκεκριμένων οφελών. (Μενεσίνη 2017)

Επομένως, δεν έχουν όλοι οι νταήδες φτωχές κοινωνικές δεξιότητες, αλλά υπάρχουν επίσης **δημοφιλείς νταήδες** με επαρκείς γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες, τις οποίες χρησιμοποιούν για να επηρεάσουν

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

και να χειραγωγήσουν τους άλλους. Δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει διάκριση μεταξύ αυτών των προφίλ. (Arcari 2019)

Επιπλέον, η έρευνα υπογραμμίζει ότι ο κίνδυνος εμπλοκής σε συμπεριφορές εκφοβισμού είναι μεγαλύτερος σε εκείνα τα παιδιά που έχουν **κακές σχέσεις με άλλους μαθητές** και **κακές επιδόσεις στο σχολείο**. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι επιθετικές συμπεριφορές μπορεί να είναι μια μορφή άμυνας ή αντίδρασης σε μια κατάσταση όπου οι νταήδες, σε ρόλο μαθητών, αισθάνονται αδύναμοι και σε κίνδυνο. (Arcari 2019)

Παράγοντες κινδύνου για να γίνετε θύμα

Όσον αφορά τους οικογενειακούς παράγοντες κινδύνου, οι εκφοβιστές τείνουν να αντιλαμβάνονται τους γονείς τους ως αυταρχικούς, κατασταλτικούς και μη υποστηρικτικούς και αναφέρουν λιγότερη οικογενειακή συνοχή από άλλα παιδιά (Menesini 2017).

Η έρευνα σκιαγραφεί ένα σχετικά **σαφές ψυχολογικό προφίλ των θυμάτων:** παιδιά με κοινωνικές δυσκολίες, προβλήματα εξωτερίκευσης και χαμηλά επίπεδα προκοινωνικής συμπεριφοράς είναι πιο πιθανό να θυματοποιηθούν. Ένας σημαντικός περιβαλλοντικός παράγοντας είναι τα χαρακτηριστικά των φίλων των θυμάτων: όσο πιο αδύναμοι/αποκλειστικοί είναι οι φίλοι των θυμάτων, τόσο λιγότερο προστατευτικοί θα είναι (Menesini 2017).

Άλλοι παράγοντες κινδύνου που προκύπτουν είναι η ηλικία, η εθνικότητα, το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η αναπηρία.

Ηλικία. Οι προέφηβοι είναι η ομάδα που κινδυνεύει περισσότερο. Η πλειονότητα των θυμάτων, σε διαφορετικό % ανάλογα με τη χώρα, είναι μεταξύ 11 και 14 ετών. Καθώς η ηλικία αυξάνεται, υπάρχει μια μετατόπιση από τον σωματικό εκφοβισμό σε έμμεσες μορφές (Menesini 2017)

Ιθαγένεια. Η εθνικότητα είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου. Γενικά, τα αλλοδαπά ή τα μη λευκά παιδιά είναι πιο πιθανό να εκφοβιστούν. Οι άντρες κινδυνεύουν περισσότερο από τις γυναίκες: για όλες τις σχολικές παραγγελίες, οι αλλοδαποί άντρες, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους, επισημαίνουν ένα μεγαλύτερο μειονέκτημα από αυτό μεταξύ ξένων και ντόπιων κοριτσιών. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε εκείνες τις χώρες που έχουν υψηλότερο ποσοστό μετανάστευσης.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Γένος. Τα κορίτσια έχουν υψηλότερο ποσοστό θυματοποίησης από τα αγόρια, ειδικά στην ηλικιακή ομάδα 11-17 ετών. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να σημειωθεί ότι τα αγόρια είναι πιο πιθανό να εμπλέκονται σε σωματικές μορφές θυματοποίησης, ενώ ο εκφοβισμός μεταξύ των κοριτσιών είναι πιο πιθανό να λάβει τη μορφή σχεσιακών ή λεκτικών επιθέσεων. (Μενεσίνη 2017)

Σεξουαλικός προσανατολισμός. Τα δεδομένα για τον ομοφοβικό εκφοβισμό είναι πολύ αραιά αλλά ανησυχητικά. Στην Ιταλία, για παράδειγμα, μια έρευνα που διεξήχθη το 2013 σε 25 λύκεια στην επαρχία της Ρώμης έδειξε ότι το 35% των αγοριών και των κοριτσιών με μη ετεροφυλοφιλικό προσανατολισμό βίωσαν ομοφοβικό εκφοβισμό. Το 8% όλων των μαθητών έχει βιώσει ομοφοβικό εκφοβισμό τουλάχιστον μία φορά, ανεξάρτητα από τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό.

Αναπηρία. Τα ευρήματα διεθνών ερευνών δείχνουν ότι τα άτομα με αναπηρίες, ακόμη και πολύ ήπια, έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να υποστούν εκφοβισμό (Menesini 2017). Γενικά, τα παιδιά που θεωρούνται κατά κάποιο τρόπο πιο αδύναμα είναι προνομιακά θύματα, επειδή έχουν λιγότερες ευκαιρίες να αμυνθούν.

Το πλαίσιο και η ομάδα τάξης μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση ή τη μη εμφάνιση του εκφοβισμού στο σχολείο. Οι μελέτες δείχνουν ότι η δυναμική της ομάδας και τα χαρακτηριστικά των δασκάλων είναι πιο σχετικά από το μέγεθος της τάξης ή τους δημογραφικούς παράγοντες, όπως το ποσοστό των ανδρών ή το ποσοστό των αλλοδαπών μαθητών. Όπως προέκυψε επίσης από την έρευνα πεδίου αυτού του έργου, το να έχεις μια ισχυρή ομάδα φίλων είναι μια σημαντική μορφή προστασίας. Μπορούν να επέμβουν υπερασπιζόμενοι το θύμα ή ακόμη και να αποτρέψουν τον εκφοβισμό από την ίδια τους την ύπαρξη.

Γεωγραφικά και κοινωνικά μιλώντας, ο εκφοβισμός είναι πιο συχνός στις μεσαίες και μεγάλες πόλεις, καθώς και σε παιδιά που ζουν σε υποβαθμισμένες γειτονιές. Αυτή η πτυχή υπογραμμίζει την κοινωνική περιθωριοποίηση που προκαλείται από τον εκφοβισμό: τις περισσότερες φορές πηγαίνει σε αυτούς που περιλαμβάνονται λιγότερο, δημιουργώντας ένα κλίμα απομόνωσης γύρω από αυτήν ή αυτόν. Μια απομόνωση που επιδεινώνει ένα προϋπάρχον μειονέκτημα. (Openpolis 2021)

Μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων για τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό, η UNICEF επιμένει στον ρόλο των γονέων και της οικογένειας. Ειδικότερα, είναι σημαντικό να:

- Προωθήστε θετικά μοντέλα γονέων που βασίζονται στην αντιπαράθεση
- Διατηρήστε ανοιχτή ενσυναισθητική επικοινωνία

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Συμμετέχουν ενεργά στο διαδικτυακό περιβάλλον των παιδιών τους
- Υιοθέτηση στρατηγικών παρακολούθησης και κανόνων σχετικά με τους κατάλληλους χρόνους χρήσης της τεχνολογίας
- Διδάσκοντας στα παιδιά την υπεύθυνη χρήση των νέων μέσων

Η οικογενειακή κοινωνική υποστήριξη, η γονική ζεστασιά και η ανοιχτή επικοινωνία με τα παιδιά αντιπροσωπεύουν μερικούς από τους κύριους παράγοντες προστασίας που μπορούν επίσης να μετριάσουν τις αρνητικές συνέπειες του να είσαι θύμα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι παράγοντες κινδύνου που θα αναλύσουμε είναι στατιστικές τάσεις, αλλά ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και σε οποιονδήποτε. Αυτοί που παραθέτουμε είναι επομένως πιο συχνοί δείκτες, αλλά όχι απαραίτητα εξαντλητικοί.

Επιπλέον Πηγές

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: ιστότοπος με άλλους πόρους για γονείς

Βιβλιογραφία

1. Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.
2. Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.
3. Openpolis, 2021, Giovani a rischio. Quanto sono frequenti bullismo e cyberbullismo. https://www.openpolis.it/esercizi/quanto-sono-frequenti-bullismo-e-cyberbullismo/
4. Terre des Hommes (2022). Osservatorio indifesa: 1 adolescente su 2 è vittima di bullismo e il web fa sempre più paura. https://terredeshommes.it/comunicati/osservatorio-indifesa-1-adolescente-2-vittima-bullismo/

1.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αντίκτυπο στα παιδιά

Μαθησιακοί Στόχοι της υποενότητας

• Κάθε γονέας θα γνωρίζει ποια σημάδια πρέπει να προσέξει όταν το παιδί του/της εμπλέκεται σε εκφοβισμό

• Κάθε γονέας θα γνωρίζει τους μακροπρόθεσμους κινδύνους του εκφοβισμού τόσο για τους εκφοβιστές όσο και για τα θύματα

Τι συμβαίνει σε ένα παιδί εάν είναι θύμα ή θύτης εκφοβισμού;

Ο εκφοβισμός έχει σωματικές, ψυχολογικές και σχεσιακές συνέπειες για την υγεία τόσο για τους εκφοβιστές όσο και για τα θύματα και μπορεί επίσης να έχει αρνητικό αντίκτυπο στους παρατηρητές. Σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε ποια προειδοποιητικά σημάδια πρέπει να προσέχουμε όταν το παιδί μας εμπλέκεται σε εκφοβισμό, είτε ως θύμα είτε ως θύτης. Για άλλη μια φορά, είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι τα σημάδια είναι ενδεικτικά.

Στη συνέχεια, θα εξετάσουμε τους μακροπρόθεσμους κινδύνους του εκφοβισμού, κινδύνους που συχνά είναι άγνωστοι ή υποτιμημένοι και για τους οποίους είναι επομένως σημαντικό να γνωρίζουμε.

Προειδοποιητικά σημάδια

Μιλώντας για τα θύματα, οι γονείς πρέπει να προσέχουν αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια:

- μια απότομη απόρριψη του σχολικού περιβάλλοντος: φαίνεται να φοβάται να πάει σχολείο και δικαιολογείται για να μην πάει σχολείο
- ξαφνικές δυσκολίες στην απόδοση: έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τη σχολική εργασία, αρχίζει ξαφνικά να παίρνει κακούς βαθμούς
- μεγαλύτερη μοναξιά: το θύμα έχει λίγους φίλους ή καθόλου

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- ξαφνικές εναλλαγές της διάθεσης: φαίνεται λυπημένος ή κυκλοθυμικός, πάσχει από μειωμένη αυτοεκτίμηση, έχει κρίσεις άγχους.
- εκδηλώσεις σωματικής σωματοποίησης: μπορεί να παρουσιάσει αίσθημα παλμών, κοιλιακό άλγος, δυσκοιλιότητα και ακόμη και διάρροια
- χειρότερες καταστάσεις υγείας: έχει διαταραχές ύπνου, αισθάνεται απώλεια της όρεξης.

Υπάρχουν επίσης σημάδια που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε εάν το παιδί σας είναι νταής, αν και είναι πιο δύσκολο να τα αναγνωρίσετε. Αναλυτικότερα:

- Έχει συχνά επιθετική συμπεριφορά, ακόμη και προς ενήλικες
- Εκφράζει συχνά την ανάγκη να ελέγχει και να εξουσιάζει τους άλλους και τις καταστάσεις
- Συχνά δοκιμάζει όρια και παραβαίνει κανόνες
- Δείχνει λίγη συμπάθεια προς τους άλλους που υφίστανται εκφοβισμό
- Οι νταήδες αγόρια τείνουν να είναι σωματικά πιο δυνατοί από τους συνομηλίκους τους
- Τα κορίτσια που φοβούνται είναι εξαιρετικά ανταγωνιστικά και τείνουν να είναι πραγματικά δραματικά

Τα σημάδια είναι ενδεικτικά και μπορεί να συνυπάρχουν. Γενικά, είναι σημαντικό οι γονείς να παρατηρούν για μοτίβα ή ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους. Εάν ανησυχείτε για τη συμπεριφορά του παιδιού σας, αξίζει πάντα να αναζητάτε επαγγελματική συμβουλή.

Μακροπρόθεσμες συνέπειες

Μακροπρόθεσμα, τα παιδιά που έχουν υποστεί εκφοβισμό έχουν υψηλότερο κίνδυνο να εκτεθούν στην ενήλικη ζωή στο κάπνισμα, ψυχιατρικές ασθένειες, χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις και άγχος. Στη δουλειά είναι πιο πιθανό να έχουν χαμηλούς μισθούς και χαμηλές επιδόσεις. Τέλος, σε επίπεδο σχέσης έχουν υψηλότερους κινδύνους να υποφέρουν από μοναξιά και να έχουν λίγες σχέσεις. (Μενεσίνη 2017)

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Οι νταήδες μπορεί επίσης να έχουν σημαντικά ψυχολογικά αποτελέσματα, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν πολλούς τομείς ακόμη και στην ενήλικη ζωή, όπως η σωματική υγεία, οι επικίνδυνες ή παράνομες συμπεριφορές, η ακαδημαϊκή ή/και επαγγελματική επιτυχία και οι κοινωνικές σχέσεις. Η διεθνής έρευνα δείχνει ότι όσοι εμπλέκονται ως εκφοβιστές έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχιατρικές διαταραχές, διαταραχές διαγωγής, συμπεριφορές κινδύνου, κατάχρηση ουσιών, τάση για παράνομες ενέργειες, σωματική δυσφορία, σχέσεις μεγαλύτερης σχολικής και επαγγελματικής αποτυχίας με επίκεντρο τη δυναμική εξουσίας (Menesini 2017).

Επιπλέον Πηγές

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: ιστοσελίδες με άλλους πόρους για γονείς- https://www.weareteachers.com/14-must-read-anti-bullying-books-for-kids/ : ιστότοπος με μια λίστα με βιβλία που μπορούν να διαβάσουν οι γονείς με τα παιδιά τους για να μιλήσουν για τον εκφοβισμό

- https://www.menshealth.com/entertainment/g36448623/movies-about-bullying/ : ιστότοπος με λίστα ταινιών σχετικά με τον εκφοβισμό, για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες

Βιβλιογραφία

1. Fanti, K., & Henrich, C. (2014). *Effects of Self-Esteem and Narcissism on Bullying and Victimization During Early Adolescence. The Journal Of Early Adolescence*, 35(1), 5-29. doi: 10.1177/0272431613519498
2. Fondazione Veronesi (2014). *Le gravi conseguenze sulla salute della vittima di bullismo*. https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/le-gravi-conseguenze-sulla-salute-della-vittima-di-bullismo
3. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017). Fact sheet The Consequences of Bullying. Stopbullying.gov, 1-2. https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/consequences-of-bullying-fact-sheet.pdf

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.
5. Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. The Canadian Journal Of Psychiatry, 48(9), 583-590. doi: 10.1177/070674370304800904
6. Wolke, D., & Lereya, S. (2015). Long-term effects of bullying. Archives Of Disease In Childhood, 100(9), 879-885. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ενότητα 2: Διαδικτυακός εκφοβισμός

Στον σύγχρονο ψηφιοποιημένο κόσμο, το Διαδίκτυο προσφέρει αμέτρητες ευκαιρίες και νέους τρόπους για να κρατάτε τους ανθρώπους συνδεδεμένους. Ωστόσο, η ίδια τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προκαλέσει βλάβη. Αυτή η ενότητα στοχεύει να παρέχει μια επισκόπηση του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των μαθητών προκειμένου να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τέτοια νήματα.

Στόχοι μάθησης

•Να είναι σε θέση να εντοπίσει τις διαφορές μεταξύ Κυβερνοεκφοβισμού και Εκφοβισμού.

Εισαγωγή στον διαδικτυακό εκφοβισμό

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αναφέρεται στον εκφοβισμό που λαμβάνει χώρα μέσω εργαλείων ψηφιακής επικοινωνίας (δηλαδή φορητούς υπολογιστές, smartphone) με σκοπό να προκαλέσει βλάβη σε άλλο άτομο κάνοντας το να αισθάνεται θυμό, λύπη ή φόβο (Hinduja and Patchin, 2009). Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να λάβει χώρα σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, chat rooms, διαδικτυακά παιχνίδια κ.λπ.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας τύπος εκφοβισμού και παρά το γεγονός ότι μοιράζονται ομοιότητες όπως η πρόθεση να προκαλέσουν βλάβη, παρουσιάζουν επίσης ορισμένες διαφορές όπως φαίνεται παρακάτω:

Πίνακας 1: *Bullying VS Cyberbullying – Διαφορές*

Εκφοβισμός	**Κυβερνοεκφοβισμός**
Κακοποίηση του ατόμου λεκτική, συναισθηματική και σωματική	Κακοποίηση του ατόμου λεκτική και συναισθηματική
Πραγματοποιείται πρόσωπο με πρόσωπο σε σχολείο ή άλλους δημόσιους χώρους	Η κατάχρηση γίνεται οποιαδήποτε στιγμή και παντού
Μικρότερο κοινό (παρευρισκόμενοι κ.λπ.)	Πολύ μεγάλο κοινό και συμβαίνει γρήγορα

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Η κατάχρηση σταματά όταν ο θύτης δεν είναι παρών	Μεγαλύτερη εμβέλεια και πιο καταστροφικές επιπτώσεις
Η ταυτότητα του καταχραστή είναι γνωστή στις περισσότερες περιπτώσεις	Ο καταχραστής μπορεί να είναι ανώνυμος

1. **Οποιοσδήποτε μπορεί να πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού!**
2. Ωστόσο, ορισμένες ομάδες ανθρώπων διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο.
3. • Τα **παιδιά μεταξύ 13-15 ετών** διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θυματοποίησης (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2016).
4. • **Τα κορίτσια** είναι πιο πιθανό από τα αγόρια να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2016).
5. • **Οι αλλοδαποί φοιτητές** διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο σε σύγκριση με τους τοπικούς ομολόγους τους (UNESCO, 2018).
6. • **Οι έφηβοι LGBT** είναι πιο πιθανό να υποστούν εκφοβισμό από τους ετεροφυλόφιλους (GLSEN, 2015).

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Θεωρητική Ανάλυση Διαδικτυακού εκφοβισμού

Στόχοι μάθησης

•Να κατανοήσουν βασικές θεωρίες και έννοιες γύρω από το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Αυτή η υποενότητα θα βασιστεί σε υπάρχουσες θεωρίες που στοχεύουν στην παροχή πληροφοριών σχετικά με τους λόγους πίσω από τα περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, στη μελέτη αυτού του φαινομένου θα διερευνηθούν και θα εφαρμοστούν η θεωρία ρουτίνας-δραστηριότητας και η θεωρία της διαδικασίας ομάδας.

Ρουτίνα – Δραστηριότητα – Θεωρία (RAT)

Οι Cohen και Felson (1976) υποστηρίζουν ότι το έγκλημα/αντικοινωνική συμπεριφορά εμφανίζεται όταν α) ένας παρακινημένος δράστης αναζητά εξουσία ή κυριαρχία, β) όταν υπάρχει έλλειψη ικανής κηδεμονίας και γ) όταν υπάρχει η ευκαιρία να συγκλίνει με έναν κατάλληλο στόχο (διαδικτυακή ανωνυμία, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πρόσβαση σε πληροφορίες κ.λπ.). Με βάση αυτή τη θεωρία, η διαδικτυακή επικοινωνία προωθεί όλους αυτούς τους παράγοντες που καθιστούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό κορυφαίο ζήτημα των νέων γενεών.

Θεωρία Ομαδικής Διαδικασίας

Οι Salmivalli et.al, (1996) διερεύνησαν τον εκφοβισμό ως κοινωνικό φαινόμενο και ομαδική συμπεριφορά.

