



**Εκφοβισμός & Θυματοποίηση**  
--  
**Διεκδίκηση επιθυμιών και δικαιωμάτων**

**Τζίνα Χονδρού**  
Ψυχολόγος

06-03-2013

**Τι ΔΕΝ είναι εκφοβισμός**

- Διαφωνίες, συγκρούσεις, καυγάδες, ανταγωνισμός στο πλαίσιο παιχνιδιών – σχολικών και μη δραστηριοτήτων
- Αλληλοπειράγματα
- Τελετουργίες για ένταξη σε ομάδα ή αλλαγής φάσης ζωής

*Γιατί όχι?*

- Περιστασιακά
- Ισοτιμη σχέση – εναλλαγή ρόλων
- Ισοζύγιο ισχύος
- Ομαλή ανάπτυξη ατόμου & διαπροσωπικών σχέσεων

**Τι ΕΙΝΑΙ εκφοβισμός**

- Άσκηση βίας, παρενόχληση
- Συνειδητή, επιθυμητή, εσκεμμένη
- Στόχος ο πόνος και ο φόβος-τρόμος
- Συστηματική και επαναλαμβανόμενη
- Από ένα μαθητή προς κάποιον άλλο
- Από ομάδα μαθητών προς ένα μαθητή

**Ο εκφοβισμός ενισχύεται...**

- Κουλτούρα ανταμοιβής θύτη-κοροϊδίας θύματος
- Αδιάφορο – Ανοργάνωτο σχολείο
- Γονείς κακά πρότυπα ή που ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό
- Άλλοι ενήλικες και παιδιά που αδιαφορούν (δεν είδα, δεν άκουσα, δεν με αφορά)

**Μορφές εκφοβισμού**

- Σωματική βία
- Απειλές
- Εκβιασμός-εκμετάλλευση
- Προσβολές, γελοιοποίηση, ταπείνωση, εξευτελισμός
- Μείωση της προσωπικότητας
- Αποκλεισμός από ομάδες συνομηλίκων

**Παραδείγματα**

- Ξύλο, σπρωξίματα, καταστροφή αντικειμένων, εκβιασμός για χρήματα ή κλοπή
- Κοροϊδία, βρίσιμο, διάδοση φημών, χειρονομίες, γκράφιτι
- Ομοφοβικά ή ρατσιστικά σχόλια
- Απειλή ή πραγματοποίηση εξευτελισμού μέσω φωτογραφιών, βιντεοσκόπησης
- Διάδοση στο διαδίκτυο, sms, e-mail (ηλεκτρονικός εκφοβισμός)
- Σε ακραίες περιπτώσεις φόνος ή αυτοκτονία

## Κατηγορίες Εκφοβισμού

- Λεκτικός



- Σωματικός



## Κατηγορίες Εκφοβισμού



- Κοινωνικός αποκλεισμός (πιο συχνός στα κορίτσια)



- Παρενόχληση (αντί για πρόσκληση φιλίας ή φλερτ, επίθεση με στόχο να πληγώσει)

## Κατηγορίες Εκφοβισμού

- Ρατσιστικός –
- Ομοφοβικός –
- Μειονοτικός

(στοχοποίηση λόγω διαφορετικότητας –ειδικών ικανοτήτων )



- Ηλεκτρονικός

## Συχνότητα - Στατιστικές

- Περίπου 15%-30% του μαθητικού πληθυσμού – μισοί θύτες, μισοί θύματα.
- Περισσότερα αγόρια θύτες
- Περισσότερα θύματα σε μικρές ηλικίες
- Πιο συχνό ως φαινόμενο στο δημοτικό σχολείο, μειώνεται σταδιακά ως και το λύκειο.

## Η παγίωση του εκφοβισμού

- ΘΥΜΑ
- Υφίσταται Βία → Θύμα → Υπερπροστασία / Αποφυγή → Θυματοποίηση
- ΘΥΤΗΣ
- Ασκήι Βία → Θύτης → Οικογενειακά πρότυπα & αδυναμία προστασίας θύματος → Ενίσχυση βίαιης συμπεριφοράς

## Χαρακτηριστικά Θύτη

- Σωματική δύναμη
- Ηγετική θέση σε ομάδα
- Χαμηλή ενσυναίσθηση
- Αδυναμία διαχείρισης συναισθημάτων
- Πιθανή βία, έλλειψη εποπτείας, πρότυπα, ανοχή στην οικογένεια
- Σχολική αποτυχία
- Δυσκολίες προσαρμογής- σχέσεων μακροπρόθεσμα

