

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Εκφοβισμός

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Εκφοβισμός είναι η σωματική και κοινωνική δύναμη που χρησιμοποιείται για να προκαλέσει κακό, φόβο και ψυχική δυσφορία, συναισθηματικό τραυματισμό ή να πλήξει τη φήμη ενός ατόμου. Τα δεδομένα διάφορων ερευνών στην Ελλάδα δείχνουν ότι το 8%-15% των μαθητών πέφτουν θύματα βίας στο σχολείο, ενώ αυτοί που ασκούν βία υπολογίζεται ότι ξεπερνούν το 5% (Ασημόπουλος, 2014). Ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει ζητήματα ψυχικής υγείας, χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και μπορεί να οδηγήσει σε φονική βία και αυτοκτονία.

Πραγματικότητες γύρω από τον εκφοβισμό

- **Ο εκφοβισμός δεν είναι φυσιολογικό χαρακτηριστικό της ανάπτυξης.** Ο εκφοβισμός δεν χτίζει χαρακτήρα. Ο εκφοβισμός είναι συμπεριφορά που διδάσκεται. Δεν είναι συμπεριφορά που θα εκφράσουν όλα τα παιδιά. Ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες σωματικές και ψυχολογικές καταστάσεις.
- **Το παιδί σας δεν παρατηρεί απλώς.** Ακόμη κι αν δεν εμπλέκεται άμεσα, μπορεί να κάνει κάτι. Τα άτομα που παρατηρούν και δεν κάνουν τίποτα κάνουν τον εκφοβισμό χειρότερο. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι είναι σημαντικό να μιλήσει σε ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης, είτε βάλλεται το ίδιο είτε κάποιο άλλο παιδί. Τα παιδιά που παρατηρούν μπορούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό με το να μην ενθαρρύνουν ή επικροτούν το άτομο-θύτη και με το να υποστηρίξουν το παιδί που βάλλεται.
- **Η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει:**
 - Κουβέντα με το παιδί που βάλλεται (θύμα) προκειμένου να νιώσει καλύτερα
 - Καταγραφή αποδεικτικών στοιχείων μέσα προκειμένου να βοηθήσουν το θύμα στην καταγγελία
 - Αναφορά σε ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης (εκπαιδευτικό, γονέα, άλλο)
 - Αναφορά στην διαχείριση της διαδικτυακής πλατφόρμας (videogames, social media) αν πρόκειται για διαδικτυακό εκφοβισμό
- **Δεν είναι απλώς μερικά σχόλια ή φωτογραφίες στο Facebook ή στο Snapchat.** Δεν είναι απλό να διαγραφούν. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι όπως ο εκφοβισμός που συμβαίνει στον φυσικό κόσμο. Είναι συνεχής, δημόσιος και το άτομο που τον ασκεί μπορεί να είναι ανώνυμο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δημοσιοποίηση ιδιωτικών φωτογραφιών, βίντεο και διαλόγων. Δεν ασκείται μόνο από τα «σκληρά παιδιά», αλλά πολύ συχνά πίσω από τον διαδικτυακό εκφοβισμό βρίσκονται ήσυχα και ντροπαλά παιδιά. Επειδή αυτό το είδος εκφοβισμού είναι δημόσιο, τα θύματα δεν είναι βέβαια για το ποια άτομα ξέρουν γι' αυτό και ποιο άτομο πρέπει να φοβηθούν.
- **Δεν είναι απλώς πείραγμα.** Οι σχέσεις είναι σημαντικές για την υγιή ανάπτυξη και ευημερία. Ο εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει ένα παιδί για όλη του τη ζωή. Τα παιδιά που έχουν δεχθεί εκφοβισμό μπορεί να φέρνουν στο μέλλον τον πόνο και τον φόβο στις σχέσεις τους. Επιπλέον, τα παιδιά που ασκούν εκφοβισμό, αν δεν λάβουν υποστήριξη, θα μεταφέρουν αυτές τις συμπεριφορές στην ενήλικη ζωή τους. Μπορεί να ασκήσουν στο μέλλον σεξουαλική παρενόχληση ή και βία, ενδοοικογενειακή βία και κακοποιητικές συμπεριφορές στο εργασιακό περιβάλλον.

