

## ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ & ΒΙΑ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΚΟΣΜΟ

### Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Επικ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών

Υπεύθυνη Μονάδας Εφήβων (Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδών «Π & Α Κυριακού»

Ο εκφοβισμός αποτελεί κοινωνικό φαινόμενο έκφρασης βίας και προϋπάρχει από αρχαιοτάτων ετών, ως ακραία συμπεριφορά συνυφασμένη με την ίδια την ανθρώπινη φύση. Πολλοί αρχαίοι και σύγχρονοι φιλόσοφοι καθώς και συγγραφείς της παγκόσμιας λογοτεχνίας έχουν αναφερθεί στα έργα τους σε τέτοιες συμπεριφορές, δίνοντας πολλά στοιχεία για τα αίτια, τους τρόπους έκφρασης καθώς και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού στην εποχή τους. Οι περισσότεροι από τους ορισμούς για τον εκφοβισμό τονίζουν την επαναληψιμότητα της βλαπτικής συμπεριφοράς και την ανισότητα δύναμης μεταξύ αυτού που εκφοβίζει και του εκφοβιζόμενου, καθώς και την πρόθεση για πρόκληση βλάβης.

Στις σύγχρονες Δυτικές κοινωνίες το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει αποτελέσει αντικείμενο ενδιαφέροντος και συζήτησης, τόσο λόγω των διαφορετικών μορφών έκφρασης της βίας, όσο και της συνεχώς αυξανόμενης συχνότητας μεταξύ των νέων. Οι μορφές εκφοβισμού μπορεί να είναι η σωματική βία, η λεκτική, η κοινωνική απομόνωση – αποκλεισμός, η δημιουργία ψευδών πληροφοριών και φημών καθώς και μορφές διαδικτυακής παρενόχλησης (cyberbullying). Το μέσο αυτό έχει ιδιαιτερότητες αφού λόγω της ανωνυμίας επιτρέπει την έκφραση της σκοτεινής πλευράς της ανθρώπινης φύσης, ενώ παιδιά προικισμένα και χαρισματικά μπορεί λόγω φθόνου να αποτελέσουν δέκτες εκφοβιστικών συμπεριφορών και διαθέσεων.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού αποτελεί την «κορυφή του παγόβουνου» πολλών παραγόντων (πολυπαραγοντικό αποτέλεσμα). Αρχικά, η ευαλωτότητα της προσωπικότητας και η γενετική προδιάθεση σε τυχόν ψυχικές δυσκολίες (κληρονομικότητα), παίζει σημαντικό ρόλο με την έννοια ότι μια προσωπικότητα «Α» σε ένα περιβάλλον «Χ» μπορεί να αναπτύξει δυσλειτουργία, ενώ μια προσωπικότητα «Β» στο ίδιο περιβάλλον «Χ» μπορεί να το αντιμετωπίσει με διαχείριση και ψυχική αντοχή-ενδυνάμωση (resilience).

Σημαντικός παράγων στην εκδήλωση συμπεριφορών βίας αποτελεί αναμφισβήτητα το μοντέλο της οικογένειας. Η ενδοοικογενειακή βία ή η παραμέληση σημαντικών αναγκών των παιδιών αποτελούν βάση για την αναπαραγωγή ανάλογων συμπεριφορών, είτε λειτουργώντας ως «πρότυπα», είτε ως «αντίδραση» στους ρόλους που αναπτύχθηκαν μέσα στην οικογένεια. Το σχολείο όταν εστιάζει στην επιφανειακή εκπαίδευση με απλή παροχή εγκυκλοπαιδικών γνώσεων, χωρίς εμπάθυνση, συζήτηση, προσπάθεια παροχής παιδείας και κουλτούρας, ενδέχεται επίσης να μην προασπίζει τους μαθητές στο να διαχειριστούν, να απομονώσουν συμπεριφορές που δεν σέβονται τα ανθρώπινα δικαιώματα και να καλλιεργήσουν αξίες όπως η αλληλεγγύη, το δικαίωμα στην διαφορετικότητα και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Η επίδραση των ΜΜΕ και του διαδικτύου είναι σημαντική. Η επαναληψιμότητα ακατάλληλων μηνυμάτων-ερεθισμάτων (π.χ βίαιου περιεχομένου) από πολύ μικρή ηλικία, «νορμαλοποιεί» τις συμπεριφορές και διευκολύνει την αναπαραγωγή τους (απευαισθητοποίηση). Αυτό ιδιαίτερα συμβαίνει, όταν δεν υπάρχει γονεϊκό φίλτρο και συζήτηση με τους γονείς, δεδομένου ότι λόγω υπεραπασχόλησης ή ανεργίας, στην σύγχρονη κοινωνικοοικονομική κρίση, επιτρέπουν την παθητική απασχόληση

των παιδιών μπροστά στην οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή. Τα θέματα αυτά περιπλέκονται γνωρίζοντας ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν πλέον και φορητές συσκευές που τους δίνουν νέες ελευθερίες αλλά και τρόπους έκθεσης σε κινδύνους.

