



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΠΜΣ «Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΜΕΣΩ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ**

**Μαραζοπούλου Κωνσταντίνα Ελένη
Μολοβιάτη Κατερίνα**

**Επιβλέπων Καθηγητής : Πρόδρομος Γιαννάς
Ακαδημαϊκό Έτος: 2022 – 2023, Αιγάλεω**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*<<Η μόρφωση του μυαλού χωρίς τη μόρφωση της καρδιάς
δεν είναι καθόλου μόρφωση.>>
Αριστοτέλης.*

Μέλη Επιτροπής Εξέτασης

Ονοματεπώνυμο Επιβλέποντος

Γιαννάς Πρόδρομος

Ονοματεπώνυμο Β μέλους Εξεταστικής Επιτροπής :

Πιερράκος Γεώργιος

Ονοματεπώνυμο Γ μέλους Εξεταστικής Επιτροπής :

Ψαρομήλιγκος Ιωάννης

Πίνακας περιεχομένων

Επιτελική Σύνοψη.....σελ 10

Abstract.....σελ 11

Εισαγωγή.....σελ 13

Κεφάλαιο 1ο

Ο Σχολικός εκφοβισμός

1.1 Ορισμός Σχολικού Εκφοβισμού.....σελ 16

1.2 Περιγραφή της Επιθετικής Συμπεριφοράς.....σελ 18

1.3 Οι μορφές του Σχολικού Εκφοβισμού.....σελ 20

1.4 Χαρακτηριστικά θυτών – θυμάτων.....σελ 23

1.5 Τα αίτια της επιθετικής συμπεριφοράς.....σελ 26

1.6 Οι επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού.....σελ 29

Κεφάλαιο 2ο

Η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τη πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού σε παχύσαρκα παιδιά και το εκπαιδευτικό – οικογενειακό πλαίσιο.

2.1 Έννοια Παιδικής Παχυσαρκίας.....σελ 32

2.2 Συσχέτιση Σχολικού Εκφοβισμού και Παιδικής Παχυσαρκίας.....σελ 35

2.3 Αίτια Παιδικής Παχυσαρκίας.....σελ 36

2.4 Οι επιπτώσεις της Παιδικής Παχυσαρκίας.....σελ 38

2.5 Ο ρόλος της Οικογένειας.....σελ 39

2.6 Ο ρόλος της Σχολικής Κοινότητας.....σελ 40

Κεφάλαιο 3ο

Η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τη πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού σε παχύσαρκα παιδιά

3.1 Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών.....σελ	42
3.1.1 Μέθοδος ανάπτυξης της ενσυναίσθησης στους μαθητές.....σελ	44
3.1.2 Αξιοποίηση της ενσυναίσθησης στις αίθουσες διδασκαλίας.....σελ	46
3.2 Το εκπαιδευτικό σύστημα της Δανίας.....σελ	49
3.2.1 Πρόγραμμα Πρόληψης Σχολικού Εκφοβισμού – Το παράδειγμα της Δανίας.....σελ	52
3.2.2 Η εφαρμογή του προγράμματος πρόληψης της Δανίας στις ελληνικές εκπαιδευτικές μονάδες.....σελ	53

Κεφάλαιο 4ο

Η Έρευνα

4. Μεθοδολογικός Σχεδιασμός

4.1 Σκοπός και στόχοι της μελέτης.....σελ	56
4.2 Ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.....σελ	56
4.3 Είδος έρευνας – Ερευνητικό εργαλείο.....σελ	57
4.4 Το δείγμα της έρευνας.....σελ	60
4.5 Χρόνος και τόπος διεξαγωγής της έρευνας.....σελ	61
4.6 Περιορισμοί και δυσκολίες.....σελ	62
4.7 Ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων.....σελ	63
4.8 Δομή συνεντεύξεων και θεματικές ενότητες.....σελ	64
4.9 Αποτελέσματα της έρευνας	
4.9.1 Οι γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την παιδική παχυσαρκία.....σελ	65
4.9.2.Το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.....σελ	66
4.9.3 Η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού από τους εκπαιδευτικούς.....σελ	71

4.9.4 Οι μέθοδοι πρόληψης που προτείνουν οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.....σελ 75

4.9.5 Ερμηνεία αποτελεσμάτων.....σελ 80

Κεφάλαιο 5ο

Συμπεράσματα της Έρευνας

5.1 Σύνοψη.....σελ 83

5.2 Συμπεράσματα.....σελ 85

5.3 Προτάσεις.....σελ 88

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ 90

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η *Μαραζοπούλου Κωνταντίνα- Ελένη του Ευάγγελου με αριθμό μητρώου 2152* φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοίκησης Επιχειρήσεων του Τμήμα Διοίκησης Εκπαιδευτικών Μονάδων, δηλώνω υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου.

Ο/Η Δηλών/ουσα



ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η του *Μολυβιάτη Κατερίνα του Εμμανουήλ*, με αριθμό μητρώου 2150 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοίκησης Επιχειρήσεων του Τμήμα Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων, δηλώνω υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου.

Ο/Η Δηλών/ουσα



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση της με οποιοδήποτε τρόπο.

Πρώτα απ' όλα ευχαριστούμε πολύ τον επιβλέποντα καθηγητή μας Γιαννά Πρόδρομο, Καθηγητή Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σχέσεων στο Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής για την ευκαιρία που μας έδωσε και την εμπιστοσύνη που μας έδειξε, τη συνεχή καθοδήγηση, τις γνώσεις που μας μετέδωσε και τη συμπαράσταση του όλο αυτό το διάστημα. Επιπλέον η καθοδήγηση του ήταν χρήσιμη σε όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας τόσο στο θεωρητικό όσο και στο ερευνητικό μέρος.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους συναδέλφους μας που με τόση προθυμία θέλησαν να μας βοηθήσουν στην έρευνας μας με τη συμμετοχή τους και τις συμβουλές τους, για το χρόνο που μας διέθεσαν και την συμπαράσταση τους.

Τέλος ευχαριστούμε πολύ τις οικογένειες μας για την πολύτιμη υποστήριξη που μας παρείχαν σε όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος.

ΕΠΙΤΕΛΙΚΗ ΣΥΝΟΨΗ

Η παρακάτω διπλωματική εργασία εστιάζει στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και συγκεκριμένα στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία που καταλήγουν να γίνονται θύματα περιστατικών ενδοσχολικής βίας. Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα φαινόμενο δυσάρεστο και εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για την εξέλιξη της ίδιας μας της κοινωνίας. Στην εργασία αναλύονται οι ορισμοί του φαινομένου, το προφίλ των θυμάτων των θυτών αλλά και των απλών παρατηρητών. Η σχολική βία μπορεί να κάνει την εμφάνιση της με διάφορες μορφές, όπως είναι η λεκτική βία, η σεξουαλική βία, η ηλεκτρονική βία, η σωματική βία κ.τ.λ. Τα αίτια που οδηγούν τον θύτη σε σκληρές πράξεις βίας ποικίλλουν. Συνήθως οφείλονται στα πρότυπα που λαμβάνει από το οικογενειακό του περιβάλλον αλλά και στα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα του και ιδιαίτερα στην αλαζονική του συμπεριφορά και την αίσθηση της εξουσίας που θέλει να επιδεικνύει ο ίδιος στους άλλους. Ωστόσο οι επιπτώσεις του φαινομένου μας αφορούν όλους. Τα αποτελέσματα των επιπτώσεων γίνονται φανερά είτε βραχυπρόθεσμα είτε μακροπρόθεσμα, πάντως και στις δυο περιπτώσεις επηρεάζουν όσα μέλη εμπλέκονται στα περιστατικά βίας από τον θύτη και το θύμα έως και τον απλό παρατηρητή. Αυτό που θέλαμε εμείς να επικεντρωθούμε ήταν τα παιδιά με παιδική παχυσαρκία ως θύματα του ενδοσχολικού εκφοβισμού. Αρχικά, η παχυσαρκία σχετίζεται με τον δείκτη μάζας σώματος των παιδιών και την αδυναμία να κάψουν το λίπος των θερμίδων που καταναλώνουν. Τα αίτια είναι πολύπαραγοντικά καθώς μπορεί να οφείλονται τόσο σε κληρονομικούς παράγοντες όσο και σε λανθασμένες επιλογές διατροφής και δραστηριοτήτων. Εξίσου σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας καθώς μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο άτομο από κατάθλιψη και μοναχικότητα έως καρδιακές και σακχαρώδης διαταραχές. Καθοριστικό ρόλο για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας κατέχει η οικογένεια και το σχολικό πλαίσιο. Το σχολείο και συγκεκριμένα οι εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τα φαινόμενα σχολικής βίας μέσω διάφορων τεχνικών ενσυναίσθησης. Η ενσυναίσθηση η ικανότητα του ατόμου να μπαίνει στη θέση του άλλου καλλιεργείται μέσω ποικίλων μεθόδων όπως είναι η ανάγνωση παραμυθιού, το θεατρικό παιχνίδι, η δραματοποίηση. Ιδανικό παράδειγμα μείωσης της σχολικής βίας αποτελεί το παράδειγμα πρόληψης του Δανέζικου Εκπαιδευτικού Συστήματος μέσω της καλλιέργειας της ενσυναίσθησης στους μαθητές με συζητήσεις, ερωτηματολόγια και δραματοποιήσεις. Στο τέταρτο κεφάλαιο της διπλωματικής μας εργασίας μελετήσαμε το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μέσω δυο σεναρίων. Το δείγμα μας αποτελούνταν από εννιά εκπαιδευτικούς μερικοί εκ των οποίων εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής, νηπιαγωγοί, δημοτικής εκπαίδευσης και διευθυντικά στελέχη. Όλοι οι εκπαιδευτικοί έδειξαν υψηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης κατά του φαινομένου και αντιμετώπισαν παρόμοια φαινόμενα που τους παρουσιάστηκαν στη τάξη τους με ανάγνωση παραμυθιού, συζήτηση, δραματοποίηση και ανάθεση ρόλων. Στο τελευταίο μέρος της ερευνητικής μας εργασίας καταλήξαμε σε ορισμένα μέτρα πρόληψής που πρέπει να παρθούν στις σχολικές μονάδες. Μερικά από τα οποία είναι η εφαρμογή συζητήσεων με τους μαθητές

κατά την ώρα των δεξιοτήτων αλλά και των διαλλειμάτων, οι ημερίδες και οι ενημερώσεις γονέων, εκπαιδευτικών και μαθητών, η εφαρμογή μεθόδων project και οι ενημερωτικές επισκέψεις. Εν κατακλείδι, για την μείωση της ενδοσχολικής βίας πρέπει όλοι να συνεισφέρουν το δικό τους λιθαράκι και να μετατραπεί η κουλτούρα που επικρατεί στις σχολικές μονάδες του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος με στόχο όχι απλά την αντιμετώπιση των περιστατικών όταν λαμβάνουν χώρα, αλλά αντιθέτως την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης σε καθημερινό επίπεδο.

Λέξεις – Κλειδιά, Φράσεις : Σχολικός Εκφοβισμός, Σχολική Μονάδα, Καλλιέργεια Ενσυναίσθησης, Παιδική Παχυσαρκία, Μέτρα Πρόληψης Σχολικού Εκφοβισμού, Μέθοδοι Ευαισθητοποίησης.

ABSTRACT

The following thesis focuses on the phenomenon of school bullying and specifically on children with childhood obesity who end up becoming victims of incidents of school violence. School bullying is an unpleasant phenomenon and poses many risks to the development of our own society. The paper analyses the definitions of the phenomenon, the profile of the victims, the perpetrators and the simple observers. School violence can occur in various forms, such as verbal violence, sexual violence, cyber violence, physical violence, etc. The causes that lead the perpetrator to commit cruel acts of violence vary. They are usually due to his arrogant behaviour and the sense of authority he wants to show to others. But the effects of the phenomenon affect us all. The effects of the bullying are evident in either in the short or long term, and all parties involved in the events are affected: the perpetrator, the victim and the onlookers. In this thesis we focused in children with childhood obesity as victims of bullying. Initially, obesity is related to children's body mass index and the inability to burn the fat of the calories they consume. The causes are multifactorial as they can be due to both hereditary factors and unhealthy dietary choices and activities. Equally important are the effects of childhood obesity as it can cause problems for the individual ranging from depression and loneliness to heart complications and diabetes. The family and the school context play a key role in tackling childhood obesity. It is the school and specifically teachers who can help children to become aware of school violence through various empathy techniques. Empathy which is the ability of the individual to enter into the in the other person's place is cultivated through a variety of methods such as reading a story, theatre play, drama. An ideal example of reducing school violence is the Danish Education System's example of prevention by cultivating empathy in students through discussions, questionnaires and drama. In chapters of

our thesis we examined the level of empathy of primary school teachers through two scenarios. Our sample consisted of nine teachers, some of whom were physical education teachers, kindergarten teachers, primary school teachers and managers. All teachers showed a high level of awareness for the phenomenon and dealt with similar phenomena presented to them in their classroom through story reading, discussion, drama and role playing. In the last part of our research work we came up with some preventive measures that should be taken in schools unit: discussions with students during skills and break times, workshops and briefings for parents, teachers and students, the implementation of project methods and information visits. In conclusion, a prevention programme aimed at addressing school bullying is expected, through empathetic awareness raising, to reduce the level of violence existing in school units of the Greek educational system.

Keywords Phrases : Bullying, School Unit, Empathy Cultivation, Childhood Obesity, Bullying Prevention Measures, Awareness Raising Methods.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διαπιστώνοντας πόσο άλλαξε η ζωή μας τα τελευταία δύο χρόνια λόγω της πανδημίας του κορονοϊού που βρήκε τη χώρα μας είχαμε την ευκαιρία να ενημερωθούμε και να παρακολουθήσουμε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για τις εξελίξεις που συμβαίνουν σε όλους τους τομείς του κράτους μας. Με μεγάλη μας λύπη, καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως η ζωή όλων μας των συνανθρώπων άλλαξε ριζικά και ήρθαν στο προσκήνιο γεγονότα και καταστάσεις πολύ δυσάρεστες. Ένα τέτοιο γεγονός αποτελεί και το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, το οποίο όπως παρακολουθούμε καθημερινώς έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις.

Δυστυχώς, τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της σχολική τους εκπαίδευσης ολοένα και βιώνουν ανάρμοστες και επιθετικές συμπεριφορές από τους συνομήλικους τους που στόχο έχουν να πληγώσουν, να χλευάσουν ή ακόμη και να απομονώσουν άτομα πιο αδύναμα από εκείνους. Με την εντύπωση μας στην παρακάτω εργασία θέλουμε να τονίσουμε τις επιπτώσεις του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού τόσο στους θύτες αλλά και στα θύματα καθώς και σε ολόκληρη την κοινωνία μας. Με την παρούσα μελέτη στοχεύουμε στην ανάδειξη των μέτρων πρόληψης έναντι του σχολικού εκφοβισμού, των τρόπων παρέμβασης των εκπαιδευτικών σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού καθώς και της αξιολόγησης και αξιοποίησης των παραπάνω με γνώμονα τη μείωση των επεισοδίων του σχολικού εκφοβισμού με βάση τα προγράμματα παρέμβασης του Δανέζικου εκπαιδευτικού συστήματος που επικεντρώνεται σε διδακτικές μεθόδους ενσυναίσθησης.

Γνωρίζοντας πως ο θύτης που ασκεί σχολική βία επιλέγει έναν μαθητή που θεωρεί αδύναμο, θέλαμε να εστιάσουμε στην κατηγορία της παιδικής παχυσαρκίας καθώς η Ελλάδα δυστυχώς περιλαμβάνεται ανάμεσα στις υψηλότερες θέσεις παιδιών που ταλαιπωρούνται από αυτή τη κατάσταση. Τα ερευνητικά ερωτήματα της ερευνητικής μας εργασίας που θέσαμε σχετίζονται με το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών αναφορικά με τα φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού ιδιαίτερα σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία, την αντιμετώπιση τους σε ανάλογα περιστατικά βίας στην σχολική τους μονάδα καθώς και με τα μέτρα πρόληψης που θα εφαρμόζαν προκειμένου να μειωθεί αισθητά το φαινόμενο της σχολικής βίας.

Πιο συγκεκριμένα στο Πρώτο κεφάλαιο της εργασίας μας θα αναλυθεί ο σχολικός εκφοβισμός και οι διάφορες μορφές του. Ο σχολικός εκφοβισμός, μπορεί να εκδηλωθεί τόσο άμεσα όσο και έμμεσα. Κάθε παιδί μπορεί να αναλάβει ανάλογα το ρόλο του θύτη ή του θύματος, ωστόσο υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που μας βοηθούν να ξεχωρίσουμε τους δύο ρόλους και να κατανοήσουμε τη θέση τους. Η ενδοσχολική βία μέσω ποικίλων επιθετικών συμπεριφορών έχει πολλά αίτια. Στη συνέχεια θα παραθέσουμε τα αίτια που σχετίζονται με το οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών, με την προσωπικότητα του μαθητή, την ηλικία του, τη κουλτούρα του. Ωστόσο μεγάλες ευθύνες βέβαια για την εξέλιξη του φαινομένου έχει η σχολική κοινότητα και η κοινωνία που ζούμε. Επιπρόσθετα, θα αναφερθούμε στις επιπτώσεις αυτού του δύσκολου φαινομένου που ονομάζεται σχολική βία. Τα αποτελέσματα της σχολικής βίας γίνονται αντιληπτά είτε στο άμεσο μέλλον είτε στο μακροπρόθεσμο και οι συνέπειες του είναι καταστροφικές όσο αναφορά το κοινωνικό περιβάλλον και την ψυχοσύνθεση των ατόμων που εμπλέκονται σε αυτό είτε αφορά τους θύτες είτε τα θύματα είτε τους απλούς παρατηρητές.

Οι περισσότεροι θύτες επιλέγουν να επιδείξουν την δύναμη τους στους αδύναμους μαθητές. Ως αδύναμοι μαθητές παρουσιάζονται παιδιά με εκπαιδευτικές δυσκολίες, μικρόσωμα, μαθητές διαφορετικής εθνικότητας, αλλόγλωσσοι μαθητές αλλά και παιδιά που πάσχουν από παιδική παχυσαρκία. Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία έχει παρατηρηθεί σε πλήθος μαθητών της χώρας μας. Γι' αυτό το λόγο θα αναλύσουμε στο δεύτερο κεφάλαιο της διπλωματικής μας εργασίας τους ορισμούς, τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας και τους λόγους που σχετίζεται άμεσα με τον σχολικό εκφοβισμό, καθώς παιδιά που πάσχουν από παιδική παχυσαρκία τείνουν να αποφεύγουν συνεργατικά παιχνίδια και συχνά πέφτουν θύματα χλευασμού και εκφοβισμού. Καθοριστικό ρόλο παίζει η συμβολή της οικογένειας αλλά και της σχολικής κοινότητας προκειμένου να ενθαρρύνουν τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής αλλά και να επιλέγουν τις κινητικές δραστηριότητες έναντι των παιχνιδομηχανών.

Στο Τρίτο κεφάλαιο της εργασίας μας θα εστιάσουμε στην ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών και στα συναισθήματα που τους γεννιούνται αντιμετωπίζοντας περιστατικά ενδοσχολικής βίας. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές και μέθοδοι ευαισθητοποίησης των μαθητών με στόχο τη πρόληψη του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού, μερικά από τα οποία θα επισημάνουμε είναι η μίμηση, η ενίσχυση και η έκθεση σε πρότυπα. Αξιοποιώντας διάφορα παιδαγωγικά μέσα όπως είναι το παραμύθι ή το θεατρικό παιχνίδι ο εκπαιδευτικός καταφέρνει

να ενισχύσει την ενσυναίσθηση των μαθητών του. Ένα Χαρακτηριστικό παράδειγμα που θα τονίσουμε αποτελεί το παιδαγωγικό πρόγραμμα της Δανίας και το πρόγραμμα πρόληψης που εφαρμόζει κατά του Σχολικού Εκφοβισμού.

Το τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας μας θα αποτελείται από το ερευνητικό κομμάτι. Κατά τη διάρκεια του πρακτικού μέρους της εργασίας μας στοχεύουμε στην παρουσίαση δυο σεναρίων στους εκπαιδευτικούς που θα οδηγήσουν στις συνεντεύξεις σχετικά με την ευαισθητοποίησή τους σε φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού, την αντιμετώπιση τους έναντι στα περιστατικά βίας σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία στις σχολικές μονάδες όπου εργάζονται αλλά και τα μέτρα πρόληψης και ευαισθητοποίησης των μαθητών τους γύρω από αυτό το σκληρό φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.

Εν κατακλείδι, μέσα από την συγγραφή της διπλωματικής μας εργασίας επιθυμούμε να αναδειχθεί η σκληρή εικόνα της σχολικής βίας έναντι σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία καθώς και τα μέσα που μπορούν οι εκπαιδευτικοί να αξιοποιούν προκειμένου να δρουν έχοντας κατά νου τη πρόληψη και την ευαισθητοποίηση και όχι απλά μια την εκ των υστέρων αντιμετώπιση του φαινομένου.

Κεφάλαιο 1^ο

Ο Σχολικός εκφοβισμός

1.1 Ορισμός του Φαινομένου

Αναλογιζόμενοι τις μορφές της επιθετικής συμπεριφοράς ενός ατόμου διαπιστώνουμε ότι έχει αρκετά κοινά σημεία με αυτά του σχολικού εκφοβισμού – Bullying. Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού είναι αποτέλεσμα της επιθετικής συμπεριφοράς του ατόμου και συνεπάγεται μαζί με άλλους καθοριστικούς παράγοντες που το καθιστούν ένα από τα κοινωνικά προβλήματα τόσο της χώρας μας όσο και σε χώρες του εξωτερικού.

Κατά καιρούς το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει απασχολήσει τόσο τις ελληνικές όσο και τις ξενόγλωσσες βιβλιογραφίες και έχουν διατυπωθεί διάφοροι ορισμοί σχετικά με τη περιγραφή του. Οι απαρχές του ορισμού του φαινομένου ξεκινούν από τη διεθνή βιβλιογραφία και πιο συγκεκριμένα από τον Olweus Dan σύμφωνα με τον οποίο ο όρος Bullying υποδηλώνει μια συστηματική και επαναλαμβανόμενη κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο θυματοποιείται, δέχεται παρενόχληση και εκφοβισμό από τους συνομήλικους του. (Olweus D, 2007, από Καούρη 2017)

Μερικοί ακόμη ορισμοί της διεθνούς βιβλιογραφίας ¹ χαρακτηρίζουν το σχολικό εκφοβισμό ως το αποτέλεσμα της επιθετικότητας και της ταπείνωσης που δέχεται ένα άτομο από ένα άλλο που θέλει να επιδείξει την υπεροχή του. Επίσης, ο όρος Bullying χαρακτηρίζει τις πράξεις εκείνες που κάνει το άτομο ώστε να βλάψει και να πληγώσει τον συνομήλικό του. Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού δεν περιλαμβάνει μόνο πράξεις που πληγώνουν αλλά λέξεις ή φράσεις, παρατσούκλια, χτύπημα, σπρώξιμο ακόμα και την περιθωριοποίηση αδύναμων των μαθητών. Αποτελείται από εσκεμμένες πράξεις που στόχο έχουν να στεναχωρήσουν το συνομήλικό τους αλλά και να επιβάλλουν τις δικές τους επιθυμίες και τη δύναμη τους. (Καρκανάκη Μ, Καφετζή Μ, 2009)

1. Η επιστημονική έρευνα σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό ξεκίνησε το 1970 αρχικά στις Σκανδιναβικές χώρες και συγκεκριμένα στην Νορβηγία. Ωστόσο, από το 1980 η ενδοσχολική βία αρχίζει να γίνεται το κέντρο ενδιαφέροντος και άλλων χωρών όπως η Δανία, η Ιαπωνία, η Αγγλία, ο Καναδάς, η Αυστραλία και οι ΗΠΑ. (Olweus, 2009)

Ωστόσο το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει απασχολήσει και τον ελλαδικό χώρο αποτυπώνοντας διάφορους ορισμούς που το αναλύουν. Συγκεντρώσαμε μερικούς ώστε να κατανοήσουμε πλήρως την έννοια του Bullying. Χαρακτηριστικό του σχολικού εκφοβισμού σύμφωνα με τον Φροσύνη Α, Λάμπη Σ και Μπουκίκα Κ αποτελεί η συμπεριφορά θύτη που στόχο έχει να προκαλέσει πόνο ή αναστάτωση στο συμμαθητή του. (Φροσύνη Α, Λάμπη Σ και Μπουκίκα Κ, 2008)

Ένας άλλος ορισμός του φαινομένου αναφέρεται σε παραβατικές συμπεριφορές παιδιών έναντι στους αδύναμους συμμαθητές τους που δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Επιπρόσθετα, οι πράξεις που δηλώνουν bullying έχουν στόχο την υποταγή του θύματος και το αποτέλεσμα ζημίας ή βλάβης στο άτομο τόσο σωματική όσο και ψυχική. Ο σχολικός εκφοβισμός έχει σαν αποτέλεσμα βίαιες πράξεις, χλευασμό και απειλές προς ένα άλλο άτομο που στόχο έχει τον αποκλεισμό και την απομόνωσή του (Γαρδέλη Μ, Παπαδημητρίου Μ, Νταραδήμα Α,2007).

Για να χαρακτηρίσουμε κάποιον μαθητή ως θύμα σχολικού εκφοβισμού θα πρέπει σύμφωνα με τον Τσιαντή Ι. να δέχεται δυσάρεστες πράξεις από άλλο άτομο σε τακτά χρονικά διαστήματα. Συνοψίζοντας με τους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού θα λέγαμε πως είναι κάθε συμπεριφορά επιθετικής μορφής που στόχο έχει να προκαλέσει βλάβη, να υποτιμήσει, να χλευάσει και να αποδυναμώσει το θύμα με στόχο την ικανοποίηση του θύτη και την προβολή της εξουσίας του και της επιρροής του πάνω στο συνομήλικο του. Όλα τα περιστατικά βίαιης συμπεριφοράς ανάμεσα σε συνομήλικους που λαμβάνουν χώρα στο εκπαιδευτικό ή στο ομαδικό πλαίσιο αποτελούν γεγονότα σχολικού εκφοβισμού. (Τσιαντής Ι,2008)

Υπάρχουν, ωστόσο μερικοί παράγοντες που μας βοηθούν να κατανοήσουμε πότε μια συμπεριφορά ορίζεται με την έννοια του Bullying, τους οποίους παραθέτουμε παρακάτω αριθμητικά:

1. **Πρόθεση**: Το άτομο έχει εσκεμμένη πρόθεση να καταπιέσει ή να πληγώσει κάποιον άλλον.