Τύποι έκφρασης εκφοβισμού

- Σωματικός εκφοβισμός: χτυπήματα, σπρωξίματα, τσιμπήματα, κυνήγι, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.
- Διαδικτυακός εκφοβισμός: ο εκφοβισμός που ασκείται μέσα από ψηφιακές συσκευές, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γραπτά μηνύματα, ιστοτόπους, διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια. Μπορεί να περιλαμβάνει όλες τις ακόλουθες συμπεριφορές.
- Λεκτικός εκφοβισμός: βρισιές, απειλές, υποτιμητικοί χαρακτηρισμοί, διάδοση φημών, αναπαραγωγή αρνητικών στερεοτυπικών αντιλήψεων σχετικά με την κουλτούρα, την εθνικότητα, τη φυλή, τον σεξουαλικό προσανατολισμό¹, την ταυτότητα και την έκφραση φύλου, τη θρησκεία και το φύλο ενός ατόμου.
- Σεξουαλική παρενόχληση: απρόσκλητο και ανεπιθύμητο σεξουαλικό άγγιγμα, έκφραση σεξουαλικής γλώσσας για το σώμα του ατόμου, διάδοση φημών σχετικά με τη σεξουαλική φήμη του ατόμου.
- Κοινωνικός εκφοβισμός: περιθωριοποίηση, κουτσομπολιό, συσπείρωση εναντίον του ατόμου, περικύκλωση του ατόμου, απόδοση ευθυνών στο άτομο, ταπείνωση, εξαναγκασμός, χειρονομίες, ζωγραφιές με στόχο την προσβολή του ατόμου ή προσπάθεια διάλυσης φιλιών του ατόμου που βάζεται.
- Φυλετικός εκφοβισμός: οι κακοποιητικές συμπεριφορές προς ένα άτομο λόγω του χρώματος του δέρματός του, της καταγωγής του, της κουλτούρας ή και της θρησκείας του. Μπορεί να περιλαμβάνει κοροϊδίες για το ντύσιμο, την προφορά, τη γλώσσα, τις διατροφικές συνήθειες ή τον αποκλεισμό του ατόμου λόγω της καταγωγής του ή της κουλτούρας του.
- Ομοφοβικός, αμφιφοβικός, τρανσφοβικός εκφοβισμός: οι κακοποιητικές συμπεριφορές προς ένα άτομο επειδή αυτοπροσδιορίζεται ως ΛΟΑΤΚΙΑ (Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφισεξουαλικοί, Τρανς, Κουήρ, Ίντερσεξ, Ασέξουαλ)²

Διαδικτυακός εκφοβισμός

Τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram, Snapchat κ.α.) και οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, αποτελούν πλέον τον κύριο τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των νέων ανθρώπων. Εξαιτίας αυτής της πραγματικότητας ο διαδικτυακός εκφοβισμός αυξάνεται ανησυχητικά.

Το φαινόμενο λαμβάνει χώρα σε πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων, παιχνιδιών, σε ιστοτόπους και σε ιστολόγια για τη μίμηση, την παρενόχληση και τη διάδοση φημών για ένα άτομο. Επιπλέον, περιλαμβάνει δημοσιοποίηση φωτογραφιών, βίντεο και προσωπικών γραπτών μηνυμάτων. Το sexting επίσης εκθέτει τα παιδιά στον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης άγχους και κατάθλιψης, ενώ αυξάνει τις πιθανότητες αυτοκτονίας. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι τραυματικός και μπορεί να είναι πιο

¹ Η συναισθηματική και σεξουαλική έλξη ενός ατόμου για άλλα άτομα. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός μπορεί να είναι ετερόφυλος, ομόφυλος, αμφίφυλος ή και ρευστός. Μπορεί να εκφράζεται συναισθηματικά ή και σεξουαλικά, μπορεί και όχι.

² Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλικότητα και το φύλο επισκεφθείτε τον ιστότοπο της οργάνωσης «[Πολύχρωμο Σχολείο](#)». Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ίντερσεξ ζητήματα επισκεφθείτε τον ιστότοπο της οργάνωσης «[Intersex Greece](#)»

βλαπτικός από τον δια ζώσης εκφοβισμό. Η δυνατότητα άμεσης και συνεχούς επικοινωνίας όλο το εικοσιτετράωρο κάνει τη διαφυγή από αυτή την κατάσταση δύσκολη. Δυσκολεύει τα άτομα που βάζονται να γνωρίζουν ποια άτομα εμπλέκονται και ποια παρατηρούν. Οι πληροφορίες που κοινοποιούνται ψηφιακά και δημοσιεύονται παραμένουν, εκτός αν υποβληθεί αναφορά και διαγραφούν.

Τα άτομα που ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό αισθάνονται ασφαλή ή ανώνυμα, καθώς μπορούν να κρυφτούν πίσω από τον υπολογιστή τους ή το τηλέφωνό τους και να δρουν μυστικά. Πρόκειται για έναν πολύ σύνθετο τύπο εκφοβισμού αφού μπορεί να περιλαμβάνει άμεσο εκφοβισμό ή εμπλοκή περισσότερων ατόμων για την άσκηση του. Το μόνο που χρειάζεται το άτομο που εκφοβίζει είναι η φαντασία του και η πρόσβαση στην τεχνολογία.