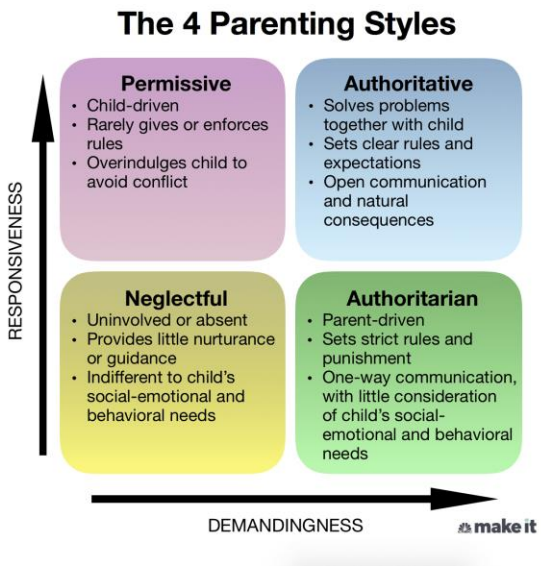
Αντί για την παραδοσιακή άποψη του εκφοβισμού όπου υπάρχει «θύμα» και «νταής», η πραγματικότητα είναι πολύ πιο περίπλοκη και περιλαμβάνει πολλαπλούς ρόλους, οι οποίοι αλλάζουν συνεχώς από λεπτό σε λεπτό. Συγκεκριμένα, είναι πέντε ρόλοι σε μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού: 1. **Εκφοβισμός** - δράστης που ξεκινά τον εκφοβισμό, 2. **Βοηθός** - συμμετέχει ενεργά στην άσκηση του εκφοβισμού, αλλά δεν τον οδηγεί, 3. **Θύμα** - αυτός που δέχεται τον εκφοβισμό, 4. **Υπερασπιστής** - Υποστηρίζει κάποιον που δέχεται εκφοβισμό. Μπορεί να μιλήσουν σε τρίτο άτομο για αυτό, 5. Εξωτερικός - αγνοεί ή δεν βλέπει τον εκφοβισμό και δεν θέλει να εμπλακεί.

Parenting Style Theory

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Σύμφωνα με τη θεωρία του γονεϊκού στυλ Baumrind, τα στυλ γονικής μέριμνας μπορεί να ποικίλλουν σε δύο συγκεκριμένες διαστάσεις: γονική ανταπόκριση, η οποία αναφέρεται στο πόσο προσεκτικοί και υποστηρικτικοί είναι οι γονείς στις ανάγκες των παιδιών τους και στην απαίτηση των γονέων, που αναφέρεται στο πόσο γονικός έλεγχος υπάρχει στη συμπεριφορά τους. (βλ. Εικόνα 2 για περισσότερες πληροφορίες) (Baumrind, 1991).



Εικόνα 2: Τα τέσσερα γονεϊκά στυλ της θεωρίας του Baumrind και τα χαρακτηριστικά τους

Πολυάριθμες μελέτες έχουν εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ των τρόπων γονικής μέριμνας και του διαδικτυακού εκφοβισμού και διαπίστωσαν ότι ο τρόπος με τον οποίο ένας γονέας αλληλεπιδρά με το παιδί του επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το παιδί αλληλεπιδρά με τους άλλους. Για παράδειγμα, εάν οι γονείς εμπλακούν με τα παιδιά τους με επιθετικό και αδιάφορο τρόπο, τα παιδιά τους θα συμπεριφέρονται παρόμοια με τους άλλους. Αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην κοινωνικοποίηση του παιδιού και ως εκ τούτου είναι πιο πιθανό να γίνει θύτης/εκφοβιστής στον κυβερνοχώρο (Pontzer, 2010).

Επιπλέον, άλλοι λόγοι για να εμπλακείτε σε διαδικτυακό εκφοβισμό περιλαμβάνουν:

- Ναρκισσισμός, χαμηλό επίπεδο ενσυναίσθησης (Skilbred et.al, 2020)
- Μοναξιά και απομόνωση (McLoughlin and Hermens, 2018)
- Θύματα εκφοβισμού (Slonje et.al, 2013)
- Αποτέλεσμα μιας σύγκρουσης ή ενός χωρισμού (Konig et.al, 2010)
- Βαρεμάρα/ Πλήξη (Varjas et.al, 2010)

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και Νομικό Πλαίσιο

Είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός έγκλημα; Τα παιδιά που εκφοβίζουν άλλους πρέπει να πάνε στη φυλακή; Αυτό το θέμα στοχεύει να προσφέρει μια ανάλυση των προκλήσεων σε σχέση με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη νομοθεσία, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει μια επισκόπηση της υπάρχουσας νομικής κατάστασης στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο LFLS.

Στόχοι μάθησης

•Να γνωρίζουν το νομικό πλαίσιο και τις προκλήσεις σε σχέση με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Σε επίπεδο ΕΕ, η Στρατηγική της ΕΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού εγκρίθηκε τον Μάρτιο του 2021 και στοχεύει στην προστασία και την προώθηση των δικαιωμάτων των παιδιών και την άναπτυξη της καλύτερης δυνατής ζωής για αυτά στην ΕΕ και σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι βασικοί θεματικοί τομείς της στρατηγικής είναι: α. Προστατέψτε τα παιδιά από τη βία, β. Διασφάλιση του δικαιώματος των παιδιών στη φιλική προς τα παιδιά δικαιοσύνη, γ. Παροχή εργαλείων στα παιδιά για ασφαλή πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο, δ. Διασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών σε όλο τον κόσμο, π. Δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στην πολιτική και δημοκρατική ζωή

Υπάρχει προφανής έλλειψη προόδου στην καταπολέμηση και τη νομοθετική ρύθμιση του διαδικτυακού εκφοβισμού λόγω του γεγονότος ότι δεν υπάρχει ακόμη συναίνεση για έναν σαφή και εφαρμόσιμο ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού είτε σε επιστημονικό είτε σε ποινικό πλαίσιο (Hinduja & Patchin, 2008). Επομένως, ελλείψει συγκεκριμένου ποινικού αδικήματος για τον διαδικτυακό εκφοβισμό σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ, το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού όταν είναι σοβαρό θα είχε αντιμετωπιστεί στο νομικό πλαίσιο άλλων αδικημάτων όπως:

- Βία
- Εγκλήματα κατά των διακρίσεων/μίσους
- Πορνογραφία/Πορνογραφία εκδίκησης
- Άλλα εγκλήματα που σχετίζονται με υπολογιστές

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πολιτικές και τη νομοθεσία στις χώρες εταίρους μπορείτε να βρείτε παρακάτω:

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Κροατία

Όλοι οι νόμοι που αναφέρθηκαν προηγουμένως στην ενότητα Εκφοβισμού, οι κανονισμοί, τα μέτρα και τα σχέδια αντιμετωπίζουν κατά κάποιο τρόπο όλες τις μορφές εκφοβισμού και βίας, πράγμα που σημαίνει ότι περιλαμβάνουν επίσης τον διαδικτυακό εκφοβισμό στον τομέα δραστηριότητάς του. Αυτά που ίσως περισσότερο από άλλα που ασχολούνται με αυτό το θέμα είναι το **Εθνικό σχέδιο για τα δικαιώματα του παιδιού στη Δημοκρατία της Κροατίας για την περίοδο 2022. - 2026. και το Σχέδιο δράσης για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού (2020. - 2024.).**

Εκτός από αυτό, υπάρχει επίσης **νόμος για την κυβερνητική ασφάλεια των βασικών φορέων εκμετάλλευσης υπηρεσιών και των παρόχων ψηφιακών υπηρεσιών.** Στόχος του νόμου αυτού είναι να διασφαλίσει την εφαρμογή μέτρων για την επίτευξη υψηλού κοινού επιπέδου ασφάλειας στον κυβερνοχώρο στην παροχή υπηρεσιών που έχουν ιδιαίτερη σημασία για την ανάπτυξη βασικών κοινωνικών και οικονομικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας της ψηφιακής αγοράς. Είναι ένας γενικός νόμος/πράξη που ρυθμίζει το ψηφιακό περιβάλλον.

Ισπανία

Δεν υπάρχουν ειδικοί κανονισμοί εκτός από αυτούς που προβλέπονται για τον εκφοβισμό και τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την προστασία δεδομένων.

Στο Κεφάλαιο IV του Οργανικού Νόμου 8/2021, της 4ης Ιουνίου, για την ολοκληρωμένη προστασία των παιδιών και των εφήβων από τη βία αναπτύσσονται διάφορα **μέτρα για την πρόληψη και έγκαιρη ανίχνευση της βίας** στα εκπαιδευτικά κέντρα που κρίνονται απαραίτητα εάν ληφθεί υπόψη ότι είναι ένα κεντρικό περιβάλλον κοινωνικοποίησης στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Η προτεινόμενη ρύθμιση εμβαθύνει και συμπληρώνει το πλαίσιο που καθορίζεται στο άρθρο 124 του Οργανικού Νόμου 2/2006, της 3ης Μαΐου, για την Παιδεία, θεσπίζοντας, μαζί με το σχέδιο συνύπαρξης που περιλαμβάνεται στο εν λόγω άρθρο, **την ανάγκη για πρωτόκολλα** δράσης κατά των ενδείξεων κατάχρησης και κακομεταχείριση, εκφοβισμός, διαδικτυακός εκφοβισμός, σεξουαλική παρενόχληση, έμφυλη βία, ενδοοικογενειακή βία, αυτοκτονία, αυτοτραυματισμός και οποιαδήποτε άλλη μορφή βίας.

https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ιταλία

Η Ιταλία ήταν η πρώτη χώρα στην Ευρώπη που εισήγαγε στη νομοθεσία της τον όρο «cyberbullying». Ο διαδικτυακός εκφοβισμός στην Ιταλία δεν ήταν επαρκώς καθορισμένος σε νομικό επίπεδο μέχρι το 2017. Ο νόμος αριθ. 71 της 29ης Μαΐου 2017 (Διατάξεις για την προστασία των ανηλίκων για την πρόληψη και την καταπολέμηση του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού.) καλύπτει αυτό το νομικό κενό.

Αυτός ο νόμος περιγράφει μια στρατηγική δράσης που συνδυάζει τρεις στόχους:

- Για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού με δραστηριότητες εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης που απευθύνονται σε παιδιά, εφήβους και περισσότερο, γενικά στην κοινότητα και με ειδική εκπαίδευση που απευθύνεται στους χειριστές
- Να διερευνήσει και να τιμωρήσει τα αδικήματα που διαπράχθηκαν
- Προστασία των θυμάτων μέσω νέων διαδικασιών και θεσμών για την αύξηση του επιπέδου προστασίας των παιδιών και των εφήβων.

Ελλάδα

Επί του παρόντος, ο όρος «cyber-bullying» δεν προσδιορίζεται διακριτά στον ποινικό κώδικα της Ελλάδας. Συνεπώς, οι ίδιες πολιτικές που ισχύουν για τον εκφοβισμό ισχύουν και για τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Στον πρόσφατο Νόμο 5029 «Ζούμε μαζί σε αρμονία – Σπάμε τη σιωπή» που δημοσιεύτηκε στις 10 Μαρτίου 2023, υπάρχει αναφορά στον ορισμό του εκφοβισμού που περιλαμβάνει *«κάθε μορφή… ηλεκτρονικής, διαδικτυακής ή άλλης βίας και ανάρμοστης συμπεριφοράς, που επηρεάζει την σχολική κοινότητα και διαταράσσει την εκπαιδευτική διαδικασία».*

https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/fek-2023-tefxos_a-00055-downloaded_-10_03_2023.pdf

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Κύπρος

Οι βασικοί νόμοι στον τομέα του εγκλήματος στον κυβερνοχώρο στην Κύπρο είναι:

1. Ο Νόμος για την κύρωση της Σύμβασης για το Ηλεκτρονικό Έγκλημα (Σύμβαση της Βουδαπέστης), Ν.22(ΙΙΙ)/2004. Αυτή η νομοθεσία καλύπτει την πειρατεία, την παιδική πορνογραφία και την απάτη που διαπράττεται μέσω ηλεκτρονικής επικοινωνίας και Διαδικτύου.

2. Ο Νόμος που αναθεωρεί το νομικό πλαίσιο για την πρόληψη και την καταπολέμηση της σεξουαλικής κακοποίησης και σεξουαλικής εκμετάλλευσης παιδιών και παιδικής πορνογραφίας, Ν 91(Ι)/2014. Αυτή η νομοθεσία επικυρώνει την Οδηγία της ΕΕ 2011/93/ΕΕ και καλύπτει την παιδική πορνογραφία, την περιποίηση και την ειδοποίηση και αφαίρεση.

3. Ο Νόμος για την κύρωση του Πρόσθετου Πρωτοκόλλου της Σύμβασης για το Ηλεκτρονικό Έγκλημα, σχετικά με την Ποινικοποίηση Ρατσιστικών και Ξενοφοβικών πράξεων, Ν.26(ΙΙΙ)/2004. Αυτή η νομοθεσία καλύπτει τον ρατσισμό και την ξενοφοβία μέσω συστημάτων υπολογιστών και του Διαδικτύου.

4. Ο Νόμος για την Επεξεργασία Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Ν.138(Ι)/2001.

5. Ο Νόμος για τη Διατήρηση Τηλεπικοινωνιακών Δεδομένων για τη διερεύνηση σοβαρών αδικημάτων, Ν. 183(Ι)/2007. Αυτή η νομοθεσία μετέφερε την οδηγία 2006/24/ΔΕΥ. Αν και η Οδηγία ακυρώθηκε από το Δικαστήριο της ΕΕ, το εθνικό δίκαιο εξακολουθεί να ισχύει. Το εθνικό δίκαιο βασίζεται σε συνταγματική διάταξη και περιλαμβάνει ειδικές εγγυήσεις για την προστασία της ιδιωτικής ζωής για παράδειγμα, τα δεδομένα επικοινωνίας δημοσιεύονται μόνο μετά από δικαστική απόφαση. Πρόσφατα κατατέθηκε υπόθεση στο Ανώτατο Δικαστήριο σχετικά με τον αντίκτυπο της ακύρωσης της Οδηγίας της ΕΕ για τον Νόμο 183(Ι)/2007 και το Ανώτατο Δικαστήριο έκρινε ότι συμμορφωνόταν με την Ευρωπαϊκή Σύμβαση Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

6. Νόμος 112(Ι)/2004 Ρύθμιση Ηλεκτρονικών Επικοινωνιών και Ταχυδρομικών Υπηρεσιών.

7. Νόμος εφαρμογής της Οδηγίας 2013/40/ΕΕ για τις επιθέσεις κατά πληροφοριακών συστημάτων, 147(i)/2015.

Η Εθνική Στρατηγική Κυβερνοασφάλειας εγκρίθηκε από το Υπουργικό Συμβούλιο. Το Γραφείο Επιτρόπου Κανονισμών Ηλεκτρονικών Επικοινωνιών και Ταχυδρομείων είναι υπεύθυνο για την παρακολούθηση και εφαρμογή του. Η Εθνική Στρατηγική Κυβερνοασφάλειας είναι το εργαλείο για την καθοδήγηση των προσπαθειών που καταβάλλει η Κύπρος για την πρόληψη και την καταπολέμηση του εγκλήματος στον κυβερνοχώρο. Παρείχε τις δομές για τη συνεργασία μεταξύ όλων των αρμόδιων αρχών, συμπεριλαμβανομένων των δημόσιων, ιδιωτικών και μη κυβερνητικών φορέων, ιδίως στον τομέα της ευαισθητοποίησης, στον οποίο η Κύπρος καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για την καταπολέμηση αυτής της μορφής εγκλήματος.

https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/671EB91BDCAA303EC22584000041D696?OpenDocument

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Τύποι και μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού

Στόχοι μάθησης

•Να είναι σε θέση να ορίσει τις διάφορες μορφές και είδη διαδικτυακού εκφοβισμού.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας όρος «ομπρέλα», ο οποίος καλύπτει διαφορετικούς τύπους και μορφές. Μέσω αυτής της υποενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα έχει την ευκαιρία να μάθει περισσότερα για τα διαφορετικά πρόσωπα του διαδικτυακού εκφοβισμού και να εξερευνήσει κάθε τύπο μέσα από διάφορα σενάρια και μελέτες περιπτώσεων.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας γενικός όρος και μπορεί να λάβει πολλές μορφές:

1. **Παρακολούθηση μέσω διαδικτύου (Cyberstalking)**

Αυτή η μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να ξεφύγει από το διαδίκτυο και να επιφέρει πραγματικές σωματικές απειλές στη σωματική ευεξία ή/και την ασφάλειά του θύματος. Cyberstalking Example

2. **Παρενόχληση**

Η παρενόχληση είναι μια επίμονη, συνεχής και σκόπιμη μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού που περιλαμβάνει την αποστολή υβριστικού ή απειλητικού κειμένου σε έναν νεαρό που είναι συνήθως σκληρό ή μοχθηρό.

Harassment Example

3. **Εξευτελισμός**

Η δυσφήμιση είναι η πράξη αποστολής ή δημοσίευσης υποτιμητικών πληροφοριών για ένα άλλο άτομο στο Διαδίκτυο με σκοπό να βλάψει τη φήμη του ή τις φιλίες του με άλλους. Μπορεί να περιλαμβάνει υλικό που δημοσιεύεται στο διαδίκτυο, όπως φωτογραφίες, στιγμιότυπα οθόνης ή βίντεο.

Denigration Example

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. **Πλαστοπροσωπία / Catfishing**

Η πλαστοπροσωπία είναι όταν ένα άλλο άτομο κλέβει την ηλεκτρονική του ταυτότητα, συνήθως φωτογραφίες και πληροφορίες ταυτοποίησης, δημιουργεί εκ νέου προφίλ κοινωνικής δικτύωσης (personas) για παραπλανητικούς σκοπούς.

Impersonation Example

5. **Outing**

Το **Outing** είναι μια σκόπιμη προσπάθεια να φέρουμε σε αμηχανία ή να ταπεινώσουμε δημόσια ένα παιδί δημοσιεύοντας ευαίσθητες, ιδιωτικές ή ενοχλητικές πληροφορίες στο διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεσή του.

Outing Example

6. **Trickery**

Το τέχνασμα είναι η πράξη της απόκτησης της εμπιστοσύνης ενός παιδιού προκειμένου να αποκαλύψει μυστικά ή ενοχλητικές πληροφορίες, τις οποίες στη συνέχεια ο διαδικτυακός εκφοβιστής κοινοποιεί δημόσια στο διαδίκτυο.

Trickery Example

7. **Αποκλεισμός**

Η σκόπιμη πράξη του να αφήνεις κάποιον έξω αναφέρεται ως αποκλεισμός και μπορεί να συμβεί με διάφορους τρόπους, όπως: Ένα παιδί μπορεί να αποκλειστεί από διαδικτυακές δραστηριότητες φίλων (π.χ. παίζοντας παιχνίδια, ομαδικές συνομιλίες, σελίδες), οι φίλοι ενός παιδιού μπορεί να έχουν διαδικτυακές συνομιλίες και προσθήκη ετικετών σε άλλους φίλους αλλά όχι σε αυτούς, Ένα παιδί που δεν χρησιμοποιεί ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης ή δεν διαθέτει smartphone αποκλείεται σκόπιμα από τις συνομιλίες από άλλους.

Exclusion Example

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού

Στόχοι μάθησης

•Να είναι σε θέση να προσδιορίσει τον αντίκτυπο του διαδικτυακού εκφοβισμού στην υγεία και την ευημερία των παιδιών.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία ενός ατόμου, καθώς και τη συμπεριφορά του. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού, χωρισμένες σε σωματική υγεία, ψυχική υγεία και επιδράσεις συμπεριφοράς.

