

## Πώς θα καταλάβετε ότι το παιδί σας είναι θύμα εκφοβισμού στο σχολείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ο εκφοβισμός των παιδιών είναι η επιθετική συμπεριφορά που είναι εκ προθέσεως και περιλαμβάνει μια ανισορροπία δύναμης και αντοχής. Τυπικά, επαναλαμβάνεται κατά την πάροδο του χρόνου. Ο εκφοβισμός μπορεί να λάβει πολλές μορφές, όπως το χτύπημα και / ή σωματική βία, πειράγματα ή λεκτική παρενόχληση.**

Στις μέρες μας ο εκφοβισμός μπορεί να γίνει και με την αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων από το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή μέσω e-mail (cyber bullying). Πολλά παιδιά, ιδιαίτερα τα αγόρια τρομοκρατούνται από τα μεγαλύτερα παιδιά, να μην το πουν στους γονείς ή στους δασκάλους στο σχολείο τους, γι 'αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να είναι σε εγρήγορση για τα πιθανά σημάδια του εκφοβισμού.

### **‘Τα σημάδια’ :**

- Το παιδί σας επιστρέφει στο σπίτι με σκισμένα ρούχα , κατεστραμμένα ή άλλα προσωπικά του αντικείμενα
- Δεν μπορεί να σας δώσει πειστική απάντηση και να δικαιολογήσει τυχόν εκδορές

ή μώλωπες

·Έχει πολύ λίγους ή και καθόλου φίλους

·Δείχνει φοβισμένο όταν είναι να πάει στο σχολείο ή να επιστρέψει από αυτό, να μπει στο σχολικό λεωφορείο ή ακόμα να συμμετέχει σε σχολικές δραστηριότητες.

· Στην επιστροφή από το σχολείο επιλέγει διαδρομή που δεν έχει λογική (ακόμη και αν είναι μεγαλύτερη)

·Έχει χάσει το ενδιαφέρον του για το σχολείο και η απόδοση του είναι κακή

·Δείχνει θλιμμένο, χωρίς διάθεση όταν γυρίζει στο σπίτι

·Κάνει συχνά παράπονα για πονοκέφαλο, στομαχόπονο ή άλλου είδους σωματικό πόνο

·Κοιμάται με δυσκολία και έχει συχνούς εφιάλτες

·Δεν έχει όρεξη για φαγητό

·Έχει άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση

### **Τι πρέπει να κάνετε**

Αν το παιδί σας παρουσιάζει κάποιο ή κάποια από τα παραπάνω σημάδια χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι έχει πέσει θύμα εκφοβισμού, εσείς θα πρέπει να το διερευνήσετε.

#### ***1. Μιλήστε με το παιδί σας.***

Πείτε του ότι η συμπεριφορά του σας προβληματίζει και θέλετε να το βοηθήσετε. Μπορείτε να κάνετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Απευθείας ερωτήσεις :

- «Ανησυχώ για εσένα. Μήπως σε ενοχλεί κανένα παιδί στο σχολείο?»
- Υπάρχουν παιδιά στο σχολείο που σου κάνουν άσχημα πειράγματα?
- Υπάρχουν παιδιά στο σχολείο που δε σε κάνουν παρέα σκοπίμως?
- Ποιοι είναι οι καλύτεροί σου φίλοι φέτος? Με ποιους κάνεις παρέα?

· Υπάρχουν παιδιά στο σχολείο τα οποία δε συμπαθείς? Ποια είναι και γιατί δε τα συμπαθείς?

## **2. Μιλήστε με τους δασκάλους του σχολείου.**

Κανονίστε ένα ραντεβού με το η τους δασκάλους του σχολείου. Εκείνοι θα έχουν καλύτερη άποψη για το τι μπορεί να συμβαίνει.

### **Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:**

·«Πως τα πάει το παιδί μου με τα άλλα παιδιά της τάξης?»

·«Με ποιους κάνει παρέα? »

·« Έχετε παρατηρήσει ανάρμοστη συμπεριφορά από άλλα παιδιά στο παιδί μου? »  
Δώστε μερικά παραδείγματα για το τι εννοείτε ως ανάρμοστη συμπεριφορά.

**Δυστυχώς στις μέρες μας ο εκφοβισμός στα σχολεία έχει ανέβει δραματικά και οι γονείς θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση και να αντιληφθούν τα σημάδια για να προστατέψουν το παιδί τους από το να πέσει θύμα εκφοβισμού.**

Πηγή: [healthtimes.gr](http://healthtimes.gr)