2. **Επανάληψη**: Η επιθετική συμπεριφορά έναντι κάποιου επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Η διάρκεια τέτοιων συμπεριφορών μπορεί να απασχολεί μήνες, εβδομάδες ακόμη και χρόνια.
3. **Δύναμη** : Το αίσθημα σωματικής υπεροχής και κοινωνικού κύρους που θέλει να κατέχει ο θύτης παίζει σημαντικό ρόλο στην επίδειξη επιθετικής συμπεριφοράς.
4. **Πρόκληση** : Σε μερικές περιπτώσεις ορισμένα θύματα προκαλούν την προσοχή των ατόμων με επιθετική συμπεριφορά.
5. **Πόνος** : Στόχος του σχολικού εκφοβισμού είναι η πρόκληση πόνου σε συνομήλικους που δεν έχουν ενοχλήσει άλλους συμμαθητές τους ή δεν έχουν δημιουργήσει ποτέ πρόβλημα στη τάξη.(Lee,2006).

Καθοριστικός παράγοντας αποτελεί το κύρος του θύτη ώστε να αποτελούν οι βίαιες συμπεριφορές και πράξεις έναντι άλλων ατόμων μέρος του σχολικού εκφοβισμού. Ο θύτης διαπράττει επιθετικές πράξεις ώστε να αισθάνεται το αίσθημα του κύρους αφενός στη σωματική διάπλαση και στο κοινωνικό πλαίσιο, αφετέρου η επιβολή των επιθυμιών του σε άλλα άτομα παράλληλα με τη βοήθεια πολλών δραστών ενισχύουν το αίσθημα της υπεροχής και εξουσίας του στα αδύναμα μέλη της σχολικής κοινότητας.

1.2 Περιγραφή της επιθετικής συμπεριφοράς

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς ανάμεσα σε συνομήλικους παιδικής ή και εφηβικής ηλικίας και πραγματοποιείται στον χώρο των σχολικών μονάδων. Αρχικά, για να κατανοήσουμε καλύτερα το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού θα πρέπει να αναφερθούμε στην επιθετική συμπεριφορά από την οποία πηγάζει. Για να θεωρήσουμε μια συμπεριφορά επιθετική θα πρέπει ένα άτομο να έχει τη πρόθεση να διαπράξει κάποια κακή πράξη ή να προκαλέσει βλάβη σε ένα άλλο άτομο ή ακόμα και να καταστρέψει τη περιουσία του. (Hogg M, Vaughan G, 2010)

Η επιθετικότητα διακρίνεται σε δύο κατηγορίες : την Συντελεστική επιθετικότητα και την Εχθρική επιθετικότητα. Κατά την συντελεστική επιθετικότητα το άτομο διαπράττει την επιθετική συμπεριφορά ώστε να επιτύχει έναν προσωπικό του στόχο π.χ. τα παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης μπορούν να μαλώσουν για να διεκδικήσουν ένα παιχνίδι. Από την άλλη μεριά κατά την εχθρική επιθετικότητα το παιδί θα προβεί στην επιθετική συμπεριφορά με στόχο είτε

να πληγώσει τον συμμαθητή του, είτε να τον εκδικηθεί ή ακόμα και να υπερισχύσει έναντι σε εκείνον επιδεικνύοντας την υπεροχή και τη κυριαρχία του. (Cole M, Cole S, 2011). Η επιθετική συμπεριφορά όποια και από τις παραπάνω μορφές και εάν έχει πηγάζει από διαφόρους παράγοντες, μερικοί από τους οποίους είναι :

- Η εμφάνιση της επιθετικής συμπεριφοράς στους προγόνους μας
- Η τάση των παιδιών να μιμούνται τους ενήλικες και τις συμπεριφορές τους
- Η ανταμοιβή της κοινωνίας έναντι ανάλογων συμπεριφορών επιθετικότητας.

Πληθώρα ορισμών έχουν γραφτεί για την επιθετικότητα και την επιθετική συμπεριφορά αντίστοιχα, ωστόσο καμία θεωρία δεν παρέχει πλήρη ερμηνεία της ποικιλομορφίας της. Οι θεωρίες που έχουν ασχοληθεί με την επιθετικότητα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες : στις Βιολογικές και στις Κοινωνικές. Ωστόσο επικρατεί έντονη διαμάχη σχετικά με τους παράγοντες που προκαλούν την επιθετική συμπεριφορά. Από την μια πλευρά οι υποστηρικτές της βιολογικής θεώρησης υποστηρίζουν ότι είναι γενετικοί οι λόγοι που προκαλούν την επιθετικότητα, εν αντίθεση με τους υποστηρικτές της κοινωνικής θεώρησης που υποστηρίζουν ότι η επιθετικότητα προέρχεται από περιβαλλοντικούς λόγους.

Σύμφωνα με την εξελικτική θεωρία η οποία ανήκει στην βιολογική θεώρηση, η ανθρώπινη επιθετικότητα πηγάζει από εγγενείς παράγοντας και αποτελεί έμφυτο ένστικτό, αφού το άτομο είναι γεννημένο να συμπεριφέρεται κατά αυτόν τον τρόπο. Με αυτό το ένστικτο μπορεί ο άνθρωπος να επιτύχει την προσαρμογή του στο περιβάλλον, να επωφεληθεί για τον ίδιο και τους συνανθρώπους του, να προσανατολίζεται προς ένα στόχο. Το ένστικτο αυτό είναι κοινό για όλους τους ανθρώπους και μαζί με αυτό ωριμάζει και αναπτύσσεται. (Riopelle,1987)

Ακόμη μια θεωρία που έχει διατυπωθεί για την επιθετικότητα προέρχεται από την ψυχοδυναμική θεώρηση του Freud της βιολογικής θεώρησης σύμφωνα με τον οποίο η επιθετική συμπεριφορά << προκύπτει από ένα έμφυτο ένστικτό θανάτου που αντιτίθεται σε ένα ένστικτό ζωής.>> (Hogg M, Vaughan G, 2010 σελ 563). Από τη παραπάνω θεωρία προκύπτει ότι η ανθρώπινη επιθετική συμπεριφορά ξεκινά από την αυτοκαταστροφή του ατόμου αλλά στην πορεία ανακατευθύνεται προς τα έξω και στρέφεται προς τους άλλους. Ο Freud τονίζει πως αυτή η μορφή επιθετικής συμπεριφοράς αναπτύσσεται φυσιολογικά και πρέπει να εκφραστεί. Η θεωρία αυτή του Freud αναθεωρήθηκε από άλλους θεωρητές, οι οποίοι συμφώνησαν με την έμφυτη πλευρά της επιθετικότητας αλλά παρόλο αυτά επέμειναν και στη

λογική της πλευρά, όπου οι άνθρωποι προσπαθούν να εκτονώσουν με υγιή τρόπο. (Hartmann, Kris & Lowenstein,1949)

Με την εξήγηση του φαινομένου της επιθετικότητας ασχολήθηκε και η ηθολογική κατεύθυνσή η οποία ανήκει στην κοινωνική θεώρηση, σύμφωνα με την οποία υποστηρίζουν ότι μπορεί η επιθετικότητα να είναι έμφυτη, αλλά η επιθετική συμπεριφορά πηγάζει από κοινωνικούς παράγοντες και ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Συνοψίζοντας, επικρατεί μια αμφισβήτησή σχετικά με τους ορισμούς που προκύπτουν από τις βιολογικές θεωρήσεις σχετικά με την επιθετικότητα των ατόμων. Δεν μπορεί να στηριχθεί η επιθετική συμπεριφορά κατά βάση σε ενστικτώδεις παράγοντες καθώς έχει μικρή χρησιμότητα τόσο στη πρόληψη όσο και στο έλεγχο της επιθετικότητας, η ενέργεια αυτή είναι άγνωστη και μη μετρήσιμη και υποστηρίζεται μόνο στη μεροληπτική παρατήρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. (Hogg M, Vaughan G, 2020).

1.3 Τα είδη του Σχολικού Εκφοβισμού

Κάθε επιθετική συμπεριφορά που διενεργείται από συνομήλικους μέσα στη σχολική μονάδα αποτελεί προέκταση του σχολικού εκφοβισμού. Το φαινόμενο του Bullying εμφανίζεται σε διάφορες μορφές και καταστάσεις. Η σχολική βία αφορά το εκπαιδευτικό πλαίσιο καθώς συμβαίνει στους χώρους του σχολικού πλαισίου αλλά σχετίζεται και με τους εξής παράγοντες που έχουν να κάνουν με τη λειτουργία της εκπαιδευτικής μονάδας. Αρχικά εξαρτάται από την ποιότητα της εκπαίδευσης και την ψυχολογία που εφαρμόζει η εκάστοτε εκπαιδευτική βαθμίδα στους μαθητές της. Επίσης, έχει άμεση σχέση με τον κοινωνικό ρόλο που διαθέτει η σχολική μονάδα καθώς και τις επαφές που διατηρεί με την τοπική κοινωνία που βρίσκεται.(Αρτινοπούλου,2012)

Κάθε επιθετική συμπεριφορά που στόχο έχει να προκαλέσει πόνο είτε σε ένα άτομο είτε σε μια ομάδα ατόμων συγκαταλέγεται στις περιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού. Ο σχολικός εκφοβισμός περιλαμβάνει ανάρμοστες πράξεις που οδηγούν το θύμα στον χλευασμό του, στην απομόνωση του και στο διασυρμό του. Το παραπάνω φαινόμενο μπορεί να εκδηλωθεί είτε με έμμεσο τρόπο είτε με άμεσο και διακρίνεται στις εξής κατηγορίες :

- Στον λεκτικό σχολικό εκφοβισμό
- Στον ψυχολογικό σχολικό εκφοβισμό
- Στον ηλεκτρονικό σχολικό εκφοβισμό
- Στον σωματικό σχολικό εκφοβισμό και
- Στον σεξουαλικό σχολικό εκφοβισμό.

- **Λεκτικός Σχολικός Εκφοβισμός**

Ο λεκτικός εκφοβισμός αποτελεί τη πιο συχνή μορφή του σχολικού εκφοβισμού. Τις περισσότερες φορές ο συγκεκριμένος τύπος σχολικής βίας διαρκεί και περισσότερο από κάθε άλλη μορφή επιθετικής συμπεριφοράς. Μέσω λεκτικών εκφράσεων όπως οι χλευασμοί, οι σαρκασμοί, οι απειλές, τα απρεπή σχόλια, οι προσβολές, τα υπονοούμενα και τα κουτσομπολιά, ο θύτης επιδιώκει να μειώσει την αυτοπεποίθηση και να εξευτελίσει τα θύματα του. Τα σχόλια του θύτη κατά τον λεκτικό εκφοβισμό μπορεί να αφορούν την καταγωγή, την κοινωνική θέση, την εμφάνιση ακόμα και τη σεξουαλικότητα του θύματος.(Clark M J, 2007).

Μέσω του άμεσου τρόπου λεκτικής βίας το θύμα δέχεται την ταπείνωση από παρατσούκλια, προσβλητικά σχόλια και συκοφαντίες. Αντιθέτως στον έμμεσο λεκτικό σχολικό εκφοβισμό ο θύτης θα προβεί σε προσβλητικά μηνύματα, στη διάδοση κακεντρεχής φήμης του θύτη και στην χρησιμοποίηση τρίτων ατόμων για να πετύχει το σκοπό του. Η μορφή αυτή του σχολικού εκφοβισμού πραγματοποιείται χωρίς ιδιαίτερη σκέψη από τον θύτη, ο οποίος μέσω υβριστικών σχολίων δείχνει στο θύμα ότι δεν είναι άξιο του σεβασμού του. Εμφανίζεται μέσα από παρατσούκλια που όμως πληγώνουν βαθύτατα το θύμα και το ωθούν να χάνει την εμπιστοσύνη του στα άτομα και στην έννοια της φιλίας.

- **Ο ψυχολογικός σχολικός εκφοβισμός**

Ένας από τους πιο ύπουλους σχολικούς εκφοβισμούς είναι η μορφή του ψυχολογικού εκφοβισμού καθώς μπορεί ένα παιδί να το βιώνει αλλά παρόλο αυτά να μην γνωρίζει κανείς τίποτα ώστε να το βοηθήσει. Η συγκεκριμένη μορφή μπορεί να μην αφήνει εμφανή τραύματα ώστε ένας ενήλικας να το αντιληφθεί και να προβεί άμεσα σε ενέργειες αλλά αντιθέτως αφήνει τραύματα στον θύτη που δεν είναι ορατά σε κανέναν παρά μόνο στον ίδιο.

Συνήθως εμφανίζεται τις περισσότερες φορές μεταξύ των κοριτσιών με τη χρήση εκβιασμών και απομάκρυνση των θυμάτων από τις κοινωνικές δραστηριότητες.(Alward M, 2005). Ο συναισθηματικός ή ψυχολογικός εκφοβισμός εμφανίζεται μέσω διάδοσης αρνητικών φημών, μέσω του λεκτικού εκφοβισμού και στόχο του έχει να απομονώσει και να αφήσει το θύμα στο περιθώριο από την ομάδα, τις παρέες , το παιχνίδι και τη συζήτηση.

Επίσης η ψυχολογική βία μπορεί να εμφανιστεί μέσω απειλών για χρηματικό όφελος του θύτη, κρύψιμο ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων του θύματος. Αυτή η κοινωνική μορφή βίας, με έμμεσο τρόπο οδηγεί το άτομο να νιώθει ανεπιθύμητο και συναισθηματικά πληγωμένο. Το θύμα αισθάνεται αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του όπως είναι η ντροπή και η αμηχανία, ο φόβος και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

- **Ο ηλεκτρονικός σχολικός εκφοβισμός**

Εκρηκτικές διαστάσεις έχει λάβει πλέον η νεότερη μορφή της σχολικής βίας μέσω των τεχνολογικών μέσων. Η ενδοσχολική βία προεκτάθηκε και εκτός σχολικών μονάδων μέσω της χρήσης του Διαδικτύου από ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή και κινητά τηλέφωνα. (Γκουντζίδου, 2007). Τα παιδιά χρησιμοποιούν τα μέσα του Διαδικτύου με στόχο να εκφοβήσουν ή και να ντροπιάσουν τους συνομήλικους τους. Χρησιμοποιώντας άσεμνή μηνύματα, εικόνες ή και βίντεο που έχουν τραβήξει τα θύματα τους, τα γελοιοποιούν και τα απειλούν μέσω email, μηνυμάτων και chat rooms. Με αυτά τα μέσα ο θύτης καταφέρνει να προκαλέσει στο θύτη άγχος, ντροπή, φόβο, νευρικότητα και συναισθηματικό πόνο. (Alward,2005).

- **Ο σωματικός σχολικός εκφοβισμός**

Τα παιδιά από τη νηπιακή τους ηλικία για να κοινωνικοποιηθούν περνάνε από το στάδιο της επιθετικότητας, ωστόσο μετέπειτα κατανοούν πλήρως τις κοινωνικές νόρμες και σταματούν να χρησιμοποιούν τέτοιες συμπεριφορές προκειμένου να κερδίσουν κάτι όπως παραδείγματός χάρη το παιχνίδι από τον συμμαθητή τους. Ωστόσο, παρατηρούμε ότι ανάρμοστα φαινόμενα σωματικού εκφοβισμού τείνουν να εμφανίζονται σε μεγαλύτερες ηλικίες και μάλιστα εσκεμμένα. Σε αυτή τη περίπτωση ο θύτης επιθυμεί διακαώς να επιδείξει τη σωματική του δύναμη και την υπεροχή του έναντι στο θύμα. Μέσα από ανάρμοστες χειρονομίες, όπως είναι τα σκουντήματα, οι κλωτσιές, τα χαστούκια και τα τραβήγματα μαλλιών προκαλεί στο θύμα του σωματικές βλάβες.(Πρεκάντε Β,2007).

- **Ο σεξουαλικός σχολικός εκφοβισμός**

Στις μέρες μας ολοένα και αυξάνεται η σεξουαλική παρενόχληση στις σχολικές μονάδες και σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Η μορφή αυτής της ενδοσχολικής βίας εκδηλώνεται κατά κύριο λόγο στα κορίτσια, τα οποία υποφέρουν μετέπειτα από το άγχος, την χαμηλή αυτοεκτίμηση, την μειωμένη πνευματική υγεία και ψυχικά τραύματα.(Gruber&Fineran, 2008).

Ο σεξουαλικός σχολικός εκφοβισμός εκδηλώνεται με άσεμνες πράξεις, ανεπιθύμητα αγγίγματα, λεκτική παρενόχληση, απρεπές μηνύματα (Linden,2009). Τα θύματα της σεξουαλικής παρενόχλησης ή και κακοποίησης αισθάνονται ντροπή και άγχος γι'αυτό αδυνατούν να μιλήσουν και να εκφραστούν για μια πράξη που εξαναγκάστηκαν σε αυτήν.

1.4 Χαρακτηριστικά θύτη – θύματος

Στα περιστατικά της ενδοσχολικής βίας που στόχο έχουν να ταπεινώσουν, να πληγώσουν, να πονέσουν και να απομονώσουν παιδιά διαφόρων ηλικιών συναντάμε δύο βασικούς συμμετέχοντες. Αφενός έχουμε το άτομο θύτη, που διαπράττει κάθε άσεμνη πράξη και αφετέρου το θύμα που δέχεται χωρίς να το επιθυμεί αυτές τις ανάρμοστες συμπεριφορές από το θύτη. Εξίσου και οι δύο προσωπικότητες τόσο ο θύτης όσο και το θύμα μπορούν να περιγράψουν με ορισμένα χαρακτηριστικά.

✓ **Ο θύτης :**

Θύτης δεν χαρακτηρίζεται μόνο το άτομο που διαπράττει κάθε είδους επιθετική συμπεριφορά αλλά και εκείνος ο αμέτοχος παρατηρητής που ενημερώνεται ή ακόμα και παρακολουθεί τις βίαιες πράξεις και παρόλα αυτά παραμένει άπραγής. Ωστόσο, για να φτάσει κανείς να διαπράξει ενδοσχολική βία πολλά είναι τα αίτια. Αρχικά, το παιδί που διαπράττει τον σχολικό εκφοβισμό σε ένα συμμαθητή του αρέσκειται στην υπεροχή που φαίνεται πως κατέχει.(Τσιαντής, 2008). Η δύναμη του σώματος του έναντι των άλλων τον καθιστά κυρίαρχο και αλαζόνα μη μπορώντας να ελέγξει τη δύναμη του (Κακαβούλης,2003).

Όσο αναφορά τις γνωστικές δεξιότητες των θυτών φαίνεται πως είναι χαμηλότερες σε σχέση με τα θύματα τους. Ένας άλλος παράγοντας που οδήγησε αυτά τα παιδιά σε επιθετικές συμπεριφορές είναι η έλλειψη συναισθηματικού δεσίματος με τους γονείς τους καθώς και διάφοροι άλλοι κοινωνικοί παράγοντες. Το προφίλ του θύτη μοιάζει αρκετά με τα παιδιά που έχουν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ όσο αφορά την αδυναμία τους για αυτοέλεγχο και την παρορμητικότητα τους. Έτσι αρκετά παιδιά με ΔΕΠΥ τείνουν να γίνονται αργότερα θύτες ενδοσχολικής βίας.(Σαλίχος, Π., & Αλεβίζος, 2015).

Καθοριστικός παράγοντας ωστόσο για την εξέλιξη του παιδιού ως θύτη αποτελούν οι εμπειρίες του από το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει. Παιδιά που εκτέθηκαν σε επιθετικά μοντέλα όχι μόνο μιμήθηκαν τις επιθετικές αυτές συμπεριφορές αλλά πρόσθεσαν και δικές τους.(Cole M, Cole S,2011). Η παραπάνω αντίληψη της κοινωνικής μάθησης φαίνεται πως επιβεβαιώνεται από ένα πείραμα που πραγματοποίησε ο Douglas Fry το 1988. Έμεινε μερικές ημέρες σε δύο ξεχωριστές πόλεις Ινδιάνων Zapotec στο κέντρο του Μεξικό. Η μια πόλη φημιζόταν για τις βίαιες αντιδράσεις της σε αντίθεση με την άλλη που είχε τον πλήρη έλεγχο γεγονότων βίας. Από τη παραμονή του στις πόλεις και παρατηρώντας επί 12 ώρες τα παιδιά της κάθε πόλης συμπεραίνει ότι τα παιδιά της πόλης που φημιζόταν για τις βιαιοπραγίες της έτειναν να καθιερώνουν τις διπλάσιες τουλάχιστον επιθετικές συμπεριφορές έναντι των παιδιών της άλλης πόλης. (Cole M, Cole S,2011).

Οι θύτες συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς και έναντι των ενηλίκων ακόμη και των εκπαιδευτικών τους. Δυσκολεύονται με τις κοινωνικές τους επαφές αλλά και τους κανονισμούς του σχολείου, πράγμα που τους οδηγεί αρκετές φορές σε αδικαιολόγητες απουσίες και μαθησιακές δυσκολίες.(Κυριακίδου Μ,2009). Τα παιδιά που έχουν υπάρξει θύτες σχολικού εκφοβισμού έχουν περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσουν και στο μέλλον

ανάλογες παραβατικές συμπεριφορές και εθιστικές συνήθειες (πχ. Αλκοόλ, ή ναρκωτικά).(Γιοβαζόλιας,2007, Τσιαντής,2008).

✓ **Το Θύμα :**

Τα παιδιά που χαρακτηρίζονται ως θύματα και δέχονται επιθετικές συμπεριφορές από τους συνομηλίκους τους συνήθως έχουν έναν πιο ήπιων τόνων και ευαίσθητο χαρακτήρα, με εσωστρέφεια και μειωμένες κοινωνικές επαφές. Συχνά γίνονται αιτία πειράγματος λόγω της ευαισθησίας τους, της εμφάνισης τους, της εθνικότητας τους, της θρησκείας τους, της μειωμένης σχολικής τους επίδοσης ή ακόμα και της μεγάλης τους επιτυχίας. Δεν είναι λίγες οι φορές που πέφτουν θύμα σχολικού εκφοβισμού και τα προικισμένα παιδιά λόγω της ζήλιας των θυτών για την εξέλιξη τους αλλά και τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες (λ.χ. δυσλεξία) λόγω της αδυναμίας τους να ανταπεξέλθουν στα μαθησιακά καθήκοντα τους και στη χαμηλή τους αυτοεκτίμηση. (Σαλίχος, Π., & Αλεβίζος, 2015). Τα θύματα λοιπόν προσελκύουν το θύτη λόγω ορισμένων ιδιαιτεροτήτων που ενδεχομένως έχουν. Πιο συγκεκριμένα τα χαρακτηριστικά που διαθέτει ένα θύμα είναι τα εξής :

1. Χαμηλή αυτοεκτίμηση
2. Χαμηλές γνωστικές ικανότητες
3. Καταθλιπτικές τάσεις
4. Μειωμένες κοινωνικές επαφές και κατ' επέκταση αίσθημα μοναξιάς
5. Αδυναμία διαχείρισης προβληματικών γεγονότων και
6. Συναισθηματικές δυσκολίες. (Lee, 2006).

Όσο αναφορά τις συναισθηματικές δυσκολίες που παρουσιάζουν τα θύματα της ενδοσχολικής βίας παρατηρούμε ότι τα συγκεκριμένα παιδιά μοιάζουν να είναι προσκολλημένα στους γονείς τους και άρα αδύναμα να διαχειριστούν γεγονότα και καταστάσεις χωρίς την βοήθεια του ενήλικα. Τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού συνήθως θα παραμείνουν υποταγμένα στον θύτη τους βιώνοντας δυσάρεστα συναισθήματα άγχους, ντροπής, θυμού και αναστάτωσης. Σπάνια θα αντιδράσουν ή θα το εκμυστηρευτούν σε κάποιο κοντινό τους έμπιστο άτομο.(Τσίτουρα Σ,2006).

Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά ηλικίας 11 και 12 ετών επιβεβαίωσαν πώς είχαν δεχθεί επιθετικές συμπεριφορές με γροθιές, απειλές, ξυλοδαρμό και συναισθηματική κακοποίηση από παιδιά της ίδια ηλικίας με εκείνα. (Hogg M, Vaughan G, 2010). Παιδιά που έχουν βρεθεί στη θέση του θύματος κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης τους ενδέχεται να συνεχίσουν με αμυντικές συμπεριφορές, αδυνατώντας να ανταπεξέλθουν στους κοινωνικούς τους ρόλους, στις διαπροσωπικές τους και σεξουαλικές τους σχέσεις καθώς και στην ανάληψη των ευθυνών τους.

1.5 Τα αίτια της επιθετικής συμπεριφοράς

Η επιθετική συμπεριφορά εκδηλώνεται από πολύ μικρές ηλικίες όταν τα νήπια ξεκινούν την κοινωνικοποίηση τους, συνάπτουν φιλίες με τους συνομήλικους τους και διεκδικούν τα παιχνίδια τους. Το πρόβλημα όμως ξεκινά όταν κάθε μορφή επιθετικής συμπεριφοράς παίρνει άλλες διαστάσεις, αρχίζει να ξεπερνά τα όρια του ατομικού σεβασμού και συνεχίζεται σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες παρενοχλώντας, χλευάζοντας και ασκώντας βία με διάφορες χειρονομίες που πληγώνουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Οι παράγοντες που οδηγούν ένα άτομο σε τέτοιες ανάρμοστες συμπεριφορές ποικίλλουν και εξαρτώνται αφενός << από τις προηγούμενες εμπειρίες των ατόμων σε επιθετικές συμπεριφορές, από την επιτυχία αντίστοιχων επιθετικών συμπεριφορών, από το τρόπο που αυτές οι πράξεις τιμωρήθηκαν ή ανταμείφθηκαν και αφετέρου από μια σύνθετη σειρά γνωστικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. >> (Hogg M.A, Vaughan G.M, 2010 σελ 568).

