

## Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς για τον εκφοβισμό (νταϊλίκι)

### What parents should know about bullying

Ο εκφοβισμός (ή νταϊλίκι) είναι κοινό πρόβλημα στα σχολεία. Εκφοβισμός σημαίνει ότι ένα παιδί πληγώνει επίτηδες ένα άλλο παιδί ή έφηβο, είτε με σωματική βία, με αποκάλεση ονομάτων, με πειράγματα ή με το να κάνει άσχημα σχόλια για την εμφάνιση ενός ατόμου. Μπορεί να περιλαμβάνει τον άδικο κατατρεγμό ενός ατόμου με το να αποκλείεται από μία ομάδα, ή να το ντροπιάζουν με το να διαδίδουν εμπιστευτικές πληροφορίες για αυτά σε άλλους μαθητές. Μερικές φορές ο εκφοβισμός περιλαμβάνει σεξουαλική επίθεση.

#### Πως επηρεάζει ο εκφοβισμός τα παιδιά;

Μερικά άτομα λένε 'το νταϊλίκι στην ουσία δεν βλάπτει τα παιδιά - τα βοηθάει να σκληραγωγηθούν'. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Να θυμάστε ενώ μερικά παιδιά είναι πιο ανθεκτικά, άλλα είναι πιο ευαίσθητα. Ο εκφοβισμός μπορεί να βλάψει τα παιδιά και τα νεαρά άτομα με τους ακόλουθους τρόπους:

- Τα κάνει να αισθάνονται απομονωμένα.
- Να τα κάνει να αισθάνονται άσχημα. Τα παιδιά πιστεύουν εύκολα τι λένε οι άλλοι για αυτά. Αν οι άλλοι λένε ότι είναι άσχημα ή βλάκες, μπορεί να το πιστέψουν, παρόλα τα καλά πράγματα που τους λένε οι γονείς τους.
- Επηρεάζει την ικανότητά τους να μαθαίνουν στο σχολείο.
- Μπορεί να συμβάλει στην κατάθλιψη των παιδιών και των νεαρών ατόμων και σε μερικές περιπτώσεις στην αυτοκτονία.

#### Ποιές είναι μερικές από τις ενδείξεις ότι ένα παιδί εκφοβίζεται;

Επειδή οι ακόλουθες ενδείξεις μπορεί να είναι επίσης ενδείξεις άλλων προβλημάτων, είναι σημαντικό να μιλάτε (απαλά) στο παιδί πριν βγάλετε συμπεράσματα.

- Ανεξήγητοι μώλωπες, γρατσουνιές ή κοψίματα.
- Χαλασμένα ρούχα ή προσωπικά είδη.
- Απώλεια προσωπικών ειδών.
- Μειωμένο ενδιαφέρον για το σχολείο.
- Χειροτέρευση της σχολικής του επίδοσης.
- Απροθυμία να πάει στο σχολείο ή να αποφεύγει το σχολικό λεωφορείο.
- Να είναι αγχώδες, θυμωμένο ή επιθετικό.
- Παράπονα για πονοκέφαλους, πόνους στο στομάχι ή να πηγαίνει συχνά στο θεραπευτήριο του σχολείου.
- Γενική ανεξήγητη δυστυχία.
- Να έχει λίγους φίλους.
- Προβλήματα με τον ύπνο, περιλαμβανόμενου του βρεξίματος του κρεβατιού και άσχημα όνειρα.
- Διστακτικότητα να μιλήσει για το σχολείο.
- Αίσθημα άγχους ή 'κάτω' όταν έλθει η ώρα να πάει σχολείο μετά από σαββατοκύριακο ή διακοπές.

## **Τι να κάνετε αν το παιδί σας σάς πει ότι το εκφοβίζουν;**

Να ακούσετε προσεκτικά τι λέει. Μην του πείτε 'μη στενοχωριέσαι για αυτό' ή 'χτύπα τους και εσύ'. Κάνετε ξεκάθαρο στο παιδί σας ότι το αγαπάτε και το υποστηρίζετε. Αν συνεχίζεται ο εκφοβισμός, επικοινωνήστε με το σχολείο ζητώντας τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Τι έχει γίνει
- Πότε και που έγινε
- Τα ονόματα των παιδιών που είχαν λάβει μέρος στον εκφοβισμό και οποιοδήποτε μάρτυρα
- Πότε πρωτόρχισε ο εκφοβισμός
- Ποιές λύσεις έχουν εφαρμοστεί μέχρι στιγμής
- Τα ονόματα δασκάλων/καθηγητών που γνωρίζουν το πρόβλημα.

## **Επικοινωνία με το σχολείο**

Να πείτε στο παιδί σας ότι επικοινωνείτε με το σχολείο. Μπορεί να ανησυχεί ότι αυτό θα χειροτερέψει τα πράγματα - αλλά να θυμάστε ότι ο εκφοβισμός ευδοκμεί με τη μυστικότητα. Αν δεν αισθάνεστε σίγουρη/ος για το επίπεδο των αγγλικών σας, ρωτήσετε ένα συγγενή, φίλο ή γείτονα να έλθει μαζί σας. Χρειάζεται:

- Να κλείσετε ραντεβού με το κατάλληλο άτομο. Αυτό μπορεί να είναι μία δασκάλα/καθηγήτρια (δάσκαλος/καθηγητής) με την οποία (οποίο) εσείς ή το παιδί σας έχετε καλή σχέση, ο διευθυντής ή υποδιευθυντής του σχολείου, ένας σχολικός σύμβουλος ή (στο γυμνάσιο) ο Συμβουλευτής της Χρονιάς (Year Advisor) του παιδιού σας (ένα καθηγητής που επιβλέπει την ευημερία των μαθητών για μία συγκεκριμένη χρονιά.

## **Τι να κάνετε στη συνάντηση**

Να είστε συνεργάσιμη/ος - να πείτε 'τι μπορούμε να κάνουμε για αυτή την κατάσταση;' αντί να κατηγοράτε ή να είστε θυμωμένη/ος.

- Ρωτήσετε το σχολείο πως αντιμετωπίζουν συνήθως τον εκφοβισμό.
- Ρωτήσετε το σχολείο τι είδους πολιτικές έχουν για να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό
- Ρωτήσετε τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε
- Πριν φύγετε, να είστε σίγουροι για τις ενέργειες που θα λάβει το σχολείο και πότε θα επικοινωνήσουν μαζί σας.

## **Πως μπορεί να σας βοηθήσει το Ίδρυμα Υποστήριξης Συνομήλικων (Peer Support Foundation)**

Το Peer Support Foundation είναι ένας οργανισμός που αναπτύσσει προγράμματα στα σχολεία για να βελτιώσει την ευημερία των νεαρών ατόμων στην κοινωνία. Το ίδρυμα έχει προγράμματα που βοηθούν τα σχολεία να γίνουν πιο ενήμερα για τον εκφοβισμό και πως να τον προλάβουν. Αν ανησυχείτε για τον εκφοβισμό στο σχολείο του παιδιού σας, επικοινωνήστε με το ίδρυμα για περισσότερες πληροφορίες στο (02) 9905 3499.

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>