ePublishing
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ
NATIONAL DOCUMENTATION CENTRE

Ανεμοπετάλιο

Τόμ. 4, Αρ. 4 (2025)

4ο Τεύχος Ανεμοπετάλιο

"Οι Σούπερ Ήρωες της Καλοσύνης!" Δυνάμεις αγάπης vs. σχολικός εκφοβισμός – ποιος θα κερδίσει;-Ένα πρόγραμμα πρόληψης κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού

Βασιλική Μάλαμα, Βαρβάρα Σωτηρίου

doi: 10.12681/anem.40179

Copyright © 2025, Βασιλική Μάλαμα, Βαρβάρα Σωτηρίου

Άδεια χρήσης ##plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc.by-nc-nd4##.

«Οι Σούπερ Ήρωες της Καλοσύνης!» Δυνάμεις αγάπης vs. σχολικός εκφοβισμός – ποιος θα κερδίσει; Ένα πρόγραμμα πρόληψης κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού

Βασιλική Μάλαμα[1] Βαρβάρα Σωτηρίου[2]

[1] Διδάκτωρ Ειδικής Αγωγής Παν/μίου Αθηνών, Δ/ντρια 8ου Δ.Σ Καλαμάτας
vasilikimalama@yahoo.gr

[2] Εκπαιδευτικός ΠΕ70, Υποδ/ντρια 8ου Δ.Σ Καλαμάτας
vasotiriou21@gmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εισήγηση αφορά την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού που υλοποιείται το σχολικό έτος 2024-2025 στο 8ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας και βασικό στόχο έχει την εκπαίδευση της σχολικής κοινότητας στην ενσυναίσθηση, την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων, την υποστήριξη των μαθητών και των οικογενειών που παρουσιάζουν ανάγκη και την εκμάθηση επίλυσης συγκρούσεων. Τα ποσοστά του σχολικού εκφοβισμού στην Ελλάδα παραμένουν υψηλά, με τους μαθητές να εμπλέκονται σε όλους τους ρόλους του εκφοβισμού. Αυτά τα ποσοστά ποικίλλουν ανάλογα με την περιοχή και την ηλικιακή ομάδα (Yannopoulos, C., & Leriou, E.,2023). Ωστόσο, όταν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού μελετάται, αυτό γίνεται διαμέσου της μεθόδου της αυτοαναφοράς. Ένας από τους πιο σημαντικούς στόχους του προγράμματος είναι οι μαθητές να ενημερωθούν γύρω από το τι είναι σχολικός εκφοβισμός, να μπορούν να τον αναγνωρίζουν, να μπορούν να εκφράζονται σε σχέση με αυτόν και να επιλέγουν από μια σειρά στρατηγικών εκείνες που τους ταιριάζουν καλύτερα για την επίλυση των συγκρούσεων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια διαρκής και σκόπιμη επιθετική συμπεριφορά μεταξύ μαθητών, που εκδηλώνεται με σωματική, λεκτική και κοινωνική κακοποίηση. Σύμφωνα με τον Olweus (2013), βασικά χαρακτηριστικά του φαινομένου αποτελούν η ανισορροπία δύναμης μεταξύ θύτη και θύματος, η συνεχής επανάληψη των συμπεριφορών και οι σοβαρές συναισθηματικές επιπτώσεις στους εμπλεκόμενους. Έρευνες των τελευταίων χρόνων σημειώνουν την ποικιλία των επιπτώσεων σε παιδιά και σε εφήβους. Κατά αυτό τον τρόπο επισημαίνεται η σύνδεση του φαινομένου με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης στα θύματα (Yu, S., & Zhao, X.,