*Οι ρόλοι σε ένα επεισόδιο εκφοβισμού είναι:*

- αυτός που πραγματοποιεί την βλαπτική δράση
- αυτός που την δέχεται &
- αυτός ή αυτοί που γνωρίζουν για το συμβάν (παρατηρητές).

Οι ρόλοι του δράστη και του αποδέκτη της βίας συχνά εναλλάσσονται, αποτελώντας τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος και τονίζοντας την ανάγκη και των δυο για υποστήριξη, βοήθεια και κατεύθυνση. Λόγω της ευαλωτότητας και της αποδεδειγμένης ψυχοκοινωνικής δυσλειτουργίας του δράστη, οι όροι «θύτης-θύμα» δεν χρησιμοποιούνται στο παρόν κείμενο. Είναι σημαντικό επίσης, να δοθεί έμφαση στον ρόλο του παρατηρητή, ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο στην απομόνωση της αρνητικής συμπεριφοράς και την υποστήριξη της θετικής, δίνοντας ενέργεια και εργαλεία στον εκφοβιζόμενο προκειμένου να αντιμετωπίσει την κατάσταση.

Τα άτομα που εμπλέκονται σε ακραίες μορφές εκφοβισμού έχουν συνήθως κοινά χαρακτηριστικά:

- υ χαμηλή αυτοεκτίμηση
- υ ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία
- υ τραυματικές εμπειρίες
- υ ανασφάλεια
- υ χαμηλή ανοχή στην απόρριψη

Οποιαδήποτε διαφορετικότητα (π.χ. σε εμφάνιση, εθνικότητα, σεξουαλικό προσανατολισμό) μπορεί να αποτελέσει ερέθισμα για κάποια συμπεριφορά βίας.

*Σημεία που είναι ενδεικτικά της δυσλειτουργίας παιδιών και εφήβων που δέχονται ή/και ασκούν εκφοβισμό έχουν να κάνουν με απότομες μεταβολές στην καθημερινότητα απλών λειτουργιών όπως η διατροφή, ο ύπνος, η σχολική επίδοση, οι διαπροσωπικές σχέσεις (φιλίες, φλερτ, οικογένεια), η προσωπική υγιεινή και φροντίδα εαυτού. Η πρώιμη ανίχνευση αυτής της δυσλειτουργίας από φίλους, γονείς και εκπαιδευτικούς οδηγεί σε πρώιμη παρέμβαση και βέλτιστα αποτελέσματα.*

Σχετικά με την πρόληψη, βασική είναι η παιδεία γύρω από θέματα όπως τα δικαιώματα του ατόμου, ο σεβασμός της διαφορετικότητας, οι ηθικές αξίες και η διαχείριση δυσκολιών, καθώς και η ενημέρωση σχετικά με τηλεφωνικές γραμμές και δομές που μπορούν να προσφέρουν εκπαίδευση και υποστήριξη σε κλινικό επίπεδο. Ο ρόλος του σχολείου είναι πολύ σημαντικός και ενθαρρύνεται η συνεχιζόμενη εκπαίδευση των εκπαιδευτικών και η σύνδεση του σχολείου με δομές εφηβικής ολιστικής προσέγγισης.

Η αντιμετώπιση των εμπλεκόμενων σε επεισόδια εκφοβισμού είναι αναγκαία και εξαιρετικά σημαντική για τον περιορισμό των επιπτώσεων στην παρούσα φάση, αλλά και στο μέλλον. Σημαντική είναι η ανίχνευση συννοσηρότητας (καταθλιπτικό συναίσθημα, ΔΕΠ-Υ, άγχος κλπ ), η συναισθηματική υποστήριξη και η συμβουλευτική του οικογενειακού περιβάλλοντος. Τέλος, είναι σπουδαία η εκπαίδευση σε θέματα διαχείρισης της δυσκολίας, ενίσχυσης εαυτού & αυτογνωσίας, καλλιέργειας σχέσεων και ρεαλιστικών προσδοκιών από αυτές.

Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού» [www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr) . λειτουργεί το τμήμα «**Αλλάζω χωρίς τον εκφοβισμό**», που αποτελεί διεπιστημονική δομή για την πρόληψη & αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Επιπλέον, στη Μ.Ε.Υ λειτουργεί η **Γραμμή Στήριξης «ΜΕ. Υποστηρίζω» 80011 80015** χωρίς χρέωση. Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς, ειδικούς που αναζητούν

επικοινωνία, προκειμένου να εκφράσουν ανησυχίες, σκέψεις, εμπειρίες και να λάβουν συμβουλευτική, υποστήριξη & βοήθεια.