Ως γονέας μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

- Μιλάτε συχνά στο παιδί σας για τις διαδικτυακές του δραστηριότητες και συμπεριφορές.
- Επικοινωνείτε συχνά με το παιδί σας για να βεβαιωθείτε ότι όλα είναι καλά.
- Παρακολουθήστε τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας πριν ή αφού χρησιμοποιήσει το κινητό ή τον υπολογιστή του.
- Δείξτε στο παιδί σας ότι αν αντιμετωπίσει οποιοδήποτε θέμα μπορεί να απευθυνθεί σε εσάς. Συνεχίστε να είσατε προσιτός/-η ώστε να γνωρίζει το παιδί σας ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί.
- Αν κάποια φωτογραφία του παιδιού σας κοινοποιηθεί χωρίς τη συναίνεσή του, αρχικά βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει ότι το υποστηρίζετε. Είναι σημαντικό να μην κατηγορήσετε το παιδί σας επειδή έστειλε την φωτογραφία. Μετά, το παιδί σας μπορεί να μάθει ποιο άτομο είναι αυτό που κοινοποιεί φωτογραφίες του, ώστε να σταματήσει ο διαμοιρασμός. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον οδηγό «Τεχνολογία και Μέσα».
- Αποθηκεύστε αποδεικτικά στοιχεία. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αποθηκεύει στιγμιότυπα οθόνης (screenshot) από κακοποιητικά μηνύματα που δέχεται.
- Αναφέρετε τον εκφοβισμό στην ομάδα διαχείρισης της διαδικτυακής πλατφόρμας. Σε όλους τους ιστοτόπους δικτύωσης υπάρχει η επιλογή της αναφοράς όταν οι χρήστες εκτίθενται σε κακοποιητικό περιεχόμενο. Χρησιμοποιήστε αυτή τη δυνατότητα και αποκλείστε (block) το άτομο ή τα άτομα που συμπεριφέρονται κακοποιητικά.

Ομοφοβικός, αμφιφοβικός, τρανσφοβικός εκφοβισμός

Κακοποιητικές συμπεριφορές (π.χ. απειλές, βρισιές, χτυπήματα, σπρωξίματα, άσκηση βίας, αποκλεισμός, χρήση σεξουαλικής γλώσσας) προς ένα άτομο επειδή είναι ή θεωρείται ΛΟΑΤΚΙ+, είναι μορφές ομοφοβικού, αμφιφοβικού και τρανσφοβικού εκφοβισμού. Η έρευνα δείχνει ότι τα νεαρά άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+ είναι πιο πιθανό να αποπειραθούν να αυτοκτονήσουν συγκριτικά με τα ετεροφυλόφιλα νεαρά άτομα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ομοφοβία, την αμφιφοβία και την τρανσφοβία δείτε τον οδηγό «Σεξουαλικότητα και φύλο».

Ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να είναι ο εαυτός του, χωρίς να έχει να φοβάται ότι του ασκηθεί λεκτική ή σωματική βία. Ο ομοφοβικός, αμφιφοβικός, τρανσφοβικός εκφοβισμός, όπως κάθε άλλη μορφή εκφοβισμού, δεν είναι φυσιολογική πτυχή της ανάπτυξης και δεν είναι **ποτέ** εντάξει.

Τι μπορείτε να κάνετε για τον ομοφοβικό, αμφιφοβικό, τρανσφοβικό εκφοβισμό

Είναι μια δύσκολη περίοδος για τους γονείς και για το παιδί. Αν το παιδί σας βάλλεται από εκφοβισμό:

- Προσφέρετε υποστήριξη. Πείτε στο παιδί σας ότι το πιστεύετε και πως τα συναισθήματα του είναι βάσιμα και φυσιολογικά.
- Ακούστε το. Μην το κρίνετε και μην το κατηγορείτε για το συμβάν.
- Επιμορφωθείτε. Βρείτε πληροφορίες σχετικά με θέματα γύρω από τη σεξουαλικότητα και το φύλο, αλλά και για την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο. Ενημερώστε το σχολείο άμεσα για το περιστατικό του εκφοβισμού. Τεκμηριώστε τα πάντα. Αν ο εκφοβισμός συνεχιστεί, ζητήστε συνεργασία από την ομάδα των εκπαιδευτικών για τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς πλάνου αντιμετώπισης.
- Απευθυνθείτε στην αστυνομία. Αν το παιδί σας δέχεται απειλές, σωματική βία, σεξουαλική παρενόχληση, κλοπή ή και καταστροφή των προσωπικών του αντικειμένων, επικοινωνήστε με την αστυνομία άμεσα.
- Επικοινωνήστε με το παιδί σας και βοηθήστε το να αναπτύξει αυτοεκτίμηση. Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει τα δυνατά του σημεία ενθαρρύνοντάς το να κάνει πράγματα που του δίνουν χαρά ή πράγματα στα οποία είναι καλό.