2021). Μια σημαντική έρευνα από τους Camodeca και Nava (2022) βρήκε πως τα παιδιά που πέφτουν θύματα σχολικού εκφοβισμού έχουν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν καταθλιπτικά συμπτώματα κατά την ενηλικίωση. Οι επιπτώσεις, ωστόσο, δεν περιορίζονται μόνο στα θύματα. Έρευνα από τους Farrell και Vaillancourt (2021) συνέδεσε την εμπλοκή στο φαινόμενο με την εκδήλωση φαινομένων παραβατικότητας στην ενήλικη ζωή αλλά και την παρουσία ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων. Οι σχολικές επιδόσεις, το κλίμα στην ευρύτερη σχολική κοινότητα και στην τάξη αποτελούν περαιτέρω παραμέτρους προς διαχείριση. Οι επιπτώσεις εκτείνονται και στην οικογένεια, καθώς οι γονείς των θυμάτων συχνά βιώνουν άγχος και αίσθημα αβοηθησίας (Obregon-Cuesta et al., 2022). Η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού απαιτεί ολιστικές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς, με στόχο τη διαμόρφωση ασφαλών και υποστηρικτικών σχολικών περιβαλλόντων. Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών αποτελεί για τους εκπαιδευτικούς μία από τις πιο συχνές πλευρές επαγγελματικής εξουθένωσης (Winding et al, 2022). Η εφαρμογή προγραμμάτων όπως το πρόγραμμα KiVa, που στοχεύει στη μείωση του εκφοβισμού μέσω κοινωνικής εκπαίδευσης, έχει δείξει ενθαρρυντικά αποτελέσματα (Garandeau et al., 2023).

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ: ΠΩΣ Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Ως ενσυναίσθηση ορίζεται η συναισθηματική ταύτιση με την κατάσταση ενός άλλου ατόμου, καθώς και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του. Το ζήτημα της ενσυναίσθησης, δηλαδή της ικανότητας, να μπούμε στα παπούτσια των άλλων, να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων και αυτή την κατανόηση να μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε, για το πώς να συμπεριφερθούμε, είναι ένα κρίσιμο στοιχείο στην εκπαιδευτική διαδικασία και έχει αναδειχθεί μέσα από πολλές έρευνες ότι μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στη μείωση της επιθετικότητας και του σχολικού εκφοβισμού (Lawson, 2013). Σύμφωνα με τους Decety & Holvoet (2021) η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει τόσο τη συναισθηματική παράμετρο, δηλαδή την ικανότητα να νιώθει κάποιος τα συναισθήματα των άλλων, όσο και τη γνωστική, δηλαδή την ικανότητα να κατανοεί την προοπτική τους και χωρίζεται σε τρεις μεγάλες υποκατηγορίες: την ικανότητα να καταλαβαίνω τι βιώνω, την ικανότητα να καταλαβαίνω τι νιώθει ο άλλος, την ικανότητα να καταλαβαίνω και να αντιλαμβάνομαι τον κόσμο από τη θέση τρίτου. Η υλοποίηση προγραμμάτων που προάγουν την ενσυναίσθηση στα σχολεία έχει οδηγήσει σε μείωση περιστατικών εκφοβισμού, καθώς οι μαθητές γίνονται πιο ευαίσθητοι στις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων. Οι μαθητές που καλλιεργούν την ενσυναίσθηση είναι πιο πρόθυμοι να βοηθήσουν τους συμμαθητές τους, προσφέροντας υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές, είναι πιο πιθανό να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων, όπως τη φυλή, το φύλο, την αναπηρία ή τη θρησκεία. Επιπρόσθετα, γίνονται πιο

ευαίσθητοι στις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, προάγοντας ένα θετικό σχολικό περιβάλλον που ενθαρρύνει την υποστήριξη και την κατανόηση. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων, βοηθώντας τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο. Επομένως, η καλλιέργεια αυτών των θετικών συμπεριφορών μπορεί να έχει μακροχρόνια οφέλη, όχι μόνο για το σχολικό περιβάλλον, αλλά και για την κοινωνία στο σύνολό της.

Έρευνες καταδεικνύουν ότι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης σε αυτές τις ηλικίες μειώνει την επιθετική συμπεριφορά και τον σχολικό εκφοβισμό, ενώ προάγει τη συνεργασία και την κοινωνική συνοχή στην τάξη (Mertayasa, I. K., 2024). Σύμφωνα με τους Fernandez-Perez & Martin-Rojas, (2022) οι μαθητές με υψηλή ενσυναίσθηση παρουσιάζουν μεγαλύτερη αυτορρύθμιση, αυξημένη συγκέντρωση και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Η ενσυναίσθηση βοηθά επίσης στη διαμόρφωση μιας υποστηρικτικής μαθησιακής κοινότητας, όπου οι μαθητές νιώθουν ασφάλεια και σεβασμό (Calp, Ş., 2020). Οι παρεμβάσεις αυτές φαίνεται να έχουν μακροπρόθεσμα οφέλη για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Durlak et al., 2011).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Θεματικές ενότητες και Παιδαγωγικοί στόχοι