A. Επιπτώσεις στα θύματα- Επιπτώσεις στη σωματική υγεία

Τα συναισθήματα υπερβολής και άγχους μπορούν να εκδηλωθούν σωματικά με τη μορφή (Nixon, 2014; Karanikola et.al, 2018)

• Γαστρεντερικά προβλήματα: στομαχικές διαταραχές, κοιλιακό άλγος, έλκη στομάχου (Nixon, 2014)

• Διαταραγμένη Διατροφή: αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, παράλειψη γευμάτων (Marco, 2018)

• Διαταραχές ύπνου: Αϋπνία, Εφιάλτες (Nixon, 2014)

• Αυτοτραυματισμός: αυτοκόψιμο ή κάψιμο (Karanikola et.al, 2018)

B. Επιπτώσεις στα θύματα - Συναισθηματικές Επιδράσεις στην Υγεία

• Ταπείνωση – αισθήματα αμηχανίας και κατάνυξης

• Απομόνωση – ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να κάνει τα παιδιά να αισθάνονται αποκλεισμένα και εξοστρακισμένα

• Ανίσχυρος και ανασφαλής: ειδικά όταν ο εκφοβισμός είναι ανώνυμος

• Κατάθλιψη και άγχος – Το 41% των ανθρώπων που υπέστησαν διαδικτυακό εκφοβισμό ανέπτυξαν κοινωνικό άγχος, το 37% από αυτούς ανέπτυξαν κατάθλιψη

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Γ. Επιπτώσεις στα θύματα – Επιδράσεις συμπεριφοράς

• Παράλειψη σχολείου – είναι μια από τις πιο κοινές αλλαγές συμπεριφοράς για τα θύματα να αποφεύγουν να πάνε σχολείο.

• Ακαδημαϊκά Θέματα: απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο και την εκπαίδευση

• Απροσδόκητη διακοπή της χρήσης Ηλεκτρονικών Συσκευών

• Χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ – 2,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Επιπλέον πηγές για την ενότητα 2

1. What Kids Want Parents to Know About Cyberbullying
2. Online Safety and Cyberbullying Awareness for Parents and Care Givers
3. Parent Guide to Cyberbullying and Cyber-threats
4. Cyberbullying
5. Cyberbullying Theories and Concepts
6. Why do People Cyberbully?
7. Example of a Restorative Justice
8. Responsible Use of Technology for Kids
9. Cyber Bullying – Protect your Self
10. Top 10 forms of cyberbullying

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Βιβλιογραφία – Ενότητα 2

1. *10 forms of cyberbullying* (no date) *Kids Safety*. Available at: https://kids.kaspersky.com/10-forms-of-cyberbullying/ (Accessed: February 13, 2023).
2. Author links open overlay panelP.M Markey *et al.* (2000) *Bystander intervention in computer-mediated communication*, *Computers in Human Behavior*. Pergamon. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000564 (Accessed: February 13, 2023).
3. Barlett, C.P. *et al.* (2021) "Theoretically predicting cyberbullying perpetration in youth with the BGCM: Unique challenges and promising research opportunities," *Frontiers in Psychology*, 12. Available at: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708277
4. *Bullying as a group process: Participant roles and their relations to ...* (no date). Available at: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291098-2337%281996%2922%3A1%3C1%3A%3AAID-AB1%3E3.0.CO%3B2-T (Accessed: February 13, 2023).
5. Ciuk, T. *et al.* (2019) "High-temperature Hall effect sensor based on epitaxial graphene on high-purity semi insulating 4H-sic," *IEEE Transactions on Electron Devices*, 66(7), pp. 3134–3138. Available at: https://doi.org/10.1109/ted.2019.2915632
6. Cohen, L.E. and Felson, M. (1979) "Social Change and crime rate trends: A routine activity approach," *American Sociological Review*, 44(4), p. 588. Available at: https://doi.org/10.2307/2094589
7. Hinduja, S. and Patchin, J.W. (2010) "Bullying, cyberbullying, and suicide," *Archives of Suicide Research*, 14(3), pp. 206–221. Available at: https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133
8. Karanikola, M.N. *et al.* (2018) "The association between deliberate self-harm and school bullying victimization and the mediating effect of depressive symptoms and self-stigma: A systematic review," *BioMed Research International*, 2018, pp. 1–36. Available at: https://doi.org/10.1155/2018/4745791
9. Marco, J. H., et al., (2018). ''Is Cybervictimization Associated with Body Dissatisfaction, Depression, and Eating Disorder Psychopathology?'' *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *21*(10), 611–617. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0217
10. McLoughlin L and Hermens D (2018) Cyberbullying and Social Connectedness. Front. Young Minds. 6:54. doi: 10.3389/frym.2018.
11. Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives—The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. Medicine and Therapeutics, 5, 143-158. https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456
12. Peter, et al., (2008). ''Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils'', 49(4) https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
13. Pontzer, D. (2009) "A theoretical test of bullying behavior: Parenting, personality, and the bully/victim relationship," *Journal of Family Violence*, 25(3), pp. 259–273. Available at: https://doi.org/10.1007/s10896-009-9289-5
14. Skilbred-Fjeld, S., Reme, S.E. and Mossige, S. (2020) "Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents," *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). Available at: https://doi.org/10.5817/cp2020-1-5

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

15. Slonje, R., Smith, P.K. and Frisén, A. (2013) "The nature of cyberbullying, and strategies for prevention," *Computers in Human Behavior*, 29(1), pp. 26–32. Available at: https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024
16. SLONJE, R.O.B.E.R.T. and SMITH, P.E.T.E.R.K. (2008) "Cyberbullying: Another main type of bullying?" *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), pp. 147–154. Available at: https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x.
17. Varjas, K., et al., (2010). ''High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study''. *Western Journal of Emergency Medicine*, *11*(3), p.269.
18. Wang, J., Iannotti, R.J. and Nansel, T.R. (2009) "School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, Relational, and Cyber," *Journal of Adolescent Health*, 45(4), pp. 368–375. Available at: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021
19. Ybarra, M.L. and Mitchell, K.J. (2004) "Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver–child relationships, internet use, and personal characteristics ☆," *Journal of Adolescence*, 27(3), pp. 319–336. Available at: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.007

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ενότητα 3 «Πρόληψη Περιστατικών Εκφοβισμού»

"Δεξιότητες και γνώσεις στα μέσα ενημέρωσης για γονείς - διαδικτυακοί κίνδυνοι και προσωπικά δεδομένα"

Μαθησιακοί στόχοι της υπο-ενότητας

- Καλύτερη γνώση των άρθρων του GDPR που προστατεύουν τα προσωπικά δεδομένα και το ψηφιακό αποτύπωμα των παιδιών
- Ανάπτυξη θετικής στάσης κατά την επικοινωνία με τα παιδιά σχετικά με την ψηφιακή τους δραστηριότητα
- Ικανότητα χρήσης προληπτικών διαδικτυακών εργαλείων και μέτρων για μεγαλύτερη ασφάλεια των παιδιών

Εισαγωγή στα προσωπικά δεδομένα, GDPR, online κινδύνους, και ψηφιακό αποτύπωμα

Τα σημερινά παιδιά ηλικίας μεταξύ 10 και 15 ετών θεωρούνται ότι έχουν έμφυτες ψηφιακές ικανότητες, καθώς οι ικανότητές τους στην αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο έχουν αυξηθεί με τη φυσική τους ανάπτυξη. Παρ' όλα αυτά, η παρουσία των παιδιών στο Διαδίκτυο, όπως είναι γνωστό, συνοδεύεται από μια σειρά κινδύνων και απειλών που εκθέτουν τα προσωπικά δεδομένα των ανηλίκων, όπως πληροφορίες που επιτρέπουν την ταυτοποίηση ενός προσώπου. Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τον ορισμό που παρέχει ο **Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ)** της ΕΕ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 27ης Απριλίου 2016, όπως αναφέρει το άρθρο 4, τα **προσωπικά δεδομένα** μπορεί να είναι «ένα όνομα, ένας αριθμός ταυτότητας, δεδομένα θέσης, μια online αναγνωριστική ένδειξη σε έναν ή περισσότερους παράγοντες που αφορούν ειδικά τη φυσική, σωματική, γενετική, ψυχική, οικονομική, πολιτιστική ή κοινωνική ταυτότητα του εν λόγω φυσικού προσώπου».

Πρώτον, οι γονείς πρέπει να αναγνωρίσουν ότι για να προστατεύσουν τα ανήλικα παιδιά τους που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, πρέπει να γνωρίζουν τη νομοθεσία (GDPR) που προβλέπει συγκεκριμένα μέτρα για να σταματήσουν ή να μετριάσουν τις ενέργειες που κάνουν οι εταιρείες ώστε οι υπηρεσίες τους να χρησιμοποιούνται από παιδιά, οπότε αυτές οι υπηρεσίες απευθύνονται σε αυτά. Στην

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

πραγματικότητα, το άρθρο 38 της ίδιας νομοθεσίας αναφέρει: "Τα παιδιά χρήζουν ιδιαίτερης προστασίας όσον αφορά τα προσωπικά τους δεδομένα, καθώς ενδέχεται να έχουν λιγότερη επίγνωση των κινδύνων, των συνεπειών και των σχετικών εγγυήσεων, καθώς και των δικαιωμάτων τους σε σχέση με την επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα". Μεταξύ της ειδικής προστασίας, προβλέπεται ο **γονικός έλεγχος** της διαδικτυακής δραστηριότητας των παιδιών. Επιπλέον, ως άλλο μέτρο, το άρθρο 12 ορίζει ότι ο υπεύθυνος επεξεργασίας των μέσων ενημέρωσης θα πρέπει να παρέχει διαφανή επικοινωνία και απλή γλώσσα κατά την ενημέρωση του παιδιού σχετικά με τη συλλογή δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα στο πλαίσιο προληπτικών ή συμβουλευτικών υπηρεσιών που παρέχονται απευθείας σε παιδιά.

Αλλά από ποιους ακριβώς διαδικτυακούς κινδύνους θα πρέπει οι γονείς να προστατεύουν τα παιδιά τους; Η παραβίαση του **ψηφιακού τους αποτυπώματος** καθορίζεται από τα ίχνη που αφήνει οποιαδήποτε ψηφιακή δραστηριότητα, είτε ενεργητικά είτε παθητικά γίνεται με την εκμετάλλευση των προσωπικών δεδομένων κάποιου. Για την ακρίβεια, οι πιο συνηθισμένοι κίνδυνοι στους οποίους εκτίθενται τα παιδιά μέσω της καθημερινής ψηφιακής τους δραστηριότητας είναι οι εξής:

- δυσφήμιση και παραβίαση της δικής τους ζωής
- παραβίαση της συγκατάθεσης για την κοινοποίηση προσωπικών δεδομένων
- απάτη, κλοπή ταυτότητας
- διαδικτυακός εκφοβισμός
- έκθεση των παιδιών σε ακατάλληλο περιεχόμενο
- διακινδύνευση της αίσθησης αυτονομίας του παιδιού
- αναπτυξιακά προβλήματα σε παιδιά των οποίων η συγκατάθεση έχει παραβιαστεί
- μελλοντικές διακρίσεις στο σχολείο, στο κολέγιο ή στον εργασιακό χώρο.

Δεδομένου ότι αυτές οι ενέργειες που θεωρούνται εγκλήματα διαπράττονται μέσω ψηφιακών συσκευών, οι ίδιες έχουν τη δύναμη να ακυρώνουν το **ψηφιακό αποτύπωμα**. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το GDPR μπορεί να αποτρέψει την παράνομη χρήση καταχρηστικών ευαίσθητων

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

πληροφοριών ενός ατόμου, παρά την ηλικία του. Αυτό το "*δικαίωμα στη λήθη*", υπερασπίζεται από το άρθρο 17, επιτρέποντας στα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού να διαγράψουν δεδομένα που έχουν υποστεί μη νόμιμη επεξεργασία.

Αφού διευκρινιστεί ότι το GDPR έχει ειδικό μέρος αφιερωμένο στην προστασία της ιδιωτικής ζωής των παιδιών στο διαδίκτυο και αναγνωριστεί ότι τα εντοπισμένα εγκλήματα στον κυβερνοχώρο μπορούν να καταγγέλλονται στο *Ευρωπαϊκό Κέντρο Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Europol* (EC3), ακολουθούν ορισμένες πρακτικές συμβουλές για τους γονείς για την προστασία του ψηφιακού αποτυπώματος των παιδιών τους:

- να κάνετε τα παιδιά σας να αισθάνονται υπεύθυνα για τη δραστηριότητά τους στο διαδίκτυο. Πείτε τους ότι το γεγονός ότι βρίσκονται πίσω από μια οθόνη δεν τα σώζει από το να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες του σχολίου που μοιράστηκαν για έναν συνομήλικο,
- εξηγήστε στα παιδιά σας ότι κάθε εικόνα, μήνυμα και βίντεο που στέλνουν μπορεί να προωθηθεί και να χρησιμοποιηθεί με σοβαρές συνέπειες για τη φήμη του/της τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον,
- μεταδώστε στα παιδιά σας την ιδέα ότι το να γίνεις viral δεν είναι ο στόχος της διαδικτυακής παρουσίας. Πείτε τους ότι δεν πρέπει να αλλάξουν αυτό που είναι για ένα σωρό likes ή followers στα κοινωνικά τους δίκτυα,
- συμβουλεύστε τα παιδιά σας να σέβονται και να σκέφτονται τι μοιράζονται - συμπεριλαμβανομένης της ενθάρρυνσης του ελέγχου των γεγονότων για την αποφυγή ψευδών ειδήσεων, καθώς και του περιεχομένου που δημιουργούν (κανόνες netiquette),
- να τους προτείνετε να ρίξουν μια ματιά στις ρυθμίσεις των κοινωνικών δικτύων που έχουν για την ιδιωτική τους ζωή και να τα βοηθήσετε να καταλάβουν τι έχουν συμφωνήσει ή διαφωνήσει στο θέμα της ιδιωτικής τους ζωής,
- να συνηθίσουν τα παιδιά σας να αλλάζουν τους κωδικούς πρόσβασής τους χρησιμοποιώντας χαρακτήρες, αριθμούς, σύμβολα, καθώς και πεζά και κεφαλαία γράμματα,
- να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν ψηφιακή ενσυναίσθηση, σηκώνοντας το ανάστημά τους όταν κάποιος συνομήλικός τους έχει προσβληθεί, ώστε να καταγγείλουν την ανάρμοστη συμπεριφορά.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Διαδικτυακή πρόληψη εναντίον του εκφοβισμού

Η ταχεία εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 ανάγκασε τα σχολεία να υιοθετήσουν μια διαδικτυακή προσέγγιση μάθησης. Η κατάσταση αυτή αποκάλυψε μια σειρά από ανησυχίες σχετικά με την εκτεταμένη χρήση των τεχνολογιών από τα παιδιά, τα οποία περνούσαν ώρες πίσω από τις οθόνες των ψηφιακών συσκευών, χωρίς να επιβλέπονται επαρκώς από τους γονείς και τους κηδεμόνες. Με τη δραματική αύξηση των εγκλημάτων στον κυβερνοχώρο το 2020 μπροστά μας, αρκετά προληπτικά προγράμματα έχουν βγει κυρίως στο σχολικό περιβάλλον, αλλά η πρόληψη με βάση τους γονείς έχει πιο βασικό ρόλο στη συμπεριφορά, τη γνωστική και τη σχεσιακή ανάπτυξη του παιδιού, με μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορούν να αποτρέψουν καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού μέσω μερικών απλών συνηθειών που μπορούν να βελτιώσουν την ψηφιακή υγεία των παιδιών:

- να ζητάτε από τα παιδιά σας να μιλούν ελεύθερα για τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα, είτε πρόκειται για σχολικούς σκοπούς είτε για αναψυχή. Η θετική επικοινωνία δημιουργεί εμπιστοσύνη και ασφάλεια για τα παιδιά σας,
- εξηγήστε στα παιδιά σας ότι υπάρχουν κάποιες απειλές στο διαδικτυακό περιβάλλον και ότι μπορούν πάντα να απευθύνονται σε εσάς σε περίπτωση που τους κοινοποιηθεί κάποιο ενοχλητικό περιεχόμενο ή κάποιο σχόλιο συνομηλίκων,
- δημιουργήστε τη συνήθεια της συνεκμετάλλευσης των ψηφιακών συσκευών στο σπίτι, έτσι ώστε να έχετε υπό έλεγχο τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα και να εδραιώσετε επίσης ένα αίσθημα εμπιστοσύνης στα παιδιά σας, αντί του φόβου του ελέγχου,
- προσπαθήστε να θέσετε κάποιους λογικούς περιορισμούς στη χρήση των ψηφιακών συσκευών, φροντίζοντας εσείς ως γονέας να δίνετε το καλό παράδειγμα,
- φροντίστε να κάνετε τα παιδιά σας να ενδιαφέρονται για κάτι περισσότερο από το να παίζουν απλώς παιχνίδια και να αναζητούν πληροφορίες για τις εργασίες τους, για πιο εκπαιδευτικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές εμπειρίες.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Παιδεία στα μέσα ενημέρωσης για καλύτερες γονικές δεξιότητες

Εκτός από τις συμβουλές που παρέχονται παραπάνω για τη θετική επικοινωνία σχετικά με τη διαδικτυακή εμπειρία των παιδιών, η οποία είναι απαραίτητη για να μην καταλήξουμε να δαιμονοποιούμε κάτι που αποτελεί το μέλλον της ζωής όλων μας, οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορούν να αποτρέψουν ενεργά τις καταστάσεις εκφοβισμού στο διαδίκτυο και τη μη ασφαλή συμπεριφορά, προβαίνοντας σε μια σειρά από ενέργειες που μπορούν να προστατεύσουν το ψηφιακό αποτύπωμα, τα προσωπικά δεδομένα και τους λογαριασμούς, καθώς και τις χρησιμοποιούμενες συσκευές. Ξεκινώντας από τη διαδικτυακή ασφάλεια, ως γονείς και κηδεμόνες, θα πρέπει:

- να προστατεύετε το λογαριασμό σας με συχνή αλλαγή των κωδικών πρόσβασης,
- να προστατεύετε τις συσκευές σας με τη χρήση λογισμικού κατά του κακόβουλου λογισμικού και των ιών (π.χ. MacAfee, Avast κ.λπ.),
- αποκτήστε τη συνήθεια να δημιουργείτε συχνά αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων σας, καθώς και να ενημερώνετε τακτικά το λειτουργικό σας σύστημα (Microsoft, Mac, Android, IOs κ.λπ.),
- συμβουλεύετε τα παιδιά σας να μην παρέχουν προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο, καθώς και να μην ανοίγουν αρχεία από άγνωστες διευθύνσεις ή λογαριασμούς,
- να εγκαταστήσετε μηχανισμούς αποκλεισμού διαφημίσεων (AdBlock Plus, uBlock, AdFender κ.λπ.) και να απενεργοποιήσετε τα αναδυόμενα παράθυρα από το πρόγραμμα περιήγησης κατά τη χρήση,
- να θυμάστε να κάνετε κλικ στο "ξεχάστε το δίκτυο" όταν χρησιμοποιείτε δημόσιο Wi-Fi, και να διδάξετε στα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο ακριβώς,
- να ελέγχετε τις πολιτικές απορρήτου στις οποίες συμφωνείτε όταν έχετε πρόσβαση σε μια συγκεκριμένη υπηρεσία. Δημιουργήστε τη συνήθεια στα παιδιά σας να σας ρωτούν κάθε φορά που πρέπει να κάνουν το ίδιο, εξηγώντας τους ότι αυτό που συμφωνούν να μοιραστούν σήμερα μπορεί να έχει επιπτώσεις αύριο,
- μπλοκάρετε τις οθόνες των συσκευών σας και χρησιμοποιήστε ένα προστατευτικό οθόνης απορρήτου για να αποφύγετε να διαβάζουν άλλα άτομα τα μηνύματά σας και άλλες πληροφορίες όταν βρίσκεστε σε πολυσύχναστους δημόσιους χώρους,

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- να αλλάζετε κατά καιρούς τη μηχανή αναζήτησης για να αποφεύγετε την αθέμιτη συλλογή δεδομένων και προτιμήσεων, καθώς και να διαχειρίζεστε με ασφάλεια τα cookies,
- να εξοικειωθείτε με τη λειτουργικότητα των κοινωνικών δικτύων, για εσάς και για χάρη των παιδιών σας,
- Όταν χρησιμοποιείτε λογαριασμούς, φροντίστε να αποφεύγετε να μοιράζεστε σχετικά προσωπικά δεδομένα με άγνωστους λογαριασμούς και διδάξτε στα παιδιά σας να ενεργούν το ίδιο και να σας αναφέρουν τέτοια περιστατικά,
- Αποκτήστε τη συνήθεια να χρησιμοποιείτε την πλοήγηση στην ανώνυμη περιήγηση και αποφύγετε τον γεωγραφικό εντοπισμό του περιεχομένου που μοιράζεστε στα κοινωνικά δίκτυα, προκειμένου να μειώσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα,
- Να διαγράφετε το ιστορικό περιήγησης και αναζήτησης από τις ψηφιακές σας συσκευές, καθώς και από αυτές που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας,
- Συμβουλεύετε τα παιδιά σας να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά όταν στέλνουν και λαμβάνουν οπτικοακουστικό περιεχόμενο μέσω εξαφανισμένων μηνυμάτων. Ο βαθμός ασφάλειας είναι υψηλότερος, αλλά θα μπορούσαν ακόμα να εμπλακούν σε απειλητικές καταστάσεις,
- Να είστε οι πρώτοι που θα καταγγείλετε στις αρμόδιες αρχές (Europol, Αστυνομία κ.λπ.) ιστοσελίδες ή λογαριασμούς που παρουσιάζουν παραβατικό και βίαιο περιεχόμενο,
- Να ελέγχετε τις άδειες που παρέχονται για τη χρήση των συσκευών του Διαδικτύου των Πραγμάτων από εσάς και τα παιδιά σας (π.χ. έξυπνα ρολόγια). Ορισμένες από αυτές συλλέγουν πολύ προσωπικές πληροφορίες, όπως βιομετρικά στοιχεία.

