

5 τρόποι να μην πέσει το παιδί θύμα bullying



Παλιά ο σχολικός

εκφοβισμός ήταν κάτι ακραίο, σπάνιο, που βλέπαμε σε αμερικάνικες ταινίες ή ακούγαμε σποραδικά στις ειδήσεις. Πλέον, όμως, το φαινόμενο έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις στα ελληνικά σχολεία, και μάλιστα αφορά όλο και μικρότερες ηλικίες, με περιστατικά που πραγματοποιούνται ακόμα και στις αυλές των παιδικών σταθμών. Μερικά αποτελεσματικά βήματα για να προλάβετε τη «θυματοποίηση» του δικού σας παιδιού είναι τα εξής:

1. Μιλήστε ανοιχτά για το θέμα. Αποφύγετε να προσπαθείτε να δίνετε στο παιδί την εντύπωση ότι όλοι γύρω του έχουν τις καλύτερες προθέσεις ή ότι «δεν πειράζει» αν κάποιος θέλει να το κάνει να νιώσει άσχημα. Εξηγήστε του ότι το bullying είναι ένα πρόβλημα που υπάρχει στα περισσότερα σχολεία και, αν υπάρχει κάποιο μέλος της οικογένειας ή του φιλικού σας κύκλου που έχει βιώσει τέτοιο περιστατικό, ζητήστε του να διηγηθεί την εμπειρία του. Ενθαρρύνετε το παιδί να έρθει να σας μιλήσει εάν πέσει το ίδιο θύμα ή εάν διαπιστώσει ότι κάτι συμβαίνει στην τάξη ή την παρέα του. Εάν σας εξομολογηθεί ότι κάποιος το πειράζει, επιβραβεύστε την επιλογή του να σας το εκμυστηρευτεί και δείξτε έμπρακτα τη συμπαράστασή σας.

2. Προσπαθήστε να μην δίνετε κίνητρα στους bullies. Κάποιες φορές οι θύτες του bullying προσπαθούν να αποκομίσουν κάτι με αυτή τη συμπεριφορά –όπως για παράδειγμα να πάρουν το χαρτζιλίκι ή κάποιο gadget που έχει το παιδί το οποίο έχουν στοχοποιήσει. Φροντίστε το παιδί σας να μην πηγαίνει στο σχολείο έχοντας στην τσέπη του πολλά χρήματα, φορώντας κοσμήματα ή κρατώντας

ηλεκτρονικά gadget.

3. Ζητήστε από το παιδί να κυκλοφορεί μαζί με τους φίλους του. Ένα παιδάκι που κάνει βόλτες στο προαύλιο μόνο του είναι πιο εύκολο «θύμα» εκφοβισμού, σε σχέση με μια παρέα δυο-τριών παιδιών. Είναι σημαντικό να του πείτε να μένει κοντά στους φίλους του σε όλους τους χώρους, όπως για παράδειγμα στο σχολικό λεωφορείο ή στον προθάλαμο της τουαλέτας. Πείτε του ποια είναι η σωστή αντίδραση.

4. Συζητήστε με το παιδί σας τι πρέπει να κάνει σε περίπτωση που δεχτεί τέτοιου είδους εκφοβισμό. Πείτε του να μένει όσο πιο ήρεμο μπορεί, να αγνοήσει οποιοδήποτε χαρακτηρισμό του εκτοξεύουν και απλά να σηκωθεί να φύγει. Ο στόχος των bullies είναι να πληγώσουν τα αισθήματα των άλλων. Εάν διαπιστώσουν ότι δεν είναι κάτι που θα καταφέρουν εύκολα, το πιθανότερο είναι να σταματήσουν και να αναζητήσουν το επόμενο «θύμα».

5. Αποφύγετε να λύσετε μόνοι σας το πρόβλημα. Η πρώτη αντίδραση των γονιών που μαθαίνουν ότι το παιδί τους έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού είναι να επιδιώξουν να αντιμετωπίσουν οι ίδιοι τον bully ή να μιλήσουν στους γονείς του. Ωστόσο, το καλύτερο είναι να ενημερώσετε το διευθυντή του σχολείου και τους δασκάλους των παιδιών και να αφήσετε εκείνους να λύσουν το πρόβλημα.

Με τη συνεργασία της **Μαρίας Ποθητού** (σύμβουλος γονέων & παιδιού, Συντονίστρια Σχολών Γονέων).

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: imommy.gr