Το πρόγραμμα «Οι Σούπερ Ήρωες της Καλοσύνης! Δυνάμεις αγάπης vs. σχολικός εκφοβισμός – ποιος θα κερδίσει;» είναι πρόγραμμα πρόληψης κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού που εκπονείται κατά τη φετινή σχολική χρονιά στο 8ο Δημοτικό σχολείο Καλαμάτας. Το πρόγραμμα υλοποιείται με άξονες και στοχοθεσία σε όλες τις τάξεις του δημοτικού από την ομάδα πρόληψης κατά της σχολικής βίας σε συνεργασία με τα εργαστήρια δεξιοτήτων και διαθεματικά με όλα τα μαθήματα του ωρολογίου προγράμματος. Στο σχολείο επικουρικά στο πρόγραμμα συμβάλλουν το τμήμα ένταξης και η ΕΔΥ του σχολείου. Οι κύριες θεματικές ενότητες αφορούν:

1. **Αναγνώριση του εκφοβισμού**: Εκπαίδευση για το τι είναι ο εκφοβισμός, οι τύποι του (λεκτικός, σωματικός, διαδικτυακός) και πώς αναγνωρίζεται. Η αναγνώριση του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού στο δημοτικό σχολείο είναι κρίσιμη για την έγκαιρη παρέμβαση και την προστασία των παιδιών. Οι δράσεις αναγνώρισης βοηθούν στην πρόληψη ψυχολογικών και κοινωνικών επιπτώσεων, όπως άγχος και κατάθλιψη (Olweus, 1993). Σύμφωνα με έρευνες, η εκπαιδευτική κοινότητα έχει κρίσιμο ρόλο στην ευαισθητοποίηση και στη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος. Η αναγνώριση και η έγκαιρη αντιμετώπιση ενισχύουν τη σχολική ένταξη και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Espelage & Holt, 2013).

2. **Ενσυναίσθηση και Συναισθηματική Νοημοσύνη**: Ενδυνάμωση της ικανότητας των μαθητών να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να καλλιεργούν την αλληλεγγύη.
3. **Διαχείριση συγκρούσεων**: Διδασκαλία δεξιοτήτων για την ειρηνική επίλυση διαφορών και τον σεβασμό της διαφορετικότητας- ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
4. **Υποστήριξη των μαθητών/-τριών**: Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος για να μιλούν οι μαθητές και καθοδήγηση προς βοήθεια.

Οι παιδαγωγικοί στόχοι του προγράμματος ορίζονται ως εξής:

Οι παιδαγωγικοί στόχοι του προγράμματος πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού βασίζονται στην καλλιέργεια ενός θετικού σχολικού κλίματος και την ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση συγκρούσεων και την προώθηση της αλληλεγγύης. Συγκεκριμένα, οι στόχοι περιλαμβάνουν: 1) Ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό: Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές εκφοβισμού, ώστε να κατανοούν πότε και πώς συμβαίνει, σε όλους τους ρόλους. 2) Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και συναισθηματικής νοημοσύνης: Στόχος είναι οι μαθητές να αναπτύξουν ικανότητες κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων, ώστε να αντιλαμβάνονται τις συνέπειες των πράξεών τους και να ενισχύουν την αλληλεγγύη στην ομάδα. 3) Καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων: Οι μαθητές θα εκπαιδευτούν σε μεθόδους ειρηνικής επίλυσης διαφορών, προκειμένου να επιλύουν προβλήματα χωρίς να καταφεύγουν σε εκφοβιστικές συμπεριφορές ή βία. 4) Ενίσχυση του θάρρους και της υπευθυνότητας: Στόχος είναι να βοηθηθούν τα θύματα ή οι μάρτυρες εκφοβισμού και να αισθανθούν ασφαλείς να μιλήσουν, καλλιεργώντας με τον τρόπο αυτό αίσθημα υπευθυνότητας στους μαθητές για την υποστήριξη των συνομηλίκων τους. Παράλληλα υποστηρικτικές δράσεις και ενέργειες πρέπει να υλοποιούνται και για τους μαθητές που εμπλέκονται με τον ρόλο του θύτη και συχνά η βιβλιογραφία αναδεικνύει τον φαύλο κύκλο θύτη-θύματος (Wójcik et al., 2022).