Καθώς τα εργαλεία είναι ειδικά σχεδιασμένα για τον γονικό έλεγχο της διαδικτυακής δραστηριότητας των παιδιών, οι γονείς και οι κηδεμόνες θα πρέπει να επιλέξουν μεταξύ εκείνων των εφαρμογών που μπορεί να τους επιτρέψουν να διαχειριστούν τις σχετικές επιλογές:

- περιορισμοί στον χρόνο οθόνης,
- περιεχόμενο κατάλληλο για την ηλικία,
- πλοήγηση σε ιστότοπους,

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- άδεια για αγορές,
- κωδικοί πρόσβασης,
- γεωγραφικός εντοπισμός.

Παρ' όλα αυτά, οι γονικές δεξιότητες σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους και την ασφάλεια έχουν ουσιαστική σημασία κάθε φορά που ο απομακρυσμένος έλεγχος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών συνοδεύεται από τη συνειδητή ανάπτυξη και εξάσκηση της ψηφιακής ενσυναίσθησης. Η τελευταία εκπαιδεύεται καλύτερα αν ο γονέας ή ο κηδεμόνας μοιράζεται χρόνο με τα παιδιά σε μια κοινή διαδικτυακή εμπειρία.

Προτεινόμενες πηγές:

- Αναφορά εντοπισμένων διαδικτυακών κινδύνων:

  https://www.europol.europa.eu/about-europol/european-cybercrime-centre-ec3

- Για να γνωρίσετε καλύτερα τους κανόνες διαδικτυακής συμπεριφοράς: https://www.avast.com/c-netiquette
- Για να μπλοκάρετε τα αναδυόμενα παράθυρα βήμα προς βήμα: https://www.youtube.com/watch?v=fGKk43X2Z_I
- Για να εγκαταστήσετε μια επιτυχημένη εφαρμογή γονικού ελέγχου: https://families.google/
- Για να γνωρίζετε καλύτερα τον βαθμό ασφάλειας των εξαφανιζόμενων μηνυμάτων: https://ineqe.com/2020/11/10/disappearing-messages-risks/

Βιβλιογραφία

Doty, J. (2022) Parent-Based Prevention of Bullying and Cyberbullying During COVID-19 Social Distancing: A Pilot Intervention using the MOST Framework. Available at: https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-022-00696-x?error=cookies_not_supported&code=32776dc5-568c-4fd4-a05c-c3b81e2dbce4 .

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

EUR-Lex - 52020DC0607 - EN - EUR-Lex (no date). Available at: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0607.

Innocenti, U.O. of R. (no date) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Available at: https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected.

Koch, R. (2019) What is considered personal data under the EU GDPR? Available at: https://gdpr.eu/eu-gdpr-personal-data/.

Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (no date). Available at: https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot.

Quick guide to Digital Footprint & Identity - Sostenibilidad - LEGO.com ES (no date). Available at: https://www.lego.com/es-es/sustainability/digital-child-safety/digital-footprint.

Recital 38 - Special Protection of Children's Personal Data (2019). Available at: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Μαθησιακοί στόχοι της υπο-ενότητας

Αφού περάσουν από αυτή την υποενότητα, οι γονείς θα είναι σε θέση:

- να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες της ενσυναίσθησης στα παιδιά,
- να είναι σε θέση να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό στα παιδιά χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία

Σχετικά με την Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση βρίσκεται στην καρδιά του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Είναι το θεμέλιο για να ενεργούμε ηθικά, για καλές σχέσεις πολλών ειδών, για να αγαπάμε σωστά και για επαγγελματική επιτυχία. Είναι το κλειδί για την πρόληψη του εκφοβισμού και πολλών άλλων μορφών σκληρότητας.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Περιλαμβάνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων που βιώνει κάποιος άλλος και την ικανότητα να ανταποκρίνεσαι με τρόπο που να δείχνει ότι καταλαβαίνεις και νοιάζεσαι. Η ενσυναίσθηση διαφέρει από τη συμπάθεια, που σημαίνει να λυπάσαι κάποιον, και από τη συμπόνια, που είναι η επιθυμία να βοηθήσεις κάποιον που υποφέρει. Η ενσυναίσθηση αποτελεί σημαντική πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης και θεωρείται βασικός παράγοντας για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων με τους άλλους.

Η ενσυναίσθηση αποτελεί βασική πτυχή της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών. Αρχίζει να αναπτύσσεται στη βρεφική ηλικία, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να ανταποκρίνονται στα συναισθηματικά συνθήματα των άλλων, όπως το κλάμα, το χαμόγελο και άλλες εκφράσεις συναισθημάτων. Οι πρώιμες συναισθηματικές εμπειρίες μεταξύ των βρεφών και των φροντιστών τους είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Καθώς οι φροντιστές περιθάλπουν και φροντίζουν τα βρέφη, τα μωρά κάνουν κρίσιμους συσχετισμούς μεταξύ θετικών ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων, συστημάτων ανταμοιβής και συναισθημάτων ηρεμίας και ασφάλειας. Τα παιδιά που νιώθουν ασφάλεια, σιγουριά και αγάπη είναι τελικά πιο ευαίσθητα στις συναισθηματικές ανάγκες των άλλων. Οι ψυχολόγοι αποκαλούν αυτή τη σύνδεση μεταξύ φροντιστών και βρεφών "προσκόλληση" και η έρευνα δείχνει ότι η ποιότητα της προσκόλλησης αποτελεί προγνωστικό παράγοντα ενσυναίσθησης

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

και συμπόνιας αργότερα στη ζωή. Ωστόσο, η ικανότητά τους να κατανοούν πλήρως και να μοιράζονται τα συναισθήματα των άλλων συνεχίζει να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται καθώς μεγαλώνουν. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά, συμπεριλαμβανομένης της γενετικής, του περιβάλλοντος και των εμπειριών.

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα υποστήριξης και φροντίδας, όπου τα συναισθήματά τους επικυρώνονται και γίνονται σεβαστά, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ισχυρές δεξιότητες ενσυναίσθησης. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα όπου τα συναισθήματα δεν αναγνωρίζονται ή δεν επικυρώνονται μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να αναπτύξουν ενσυναίσθηση. Είναι επίσης σημαντικό οι γονείς και οι κηδεμόνες να αποτελούν πρότυπο ενσυναισθητικής συμπεριφοράς και να παρέχουν ευκαιρίες στα παιδιά να εξασκούν την ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μπουν στη θέση κάποιου άλλου ή να σκεφτούν πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος άλλος σε μια δεδομένη κατάσταση. Παρέχοντας ευκαιρίες στα παιδιά να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να γίνουν πιο κατανοητά, συμπονετικά και ενσυναισθητικά άτομα.

Ενσυναίσθηση σημαίνει ότι τα παιδιά:

- Κατανοούν ότι είναι ένα ξεχωριστό άτομο από τους γύρω τους και ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικά συναισθήματα και προοπτικές από τις δικές τους.
- Μπορούν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που νιώθουν οι ίδιοι και οι άλλοι και να τα κατονομάζει.
- Μπορούν να ελέγχουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις.
- Μπορεί να μπει στη θέση του άλλου και να φανταστεί πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος.
- Μπορεί να φανταστεί τι είδους ενέργεια ή αντίδραση θα μπορούσε να βοηθήσει ένα άτομο να αισθανθεί καλύτερα.

Αν αισθάνεστε ότι το παιδί σας δεν έχει ενσυναίσθηση και συμπεριφέρεται με αγένεια και ασέβεια, δεν είστε μόνοι. Η ασεβής συμπεριφορά στα παιδιά συνήθως συμβαίνει επειδή δεν έχουν μάθει ακόμα πώς να λύνουν προβλήματα ή να εκφράζουν την απογοήτευσή τους με ώριμους, υγιείς τρόπους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτή η αγενής συμπεριφορά είναι προσωρινή. Αν και μπορεί να δοκιμάσει

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

την υπομονή σας, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορείτε ως γονέας να αντιμετωπίσετε αυτή τη φάση της ανάπτυξης του παιδιού σας.

1. Προσπαθήστε να καταλάβατε τα βαθύτερα αίτια της συμπεριφοράς του

Μπείτε στη θέση του παιδιού σας και προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Μπορεί να είναι αναστατωμένο από κάτι που συνέβη στο σχολείο εκείνη την ημέρα ή μπορεί να είναι απλώς επειδή επιδιώκει την προσοχή σας. Η κατανόηση της βαθύτερης αιτίας της συμπεριφοράς του μπορεί να σας βοηθήσει να την αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά.

2. Κάντε ξεκάθαρο ότι η συμπεριφορά του δεν είναι αποδεκτή

Αν το παιδί σας είναι αγενές ή ασεβές, μην το αγνοήσετε. Να είστε ξεκάθαροι και αποφασιστικοί και να του ξεκαθαρίσετε ότι ορισμένες συμπεριφορές δεν θα γίνουν ανεκτές. Για παράδειγμα, αν μιλάτε με τον γείτονά σας και το παιδί σας διακόπτει συνεχώς τη συζήτησή σας, πείτε του να σας δώσει λίγο χρόνο και ότι θα είστε διαθέσιμοι μόλις τελειώσετε τη συζήτησή σας. Αυτό τα βοηθά να καταλάβουν ότι το να διακόπτουν τις συζητήσεις είναι αγένεια και ότι αντί να το αγνοείτε, απλώς του ζητάτε να περιμένουν μέχρι να μπορέσετε να ασχοληθείτε με τις ανάγκες του.

3. Εξήγησε του τις συνέπειες

Αν το παιδί σας συνεχίζει να είναι αγενές και ασεβές ακόμα και αφού του θέσετε με ηρεμία τις προσδοκίες για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει, εξηγήστε του τις συνέπειες που θα υπάρξουν αν δεν προσαρμόσει τη συμπεριφορά του.

4. Να είστε συνεπείς

Να είστε πάντοτε συνεπείς στην επιβολή των κανόνων και των συνεπειών της κακής συμπεριφοράς. Αν το τιμωρείτε μόνο μερικές φορές για την ίδια ασεβή συμπεριφορά, το παιδί σας θα μάθει γρήγορα ότι μπορεί να ξεφύγει με ορισμένες πράξεις και μπορεί να μην παίρνει τις προειδοποιήσεις σας στα σοβαρά. Ωστόσο, αποφύγετε να είστε υπερβολικά σκληροί ή επιθετικοί με το παιδί σας όταν συμπεριφέρεται άσχημα.

5. Αποφύγετε τον αγώνα εξουσίας

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Η δουλειά σας ως γονέας είναι να διδάξετε στο παιδί σας τον σωστό τρόπο συμπεριφοράς και να το βοηθήσετε να εξελιχθεί σε έναν ενήλικα που θα σέβεται τον εαυτό του. Αποφύγετε να επιτρέψετε στο παιδί σας να σας εμπλέξει σε έναν αγώνα εξουσίας. Παραμείνετε ψύχραιμοι, αποφύγετε τις υπερβολικές αντιδράσεις και θέστε σαφή όρια σχετικά με το τι θα γίνει και τι δεν θα γίνει ανεκτό.

6. Επιδείξτε καλή συμπεριφορά

Το παιδί σας θα σας μιμηθεί, είτε το αντιλαμβάνεστε είτε όχι. Επομένως, είναι σημαντικό να διαμορφώνετε τη συμπεριφορά σεβασμού και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που θα θέλατε να αναπτύξει το παιδί σας. Δώστε το καλό παράδειγμα στο παιδί σας αντιμετωπίζοντας τους άλλους με σεβασμό. Το παιδί σας θα πάρει στοιχεία από τη δική σας συμπεριφορά και θα μάθει πώς να αλληλεπιδρά με τον κόσμο με τον τρόπο που κάνετε εσείς.

Συμβουλές για καλλιέργεια ενσυναίσθησης και σεβασμού στα παιδιά

Παρέχετε στα παιδιά την υποστήριξη που χρειάζονται για να αναπτύξουν ισχυρές δεξιότητες αυτορρύθμισης. Τα παιδιά θα αισθάνονται ότι υποστηρίζονται για να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης από τους γονείς που ασκούν "θετική γονική μέριμνα" - μια ευαίσθητη, ανταποκρινόμενη προσέγγιση στην ανατροφή των παιδιών που κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια. Η κεντρική ιδέα θα μπορούσε να συνοψιστεί ως εξής: η θετική ανατροφή δίνει έμφαση στις ζεστές, θετικές, οικογενειακές αλληλεπιδράσεις και καθοδηγεί τα παιδιά επιβραβεύοντας και ενισχύοντας τις καλύτερες παρορμήσεις τους. Ο στόχος είναι να συμπάσχουμε με τα παιδιά, να τους προσφέρουμε στοργή και υποστήριξη και να δημιουργούμε καταστάσεις που διευκολύνουν τα παιδιά να συμπεριφέρονται συνεργατικά και εποικοδομητικά. Θέλουμε τα παιδιά να ρυθμίζουν τον εαυτό τους από μέσα. Και οι μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μια εσωτερική αίσθηση του σωστού και του λάθους αν οι γονείς τους χρησιμοποιούν επαγωγική πειθαρχία - μια προσέγγιση που δίνει έμφαση στις ορθολογικές εξηγήσεις και τις ηθικές συνέπειες και όχι στους αυθαίρετους κανόνες και τις βαριές τιμωρίες.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Όταν τα παιδιά κατακλύζονται από συναισθήματα, υπάρχουν κάποιες στρατηγικές ηρεμίας που μπορούν να τους διδάξουν οι γονείς για να ηρεμήσουν και να ελέγξουν τον εαυτό τους.

Για να μάθετε στα παιδιά σας να αναπνέουν βαθιά όταν είναι αναστατωμένα, εξασκηθείτε όταν είναι χαρούμενα. Αφιερώστε περίπου 10 λεπτά μερικές φορές την εβδομάδα για να εξασκηθείτε στο σβήσιμο των κεριών στην φανταστική (ή πραγματική) τούρτα. Παρατηρήστε πώς, όταν τα παιδιά θέλουν να σβήσουν όλα τα κεριά, παίρνουν φυσικά μια πολύ μεγάλη εισπνοή. Στη συνέχεια, όταν η κατάσταση το απαιτεί, υπενθυμίστε στα παιδιά σας να "σβήσουν τα κεράκια της τούρτας γενεθλίων" πριν κάνουν οτιδήποτε άλλο.

Μπορείτε επίσης να τους διδάξετε και άλλες στρατηγικές ηρεμίας, όπως το να απομακρύνονται από την κατάσταση πηγαίνοντας στο δωμάτιό τους, να μετρούν αντίστροφα από το 10 στο 1, να σπρώχνουν ενάντια στον τοίχο ή να σφίγγουν ένα μαξιλάρι, να κάνουν ένα διάλειμμα και να πίνουν ένα ποτήρι νερό. Προσπαθήστε να σκεφτείτε μαζί με το παιδί σας μια πρόταση που το κάνει να χαλαρώσει και να ξέρει ότι είναι ασφαλές. Για παράδειγμα, "Το αναλαμβάνω εγώ" ή "Αυτό θα περάσει" κ.λπ. Αυτό μπορεί να γίνει το μάντρα τους που θα μπορούν να χρησιμοποιούν ως στρατηγική ηρεμίας επαναλαμβάνοντας το μερικές φορές σε δύσκολες στιγμές.

Τώρα, καθώς όλες αυτές οι δεξιότητες διαμορφώνονται στα παιδιά, ας μιλήσουμε για την αυτορρύθμιση των συναισθημάτων σας. Έχετε περάσει ποτέ αρκετό χρόνο μετά από έναν έντονο καυγά, θυμώνοντας για πράγματα που θα έπρεπε να είχατε πει; Δεν είστε οι μόνοι. Για τους περισσότερους

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ανθρώπους, είναι δύσκολο να βρουν τη βέλτιστη αντίδραση κατά τη διάρκεια έντονης συναισθηματικής διέγερσης. Ωστόσο, αντί να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή να λυπάστε τον εαυτό σας, μπορείτε να επιλέξετε να μάθετε και να αναπτυχθείτε από την εμπειρία σας. Σκεφτείτε αυτό το βήμα ως την ευκαιρία σας να σπάσετε τον κύκλο των σπασμωδικών αντιδράσεων και να διαμορφώσετε τη μελλοντική σας αντίδραση. Μια εκπληκτικά απλή στρατηγική είναι να οραματιστείτε ένα ευτυχές τέλος στην κατάσταση που προκάλεσε αυτό το μεγάλο συναίσθημα. Ένας κανόνας, όμως, είναι ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε άλλους ανθρώπους ή πτυχές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Το μόνο πράγμα που μπορείτε να ελέγξετε είναι η δική σας αντίδραση. Φανταστείτε τον εαυτό σας να χειρίζεται καλά την κατάσταση και να ελέγχει αυτό το μεγάλο συναίσθημα. Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει ή να είχατε πει για να φέρετε αυτό το ευτυχές τέλος; Γράψτε συγκεκριμένες ενέργειες και λέξεις που θα σας βοηθήσουν να έχετε το τέλος που θέλετε: Πώς θέλετε να αισθάνεστε; Τι θέλετε να πείτε ή να προκαλέσετε να συμβεί; Αν φωνάζετε στα παιδιά σας και αποφασίζετε ότι θέλετε να είστε ψύχραιμοι την επόμενη φορά που θα τσακωθούν, κάντε πρόβα περνώντας τα συγκεκριμένα βήματά σας στο μυαλό σας. Με αυτόν τον τρόπο, αυτή η συνειδητή επιλογή θα σας είναι πιο εύκολα διαθέσιμη την επόμενη φορά. Η παροχή καθοδήγησης στα παιδιά θα πρέπει να γίνεται όταν αυτά είναι ήρεμα. Το πιο σημαντικό πρώτο βήμα της συναισθηματικής ρύθμισης που μπορείτε να διδάξετε στα παιδιά σας είναι να αποδέχονται όλα τα συναισθήματα. Δεν σας αρέσει πάντα το πώς αισθάνεστε, αλλά μπορείτε να αναπτύξετε το θάρρος να το αντέξετε. Μην προσπαθείτε να το ελέγξετε, να τρέξετε μακριά από αυτό ή να δράσετε πάνω σε αυτό. Απλά να είστε μαζί του. Μόλις το κατακτήσετε αυτό εσείς οι ίδιοι, μπορείτε να αρχίσετε να το διδάσκετε και στα παιδιά σας με τον ίδιο τρόπο.