Αρχικά η επιθετική συμπεριφορά ενός παιδιού σχετίζεται με το οικογενειακό του περιβάλλον και την θεωρία της κοινωνικής μάθησης. Όσο ένα παιδί εκτίθεται σε περιστατικά βίας από το οικείο περιβάλλον του τείνει να τα μιμείται. Η κάθε μορφή βίας λοιπόν μαθαίνεται και περνά από γενιά σε γενιά όσο εδραιώνεται σε ένα πρότυπο οικογένειας. Η δομή οργάνωσης, οι σχέσεις των μελών της οικογένειας, οι εμπειρίες που αποκτά το παιδί από την οικογένεια του καθορίζουν τα μετέπειτα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του και τις αξίες και στάσεις του για την ζωή του. Έχει παρατηρηθεί πως παιδιά που μεγαλώνουν με γονείς οι οποίοι χωρίσανε παρουσιάζουν με μεγαλύτερη συχνότητα κάθε είδους επιθετικής συμπεριφοράς. (Αρχοντόγλου, 2005). Παιδιά που μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον με την έλλειψη του ένα γονέα λόγω εγκατάλειψης ή θανάτου, με αποκλίνουσες συμπεριφορές λόγω

εξαρτήσεων όπως είναι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά τείνουν να υιοθετούν βίαια χαρακτηριστικά και να εμφανίζουν επιθετικές συμπεριφορές. Επίσης καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση παραβατικών συμπεριφορών λαμβάνει η σχέση των γονέων με το παιδί, όσο ένα παιδί δέχεται την φροντίδα, την εκτίμηση και την αποδοχή των γονιών του μειώνονται οι πιθανότητες να ακολουθήσει αποκλίνουσες πράξεις με τη μορφή βίας καθώς έχει αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση του και έχει αυξημένο αίσθημα ασφάλειας και προσωπικής επάρκειας. Αντιθέτως, όταν ένα παιδί ζει σε ένα περιβάλλον όπου του στερούν την αγάπη, τη στοργή και συνεχώς τιμωρείται τότε θα υιοθετήσει και το ίδιο ένα παρόμοιο πρότυπο στη ζωή του εφαρμόζοντας αποκλίνουσες συμπεριφορές. (Ματσαγγούρας, 2006).

Ακόμη ένας παράγοντας που ωθεί τα παιδιά σε επιθετικές συμπεριφορές είναι η πίεση που δέχονται από τους γονείς τους για τις σχολικές τους επιδόσεις. Οι γονείς έχουν αυξημένες απαιτήσεις και προσδοκίες σχετικά με τη πρόοδο των παιδιών τους κάτι που μπορεί να έρχεται σε αντίθεση με τις δυνατότητες τους. Επιπρόσθετα, παιδιά με ασαφή όρια και έλλειψη κανονισμών στο ενδοοικογενειακό περιβάλλον καταλήγουν σε παραβατικές συμπεριφορές.

(Πετρόπολος, Παπαστυλιανού, 2000). Επίσης, τα αίτια της επιθετικής συμπεριφοράς σχετίζονται και με την προσωπικότητα του ίδιου του ατόμου - Θύτη. Θα μπορούσαμε πολύ εύκολα να πούμε πως ένα παιδί γίνεται επιθετικό επειδή απλώς έτσι είναι η προσωπικότητα του, ωστόσο υπάρχουν αρκετοί παράμετροι που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την προσωπικότητα μας. Η κουλτούρα, η θρησκεία που ασπαζόμαστε, η ηλικία μας, το φύλο, οι προσωπικές μας εμπειρίες και τα ατομικά μας χαρακτηριστικά όπως είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελούν μερικές από τις παραμέτρους που επηρεάζουν την προσωπικότητα των ατόμων. Ένα παιδί υπερδραστήριο με ανταγωνιστικά και ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στρέφεται προς τις επιθετικές συμπεριφορές. (Hogg M.A, Vaughan G.M, 2010).

Ιδιαίτερα στο σχολικό περιβάλλον τα ατομικά χαρακτηριστικά του μαθητή αποτελούν σημαντικό παράγοντα σχετικά με την εκδήλωση των φαινομένων ενδοσχολικής βίας. Κάθε είδους σωματική αναπηρία, οι λειτουργικές διαταραχές, η αποτυχία στις επιδόσεις, η αυτοαντίληψη, οι συναισθηματικοί και αναπτυξιακοί παράγοντες είναι μερικά από τα στοιχεία που διαμορφώνουν την προσωπικότητα του μαθητή και επηρεάζουν στην εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών. (Χρηστάκης, 2001). Όσο αναφορά την προσωπικότητα του ατόμου παρατηρούμε πως επηρεάζει το είδος της συμπεριφοράς του τόσο το φύλο του όσο και η κοινωνικοποίηση του. Με βάση την κοινωνική αλλά και την αναπτυξιακή ψυχολογία διαπιστώνεται η διαφορά του κοινωνικού ρόλου που αναλαμβάνουν τα δύο φύλα. Σε όλες τις

κοινωνικοοικονομικές ομάδες και κουλτούρες οι άνδρες εμφανίζονται πιο επιθετικοί ενώ οι γυναίκες προσπαθούν να κάνουν χρήση τακτικών χειρισμού. (Hogg M.A, Vaughan G.M, 2010).

Ένας ακόμη λόγος που εμφανίζεται η επιθετική συμπεριφορά προέρχεται από κοινωνικούς παράγοντες και συγκεκριμένα από την κοινωνική μειονεξία ορισμένων μη προνομιούχων ομάδων. Παιδιά που έχουν μεγαλώσει σε αποστερημένα περιβάλλοντα, σε δυσλειτουργικές οικογένειες με μη αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά στα όρια της φτώχειας συχνά γίνονται παθητικά θύματα βίας. (Hogg M.A, Vaughan G.M, 2010). Ωστόσο, στη σύγχρονη κοινωνία που ζούμε τα παιδιά επηρεάζονται στην υιοθέτηση εσφαλμένων προτύπων και πρακτικών βίας και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τα προγράμματα της τηλεόρασης, ο ταινίες ακόμη και τα βιντεοπαιχνίδια που απασχολούνται τα μικρά παιδιά προωθούν τα περιστατικά βίας. Τα παιδιά είναι πάντα πρόθυμα να μιμηθούν ανάλογες αποκλίνουσες συμπεριφορές όταν εκείνες προβάλλονται και μάλιστα ενισχύονται ενώ αποφεύγεται και η τιμωρία τους. (Bandura,1973).

Τελευταίος και αξιοσημείωτος παράγοντας που οφείλονται τα περιστατικά της ενδοσχολικής βίας είναι το σχολικό περιβάλλον. Αρχικά, ο εκπαιδευτικός μέσα από το τρόπο που διδάσκει αλλά και το κλίμα που δημιουργεί στην τάξη του μπορεί να μειώσει τα φαινόμενα του σχολικού εκφοβισμού ή και να τα ενισχύσει. Επίσης, η έλλειψη γνώσεων των εκπαιδευτικών σχετικά με το φαινόμενο αλλά και χειρισμού του, προωθεί στο να εξαπλώνεται όλο και περισσότερο στις σχολικές μονάδες.

Η διαμόρφωση των κτιριακών εγκαταστάσεων με μεγάλες υπεράριθμες αίθουσες και συνωστισμό, η θερμοκρασία που αισθάνονται οι μαθητές ανάλογα των καιρικών συνθηκών, η έλλειψη παιδαγωγικού εξοπλισμού, ο φωτισμός μπορούν να οδηγήσουν σε αποκλίνουσες συμπεριφορές. (Ματσαγγούρας, 1998). Επιπρόσθετα, η διαμόρφωση ανταγωνιστικού κλίματος μέσω των εξετάσεων και της στείρας μάθησης όπου επικρατεί απόλυτη αδιαφορία για τις επιθυμίες των μαθητών στερεί από τον μαθητή το ενδιαφέρον του για το σχολείο άρα και τη μαθησιακή διαδικασία προωθώντας τον σε παραβατικές συμπεριφορές. Μια ακόμα αιτία που οδηγεί τα παιδιά στην υιοθέτηση επιθετικών πρακτικών εντός του σχολικού περιβάλλοντος είναι η απουσία ενδοσχολικών δραστηριοτήτων ώστε τα παιδιά να ασκούνται, να εκτονώνονται και να αποβάλλουν κάθε είδους άγχους που μπορεί να τα διακατέχει. (Κοντογιάννης Μ, 2016).

Η σχολική μονάδα οφείλει να αναλάβει τις ευθύνες της απέναντι σε αυτό το τεράστιο κοινωνικό φαινόμενο που ονομάζεται σχολικός εκφοβισμός και να εφαρμόσει τις κατάλληλες πρακτικές. Με την παραμέληση του φαινομένου, αφήνοντας τους συνομήλικους να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους λύνοντας το πρόβλημα, όχι μόνο το πρόβλημα δεν λύνεται αλλά δημιουργείται και η λάθος αντίληψη ότι η βία δεν καταδικάζεται και δεν τιμωρείται καθώς και υπονομεύεται το κλίμα της σχολικής μονάδας με το αίσθημα του φόβου. (Σπυρόπουλος, 2009). Το σχολείο μπορεί να αντιδράσει τιμωρώντας ανάλογες επιθετικές συμπεριφορές και διαμορφώνοντας στάσεις και αξίες σεβασμού προς τον συνάνθρωπο και συμμαθητή μας. Όταν η αποκλίνουσα συμπεριφορά τιμωρείται, το φαινόμενο μπορεί να περιοριστεί και γιατί όχι να εξαλειφθεί πλήρως.

1.6 Οι επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις στη χώρα μας και δεν αφήνει κανέναν μας ανεπηρέαστο. Κάθε μορφή επιθετικής συμπεριφοράς έχει συνέπειες αφενός στο κοινωνικό περιβάλλον και αφετέρου στο ψυχολογικό περιβάλλον τόσο του θύτη και του θύματος όσο και ενός απλού παρατηρητή των γεγονότων. Οι επιπτώσεις της ενδοσχολικής βίας μπορούν να κάνουν την εμφάνισή τους είτε στο άμεσο μέλλον είτε στο έμμεσο, οπότε και θα τις χωρίζαμε σε δύο κατηγορίες :

1. στις άμεσες επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού και
2. στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού.

Όσο αναφορά τις άμεσες επιπτώσεις του ενδοσχολικού εκφοβισμού θύτες και θύματα επηρεάζονται εξίσου. Από την μία πλευρά ο θύτης με την υιοθέτηση επιθετικής, αποκλίνουσας και αντικοινωνικής συμπεριφοράς οδηγείται σε παραβατικές πράξεις. Αρκετές φορές έρχονται αντιμέτωποι με προβλήματα στο σχολικό περιβάλλον όπως είναι η διακοπή της σχολικής χρονιάς ή η απομάκρυνσή τους από τη σχολική μονάδα. Παράλληλα είναι πιο επιρρεπείς στη χρήση ουσιών και στον εθισμό σε αυτές όπως για παράδειγμα το αλκοόλ ή οι ναρκωτικές ουσίες. (Loeber & Dishion, 1983). Ο θύτης του σχολικού εκφοβισμού δεν αποκλείεται να εμφανίσει και τάση φυγής από το σπίτι του. Επιπρόσθετα η ψυχοσύνθεση του θύτη επηρεάζεται από τις βίαιες πρακτικές που ακολουθεί καθώς πολλές φορές μπορεί να

οδηγηθούν σε νευρολογικές διαταραχές, κατάθλιψη, νευρικότητα και διάφορες ψυχικές διαταραχές όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση και οι αυτοκτονικές τάσεις. (Wyld B,2003).

Από την άλλη πλευρά στο θύμα είναι ακόμα πιο εμφανείς οι συνέπειες του ενδοσχολικού εκφοβισμού καθώς τα παιδιά που συνήθως θυματοποιούνται αλλάζουν συμπεριφορά, εμφανίζουν άρνηση για το σχολείο, μειώνονται οι σχολικές τους επιδόσεις και οι κοινωνικές τους συναναστροφές. Αντιμετωπίζουν ένα αίσθημα κατωτερότητας, μοναξιάς, άγχους και φόβου. Πολλές φορές όλες αυτές οι ψυχό συναισθηματικές διαταραχές που βιώνουν εκδηλώνονται με πονοκεφάλους, άλγος στο στομάχι, εφιάλτες, απώλεια όρεξης ή υπερκατανάλωση τροφής ακόμη και νυχτερινή ενούρηση.(Χίονη Μ,2000 , Πλατής, Α. 2006).

Επιπλέον, παιδιά που έχουν πέσει θύματα σχολικού εκφοβισμού ξανά βιώνουν τις άσχημες εμπειρίες και στον ύπνο τους. Δυσκολεύονται να εμπιστευτούν και πολλές φορές αρνούνται να πηγαίνουν κάπου μόνα τους και επιζητούν την συνοδεία του ενήλικα για την προστασία τους. Τείνουν να αποφεύγουν το κινητό τους τηλέφωνο ή το ηλεκτρονικό τους ταχυδρομείο καθώς τους δημιουργεί αίσθημα άγχους και φόβου. (Γιωτάκος, Ο. & Πρεκατέ, Β. 2006). Αρκετές φορές τα θύματα θα προσπαθήσουν να βάλουν τέλος στη ζωή τους με διάφορες αυτοκτονικές μεθόδους. (Πλατής, Α. 2006). Τόσο ο θύτης όσο και το θύμα επηρεάζονται άμεσα από τις επιπτώσεις της ενδοσχολικής βίας καθώς πολλές φορές δυσκολεύονται να δημιουργήσουν φίλιές και απομονώνονται.

Ωστόσο, οι συνέπειες αυτού του φαινομένου έχει και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Το παιδί θύτης θα συνεχίσει και ως ενήλικας αυτή την ανάλογη παραβατική συμπεριφορά που έχει υιοθετήσει. Με διάφορες αποκλίνουσες πράξεις όπως βανδαλισμούς, κλοπές, χρήση ουσιών. Συχνά αυτός ο άνομος τρόπος ζωής του θα τον οδηγήσει σε προβλήματα με την αστυνομία. Εξαιτίας της παρορμητικής και επιθετικής αυτής συμπεριφοράς δυσκολεύονται να συνάψουν και συντροφικές σχέσεις. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στη Νορβηγία και στη Σουηδία το 1989 παιδιά που είχαν τον ρόλο του θύτη στα σχολικά τους χρόνια εξελίχθηκαν και στην ενήλικη τους ζωή κατ' αυτό το τρόπο. Όπως αποδεικνύεται στην έρευνα το << 60% των αγοριών που ήταν θύτες στο γυμνάσιο καταδικάστηκαν για τουλάχιστον ένα έγκλημα ως ενήλικες καθώς και το 35-40% των αγοριών είχαν 3 και πλέον καταδίκες από την ηλικία των 24 ετών>>. (Olweus D,2007).

Οι μακροχρόνιες συνέπειές του σχολικού εκφοβισμού αφορούν και τα θύματα, τα οποία στην ενήλικη τους ζωή παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα όπως είναι η κατάθλιψη,

η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η δυσκολία ανάκτησης της εμπιστοσύνης τους με τους ενήλικες που διατηρούν κοινωνικές επαφές. Όλα τα παραπάνω τους δημιουργούν ένα αίσθημα κατωτερότητας και ντροπής με αποτέλεσμα την απομόνωση τους από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Με τη διατήρηση αυτής της συστολής οδηγούνται και πάλι στην θυματοποίηση τους. (Carney & Merrell, 2001).

Βέβαια, τα παιδιά που έχουν υποστεί τέτοιες επιθετικές συμπεριφορές στην παιδική και εφηβική τους ηλικία δεν αποκλείεται να τις εφαρμόζουν και οι ίδιοι στην οικογένεια τους ή στο σύντροφο τους. Παρόλα αυτά οι συνέπειες της ενδοσχολικής βίας δεν αφήνουν ανεπηρέαστους και τους παρατηρητές του φαινομένου. Ως παρατηρητής και παρών σε αντίστοιχα φαινόμενα επιθετικών συμπεριφορών έχει δύο επιλογές είτε θα αναλάβει δράση βάζοντας τον εαυτό του αυτόματα στη θέση του θύματος είτε θα αποστασιοποιηθεί και θα μείνει άπραγος βιώνοντας αυτόματα το αίσθημα της ενοχής και ανίκανος να το αντιμετωπίσει. Εξίσου και στις δύο περιπτώσεις γεννιούνται στον παρατηρητή αρνητικά συναισθήματα. Αφενός αισθάνεται ανασφάλεια καθώς όλα αυτά που παρατηρεί λαμβάνουν χώρα μέσα στο σχολικό πλαίσιο που μέχρι πρότινος θεωρούσε ασφαλές μέρος. Αφετέρου, διαμορφώνει μια λάθος αντίληψη σχετικά με τη δικαιοσύνη θεωρώντας πως δίκαιο έχει ο πιο δυνατός και παράλληλα αισθάνεται φόβο να συναναστραφεί με τους θύτες καθώς ανά πάσα στιγμή μπορεί να θυματοποιηθεί και ο ίδιος. (Κυριακίδη, 2013).

Ολοκληρώνοντας με το μέρος του σχολικού εκφοβισμού του πρώτου κεφαλαίου θα περάσουμε στο δεύτερο μέρος της παιδικής παχυσαρκίας. Θεωρώντας πως στις μέρες το ποσοστό παιδιών με παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί κατά πολύ λόγω κακής διατροφής και καθιστικής ζωής θέλαμε να εστιάσουμε στα φαινόμενα σχολικής βίας στα παιδιά αυτά. Πιο συγκεκριμένα η παιδική παχυσαρκία δυσκολεύει αυτά τα παιδιά, πολλές φορές τα απομονώνει και τα κάνει να μοιάζουν εύκολα θύματα σχολικού εκφοβισμού.

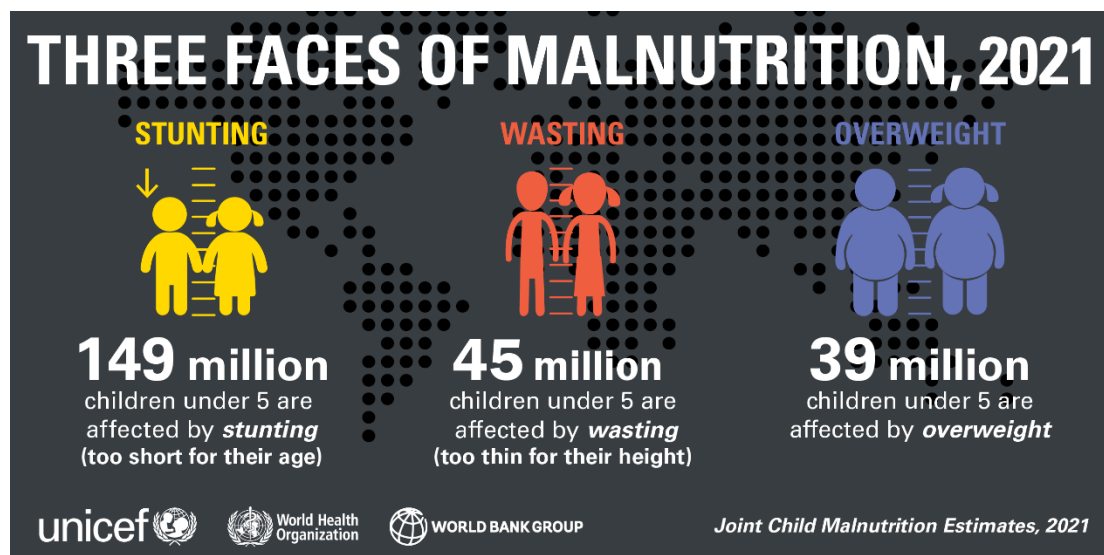
Κεφάλαιο 2ο

Ο Σχολικός Εκφοβισμός Σε Περιστατικά Παιδικής Παχυσαρκίας και

Το Εκπαιδευτικό – Οικογενειακό Πλαίσιο

2.1 Έννοια Παιδικής Παχυσαρκίας

Στην εποχή μας τα περιστατικά παιδικής παχυσαρκίας αυξάνονται αδιαμφισβήτητα με ραγδαίους ρυθμούς κυρίως στις αναπτυγμένες χώρες, γεγονός που προβληματίζει ιδιαίτερα την κοινωνία για τη δημόσια υγεία. Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη της Παχυσαρκίας στη Βιέννη για τα έτη 2015-2017 *η Ελλάδα και οι άλλες χώρες της νότιας Ευρώπης (Ιταλία, Ισπανία, Κύπρος, Μάλτα) έχουν τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, καθώς περίπου ένα στα πέντε παιδιά (ποσοστό 18% έως 21% ανάλογα με τη χώρα) είναι παχύσαρκο¹*. Σχετικά πιο πρόσφατες εκτιμήσεις του ΠΟΥ επισημαίνουν ότι το 2021, 39 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα (Παπαϊωάννου Ε. 2021).



Εικόνα 1: Τα Τρία Πρόσωπα της Κακής Διατροφής 2021

https://www.researchgate.net/figure/The-Three-Faces-of-Malnutrition-as-identified-by-the-UNICEF-WHO-World-Bank-Joint-Child_fig1_353160140

Έχει παρατηρηθεί πως το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας παρουσιάζεται περίπου στην ηλικία των τεσσάρων και πέντε ετών. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την παχυσαρκία της παιδικής και εφηβικής ηλικίας παρατηρήθηκε πως όταν εμφανιστεί είναι πολύ πιθανόν να συνεχιστεί στην εφηβεία και κατόπιν στην ενήλικη ζωή (Δάκου-Βουτετάκη Αικ. 2001). Το συγκεκριμένο συμπέρασμα αντικρούει ο Charney που υποστηρίζει πως η πλειοψηφία των περιστατικών παιδικής παχυσαρκίας δεν θα εξελιχθούν σε παχυσαρκία εφηβικής ή ενήλικης ζωής. Συγκεκριμένα αναφέρει πως ακόμη και σε έναν πληθυσμό υψηλού κινδύνου, αποτελούμενο από παχύσαρκα παιδιά 3-10 ετών με έναν παχύσαρκο γονέα, περίπου το 40% δε θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες (Charney, 1998) .

Πώς όμως μπορούμε να ορίσουμε την παχυσαρκία; Ο ορισμός της δυσκόλεψε αρκετά τους ερευνητές, ωστόσο σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ορίζεται η κλινική κατάσταση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα και είναι πιθανό να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία (ΠΟΥ 2000 σ.6). Ο πιο διαδεδομένος τρόπος μέτρησης της παχυσαρκίας πραγματοποιείται μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, Body Mass Index, BMI). Ο ΔΜΣ αποτελεί μία παγκόσμια κοινά αποδεκτή ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου². Χρησιμοποιείται από τους επιστήμονες υγείας ως ένα διαδεδομένο διαγνωστικό εργαλείο για εύκολη και γρήγορη αξιολόγηση του σωματικού βάρους. Ο Δ.Μ.Σ υπολογίζεται από τη διαίρεση του βάρους με το τετράγωνο του ύψους: $\text{βάρους (κιλά)} : [\text{ύψους (μέτρα)}]^2$. Έτσι, κάποιος με βάρος 90 κιλά και ύψος 1,85 μέτρα, έχει $\Delta\text{Μ}\Sigma 90:1,85^2 = 27$.

Σχετικά με το Δ.Μ.Σ δηλαδή με το συνολικό ποσοστό λίπους που εμφανίζεται στον οργανισμό έχει γίνει παγκοσμίως αποδεκτή η εξής κατηγοριοποίηση:

- Ποσοστό λίπους μικρότερο από 18,5 δείχνει ότι το άτομο είναι ελλιποβαρής.
- Ποσοστό λίπους μεταξύ 18,5 και 24,9 δείχνει ότι το άτομο έχει φυσιολογικό βάρος
- Ποσοστό λίπους μεταξύ 25 και 29,9 δείχνει ότι το άτομο είναι υπέρβαρο
- Ποσοστό λίπους 30 και μεγαλύτερο δείχνει ότι το άτομο πάσχει από παχυσαρκία
- Ποσοστό λίπους 40 και μεγαλύτερο δείχνει ότι το άτομο πάσχει από νοσογόνο παχυσαρκία



Εικόνα 2: Παγκοσμίως αποδεκτή κατηγοριοποίηση του Δ.Μ.Σ

<https://eumorfia.gr/%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%83-%CE%BC%CE%B1%CE%B6%CE%B1%CF%83%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%83/>

Σε αυτό το σημείο όμως θα πρέπει να γίνει σαφές πως ο Δ.Μ.Σ αποτελεί μία ένδειξη για το βαθμό παχυσαρκίας και μία γρήγορη αξιολόγηση του σωματικού βάρους. Δεν παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με την κατανομή λίπους ούτε για τη σωματική σύσταση του ατόμου, δηλαδή τη λιπώδη και την άλιπη μάζα (μυς, οστά κλπ.)². Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε το ακριβές ποσοστό λίπους ενός οργανισμού και τη σωματική του σύσταση θα πρέπει να πραγματοποιήσουμε μία από τις μεθόδους λιπομέτρησης. Ενδεικτικά οι πιο διαδεδομένες είναι: το δερματοπτυχόμετρο, η έξυπνη ζυγαριά ή ζυγαριά ανάλυσης σώματος, το φορητό σκάνερ, το υδροστατικό ζύγισμα και η λιπομέτρηση με βιοηλεκτρική αντίσταση. Επιπλέον ο Δ.Μ.Σ διαφέρει αναλόγως την ηλικία και το φύλο.

Παλαιότερα η παχυσαρκία και γενικότερα το επιπλέον βάρος αποτελούσε για την κοινωνία ένδειξη πλούτου και καλής ζωής. Στις μέρες μας όμως το φαινόμενο της παχυσαρκίας έχει στιγματιστεί αρνητικά καθώς σύμφωνα με πληθώρα ερευνών αποτελεί παράγοντα κινδύνου για διάφορα καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερπλασίες, διαβήτη, υπέρταση, οστεοαρθρίτιδα κ.α. Επιπλέον βιώνουν δυσκολίες και στην καθημερινότητα τους λόγω του επιβαρυσμένου αναπνευστικού συστήματος με αποτέλεσμα να έχουν

χειρότερες φυσικές συνθήκες υγείας και ζητήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία (Παπαϊωάννου Ε.2021).

2.2 Συσχέτιση σχολικού εκφοβισμού και παιδικής παχυσαρκίας

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής το 2010 ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα ήταν πως οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι μαθητές δημοτικού και γυμνασίου απαντούν σε υψηλότερο ποσοστό από τους συνομηλίκους τους ότι συχνά πέφτουν θύματα σχολικού εκφοβισμού ενώ τα υπέρβαρα/παχύσαρκα κορίτσια ότι δεν αισθάνονται αποδεκτές από τους συμμαθητές τους (Κοκκέβη Α κ.ά.2010).