Πώς να αναγνωρίσετε τον εκφοβισμό

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους τα παιδιά δεν θα πουν σε κανέναν ότι εκφοβίζονται. Μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται ότι τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα. Τα παιδιά σας ίσως νιώθουν ότι πρέπει να μείνουν σιωπηλά προκειμένου να μην χάσουν τους φίλους τους. Η συμπεριφορά του παιδιού σας μπορεί να δίνει σημάδια ότι βάλλεται από εκφοβισμό πολύ πριν αποφασίσει να σας μιλήσει γι' αυτό.

Παρακάτω υπάρχουν μερικά προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να σημαίνουν ότι το παιδί σας δέχεται εκφοβισμό. Ίσως έχει ανεξήγητες μελανιές και αμυχές ή μπορεί να:

- φοβάται να πάει στο σχολείο, να μην πηγαίνει στο σχολείο ή να λέει ότι αισθάνεται αδιαθεσία όταν είναι να πάει στο σχολείο
- έχει χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο
- «χάνει» τα πράγματά του ή να έρχεται στο σπίτι με κατεστραμμένα ρούχα ή βιβλία
- έχει εφιάλτες
- κλειστεί στον εαυτό του ή να αρχίσει να εκφοβίζει άλλα παιδιά
- μιλάει για αυτοκτονία ή να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας

Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας εκφοβίζεται, ρωτήστε το ευθέως «Υπάρχουν παιδιά στο σχολείο ή στην τάξη σου που εκφοβίζουν άλλα παιδιά; Τι είναι αυτά που λένε και κάνουν; Ποια παιδιά εκφοβίζουν; Εκφοβίζουν εσένα;»

Αν το παιδί σας εκφοβίζεται

Τι να κάνετε:

- Να είστε κοντά του για να το καθησυχάζετε και για να το ακούτε. Πείτε στο παιδί σας ότι είστε κοντά του για να το στηρίξετε και να το βοηθήσετε να είναι ασφαλές.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο. Επικοινωνήστε με το σχολείο άμεσα, ώστε η κατάσταση να τεθεί υπό παρακολούθηση. Ρωτήστε αν υπάρχει κάποιο πρόγραμμα αντιμετώπισης ή κάποιο πλάνο διαχείρισης του εκφοβισμού. Αν δεν κάτι από τα δύο, προτείνετε να συνεργαστείτε με το εκπαιδευτικό προσωπικό για τον σχεδιασμό ενός πλάνου αντιμετώπισης του εκφοβισμού.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας ξέρει πού να απευθυνθεί για βοήθεια. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας εμπιστεύεται κάποιον/-α εκπαιδευτικό στον/στην οποίο/-α μπορεί να απευθυνθεί και ότι στο σχολείο υπάρχει ένα ασφαλές μέρος γι' αυτό.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες. Ενθαρρύνετε το να συνεχίσει να κάνει πράγματα που απολαμβάνει και βοηθήστε το να νιώσει καλά με τον εαυτό του. Οι θύτες στοχοποιούν μοναχικά παιδιά ή παιδιά που έχουν ελάχιστους φίλους.
- Εξασκηθείτε με το παιδί σας για το πώς να απαντά στους θύτες. Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να απαντά χωρίς θυμό, καθώς ο θυμός μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- Επικοινωνήστε. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλάει για τα συναισθήματα και τις ιδέες του. Αυτό μπορεί να πάει χρόνο αλλά θα βοηθήσει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και στην ενδυνάμωσή του να μιλήσει για τους θύτες.
- Σκεφτείτε τις δικές σας πράξεις. Ως πρότυπο, οι πράξεις και οι αντιδράσεις σας επιδρούν στο πώς σχετίζεται το παιδί σας με τους άλλους. Αυτό περιλαμβάνει το πώς φέρεστε εσείς στους άλλους ανθρώπους και στο πώς επιτρέπετε να σας φέρονται.

