

Για γονείς και παιδαγωγούς

Ο καθένας μπορεί να βρεθεί στη θέση αυτού που εκφοβίζει ή στη θέση αυτού που δέχεται εκφοβισμό, ανεξάρτητα αν είναι αγόρι ή κορίτσι, παιδί κοινωνικό ή παιδί «κλειστό», με καλές ή με κακές σχολικές επιδόσεις.

Σε κάποιες περιπτώσεις, το άτομο που εκφοβίζει έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, συνηθέστερα όμως είναι και το ίδιο θύμα εκφοβισμού. Ο όρος *εκφοβιστής* λοιπόν, περιγράφει μια συμπεριφορά και δεν είναι στοιχείο ταυτότητας.

Κάποια παιδιά μπαίνουν σε μια οργανωμένη δραστηριότητα εκφοβισμού με ανεμελιά, χωρίς να συναισθάνονται ότι αυτή μπορεί να έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις για τη ζωή του παιδιού που είναι ο στόχος της.

Βοηθήστε τα παιδιά να αυξήσουν την ενσυναίσθησή τους, να μπορούν να μπαίνουν στη θέση του άλλου. Η φιλική συζήτηση είναι πιο αποτελεσματική από την τιμωρία.

Κάποια πειράγματα μπορεί να πληγώσουν, ακόμα κι αν έχουν φιλική πρόθεση. Έτσι, μπορεί να πληγώσει ένα πείραγμα που αφορά ...

...την εμφάνιση

Η Ελένη αρχίζει δίαιτα κάθε Δευτέρα.

Είσαι πολύ χοντρή για να φορέσεις κολάν.

Η Κική η στραβοδόντα

Πώς σε κούρεψαν έτσι σαν κουρούπι;

Χοντρομπαλά!

Κοντοστούπη!

Πώς είναι έτσι τα μαλλιά σου (ή τα δόντια σου, τα χείλη σου, τα αυτιά σου κτλ);

Φάε και λιγάκι, είσαι σαν ακρίδα.





○ Για να δυναμώσεις και να δημιουργήσεις μια ασπίδα προστασίας

Δεν είναι εύκολο για ένα παιδί να αντιμετωπίσει τα πειράγματα και τις κακές πλάκες, ιδίως όταν γίνονται ομαδικά. Για να προλάβεις αλλά και να αντιμετωπίσεις μια τέτοια κατάσταση, θα χρειαστείς μια δυνατή ασπίδα.

Ακουθούν μερικά εργαλεία για να δεις τι μπορείς να κάνεις ώστε να την αποκτήσεις.

Να ξέρεις ότι θα χρειαστεί να αφιερώσεις λίγο χρόνο, αλλά μπορείς να τα καταφέρεις, ακόμα και αν στην αρχή σου φαίνεται δύσκολο.

Με την εξάσκηση, θα μπορείς να αναγνωρίζεις τον θυμό σου χωρίς να το δείχνεις. Θα δείξεις στα παιδιά-πειραχτήρια πως δεν έχουν καμία εξουσία πάνω σου.