Στις μέρες μας πολλές περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού και προσβλητικών σχολίων απευθύνονται σε υπέρβαρους ή παχύσαρκους μαθητές. Αδιαμφισβήτητα υπάρχει στενή σύνδεση ανάμεσα στην παχυσαρκία και την επιθετική συμπεριφορά των μαθητών στο σχολείο. Τα αποτελέσματα από αρκετές μελέτες υποστηρίζουν πως παχύσαρκα παιδιά στο δημοτικό και το γυμνάσιο αποτελούν εύκολο και συχνό στόχο σχολικού εκφοβισμού από τους συμμαθητές τους σε σύγκριση με παιδιά με φυσιολογικό βάρος. Μάλιστα αναφέρουν πως τα παχύσαρκα παιδιά που πέφτουν θύματα σχολικού εκφοβισμού έχουν περισσότερες πιθανότητες να διακόψουν ή ακόμη και να παρατήσουν το σχολείο διότι δεν αντέχουν το ψυχολογικό βάρος και την πίεση που δέχονται. Στην ίδια έρευνα που πραγματοποίησε το ιατρικό ινστιτούτο Καρολίνσκα του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης που παρουσιάστηκε στην Πράγα σε συνέδριο για την παχυσαρκία ανέλυσε δεδομένα για σχεδόν 9.000 μαθητές και ένα από τα ευρήματα της ήταν πως μόνο το 56% των παχύσαρκων παιδιών ολοκλήρωσαν την κατώτατη και μέση εκπαίδευση έναντι ποσοστού 76% για τους μαθητές με φυσιολογικό βάρος (Psychopedia 2020).

Έχει παρατηρηθεί ότι η πλειοψηφία των παιδιών με παχυσαρκία εμφανίζουν άρνηση σε οτιδήποτε συνδυάζει τη συνεργασία τους με συμμαθητές τους και τη φυσική δραστηριότητα. Δυστυχώς τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά πέφτουν συχνά θύματα ενδοσχολικής βίας. Ιδιαίτερος στο μάθημα της φυσικής αγωγής φαίνεται να υπάρχουν αυξημένα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού ίσως επειδή είναι φανερό η σύγκριση ανάμεσα στους συμμαθητές. Η εικόνα που έχει ένα παιδί για την εξωτερική του εμφάνιση συνδέεται άμεσα με τα σχόλια που δέχεται. Αν ένα παιδί δέχεται μειονεκτικά σχόλια για το σώμα του σύντομα θα κοιτάξει και το

ίδιο το παιδί μειονεκτικά το σώμα του στον καθρέφτη. Το παχύσαρκο παιδί βιώνει στιγμές εγκατάλειψης και αποστασιοποιείται συναισθηματικά, ενισχύεται έτσι η ψευδή πεποίθηση ότι δεν αξίζει την αγάπη κανενός, μειώνοντας έτσι περαιτέρω την αυτοεκτίμησή του. Συνήθως η αναπόφευκτη συνέπεια βασίζεται στο φαγητό, ένα μεταβατικό αντικείμενο για να γεμίσει τον πόνο της ψυχής (Παπαϊωάννου Ε. 2021).

2.3 Αίτια παιδικής παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία είναι μια πάθηση πολυπαραγοντικής φύσης. Οι κυριότερες αιτίες είναι είτε περιβαλλοντικές είτε γενετικές-κληρονομικές. Ωστόσο ποσοστό μεγαλύτερο από το 90% των περιπτώσεων παχυσαρκίας είναι ιδιοπαθείς δηλαδή δεν έχουν γνωστά παθολογικά αίτια και μόνο ποσοστό μικρότερο από το 10% σχετίζεται με ορμονικά ή γενετικά αίτια ([Marko Kostovski, 2017](#)). Υπάρχουν περιπτώσεις ορμονικών διαταραχών που συνδέονται με την παχυσαρκία όπως υποθυρεοειδισμός, πρόωρη εφηβεία, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών κ.α.

Στην πλειοψηφία όμως των περιπτώσεων παιδικής παχυσαρκίας ο κύριος παράγοντας είναι το διατροφολόγιο και η έλλειψη άσκησης. Η αστικοποίηση και η βελτίωση του κοινωνικό-οικονομικού υπόβαθρου άλλαξαν τις διατροφικές συνήθειες όλης της οικογένειας. Στο καθημερινό διατροφολόγιο συμπεριλήφθηκαν fast food, σοκολάτες, αναψυκτικά με ζάχαρη και προϊόντα πλούσια σε λιπαρά. Ο έλεγχος του σωματικού βάρους που βασίζεται στο διατροφολόγιο ολόκληρης της οικογένειας φαίνεται να είναι αποτελεσματικός (Kalarchian et. al 2009). Η επιλογή των τροφίμων και η λήψη διατροφής στην παιδική ηλικία καθορίζονται σχεδόν εξ ολοκλήρου από τους γονείς και τους κηδεμόνες. Εκείνοι είναι υπεύθυνοι για την πρόληψη των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ένας οργανισμός για να είναι υγιής και να καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του. Σε συνδυασμό μάλιστα με τις βιομηχανίες τροφίμων, οι οποίες προωθούν ένα παχύσαρκο περιβάλλον και με το γεγονός ότι πλέον το γρήγορο φαγητό είναι διαθέσιμο οπουδήποτε και κάθε ώρα της ημέρας γίνεται ακόμη πιο δύσκολο στα παιδιά να ακολουθούν ένα υγιές και ισορροπημένο διατροφολόγιο.

Μία άλλη βασική αιτία του φαινομένου της παχυσαρκίας αποτελεί ο καθιστικός τρόπος ζωής. Ακόμη κι η έλλειψη χρόνου των παιδιών και των εφήβων για χόμπι, αθλητικές δραστηριότητες ή ομαδικά παιχνίδια δυσχεραίνουν την κατάσταση. Πλέον τα παιδιά προτιμούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους παρακολουθώντας τηλεόραση και ταινίες, παίζοντας βίντεο παιχνίδια σε υπολογιστές και κονσόλες παιχνιδιών με αποτέλεσμα να μην

υπάρχει καμία σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας έχει αναγνωριστεί ως ένα σοβαρό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία (Κρουστάλη Β. 2016). Ακόμη και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ακολουθείται κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους δεν προωθεί τη φυσική αγωγή καθώς η συχνότητα που πραγματοποιείται είναι ελάχιστη σε σύγκριση με άλλα μαθήματα. Η πλειοψηφία της κοινωνίας και των εκπαιδευτικών υποβαθμίζουν το μάθημα της φυσικής αγωγής και θεωρούν ότι είναι μείζωνος σημασίας. Παρόμοιο σύστημα ακολουθούν κι οι γονείς, καθώς έχει παρατηρηθεί πως η πλειοψηφία είτε δεν έχει το χρόνο, λόγω αυξημένου φόρτου εργασίας, να προωθήσει μία καθημερινότητα που περιλαμβάνει τη φυσική δραστηριότητα, την άσκηση και τα χόμπι, είτε δίνει ιδιαίτερο βάρος και προτεραιότητα στην εκπαίδευση του σχολείου ή των ξένων γλωσσών και θεωρεί ότι η φυσική άσκηση είναι λιγότερο απαραίτητη. Έτσι σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε πως ο τρόπος ζωής καθώς κι οι διατροφικές συνήθειες ενός παιδιού επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το οικογενειακό περιβάλλον.

Σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών μία έρευνα του University College of London (UCL), έδειξε ότι η γενετική και η κληρονομικότητα είναι υπεύθυνες για το 77% των περιστατικών παχυσαρκίας ενώ οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, συμβάλλουν σε ποσοστό χαμηλότερο από το 25% (Ζαζάτη Π. κ.ά 2008). Σε τέσσερις διαφορετικές έρευνες οι Semmler et al. (2009) , οι Wake et al. (2007), οι Savva et al. (2002) και οι Farajian et al. (2013) αναφέρουν σημαντικό παράγοντα για την παιδική παχυσαρκία το γεγονός ότι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι οι γονείς (Νικολάου Γ, Χριστοφή Μ.2014). Μήπως όμως περισσότερο ευθύνονται οι διατροφικές συνήθειες των γονέων σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και λιγότερο τα γονίδια; Υπάρχουν ενδείξεις πως η παχυσαρκία περνάει από γενιά σε γενιά ωστόσο θα πρέπει να αναλογιστούμε εάν τελικά τα γονίδια διαδραματίζουν τόσο σημαντικό παράγοντα για την παχυσαρκία ή οι διατροφικές συνήθειες και η φυσική δραστηριότητα υπερτερούν. Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται πως ένα παιδί με υπέρβαρους γονείς δεν σημαίνει ότι αναπόφευκτα θα γίνει υπέρβαρο, υπάρχει ωστόσο ισχυρή προδιάθεση αλλά ο τρόπος ζωής είναι τελικά ο παράγοντας που θα καθορίσει το αποτέλεσμα.

2.4 Επιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας

Σε αρκετές περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας οι γονείς δυσκολεύονται να διακρίνουν και να αποδεχτούν την κατάσταση που βρίσκεται η σωματική υγεία του παιδιού τους. Συνήθως δικαιολογούν την κατάσταση και το αυξημένο βάρος σκεπτόμενοι είτε πως το παιδί είναι ακόμη μικρό...θα μεγαλώσει είτε πως θα το πάρει σε ύψος, με αποτέλεσμα να μην συνειδητοποιούν τις επιπτώσεις που έχει η παχυσαρκία στην υγεία του και να μην δρουν έγκαιρα ώστε τη βελτιώσουν.

Η παιδική παχυσαρκία κρύβει μία πληθώρα κινδύνων τόσο ορμονικών, καρδιαγγειακών, αναπνευστικών όσο και ψυχοκοινωνικών. Τα παιδιά με παχυσαρκία έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν από μικρή ηλικία υψηλή αρτηριακή πίεση, διαταραχές στο μεταβολισμό σακχάρου – Διαβήτη τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο, υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, διαταραχές ύπνου, τα κορίτσια διαταραχές στην έμμηνου ρύση – πρόωμη ήβη καθώς και πεπτικά προβλήματα όπως γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (Πολυζωγονοπούλου Μ. 2016). Επιπλέον η παιδική παχυσαρκία συνδέεται άμεσα και με την εμφάνιση υπερλιπιδαιμίας στα παιδιά. Σύμφωνα με μελέτες η εμφάνιση της αθηροσκλήρωσης τα και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης ανιχνεύονται νωρίς στην παιδική ηλικία (Lai και συν., 2001).

Όσον αφορά τα καρδιαγγειακά προβλήματα που μπορεί να εμφανίσουν παιδιά με παχυσαρκία στην εφηβεία ή στην ενήλικη ζωή τους η στεφανιαία νόσος αποτελεί το νούμερο ένα κίνδυνο. Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία το 2015 επηρέασε 110 εκατομμύρια ανθρώπους και οδήγησε σε 8,9 εκατομμύρια θανάτους. Αποτελεί το 15,6% όλων των θανάτων γεγονός που την καθιστά την πρωταρχική αιτία θανάτου. Οι στεφανιαίες αρτηρίες, δηλαδή οι αρτηρίες που αιματώνουν τον καρδιακό μυ μπορεί να «στενέψουν» ή ακόμη και να «βουλώσουν» εξαιτίας συσσώρευσης αθηρωματικού υλικού με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτείται επαρκώς με αίμα ο καρδιακός μυς και να προκληθεί μυοκαρδιακή ισχαιμία. Μεγάλη πλειοψηφία του πληθυσμού θεωρεί ότι η στεφανιαία νόσος δεν συνδέεται με την παιδική παχυσαρκία. Ωστόσο ύστερα από έρευνα του Χάρβαρντ διαπιστώθηκε σημαντική αύξηση του ποσοστού κινδύνου νοσηρότητας αλλά και θνησιμότητας από τη στεφανιαία νόσο τόσο σε αντρικό όσο και σε γυναικείο πληθυσμό που ήταν παχύσαρκοι κατά την εφηβεία τους (Θεοδωροπούλου,..2021).

Παρά τις παθολογικές επιπτώσεις που μπορεί να βιώσουν τα παιδιά εξαιτίας τις παχυσαρκίας, ξεχωριστή σημασία θα πρέπει να δοθεί και στις ψυχοκοινωνικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθώς ιδιαίτερος σημαντική είναι η ένταξη τους στην κοινωνία κι η ανάγκη τους να ανήκουν σε μία κοινώς αποδεκτή ομάδα. Σύμφωνα με έρευνα έχει παρατηρηθεί ότι τα παχύσαρκα ή υπέρβαρα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα με την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή τους, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό αυτών πάσχει από κατάθλιψη (Θεοδωροπούλου,..2021). Συχνά προτιμούν να απομονώνονται καθώς δυσκολεύονται να προσαρμοστούν ή επιθυμούν να αποφύγουν την αντιμετώπιση των συμμαθητών ειδικά στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος. Έντονη είναι η δυσαρέσκεια τους για το μάθημα της γυμναστικής και η επιθυμία τους να μην συμμετέχουν, καθώς συχνά χλευάζονται και ταπεινώνονται από τους συνομήλικους τους για τη φυσική τους κατάσταση γεγονός που πρέπει να προβληματίσει τους εκπαιδευτικούς για το πώς θα αποφεύγονται, οι όποιοι αρνητικοί χαρακτηρισμοί για την εμφάνιση και την εικόνα των παιδιών αυτών, ώστε να αισθάνονται ασφαλή, προστατευμένα και γεμάτα αυτοπεποίθηση (Δημοσθενόπουλος, 2011).

2.5 Ο ρόλος της οικογένειας

Η οικογένεια και οι διατροφικές συνήθειες που ακολουθεί, μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την υγεία του παιδιού καθώς αποτελεί πρότυπο κι εκείνα τείνουν να μιμούνται και να υιοθετούν τον τρόπο ζωής των μεγάλων. Η προβολή διαφορετικών γεύσεων και η ποικιλία υγιεινών γευμάτων κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής προωθούν συνήθειες που θα έχουν σημαντικό ρόλο στη μελλοντική ζωή. Γι' αυτό οι γονείς, είναι καλό να εκθέτουν τα παιδιά, σε μια σειρά από σωστές επιλογές φαγητού με αποτέλεσμα να ενεργούν και ως θετικά πρότυπα (Scaglioni, et al., 2018).

Επιπλέον ανεξάρτητα από την ποιότητα του γεύματος και τη λήψη υγιεινών τροφών είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψιν, η επίδραση των συμπεριφορών της γονικής υποστήριξης (Pyper et al., 2016). Είναι κρίσιμο ζήτημα οι γονείς να ελέγχουν και να φροντίζουν για την ποιότητα των τροφών που υπάρχουν στο σπίτι καθώς έχουν σοβαρό αντίκτυπο στις καθημερινές διατροφικές επιλογές των παιδιών. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσουν να περιορίσουν τις επιλογές τροφών πλούσιων σε ζάχαρη, λιπαρά και υδατάνθρακες. Πολλές φορές όμως παρατηρείται να είναι μεγαλύτερη η διαθεσιμότητα στο σπίτι ζαχαρούχων ποτών και αλμυρών σνακ παρά υγιεινών επιλογών όπως φρούτα, λαχανικά και τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για τον οργανισμό. Η διαθεσιμότητα τέτοιου φαγητού στο σπίτι λοιπόν,

είναι αποδεδειγμένο πως σχετίζεται κυρίως με τον κίνδυνο παχυσαρκίας, τόσο των γονέων όσο και των παιδιών (Tosatti et al., 2017).

Επιπροσθέτως αξιοσημείωτη σημασία εμφανίζεται να έχει ο τρόπος που καταναλώνεται το γεύμα για τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού. Φαίνεται λοιπόν πως η κατανάλωση γευμάτων που συνδυάζεται με την παρακολούθηση τηλεόρασης αποτελεί σπουδαίο ρόλο για την αύξηση κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών όπως έτοιμα σνακ, πίτσα και αναψυκτικά όπως αυτά προωθούνται μέσα από διάφορους τύπους διαφημίσεων, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες εκδήλωσης παχυσαρκίας, σε αντίθεση με όσους δεν παρακολουθούν τηλεόραση, κατά τη διάρκεια των γευμάτων τους (Κακαβούλη Α., Κουσίδου Α. 2020) .

2.6 Ο ρόλος της σχολικής κοινότητας

Το σχολείο έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά τους μαθητές για υγιεινές διατροφικές επιλογές καθώς έχει τη μεγαλύτερη δυνατή πρόσβαση στον παιδικό πληθυσμό και τα μέσα ώστε να προωθήσει καθημερινές διατροφικές συμπεριφορές που στο μέλλον θα μπορούν να δράσουν θετικά στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Είναι σημαντικό σε κάθε σχολική μονάδα να προσφέρονται στα παιδιά οι γνώσεις για τη βελτίωση της διατροφικής στάσης και της συμπεριφοράς.

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο σε συνεργασία με τον ΠΟΥ συγκάλεσε το 2003 στο Στρασβούργο φόρουμ εργασίας γύρω από τη παροχή τροφής στα σχολεία και συγκεκριμένα για την τροφοδοσία (Λαδά Φ,2017). Με στόχο να βελτιώσουν τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών ακολούθησαν ένα πιλοτικό πρόγραμμα με στρατηγικές κινητοποίησης και διατροφικής επιμόρφωσης που περιλάμβαναν: αύξηση των φρούτων και των λαχανικών σε παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών παράλληλα με την σχετική διδασκαλία και φυσικά την ανάλογη συνεργασία με τους γονείς. Ενώ για τη μείωση των ανθρακούχων αναψυκτικών σε μαθητές ηλικίας 7 έως 11 ετών οργάνωσαν μία έκθεση ζωγραφικής και συνεδρίες με επίκεντρο τα οφέλη για καλύτερη υγεία και πιο γερά δόντια. Επιπλέον η κυβέρνηση της Βρετανίας προσπαθεί και σχεδιάζει να λάβει μέτρα για τον περιορισμό της παιδικής παχυσαρκίας μέσω της επαναφοράς του μαθήματος της μαγειρικής στο σχολείο, την απαγόρευση παχυντικών προϊόντων από τα κυλικεία και τις οδηγίες στους γονείς να ετοιμάζουν κάποιο σνακ στο παιδί για το σχολείο (Kiess et al, 2004).

Η πλειοψηφία των γονέων εμφανίζονται να υποστηρίζουν πως το σχολείο είναι το καταλληλότερο μέσο να λειτουργήσει θετικά στους μαθητές στην εκμάθηση, την υιοθέτηση και την εφαρμογή υγιεινών καθημερινών διατροφικών συνηθειών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως τα παιδιά περνούν τις περισσότερες ώρες τη καθημερινότητας τους στο σχολείο και το 30–35% της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας τους παρέχεται από τα σχολικά γεύματα. Κάθε σχολική μονάδα μέσω της έμφασης στη διατροφική εκπαίδευση δύναται να προωθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει φυσική δραστηριότητα και φυσικά την αποφυγή ανθυγιεινών τροφών πλούσιων σε λιπαρά.

Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας μέσω των μαθημάτων του σχολικού προγράμματος θα μπορούσε να αποτελεί κίνητρο και στρατηγική για την βελτίωση του βάρους και της υγείας των παιδιών. Οι σχολικές μονάδες αποτελούν τον μικρόκοσμο των παιδιών και γι' αυτό το λόγο θα έπρεπε να προωθούν εκτός από έναν υγιεινό τρόπο ζωής και τη φυσική άσκηση. Η κοινωνία θα πρέπει να μεριμνήσει για δωρεάν αθλητικές δραστηριότητες, αξιοπρεπείς χώρους άθλησης, κίνητρα για την κινητοποίηση των παιδιών και τη μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων. Εάν οι εκπαιδευτικοί κατορθώσουν να δημιουργήσουν στα παιδιά πρότυπα για μία υγιεινή καθημερινότητα με προσεγμένες επιλογές διατροφών και φυσική δραστηριότητα θα ήταν εύκολο να επιτευχθεί η διαμόρφωση της διατροφικής του συμπεριφοράς, σύμφωνα με τις προτεινόμενες προσλήψεις.

Καθώς το εκπαιδευτικό σύστημα και οι σχολικές μονάδες κατέχουν μερίδιο ευθύνης όσο αναφορά την μείωση των περιστατικών βίας έναντι στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία ειδικότερα αλλά και σε όλα τα παιδιά γενικότερα, θα πρέπει να προωθήσει την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης των μαθητών μέσω διάφορων μεθόδων ώστε όλοι να μπορούν να κατανοήσουν πως αισθάνεται ένα παιδί που γίνεται θύμα σχολικής βίας. Γι' αυτό το λόγο κλείνοντας το κεφάλαιο της παιδικής παχυσαρκίας προχωράμε στο τρίτο κεφάλαιο της εργασίας όπου θα αναφερθούμε στη ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών και στις διάφορες τεχνικές και μεθόδους που πρέπει να ακολουθούν με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών τους.

Κεφάλαιο 3^ο

Η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τη πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού σε παχύσαρκα παιδιά

3.1. Η Ενσυναίσθηση των Εκπαιδευτικών

Η δεξιότητα της ενσυναίσθησης που χαρακτηρίζεται αφενός από την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων και αφετέρου από την ικανότητα του να δείχνει στον συνομιλητή του ότι κατανόησε τα συναισθήματα του, ξεκινά να καλλιεργείται από πολύ μικρή ηλικία πρώτα από το οικογενειακό περιβάλλον και ύστερα από το σχολικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τον Carl Rogers για να διαθέτει ένα άτομο το αίσθημα της ενσυναίσθησης θα πρέπει να περιβάλλεται από πλούσιο συναισθηματικό κόσμο. Παιδιά που μεγάλωσαν σε οικογενειακό περιβάλλον με μεγάλη έκφραση και αποδοχή συναισθημάτων εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ενσυναίσθησης και στην ενήλικη ζωή τους.(Μαλικιώση, Λοΐζου Μ,2008).

Στο σχολικό περιβάλλον την ευθύνη της καλλιέργειας αυτής της αρετής την επωμίζεται ο εκπαιδευτικός, ο οποίος αλληλοεπιδρά και τις περισσότερες διδακτικές ώρες με τους μαθητές του. Ωστόσο για να πει κανείς ότι μπορεί να αναπτύξει το αίσθημα της συμπόνοιας στους μαθητές του θα πρέπει και ο ίδιος να χαρακτηρίζεται από ορισμένα χαρακτηριστικά που συνδέονται με την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων και την δυνατότητα να μπαίνει στη θέση του άλλου βιώνοντας τα αισθήματα τους σαν δικό του προσωπικό βίωμα. Ένας εκπαιδευτικός με υψηλό αίσθημα ενσυναίσθησης θα πρέπει σύμφωνα με τον Gottman να διαθέτει :

- Συναισθηματική Επίγνωση
- Εκδήλωση συναισθήματος
- Ενσυναισθητική ακρόαση
- Διάθεση για παροχή βοήθειας και
- Καθορισμό σαφών ορίων. (Gottman,2011)

Αρχικά η συναισθηματική επίγνωση τον βοηθά να κατανοεί τα συναισθήματα του τη δεδομένη στιγμή και να μπορεί να τα διαχειριστεί, η εκδήλωση συναισθήματος από τη μεριά του εκπαιδευτικού παροτρύνει και τους μαθητές να εκδηλώσουν τα δικά τους συναισθήματα χωρίς φόβο και ντροπή ώστε να μην μένει κανένα συναίσθημα κρυμμένο και να εμφανίζεται όταν βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο.

Στη συνέχεια μέσω της ενσυναισθητικής ακρόασης ο εκπαιδευτικός αφενός αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των μαθητών του, αφετέρου τους δείχνει να κατανοήσουν ότι τα έχει αντιληφθεί και προσαρμόζει τη διδασκαλία του ανάλογα με τις επικρατούσες συνθήκες. Παραδείγματος χάρη εάν τα παιδιά κουράστηκαν θα τους εκφράσει ότι αντιλήφθηκε την κούραση τους και θα μεταβούν ενδεχομένως σε κάποιο ολιγόωρο διάλλειμα κερδίζοντας με αυτό τον τρόπο την εμπιστοσύνη τους. Επιπρόσθετα μέσω της παροχής βοήθειας στο μαθητή τον ωθεί να εκφράσει τα συναισθήματα του και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει έτσι ώστε και ο καθηγητής από τη μεριά του να κατανοήσει πιο εύκολα τις ανάγκες του μαθητή του όταν εκείνος τις εκφράζει με λόγια. Υψίστης σημασίας αποτελεί επίσης και ο σαφής καθορισμός ορίων μεταξύ τους για την αποδοτικότερη επίλυση προβλημάτων και την ομαλή συνεργασία τους θέτοντάς εξ' αρχής συγκεκριμένους στόχους. (Χαριστού Ν, Ζιούτα Ε, 2021).

Όταν ο εκπαιδευτικός διαθέτει υψηλή ικανότητα ενεργητικής ακρόασης είναι σε θέση να ακούει και να αφουγκράζεται τα συναισθήματα των μαθητών του ακόμη και εάν δεν του τα εκφράσουν λεκτικά. Με αυτό το τρόπο καταφέρνει να μπει στα παπούτσια τους και να τους βοηθήσει να επιλύσουν τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζουν χτίζοντας μια υγιής σχέση εμπιστοσύνης. (Woolfock Α,2000).Μαθητές που είχαν τη τύχη να διδάσκονται από έναν ενσυναισθητικό εκπαιδευτικό αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους, τις σχολικές τους επιδόσεις αλλά και προσφορότερες σχέσεις με τον εκπαιδευτικό ειδικότερα και το σχολικό περιβάλλον γενικότερα αποφεύγοντάς κάθε είδους παραβατική συμπεριφορά. (Decety W, Iakes J, 2011).

Οφέλη δεν κερδίζει μόνο ο μαθητής αλλά και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός καθώς εκπαιδευτικοί με ανεπτυγμένη την αρετή της ενσυναίσθησης τείνουν να διαχειρίζονται καλύτερα όχι μόνο τυχόν συγκρούσεις μέσα στη τάξη αλλά και τα συναισθήματα των μαθητών τους. Επιπλέον, διαμορφώνουν τη διδασκαλία τους με αποδοτικότερους μεθόδους έχοντας ως προτεραιότητα τις ανάγκες των μαθητών τους και την ανάπτυξη υγιών ατόμων για την μελλοντική κοινωνία.

Η ικανότητα των εκπαιδευτικών για ενσυναίσθητική διάθεση μπορεί επίσης να βελτιωθεί και να ενισχυθεί μέσω διάφορων προγραμμάτων, ημερίδων και συνεδρίων με στόχο την ανάπτυξη της ενεργητικής ακρόασης, της ικανότητας κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων και της διαχείρισης των ανθρωπίνων σχέσεων. (Kremer J & Dietzen L, 1991).