Τι να μην κάνετε:

- Μην ελαφρύνετε και μην δικαιολογείτε τη συμπεριφορά των θυτών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει το παιδί σας να σκεφτεί ότι προκάλεσε το ίδιο τον εκφοβισμό του. Αν συμβεί αυτό, ίσως να μην είστε ο άνθρωπος από τον οποίο θα ζητήσει βοήθεια.
- Προσπαθήστε να μην βιαστείτε να δώσετε λύση για λογαριασμό του παιδιού σας. Αντιθέτως, ζητήστε από το παιδί σας να σκεφτεί τρόπους διαχείρισης της κατάστασης, συζητήστε τους μαζί του και βοηθήστε το να καταλάβει ποιοι από αυτούς μπορεί να βελτιώσουν ή να χειροτερέψουν την κατάσταση.
- Μην συστήνετε στο παιδί σας να επιτεθεί. Η βία δεν είναι ποτέ τρόπος επίλυσης προβλημάτων. Δουλέψτε με το παιδί σας μη βίαιους τρόπους επικοινωνίας, έκφρασης συναισθημάτων και επίλυσης προβλημάτων.

- Μην συναντήσετε μόνοι σας τον/την θύτη ή τους γονείς του/της.

Είναι το παιδί μου θύτης;

Οι άνθρωποι γίνονται θύτες για διάφορους λόγους. Συχνά, θέλουν να ασκούν δύναμη πάνω στους άλλους ή νιώθουν την ανάγκη του ελέγχου. Μερικά προειδοποιητικά σημάδια ότι το παιδί σας μπορεί να εμπλέκεται ως θύτης είναι:

- Αποκτά περισσότερα χρήματα ή ρούχα
- Μιλάει για τον χλευασμό κάποιου παιδιού ή επιχειρεί να περάσει την ενοχλητική συμπεριφορά ως αστείο
- Γελάει ή αδιαφορεί όταν πληγώνονται άλλα παιδιά
- Είναι επιθετικό με άλλα παιδιά της ηλικίας του
- Αποκλείει άλλα παιδιά
- Βρίζει μέλη της παρέας του ή και της οικογένειας
- Είναι επιθετικό στους γονείς, σε εκπαιδευτικούς ή σε άλλους ενήλικες

Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας είναι θύτης

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Λάβετε όση περισσότερη πληροφόρηση γίνεται από εκπαιδευτικούς και από άλλους ανθρώπους για τη συμπεριφορά του παιδιού σας.
- Διατηρήστε σταθερότητα. Σταματήστε την εκφοβιστική συμπεριφορά όταν συμβαίνει. Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει ότι ο εκφοβισμός δεν είναι εντάξει συμπεριφορά. Μιλήστε του για το πόσο επιβλαβής μπορεί να είναι ο εκφοβισμός.
- Μιλήστε με το παιδί σας για τις δυσάρεστες συνέπειες που έχει ο εκφοβισμός στα άτομα που βάλλονται και ζητήστε του να σας πει πώς θα ένιωθε εκείνο αν δεχόταν εκφοβισμό.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εκφράζει τα συναισθήματά του με θετικό μη βίαιο τρόπο. Βοηθήστε το να αναπτύξει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Μιλήστε στο παιδί σας. Ρωτήστε το πώς νιώθει και αν υπάρχει κάτι που το απασχολεί.

Άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

- Οι συνέπειες φροντίστε να μην είναι βίαιες. Βεβαιωθείτε ότι είναι αντίστοιχες με την κατάσταση και την ηλικία. Για παράδειγμα, αφαιρέστε ένα προνόμιο (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης, χρήση κινητού) για ένα διάστημα.
- Ορίστε ξεκάθαρους και λογικούς όρους. Αν παραβιαστεί ένας όρος, εξηγήστε στο παιδί σας τι έκανε και πώς πρέπει να φερθεί την επόμενη φορά.
- Δεχτείτε βοήθεια. Συνεργαστείτε με το σχολείο, απευθυνθείτε σε ειδικούς και σε άλλα μέλη της οικογένειας για να στηρίξουν τις θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά.
- Μάθετε τι βλέπει το παιδί σας στην τηλεόραση και τι κάνει στο διαδίκτυο. Υπάρχει πολλή βία στα μέσα. Δείξτε του θετικές συμπεριφορές στα μέσα και μιλήστε για τα θετικά πρότυπα.

- Σκεφτείτε τη δική σας συμπεριφορά. Να θυμάστε ότι είστε ένα ισχυρό πρότυπο για το παιδί σας. Φροντίστε να διατηρείτε υγιείς σχέσεις με τα μέλη της οικογενείας σας και της κοινότητάς σας.

Βιβλιογραφία

Ασημόπουλος (Harhs Ashmoroulos) Χ. (2014). Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ. *Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού*, 13, 36–44.

<https://doi.org/10.12681/icw.17914>