### Χαρακτηριστικά θύματος

- Σωματική αδυναμία
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Παθητικότητα
- Εσωστρέφεια
- Μοναχικά
- Μειωμένες δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης
- Κακή επικοινωνία στην οικογένεια
- Απουσία υποστήριξης από περίγυρο

### Χαρακτηριστικά σχολείου

- Έλλειψη εποπτείας-καθοδήγησης κατά την προσέλευση – αποχώρηση – διαλείμματα
- Απομονωμένοι χώροι Χωρική και χρονική σχολική εποπτεία
- Ανοχή, αποδοχή ή ενίσχυση επιθετικότητας
- Ελλιπής ενημέρωση και ικανότητα παρέμβασης δασκάλων
- Απουσία-διαφωνίες για πολιτική σχολείου
- Απουσία ή λανθασμένη παρέμβαση

### Άλλοι εμπλεκόμενοι

- Οι συνεργάτες (δεν προκαλούν τον εκφοβισμό αλλά συνεργάζονται στην ταπείνωση του θύματος)
- Παρευρισκόμενοι (θεατές)  
→ Υποστηρικτές-Αμέτοχοι- Αμυνόμενοι
- Διευκόλυνση-ενίσχυση βίαιης συμπεριφοράς-ζητούν βοήθεια
- Κίνδυνος μιμητισμού

### Επιπτώσεις στο θύμα

- Ματαίωση, ντροπή, ενοχές
- Αίσθηση αδυναμίας
- Μείωση αυτοπεποίθησης- αυτοεκτίμησης
- Κλείνεται στον εαυτό του
- Φόβος για μη κατανόηση
- Φόβος εκδίκησης
- Αποφυγή σχολείου
- Κατάθλιψη

### ΠΡΟΛΗΨΗ - ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

- Ένα μέρος της είναι η σωστή επικοινωνία
- Είδη συμπεριφοράς:
  - Επιθετική
  - Παθητική (υποταγή)
  - Παθητικο-επιθετική
  - Χειριστική
- Διεκδικητική

### Επιθετική Συμπεριφορά

- 'Μόνο εγώ έχω δίκιο και όλοι οι άλλοι άδικο'
- Χρησιμοποιώ απειλές, εκφοβισμό, ενοχοποίηση
- Στόχος είναι η υποταγή των άλλων και όχι ο σεβασμός από τους άλλους

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Θα γίνει έτσι επειδή το λέω εγώ!
- Δεν το περίμενα αυτό από σένα...πώς μπορείς να μου αντιμιλάς;
- Δεν ξέρεις τι σου γίνεται...περίμενε να δεις τι θα συμβεί!



## Παθητική Συμπεριφορά

- 'Φοβάμαι μην πληγώσω-αναστατώσω τους άλλους και κάνω πίσω χωρίς τελικά να καλύπτω τις ανάγκες μου'
- 'Έτσι υποχωρώ, δικαιολογούμαι, δέχομαι το φταίξιμο
- Το αποτέλεσμα είναι όχι μόνο να μην κερδίζω αυτό που θέλω, αλλά να νιώθω κατώτερος. Χάνω την αυτοεκτίμηση, αλλά και το σεβασμό των άλλων, συσσωρεύω θυμό, υποφέρω από ψυχοσωματικά συμπτώματα

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- 'Συγγνώμη, έπρεπε να το καταλάβω, ΟΚ έχεις δίκιο, ας το κάνουμε όπως λες'

## Παθητικοεπιθετική Συμπεριφορά

- Στα λόγια είμαι παθητικός, στην πράξη βγάζω ασυνείδητα το συσσωρευμένο θυμό και επιθετικότητα

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Αργώ στα ραντεβού
- 'Ξεχνάω' να τηλεφωνήσω ή άλλα πράγματα που έχω υποσχεθεί, είμαι αναβλητικός
- Υπεραμύνομαι των καλών μου προθέσεων αλλά δυσκολεύομαι να δεσμευτώ
- Κάτι με δυσαρεστεί και αντί να το εκφράσω απομακρύνομαι

## Χειριστική Συμπεριφορά

- Κι εδώ υπάρχει συσσωρευμένος θυμός & επιθετικότητα. Δεν ζητάω αυτό που θέλω, αλλά προσπαθώ για το ακοκλήσω με έμμεσο, πλάγιο, συγκαλυμμένο τρόπο.

### Παραδείγματα

- Αλλάζω θέμα όταν η συμπεριφορά μου βρίσκεται στο επίκεντρο της συζήτησης
- Προξενώ οίκτο, λύπηση, παρουσιάζομαι ως θύμα, κατηγορώ τους άλλους
- Δημιουργώ ενοχές π.χ. 'Δεν είναι τι θέλω εγώ, αν ΕΣΥ ενδιαφέρεσαι για τη δουλειά σου, θα δουλέψεις υπερωρίες', 'εγώ που έχω κάνει τόσα για εσένα...'