3.1.2 Μέθοδοι ανάπτυξης της ενσυναίσθησης στους μαθητές

Η δεξιότητα της Ενσυναίσθησης σύμφωνα με διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί δεν είναι εγγενής, αντιθέτως μέσα από τη κλασική εξαρτημένη μάθηση και την μάθηση μέσω της παρατήρησης μπορεί να αναπτυχθεί. Η γέννηση της ξεκινά από την βρεφική ηλικία και καλλιεργείται σταδιακά. (Hogg M, Vaughan G, 2010). Με τον όρο ενσυναίσθηση εννοούμε <<την ικανότητα ενός ατόμου να ακούει, να κατανοεί και να βοηθάει τους γύρω του>>. (Αυγέρη Σ, 2010). << Το άτομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική επάρκεια διαθέτει ορισμένες δεξιότητες οι οποίες είναι :

- a. *Η επίγνωση, ο έλεγχος και ο χειρισμός των συναισθημάτων του*
- b. *Η αυτοεπίγνωση και ο αυτοέλεγχος*
- c. *Η αποδοχή του εαυτού του και η προσωπική υπευθυνότητα*
- d. *Η ποιοτική επικοινωνία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και*
- e. *Η επίγνωση των πολιτισμικών κανόνων.>> (Χαρίστου Ν, Ζιούτα Ε, 2021 σελ 383).*

Πρωτίστως θα πρέπει το άτομο να μπορεί να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα και να δρα αναλόγως για την επίλυση οποιουδήποτε προβλήματος. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο ο Gottman αναφέρει πέντε βασικά στάδια σύμφωνα με τα οποία βοηθάμε το άτομο να αντιληφθεί τα συναισθήματα του. Στο πρώτο στάδιο βοηθάμε τα παιδιά να αντιληφθούν τα συναισθήματα τους και να τα εκφράσουν λεκτικά, με αυτό το τρόπο ωθούμε τα παιδιά να αποκτήσουν την ικανότητα να αφουγκράζονται και τα συναισθήματα των φίλων τους. Στο δεύτερο στάδιο εστιάζουμε την προσοχή μας στα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών όπως παραδείγματος χάρη το αίσθημα του φόβου, του άγχους ή του θυμού και στη διαχείριση τους.

Στη συνέχεια παίρνοντας στο τρίτο στάδιο σημαντικό ρόλο παίζει η ενσυναίσθητική ακρόαση από τη μεριά του εκπαιδευτικού, έτσι ώστε να αντιληφθεί τα συναισθήματα του

παιδιού και να τα κατανοήσει παροτρύνοντας το ίδιο το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματα του. Προχωρώντας προς το τέταρτο στάδιο ο εκπαιδευτικός ωθεί το παιδί να χρησιμοποιήσει τις κατάλληλες λεκτικές εκφράσεις ώστε να περιγράψει τα συναισθήματα του, να κατανοήσει την πηγή του προβλήματος και την αίτια που του προκάλεσε το εκάστοτε συναίσθημα. Τελευταίο και πολύ σημαντικό στάδιο αποτελεί η διαδικασία επίλυσης του προβλήματος. Σε αυτή τη φάση βοηθάμε το παιδί να αποφύγει ανάρμοστες συμπεριφορές που μπορεί να προκληθούν από την σύγχυση του να αντιμετωπίσει ένα δυσάρεστο συναίσθημα που του γεννήθηκε. Θέτουμε σαφή όρια και προωθούμε τη λύση του ζητήματος με εναλλακτικές επιλογές ώστε να βρεθεί η κατάλληλη λύση που ταιριάζει στο παιδί ανάλογα με την κατάσταση. (Gottman, 2011)

Ύστερα από την ανάπτυξη της ικανότητας του παιδιού να κατανοήσει τα δικά του προσωπικά συναισθήματα, να τα εκφράσει και να μάθει να τα διαχειρίζεται, ύψιστης σημασίας είναι και η ικανότητα του να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων και να προσφέρει τη βοήθεια του όπου χρειάζεται. Αυτή η διαδικασία μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την παρότρυνση των παιδιών, την παρακίνηση και την μίμηση υγιών προτύπων καλής συμπεριφοράς μέσα από τρεις εύκολους τρόπους.

- I. Δίνοντας οδηγίες : Μέσω της παρότρυνσης των παιδιών να προσφέρουν τη βοήθεια τους σε κάποιον που το έχει ανάγκη αυξάνεται η προθυμία τους να βοηθήσουν. Ωστόσο δεν αρκεί μόνο η νοθεσία και η παρότρυνση, για να προσφέρει τη βοήθεια του ένα παιδί θα πρέπει και ο ενήλικας να αποτελεί σωστό παράδειγμα και να συμπεριφέρεται γενναιόδωρα.
- II. Χρησιμοποιώντας ενίσχυση : Τα παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας τείνουν να επαναλαμβάνουν πράξεις για τις οποίες έχουν επιβραβευτεί. Ο έπαινος λειτουργεί ως κινητήριο δύναμη για τα παιδιά και μέσω αυτού αντιλαμβάνονται ποιες πράξεις είναι ορθές και ποιες όχι. Μέσω λοιπόν της επιβράβευσης μπορεί ο εκπαιδευτικός να επιτύχει την προσφορά βοήθειας μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας αλλά και έξω από αυτή. (Hogg M, Vaughan G, 2010).
- III. Έκθεση σε πρότυπα : Μπορεί η ενίσχυση να προωθεί την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, ωστόσο η μάθηση μέσω παρακολούθησης προτύπων είναι ακόμα πιο αποτελεσματική.

Για να μάθει κανείς να προσφέρει την βοήθεια του σε κάποιον που το έχει ανάγκη θα πρέπει να έχει δει κάποιον άλλον να βοηθάει και εκείνος εξίσου.

Η παρατήρηση προτύπων βοηθάει στην υιοθέτηση στάσεων και καλών παραδειγμάτων μίμησης. (Rushton, 1976). Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την μετέπειτα εξέλιξη τους, καθώς παιδιά με ανεπτυγμένο το αίσθημα της ενσυναίσθησης δείχνουν να συμπονούν πιο εύκολα τους συνανθρώπους τους και να προσφέρουν την βοήθεια τους πιο εύκολα σε όσους τους χρειάζονται. (Κατσούλα Α, 2017). Όταν ο γονέας και ο εκπαιδευτικός επιδειξουν υψηλό αίσθημα ενσυναίσθησης το παιδί τους εμπιστεύεται και δεν τους αντιμετωπίζει ως αντιπάλους του. (Ιωάννου, 2008).

3.1.3 Αξιοποίηση της Ενσυναίσθησης στις Αίθουσες διδασκαλίας

Η δεξιότητα της ενσυναίσθησης δεν καλλιεργείται μόνο από το οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών αλλά εξίσου χτίζεται και εντός του σχολικού περιβάλλοντος μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας. Η ανάπτυξη της απαιτεί τη σωστή προετοιμασία τόσο του σχολικού περιβάλλοντος γενικότερα όσο και των ίδιων των εκπαιδευτικών ειδικότερα. Το παιδαγωγικό πρόγραμμα που έχει σαν στόχο του την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης θα πρέπει να ακολουθεί ορισμένες προδιαγραφές. Μερικές από τις οποίες είναι οι εξής :

- Επικέντρωση στα συναισθήματα

Για να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των διπλανών μας θα πρέπει να έχουμε αποκτήσει πρωτίστως την ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και τον λόγο που έχουν προκληθεί.

- Αναγνώριση των ομοιοτήτων με τους γύρω μας

Μέσα από την ανεύρεση των ομοιοτήτων που διαθέτουμε με τους συνανθρώπους μας καταλήγουμε πιο εύκολα στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μας για εκείνους.

- Αναγνώριση μη λεκτικών σημάτων επικοινωνίας

Πέρα από τα λεκτικά σήματα επικοινωνίας, μεγάλο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης για τον διπλανό μας κατέχει και η μη λεκτική επικοινωνία. Μέσω των εκφράσεων του προσώπου, την έντασή της φωνής αλλά και τις κινήσεις κάποιου ατόμου μπορούμε να αφουγκραστούμε ακριβώς τα συναισθήματα του εκείνη τη στιγμή που επικοινωνούμε μαζί του. (Cooper B,2011). Όπως επισημαίνει ο Goleman «Ένα από τα πιο ουσιώδη οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κανείς από το σχολείο, είναι η ικανότητα να

χαλιναγωγεί την ανυπομονησία για την ανταμοιβή του, να είναι κοινωνικά υπεύθυνος με τον κατάλληλο τρόπο, να διατηρεί τον έλεγχο πάνω στα συναισθήματά του και να έχει μια αισιόδοξη άποψη για τα πράγματα – με άλλα λόγια, να έχει συναισθηματική νοημοσύνη». (Χαρίστου Ν, Ζιούτα Ε, σελ 385).

Η ενσυναίσθηση αποτελεί τον πιο αποτελεσματικό τρόπο διαπαιδαγώγησης. Μέσω της καλλιέργειας της ενσυναίσθησης χτίζεται η μελλοντική προσωπικότητα των μαθητών, μαθαίνοντας να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να κατανοούν την συναισθηματική κατάσταση των φίλων τους και να τα διαχειρίζονται προκειμένου να βρουν λύσεις ωθούνται στο να αναπτυχθούν σε υγιή μέλη της κοινωνίας δημιουργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης. (Goleman J, 2011). Η συζήτηση, η προβολή ταινίας, η γραπτή και η καλλιτεχνική έκφραση, τα ομαδικά παιχνίδια αποτελούν μια πληθώρα από τις μεθόδους που έχουν στη διάθεση τους οι εκπαιδευτικοί να αξιοποιήσουν προκειμένου να προωθήσουν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των μαθητών τους. (Θεοδοσιάκης Δ,2011). Κατεξοχήν όμως πρωτεύοντα ρόλο σε όλη αυτή τη δύσκολη διαδικασία κατέχει η βιωματική εμπειρία που αποκομίζουν οι μαθητές. Μόνο μέσω της βιωματικής μάθησης οι μαθητές θα μπορέσουν να μπουν στη θέση των άλλων και να βιώσουν τα συναισθήματά τους σαν δικά τους. (Μπαρκιτζής Κ, 2002). Μερικές βιωματικές δράσεις που μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές είναι οι εξής :

Το παιχνίδι ρόλων

Το παιχνίδι ρόλων συγκαταλέγεται στις πιο αποτελεσματικές μεθόδους προώθησης της ενσυναίσθησης στους μαθητές καθώς στοχεύει στην άμεση εμπλοκή τους, στην κατανόηση της ιστορίας και των συναισθημάτων των προσώπων που εμπλέκονται σε αυτή. Επίσης, μέσω των παιχνιδιών ρόλων οι μαθητές καταφέρουν να μπουν στη θέση των άλλων και να αναλογιστούν τυχόν λύσεις για οποιοδήποτε πρόβλημα μπορεί να προκύψει. Επιπρόσθετα, μέσω της εμπλοκής τους σε αυτό το βιωματικό παιχνίδι ανάπτυξης της ενσυναισθητικής συμπεριφοράς τους ανοίγεται ο δρόμος για αξιολόγηση των πεποιθήσεών τους και την αναδιαμόρφωσή τους. Τα παιχνίδια ρόλων χωρίζονται σε τρεις φάσεις. Αρχικά έχουμε την προετοιμασία της δραστηριότητας, στη συνέχεια την εκτέλεσή της και στο τελευταίο στάδιο τη συζήτηση και τον διάλογο με στόχο την αξιολόγηση της. (Κανίδης Ε,2005).

Η δραματοποίηση

Η δραματική τέχνη αποτελεί ένα από τα ποικίλλα εκπαιδευτικά μέσα που προωθούν την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και επιδρούν τόσο στη κοινωνική όσο και στην συναισθηματική πλευρά των ατόμων. Μέσω της εκπαίδευσης η δραματοποίηση ωθεί τα παιδιά να αναπτύξουν την ομαδικότητα τους και τη συνεργασία τους βελτιώνοντας τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Η τέχνη του δράματος βοηθά τους μαθητές να αλλάζουν ρόλους, να μπαίνουν στη θέση του άλλου και να αισθάνονται συμπόνια για τα προβλήματα του. (Κολέυρη Χ,2018).

Η παιδική λογοτεχνία

Τα παιδικά βιβλία αποτελούν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση των μαθητών καθώς βοηθούν στην ολόπλευρη ανάπτυξη τους. Όταν ο εκπαιδευτικός συνδυάζει τη χρήση της παιδικής λογοτεχνίας με βιωματικότερους τρόπους εκμάθησης όπως είναι η δραματοποίηση, το παιχνίδι ρόλων, η συζήτηση και τα οπτικοακουστικά μέσα τα αποτελέσματα εκμάθησης γίνονται ακόμη πιο σπουδαία. Η παιδική λογοτεχνία προσφέρεται στους μαθητές ως ένα μέσο μεταφοράς ιδεών και αντιλήψεων. Μέσω του παιδικού βιβλίου ο εκπαιδευτικός έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει διάφορες στάσεις και συμπεριφορές να προωθήσει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών του και να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση τους. Η διήγηση ιστοριών βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την θέση του ήρωα, να αναλογιστούν τα συναισθήματα του και να ταυτιστούν μαζί του. (Χρέμου Π , 2019)

Το θεατρικό παιχνίδι

Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού οι μαθητές εισέρχονται σε έναν φανταστικό κόσμο αναπαριστώντας διάφορους ρόλους και ήρωες, ξεχωρίζοντας από τον εαυτό τους και προσπαθώντας να βιώσουν την διαφορετικότητα. Μπαίνοντας στη θέση του ήρωα προσπαθούν να καταλάβουν πως αισθάνεται και να αναλογιστούν πως θα δρούσαν στη θέση του. Το θεατρικό παιχνίδι βοηθά τα παιδιά να μεταμορφωθούν, να διερευνήσουν τις σκέψεις, τις κινήσεις και τα συναισθήματα των ηρώων, να αναπτύξουν την εκφραστικότητα τους και να εμπλακούν τόσο συναισθηματικά όσο και γνωστικά καλλιεργώντας το αίσθημα της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης. (Παπαδόπουλος Σ, 2010)

Το κουκλοθέατρο

Το κουκλοθέατρο ως μέσο ανάπτυξης της ενσυναίσθησης στους μαθητές χρησιμοποιείται με την αξιοποίηση των κουκλών είτε έτοιμων είτε φτιαγμένων από τα ίδια τα παιδιά. Μέσω της κούκλας ο μαθητής εξιστορείται την δική του ιστορία και τα συναισθήματα του χωρίς το άγχος της ντροπής. Εμπλέκεται ενεργά στην δραστηριότητα αναπτύσσοντας την δημιουργικότητα του και την κριτική του σκέψη. Το κουκλοθέατρο βοηθά να αποφευχθούν εσφαλμένες αντιλήψεις, προκαταλήψεις και στερεότυπα. Ο μαθητής μέσω του κουκλοθέατρου ενισχύει την ενσυναίσθηση του, κατανοεί τα συναισθήματα, τις ανάγκες της κούκλας - ήρωα, προσπαθεί να επιζητήσει λύσεις για να διευκολύνει την κούκλα και εισέρχεται στη θέση της. Ωστόσο για να μπορέσει ο εκπαιδευτικός να αξιοποιήσει το κουκλοθέατρο ως μέσο καλλιέργειας της ενσυναίσθησης στις αίθουσες διδασκαλίας θα πρέπει να έχει υπόψιν του ότι πρωτίστως θα πρέπει να έχει ο ίδιος αφουγκραστεί και παρατηρήσει τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες και τον τρόπο σκέψης των μαθητών του. (Θεοχαρόπουλος X, 2017).

3.2 Το εκπαιδευτικό Σύστημα της Δανίας

Το εκπαιδευτικό σύστημα της Δανίας έχει καταφέρει να μειώσει τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού και να δημιουργήσει ευτυχισμένους μαθητές και κατ' επέκταση ενήλικα άτομα στο μέλλον. Τα επιτεύγματά αυτά του Δανέζικου εκπαιδευτικού συστήματος οφείλονται στη σημασία που δίνει στην ευημερία των μαθητών τους και στο χτίσιμο της ομάδας. Καθοριστικό ρόλο για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς κατέχει η κοινωνικότητα και η συνεργασία των μαθητών παρά το αποτέλεσμα των βαθμών. Ακόμα και ο καλύτερος μαθητής στο Δανέζικο εκπαιδευτικό πρόγραμμα δεν μπορεί να προχωρήσει και να καταφέρει τίποτα χωρίς την ομάδα. Ακριβώς για αυτόν το λόγο οι μαθητές δεν αξιολογούνται με στόχο τον ανταγωνισμό αλλά την προσωπική τους εξέλιξη και βελτίωση με βάση παλαιότερες δικές τους ασκήσεις αξιολόγησης μαθημάτων. Όλο το εκπαιδευτικό σύστημα της Δανίας στηρίζεται σε πέντε βασικές έννοιες.

Αρχικά, η εμπιστοσύνη για τους Δανούς αποτελεί ύψιστης σημασίας έννοια καθώς εξασφαλίζει τις καλές σχέσεις στην ομάδα της τάξης και σχετίζεται άμεσα με την ευτυχία και την ευημερία της. Για να εξασφαλιστεί η έννοια αυτή στις τάξεις ο εκπαιδευτικός εμπλέκει

τους μαθητές στη λήψη αποφάσεων και στη λύση προβλημάτων. Στόχος είναι τα παιδιά να ακούγονται και να νιώθουν ότι τα περιλαμβάνουν στους στόχους. Από την αρχή λοιπόν της χρονιάς μαζί με το μαθητή οι εκπαιδευτικοί θέτουν στόχους ακαδημαϊκούς, κοινωνικούς, συναισθηματικούς κ.α. Μέσα από στρατηγικές συμφωνούν πως θα τους επιτύχουν και στη συνέχεια θα μπορούν όλη τη χρονιά να τους αξιολογούν ώστε να δουν που έχουν φτάσει και τι πρέπει να αναθεωρήσουν. Μέσω αυτής της πρακτικής οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν τα παιδιά στη μάθηση με βιωματικό τρόπο ώστε να είναι ικανά να αξιολογούν τον εαυτό τους, να αναπτύσσουν την δημιουργικότητα τους και την κριτική τους σκέψη, να συνεργάζονται και να προχωρούν στην επίλυση προβλημάτων. (Ελιάσα Ν,2020)

Η δεύτερη έννοια που βασίζεται το Δανέζικο εκπαιδευτικό σύστημα είναι η Ενσυναίσθηση. Αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης στις σχολικές μονάδες ήδη από τα τμήματα του νηπιαγωγείου μέχρι και το τέλος της σχολικής μόρφωσης. Οι Δανοί θεωρούν πως η δεξιότητα της Ενσυναίσθησης διδάσκεται και για αυτό δίνουν μεγάλη βαρύτητα στη διδασκαλία της μέσω διάφορων μεθόδων. Εικόνες, συζήτηση, παρατήρηση, βίντεο και παιχνίδι ρόλων σχετικά με τα συναισθήματα και τις περιγραφές τους αποτελούν μερικές από τις τεχνικές που εφαρμόζουν. Ένα μεγάλο μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος εστιάζει στο να κατανοούν πως αισθάνονται οι άλλοι και να τους σέβονται, ειδικά μάλιστα για τα παιδιά που δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα συναισθήματα και τις ανάγκες τους. Οι Δανοί εκπαιδευτικοί θεωρούν πολύ εύκολο να διδάξει κανείς την ενσυναίσθηση αρκεί να κατανοήσει ότι πηγάζει πρωτίστως από εμάς τους ίδιους.

Ακόμη μία έννοια που δεν λυπεί από το εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα είναι η αυθεντικότητα με την έννοια της ειλικρίνειας. Τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι γονείς παρουσιάζουν στα παιδιά ακόμη και προσχολικής αγωγής τα καίρια ζητήματα με το όνομα τους. Τέτοια θέματα συζήτησης αποτελούν ο θάνατος, η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, η παιδική κακοποίηση, ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός. (Ελιάσα Ν, 2020) Ιδιαίτερη σημασία οι εκπαιδευτικοί δίνουν και στην διαπαιδαγώγηση του θάρρους στους μαθητές τους με την έννοια της προσπάθειας. Ωθούνε τα παιδιά να προσπαθούν και ας αποτύχουν και όχι να προσπαθούν ώστε να κερδίζουν. Μέσα από τις αποτυχίες και τα λάθη οι εκπαιδευτικοί της Δανίας βρίσκουν τρόπους εκμάθησης. Πάντα τα λάθη μας έχουν να μας προσφέρουν πρόσθετη γνώση. Επιπρόσθετα, μέσα από το θάρρος προωθούν την αυτοπεποίθηση των παιδιών καθώς αποενοχοποιούνται από σκέψεις και εκφράσεις ντροπής σχετικά όχι μόνο για τα λάθη τους αλλά και για διάφορα άλλα όπως το σώμα τους. Τελευταία και πολύ σημαντική έννοια που

προωθείται μέσω του εκπαιδευτικού συστήματος στα Δανέζικα σχολεία είναι η έννοια της συντροφικότητας, γνωστή και ως *hygge* (χουγκα). Μέσω της συνάντησης με τους φίλους μας ή την ομάδα μας στο σχολείο συζητώντας θέματα που μας προβληματίζουν, απολαμβάνοντας τη συντροφιά τους χωρίς κινητά και οθόνες βιώνουμε καλύτερα το αίσθημα του ανήκειν, απολαμβάνουμε την ηρεμία, τη χαλάρωση και προωθούμε την ευτυχία και το δέσιμο μεταξύ όλων των μελών της ομάδας.

3.2.1 Πρόγραμμα πρόληψης κατά του Σχολικού Εκφοβισμού στο Δανέζικο Εκπαιδευτικό Σύστημα.

Η Δανία αποτελεί παράδειγμα αν όχι εξάλειψης, μείωσης του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού εν αντίθεση με τη χώρα μας που όχι μόνο δεν έχουμε περιορίσει τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας αλλά αντιθέτως έχουν αυξηθεί αισθητά τα τελευταία χρόνια στις σχολικές μονάδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα περιορισμού του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού αποτελεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Δανίας. Με βάση το συγκεκριμένο πρόγραμμα πρόληψης που ονομάζεται << *Ελευθερία από τον σχολικό εκφοβισμό*>> δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην καλλιέργεια της εμπιστοσύνης, της ενσυναίσθησης των μαθητών καθώς και της συνεργατικής μάθησης. Αρχή του προγράμματός αποτελεί η συνεργασία και η εξάλειψη της ανταγωνιστικότητας. Αξίζει να ανταγωνίζεται κανείς μόνο τον εαυτό του ώστε να εξελίσσεται και να γίνεται καλύτερος και όχι τον συμμαθητή του. (Niclas Jessen, 2020)

Ακριβώς για αυτόν το λόγο, ενισχύεται το παιχνίδι κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, έτσι ώστε να γνωρίζονται οι μαθητές καλύτερα και να αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Αρχή των Δανών είναι η φράση *αυτός που αγγίζει δεν εκφοβίζει*. Με αφορμή αυτή την πεποίθηση εφάρμοσαν από την προσχολική αγωγή τα μαθήματα επαφής, στα οποία τα παιδιά έρχονται πιο κοντά αγγίζοντας και αγκαλιάζοντας το ένα το άλλο. Στις σχολικές αίθουσες υιοθετείται η συνεργατική μάθηση και οι μεγαλύτεροι μαθητές συμβουλεύουν τους νεότερους για θέματα ενδοσχολικής βίας και τους βοηθούν να εκφράζονται συναισθηματικά.

Οι Δανοί δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος στις αίθουσες διδασκαλίας. Θεωρούν πως μέσω της ενσυναίσθησης οι μαθητές μπορούν να λειτουργήσουν σαν ομάδα, να μειώσουν τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας, να ενισχύσουν τις σχέσεις μεταξύ τους και να εξελιχθούν σε ενήλικα άτομα με συγκεκριμένους στόχους. Με αφορμή τους παραπάνω λόγους έχουν εφαρμόσει από το 1993

το *Klassens Tid* . Το *Klassens Tid* η αλλιώς η ώρα της τάξης είναι μαθήματα ενσυναίσθησης που διεξάγονται μια ώρα κάθε εβδομάδα σε παιδιά ηλικίας 6 ετών με 16 ετών στις σχολικές αίθουσες της Δανίας. (Ελιάσα Ν,2020)

Η ώρα της τάξης διδάσκει την ενσυναίσθηση και μαθαίνει στα παιδιά κοινωνικές δεξιότητες βασισμένες στο σεβασμό και στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Έχοντας ως αφετηρία πως ο καθένας μας λειτουργεί καλύτερα στην ομάδα προωθείται η συζήτηση. Ο δάσκαλος προωθεί τα παιδιά να τοποθετούν σε ένα γραμματοκιβώτιο τυχόν ανησυχίες που έχουν ή απόψεις τους σχετικά με τις καλές πρακτικές που θεωρούν πως θα βοηθήσουν στην ευημερία της τάξης. Οι μαθητές με αυτό το τρόπο έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν κάθε είδους προβληματισμό τους είτε αφορά προσωπικό τους βίωμα, είτε κάποια ενδοσχολική ανησυχία τους. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης κανείς δεν φαίνεται να έχει επικριτική διάθεση, αντιθέτως όλοι μαζί τόσο οι δάσκαλοι όσο και οι μαθητές προσπαθούν να σκεφτούν κάποιου είδους λύση στο πρόβλημα του συνομιλητή τους. Μέσω αυτής της συζήτησης το παιδί κατανοεί ότι η ομάδα το σέβεται, τον ακούει και αναγνωρίζει τις δυσκολίες που έρχεται αντιμέτωπο, ενισχύοντας την επιθυμία του και το θάρρος του να εκφράζει οτιδήποτε το προβληματίζει. Στη συνέχεια προκειμένου να αντιμετωπίσουν κάποιο ενδεχόμενο πρόβλημα χρησιμοποιεί βιωματικές τεχνικές ευαισθητοποίησης των μαθητών όπως είναι το παιχνίδι ρόλων προκειμένου να οδηγηθούν μόνοι τους στη λύση του προβλήματος.