5. **Προώθηση ενός συμπεριληπτικού και ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος:** Οι μαθητές θα ενισχυθούν να αναπτύξουν συνεργατικότητα και αποδοχή της διαφορετικότητας, συνεισφέροντας σε ένα περιβάλλον που ευνοεί τη φιλία και την κατανόηση. Με αυτούς τους στόχους, το πρόγραμμα προωθεί τη διαμόρφωση θετικών σχέσεων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Δραστηριότητες- Εφαρμογή

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε και εφαρμόζεται από την ομάδα πρόληψης κατά της βίας και του ενδοσχολικού εκφοβισμού. Σε συνεδριάσεις του συλλόγου διδασκόντων συχνά επισημαίνεται η ανάγκη της καλλιέργειας κοινωνικών δεξιοτήτων στους μαθητές. Η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων στο δημοτικό σχολείο είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των παιδιών, καθώς προάγει

την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και την αποτελεσματική επικοινωνία. Οι κοινωνικές δεξιότητες επιτρέπουν στους μαθητές να δημιουργούν θετικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους και να αντιμετωπίζουν συγκρούσεις με υγιή τρόπο. Ωστόσο, η απόκτησή τους σήμερα αντιμετωπίζει δυσκολίες λόγω των κοινωνικών και τεχνολογικών αλλαγών, όπως η αύξηση της χρήσης ψηφιακών μέσων, που περιορίζουν τις άμεσες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Goleman, 2020). Επιπλέον, οι σύγχρονες κοινωνικές πιέσεις στο σχολικό περιβάλλον ενδέχεται να επηρεάσουν την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων (Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004). Η ανάλυση των ατομικών και ομαδικών χαρακτηριστικών του σχολείου οδηγούν στην επιλογή των κατάλληλων εκείνων δραστηριοτήτων που εξατομικεύονται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της κάθε τάξης και αλλάζουν ανάλογα με τα αποτελέσματα της διαμορφωτικής αξιολόγησης που πραγματοποιούν οι ομάδες συνεργασίας που δημιουργούνται στο σχολείο. Η συνδιδασκαλία και η διαθεματική προσέγγιση είναι εκπαιδευτικές στρατηγικές που προάγουν τη θετική συμπεριφορά, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Η συνδιδασκαλία, όπου δύο ή περισσότεροι δάσκαλοι συνεργάζονται στην ίδια τάξη, παρέχει την ευκαιρία για εξατομικευμένη υποστήριξη και ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ μαθητών με διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες. Αυτή η στρατηγική βοηθά στη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος, προάγοντας την έννοια της αμοιβαίας στήριξης και του σεβασμού (Friend & Cook, 1992). Επιπλέον, η διαθεματική προσέγγιση, η οποία ενσωματώνει περιεχόμενο από διάφορες γνωστικές περιοχές, ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση των μαθητών με τον κόσμο γύρω τους και τη συσχέτιση της μάθησης με την καθημερινή ζωή. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει τη συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς οι μαθητές αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και σεβασμό για τις διαφορετικές απόψεις και αξίες (Beane, 1997). Μέσω αυτών των στρατηγικών, οι μαθητές αποκτούν την ικανότητα να συνεργάζονται, να επιλύουν συγκρούσεις και να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, προάγοντας τη θετική συμπεριφορά στην τάξη και τη σχολική κοινότητα. Για την υλοποίηση του προγράμματος χρησιμοποιείται μια πλειάδα βιβλιογραφικών αναφορών και προγραμμάτων, από τα οποία συντίθεται ένα πλήρες εξειδικευμένο πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες των μαθητών και της σχολικής μονάδας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις και δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία, στην επικέντρωση στον εαυτό, στην έκφραση συναισθημάτων και στη διαχείρισή τους, στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, στη θετική έκφραση και στην ανάπτυξη δημιουργικότητας. Απλές καθημερινές πρακτικές γνωριμίας και ανάπτυξης πρωτοβουλιών ευθύνης από τους μεγαλύτερους στους μικρότερους αποτελούν το πρόγραμμα «υιοθετώ ένα πρωτάκι», προωθώντας τη συνεργασία ανάμεσα σε μαθητές των πρώτων τάξεων (Α’, Β’) με μαθητές μεγαλύτερων τάξεων (Ε’, ΣΤ’). Επιπρόσθετα, μερικές ενδεικτικές δράσεις που εφαρμόζονται στη σχολική μονάδα είναι: τα