Ενοχές και ντροπή και ο ρόλος του στην ενσυναίσθηση;

today.com

Η ενοχή είναι διαφορετική από την ντροπή. Όταν νιώθουμε ενοχές, αναλογιζόμαστε τις κακές επιλογές μας και - κυρίως - εστιάζουμε στη ζημιά που προκάλεσαν τα λάθη μας στους άλλους. Ως αποτέλεσμα, τα αισθήματα ενοχής μας εμπνέουν να αντιδράσουμε εποικοδομητικά. Δεν αισθανόμαστε αβοήθητοι. Δεν αισθανόμαστε αγανακτισμένοι και θυμωμένοι. Νιώθουμε θλίψη για τον πόνο των άλλων και θέλουμε να κάνουμε τα πράγματα καλύτερα. Έτσι, αν θέλουμε τα παιδιά μας να ανταποκρίνονται σε αυτές τις καταστάσεις με ενσυναίσθηση, πρέπει να αποφύγουμε τα συναισθήματα ντροπής. Αν ένα παιδί φαίνεται

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

αμετανόητο ή αναίσθητο, δεν πρέπει να το καταγγείλουμε ως κακό. Δεν πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε με τρόπο που να τα κάνει να αισθάνονται απειλή ή ταπείνωση. Αντ' αυτού, θα πρέπει να τους εφιστούμε την προσοχή στις συνέπειες της συμπεριφοράς τους, να συζητήσουμε μαζί τους για το πώς αισθάνεται η κατάστασή τους και το πώς αισθάνεται ο άλλος και να τους βοηθήσουμε να βρουν τρόπους να επανορθώσουν.

Βοηθήστε τα παιδιά να ανακαλύψουν τι έχουν κοινό με τους άλλους ανθρώπους.

Οι ενήλικες τείνουν να αισθάνονται μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για ένα άτομο όταν αντιλαμβάνονται ότι το άτομο είναι παρόμοιο με αυτούς. Θεωρούν επίσης ευκολότερο να συμπάσχουν με κάποιον που τους είναι οικείος. Και οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά έχουν παρόμοιες προκαταλήψεις (π.χ. Zahn-Waxler et al 1984- Smith 1988). Κατά συνέπεια, ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ενθαρρύνουμε την ενσυναίσθηση είναι να κάνουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τι κοινό έχουν με τους άλλους. Για παράδειγμα, μελέτες δείχνουν ότι τα σχολεία ενισχύουν την ενσυναίσθηση στους μαθητές όταν προωθούν την πολυπολιτισμικότητα - μια περιεκτική, θερμή στάση απέναντι στην πολιτισμική ποικιλομορφία (Le et al 2009- Chang and Le 2011). Για να βοηθήσετε τα παιδιά να εκτιμήσουν τον ποικιλόμορφο κόσμο μας, εκθέστε τα σε θετικές και ουσιαστικές εμπειρίες με ανθρώπους που μοιάζουν διαφορετικοί από αυτά και επιλέξτε ποικίλα μέσα ενημέρωσης, ταινίες και βιβλία. Οι γονείς μπορούν να διευκολύνουν αυτή τη μάθηση επισημαίνοντας την καλοσύνη προς τους άλλους, την αδικία και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να σκέφτονται κριτικά για όσα ακούν, διαβάζουν και βλέπουν. Όταν ο ρατσισμός εμφανίζεται στη ζωή μας ή στα μέσα ενημέρωσης, ρωτήστε το παιδί σας "Τι θέλει ο γείτονας, ο δημοσιογράφος, ο συγγραφέας ή ο σκηνοθέτης να πιστέψουμε;" και "Τι πιστεύεις ότι είναι αλήθεια;".

Η ανοιχτή και θετική συζήτηση για τις διαφορές μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Η υιοθέτηση της διαφορετικότητας και της ενσωμάτωσης δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να ασχοληθούν με τον κόσμο τους με περιέργεια, αυτοπεποίθηση και καλοσύνη. Η διαφορετικότητα και η ένταξη βοηθούν τα παιδιά να μάθουν να συμπάσχουν με τους ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από αυτά. Η ποικιλομορφία και η ένταξη κάνουν όλα τα παιδιά καλύτερους μαθητές, επιτρέποντάς τους να κατανοήσουν διάφορα θέματα από πολλαπλές οπτικές γωνίες.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

corporate.target.com

Ερωτήσεις που πρέπει να θέσεις ως γονέας:

- Τι είναι μοναδικό στην οικογενειακή μας κουλτούρα; Πώς γιορτάζουμε αυτή τη μοναδικότητα; Πώς σεβόμαστε και γιορτάζουμε τους άλλους πολιτισμούς;
- Ποια είδη διαφορετικότητας έχουμε στην οικογένειά μας;
- Ποιους προσκαλούμε στο σπίτι μας για κοινωνικό χρόνο;
- Είναι η γειτονιά μας ποικιλόμορφη και χωρίς αποκλεισμούς; Αν όχι, γιατί;
- Ποια είδη διαφορετικότητας και ενσωμάτωσης αντικατοπτρίζονται στη θρησκευτική ή ηθική μας κοινότητα; Πώς μπορούμε να γίνουμε πιο ποικιλόμορφοι και χωρίς αποκλεισμούς;
- Βλέπει το παιδί μου διαφορετικούς ανθρώπους σε θέσεις εξουσίας (π.χ. εκπαιδευτικούς, προπονητές, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, θρησκευτικούς ηγέτες κ.λπ.) Αν όχι, πώς μπορώ να το αλλάξω αυτό;
- Οι εξωσχολικές ή ψυχαγωγικές μας δραστηριότητες περιλαμβάνουν διαφορετικές ομάδες ανθρώπων; Ποιες ευκαιρίες υπάρχουν για να συμμετάσχετε περισσότερο;

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Τα μέσα ενημέρωσης που καταναλώνουμε (π.χ. βιβλία, σειρές, βίντεο, παιχνίδια κ.λπ.) διαθέτουν διαφορετικούς χαρακτήρες και ιστορίες χωρίς στερεότυπα; Χρησιμοποιούμε τα μέσα ενημέρωσης ως ευκαιρία για να μιλήσουμε για τη διαφορετικότητα και την ένταξη;

Τρόποι με τους οποίους μπορείς να μάθεις στο παιδί σου την διαφορετικότητα και τον σεβασμό:

- Αναγνωρίστε τις διαφορές. Τα παιδιά τις παρατηρούν, οπότε δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε ότι δεν υπάρχουν. Δώστε έμφαση στις θετικές πτυχές των διαφορών και να είστε ειλικρινείς σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι κακοποιούνται για τις διαφορές τους (φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, φυλή κ.λπ.).

- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και ακούστε χωρίς να κρίνετε. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει να κάνει ερωτήσεις εκφράζοντας τις αξίες σας για τη διαφορετικότητα και την ένταξη χωρίς να κλείνετε τη συζήτηση.

- Αφιερώστε χρόνο όταν τον χρειάζεστε. Αν δεν είστε σίγουροι για το πώς να απαντήσετε στην ερώτηση του παιδιού σας, πείτε του ότι θα το σκεφτείτε και ορίστε μια ώρα να μιλήσετε όταν θα είστε πιο έτοιμοι.

- Μιλήστε σε περίπτωση προκατάληψης. Είτε το παιδί σας είτε κάποιος άλλος κάνει ή λέει κάτι προκατειλημμένο, αντιμετωπίστε το αμέσως. Η σιωπή διδάσκει στα παιδιά ότι είναι εντάξει.

- Διαβάζετε μαζί διαφορετικά βιβλία και παρακολουθείτε διαφορετικά μέσα ενημέρωσης. Ίσως ακόμη και να ξεκινήσετε μια λέσχη βιβλίου με φίλους.

- Συζητήστε τα τρέχοντα γεγονότα σε επίπεδο κατάλληλο για την ηλικία σας με τη βοήθεια πηγών.

- Αναλάβετε δράση μαζί. Κάντε καταιγισμό ιδεών με το παιδί σας για το πώς μπορείτε να προωθήσετε τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη στη γειτονιά, το σχολείο και την κοινότητά σας. Αν είναι δυνατόν, εμπλέξτε και άλλους.

- Μην διαχωρίζετε τον εαυτό σας από τους ανθρώπους με βάση το φύλο, την ηλικία, την αναπηρία, τη φυλή ή την εθνικότητα, τη θρησκεία ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Οι γονείς μπορούν να δώσουν στα παιδιά τους ζωντανά παραδείγματα ισότητας όταν αλληλεπιδρούν με ευγενικό τρόπο με ανθρώπους που φαίνονται διαφορετικοί από αυτούς.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Χρησιμοποιήστε ευγενική γλώσσα. Αποφύγετε τη χρήση ρητών παρατηρήσεων που κατηγοριοποιούν τους ανθρώπους. Για παράδειγμα, υπάρχει ένα δημοφιλές ρητό: "Τα αγόρια πάνε στο Δία για να γίνουν πιο ηλίθια, τα κορίτσια πάνε στο κολέγιο για να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις". Παρόλο που αυτό μπορεί να φαίνεται ακίνδυνο, ενσταλάζει στα παιδιά την ιδέα ότι τα κορίτσια είναι πιο έξυπνα από τα αγόρια, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαχωρισμό. Ως γονείς, θα ήταν ωφέλιμο να είστε ουδέτεροι ή να επιβεβαιώνετε τις διαφορετικές ομάδες.

- Να έχετε πολυπολιτισμικές εμπειρίες. Ως οικογένεια, η ενασχόληση με πολυπολιτισμικές εμπειρίες θα μπορούσε να είναι μια διασκεδαστική εμπειρία μάθησης για όλους. Οι εμπειρίες ποικιλομορφίας οδηγούν σε λιγότερα στερεότυπα. Εισάγετε τα παιδιά σας σε διαφορετικές ομάδες, όπως ένα νέο θρησκευτικό περιβάλλον ή πολιτιστικές εκδηλώσεις της κοινότητας. Όλη η οικογένεια θα ανακαλύψει νέα πράγματα για τον εαυτό της και τους άλλους μέσα από τη συμμετοχή σε νέες πολιτιστικές εμπειρίες.

- Κατευθύνετε εκ νέου τη μισαλλόδοξη συμπεριφορά. Αν δείτε το παιδί σας να ενεργεί ή να μιλάει επικριτικά για διαφορετικές ομάδες, μιλήστε μαζί του γι' αυτό. Μιλήστε μαζί του για το γιατί είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε όλους με ευγένεια και ισότητα.

Προτεινόμενες πηγές

Βιβλία:

- You, Me and Empathy: Teaching Children about Empathy, Feelings, Kindness, Compassion, Tolerance and Recognising Bullying Behaviours - Jayneen Sanders
- *The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life* – Brian Goldman
- Be the Difference: 40+ Ideas for Kids to Create Positive Change Using Empathy, Kindness, Equality and Environmental Awareness – Jayneen Sanders
- Kindness Starts With You – Jacquelyn Stagg
- Teaching Children Empathy, the Social Emotion: Lessons, Activities and Reproducible Worksheets (K-6) That Teach How to “Step Into Others’ Shoes” – Tonia Caselman
- The Kindness Curriculum: Stop Bullying Before It Starts – Judith Anne Rice

Άρθρα:

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- https://parentingscience.com/helpful-kids-and-rewards/
- https://www.all4kids.org/news/blog/how-to-teach-kids-about-diversity-and-acceptance/

Βίντεο:

- *RSA. (2013). Brené Brown on Empathy [video online]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw [21.02.2023].*

Βιβλιογραφία

User, G. (2022) "5 Tips for Cultivating Empathy," Making Caring Common, 10 August. Available at: https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy.

Walsh, E. (2019, November 5). How Children Develop Empathy. *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/smart-parenting-smarter-kids/201905/how-children-develop-empathy

Dewar, G. (2022, April 20). Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathic awareness in children. PARENTING SCIENCE. https://parentingscience.com/teaching-empathy-tips/

Jones, C. (2020, July 14). Raising Our Children through the Lens of Empathy, Diversity, and Respect - Center for Children and Youth. Center for Children and Youth. https://ccy.jfcs.org/raising-our-children-through-the-lens-of-empathy-diversity-and-respect/

How to promote diversity and inclusion in your child's life. (n.d.). Children's Mercy Kansas City. https://www.childrensmercy.org/parent-ish/2021/09/diversity/

Teaching Children about Diversity. (n.d.). https://www.brighthorizons.com/resources/Article/encouraging-children-to-value-diversity

Why Is My Child Rude and Disrespectful? 6 Ways to Handle a Rude Child (2022). Available at: https://www.medicinenet.com/why_is_my_child_rude_and_disrespectful/article.htm

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

"Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση – Υποστήριξη των παιδιών για να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις"

Μαθησιακοί στόχοι υπο-ενότητας

Μετά από αυτήν την υποενότητα οι γονείς θα μπορούν:

- να κατανοήσουν τη σημασία της ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας των παιδιών
- να κατανοήσουν τις επιπτώσεις της υψηλής και της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας
- να γνωρίζουν πώς να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας του παιδιού τους μέσω διαφόρων μεθόδων
- να κατανοήσουν πώς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις

Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση

Για να μπορέσει κανείς να κατανοήσει την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα ως αλληλένδετες ψυχολογικές έννοιες, θα πρέπει πρώτα να κατανοήσει τις διαφορές μεταξύ των δύο. Παρόλο που, σε ορισμένες περιπτώσεις, σχετίζονται στενά μεταξύ τους, μιλάμε για δύο διαφορετικές ψυχολογικές έννοιες που υπάρχουν από μόνες τους, που εμφανίζονται με διαφορετικούς τρόπους και που έχουν διαφορετικό αντίκτυπο σε ένα άτομο.

Η **αυτοεκτίμηση** χρησιμοποιείται ευρέως ως όρος και ως έννοια, όχι μόνο στον τομέα της Ψυχολογίας από τους επαγγελματίες, αλλά και στη λαϊκή γλώσσα, σε καθημερινή βάση. Αναφέρεται στην αίσθηση του ατόμου για την αξία ή το βαθμό στον οποίο ένα άτομο εκτιμά, εγκρίνει, βραβεύει ή συμπαθεί τον εαυτό του. Ο ευρύτερος και συχνότερα αναφερόμενος ορισμός της αυτοεκτίμησης στο πλαίσιο της Ψυχολογίας είναι αυτός του Rosenberg (1965), ο οποίος την περιέγραψε απλά ως μια ευνοϊκή ή δυσμενή στάση απέναντι στον εαυτό του (Sharma, 2014).

Βασικά, το επίπεδο της αυτοεκτίμησής μας αντανακλά τις πεποιθήσεις και τις στάσεις μας για τον εαυτό μας, επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας. Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται ως μια υποκειμενική αξιολόγηση της αξίας και των αξιών μας ως άτομο, όπου εμείς, στο δικό μας προσωπικό επίπεδο, αξιολογούμε τις δυνάμεις, τις αδυναμίες και τις ικανότητές μας.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

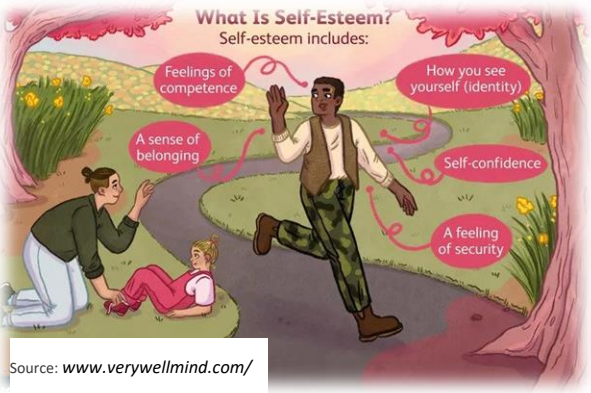
Αν και πρόκειται για μια υποκειμενική αξιολόγηση που προέρχεται από εμάς τους ίδιους, η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται έντονα από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, οι εμπειρίες ζωής, τα επιτεύγματα και τα κατορθώματα και η σύγκριση με άλλους (Ackerman, 2018.).

Από την άλλη πλευρά, η ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα ανάκαμψης μετά από μια δύσκολη κατάσταση ή περίοδο στη ζωή. Αν μερικές φορές αναρωτιέστε πώς κάποιοι άνθρωποι είναι σε θέση να αγκαλιάζουν δύσκολες στιγμές, να ξεπερνούν δύσκολες προκλήσεις, πιέσεις κ.λπ. ενώ άλλοι θα πέσουν κάτω μη μπορώντας να αντέξουν, η απάντηση είναι απλή - η ανθεκτικότητα. Αλλά επεκτείνοντας αυτό, δεν έχει να κάνει μόνο με την επιβίωση, το ξεπέρασμα δύσκολων περιόδων και προκλήσεων που μας θέτει η ζωή, αλλά και με το να βγαίνουμε πιο δυνατοί, πιο σοφοί, πιο προσαρμοστικοί, πιο ικανοί (Sutton, 2019.).

Η δρ. Carole Pemberton προτείνει στο βιβλίο της Ανθεκτικότητα: Ένας Πρακτικός Οδηγός για Προπονητές (2015): "Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να παραμένουμε ευέλικτοι στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας όταν αντιμετωπίζουμε διαταραχές στη ζωή ή παρατεταμένες περιόδους πίεσης, έτσι ώστε να βγαίνουμε από τη δυσκολία πιο δυνατοί, σοφότεροι και ικανότεροι".

Επιπτώσεις της υψηλής και χαμηλής αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας

Μέχρι τώρα, πιθανόν να έχετε αρχίσει να αντιλαμβάνεστε τι σημαίνουν οι έννοιες από μόνες τους και πως είναι, πράγματι, διαφορετικής φύσης, αλλά μπορείτε επίσης σιγά-σιγά να καταλάβετε πώς είναι, σε ορισμένες περιπτώσεις και τις περισσότερες φορές, στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Για να το θέσετε αυτό σε προοπτική, ένα άτομο με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης θα είναι συχνά και πιο ανθεκτικό. Γιατί; Επειδή πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους, έχουν μια θετική εικόνα των ικανοτήτων και των δυνάμεών τους και αυτό τους δίνει πλεονέκτημα στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και πίστης στον εαυτό τους θα περάσουν δύσκολα και θα βρεθούν σε μειονεκτική θέση από την αρχή.



Source: *www.verywellmind.com/*

Εξετάζοντας διάφορες πηγές μπορεί να διαπιστωθεί ότι η αυτοεκτίμηση αποτελείται από διάφορα συστατικά, αλλά από όλα αυτά προκύπτουν αυτά που αναφέρονται κυρίως και

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

περιλαμβάνονται στις περισσότερες διαφορετικές ερμηνείες: αυτοπεποίθηση (συμπεριλαμβανομένου του αισθήματος ασφάλειας), ταυτότητα, αίσθηση του ανήκειν, αίσθημα ικανότητας (Cherry, 2022).