Το Δανέζικο εκπαιδευτικό σύστημα εστιάζει στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης τόσο μέσω των εργασιών και της ομαδικής δουλειάς των μαθητών όσο και μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **klassens tid**. Κανένας μαθητής όσο και ευφυής και αν είναι δεν μπορεί να προχωρήσει χωρίς την επικοινωνία με τον συμμαθητή του. Η ώρα της τάξης δεν περιορίζεται μόνο στη μια ώρα ανά εβδομάδα, εάν ο δάσκαλος κρίνει απαραίτητο να επαναληφθεί αφιερώνει χρόνο και άλλες φορές μέσα στο παιδαγωγικό πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ενσυναίσθησης ο δάσκαλος ελέγχει την ευημερία της τάξης και την κοινωνικότητα των μαθητών του. Σύμφωνα με αυτό το τρόπο έχει τη δυνατότητα να προλαβαίνει προβληματικές καταστάσεις και να σταματάει εγκαίρως περιστατικά βίας. Τα ερωτηματολόγια ευτυχίας των μαθητών περιλαμβάνουν ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με το κλίμα της τάξης, την φιλία των μαθητών μεταξύ τους, την ευημερία των ίδιων των μαθητών στη σχολική μονάδα και τον τυχόν αποκλεισμό ορισμένων μελών. Επιπρόσθετα τα παιδιά

συμπληρώνουν το φυλλάδιο κοινωνικότητας τους δηλώνοντας με ποιον συμμαθητή τους επιθυμούν να παίζουν περισσότερο. (Ελιάσα Ν,2020)

Τέλος, αφού τα παιδιά συζητήσουν τα προβλήματα τους με τους συμμαθητές τους και τον δάσκαλο τους έχουν τη ευκαιρία να απολαύσουν το γλυκό της τάξης και να αφιερώσουν τον υπόλοιπο χρόνο τους ώστε να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το *hygge*. Ακριβές λέξη για να χαρακτηρίσει αυτή τη κατάσταση δεν υπάρχει, ωστόσο με τον όρο *hygge* οι Δανοί εννοούν την χαλάρωση και την απόλαυση των απλών πραγμάτων όπως μια αγκαλιά ή την αίσθηση της ασφάλειας και της ζεστασιάς που έχεις με τους οικείους ανθρώπους (Iben Sandahl, 2019).

3.2.2 Η εφαρμογή του Δανέζικου προγράμματος πρόληψης σχολικού εκφοβισμού στα ελληνικά σχολεία

Τα τελευταία έτη στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα παρατηρείται μια αύξηση των ενδοσχολικών περιστατικών βίας μεταξύ των μαθητών. Από την μέχρι τώρα εμπειρία μας διαπιστώσαμε πως καμία σχολική μονάδα δεν δίνει βαρύτητα στην πρόληψη των φαινομένων σχολικής βίας, αντιθέτως επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση των φαινομένων αφού λάβουν χώρα με τιμωρίες και νουθεσίες των θυτών. Γνωρίζοντας πόσο σημαντικό είναι να μειωθούν τα περιστατικά βίας στα ελληνικά σχολεία θέλαμε να τονίσουμε την σπουδαιότητα της πρόληψης μέσω του προγράμματος που χρησιμοποιεί η Δανία στις σχολικές της μονάδες. Εστιάζοντας στο συγκεκριμένο παράδειγμα προσπαθήσαμε να δούμε πως ένα τέτοιο πρόγραμμα πρόληψης έναντι στο σχολικό εκφοβισμό θα μπορούσε να εφαρμοστεί στην ελληνική πραγματικότητα.

Αρχικά, το πρόγραμμα πρόληψης της Δανίας όπως αναφέρουμε και σε προηγούμενο κεφάλαιο ξεκινά από την ηλικία των έξι ετών μέχρι τα παιδιά να φτάσουν στα 16 έτη. Σύμφωνα με το πρόγραμμα *Ελευθερία από το Σχολικό Εκφοβισμό* του Δανέζικου Εκπαιδευτικού Συστήματος δίνεται ιδιαίτερη σημασία στο μάθημα ευαισθητοποίησης των μαθητών μέσω της διδακτικής της ενσυναίσθησης. Κατά τη δική μας άποψη ένα τέτοιο πρόγραμμα πρόληψης και ευαισθητοποίησης των μαθητών σε περιστατικά βίας μπορεί να λάβει χώρα στην πρωτοβάθμια εκπαιδευτική βαθμίδα. Από το νηπιαγωγείο έως και την έκτη δημοτικού οι μαθητές στα ελληνικά σχολεία θα μπορούσαν να ενημερώνονται με διάφορες μεθόδους (ημερίδες, μαθήματα ενσυναίσθησης) σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.

Όσο αναφορά τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα μαθητών στο νηπιαγωγείο μέσω διάφορων βιωματικών μεθόδων όπως είναι η αφήγηση, το παιχνίδι ρόλων, η δραματοποίηση έχουν την δυνατότητα να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους και να καταφέρουν να τους ωθήσουν να μπουν την θέση του άλλου βιώνοντας ένα ξένο συναίσθημα σαν δικό τους. Με την χρήση παιχνιδιών αγγίγματος των συμμαθητών τους η νηπιαγωγός θα προωθήσει τη συνεργατικότητα και την εμπιστοσύνη των μελών της ομάδα, κάτι που όπως είδαμε στο πρόγραμμα πρόληψης της Δανίας βοηθά τα παιδιά να περιορίσουν την σχολική βία μεταξύ τους,

Επιπρόσθετα καθώς τα νήπια δεν έχουν την δυνατότητα να απαντήσουν σε χαρτί όσο αναφορά τα συναισθήματα τους σχετικά με το κλίμα της τάξης ή τους συμμαθητές τους, θα ήταν πιο εύχρηστο μία φορά στις δυο εβδομάδες η νηπιαγωγός να συζητά μαζί τους τυχόν προβλήματα της τάξης. Εκείνη την ώρα θα ενημερώνεται από τα παιδιά για το ποιος είναι ο αγαπημένος τους φίλος και με ποιο παιδί δεν παίζουν αλλά και ποια είναι η αιτία. Ύστερα από τη συζήτηση θα μπορούσε η νηπιαγωγός να τους ζητήσει να αποτυπώσουν αυτά που είπαν σε μία ζωγραφιά ώστε να είναι αντιληπτό ποια παιδιά είναι οι φίλοι τους, με αυτό το τρόπο η νηπιαγωγός θα κρατάει αρχείο σχετικά με την κοινωνικοποίηση της τάξης της και τα συναισθήματα των μαθητών της προκειμένου να επέμβει όπου χρειαστεί. Η νηπιαγωγός προκειμένου να ενισχύσει το δέσιμο της ομάδας θα μπορούσε να εντάξει στο πρόγραμμα της τάξης την *ώρα της τάξης* όπου θα μοιράζονται με τους συμμαθητές τους τα γλυκά που έχουν φτιάξει οι ίδιοι μαθητές.

Στη συνέχεια το πρόγραμμα πρόληψης έναντι του σχολικού εκφοβισμού θα μπορούσε να εφαρμοστεί και στις εκπαιδευτικές μονάδες της δημοτικής εκπαίδευσης στη χώρα μας. Από την πρώτη δημοτικού έως την έκτη σχολική τάξη τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι γονείς θα πρέπει να εστιάζουν όχι μόνο στις επιδόσεις των μαθητών στα μαθήματα αλλά και στις επιδόσεις τους σχετικά με την κοινωνικότητα τους. Με αφορμή λοιπόν την ευαισθητοποίηση των μαθητών θα ήταν χρήσιμο εργαλείο το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιούν στα Δανέζικα σχολεία.

Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να εφαρμόσουν την *ώρα της τάξης* χρησιμοποιώντας λίγη ώρα από το εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα τους. Αυτή την ώρα μπορούν να την αφιερώσουν ώστε να συζητούν τυχόν προβλήματα των μαθητών τους καθώς και για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ώστε να αντλούν υλικό οι εκπαιδευτικοί σχετικά με την ευημερία της τάξης και την κοινωνικότητα των μαθητών τους. Με αυτό το τρόπο ο εκπαιδευτικός μπορεί να κατανοήσει ποιο παιδί ίσως βρίσκεται στο περιθώριο και για ποιο

λόγο. Επίσης, μέσω των ερωτηματολογίων ενημερώνονται και οι γονείς σχετικά με την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους αλλά και για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν με τους συμμαθητές τους τα οποία δεν είχαν πέσει στην αντίληψη τους. Τέλος, για να πετύχουμε την ευαισθητοποίηση των μαθητών σε φαινόμενα βίας θα προτείναμε την ανάπτυξη βιωματικών μεθόδων¹ όταν προκύπτουν προβλήματα. Την ίδια στιγμή που τίθεται ένα ζήτημα στη τάξη ο εκπαιδευτικός θα ήταν προτιμότερο να το συζητήσει και να προωθήσει τη λύση του μέσω της συζήτησης ή της δραματοποίησης παρά να το αφήσει στο περιθώριο συνεχίζοντας την διδακτέα ύλη. Αγνοώντας τα περιστατικά βίας και τα προβλήματα των παιδιών το κοινωνικό φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού όχι μόνο δεν περιορίζεται αλλά εξαπλώνεται με ραγδαίους ρυθμούς και ποικίλες μορφές.

Ολοκληρώνοντας την βιβλιογραφική μας ανασκόπηση συνεχίσαμε με το τέταρτο κεφάλαιο της διπλωματικής μας εργασίας κατά το οποίο διενεργήσαμε έρευνα σε εννιά εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να μελετήσουμε το επίπεδο ενσυναίσθησης που κατέχουν, τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας αλλά και τις μεθόδους πρόληψης που προτείνουν για να εφαρμοστούν στα ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα.

1. μέσω θεατρικού παιχνιδιού, κουκλοθέατρο, ομαδικές δραστηριότητες σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και την ευαισθητοποίηση των μαθητών.

Κεφάλαιο 4^ο

Η Έρευνα

1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

4.1 Σκοπός και στόχοι της μελέτης

Κατά τη διάρκεια της έρευνας παρατηρήθηκε το γεγονός πως οι μελέτες που σχετίζονται με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχουν αυξηθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο η πλειοψηφία αυτών επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους σε περιστατικά εκφοβισμού λόγω φυλετικών διαφορών και εθνοπολιτισμικής ετερότητας ή αφορούν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Παναγιώτου Π, 2018). Μικρότερο ποσοστό ερευνών έχουν πραγματοποιηθεί με εστίαση στις περιπτώσεις εκφοβισμού με αίτιο την παιδική παχυσαρκία όπου η χώρα μας κατέχει μία από τις κορυφαίες θέσεις στην παγκόσμια κατάταξη (Καπρίνης, & Λιάκος 2014).

Συνειδητοποιώντας την έξαρση του σχολικού εκφοβισμού στις σχολικές μονάδες, το ερευνητικό κενό σε σχέση με τα μέτρα πρόληψης που θα ήταν εφικτό να ληφθούν στο σχολικό περιβάλλον, τις τεχνικές που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί ώστε να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους γίνεται σαφές πως η μελέτη που σχετίζεται με διδακτικές μεθόδους ενσυναίσθησης θα είχε θετικά αποτελέσματα στη πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Ιδιαίτερος θετικό παράδειγμα αποτελεί το παιδαγωγικό πρόγραμμα της Δανίας και το πρόγραμμα πρόληψης που εφαρμόζει κατά του σχολικού εκφοβισμού. Επιπλέον η μελέτη που επικεντρώνεται στα μέσα που θα μπορούσαν οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιήσουν με κύριο στόχο την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού και την ευαισθητοποίηση των μαθητών και όχι απλά την εκ των υστέρων αντιμετώπιση του ίσως να βοηθούσε στη μείωση των περιστατικών ενδοσχολικής βίας.

4.2 Ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων και με γνώμονα τη σοβαρότητα της πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού και την καλλιέργεια των διδακτικών μεθόδων ενσυναίσθησης διαμορφώθηκαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποιο είναι το επίπεδο γνώσεων των εκπαιδευτικών όσον αφορά την παιδική παχυσαρκία;
2. Ποια θα ήταν η αντίδραση τους σε συγκεκριμένες μελέτες περίπτωσης;
3. Τι συναισθήματα τους γεννιούνται διαβάζοντας τις συγκεκριμένες μελέτες περίπτωσης; Έχουν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί ενσυναίσθηση;
4. Ποιες μεθόδους θα χρησιμοποιούσαν προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους και να εντάξουν ένα πρόγραμμα πρόληψης έναντι σε περιστατικά ενδοσχολικής βίας στη σχολική μονάδα;

4.3 Είδος έρευνας – ερευνητικό εργαλείο

Το είδος της έρευνας που θεωρήσαμε ότι ταιριάζει περισσότερο στη δική μας μελέτη και το επιλέξαμε είναι η ποιοτική έρευνα. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα μας αποτελείται από ημιδομημένες συνεντεύξεις με επαγωγική θεματική ανάλυση. Μέσω της ποιοτικής έρευνας μας δίνεται η δυνατότητα να πραγματοποιήσουμε τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων παράλληλα. Επιπλέον δίνεται βαρύτητα στις ατομικές και προσωπικές ερμηνείες των γεγονότων και των περιστατικών. Στόχος της ποιοτικής έρευνας είναι η δημιουργία νέων τυποποιήσεων και θεωρητικών μοντέλων και όχι τόσο η επαλήθευση των ήδη υποθέσεων.

Ανάμεσα στα τρία είδη συνεντεύξεων που υπάρχουν (δομημένη ή αλλιώς εστιασμένη-επικεντρωμένη συνέντευξη, ημιδομημένη συνέντευξη και ελεύθερη ή αλλιώς μη δομημένη συνέντευξη) επιλέξαμε την ημιδομημένη συνέντευξη. Στο συγκεκριμένο είδος συνέντευξης κυριαρχούν οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και η σειρά των ερωτήσεων υπάρχει περίπτωση να αλλαχτεί αναλόγως τη ροή της συνέντευξης. Στη δική μας έρευνα υπάρχουν δύο μελέτες περίπτωσης και οι συνεντευξιαζόμενοι καλούνται να απαντήσουν σε πέντε ερωτήσεις που σχετίζονται με τον σχολικό εκφοβισμό σε περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας. Τα σενάρια αφορούσαν περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία και είναι τα εξής:

Σενάριο 1

Στη δεύτερη τάξη δημοτικού φοιτούν 20 παιδιάκια. Ανάμεσα τους και ο Νίκος που ανήκει στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία. Περίπου στα μισά της χρονιάς η δασκάλα αντιλαμβάνεται ότι τα υπόλοιπα παιδιά αρχίζουν να δυσανασχετούν με τις επιδόσεις του Νίκου στις ομαδικές

κινητικές δραστηριότητες και προσπαθούν να τον απομακρύνουν από την ομάδα τους. Επιπλέον κατά τη διάρκεια του διαλείμματος δεν τον προσεγγίζουν και ορισμένες φορές τον σχολιάζουν επικριτικά:

Σωτήρης: *δεν σε θέλουμε στην ομάδα είσαι χοντρός*

Μαρία : *πάντα αργείς να τρέξεις και βγαίνεις τελευταίος*

Δημήτρης: *δεν θέλουμε τον Νίκο στην ομάδα μας θα χάσουμε εξαιτίας του.*

Ο Νίκος από την άλλη μεριά αισθάνεται ντροπή και στεναχωριέται με τα σχόλια των συμμαθητών του. Στο τέλος καταλήγει να είναι μόνος του κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων. Η δασκάλα έχοντας στεναχωρηθεί αποφασίζει πως πρέπει να λάβει δραστικά μέτρα προκειμένου να περιορίσει αυτές τις συμπεριφορές των παιδιών και να μειώσει τις διαφορές μέσα στη σχολική αίθουσα. Αποφασίζει λοιπόν την επόμενη ημέρα να διαβάσει *τον ξιφία* ένα παραμύθι στα παιδιά σχετικά με τη διαφορετικότητα που παρά τις αντιδράσεις και τα επικριτικά σχόλια προς τον ξιφία για την τεράστια μύτη του στο τέλος σώζει τα ζώα της θάλασσας και έτσι όλοι τον θέλουν στην παρέα.

Στη συνέχεια τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες με σκοπό την δραματοποίηση του παραμυθιού. Με αυτό το τρόπο η εκπαιδευτικός ωθεί τα παιδιά να βιώσουν τα συναισθήματα και των δύο πλευρών τόσο του θύτη όσο και του θύματος. Μετά το τέλος της δραματοποίησης η εκπαιδευτικός αποφασίζει να αφιερώσει χρόνο ώστε να συζητήσουν με τους μαθητές της τι τους προβληματίζει η όχι στο σχολείο. Τις επόμενες δύο ημέρες μοιράζει στα παιδιά ερωτηματολόγια σχετικά με την ευημερία τους στο σχολείο ρωτώντας τους εάν θέλουν να έρχονται η αν κάτι τους δυσαρεστεί αλλά και το ερωτηματολόγιο κοινωνικότητας ώστε να διαπιστώσει με ποια παιδιά κάνει παρέα ο Νίκος και ποια παιδιά δεν τον επιλέγουν στην παρέα τους και γιατί.

Σενάριο 2

Η Μυρτώ είναι 8 ετών και φοιτάει στην δεύτερη τάξη Δημοτικού σχολείου Πειραιά. Μια μέρα παρατήρησε πως ο συμμαθητής της ο Γιώργος καθόταν μόνος του στο διάλειμμα σε ένα παγκάκι χωρίς φίλους γύρω του. Το ίδιο είδε και την επόμενη ημέρα και προβληματίστηκε. Ο Γιώργος είναι λίγο εύσωμος και ανήκει στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία. Πολλές φορές τα

παιδιά τον κοροϊδεύουν που τρώει αρκετά στο διάλειμμα αλλά και για την εμφάνιση του. Συνεχώς τον αποφεύγουν και δεν τον επιλέγουν ποτέ στις ομαδικές δραστηριότητες της φυσικής αγωγής.

Δημήτρης : *πως είσαι έτσι Γιώργο σήμερα σαν μπάλα*

Μίλτος : *χαχαχα ο Γιώργος τρώει τρεις τυρόπιτες. Μην τρως Γιώργο άλλο.*

Πέτρος: *αν διαλέξετε το Γιώργο στην ομάδα δεν θα έρθω θα χάσουμε σίγουρα.*

Την επόμενη ημέρα η Μυρτώ φανερά στεναχωρημένη αποφάσισε να το συζητήσει με την δασκάλα της. Η δασκάλα στεναχωρήθηκε που ο Γιώργος ένα πολύ καλό και ευαίσθητο παιδί λόγω της εμφάνισης του και των κιλών του περνάει μόνος του την ημέρα του στο σχολείο και το γεγονός αυτό το βρήκε μια πολύ ωραία αφορμή για συζήτηση στη τάξη. Μόλις μπήκαν όλα τα παιδιά μέσα από το διάλειμμα η δασκάλα αποφάσισε να ξεκινήσει την συζήτηση μαζί τους. Αρχικά έφτιαξαν το γραμματοκιβώτιο των συναισθημάτων, ένα κουτί όπου τα παιδιά έγγραφαν τα συναισθήματα τους αυτή τη στιγμή στη τάξη και το λόγο που νιώθουν έτσι. Με αυτό το τρόπο θέλησε να δει το κλίμα της τάξης. Στη συνέχεια, άνοιξαν τα χαρτιά και συζήτησαν όλα τα συναισθήματα. Από το παιχνίδι αυτό φανερώθηκε και η απόγνωση και η θλίψη του Γιώργου που κάθεται μόνος του στο παγκάκι και που τον κοροϊδεύουν τα παιδιά με τόσο άσχημα σχόλια. Με αφορμή αυτό το γεγονός η δασκάλα ώθησε τους μαθητές να βρουν λύση στο Γιώργο. Κάποια παιδιά πρότειναν να δημιουργήσουν το παγκάκι της φιλίας. Κάθε φορά που κάποιο παιδί αισθάνεται μόνο του θα κάθεται εκεί και θα συναντάει αλλά παιδιά που επιθυμούν να βρουν έναν φίλο. Ένα άλλο παιδί πρότεινε να χωρίσει τις ομάδες δραστηριοτήτων μόνο η δασκάλα και όχι τα ίδια τα παιδιά. Στη συνέχεια η δασκάλα αποφάσισε να παίξει με τα παιδιά ένα θεατρικό παιχνίδι για να αναγνωρίσουν όλα τα συναισθήματα. Έτσι, πρότεινε στα παιδιά να πουν το όνομα τους με διάφορους τρόπους είτε θλιμμένα είτε θυμωμένα είτε χαρούμενα

Ερωτήσεις προς τους εκπαιδευτικούς :

- 1. Γνωρίζετε πληροφορίες σχετικά με την παιδική παχυσαρκία;*
- 2. Πως κρίνεται την αντίδραση της εκπαιδευτικού έναντι των περιστατικών σχολικής βίας στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία;*
- 3. Τι συναισθήματα σας γεννιούνται διαβάζοντας τις συγκεκριμένες μελέτες περίπτωσης;*
- 4. Εσείς πώς αντιδράσατε σε κάποιο ανάλογο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού στη τάξη σας;*
- 5. Ποιες μεθόδους θα χρησιμοποιήσατε εσείς προκειμένου να ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές σας και να εντάξετε ένα πρόγραμμα πρόληψης έναντι σε περιστατικά ενδοσχολικής βίας στη σχολική σας μονάδα ;*

Σχετικά με την προσέγγιση της ανάλυσης ακολουθήσαμε την επαγωγική θεματική ανάλυση. Σύμφωνα με τους Braunand and Clarke (2006) στόχος της θεματικής ανάλυσης είναι να οργανώσει και να περιγράψει με λεπτομέρειες τα δεδομένα. Επιπλέον στοχεύει στο να επιλεγούν τα σημαντικότερα στοιχεία που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, να γίνει κατανόηση του κείμενου με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα και να βρεθούν τα κοινά σημεία ανάμεσα στις απόψεις των συνεντευξιζόμενων. Με την επαγωγική ανάλυση επιτυγχάνεται η ομαδοποίηση των δεδομένων που έχουν συλλεχθεί από την συνέντευξη και στη συνέχεια αναζητούνται οι σχέσεις ανάμεσα στις απαντήσεις.

Οι ερωτήσεις που επιλέχθηκαν ήταν κυρίως ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Έτσι οι συνεντευξιζόμενοι είχαν τη δυνατότητα να δώσουν τις απαντήσεις τους χωρίς να περιορίζονται σε πλαίσια και χωρίς να πρέπει να απαντήσουν μονολεκτικά και απόλυτα. Ο συγκεκριμένος τύπος ερωτήσεων δεν απαιτεί κωδικοποιημένες απαντήσεις. Στόχος μας ήταν το δείγμα να δίνει τις απαντήσεις του αυθόρμητα.

4.4 Το δείγμα της έρευνας

Στην έρευνα συμμετείχαν εννέα εκπαιδευτικοί δημοτικής και προσχολικής εκπαίδευσης. Η επιλογή του συγκεκριμένου δείγματος δεν ήταν τυχαία αλλά υπήρχε σκόπιμη

δειγματοληψία. Θελήσαμε το δείγμα να αποτελείται από μια ποικιλία ιδιοτήτων και καθηκόντων των εκπαιδευτικών. Έτσι επιλέξαμε τρεις δασκάλους δημοτικής εκπαίδευσης, δύο εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής επίσης στη δημοτική εκπαίδευση, μία διευθύντρια δημοτικού σχολείου, μία υποδιευθύντρια προσχολικής μονάδας και δύο δασκάλες προσχολικής αγωγής.

Το δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα αποτελούνταν από πέντε γυναίκες και τέσσερις άντρες έτσι ώστε να αντιπροσωπεύονται ισότιμα και τα δύο φύλα. Τα πέντε άτομα από τα οποία πάρθηκε η συνέντευξη διδάσκουν σε σχολεία πάνω από δεκαπέντε χρόνια, τα δύο από οχτώ έως δέκα χρόνια και μόνο δύο άτομα βρίσκονται στον κλάδο της εκπαίδευσης έξι έως οχτώ χρόνια. Η πλειοψηφία του δείγματος κατέχει ήδη ένα μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών ενώ τρία άτομα ολοκληρώνουν το δεύτερο μεταπτυχιακό τους δίπλωμα. Επιπλέον τρία άτομα κατέχουν επιμόρφωση στο σχολικό εκφοβισμό παρακολουθώντας σεμινάρια και ανάλογες ημερίδες. Τέλος ένα ακόμη κριτήριο που λάβαμε υπόψιν μας σε ότι αφορά την επιλογή του δείγματος ήταν οι μισοί περίπου εκπαιδευτικοί να είναι και γονείς με παιδιά που φοιτά στην προσχολική αγωγή ή στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Με αυτόν τον τρόπο καταφέραμε να υπάρξει ποικιλία ως προς το ρόλο εκπαιδευτικού-γονέα και να παρουσιαστούν απόψεις που προέρχονται από διαφορετικές πλευρές.

4.5 Χρόνος και τόπος διεξαγωγής της έρευνας

Οι συνεντεύξεις ολοκληρώθηκαν σε μία συνεδρία και πραγματοποιήθηκαν σε διάφορους χώρους αλλά η πλειοψηφία αυτών έγιναν κυρίως στους χώρους του πανεπιστημίου όπου φοιτούν οι συνεντευξιζόμενοι. Η διάρκεια της συνέντευξης ήταν περίπου από τριάντα έως σαράντα λεπτά ανάλογα με τα βιώματα και τα περιστατικά που ήθελαν να μοιραστούν μαζί μας οι συνάδελφοι. Στα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα είχε γίνει από την αρχή γνωστό το αντικείμενο μελέτης της έρευνας καθώς κι ότι πραγματοποιείται στα πλαίσια εκπόνησης διπλωματικής εργασίας του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων». Τέλος υπήρξε διαβεβαίωση εκ μέρους μας προς όλους τους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στην έρευνα πως θα τηρηθεί το απόρρητο, η ανωνυμία τους και προσωπικά δεδομένα και πληροφορίες δεν θα διαρρεύσουν.

Ύστερα από την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε η απομαγνητοφώνηση τους ώστε να αναλύσουμε και να επεξεργαστούμε όσο το δυνατόν

καλύτερα τις πληροφορίες και τα δεδομένα που συλλέξαμε από τους συναδέλφους κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων.

4.6 Περιορισμοί και δυσκολίες

Μπορεί η παιδική παχυσαρκία να αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες σχολικού εκφοβισμού ωστόσο αρχικά αποτελούσε μεγάλο προβληματισμό μας η σκέψη πως ορισμένοι εκπαιδευτικοί μπορεί να μην έχουν βρεθεί ακόμη αντιμέτωποι με κάποιο ανάλογο περιστατικό ώστε να μοιραστούν την εμπειρία τους, τα συναισθήματα, τον τρόπο που το αντιμετώπισαν και τις εκπαιδευτικές μεθόδους που εφάρμοσαν. Αυτός είναι κι ένας από τους λόγους που μας οδήγησε στην απόφαση το δείγμα της έρευνας να αποτελείται και από εκπαιδευτικούς με πολυετή εμπειρία.