συμβόλαια τάξης, τα μαθητικά συμβούλια, η εξάσκηση σε δραστηριότητες ρητορικής τέχνης (μέσα από την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων στον προφορικό λόγο μαθαίνω να εκφράζομαι και να διεκδικώ με επιχείρημα), το «κουτί των παραπόνων», η δραστηριότητα «έχεις ένα μήνυμα», η δραστηριότητα «Μενού Εργασιών», δράσεις και εργασίες σε σχέση με την αυτονόμηση και την ανεξαρτησία στο σπίτι σε συνεργασία με τους γονείς. Περαιτέρω δραστηριότητες και σχέδια εργασίας που υλοποιούνται είναι: η δράση «διδάσκοντας μέσα από ιστορίες» όπου ομάδες των μαθητών προτείνουν εναλλακτικές λύσεις εξόδου από τον φαύλο κύκλο του εκφοβισμού και της ομαλής κοινωνικής επανένταξης των πρωταγωνιστών των ιστοριών στην ομάδα των συνομηλίκων τους, το μίνι πρόγραμμα «μικροί βιβλιοθηκονόμοι», με την εμπλοκή των μαθητών στην λειτουργία της βιβλιοθήκης.

Η εφαρμογή ενός προγράμματος κατά του σχολικού εκφοβισμού προσφέρει σημαντικά οφέλη στην καθημερινότητα των μαθητών, ενισχύοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ενσυναίσθηση και την προσωπική τους ανάπτυξη. Η εκπαίδευση των μαθητών στην ενσυναίσθηση και στη διαχείριση συγκρούσεων αποτελεί βασικό στοιχείο για την πρόληψη του εκφοβισμού, σύμφωνα με τη μελέτη του Zins et al. (2004), η οποία υπογραμμίζει τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων και στην ενίσχυση της σχολικής κοινότητας. Τέλος, με την εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων, οι μαθητές γίνονται πιο ικανοί να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες του σχολικού περιβάλλοντος με θετικό τρόπο, συμβάλλοντας στη συνολική τους ευημερία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η εφαρμογή προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτενούς έρευνας τα τελευταία χρόνια, αναδεικνύοντας ποικίλα θετικά αποτελέσματα σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και σχολικά περιβάλλοντα. Τα προγράμματα κατά του εκφοβισμού, όπως το OBPP (Olweus Bullying Prevention Program), έχουν αποδείξει ότι μειώνουν τα περιστατικά εκφοβισμού έως και 20-50%, προσφέροντας σημαντικά οφέλη σε σχέση με το αίσθημα ασφάλειας και της βελτίωσης του σχολικού κλίματος (Olweus & Limber, 2019).

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στα προγράμματα κατά του εκφοβισμού είναι καθοριστικός, καθώς οι εκπαιδευτικοί όχι μόνο εφαρμόζουν τις δραστηριότητες του προγράμματος, αλλά και επηρεάζουν την αντιμετώπιση των περιστατικών εκφοβισμού στην τάξη. Έρευνα του Rigby (2020) έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί που είναι καλά εκπαιδευμένοι στην αναγνώριση και την πρόληψη του εκφοβισμού μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα αυτών των περιστατικών και να βελτιώσουν την ατμόσφαιρα στην τάξη. Οι έρευνες υπογραμμίζουν τη σημασία της συνεργασίας του σχολείου με την οικογένεια στην αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Η υποστήριξη από την οικογένεια, σε

συνδυασμό με τις προσπάθειες του σχολείου, προσφέρει ένα ενιαίο και συνεκτικό περιβάλλον που προάγει την ασφάλεια και την ψυχική υγεία των μαθητών (Chen et al., 2021). Οι γονείς που είναι ενημερωμένοι με σωστό και ολοκληρωμένο τρόπο για τον σχολικό εκφοβισμό και ενισχύουν τα παιδιά τους να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους, συμβάλλουν στη μείωση του εκφοβισμού.

