



Κάρτα Συμβουλών 2

Πώς μπορώ να αναγνωρίσω σημάδια σχολικού εκφοβισμού;

Δεν είναι πάντα εύκολο να το καταλάβουμε, αλλά υπάρχουν σημάδια που μπορεί να δείχνουν ότι ένα παιδί υφίσταται εκφοβισμό:

- ➔ Συμπτώματα άγχους και σωματικά παράπονα. Ξαφνικοί πόνοι στην κοιλιά ή στο κεφάλι, εφιάλτες ή δυσκολίες στον ύπνο χωρίς εμφανή ιατρική αιτία.
- ➔ Άρνηση ή απροθυμία για το σχολείο. Ξαφνική δυσκολία του παιδιού να πάει στο σχολείο, «αρρώστιες» που εμφανίζονται το πρωί ή συχνές απουσίες. Μπορεί επίσης το παιδί να φαίνεται να χάνει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα ή για δραστηριότητες που παλιότερα αγαπούσε.
- ➔ Ευρήματα στο σώμα ή σε αντικείμενα. Ανεξήγητοι μώλωπες, γρατζουνιές, σκισμένα ρούχα ή χαμένα προσωπικά αντικείμενα (τσάντα, κινητό, βιβλία) μπορεί να αποτελούν ενδείξεις σωματικού εκφοβισμού.
- ➔ Συναισθηματικές αλλαγές. Το παιδί δείχνει συχνά λυπημένο, φοβισμένο ή απομονωμένο. Μπορεί να ντρέπεται, να νιώθει «αβοήθητο» χωρίς προφανή λόγο, να εκνευρίζεται εύκολα στο σπίτι ή να αποφεύγει συζητήσεις για το σχολείο.
- ➔ Απομόνωση από φίλους. Ξαφνική απουσία φίλων, άρνηση να παίξει ή να συναναστραφεί με άλλα παιδιά. Ίσως πει ότι είναι «μόνο στο σχολείο» ή ότι «κανείς δεν θέλει να παίξει» μαζί του.



Συμβουλές

- Παρατηρήστε προσεκτικά τη συμπεριφορά και τη διάθεση του παιδιού και τις αλλαγές στην καθημερινότητά του.
- Υιοθετήστε μια ανοικτή, ειλικρινή επικοινωνία – δεν χρειάζεται να ρωτάτε κάθε μέρα «Τι έγινε στο σχολείο;». Σημασία έχει να υπάρχει ένα κλίμα εμπιστοσύνης, ώστε το παιδί να νιώθει άνετα να μοιραστεί ό,τι το απασχολεί.
- Δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματος και μιλήστε πάντα με ηρεμία και υποστηρικτικό τρόπο.