Από την άλλη πλευρά, οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα είναι οι ακόλουθοι: προσωπικότητα, αντιξοότητα, κοινωνική υποστήριξη, γενετική, θετική προσαρμογή, εμπειρίες ζωής (Sutton, 2019.).

Τελικά, όλοι οι παράγοντες που αναφέρθηκαν προηγουμένως και πολλοί περισσότεροι θα οδηγήσουν σε υψηλότερο ή χαμηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης, καθώς και θα καταστήσουν τους ανθρώπους περισσότερο ή λιγότερο ανθεκτικούς σε μια δεδομένη κατάσταση. Στο επόμενο μέρος διερευνούμε τις επιπτώσεις που έχουν διαφορετικά επίπεδα ανθεκτικότητας και αυτοεκτίμησης σε ένα άτομο.

Ας ρίξουμε πρώτα μια ματιά στον αυτοσεβασμό. Το υψηλότερο επίπεδο που μπορούμε να αποκαλέσουμε ένα υγιές επίπεδο αυτοεκτίμησης, μας δίνει αυτοπεποίθηση και μας κάνει να πιστεύουμε ότι είμαστε ισότιμα μέλη της κοινωνίας και ότι αξίζουμε το σεβασμό των άλλων. Με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, θα είμαστε πιο ανοικτοί, θα εκφράζουμε τις ανάγκες μας, θα είμαστε σε θέση να πούμε όχι όταν θέλουμε και, το σημαντικότερο, θα έχουμε επίγνωση των πλεονεκτημάτων μας, καθώς και των αδυναμιών μας και θα μπορούμε να τις δεχτούμε, να αποδεχτούμε τους εαυτούς μας όπως είμαστε (Cherry, 2022.). Αντίθετα, αν έχουμε χαμηλή αυτοεκτίμηση, θα διαπιστώσουμε ότι εκφράζουμε τις σκέψεις μας, τις ανάγκες μας, τις απόψεις μας πολύ δύσκολα, διατρέχουμε τον κίνδυνο να βιώσουμε συχνά τον φόβο, την αυτοπεποίθηση και την ανησυχία, έχουμε προβλήματα να θέσουμε όρια και να πούμε όχι όταν αυτό είναι απολύτως απαραίτητο. Δεν πιστεύουμε στον εαυτό μας και πιο συχνά θέτουμε τις ανάγκες άλλων ανθρώπων πάνω από τις δικές μας, καθώς πιστεύουμε ότι είναι καλύτεροι από εμάς, γνωρίζουν καλύτερα από εμάς και σκέφτονται πιο καθαρά. Αυτό μπορεί τελικά να οδηγήσει στο να εστιάζουμε στις αδυναμίες και τα αρνητικά στη ζωή μας, και να μας κάνει να αισθανόμαστε εκτός ελέγχου και ανίκανοι να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες, να επιλύσουμε τα προβλήματα και να αντιδράσουμε στις προκλήσεις που μας φέρνει η ζωή (Cherry, 2022.).

Με τα παιδιά, η κατάσταση είναι ελαφρώς διαφορετική, επειδή, όπως γνωρίζουμε, είναι πιο ευαίσθητα και η αντίδρασή τους μπορεί να διαφοροποιηθεί από τους ενήλικες στην ίδια ή παρόμοια κατάσταση. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη και την ευημερία ενός παιδιού, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Η μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση στην ανάπτυξη των παιδιών προάγει: την ανθεκτικότητα, την αίσθηση του ελέγχου, την ανεξάρτητη δραστηριότητα, το αίσθημα

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

σεβασμού, την ασφάλεια στην οικοδόμηση σχέσεων, την ικανότητα λήψης ισορροπημένων αποφάσεων παρά την πίεση των συνομήλικών τους. Σε αντίθεση με αυτό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να ενισχύσει τα συναισθήματα της απογοήτευσης, του θυμού, της θλίψης και/ή του άγχους, της απώλειας ενδιαφέροντος για τη μάθηση, της δυσκολίας να κάνει και να διατηρήσει φίλους, αυξημένη πιθανότητα να υποκύψει στην πίεση των συνομηλίκων και σε ορισμένες περιπτώσεις, αποφυγή και γρήγορη παραίτηση απέναντι στις δυσκολίες (Sutton, 2020.).

Από την άλλη πλευρά, μιλώντας για ανθεκτικότητα, οι ανθεκτικοί άνθρωποι είναι αυτοί που μπορούν να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που τους παρουσιάζονται σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι αυτό δεν σημαίνει ότι οι ανθεκτικοί άνθρωποι δεν βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, ότι δεν έχουν άγχος και ότι η ανθεκτικότητα εξαλείφει τις δυσκολίες από τη ζωή τους. Αυτό σημαίνει απλά ότι καταλαβαίνουν ότι τέτοιες αποτυχίες συμβαίνουν και ότι μερικές φορές αυτό θα είναι δύσκολο και επώδυνο, αλλά η νοητική τους δύναμη, η νοητική τους προοπτική τους επιτρέπει να επιμείνουν, να παλέψουν, να δουλέψουν μέσα από αυτά τα συναισθήματα και να αναρρώσουν. Οι λιγότερο ανθεκτικοί άνθρωποι θα περάσουν από δύσκολες περιόδους που μπορεί τελικά να οδηγήσουν σε διάφορες διαταραχές, μπορούν να κολλήσουν σε ένα πολύ σκοτεινό μονοπάτι χωρίς να δουν ή ακόμα και να αναζητήσουν έναν τρόπο για να ξεφύγουν από αυτές τις καταστάσεις.

Source: www.entrepreneur.com

Αν κοιτάξουμε τα παιδιά, η ανθεκτικότητα εκδηλώνεται σχεδόν με τον ίδιο τρόπο, αλλά οι συνέπειες της ανθεκτικότητας ή της έλλειψης της μπορεί να είναι πιο έντονες. Το χαμηλό επίπεδο ανθεκτικότητας μπορεί να οδηγήσει σε κακή συναισθηματική ρύθμιση η οποία μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στη διαχείριση του στρες, μπορεί να δυσκολευτεί να προσαρμοστεί στις αλλαγές και, φυσικά, οι δύσκολες καταστάσεις και προκλήσεις, κινδυνεύουν να έχουν χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, και, μία από τις πιο σημαντικές και σοβαρές συνέπειες είναι ο αυξημένος κίνδυνος των θεμάτων ψυχικής υγείας. Από την άλλη πλευρά, υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας μπορούν να οδηγήσουν ένα παιδί στο ακριβώς αντίθετο από αυτό που μόλις αναφέραμε, και μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερη συνολική ευημερία, που είναι είτε σωματική είτε ψυχική ευεξία.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Και οι δύο έννοιες έχουν μεγάλη επίδραση σε σημαντικές επιλογές ζωής και θα έχουν αντίκτυπο στις αποφάσεις που παίρνουμε καθώς και στους δρόμους που ακολουθούμε στη ζωή.

Συμβουλές για γονείς

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να χτίσουμε τη δική μας αυτοεκτίμηση και ανθεκτικότητα και να βοηθήσουμε τα παιδιά μας με αυτήν. Ο λόγος που μιλάμε για εμάς πρώτα, είναι για να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ένα πρότυπο για τα παιδιά μας και για το τι ασκούμε, που κατά πάσα πιθανότητα θα απορροφήσει και θα ξεκινήσει παρεπόμενα, θα αρχίσει να ενεργεί με τον ίδιο ή παρόμοιο τρόπο.

Αν θέλετε το παιδί σας να γίνει πιο ανθεκτικό, θα πρέπει να προσπαθήσετε να κάνετε μερικά από τα ακόλουθα:

- Προωθήστε τη δημιουργία συνδέσεων. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει τη σημασία της εμπλοκής και της σύνδεσης με τους συνομηλίκους τους, αλλά και με την οικογένειά τους, τους φίλους τους, κλπ. Σε αυτό το πλαίσιο, θα πρέπει επίσης να τους διδάξετε την ενσυναίσθηση (δείτε την προηγούμενη ενότητα για περισσότερες πληροφορίες).

- Διδάξτε τους αυτοεξυπηρέτηση. Βοηθήστε τους να δημιουργήσουν περισσότερο χρόνο για να τρώνε σωστά, ασκούνται, και να κοιμούνται αρκετά.

- Ορίστε ρεαλιστικούς στόχους. Διδάξτε στα παιδιά να θέσουν πρώτα από όλα, ρεαλιστικούς στόχους, και στη συνέχεια βοηθήστε τα στον τρόπο επίτευξης τους, καθώς αυτό θα τους βοηθήσει να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένα καθήκοντα και να προχωρήσουν μπροστά στην αντιμετώπιση των προκλήσεων.

- Διδάξτε τους να αποδέχονται την αλλαγή. Οι αλλαγές μπορεί συχνά να είναι τρομακτικές για αυτούς, αλλά πρέπει να τα βοηθήσετε να δουν ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής και να τα διδάξετε πώς να αφήσουν το παρελθόν τους. Βοηθήστε τα να δουν ότι οι στόχοι που έχουν θέσει μπορούν να επαναξιολογηθούν και να προσαρμοστούν (APA, 2020.)

- Διδάξτε τα να μαθαίνουν από την εμπειρία. Ας μάθουν ότι τα λάθη είναι και αυτά μέρος της καθημερινότητάς και ότι τα λάθη συμβαίνουν, αλλά πρέπει να μαθαίνουμε από αυτά. Τα σφάλματα μπορούν να μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε μπροστά αντί να κάνουμε πίσω.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Βοηθήστε τα να μάθουν τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που τους βοήθησαν σε δύσκολες εποχές και να επικεντρωθούν σε αυτές.

- Διδάξτε την πρόληψη. Κάντε τους να καταλάβουν ότι το να αγνοούν τα προβλήματα δεν τα κάνει να εξαφανιστούν. Αντ' αυτού, πρέπει να σχεδιάζουν και να δρουν.
- Δώστε νόημα σε κάθε μέρα. Διδάξτε τα να κάνουν κάτι ή κάντε μαζί τους κάτι που θα δώσει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και σκοπού. Θυμηθείτε τον καθορισμό σαφών και εφικτών στόχων. (Mayo Clinic, 2022.).

Για να εξασκηθείτε στην οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης των παιδιών, προσπαθήστε να κάνετε τα εξής:

- Δημιουργήστε ένα θετικό, ασφαλές περιβάλλον - αυτό είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον για τα παιδιά στο οποίο αισθάνονται ασφαλή, το οποίο τα παρακινεί να δράσουν.
- Δείξτε αγάπη και αποδοχή. Θα πρέπει να περάσετε χρόνο μαζί τους και να δώσετε πολλή αγάπη. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε να είμαστε μετριοπαθείς.
- Επαινέστε το παιδί σας. Να παρέχετε ειλικρινή αλλά ρεαλιστικό έπαινο. Αποφύγετε την υπερβολή και τον υπερβολικό έπαινο. Επίσης, φροντίστε να επαινέσετε την προσπάθεια και αποφύγετε να εστιάσετε μόνο στα αποτελέσματα (NCH, 2018.).
- Διδάξτε στα παιδιά να κάνουν τα ίδια θετικά σχόλια για τον εαυτό τους.
- Δώστε μια ευκαιρία για ανεξαρτησία. Τα παιδιά νιώθουν καλύτερα για τον εαυτό τους (όπως κάνουμε όλοι) όταν κάνουν κάτι μόνα τους. Προσφέρετε βοήθεια, αλλά μην κάνετε πράγματα για αυτούς. Σκεφτείτε να κάνετε πράγματα μαζί και αφήστε τους να καθοδηγήσουν τη διαδικασία. Όπως με την ανθεκτικότητα, ας μάθουν από τα λάθη τους, αλλά μπορείτε επίσης να τους βοηθήσετε μαθαίνοντας από τα δικά σας λάθη.
- Υιοθετήστε κανόνες και συνέπεια. Πρώτα βρείτε ένα σύνολο κανόνων που πρέπει να ακολουθήσετε και όταν είστε σίγουροι ότι είναι το σωστό, μείνετε συνεπείς.

Τι να κάνετε και στις δύο περιπτώσεις:

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Να είστε πρότυπο. Προσέξτε τον εαυτό σας και αφήστε το παιδί σας να μάθει από τις εμπειρίες σας, καθώς και από τις δικές του. Φροντίστε, ενώ το κάνετε αυτό και την αντιμετώπιση τυχόν δύσκολες καταστάσεις, προκλήσεις ή προβλήματα, να αφιερώσετε χρόνο για να χαλαρώσετε, να κάνετε ένα διάλειμμα. Δώστε ένα παράδειγμα.

- Πρακτική επίγνωση - με αυτόν τον τρόπο, δίνουμε στα παιδιά (καθώς και τους εαυτούς μας) εργαλεία που απαιτούνται για να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη, να αντιμετωπίσουμε το άγχος που σχετίζεται με δυσάρεστες ή δύσκολες στιγμές. Υπάρχουν πολλά θετικά αποτελέσματα με τη χρήση αυτής της μεθόδου, όπως:

- **Μεγαλύτερη εστίαση, προσοχή, αυτοέλεγχος, συμμετοχή στην τάξη, συμπόνια**
- **Βελτιωμένη ακαδημαϊκή απόδοση, ικανότητα επίλυσης διενέξεων, συνολική ευημερία**
- **Μειωμένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, άγχους, διάσπασης προσοχής** (Mindful.org).

Υπάρχουν πολλοί τρόποι και πολλοί πόροι για να αρχίσουμε να ασκούμε μόνοι μας την ενσυναίσθηση και μερικούς από αυτούς τους επισημάναμε στην ενότητα με επιπλέον πόρους, τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες, επειδή, όπως είπαμε, είναι σημαντικό να είστε σωστά πρότυπα!

Προτεινόμενοι πόροι

Πόροι:

- Δωρεάν διαδικτυακά εργαλεία που βοηθούν στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/

- Τρία δωρεάν πακέτα ασκήσεων ανθεκτικότητας https://tools.positivepsychology.com/3-resilience-exercises-pack

Άρθρα:

- The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study - https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.560556/full

- Mindfulness for Kids - https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/

Βίντεο:

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Building your child's self-esteem (by Canadian Paediatric Society) - https://www.youtube.com/watch?v=jvufTp2c2LU
- 3 Minutes Body Scan Meditation - Mindfulness For Kids And Adults - https://www.youtube.com/watch?v=ihwcw_ofuME
- Guided Meditation for Kids | Spaceship to the Moon | Relaxation for Children - https://www.youtube.com/watch?v=mV9BBR1RoGg
- Can Mindfulness Increase Our Resilience to Stress? - https://www.youtube.com/watch?v=ALjF1yb-VLw
- How to manage stress and build resilience with mindfulness - https://www.youtube.com/watch?v=JMGvuS_csRk
- Mindfulness Exercise: Body Scan - https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0

Βιβλιογραφία

E. Ackerman, C. (2018.) *What is Self-Esteem? A Psychologist Explains,* available at: https://positivepsychology.com/self-esteem/ (Accessed: 15. 12. 2022.)

Sharma, A. (2014.) *Self-Esteem Is the Sense of Personal Worth and Competence That Persona Associate with Their Self – Concepts,* available at: https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-4/D03641620.pdf (Accessed: 15. 12. 2022.)

Cherry, K. (2022.) *What Is Self-Esteem?*, available at: https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868 (Accessed: 16. 12. 2022.)

Sutton, J. (2019.) *What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back?,* available at: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/ (Accessed: 18. 01. 2023.)

Pemberton, C. (2015.) *Resilience: a Practical Guide for Coaches*

Hurley, K. (2022.) *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises*, available at: https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/ (Accesed: 18. 01. 2023.)

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Cherry, K. (2022.) What Is Resilience?, available at: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (Accessed: 19. 01. 2023).

American Psychological Association (2020.), *Resilience guide for parents and teachers*, available at: https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers (Accessed: 15. 02. 2023.)

Mayo Clinic (2022.) *Resilience: Build skills to endure hardship,* available at: https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311 (Accessed: 16. 02. 2023.)

Neumors Children's Health (2018.) (Reviewd by D'Arcy Lyness, PhD) Your Child's Self-Esteem, available at: https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html (Accessed: 23. 02. 2023.)

Sutton, J. (2020.) *Self-Esteem for Kids: 30+ Counseling Tools & Activities*, available at: https://positivepsychology.com/self-esteem-for-children/ (Accessed 23. 02. 2023.)

Mindful (Year unknown) *Mindfulness for Kids*, available at: https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/ (Accessed: 24. 02. 2023.)

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ενότητα 4 «Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού»

«Έναρξη συζήτησης για ευαίσθητα θέματα»

Μαθησιακοί στόχοι υπο-ενότητας

- Κατανόηση της σημασίας της καλής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών για την αντιμετώπιση των συμπεριφορών εκφοβισμού και των συνεπειών τους
- Εξοικείωση με τρόπους έναρξης της συζήτησης με παιδιά και εφήβους για ευαίσθητα θέματα, όπως ο εκφοβισμός

Γονική υποστήριξη

Το φαινόμενο του εκφοβισμού έχει προσελκύσει σημαντική προσοχή όλα αυτά τα χρόνια. Τα περιστατικά εκφοβισμού, οι συζητήσεις για τα αίτια και τις συνέπειές του και οι απόψεις για τους διαφορετικούς τύπους και μορφές του έχουν αποτελέσει κεντρικά θέματα στη βιβλιογραφία (Sawyer, et al., 2011). Παρόλο που μπορεί να υπάρχουν διαφωνίες σε ορισμένες πτυχές του εκφοβισμού, όπως παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του φαινομένου, υπάρχει γενική συναίνεση για τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν οι οικογενειακές σχέσεις και η υποστήριξη των γονέων στις απαντήσεις σε συμπεριφορές εκφοβισμού (Evans, et al., 2017). Οι καλές οικογενειακές σχέσεις βασίζονται στην καλή επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών. Ωστόσο, θα πρέπει να αναγνωριστεί ότι η έναρξη μιας συζήτησης με ένα παιδί για ευαίσθητα θέματα, όπως ο εκφοβισμός, μπορεί να είναι μια πραγματικά δύσκολη αποστολή για κάθε γονέα. Αυτή η υποενότητα στοχεύει να υποστηρίξει τους γονείς σε αυτή την προσπάθεια, επισημαίνοντας τους παράγοντες που πρέπει να έχει κατά νου ένας γονέας πριν κάνει μια τέτοια συζήτηση με τα παιδιά του και προτείνοντας τρόπους για το πώς ένας γονέας μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση για τον εκφοβισμό.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Οικογενειακές σχέσεις

Οι οικογενειακές σχέσεις παίζουν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά με υγιείς οικογενειακές σχέσεις και γονική υποστήριξη τείνουν να επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα σε πολλές πτυχές της ζωής τους και να μετριάζουν τις αρνητικές επιπτώσεις της εκφοβιστικής συμπεριφοράς (Lovegrove, et al., 2013). Σε αυτό το πλαίσιο, η βιβλιογραφία αναγνωρίζει ότι η γονική υποστήριξη είναι ένα σημαντικό –και μερικές φορές απαραίτητο– στοιχείο για τα θύματα παιδιά και εφήβους, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τον εκφοβισμό (Evans, et al., 2017).

Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν την τάση να παραμένουν σιωπηλοί σε περιστατικά που σχετίζονται με τον εκφοβισμό (Dowling & Carey, 2013). Αυτό ισχύει τόσο για τα θύματα, όσο και για τους παρευρισκόμενους. Οι λόγοι, για τους οποίους τα παιδιά μπορεί να παραμείνουν σιωπηλοί για συμπεριφορές εκφοβισμού, είναι ο φόβος του στιγματισμού, οι ανησυχίες ότι οι ενήλικες μπορεί να μην τα παίρνουν στα σοβαρά δείχνοντας έλλειψη ενσυναίσθησης (Stives, et al., 2018), έλλειψη εμπιστοσύνης στην ικανότητα των ενηλίκων να βοηθήσουν και φοβούνται ότι το να μιλήσουν μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο κακό παρά σε λύσεις στο πρόβλημα (Dowling & Carey, 2013). Αυτή η σιωπή μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε εσφαλμένες αντιλήψεις εκ μέρους των γονέων σχετικά με τον όγκο και τη φύση των συμπεριφορών εκφοβισμού γύρω από τα παιδιά τους. Προηγούμενες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή γονέων και παιδιών τόνισαν ότι οι γονείς εκτιμούν τη συχνότητα του εκφοβισμού στο σχολείο του παιδιού τους σε χαμηλότερο βαθμό σε σύγκριση με τα παιδιά τους (Demaray, et al., 2013). Αυτές οι διαφορετικές απόψεις για συμπεριφορές εκφοβισμού, εκτός από τη σιωπή των παιδιών, θα μπορούσαν επίσης να είναι το αποτέλεσμα διαφορετικών αντιλήψεων και ορισμών σχετικά με τον εκφοβισμό (Demaray, et al., 2013). Είναι επιτακτική ανάγκη τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες να συνειδητοποιήσουν ότι ο εκφοβισμός δεν πρέπει να συγχέεται με πειράγματα ή άλλες παρόμοιες πράξεις, καθώς ο εκφοβισμός συνεπάγεται άνιση δυναμική εξουσίας (Sawyer, et al., 2011), βλάπτει κάποιον με ορατό ή μη ορατό τρόπο και δημιουργεί μια άνιση σχέση μεταξύ θύματος-θύτη(LiveWithoutBullying.com, n.d.). Και τα δύο ζητήματα – η σιωπή και η διαφοροποιημένη κατανόηση – έχουν το θέμα της επικοινωνίας στον πυρήνα τους. Η υγιής επικοινωνία γονέα-παιδιού μπορεί να ενδυναμώσει ουσιαστικές απαντήσεις για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και μπορεί τελικά να οδηγήσει σε πιο επιτυχημένες παρεμβάσεις για τον μετριασμό ή ακόμα και τον

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

τερματισμό τέτοιων επιβλαβών περιστατικών. Ωστόσο, η υγιής επικοινωνία χρειάζεται συνεχή προσπάθεια. Δεν είναι κάτι που χτίζεται από τη μια μέρα στην άλλη, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να νιώθουν άνεση, να τους σέβονται και να δείχνουν εμπιστοσύνη στους ενήλικες, ως μέρος ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Η θετική επικοινωνία μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να εντοπίσουν πιθανά ανησυχητικά σημάδια συμπεριφορών εκφοβισμού στα παιδιά τους, νωρίτερα σε σύγκριση με περιπτώσεις όπου η επικοινωνία ήταν περιορισμένη, και επίσης να αποδειχθεί χρήσιμη για την υπέρβαση οποιουδήποτε κοινωνικού στιγματισμού που σχετίζεται με ευαίσθητα θέματα (Cingel, et al., 2021) και Επίσης, αφήστε τους νέους να γνωρίζουν ότι τα μέλη της οικογένειάς τους είναι αξιόπιστα για να τους βοηθήσουν και να παρέχουν προσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού (Larrañaga, et al., 2018).

Εκτός από την ανάγκη των παιδιών για ένα ασφαλές περιβάλλον, αυτός ο τύπος ασφαλούς χώρου είναι ζωτικής σημασίας και για τους γονείς. Οι ίδιοι οι γονείς μπορεί να βιώσουν δυσφορία και να παρουσιάσουν σημάδια ανησυχίας και φόβου για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών τους. Ωστόσο, οι γονείς πρέπει να διατηρήσουν μια ήρεμη στάση χωρίς παρορμήσεις και να δείξουν στα παιδιά τους ότι μπορούν να χειριστούν δύσκολες καταστάσεις (American Psychological Association, 2021). Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται ένα ασφαλές περιβάλλον. Ένας ασφαλής χώρος τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς είναι επίσης απαραίτητη προϋπόθεση τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους γονείς.

Τρόποι για να ξεκινήσετε μια ευαίσθητη συζήτηση

Πριν τη συζήτηση

• Πριν ξεκινήσετε μια συζήτηση με τα παιδιά σας σχετικά με τον εκφοβισμό, σας συμβουλεύουμε να προγραμματίσετε τις σκέψεις σας εκ των προτέρων. Αυτό σημαίνει ότι θα ήταν συνετό να σκεφτείτε τι θέλουν να πουν, καθώς κάποιος εκ των προτέρων προγραμματισμός μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση και να δώσει σας αυτοπεποίθηση για να οδηγήσετε τη συζήτηση.

• Συνιστάται να ξεκινήσετε μια τέτοια συζήτηση σε μια ήσυχη στιγμή για εσάς και το παιδί σας. Μια στιγμή όπως αυτή θα μπορούσε ίσως να είναι μετά το δείπνο ή κατά την προετοιμασία του μεσημεριανού γεύματος για την επόμενη μέρα. Το μέρος είναι επίσης ένα κρίσιμο στοιχείο αφού η συζήτηση πρέπει να γίνει κάπου χωρίς περαιτέρω περισπασμούς, π.χ. στο σπίτι. Σε κάθε περίπτωση, το κρίσιμο στοιχείο του χρόνου και του τόπου είναι ότι τα παιδιά θα πρέπει να είναι

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

το μόνο επίκεντρο της προσοχής σας όσο κάνετε αυτή τη συζήτηση (American Psychological Association, 2021).

Η συζήτηση

1. Ένας πιθανός τρόπος για να ξεκινήσετε μια τέτοια συζήτηση με το παιδί θα μπορούσε να είναι να χρησιμοποιήσετε μια φράση όπως «ας καθίσουμε να το συζητήσουμε γιατί θέλω να ακούσω τις σκέψεις σας» (LiveWithoutBullying.com, n.d.). Ένας άλλος τρόπος για να ξεκινήσετε αυτή τη συζήτηση είναι να χρησιμοποιήσετε κάποιου είδους δικαιολογία για να εισάγετε το θέμα στον διάλογό σας π.χ. μια ανάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ένα άρθρο ή μια ταινία που αναφέρεται στον εκφοβισμό θα μπορούσε να σας δώσει την ευκαιρία να ξεκινήσετε τη συζήτηση (Cingel, et al., 2021).
2. Συζητήστε τις γνώσεις ή/και τις απόψεις τους για το θέμα. Οι γονείς έχουν μερικές φορές την τάση να υποτιμούν τις γνώσεις και τις απόψεις που έχουν οι έφηβοι και τα παιδιά για σοβαρά και περίπλοκα θέματα. Ρωτώντας σας τι γνωρίζετε για τον εκφοβισμό, μπορείτε να δημιουργήσετε μια κοινή βάση γνώσεων τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά, δείχνοντας επίσης στα παιδιά/εφήβους ότι οι απόψεις τους έχουν αξία και γίνονται σεβαστές.
3. Εκφράστε συναισθήματα για το θέμα. Οι γονείς δεν πρέπει να φοβούνται να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με τα παιδιά τους. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να τα αναγνωρίσουν, αλλά μπορούν επίσης να συνειδητοποιήσουν ότι παρά την αναστάτωση των γονιών τους, μπορούν να ενωθούν και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες (American Psychological Association, 2021).
4. Να είστε ειλικρινείς. Συνιστάται στους γονείς να εκθέτουν τα γεγονότα σε επίπεδο κατανοητό από τα παιδιά τους, χωρίς να υποτιμούν τις ανησυχίες των παιδιών τους και χωρίς να προβαίνουν σε υποσχέσεις που είναι δύσκολο να τηρηθούν. Εάν αισθάνεστε αβέβαιοι για κάτι, είναι δυνατόν να απαντήσετε ότι δεν το γνωρίζετε, ενώ καθησυχάζετε το παιδί/έφηβο ότι δεν θα το αγνοήσετε (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Κατά τη διάρκεια αυτής της ευαίσθητης συζήτησης, εσείς θα πρέπει ανά πάσα στιγμή να υιοθετείτε μια ήρεμη στάση, καθώς αυτό θα μπορούσε να είναι ένας καθησυχαστικός παράγοντας για το παιδί. Επιπλέον, είναι επιτακτική ανάγκη για τους γονείς:

- ακούστε προσεκτικά τι έχουν να πουν τα παιδιά και οι έφηβοι,
- αποφύγετε τον επικριτικό τόνο, τις απειλές και τους χαρακτηρισμούς

Προτεινόμενοι πόροι:

- Live Without Bullying: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- The Bully Project: https://www.thebullyproject.com/
- StopBullying.gov: https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying

Βιβλιογραφία

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Available at: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accessed 1 March 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online] Available at: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/ [Accessed 1 March 2023].

Lovegrove, P. J. et al., 2013. “My Voice Is Not Going to Be Silent”:. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

«Συμβουλές για την υποστήριξη ενός παιδιού που είναι θύμα εκφοβισμού»

Μαθησιακοί στόχοι υπο-ενότητας

• Αναγνώριση των διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης που υιοθετούν τα θύματα εκφοβισμού

• Εκμάθηση τρόπων υποστήριξης ενός παιδιού-θύματος εκφοβισμού

Συμπτώματα Εκφοβισμού & Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Η θυματοποίηση από τον εκφοβισμό μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία των παιδιών. Τέτοιες αρνητικές εκβάσεις μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε 3 τύπους συμπτωμάτων (Dowling & Carey, 2013; Evans, et al., 2017):

• Εσωτερικοποίηση συμπτωμάτων (π.χ. σχολική αποφυγή, μείωση της σχολικής επίδοσης, άγχος, απόσυρση, κατάθλιψη, συμπεριφορά αυτοτραυματισμού κ.λπ.)

• Εξωτερικευόμενα συμπτώματα (π.χ. θυμός και αντιδραστική επιθετικότητα)

• Συμπτώματα PTSD (π.χ. υπερεπαγρύπνηση, διαταραχές ύπνου κ.λπ.)

Παρόλο που ο εκφοβισμός δεν είναι πάντα η μόνη αιτία αυτών των συμπεριφορών, μπορεί να χρησιμεύσει ως καταλύτης που διευκολύνει τον αρνητικό αντίκτυπο.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που πέφτουν θύματα εκφοβισμού, τείνουν να υιοθετούν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσουν αυτήν την πρόκληση. Αυτά περιλαμβάνουν (Evans, et al., 2017):

- Στρατηγικές Αντιμετώπισης Εστιασμένες στο Συναίσθημα
  - Εσωτερίκευση των συμπτωμάτων και μετατραυματικό στρες (π.χ. αγνοώντας τον εκφοβισμό ή την επιθετικότητα, προσποιούμενοι ότι ο εκφοβισμός δεν τους ενοχλεί, αποστασιοποίηση από το να σκεφτούν την κατάσταση)
  - Αναζήτηση βοήθειας (ως μέσο συναισθηματικής υποστήριξης και άνεσης)
- Στρατηγικές Αντιμετώπισης Εστιασμένες στο Πρόβλημα
- Αναζήτηση βοήθειας (ως μέσο εύρεσης λύσεων)

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Λεκτική και σωματική επιθετικότητα (για αυτοπροστασία, έκφραση εκδίκησης και τιμωρίας στον θύτη ή ως μέσο πρόκλησης ενσυναίσθησης)
- Υπεράσπιση του εαυτού τους (ως μέσο αποτροπής περιστατικών εκφοβισμού)

Οι γονείς πρέπει να λάβουν υπόψη τους πώς ανταποκρίνονται τα παιδιά τους σε περιστατικά εκφοβισμού, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τη συναισθηματική τους κατάσταση και τις ανάγκες τους και έτσι να βρουν τους καταλληλότερους τρόπους για να τα υποστηρίξουν. Ο γονικός ρόλος μπορεί να είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο στις προσπάθειες αντιμετώπισης του εκφοβισμού είτε στο στάδιο της **πρόληψης** είτε στο στάδιο της **παρέμβασης**.

Πρόληψη

1. Δημιουργία υγιών οικογενειακών δεσμών και επικοινωνίας: Η ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς τους είναι ένας κρίσιμος παράγοντας που σχετίζεται με διαφορετικές μορφές εκφοβισμού (Larrañaga, et al., 2018). Οι γονείς πρέπει να κάνουν την καθημερινή προσπάθεια να καλλιεργήσουν ένα θετικό οικογενειακό περιβάλλον επικοινωνώντας με τα παιδιά τους και συζητώντας και ακούγοντας ο ένας για την κοινωνική ζωή του άλλου. Εάν τα παιδιά αισθάνονται την άνεση να μιλήσουν στους γονείς τους για τους συνομηλίκους τους πριν συμβεί ένα συμβάν εκφοβισμού, οι πιθανότητες είναι μεγαλύτερες να αισθάνονται άνετα να εμπλακούν οι γονείς τους μετά (Lovegrove, et al., 2013). Μέσω αυτών των καλών οικογενειακών δεσμών, θα ήταν ευκολότερο για τους γονείς να διδάξουν στα παιδιά τους συναισθηματικές και διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως γλώσσα πλούσια σε συναισθήματα, ενισχυμένη συναισθηματική νοημοσύνη και καλύτερη πλοήγηση στις ομάδες συνομηλίκων.

2. Έκφραση γονικής ζεστασιάς: Οι γονείς ενθαρρύνονται να δείχνουν υψηλούς βαθμούς ζεστασιάς, αγάπης και εγγύτητας προς το παιδί θέτοντας ταυτόχρονα σαφή όρια. Έχει υποστηριχθεί ότι η γονική ζεστασιά σχετίζεται στενά με χαμηλότερα επίπεδα θυματοποίησης του διαδικτυακού εκφοβισμού (Elsaesser, et al., 2017). Επιπλέον, η παροχή θετικών σχολίων, η έκφραση του πόσο περήφανοι είναι για τα παιδιά τους και η ανταμοιβή τους μπορεί να είναι σημαντικοί παράγοντες για τη οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Υιοθέτηση συνηθειών κατά του εκφοβισμού και της θυματοποίησης: Οι γονείς μπορούν να καθοδηγήσουν τα παιδιά σε μικρή ηλικία για το τι μπορούν να κάνουν για να χτίσουν καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους (π.χ. ενσυναίσθηση, καλοσύνη) και τι δεν μπορούν (π.χ. χτυπήματα, πειράγματα κ.λπ.). Μπορούν επίσης να διδάξουν στα παιδιά πώς να αντιδρούν τα ίδια σε περίπτωση που βιώσουν εκφοβισμό π.χ. μαθαίνοντας να λέτε «όχι» ή «σταματήστε» σταθερά ή λέγοντας σε έναν ενήλικα (Lovegrove, et al., 2013).

4. Καλλιεργήστε σχέσεις εντός του σχολικού πλαισίου: Οι ισχυρές συνεργασίες και η δέσμευση μεταξύ γονέων και προσωπικού του σχολείου έχουν τονιστεί μεταξύ των πιο κρίσιμων δεικτών επιτυχημένων προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης του εκφοβισμού. (Dowling & Carey, 2013). Οι πιο άμεσες απαντήσεις εκ μέρους των σχολικών αρχών και των δασκάλων σχετικά με τον εκφοβισμό μπορούν να αποτρέψουν μελλοντικά γεγονότα εκφοβισμού και επίσης να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη των μαθητών στο να απευθυνθούν σε έναν ενήλικα για υποστήριξη (Larrañaga, et al., 2018).

Παρέμβαση

1. Ψάχνετε για σημάδια: Οι γονείς ενθαρρύνονται να παρακολουθούν πιθανά σημάδια εκφοβισμού (π.χ. προσπάθειες αποφυγής σχολείου, μώλωπες, σκισμένο ύφασμα, απόμόνωση, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, διαταραχές ύπνου κ.λπ.). Δεδομένου ότι τα παιδιά δεν αποκαλύπτουν πάντα σε έναν ενήλικα τα συναισθήματά τους και τις εμπειρίες τους με τον εκφοβισμό, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν μεγάλη προσοχή στα πιθανά σημάδια (Lovegrove, et al., 2013).

2. Κρατώντας ήρεμη στάση: Μόλις οι γονείς αντιληφθούν τη θυματοποίηση των παιδιών τους, θα πρέπει πρώτα να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, καθώς η έλλειψη ψυχραιμίας και συναισθηματικές αντιδράσεις σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα. Αντίθετα, οι γονείς συμβουλεύονται να συμμετάσχουν σε μια ουσιαστική συζήτηση με τα παιδιά τους, μέσω ενεργητικής ακρόασης, δίνοντάς τους αρκετό χρόνο.

3. Αποφυγή επισήμανσης και κατηγοριών: Η συζήτηση για τραύμα μπορεί να είναι θεραπευτική και προστατευτική για την ψυχική υγεία του θύματος. Μια λεκτική απάντηση από τους γονείς μπορεί να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική παρέμβασης μόνο εάν το θύμα νεαρό αισθανόταν υποστήριξη. Για να συμβεί αυτό, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η αποφυγή κατηγοριών και

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

επισήμανσης προς το θύμα (Bjereld, et al., 2021). Αντίθετα, τα θύματα πρέπει να καθησυχάζονται ότι δεν είναι δικό τους λάθος για αυτό που περνάνε.

4. Αποφασίζοντας τα επόμενα βήματα από κοινού: Στο τέλος της συζήτησης με τα παιδιά τους, οι γονείς συμβουλεύονται να φτάσουν σε αμοιβαία αποδεκτά και κατανοητά επόμενα βήματα με τα παιδιά τους. Θα ήταν συνετό να λάβετε υπόψη και να ακούσετε τα συναισθήματα και τις απόψεις των παιδιών για το θέμα. Μια τέτοια προσέγγιση δείχνει στα παιδιά ότι οι απόψεις τους γίνονται σεβαστές, αλλά και ότι έχουν τη γονική υποστήριξη ανά πάσα στιγμή. Έχει υποστηριχθεί ότι μεταξύ των θυματοποιημένων παιδιών, εκείνα που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα γονικής υποστήριξης (δηλαδή αισθάνονται ότι οι γονείς τους άκουσαν, τους κατανόησαν, τους πρόσφεραν συμβουλές και λύσεις) δείχνουν χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης (Conners-Burrow, et al., 2009).

5. Συνεργασία με το σχολείο: Η συνεργασία με τις σχολικές αρχές και το προσωπικό μπορεί να αποδειχθεί σημαντική και στο στάδιο παρέμβασης της εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Οι γονείς μπορούν να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη συνεργασία με το σχολείο στο σχεδιασμό σχεδίων και θετικών ενεργειών για την αντιμετώπιση των συμπεριφορών εκφοβισμού.

6. Προώθηση φιλοκοινωνικών συμπεριφορών: Οι θετικές αλληλεπιδράσεις έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις (Sawyer, et al., 2011). Επιπλέον, η υποστήριξη των παιδιών στον σχεδιασμό για το μέλλον μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των νέων απέναντι στον εκφοβισμό και έτσι να χρησιμεύσει ως καταλύτης για την ευημερία της ψυχικής υγείας (Lovegrove, et al., 2013).

7. Σε όλη τη φάση της παρέμβασης, οι γονείς συμβουλεύονται να αποφεύγουν στρατηγικές και συμβουλές προς τα παιδιά τους όπως:

8. «Αντιπολέμηση»: Προηγούμενη έρευνα σχετικά με τις στρατηγικές παρέμβασης εκφοβισμού έχει υποστηρίξει ότι αυτή έχει αποδειχθεί μια κακή στρατηγική για να σταματήσουμε τις συμπεριφορές εκφοβισμού (Evans, et al., 2017). Στην πραγματικότητα, η συμβουλή των παιδιών να αντεπιτεθούν μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω θυματοποίηση, κλιμάκωση περιστατικών εκφοβισμού και/ή αποβολή από το σχολείο (Lovegrove, et al., 2013).