## Όταν δεν διεκδικώ...

- Το κίνητρό μου είναι ο φόβος της απώλειας, της απόρριψης.
- Λέω στους άλλους αυτά που θέλουν να ακούσουν, τους αφήνω να με 'καπελώνουν', να με χρησιμοποιούν, να με εκβιάζουν ή και να με χτυπούν.
- Δεν εκφράζω τα συναισθήματα μου.
- Εκφράζω το θυμό μου με επιθετικότητα ή έχω ανά διαστήματα ανεξέλεγκτες εκρήξεις.
- Κάνω πράγματα που στην πραγματικότητα δεν θέλω, νιώθω απογοήτευση, πίκρα, θυμό, αντικείμενο εκμετάλλευσης.
- Νιώθω εγκλωβισμένος σε ρόλους, έχω εσωτερικές συγκρούσεις.

- Εκλογικεύω τη συμπεριφορά μου και αυταπατάμαι λέγοντας πως
- 'υποχωρώ στο όνομα της αγάπης μας'
- 'δεν θέλω να χαλάσω τη φιλία μας'
- 'με τον καιρό θα φτιάξουν τα πράγματα'
- 'αν κάνω αυτά που μου ζητούν, θα είμαστε καλά'

## Συνέπειες μη διεκδικητικής συμπεριφοράς

- Άγχος, υπερένταση, ανησυχία, κρίσεις πανικού
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- Διαταραχές ύπνου & διατροφής
- Ηπτοπάθεια, κατάθλιψη
- Επιθετικότητα, επεισόδια βίαιης συμπεριφοράς, ή ανοχή κακοποίησης
- Προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, ανισότητα, ανειλικρίνεια
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση & αυτοπεποίθηση

## Διεκδικητική Συμπεριφορά

- Αποφασίζω ποια είναι τα όρια μου και οι στόχοι μου, τι θέλω και γιατί.
- Εκφράζω τι θέλω, πώς νιώθω, τι είναι σημαντικό για εμένα, ξεκάθαρα, σταθερά, με σεβασμό στον εαυτό μου και τους άλλους.

## Στόχοι της Διεκδίκησης

- Ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών μας
- Διαφύλαξη των δικαιωμάτων μας
- Καλύτερη επικοινωνία και ισότιμες σχέσεις
- Επίλυση προβλημάτων με αμοιβαία ικανοποιητικό τρόπο

## Παραδείγματα

### Διεκδικητικής Συμπεριφοράς

- Ζητώ ξεκάθαρα αυτά που θέλω
- Λέω όχι χωρίς να νιώθω ενοχές
- Εκφράζω σκέψεις, συναισθήματα, τη γνώμη μου
- Θέτω τα όρια μου και μετά διαπραγματεύομαι
- Λειτουργώ με βάση τις ανάγκες μου και όχι από αντίδραση ή αμυνόμενος
- Αποφασίζω μόνος χωρίς να με επηρεάζουν οι επιθυμίες των άλλων

## Η Τέχνη της Διεκδίκησης

- Επιμονή – διατηρώ τα αιτήματα, τους στόχους και τα όρια μου
- Παραδοχή της πραγματικότητας – εστιάζω στα δεδομένα, τα γεγονότα, τις αποδείξεις
- Διαπραγμάτευση – ώστε να βρεθεί η πιο συμφέρουσα λύση από ένα εύρος επιλογών (εντός των ορίων μου)

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ – ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΑΙ

- Γονείς, καθηγητές, ειδικός ψυχικής υγείας κ. ά. που εμπιστεύομαι
- Τηλεφωνική γραμμή ΕΨΥΠΕ 801-801-1177
- ΚΔΑΥ Υπ.Παιδείας, Ιατροπαιδαγωγικά Ψυχ. Υγείας Υπ. Υγείας, Ψυχοκοινωνικές Υπηρεσίες Δήμων

Η δειλία ρωτάει: είναι ασφαλές;  
Η σκοπιμότητα ρωτάει: είναι πολιτικά ορθό;  
Η ματαιοδοξία ρωτάει: είναι δημοφιλές;

Αλλά η συνείδηση ρωτάει: είναι σωστό;

*Martin Luther King*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Στοιχεία Επικοινωνίας

Τζίνα Χονδρού  
Ψυχολόγος  
Συμβουλευτική – Ψυχοθεραπεία – Εκπαίδευση

Ελπίδος 7, Εμπορικό Κέντρο «Ηλιοτρόπιο»,  
15343 Αγία Παρασκευή Αττικής

e-mail  
ginahon@otenet.gr