

++Πρακτικές Συμβουλές για γονείς

Παρακάτω παρατίθενται κάποιες συμβουλές που πολύ πιθανόν θα συμβάλουν στην αποδυνάμωση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς και θα ενισχύσουν τη δυναμικότητα του παιδιού που γίνεται θύμα.

Προστάτευσε το παιδί σου! Εάν το παιδί σου σου λέει ότι κάποιος το εκφοβίζει, μην το απηφείς και μη θεωρήσεις την αντίδραση του παιδική. Ευχαρίστησε το που σου μίλησε και βρήκε το θάρρος να το αποκαλύψει. Ένας από τους παράγοντες διαίωξης του εκφοβισμού είναι και η συγκάλυψή του. Τώρα, είναι ευκαιρία να βοηθήσεις το παιδί σου να μάθει δεξιότητες αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και να διαχειριστεί τα αρνητικά βιώματά του. Εάν θέλεις το παιδί σου να έρθει ενώπιόν σου για βοήθεια, πρέπει να το βοηθήσεις, όταν τη ζητά.

Μη λες στο παιδί σου να αγνοήσει ένα παιδί που το εκφοβίζει ή να το αντιμετωπίσει μόνο του! Εάν ήξερε πώς να το χειριστεί μόνο του, δεν θα ερχόταν να σου ζητήσει βοήθεια και συμβουλές. Το να του λες να αγνοήσει το άτομο που τον ενοχλεί δεν είναι καθόλου βοηθητικό. Δώσε του πραγματική βοήθεια έτσι ώστε να μάθει ότι είσαι πραγματικά κάποιος που μπορεί να εμπιστευτεί.

Μη λες στο παιδί σου να ανταποδώσει την κακή συμπεριφορά, από έναν χλευασμό έως και ένα χτύπημα! Με αυτόν τον τρόπο επιβεβαιώνεται η συμπεριφορά του θύτη και γίνεται παράδειγμα προς μίμηση από το θύμα, ενώ παρατείνει τον εκατέρωθεν εκφοβισμό.

Να είσαι συγκεκριμένος/η! Πρέπει να μάθεις στο παιδί σου να κάνει κάτι συγκεκριμένο για να σταματήσει ο εκφοβισμός. Πρέπει, επίσης, να του μάθεις γιατί αυτό που του μαθαίνεις θα είναι λειτουργικό αλλά και με ποιο τρόπο λειτουργεί. Η πληροφορία είναι δύναμη, γι' αυτό μοιράσου τη γνώση σου με το παιδί σου. Θα σου πει ή θα σου δείξει τότε αυτά που του μαθαίνεις είναι αρκετά, ότι τα έχει εμπεδώσει και τότε είναι ώρα να σταματήσεις να του μαθαίνεις τι να κάνει.

Δωσ' του ένα δυναμικό και ισχυρό εφόδιο! Μην του ζητάς να είναι απαθής. Όταν συμβεί ο εκφοβισμός, το παιδί σου πρέπει να ξέρει πώς να ανταποκριθεί στο άλλο άτομο για να σταματήσει ο εκφοβισμός του. Πρέπει να ξέρει τι να πει και πώς να το πει. Και εσύ πρέπει να το βοηθήσεις να εξασκηθεί σ' αυτή την αντίδρασή του, σαν ένα παιχνίδι ρόλων μεταξύ σας, προτού ξαναπάει σχολείο.

Πως θα σταματήσει ο θύτης τον εκφοβισμό

Το κλειδί για να σταματήσει ο θύτης τον εκφοβισμό είναι να μην ενισχυθεί η αρνητική συμπεριφορά του και αυτό μπορεί να γίνει με διάφορα μέσα, όπως:

- Μία φράση που θα λέγεται σε ένα παιδί-θύτη από το παιδί-θύμα κάθε φορά που το εκφοβίζει. Αυτή η φράση πρέπει να είναι ουδέτερη και σχεδόν βαρετή και μη προκλητική, έτσι ώστε να μην ενισχύσει τον εκφοβισμό.
- Η ζωτικής σημασίας αναφορά κάθε περιστατικού εκφοβισμού σε ένα δάσκαλο και η μετέπειτα καταγραφή του.
- Η παροχή ενθάρρυνσης να υπερασπιστεί και να αναφέρει τον εκφοβισμό που υφίσταται ένας άλλος συμμαθητής ή φίλος του.