9. Απευθείας αντιμετώπιση του εκφοβιστή ή των γονέων τους: Οι γονείς αποθαρρύνονται από το να έρθουν σε άμεση αντιπαράθεση με ένα παιδί-νταής ή τους γονείς του και, αντί αυτού,

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ενθαρρύνονται να οικοδομήσουν γόνιμες σχέσεις με το σχολείο και να επικοινωνήσουν με τις σχολικές αρχές (Larrañaga, et al. , 2018).

10. Αγνοώντας (Ignoring): Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ασφάλεια και σεβασμό. Αυτός είναι ο λόγος που χρειάζονται διαβεβαίωση ότι οι γονείς τους παίρνουν σοβαρά τις εμπειρίες τους και ότι μπορούν να τους βοηθήσουν ανά πάσα στιγμή. Συμβουλεύοντας τα παιδιά να αγνοούν τις συμπεριφορές εκφοβισμού ως κάτι «περιστασιακό» ή ως κάτι «που θα υποχωρήσει με την πάροδο του χρόνου», ομαλοποιούν το πρόβλημα και, ως εκ τούτου, καθιστούν δυσκολότερη την επίλυσή του (Sawyer, et al., 2011).

Προτεινόμενες πηγές

- The "School Bullying Management – Effective Skills for Educators" online course: https://education-hub.kmop.org/course/school-bullying-management-effective-skills-for-educators/
- Bullying Resource Center: https://www.aacap.org/AACAP/Families_Youth/Resource_Centers/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx
- PACER's National Bullying Prevention Center: https://www.pacer.org/bullying/

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Βιβλιογραφία

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Available at: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accessed 1 March 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online] Available at: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/ [Accessed 1 March 2023].

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Lovegrove, P. J. et al., 2013. “My Voice Is Not Going to Be Silent”:. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

«Συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίζετε τους εκφοβιστές (για γονείς)»

Μαθησιακοί στόχοι υπο-ενότητας

- Γνωρίστε τα χαρακτηριστικά των παιδιών που εκφοβίζουν
- Προσδιορίστε τους λόγους για τους οποίους ένα παιδί εκφοβίζει
- Εφαρμόστε οικογενειακές ενέργειες για την εξάλειψη των αρνητικών συμπεριφορών
- Καθορίστε νέες πρακτικές για τη βελτίωση της συμπεριφοράς

Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού

Εισαγωγή

Οι γονείς έχουν μεγάλη ευθύνη να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους για να τα αποτρέψουν από το να διαπράξουν πράξεις εκφοβισμού, καθώς η συμπεριφορά των παιδιών τους επηρεάζει την ευημερία των άλλων ανθρώπων.

Για το λόγο αυτό, η πρόληψη του εκφοβισμού αποτελεί προτεραιότητα για πολλές οικογένειες. Πολλοί γονείς αναρωτιούνται πώς να προσεγγίσουν τον εκφοβισμό όταν διαπράττεται από τα παιδιά τους. Η πρώτη απάντηση είναι να κατανοήσουμε ότι η συμπεριφορά των παιδιών δεν είναι προσωπική, αλλά αποτέλεσμα ενός εχθρικού κοινωνικού περιβάλλοντος. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να εργαστούν για να αλλάξουν το περιβάλλον των παιδιών τους, ώστε να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους και τους άλλους.

Οι γονείς θα πρέπει να αναζητούν ευκαιρίες για να μιλήσουν στα παιδιά τους για τον εκφοβισμό και τη σημασία του να μιλούν με σεβασμό και σεβασμό για τους άλλους. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να ενισχυθεί στο σπίτι με σαφή όρια και συνέπειες για οποιαδήποτε απαράδεκτη συμπεριφορά. Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει να καλλιεργήσουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών τους, ώστε να αισθάνονται ασφαλή και να μπορούν να χειρίζονται δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις χωρίς να καταφεύγουν σε κακοποίηση από άλλους. Εάν τα παιδιά αισθάνονται ανασφαλή, οι γονείς πρέπει να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν δεξιότητες για να αντιμετωπίζουν περίπλοκες κοινωνικές καταστάσεις.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Τέλος, είναι σημαντικό οι γονείς να διδάξουν στα παιδιά τους να αναζητούν βοήθεια εάν εμπλακούν σε μια κατάσταση εκφοβισμού. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορούν να απευθυνθούν σε έναν έμπιστο ενήλικα για βοήθεια και υποστήριξη. Αυτό θα τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτός και ότι υπάρχουν άλλοι τρόποι αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων. Οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση των παιδιών τους για την πρόληψη του εκφοβισμού.

Χαρακτηριστικά του θύτη

Σύμφωνα με τον Ruiz Pastor (2019), δεν υπάρχει ένα ενιαίο προφίλ εκφοβιστή, όπως δεν υπάρχει κανένα προφίλ θύματος. **Για να βοηθήσουμε τον θύτη, πρέπει να ξέρουμε γιατί συμπεριφέρεται έτσι.** Μπορεί να πιστεύουμε ότι είναι ο χαρακτήρας ή η προσωπικότητά τους και ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα, αλλά δεν είναι έτσι. Αυτές οι συμπεριφορές είναι το αποτέλεσμα ενός προηγούμενου γεγονότος, ενός βιώματος και μια άβολης κατάσταση που προκάλεσε αυτή τη συμπεριφορά. Κατά αυτόν τον τρόπο, μερικά κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των παιδιών που εκφοβίζουν περιλαμβάνουν:

• Τείνουν να είναι επιθετικά και ευερέθιστα.

• Έλλειψη αυτοελέγχου και παρορμητικότητα.

• Έλλειψη ενσυναίσθησης.

• Λίγες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και κοινωνικές δεξιότητες.

• Δυσκολεύονται να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεων τους και τείνουν να τους δικαιολογούν πάντα και να κατηγορούν τους άλλους.

• Μοντέλο αλληλεπίδρασης με άλλους που βασίζεται στην κυριαρχία και την υποταγή.

• Η αυτοεκτίμηση «προφανώς φουσκωμένη». Μπορεί να φαίνεται ότι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση ενώ στην πραγματικότητα είναι ακριβώς το αντίθετο.

• Ανησυχούν για το τι μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αιτίες Παιδικού Εκφοβισμού

Είναι δύσκολο για τους γονείς να εντοπίσουν προβληματικές συμπεριφορές εκτός οικογενειακού περιβάλλοντος. Είναι δύσκολο για τους γονείς να μην παρατηρήσουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους. Ωστόσο, υπάρχουν πολλά σημάδια που πρέπει να κάνουν τους γονείς να υποψιάζονται ότι τα παιδιά τους έχουν υιοθετήσει επιθετική ή/και βίαιη συμπεριφορά. Παραδείγματα τέτοιων σημείων μπορεί να είναι ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται στο κατοικίδιο ζώο ή στα μικρότερα αδέρφια τους, όταν προσκαλούν κάποιον στο σπίτι και συμπεριφέρονται με απότομο ή αγενή τρόπο, ή όταν αναφέρονται συνεχώς σε κάποιον με υποτιμητικό και χλευαστικό τρόπο... Αυτά είναι σημάδια που σηματοδοτούν την επιθετική τους συμπεριφορά.

Η επιτυχία στην αλλαγή της συμπεριφοράς είναι ο εντοπισμός πιθανών αιτιών για επιθετικές και/ή βίαιες συμπεριφορές. Οι Jönsson & Muhonen (2022) περιγράφουν ορισμένους παράγοντες που μπορεί να είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση αυτών των συμπεριφορών:

- Οικογενειακή βία: Είναι πολύ συνηθισμένο τα παιδιά που αναπτύσσουν βίαιη συμπεριφορά να προέρχονται από μια βίαιη οικογενειακή δυναμική. Εάν μεγαλώσουν σε περιβάλλον βίας και/ή λεκτικής, σωματικής ή ψυχολογικής κακοποίησης, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μάθουν να ακολουθούν αυτά τα πρότυπα. Και η οδός διαφυγής τους είναι να τα αναπαράγουν.

- Οι γονείς είναι το κακό παράδειγμα: Αν τα παιδιά βλέπουν ότι οι γονείς τους εκφράζονται με απαξίωση για τους άλλους, είναι αναίσθητα με τους άλλους, διασκεδάζουν χλευάζοντας και γελώντας με τις αποτυχίες των άλλων, σίγουρα αυτό η συμπεριφορά θα επηρεάσει και τις δικές τους σχέσεις.

- Έλλειψη ορίων: Τα παιδιά που έχουν συνηθίσει να έχουν πάντα αυτό που θέλουν, να ξεπερνούν τα όρια χωρίς συνέπειες, να φωνάζουν, να προσβάλλουν και να χτυπούν χωρίς να συμβαίνει τίποτα, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιούν αυτές τις συμπεριφορές σε άλλους χώρους.

- Έκθεση σε βίαιο περιεχόμενο: Η έκθεση σε βιντεοπαιχνίδια που είναι όλο και πιο επιθετικά και βίαια, σε ταινίες ή τηλεοπτικά προγράμματα, χωρίς επίβλεψη, μπορεί να προκαλέσει επιθετικότητα σε παιδιά και νέους.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Αρνητική επιρροή: Μερικές φορές ορισμένες σχέσεις και φιλίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις συμπεριφορές των παιδιών και των νέων που αρχίζουν να μιμούνται επιθετικές συμπεριφορές.

- Έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων: Υπάρχουν παιδιά που δυσκολεύονται να συνδεθούν με άλλους επειδή δεν έχουν τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες. Η αίσθηση ότι είναι στο περιθώριο τους οδηγεί στη υιοθέτηση επιθετικής συμπεριφοράς απέναντι στους πιο αδύναμους αναζητώντας αυτό που πιστεύουν ότι θα είναι η «αποδοχή» της ομάδας.

Τι να κάνετε εάν το παιδί σας εκφοβίζει;

Είναι σημαντικό η οικογένεια και το σχολείο να συνεργάζονται με συντονισμένο τρόπο για να βοηθήσουν τον εκφοβιστή να σταματήσει την επιθετική του συμπεριφορά. Οι οικογένειες είναι ένα κρίσιμο μέρος της αντιμετώπισης και της αλλαγής της συμπεριφοράς τους.

Ο οδηγός "Τι να κάνετε εάν το παιδί σας είναι νταής" από το Optum (2021) προσδιορίζει μερικά από τα σημάδια που θα μπορούσαν να σας κάνουν να υποψιάζεστε ότι το παιδί σας παρενοχλεί άλλα παιδιά με τρόπους όπως εκδηλώνει επιθετικότητα, μπελάδες και κατηγορεί άλλους για λάθη.

Η παρέμβαση με το παιδί που εκφοβίζει είναι μια λεπτή δουλειά που περιλαμβάνει πολλούς παράγοντες και μια εξειδικευμένη και ενδελεχή παρέμβαση. **Η πρόληψη του εκφοβισμού είναι ευθύνη όλων**, της οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας συνολικά. Και, κατά τον ίδιο τρόπο, είναι απαραίτητο να δράσουν διεπιστημονικές ομάδες σε αυτή τη διαδικασία.

Στον οδηγό βρίσκουμε τα ακόλουθα βήματα για να ενεργήσουμε ανάλογα:

1. Εντοπίστε και αποδεχτείτε ότι υπάρχει πρόβλημα. Το πρώτο βήμα είναι η ανίχνευση και η αναγνώριση, η οποία, αν και επώδυνη, είναι επικείμενη για να αναλάβουμε δράση και να τους βοηθήσουμε.

2. Βρείτε την αιτία της συμπεριφοράς τους. Πρέπει να προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε από πότε συμβαίνει αυτή η κατάσταση με το παιδί μας, να δούμε αν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο γεγονός που θα μπορούσε να πυροδοτήσει την επιθετικότητά του, να εξετάσουμε τις πτυχές που αναφέρθηκαν παραπάνω και αν ανακαλύψουμε ποια μπορεί να είναι η αιτία, να λάβουμε άμεσα μέτρα, ειδικά εάν είναι μέσα στη δυναμική της οικογένειας.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Λάβετε σοβαρά υπόψη τα παράπονα του σχολείου. Εάν το σχολείο μας ενημερώσει ότι υπάρχει μια κατάσταση με το παιδί μας, είναι απαραίτητο να το λάβουμε σοβαρά υπόψη και να κάνουμε ένα κοινό σχέδιο δράσης που να περιλαμβάνει την αποκατάσταση της βλάβης, τη συνεχή επίβλεψη και την απολογία σε όποιον έχει δεχτεί επίθεση.

4. Μιλήστε για αυτό και καθορίστε τις συνέπειες. Μόλις καταστεί σαφές ότι το παιδί μας έχει μια τέτοιου είδους συμπεριφορά, πρέπει να το συζητήσουμε μαζί του, να καταλάβουμε το εύρος του συμβάντος, να βρούμε μαζί πώς να το διορθώσουμε και να καθορίσουμε τις συνέπειες που θα πρέπει να αντιμετωπίσει στο σπίτι.

5. Συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι καλύτερο να ζητήσετε υποστήριξη από έναν ειδικό για να εντοπίσετε τι προκαλεί αυτή τη συμπεριφορά, ποιες αλλαγές πρέπει να γίνουν σε επίπεδο οικογένειας, όπως η μεγαλύτερη συνέπεια με τα όρια που έχουν τεθεί κ.λπ. και να τους βοηθήσουμε μέσω μιας παρέμβασης, να αλλάξουμε αυτά τα επιθετικά πρότυπα, να τους βοηθήσουμε να διαχειριστούν τον θυμό, να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες κ.λπ.

Εκπαίδευση στις Κοινωνικές Αξίες

Όλοι οι γονείς προσπαθούν να μυήσουν τα παιδιά τους σε θετικές και υγιείς αξίες που τα κάνουν καλούς πολίτες με κριτική ικανότητα και ενεργούς που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας καλύτερης κοινωνίας. Υπάρχουν όμως συμπεριφορές που διαπερνούν τα παιδιά και με τις οποίες τελικά αναπτύσσουν όχι και τόσο υγιεινές συνήθειες.

Οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, πρέπει να είναι ανοιχτοί, να ακούν και να έχουν θετική στάση όταν μιλούν για άλλους συμμαθητές. Αυτό θα είναι το πρώτο βήμα για τα ίδια τα παιδιά να αναφέρουν περιπτώσεις εκφοβισμού για έναν φίλο ή για τα ίδια. Επιπλέον, μπορούν επίσης να δώσουν ενδείξεις για τη θέση τους και τη στάση τους απέναντι σε αυτές τις στάσεις.

Σύμφωνα με την παιδοψυχολόγο Santamaría (2019) το προφίλ ενός αγοριού ή κοριτσιού που παρενοχλεί έχει χαρακτηριστικά που συμπίπτουν με τα χαρακτηριστικά του παιδιού που πέφτει θύμα παρενόχλησης. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να διδάσκετε ορισμένες αξίες στο σπίτι, που βοηθούν στην αποφυγή περιστατικών παρενόχλησης. Η εκμάθηση των παρακάτω αξιών στο πλαίσιο του σπιτιού μπορεί να διορθώσει ακατάλληλες συμπεριφορές:

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Υπευθυνότητα. Αυτή η αξία μπορεί να επιτευχθεί μέσω μικρών εργασιών που ανατίθενται στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους. Είναι επίσης σημαντικό να βλέπουν τους ενήλικες, τους συγγενείς και τους γονείς τους, να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους και να λογοδοτούν για τις πράξεις τους.

2. Ανεκτικότητα. Αναφέρεται στην κατανόηση και αποδοχή ότι οι άλλοι μπορεί να έχουν έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης, ύπαρξης και δράσης και να τον παραδεχτείς ως έγκυρο. Το πώς εγώ, ως ενήλικας, μιλάω και αντιμετωπίζω τους άλλους, πώς αποδέχομαι τις διαφορές τους, είναι το πρότυπο που θα προσφέρουμε στα παιδιά. Για να το ενθαρρύνουμε, θα μιλήσουν στα παιδιά για το τι σημαίνει να είσαι ανεκτικός. Και οι ιστορίες, για παράδειγμα, μπορούν να είναι ένας καλός τρόπος για να γίνει αυτό.

3. Σεβασμός. Συνίσταται στο να συμπεριφερόμαστε στους άλλους όπως μας θα θέλαμε να μας φέρονται, κάτι φαινομενικά απλό αλλά μερικές φορές ξεχασμένο. Όχι μόνο στους ανθρώπους, αλλά και στα ζώα, στους κοινωνικούς κανόνες, στο περιβάλλον γενικότερα.

4. Ταπεινοφροσύνη. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στα παιδιά να γνωρίζουν και να αναγνωρίζουν τις δικές τους ικανότητες καθώς και τις αδυναμίες του άλλου. Αυτό θα τους βοηθήσει να γνωριστούν καλύτερα. Είναι απαραίτητο να εμπιστεύονται στις δυνάμεις τους, αλλά και να βλέπουν ότι ο καθένας είναι διαφορετικός και δεν είναι ανώτερος από τίποτα και κανέναν.

5. Αλληλεγγύη. Το να μοιράζεσαι χρόνο, χώρο και ενέργεια με άλλους ανθρώπους για να ζεις αρμονικά, να συνεργάζεσαι και να βοηθάς, καλλιεργεί την αγάπη για τους άλλους. Οι γονείς μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις, εθελοντισμό, δραστηριότητες αλληλεγγύης κλπ.

6. Ειλικρίνεια. Η αξία της ειλικρίνειας είναι επίσης θεμελιώδης. Η ειλικρίνεια βέβαια συνιστά ένα περίπλοκο θέμα, καθώς με τα «λευκά ψέματα» παίζουμε με την αλήθεια, και θεωρούμε δεδομένο το να λέμε κάποια ψέματα.

7. Εντιμότητα. Το να είσαι έντιμος σημαίνει να σέβεσαι τον εαυτό σου και τους άλλους. Είναι σημαντικό να εμφυσήσουμε στα παιδιά να ακολουθούν τη δική τους κρίση και να μην επηρεάζονται από άλλες σχέσεις ή συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορεί να τους βλάψουν.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Η βασική ιδέα είναι ότι, οι γονείς είναι τα πρότυπα των παιδιών και τα παιδιά θα επαναλάβουν όλες τις ενέργειες που βλέπουν τους ενήλικες να κάνουν. Επομένως, η εκπαίδευσή τους και η μείωση των αρνητικών τους συμπεριφορών ξεκινά από εμάς.

Προτεινόμενες πηγές

- AUGUSTA, Rebecca; CABRERA, Daniela; GIARDULLO, Salvatore. DOCUMENTARY: "BULLYING IS NOT CHILD'S PLAY." I work to qualify for the title of Social Communicator mention AUDIOVISUAL ART. UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO, CARACAS-VENEZUELA, 2014.
- Protect Yourself Rules – BULLYING https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4&ab_channel=FightChildAbuse
- ΤΡΑΓΟΥΔΙ: THE BULLY (SIA)
- https://www.youtube.com/watch?v=FR0TKp9Zzls&ab_channel=Sia-Topic
- ΤΡΑΓΟΥΔΙ: THE BULLY (SODY) https://www.youtube.com/watch?v=SSEHl51XF9Y&ab_channel=SodyVEVO
- SML TAINIA: THE BULLY SOLUTION! https://www.youtube.com/watch?v=9j56rwSYEDE&ab_channel=SML

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Βιβλιογραφία

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Available at: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accessed 1 March 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online] Available at: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/ [Accessed 1 March 2023].

Lovegrove, P. J. et al., 2013. “My Voice Is Not Going to Be Silent”:. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

The project has been funded with support from the European Commission. The contents of this publication are sole responsibility of the author, and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176