Επιπλέον μπορεί η μαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων να εξυπηρετεί και να προσφέρει σημαντική βοήθεια στους ερευνητές των εργασιών ωστόσο σε ένα σημαντικό μέρος των συνεντευξιαζόμενων προκαλεί άγχος και φιλτράρουν τις απαντήσεις τους καθώς υπάρχει η σκέψη πως ότι και να υποστηρίξουν με τις απαντήσεις τους δεν θα έχουν τη δυνατότητα να το «σβήσουν» εφόσον θα έχει καταγραφεί. Αυτό ήταν φανερό και από τη συχνή ερώτηση που δεχθήκαμε από το δείγμα για το εάν η συνέντευξη θα καταγράφεται σε ηχητικό αρχείο. Γι' αυτό το λόγο στην αρχή της συνέντευξης έγινε μία πλήρης ενημέρωση σχετικά με το είδος και τους στόχους της έρευνας με σκοπό να νιώσουν οικεία και σίγουροι για το τί πρόκειται να ακολουθήσει.

Τέλος μία σημαντική δυσκολία που αντιμετωπίσαμε κατά τη διάρκεια της έρευνας ήταν το γεγονός πως δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ακριβώς όλες τις πτυχές και τα βιώματα των εκπαιδευτικών που τους οδηγούν να πράξουν και να σκεφτούν με συγκεκριμένες διδακτικές μεθόδους στις μελέτες περίπτωσης. Για παράδειγμα ένας γονιός όπου το παιδί του έχει υπάρξει θύμα σχολικού εκφοβισμού εξαιτίας των επιπλέον κιλών του σίγουρα θα είναι περισσότερο ευαίσθητοποιημένος σε μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου.

Παρά τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν παραπάνω η έρευνα ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Τα περιστατικά και τα συναισθήματα που μας εξιστόρησαν οι εκπαιδευτικοί τα οποία έχουν βιώσει στην διάρκεια της εκπαιδευτικής τους καριέρας ήταν εξαιρετικά ενδιαφέροντα, καθώς παρά το γεγονός ότι αποτελούν προσωπικές απόψεις και βιώματα σχετικά με το φαινόμενο του

σχολικού εκφοβισμού φαίνεται πως υπάρχει η θέληση από τη μεριά των εκπαιδευτικών να υιοθετηθούν διδακτικές εκπαιδευτικές μέθοδοι όπως στο παράδειγμα με το εκπαιδευτικό σύστημα της Δανίας.

4.7 Ανάλυση και Ερμηνεία δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας που πραγματοποιήσαμε χρησιμοποιήσαμε την θεματική ανάλυση. Μέσω της θεματικής ανάλυσης τα δεδομένα που προκύπτουν από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών αναλύονται μέσω της κατηγοριοποίησης τους. Πιο συγκεκριμένα ακολουθήσαμε τα έξι βασικά βήματα που χρειάζονται για να καταφέρουμε να αναλύσουμε τα δεδομένα μας.

1^ο στάδιο - Οργάνωση και προετοιμασία των δεδομένων για ανάλυση.

Σε αυτό το στάδιο απομαγνητοφωνήσαμε τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών και τις συνθέσαμε με τις σημειώσεις που κρατούσαμε κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων.

2^ο στάδιο – Ανάγνωση όλων των δεδομένων.

Σε αυτό το στάδιο μελετήσαμε όλες τις απαντήσεις που μας δόθηκαν ώστε να έχουμε μια ολοκληρωμένη άποψη σχετικά με τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών αλλά και να βοηθηθούμε να χωρίσουμε σε κατηγορίες τις απαντήσεις τους.

3^ο στάδιο – Λεπτομερής ανάλυση μέσω της κωδικοποίησης.

Μετά την διεξοδική μελέτη των απαντήσεων που συλλέξαμε, προσπαθήσαμε να τις κωδικοποιήσουμε ανάλογα με τις λέξεις κλειδιά που χρησιμοποίησαν οι εκπαιδευτικοί προκειμένου να μας εκφράσουν τις αντιλήψεις τους.

4^ο στάδιο – Προσδιορισμός θεματικών ενοτήτων.

Αφού κωδικοποιήσαμε τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, τις χωρίσαμε σε τέσσερις κατηγορίες αναφορικά με τις γνώσεις τους

σχετικά με την παιδική παχυσαρκία, το επίπεδο της ενσυναίσθησης τους, την αντιμετώπιση των φαινομένων και τις μεθόδους πρόληψης που προτείνουν.

5^ο στάδιο – Παρουσίαση.

Σε αυτό το στάδιο παρουσιάζουμε τα δεδομένα που συλλέξαμε σε θεματικές ενότητες που προέκυψαν από την κωδικοποίηση τους. Εδώ ακριβώς χρησιμοποιούμε και τα ίδια τα λόγια των συνεντευξιαζόμενων για να στηρίξουμε την ανάλυση των θεματικών μας ενοτήτων.

6^ο στάδιο – Ερμηνεία των δεδομένων.

Στο τελικό στάδιο συγκρίνουμε τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών σε συνδυασμό με τη βιβλιογραφία προκειμένου να οδηγηθούμε στα αποτελέσματα της μελέτης μας. (Παναγιώτου Π, 2018)

4.8 Δομή συνεντεύξεων και θεματικές ενότητες

Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικών

- *Γνώσεις εκπαιδευτικών σχετικά με την παιδική παχυσαρκία* καθορίζονται με βάση την ερώτηση που τους τίθεται σχετικά με το τι γνωρίζουν γύρω από το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας.
- *Το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών* διερευνάται μέσω της ανάγνωσης δυο σεναρίων που αναφέρονται σε περιστατικά ενδοσχολικής βίας έναντι σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία και ερωτήσεων σχετικά με τα συναισθήματα που τους γεννιούνται.
- *Η αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών σε περαστικά σχολικής βίας* απαντάτε μέσω ερωτήσεων σχετικά με την εμπειρία τους έναντι σε αυτά τα περιστατικά, τη στάση που κράτησαν αλλά και τις μεθόδους που χρησιμοποίησαν ώστε να τα αντιμετωπίσουν.
- *Η πρόληψη κατά του σχολικού εκφοβισμού* διερευνάται μέσω ερωτήσεων που σχετίζονται με μέτρα και μεθόδους που θα χρησιμοποιούσαν οι εκπαιδευτικοί

προκειμένου να εξαλείψουν και να προλάβουν ανάλογα φαινόμενα σχολικής βίας στις εκπαιδευτικές τους μονάδες.

4.9 Αποτελέσματα της έρευνας

4.9.1 Οι γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την παιδική παχυσαρκία

Όλοι οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην έρευνα μας, είχαν κάποιες έστω βασικές γνώσεις σχετικά με την παιδική παχυσαρκία. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί γνώριζαν πως η Ελλάδα κατέχει αρκετά υψηλή θέση στα περιστατικά παιδικής παχυσαρκίας. Χαρακτηριστικά η Α επισημαίνει πως η *Παιδική παχυσαρκία όντως αποτελεί νόσο του εικοστού πρώτου αιώνα και έχει εκδηλωθεί νομίζω 30 χρόνια που έχω διαβάσει κάποιες μελέτες. Μπορεί να οφείλεται σε ψυχολογικά προβλήματα των παιδιών ή σε ορμονικά προβλήματα, στη μη σωστές διατροφικές συνήθειες και φυσικά στη μη άσκηση. Επιπρόσθετα η Β, ο Σ και η Α μας είπαν ότι η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται με τη συσσώρευση του λίπους στον οργανισμό και συνδέεται με διάφορους παράγοντες όπως η καθιστική ζωή, το junk food, η ελλιπής άσκηση και γενικά τον τρόπο ζωής που κάνουν τα παιδιά. Όσο αναφορά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών η Β. εκπαιδευτικός μας αναφέρει πως καθοριστικό ρόλο παίζει η μόρφωση των γονέων και το πρόγραμμα που ακολουθούν στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Ιδιαίτερη σημασία δίνει και η Ε σχετικά με την επιρροή που έχει η καθημερινή διατροφή στη παιδική παχυσαρκία όπως αναφέρει η προσωπική μου άποψη είναι πως σίγουρα μπορεί να υπάρχει και μία γενετική προδιάθεση ωστόσο πιστεύω ότι στην πλειοψηφία των περιπτώσεων της παιδικής παχυσαρκίας το πρόβλημα είναι η κακή καθημερινότητα που χαρακτηρίζεται από έλλειψη κατανάλωσης θρεπτικών συστατικών και κυρίως στην κατανάλωση σνακ που είναι πλούσια σε λιπαρά και αναψυκτικά βασισμένα στη ζάχαρη.*

Εντούτοις μόνο ο Ε επισημαίνει πως η *παιδική παχυσαρκία προωθείται και με την επιβράβευση των παιδιών μέσω αυτών των λιπαρών τροφών. Επίσης, ο Κ, η Α και ο Π μας συνδέει την παιδική παχυσαρκία με ψυχολογικά προβλήματα των παιδιών, ορμονικά προβλήματα καθώς και με άλλα προβλήματα υγείας. Σχετικά με τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η παχυσαρκία σε ένα παιδί μας είπε η Ε ότι το πιο πιθανόν είναι να τον ακολουθήσει και στην εφηβική ή*

ενήλικη ζωή του με μία σειρά δυσάρεστων παθήσεων όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, αναπνευστικά προβλήματα και φραγή καρδιακών αρτηριών. Επίσης, τρεις από τους εννιά μας αναφέρουν και την κληρονομική προδιάθεση ως παράγοντα εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας. Όπως χαρακτηριστικά μας αναφέρει ο Π η παιδική παχυσαρκία μπορεί να σχετίζεται όχι μόνο με τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες αλλά και με την κληρονομικότητα.

Μόνο ένας εκπαιδευτικός ο Ε μας αναφέρει πως τα παιδιά με παιδική παχυσαρκία δυσκολεύονται στην κοινωνικοποίηση τους. Επιπρόσθετα, τέσσερις εκπαιδευτικοί κάνουν αναφορά στην καθιστική ζωή και στην ελλιπή δραστηριότητα των παιδιών. Όπως αναφέρει ο Σ και η Ε η μόδα ή αλλιώς οι συνηθισμένες δραστηριότητες που ακολουθούν οι έφηβοι τα τελευταία χρόνια σχετίζονται μόνο με βιντεοπαιχνίδια και κονσόλες τηλεόρασης πράγμα που οδηγεί στην έλλειψη εξωσχολικών δραστηριοτήτων και εν τέλει στην καθιστική ζωή των παιδιών. Όσο αναφορά την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας δύο εκπαιδευτικοί η Ν και η Α μας συστήνουν συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη τόσο των γονέων όσο και του παιδιού, με διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες καθώς μικρά και συχνά γεύματα αλλά παράλληλα σε συνεργασία με ενδοκρινολόγο και διατροφολόγο.

4.9.2. Το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία.

Με σκοπό τη μελέτη επίπεδου ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών τους δόθηκαν δύο μελέτες περίπτωσης σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό. Η πρώτη μελέτη περίπτωσης αφορά ένα μαθητή που βιώνει την απομόνωση και την απομάκρυνση από ομαδικές και αθλητικές δραστηριότητες. Οι συμμαθητές του δεν τον προσεγγίζουν και τον σχολιάζουν επικριτικά χλευάζοντας τον. Η δασκάλα προκειμένου να επιλύσει το πρόβλημα χρησιμοποιεί διάφορους μεθόδους όπως είναι η ανάγνωση κι η δραματοποίηση παραμυθιού, τα ερωτηματολόγια ευημερίας και κοινωνικότητας τους.

Η δεύτερη μελέτη περίπτωσης αναφέρεται σε έναν εύσωμο μαθητή που στοχοποιείται λόγω της εμφάνισης του, των περιττών κιλών και της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού. Με αφορμή την ευαισθητοποίηση μίας συμμαθήτριας του η δασκάλα αξιοποιεί το γραμματοκιβώτιο των συναισθημάτων αναδεικνύοντας τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει

ο μαθητής. Μέσω της συζήτησης και της βιωματικής δραστηριότητας παρουσιάζουν οι ίδιοι οι μαθητές πιθανές λύσεις.

Όσο αναφορά το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών μέσω της μελέτης περίπτωσης παρατηρούμε αρχικά πως όλοι οι εκπαιδευτικοί κρίνουν θετική την αντίδραση των εκπαιδευτικών έναντι στα περιστατικά ενδοσχολικής βίας. Δυο εκ των εκπαιδευτικών η Β και η Ε μας αναφέρουν πως χαίρονται που η δασκάλα επεμβαίνει άμεσα και πως αυτός ακριβώς θα πρέπει να είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού. Χαρακτηριστικά η Β έκρινε *πολύ σωστή τη πρακτική της δασκάλας καθώς καμιά πράξη, λέξη, αντίδραση δεν πρέπει να περνάει απαρατήρητη. Ο δάσκαλος πρέπει είναι ενεργά παρόν και σε εγρήγορση.* Η Ε μας τονίζει ότι πιστεύω πως η αντίδραση της δασκάλας ήταν σωστή. *Θα ήθελα όλοι οι εκπαιδευτικοί να αντιδράσουν αναλόγως σε ένα τέτοιο περιστατικό σχολικής βίας που έπεσε στην αντίληψη τους, να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους, να προσπαθήσουν κάνουν τους μαθητές τους να σκέφτονται και να πράττουν έστω με ένα μικρό βαθμό ενσυναίσθησης.*

Επίσης, πέντε εκπαιδευτικοί ο Σ, η Α, η Ν, ο Ε και ο Κ κατανοήσαν την πρόθεση της δασκάλας να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση των μαθητών της. Η Ν μας λέει *οι εκπαιδευτικοί και στα δυο σενάρια προσπαθούν να ενεργοποιήσουν την ενσυναίσθηση των παιδιών. Στο πρώτο με βιωματικό τρόπο και στο δεύτερο με την έκφραση των συναισθημάτων.* Όπως αναφέρουν η εκπαιδευτικός μέσω διάφορων τεχνικών θεατρικού παιχνιδιού και ανάγνωση βιβλίου βοηθάει τα παιδιά να κατανοήσουν τα συναισθήματα των συμμαθητών τους και να μπου στη θέση τους. *Ο Σ μας αναφέρει θεωρώ πως η αντίδραση της εκπαιδευτικού ήταν σωστή καθώς μέσα από την δραματοποίηση και την προσπάθεια της να οδηγήσει τα παιδιά στο να βρουν μία λύση στα προβλήματα των συμμαθητών τους, ενίσχυσε την ενσυναίσθηση τους και τα βοήθησε να αποβάλλουν συμπεριφορές, που άθελα τους πλήγωναν τους συμμαθητές τους. Επιπλέον, μέσα από την δραματοποίηση έφερε τα παιδιά στην θέση του συμμαθητή τους, κάνοντας τα να καταλάβουν ότι τέτοιου είδους συμπεριφορές θα πλήγωναν και τα ίδια, αν έρχονταν αντιμέτωπα με αυτές.* Ο Ε τονίζει πως μου άρεσε που προσπάθησε να εξαλείψει τις διαφορές μέσα στη τάξη και να δείξει στα παιδιά να κατανοήσουν πως όλοι μπορούμε να τα καταφέρουμε όλα με το δικό μας τρόπο και όλα λειτουργούν καλύτερα στην ομάδα. *Ενίσχυσε την ανταλλαγή συναισθημάτων ώστε ο ένας να μπει στα παπούτσια του άλλου αλλά και πρόσφερε τη δυνατότητα μέσω της συζήτησης τα παιδιά να επιδιώξουν να βρουν τη λύση μόνα τους. Μέσω των βιωματικών δράσεων τα παιδιά κατανόησαν καλύτερα τα διάφορα συναισθήματα που επικρατούσαν αλλά και το πρόβλημα ώστε να το λύσουν. Τέλος μου άρεσε που προσπάθησε να προλάβει το πρόβλημα*

και σκέφτηκε ιδέες ώστε να δει την διάθεση που επικρατεί στη τάξη της. Η Α επισημαίνει με σκοπό να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση των παιδιών χρησιμοποιεί το κουτί των συναισθημάτων όπου είναι πάρα πολύ καλή επιλογή ανώνυμα για να μπορούν τα παιδιά να εκφράζονται ελευθέρως χωρίς να υπάρχει η πιθανότητα τα άλλα παιδιά να καταλάβουν σε ποιο παιδί πηγαίνει η ποιο παιδάκι το έχει γράψει παρόλα αυτά είναι ένας ωραίος τρόπος διακριτικός να μπορέσει η δασκάλα να καταλάβει ποια παιδάκια αντιμετωπίζουν προβληματάκια και τι αντίκτυπο έχουν αυτά τα προβληματάκια στα συναισθήματά τους.

Επιπρόσθετα, τρεις εκπαιδευτικοί βρίσκουν χρήσιμη την ιδέα του ερωτηματολογίου ευημερίας σχετικά με τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά στη σχολική τάξη καθώς με αυτό το τρόπο η δασκάλα έχει τον έλεγχο της τάξης της και παρακολουθεί τις παρέες των μαθητών της. Ιδιαίτερη σημασία έδωσαν οι εκπαιδευτικοί στην μεθοδικότητα της δασκάλας καθώς όπως μας λένε πρώτα ξεκινάει με διερεύνηση και ύστερα βοηθάει στο να λυθεί το πρόβλημα προωθώντας τα ίδια τα παιδιά να βρουν τη λύση μόνα τους, Η Α μας απαντά όσον αφορά την αντίδραση των εκπαιδευτικών απέναντι στα περιστατικά αρχικά στην πρώτη περίπτωση η δασκάλα προέβη σε κάποιες ενέργειες όπως το παραμύθι με διδακτικό περιεχόμενο, τη συζήτηση με την ομάδα και το μοίρασμα ερωτηματολογίων ώστε να βγάλει κάποια συμπεράσματα σχετικά με τα συναισθήματα των παιδιών και για το πώς νιώθουν μέσα στην ομάδα. Ωστόσο, ακόμα δύο εκπαιδευτικοί η Α και ο Κ επισημαίνουν την μεθοδικότητά της δασκάλας απαντώντας μας η Α η εκπαιδευτικός ξεκινά με διερεύνηση. Πρέπει η εκπαιδευτικός μόλις παρατηρήσει πως το παιδί αντιμετωπίζει πρόβλημα με τα υπόλοιπα παιδιά να παρακολουθεί και την απόδοση στο μάθημα γιατί συνήθως τα παιδιά τα οποία πάσχουν από παχυσαρκία έχουν πιο χαμηλούς βαθμούς σε όλα τα μαθήματα και ο Κ η τακτική που χρησιμοποιεί η εκπαιδευτικός προκειμένου να καλλιεργήσει την ενσυναίσθητη των μαθητών της και να βοηθήσει τους μαθητές να ενταχθούν στην ομάδα θεωρώ πως είναι στοχευμένη και μεθοδική. Ανάλογα την ηλικία των παιδιών επιλέγει και διαφορετικές δραστηριότητες. Σε πιο μικρές ηλικίες τα παραμύθια μέσω των οποίων ταυτίζονται τα παιδιά είναι αποδοτικά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον μου προκάλεσαν τα ερωτηματολόγια που επέλεξε, αφού με αυτό το τρόπο μπορεί να παρακολουθεί τις παρέες των μαθητών της.

Επιπρόσθετα μια νηπιαγωγός η Α κάνει αναφορά στο κουτί συναισθημάτων όπου της άρεσε ο τρόπος που χρησιμοποιήθηκε ώστε τα παιδιά να εκφράσουν αυτά που βιώνουν με σκοπό να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση των παιδιών χρησιμοποιεί το κουτί των συναισθημάτων όπου είναι πάρα πολύ καλή επιλογή ανώνυμα για να μπορούν τα παιδιά να εκφράζονται ελευθέρως

χωρίς να υπάρχει η πιθανότητα τα άλλα παιδιά να καταλάβουν σε ποιο παιδί πηγαίνει η ποιο παιδάκι το έχει γράψει παρόλα αυτά είναι ένας ωραίος τρόπος διακριτικός να μπορέσει η δασκάλα να καταλάβει ποια παιδάκια αντιμετωπίζουν προβληματάκια και τι αντίκτυπο έχουν αυτά τα προβληματάκια στα συναισθήματά τους. Σχετικά με την αντίδραση της δασκάλας στα σενάρια του σχολικού εκφοβισμού ένας εκπαιδευτικός ο Π μας τόνισε πως οι δράσεις αυτές δεν είναι δυνατό να εκτελούνται μόνο μία φορά στη τάξη αλλά με συστηματικό τρόπο κατά τη διάρκεια της χρονιάς και μας επισημαίνει πως κύριο ρόλο παίζει η παρέμβαση της εκπαιδευτικού την ώρα του διαλείμματος όπου συμβαίνουν τα περιστατικά ώστε να τα διαχειρίζονται εκείνη την ώρα και να βοηθούν την ομάδα να ενωθεί. Όπως μας απαντά οι δράσεις της εκπαιδευτικού έχουν ενδιαφέρον και στα δύο περιστατικά απλώς το κομμάτι της διαχείρισης του σχολικού εκφοβισμού και της περιθωριοποίησης του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνουν δράσεις οι οποίες γίνονται συνεχώς μέσα στη σχολική χρονιά και είναι καλύτερα να έχουν τα παιδιά δραστηριότητες που να τις κάνουν είτε κάθε μέρα είτε πολύ συχνά. Παράλληλα ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να βρίσκεται στο διάλειμμα έτσι ώστε να μπορεί αυτά τα περιστατικά να τα διαχειρίζεται εκείνη την ώρα, ώστε να μην γίνονται. Να προσπαθεί να εμπλέξει τα παιδιά σε ομαδικές δραστηριότητες και να τα προωθεί να βρίσκουν κώδικες επικοινωνίας με το παιδί το οποίο είναι περιθωριοποιημένο. Όλο αυτό αποτελεί μια διαδικασία που δεν σταματά.

Στην ερώτηση σχετικά με τα συναισθήματα που τους γεννιούνται καθώς διαβάζουν τα δύο σενάρια σχολικού εκφοβισμού στη σχολική μονάδα απαντούν πως αισθάνονται λύπη σχετικά με το φαινόμενο καθώς δεν τους αρέσει να βρίσκεται ένα παιδί στο περιθώριο και να μην επικρατεί κλίμα αλληλοσεβασμού στην σχολική μονάδα. Η Ε μας περιγράφει σχετικά με το ρόλο μου ως εκπαιδευτικός ακούγοντας τις μελέτες περίπτωσης αναλογίζομαι τις ευθύνες μου και αγχώνομαι με το γεγονός ότι μπορεί να έχει υπάρξει ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού που δεν έπεσε στην αντίληψη μου και δεν έκανα τίποτα για να το αποτρέψω ή να προσπαθήσω να διορθώσω την κατάσταση. Ο Κ στεναχωριέται για τη συμπεριφορά των παιδιών και μας λέει διαβάζοντας τα αποσπάσματα μου προκαλείται μια θλίψη σχετικά με την αντιμετώπιση των παιδιών αυτών και το κοινωνικό πλαίσιο που μεγαλώνουν χωρίς να έχουν μάθει να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους. Ωστόσο και η Α μας λέει τα συναισθήματα που γεννιούνται διαβάζοντας τις παραπάνω μελέτες περιπτώσεις είναι στεναχώρια και απογοήτευση απέναντι στα παιδιά αυτά που έχουν παγιδευτεί στα δίχτυα της παχυσαρκίας και βιώνουν αρνητικά

συναισθήματα και επιπτώσεις στην υγεία τους που δεν ξέρουν πώς να διαχειριστούν. Επιπρόσθετα και ο Ε λυπάται με την απομόνωση των παιδιών και τον χλευασμό τους όπως μας λέει διαβάζοντας τα δύο σενάριο αρχικά αισθάνομαι λύπη για την διάκριση των δύο παιδιών. Το σχολείο θα πρέπει να είναι ένας χώρος γέλιου, μάθησης και παιχνιδιού όχι απομόνωσης και διακρίσεων. Στο σχολείο μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τον φίλο μας όπως και να είναι και να δουλεύουμε ομαδικά. Η απομόνωση των δυο παιδιών με απογοητεύει. Ο Π μας τονίζει την επίδραση που κατέχουν αυτά τα περιστατικά αυτό ψυχικό κόσμο των μαθητών. Τα παιδιά αυτά δυστυχώς που μεγαλώνουν έχοντας τέτοιου είδους εμπειρίες και βιώματα, δύσκολα τα διαγράφουν από τη μνήμη τους. Ωστόσο, τα συναισθήματά τους μπορεί να ανατραπούν με μία πολύ καλή διαχείριση και αλλαγή της συμπεριφοράς όλης της ομάδας.

Επίσης, τρεις εκπαιδευτικοί αποδέχονται την ευθύνη που έχουν οι εκπαιδευτικοί ώστε να δρουν άμεσα και να διαφυλάσσουν την ομαλή λειτουργία της τάξης, Το σχολείο μας λένε πρέπει να δημιουργεί φιλίες και όμορφα συναισθήματα στα παιδιά. Ένας εκπαιδευτικός ο Σ εκφράζει την συμπόνια του για αυτά τα παιδιά καθώς και ο ίδιος έχει πέσει θύμα κοροϊδίας στο παρελθόν ως μαθητής. Το πρώτο συναίσθημα, που μου γεννήθηκε ήταν αυτό της οικειότητας, καθώς έχω υπάρξει στην θέση των δύο αγοριών, ως παιδί.