Η ύπαρξη υποστηρικτικών θεσμών είναι επίσης σημαντική για την αποτελεσματική διαχείριση του εκφοβισμού. Σύμφωνα με τους Salmivalli et al. (2021) η παρουσία ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών και συμβούλων στα σχολεία ενισχύει την παροχή υποστήριξης σε μαθητές και γονείς. Οι θεσμοί αυτοί παρέχουν όχι μόνο άμεση συμβουλευτική στους μαθητές-θύματα και στους θύτες, αλλά προσφέρουν και επαγγελματική καθοδήγηση στους εκπαιδευτικούς και υποστήριξη στους γονείς για την πρόληψη του φαινομένου. Επίσης, οι θεσμοί αυτοί διευκολύνουν τη σύνδεση του σχολείου με υπηρεσίες ψυχικής υγείας και άλλους ειδικούς, ενισχύοντας την ολιστική προσέγγιση στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού (Rigby, 2017).

Προτάσεις για την περαιτέρω βελτίωση των προγραμμάτων κατά του σχολικού εκφοβισμού περιλαμβάνουν την ενίσχυση της συμμετοχής των μαθητών στην εν γένει ζωή του σχολείου. Έρευνα των Brandão et al. (2021) προτείνει ότι η ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε δραστηριότητες κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης, όπως η ανάλυση περιπτώσεων εκφοβισμού και η συζήτηση γύρω από αυτές, μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθησή τους και την ικανότητα να παρεμβαίνουν θετικά. Επίσης, η διαμόρφωση ενός σχολικού περιβάλλοντος που προάγει τη συνεργασία, τη δικαιοσύνη και την αλληλοϋποστήριξη συμβάλλει στη μακροπρόθεσμη αλλαγή της σχολικής κουλτούρας (Salmivalli et al., 2021).

Σε όλα τα παραπάνω έρχεται να προστεθεί το γεγονός ότι η οικογένεια ως θεσμός στις μέρες μας αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις. Η κοινωνική και ψυχοσυναισθηματική αποσύνδεση των ανθρώπων σε συνδυασμό με την υπερβολική κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου αποτελούν κεντρικά ζητήματα.

Η αλματώδης ανάπτυξη των ψηφιακών μέσων έχει οδηγήσει σε μια «εικονική αποξένωση», όπου οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πραγματοποιούνται κυρίως μέσω οθονών, περιορίζοντας τις άμεσες και αυθεντικές σχέσεις (Brailovskaia et al., 2020). Παράλληλα, η συνεχής ροή ψηφιακού περιεχομένου δημιουργεί έναν υπερκορεσμό πληροφοριών, επηρεάζοντας την ικανότητα των ατόμων να εστιάζουν και να διαχειρίζονται τα δεδομένα με τον ίδιο τρόπο όπως στο παρελθόν. Στο πλαίσιο αυτό, η οικογένεια καλείται να αντιμετωπίσει σύνθετες προκλήσεις, όπως η υπερβολική χρήση τεχνολογίας από τα παιδιά και η αδυναμία να παρακολουθήσουν τις συνεχώς μεταβαλλόμενες ψηφιακές ανάγκες των νέων. Η έλλειψη χρόνου και εργαλείων για την αποτελεσματική διαχείριση αυτών των προκλήσεων εντείνει την αίσθηση αποτυχίας και

αποσύνδεσης για πολλές οικογένειες (Livingstone,Blum-Ross,2020) και τις αποθαρρύνει αρκετά από το να αναλάβουν δράση και να πάρουν πρωτοβουλίες.

Συνολικά, οι σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν ότι οι στρατηγικές όλων των εμπλεκόμενων φορέων (γονείς, μαθητές, εκπαιδευτικοί) κατά του σχολικού εκφοβισμού που περιλαμβάνουν εκπαίδευση, συνεργασία και υποστηρικτικούς θεσμούς, ενισχύουν την αποτελεσματικότητά τους και συμβάλλουν στη δημιουργία ασφαλών σχολικών περιβαλλόντων. Η διαρκής ενημέρωση και ευαισθητοποίηση όλων των εμπλεκόμενων μερών —μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων— είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού και τη δημιουργία θετικών κοινωνικών σχέσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Beane, J. A. (1997). *Curriculum integration: Designing the core of democratic education*. Teachers College Press.

Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use–An exploratory investigation of young adults in Germany. Computers in human behavior, 113, 106511.

Brandão, W., Silva, C. O. D., Amorim, R. R. T. D., Aquino, J. M. D., Almeida Filho, A. J. D., Gomes, B. D. M. R., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Formation of protagonist adolescents to prevent bullying in school contexts. Revista Brasileira de Enfermagem, 73(Suppl 1), e20190418.

Camodeca, M., & Nava, E. (2022). The long-term effects of bullying, victimization, and bystander behavior on emotion regulation and its physiological correlates. Journal of interpersonal violence, 37(3-4), NP2056-NP2075.

Carr, N. (2011). *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*. W.W. Norton & Company.

Calp, Ş. (2020). Peaceful and happy schools: how to build positive learning environments?. International Electronic Journal of Elementary Education, 12(4), 311-320.

Chen, J. K., Wang, S. C., Chen, Y. W., & Huang, T. H. (2021). Family climate, social relationships with peers and teachers at school, and school bullying victimization among third grade students in elementary schools in Taiwan. School mental health, 13(3), 452-461.

Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. Developmental Review, 62, 100999.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. In Bullying behavior (pp. 123-142). Routledge.

Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2021). The impact of childhood bullying trajectories on young adulthood antisocial trajectories. Journal of youth and adolescence, 50(9), 1782-1796.

Fernandez-Perez, V., & Martin-Rojas, R. (2022). Emotional competencies as drivers of management students' academic performance: The moderating effects of cooperative learning. The International Journal of Management Education, 20(1), 100600.

Friend, M., & Cook, L. (1992). Interactions: Collaboration skills for school professionals. Longman Publishing Group, 95 Church Street, White Plains, NY 10601.

Garandeau, C. F., Turunen, T., Saarento-Zaprudin, S., & Salmivalli, C. (2023). Effects of the KiVa anti-bullying program on defending behavior: Investigating individual-level mechanisms of change. Journal of school psychology, 99, 101226.

Goleman, D. (2020). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury Publishing.

Lawson, A. (2013). Teaching empathy through literature lessons to alleviate bullying (Doctoral dissertation, Wilmington University (Delaware).

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press, USA.

Mertayasa, I. K. (2024). A Systematic Literature Review of Empathy Development: Effective Strategies for Overcoming Bullying in Students. International Proceeding On Religion, Culture, Law, Education, And Hindu Studies, 1, 180-196.

Obregon-Cuesta, A. I., Mínguez-Mínguez, L. A., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Fernández-Solana, J., González-Bernal, J. J., & González-Santos, J. (2022). Bullying in adolescents: differences between gender and school year and relationship with academic performance. International journal of environmental research and public health, 19(15), 9301.

Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. Annual Review of Clinical Psychology, 9, 751-780.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishers.

Putnam, R. D. (2015). *Our Kids: The American Dream in Crisis*. Simon & Schuster.

Rigby, K. (2020). How teachers deal with cases of bullying at school: what victims say. International journal of environmental research and public health, 17(7), 2338.

Rigby, K. (2017). *Bullying in schools: Addressing desires, not needs*. *International Journal of Emotional Education*, 9(2), 25-42.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. Journal of Research on Adolescence, 31(4), 1023-1046.

Wójcik, M., Thornberg, R., Flak, W., & Leśniewski, J. (2022). Downward spiral of bullying: Victimization timeline from former victims' perspective. Journal of interpersonal violence, 37(13-14), NP10985-NP11008.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

Yannopoulos, C., & Leriou, E. (2023). School bullying and poverty in Greece: Findings from the implementation of a new model during the school year 2022-2023. Greek Economic Outlook, (52).

Yu, S., & Zhao, X. (2021). The negative impact of bullying victimization on academic literacy and social integration: Evidence from 51 countries in PISA. Social Sciences & Humanities Open, 4(1), 100151.