Συνεργάσου με το σχολείο! Μίλα ο/η ίδιος/ίδια στον Διευθυντή του σχολείου ή στον δάσκαλο εκ μέρους του παιδιού σου. Μη λες απλά στο παιδί σου να το αναφέρει μόνο του. Οι δάσκαλοι και οι διευθυντές δεν είναι πάντα ενήμεροι για ό,τι συμβαίνει και μερικά παιδιά δεν αισθάνονται ασφαλή μιλώντας σε ενήλικες. Επιπλέον, τα παιδιά μαθαίνουν με παραδείγματα,

τα οποία μπορούν να κατανοήσουν ευκολότερα από ό,τι με προφορικές νουθεσίες. Ενημέρωσε το παιδί σου ότι πρόκειται να μιλήσεις στο Διευθυντή ή στο δάσκαλό τους, προκειμένου να κινητοποιηθούν αμεσότερα να βοηθήσουν το παιδί. Μοιράσου με το παιδί σου το αποτέλεσμα από αυτές τις συναντήσεις σου μαζί τους, ώστε να κατανοήσει ότι κάνεις κάτι δραστικό για να παραμείνει ασφαλές. Όταν το παιδί σου δει ότι το υπερασπίζεσαι και κατανοήσει ότι οι ενήλικες δίπλα του είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν, αυτό του δίνει δύναμη και θάρρος να συνεχίσουν να μιλούν ανοιχτά και να αναφέρουν τον **εκφοβισμό**, κάτι που θα συμβάλει σταδιακά στην εξουδετέρωσή του.

Ενθάρρυνε το παιδί σου να νιώσει οίκτο για τα παιδιά που το εκφοβίζουν! Αν και είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί να το κάνει και να το κατανοήσει, είναι, όμως, σημαντικό να μάθει την αξία της συμπόνιας. Όλοι οι γονείς επιθυμούν τα παιδιά τους να ανατραφούν και να γίνουν ηθικοί, συμπονετικοί και υπεύθυνοι ενήλικες.

Όσο απεχθής κι αν φαντάζει ο θύτης στα μάτια ενός θύματος, αποτελεί ακόμα έναν άνθρωπο που αξίζει τη συμπόνια μας. Το να ενθαρρύνεις το παιδί σου να είναι συμπονετικό με τους ανθρώπους γύρω του, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών που το εκφοβίζουν, δεν θα το βοηθήσει μόνο να αντιμετωπίσει καλύτερα τον εκφοβισμό, αλλά και να μάθει πόσο σημαντική είναι η συμπόνια όταν επιλύονται αποτελεσματικά οι διαπροσωπικές συγκρούσεις.

Ενθάρρυνε το παιδί σου να αγαπά τον εαυτό του! Ο εκφοβισμός εκ φύσεως είναι συναισθηματικός. Μπορεί να είναι είτε ένας χλευασμός ή ταπείνωση, είτε μια απειλή που μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί να αισθάνεται μειονεκτικά.

Το παιδί σου πρέπει να καταλάβει ότι είναι όπως είναι και οτιδήποτε του λένε ότι είναι κακό στο σώμα του, την εικόνα και τη συμπεριφορά του, στην πραγματικότητα αυτό αποτελεί μία από τις δυνατότητες του και όχι μία από τις αδυναμίες του. Και πάλι, γίνε συγκεκριμένος και μοιράσου παραδείγματα από τη ζωή σας και τις ζωές άλλων.

Για παράδειγμα, μία μητέρα εξομολογείται «...ο υιός μου έχει «ψηλή» φωνή και συχνά τα υπόλοιπα αγόρια στην τάξη τού λένε ότι τραγουδά σαν κορίτσι. Αυτό προφανώς τον ενοχλεί και τον στεναχωρεί. Ο υιός μου είναι λάτρης της όπερα. Έτσι, όταν με ρώτησε, εάν τραγουδούσε σαν κορίτσι λόγω της «ψηλής» φωνής του, του εξήγησα ότι σχεδόν όλα τα νεαρά αγόρια έχουν λεπτές φωνές, αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι οι άνδρες με «ψηλές» φωνές, στην όπερα, λέγονται τενόροι και αποτελούν τους πιο ακριβοπληρωμένους τραγουδιστές στον κόσμο. Τότε, εκείνος άρχισε να περηφανεύεται για το πόσο ψηλά μπορούσε να τραγουδήσει. Έκτοτε, δεν έχει αμφισβητήσει την «ψηλή» φωνή του, διότι, όπως λέει, δεν είναι κάτι για το οποίο κάποιος πρέπει να ντρέπεται...».

«Δεν υπάρχει τίποτα πιο σπαρακτικό για έναν γονέα από το να μαθαίνει ότι το παιδί του είναι θύμα εκφοβισμού. Ευτυχώς, υπάρχει σίγουρα κάτι που μπορείς να κάνεις για να το βοηθήσεις. Πρέπει να είσαι τόσο ενθαρρυντικός όσο θες να είναι και το παιδί σου.»

Jennifer Hancock – Writer, Speaker, Humanist