Από την άλλη μεριά μια νηπιαγωγός μας αναφέρει πως τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν λένε κάτι προκειμένου να πληγώσουν τον συμμαθητή τους αλλά αντιθέτως μπορεί να γίνονται σκληρά όμως λένε αυτό που βλέπουν και νιώθουν. Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να εκφράζονται με απρεπή τρόπο και να στεναχωρούν τον φίλο τους. Χαρακτηριστικά η Α μας αφηγείται δυστυχώς τα παιδάκια έχουνε άγνοια το τι μπορεί να προκαλέσουν με το να μιλάνε άσχημα ή να κοροϊδεύουν. Εκείνα απλά λένε την αλήθεια γιατί αυτό που κατάλαβα ότι ήταν τα παιδιά λέγανε αυτό που βλέπανε όπως το πρώτο παιδάκι στην περίπτωση θα σε πάρουμε μαζί μας και θα χάσουμε. Κάτι τέτοιο υπήρχε από παλιά, δυστυχώς πάντα διάλεγαν τελευταίο το παιδάκι το οποίο έχει λίγο παραπάνω κιλά στα αθλήματα και σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Ως εκπαιδευτικός και ως άνθρωπος θα στεναχωριόμουν αν άκουγα αυτές τις φράσεις να λέγονται μπροστά μου, έτσι όπως έχουν ειπωθεί είναι σαν τα παιδάκια λένε απλά αυτό που διαπιστώνουν από τις επιδόσεις του φίλου τους όμως σε καμία περίπτωση αυτό δεν σημαίνει ότι έχουν δίκιο ή ότι πρέπει να απομονώνουν το παιδάκι το οποίο μπορεί να έχει κάποια κιλά παραπάνω. Επιπρόσθετα μια νηπιαγωγός η Α νιώθει θυμό απέναντι στον κρατικό μηχανισμό και στο σύστημα που δεν έχει καταφέρει να βοηθήσει να λυθεί το πρόβλημα και να αντιμετωπιστεί διαφορετικά η δύσκολη κατάσταση της παιδικής παχυσαρκίας όπως μας απαντά νιώθει

αγανάκτηση απέναντι στον κρατικό μηχανισμό και το γενικότερο σύστημά που δεν παρέχει επαρκή ενημέρωση αλλά και λήψη μέτρων όπως για παράδειγμα τον περιορισμό των βιομηχανικών λιπαρών στα φαγητά ώστε να περιορίσει και να εξαλείψει τελικώς αυτή τη μάστιγα της παχυσαρκίας.

Παρόλα αυτά οι εκπαιδευτικοί νιώθουν και χαρά καθώς αντιλήφθηκαν την επιθυμία της δασκάλας να δράσει, να αντιμετωπίσει το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και να προωθήσει την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό των συναισθημάτων μεταξύ των μαθητών της. Όπως μας απαντά η Ν ένωσε ικανοποίηση για το ότι οι δασκάλες προσπαθούσαν να βρουν τρόπους να λυθεί το ζήτημα, αλλά και ο Ε ανακουφίζεται με την αντίδραση της δασκάλας η άμεση δράση της δασκάλας αλλά και η ευαισθητοποίηση της μαθήτριάς μου θυμίζει πόσο σημαντικό ρόλο κατέχει το σχολείο. Χαίρομαι που ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να επαναφέρει το καλό κλίμα της ομάδας αμβλύνοντας τις διαφορές και ενισχύοντας την ενσυναίσθηση των μαθητών του. Επιπρόσθετα και η Α αισθάνεται χαρούμενη με την τελική έκβαση των γεγονότων στα δύο σενάρια όπως μας λέει από την άλλη μεριά βέβαια χαίρομαι πολύ που τουλάχιστον υπάρχει ανταπόκριση είτε άμεση είτε έμμεση από τους εκπαιδευτικούς και από τους παιδαγωγούς που είναι δίπλα στο παιδί και προσπαθούν να το στηρίξουν αλλά και να τον βοηθήσουν ουσιαστικά ώστε να μπορέσει να ξεπεράσει τα διάφορα ψυχικά προβλήματα και να νιώσει πολύτιμο μέλος και ισάξιο μέλος μιας ομάδας.

4.9.3 Η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού από τους εκπαιδευτικούς

Για την αντιμετώπιση των φαινόμενων ενδοσχολικής βίας οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί τείνουν να χρησιμοποιούν την ενδελεχή συζήτηση του προβλήματος μεταξύ των μαθητών, τα παραμύθια ή βιβλία που προάγουν την ενσυναίσθηση και ωθούν τον αναγνώστη να βιώσει τα συναισθήματα του θύτη, ομαδικές δραστηριότητες με θεατρικό παιχνίδι¹ η ανάθεση ρόλων με θέμα την διαφορετικότητα και ειδικότερα ενσωματώνοντας τα παιδιά με παραπάνω κιλά χωρίς τον ανταγωνισμό.

1. όπως για παράδειγμά τα παπούτσια των άλλων. Η ιστορία που εξελίσσεται καλλιεργεί την ενσυναίσθηση των παιδιών αφού η πρωταγωνίστρια κάθε μέρα δοκιμάζει από ένα άλλο ζευγάρι παπούτσια των συνανθρώπων της μπαίνοντας στις θέσεις τους και βιώνοντας τα συναισθήματα τους ή το μικρό ΠΙΑΤΙ που γνωρίζει διάφορα ζώα αλλά δεν χρειάζεται να έχει κάτι από όλα αυτά τα ζώα που είδε καθώς όλοι ήμαστε όμορφοι, ίσοι και ξεχωριστοί ακριβώς γι' αυτό επειδή ήμαστε διαφορετικό.

Χαρακτηριστικά η Β μας αναφέρει τα λογοτεχνικά κείμενα με βοηθούν καθώς και η ανάθεση ρόλων όπως στα αφηγήματα. της Γυμναστικής γιατί στο ποδόσφαιρο ήταν αργός. Αφού συζητήσαμε ανοιχτά συμφώνησα όλοι να τον κάνουν τερματοφύλακα και έτσι κύλησε ομαλά η συνύπαρξη. Επιπρόσθετα οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί προτιμούν την κατά μέτωπο συζήτηση και μας αναφέρουν πως με αυτό το τρόπο θέλουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της ομάδας και πως η συμπεριφορά του ενός έχει αντίκτυπο σε όλους. Για παράδειγμα η Β μας αναφέρει πιο συγκεκριμένα ένας βαρύς μαθητής στη γ' τάξη δημοτικού είχε καταδικαστεί σε απομόνωση στα διαλείμματα και άρνηση συμμετοχής στην ώρα. Ενώ ο Σ επικεντρώθηκε στη συζήτηση μεταξύ της ομάδας Προσπάθησα να βάλω τα παιδιά στην θέση του φίλου τους, μέσα από την συζήτηση. Τους εξήγησα ότι αυτή η συμπεριφορά ήταν λανθασμένη, καθώς το παιδί ήταν φανερά στεναχωρημένο και σχεδόν τα παρακαλούσε να παίξουν μαζί του. Επιπλέον, τους είπα ότι κάτι τέτοιο δεν θα άρεσε ούτε στους ίδιους και ότι ακόμη και αν δεν το θυμούνταν, ενδεχομένως να είχαν βρεθεί και τα ίδια στην θέση εκείνου του παιδιού.

Ωστόσο, και ο Ε τονίζει την σημαντικότητα των βιβλίων σε ανάλογα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού τονίζοντας την διαφορετικότητα σε ένα ανάλογο περιστατικό στην τάξη μου προσπάθησα μέσω της ομάδας να εντάξω το παιδί θύμα. Αρχικά διαβάσαμε βιβλία με θέμα την διαφορετικότητα και στη συνέχεια συζητήσαμε τα συναισθήματα που γεννιούνται στο θύμα αλλά και στο θύτη εξίσου. Επίσης και η Α επίσης χρησιμοποιεί την συζήτηση στη τάξη της προκειμένου να λυθεί το πρόβλημα αρχικά στην τάξη μου τα παιδιά απλώς απομονώσαν το παιδί θύμα. Μόλις παρατήρησα το συμβάν έδρασα άμεσα και πήρα το παιδί θύμα να συζητήσουμε εξατομικευμένα για τα συναισθήματα που βίωσε κατά τη διάρκεια του συμβάντος. Έπειτα συγκεντρωθήκαμε όλοι μαζί ομάδα για να συζητήσουμε το περιστατικό με ειλικρίνεια μεταξύ μας να ανταλλάζουμε συναισθήματα και να μπορούμε στη διαδικασία να σκεφτούμε πως νιώσαμε ο καθένας όταν βιώσαμε είναι αντίστοιχο περιστατικό. Ως αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης αυτών των φαινομένων αντιλαμβάνεται και η Ε εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής την συζήτηση αφού όπως μας λέει εγώ προτιμώ την άμεση αντιμετώπιση της κατάστασης και την κατά μέτωπο συζήτηση με ολόκληρη την τάξη. Θα ήθελα να καταφέρω οι μαθητές μου να έχουν δημιουργήσει ένα δυνατό χαρακτήρα που να μην τους επηρεάζουν κακόβουλα σχόλια των τρίτων από τον περίγυρο τους.

Παρομοίως χρησιμοποιεί και τις βιωματικές δραστηριότητες προκειμένου να εξαλείψει το φαινόμενο της σχολικής βίας και μας λέει πως αφού ολοκλήρωσα τη συζήτηση με την τάξη προσπάθησα μέσα από ένα παιχνίδι μίμησης και ρόλων να βιώσουν όλα τα παιδιά μια ποικιλία συναισθημάτων που οφειλόταν στα θετικά ή αρνητικά σχόλια της υπόλοιπης τάξης. Με αυτό το παιχνίδι στόχευα στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης

Πάρα ταύτα οι εκπαιδευτικοί μας ανέφεραν πως σε μικρότερες ηλικίες η σχολική βία περιλαμβάνει περισσότερο απομόνωση από το διαφορετικό και όχι πράξεις βίας όπως συναντάμε σε μεγαλύτερες ηλικίες. Χαρακτηριστικά μας αναφέρει μια νηπιαγωγός η Α σαν δασκάλα νηπιαγωγείου δεν έχω αντιμετωπίσει τόσο πολύ έντονα φαινόμενα εκφοβισμού ενός παιδιού σε ένα άλλο παιδί. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχουν την τάση να αποφεύγουν το παιδάκι που είναι διαφορετικό. Έχει τύχει να παρατηρήσω τα παιδιά να κοιτούν περίεργα άλλα παιδάκια που μπορεί να φορούν γυαλιά ή να έχουν παραπάνω κιλά αλλά σε καμία περίπτωση δεν έχω γίνει μάρτυρας ενός περιστατικού bullying.

Επίσης ανάλογα την ηλικία μας λέει ένας εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής ο Κ χρησιμοποιεί και ανάλογες τεχνικές. Σε μικρότερες ηλικίες το παραμύθι είναι κατάλληλο καθώς τα μικρά παιδιά ταυτίζονται. Μας αναφέρει λοιπόν ότι ως εκπαιδευτικός έχοντας βιώσει ένα παρόμοιο περιστατικό απομόνωσης παιδιού με παραπανίσια κιλά, προσπάθησα να τον εντάξω στην ομάδα μέσω παιχνιδιών που θα μπορούσε να συμμετέχει. Σε αυτή τη περίπτωση δεν επιλέγουμε παιχνίδια ανταγωνισμού και δεν βάζουμε να ανταγωνιστούν στην ταχύτητα για παράδειγμα παιδιά διαφορετικού μεγέθους και ικανοτήτων. Επέλεξα στην συγκεκριμένη περίπτωση ομαδικά παιχνίδια συνεργασίας όπου όλοι χρειάζονται. Τέλος, προωθούσα τα πλεονεκτήματα του παιδιού αμβλύνοντας τα μειονεκτήματα του.

Μια νηπιαγωγός η Ν χρησιμοποίησε και την βοήθεια μιας μητέρας από την τάξη της με την ιδιότητα της ψυχολόγου ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της σχολικής βίας ανάμεσα στους μαθητές της. Εγώ σε ανάλογο περιστατικό είχα κάνει ομάδες μαθητών φιλίας και αγάπης, είχα διαβάσει παραμύθια και είχα δείξει βίντεο με παρόμοια θέματα. Επίσης είχα καλέσει μια μητέρα ψυχολόγο και μιλήσαμε όλοι μαζί για το πρόβλημα και βρήκαμε λύσεις.

Δύο εκπαιδευτικοί μας αναφέρουν ως χρήσιμη μέθοδο και την αναπαραγωγή βίντεο¹ ώστε να δουν τα παιδιά περιστατικά διαφορετικότητας και να βιώσουν τα συναισθήματα του θύματος. Η Ν μας αναφέρει *είχα δείξει βίντεο με παρόμοια θέματα αλλά και ο Σ μας λέει στη συνέχεια, είδαμε βίντεο με άτομα με ιδιαιτερότητες και προσπαθήσαμε μέσω βιωματικών παιχνιδιών να το εντάξουμε στη τάξη.*

Μόνο μια εκπαιδευτικός η Β μας αναφέρει πως βοηθάει τους μαθητές της να αντιμετωπίσουν τα κακόβουλα σχόλια με χιούμορ. *Η δική μου αντιμετώπιση γίνεται αρχικά κατά μέτωπο συζήτηση χωρίς περιστροφές. Σε δεύτερο χρόνο τους εκπαιδεύω να αντιδρούν με χιούμορ και να απαντούν σε ένα κακόβουλο σχόλιο με θάρρος χωρίς ηττοπάθεια*

Παρόλα αυτά μόνο ένας δάσκαλος δημοτικής εκπαίδευσης μας αναφέρει πως λύθηκαν τα προβλήματα σχολικής βίας από την παρέμβαση των εφημερευόντων δασκάλων και της γυμνάστριας, όπως μας απαντά ο Π *δεν έχω βιώσει σε τόσο πολύ έντονο βαθμό περιστατικά σχολικού εκφοβισμού. Περισσότερο παρατήρησα περιστατικά κοροϊδίας ή απομόνωσης από την ομάδα. Ευτυχώς με τις παρεμβάσεις όλων των εκπαιδευτικών και αυτών που εφημερεύουν αλλά και με τη γυμνάστρια μπορέσαμε σιγά-σιγά μέσα στη χρονιά να τα μειώσουμε.* Τέλος ένας εκπαιδευτικός ο Π μας αναφέρει πως ξεκίνησαν με τα παιδιά συζήτηση σχετικά με το ρόλο της διατροφής *την άλλη ημέρα τονίσαμε τα θετικά της υγιεινής διατροφής και τα αρνητικά της λιπαρής διατροφής.* Κλείνοντας μόνο ένας εκπαιδευτικός η Α μας αναφέρει και την μέθοδο project² ως λειτουργική μέθοδο με στόχο την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης στους μαθητές έναντι σε παραστατικά σχολικής βίας *μετά με αφορμή αυτό ξεκινήσαμε μαζί με τα παιδιά ένα project για τη διαφορετικότητα και συγκεκριμένα για την εμφάνιση μας π.χ. ψηλός-κοντός, αδύνατος-παχουλός και τα συναισθήματα το οποίο περιλάμβανε διάφορες ομαδοσυνεργατικές δράσεις όπως μουσικοκινητικές, καλλιτεχνικές και θεατρικές με απώτερο στόχο να συνειδητοποιήσουμε ότι εν τέλει όλοι είμαστε διαφορετικοί και αυτό είναι που μας κάνει σημαντικούς άλλους καθώς επίσης ότι όλοι έχουμε συναισθήματα τα οποία βιώνουμε.*

1.π.χ. βίντεο με θέμα την διαφορετικότητα ανάμεσα στα ζώα , τους ανθρώπους, λ.χ. κοντός- ψηλός, αδύνατος - παχουλός κτλ.. <https://www.youtube.com/watch?v=Hj4j3iR9XQw>

2. Η μέθοδος project αφορμάται από το ενδιαφέρον των ίδιων των παιδιών και ο ρόλος του δασκάλου είναι καθοδηγητικός. Το project περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων τόσο εντός του σχολείου όσο και εκτός και χρειάζεται χρόνο προκειμένου τα παιδιά να εμπεδώσουν την έννοια που δουλεύουν. Λαμπρέλλη Ρ,2011

4.9.4 Οι μέθοδοι πρόληψης που προτείνουν οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Όσο αναφορά την πρόληψη κατά του σχολικού εκφοβισμού σε περιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας, οι εκπαιδευτικοί μας αναφέρουν πως *πρέπει να έχουμε ένα καλά δομημένο και οργανωμένο πλάνο δράσης από την αρχή της σχολικής χρονιάς*. Η πρόληψη κατά της σχολικής βίας δεν είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί βιαστικά μέσα από μονομερείς ολιγόωρες δράσεις. Στο πρόγραμμα πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού γενικότερα και ειδικότερα κατά της παιδικής παχυσαρκίας αρμόδιοι είναι οι ίδιοι οι αρχικά οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί και στη συνέχεια η διεύθυνση, οι γονείς των μαθητών αλλά και οι φορείς που καταρτίζουν τη σχολική μονάδα.

Αρχικά οι εκπαιδευτικοί μας αναφέρουν πως αυτό το πρόγραμμα πρόληψης θα πρέπει να δουλεύεται καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Έτσι η Β μας λέει *θα εφαρμόζα στην τάξη αλλά και στην ώρα των δεξιοτήτων ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και άσκησης. Θα εκπαιδευόταν οι μαθητές στις ομάδες τροφών και στην άσκηση που αφορά κάθε είδους σωματότυπο. Από την προβολή ολυμπιονικών και άλλων αθλητών θα περνούσα στα παιδιά το μήνυμα ότι ακόμα και με κινητικές δυσκολίες όλα είναι δυνατά. Με τη βοήθεια του γυμναστή θα επιδίδονταν σε παιχνίδια που θα ενθάρρυνε τη συμμετοχή όλων. Τέλος στο διάλειμμα θα γίνει συμφωνία να μην φέρνει κανείς ανθυγιεινά φαγητά παρά μόνο τις μέρες που θα το έχουν συμφωνήσει όλοι από κοινού. Ο Ε θα εκμεταλλευόταν τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς αλλά και τα ίδια τα παιδιά προκειμένου να οργανώσει ένα σωστό πρόγραμμα πρόληψης κατά του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού καθώς μας αναλύει για να εντάξω ένα πρόγραμμα πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού θα έφτιαχνα ένα πλάνο από την αρχή της σχολικής και θα καθιέρωνα την παγκόσμια ημέρα κατά του σχολικού εκφοβισμού να αφιερώνουμε όλη την εβδομάδα και παραπάνω αν χρειαστεί σε αυτό το αρνητικό φαινόμενο. Θα δημιουργούσα ομάδες εκπαιδευτικών με στόχο την ενημέρωσή τους, την ευαισθητοποίησή τους και την εκπαίδευσή τους πάνω στο χειρισμό του φαινομένου. Επίσης θα οργάνωνα ημερίδες και συναντήσεις για την ενημέρωση των γονέων σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και θα προσπαθούσα να τους εμπλέξω στο παιδαγωγικό πρόγραμμα μιλώντας μας για ένα δικό τους προσωπικό βίωμα εάν είχαν. Τέλος, θα προσπαθούσα να εντάξω κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς ώρες που θα συζητήσαμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα μας και τους προβληματισμούς μας ώστε να μην περιμένουμε μόνο τις συγκεκριμένες ημέρες αλλά να μπορεί το παιδί να εκφραστεί καθημερινά και να βρίσκει λύση στα προβλήματα του μέσω της ομάδας.*

Εντούτοις, ο Π αναφέρει και τον σύλλογο διδασκόντων για ενημέρωση σχετικά με το πρόγραμμα πρόληψης έναντι της σχολικής βίας αφού όπως ισχυρίζεται *χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση από το σχολείο, ενημερώνεις το σύλλογο διδασκόντων, ενημερώνεις όλους τους εκπαιδευτικούς του τμήματος και προσπαθείς μέσα από δραστηριότητες που είναι καθημερινές να προλάβεις το φαινόμενο.* Από την άλλη μεριά μια διευθύντρια επισημαίνει πως θα αξιοποιούσε όλους τους φορείς που εμπλέκονται με την διαχείριση μίας σχολικής μονάδας αφού μας αναφέρει πως *για να ευαισθητοποιήσω τους μαθητές και να φτιάξω ένα πρόγραμμα πρόληψης θα προσπαθούσα να ενισχύσω την επικοινωνία εκπαιδευτικών γονέων, θα τόνιζα τα δικαιώματα των παιδιών, θα έφτιαχνα το συμβόλαιο της τάξης ή του σχολείου, θα αξιοποιούσα τις υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας, του Δήμου, του ΚΕΔΑΣΥ, του ΙΕΠ.*

Η οικογένεια παίζει καθοριστικό ρόλο στην ιδέα μας για τους γύρω μας αλλά και για το συναισθηματικό μας κόσμο. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να υπάρξει η επικοινωνία των εκπαιδευτικών με τους γονείς και κάποιες ανάλογες ημερίδες ευαισθητοποίησης τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους γονείς κατά του σχολικού εκφοβισμού αλλά και σχετικά με την παιδική παχυσαρκία όπως μας αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί. Ο Σ τονίζει την σημασία που κατέχει το οικογενειακό υπόβαθρο των μαθητών καθώς μας λέει *το βασικότερο εργαλείο, που θα χρησιμοποιούσα σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, θα ήταν η ίδια η οικογένεια των παιδιών. Μέσα από ομαδικές συζητήσεις με τους ίδιους τους γονείς, για το πως να προωθούν την συνεργασία και την συμπερίληψη στα παιδιά τους, θεωρώ πως θα κάναμε το πρώτο βήμα για τον περιορισμό της ενδοσχολικής βίας. Έπειτα, η συχνή αλλαγή των θέσεων των παιδιών, έτσι ώστε όλοι να έχουν καθίσει δίπλα σε όλους κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, θεωρώ πως θα βοηθούσε στο να μην στιγματιστεί κάποιο παιδί.* Ακόμη και ο Κ εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής μιλάει για ενημέρωση γονέων *θα οργάνωνα μια καμπάνια στο σχολείο μας με κύριο στόχο την ενημέρωση των γονέων καθώς όλες οι συμπεριφορές μας ξεκινούν από το οικογενειακό μας περιβάλλον. Πρέπει να αλλάξει η νοοτροπία των γονέων και ύστερα, θα επικεντρωνόμουν στο σύστημα του σχολείου προωθώντας την συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών.*

Επιπρόσθετα ένας εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής η Ε μας αναφέρει πως το πρόγραμμα πρόληψης θα πρέπει να είναι καλά δομημένο και οργανωμένο και μας περιγράφει τι θα έκανε η ίδια *θεωρώ πως αν θέλουμε να μειώσουμε τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού θα πρέπει να έχουμε ένα καλά δομημένο και οργανωμένο πλάνο δράσης από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Θα εφάρμοζα σε τακτικά χρονικά διαστήματα, μία με δύο φορές την εβδομάδα παιχνίδια μίμησης και ρόλων που να αντιστρέφουμε τους ρόλους. Για παράδειγμα υπάρχει ένα παιχνίδι που*

κυρίαρχος ρόλος του παιχνιδιού είναι το μαύρο πρόβατο. Εγώ το προσαρμόζω και κάθε φορά ο «κακός» ρόλος είναι το ροζ, το άσπρο, το γαλάζιο πρόβατο. Θεωρώ πως αν καταφέρουμε να σπάσουμε αρκετά στερεότυπα που υπάρχουν στην κοινωνία μας και δυστυχώς υιοθετούνται και από τα παιδιά όπως για παράδειγμα το μαύρο πρόβατο είναι το κακό επειδή είναι μαύρο θα καταφέρουμε να μειώσουμε έστω και λίγο τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.

Επιπρόσθετα δύο εκπαιδευτικοί θα χρησιμοποιούσαν τη μέθοδο project με σκοπό τη πρόληψη κατά του σχολικού εκφοβισμού παραδείγματος χάριν η Α μας λέει *θα ξεκινούσα με τα παιδιά ένα project σχετικά με την διαφορετικότητα και τα συναισθήματα για να προσεγγίσουμε το θέμα της παιδικής παχυσαρκίας πολυεπίπεδα και να βιώσουμε τα συναισθήματα βάζοντας τον εαυτό μας στη θέση του άλλου, καθώς και ο Σ αναφέρει μέσα από διάφορα projects, παρουσιάσεις, δραματοποιήσεις και διαδικασίες που πρέπει να γίνουν σε ένα ομαδικό πλαίσιο, θα προσπαθούσα να δείξω σε όλα τα παιδιά, ότι μέσα σε μια ομάδα το κάθε μέλος έχει την δική του ξεχωριστή θέση, που αργά ή γρήγορα θα φανεί πολλή χρήσιμη στα υπόλοιπα μέλη της.*

Πάρα ταύτα ακόμα μία εκπαιδευτικός μας αναφέρει την ανάδειξη των υγιεινών επιλόγων διατροφής αλλά και την αξιοποίηση της γυμνάστριας μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων. Όπως ισχυρίζεται η Ε θα χρησιμοποιούσε το μάθημα της φυσικής αγωγής προκειμένου να αξιοποιήσει ομαδικές συνεργατικές δραστηριότητες (π.χ. το παράδειγμα με το μαύρο πρόβατο που μας αναφέρει παραπάνω) κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς ώστε όλα τα παιδιά να μπορούν να ενταχθούν στις δράσεις ακόμη και εκείνα που έχουν παραπάνω κιλά. Επίσης ένας εκπαιδευτικός επισημαίνει την πρόληψη τις ώρες του διαλείμματος. *Το πιο σημαντικό νομίζω πως είναι η παρέμβαση στα διαλείμματα γιατί είναι πιο εύκολο να το ελέγξεις, έτσι ώστε να μπορέσουν τα ίδια τα παιδιά να κατανοήσουν ότι εκείνη τη στιγμή που εξελίσσεται ο σχολικός εκφοβισμός σε παιδιά με παιδική παχυσαρκία παράγονται βίαιες πράξεις είτε λεκτικές είτε χωρίς να πουν κάτι έχοντας απομονώσει ένα παιδί.*

Τέλος, όπως μας αναφέρει η Α πολύ σημαντικό αποτελεί και η δημιουργία ομαδικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς έτσι ώστε να έχουμε διαφορετικού είδους δυναμικές ανάμεσα στην ομάδα. *Σίγουρα θα χρησιμοποιούσα το κουτί με τα συναισθήματα με φατσούλες γιατί σε παιδικό σταθμό δεν υπάρχει ακόμα η εξοικείωση με την ανάγνωση οπότε θα ξεκινούσα με ένα παραμύθι για τα συναισθήματα ή ένα παραμύθι για τη διαφορετικότητα και την ενσυναίσθηση.*

Θα προχωρούσα με ένα κουτί συναισθημάτων ή μία ζωγραφιά από το παραμύθι ώστε να το συζητήσουμε μετά και να δούμε αν έχουν καταλάβει το μήνυμα που πέρασε το παραμύθι. Θα μπορούσαμε να δούμε ένα εκπαιδευτικό βιντεάκι το οποίο να δείχνει την διαφορετικότητα και πώς την αντιλαμβάνεται ο ήρωας και θα μπορούσαμε να το κάνουμε και βιωματικά μετά και να μπορούμε εμείς στη θέση κάποιου άλλου. Στην τάξη για να μην στιγματιστούν τα παιδιά θα μπορούσα να ξεκινήσω εγώ ως δασκάλα πρώτα φορώντας γυαλιά. Είναι τόσο κακό, πειράζει κανέναν, επηρεάζει της γνωστής μου ή τις σχολικές μου επιδόσεις. Αν ας πούμε είχα κρύψει το χεράκι μου, σαν να μην έχω χεράκι, σαν γεννήθηκα χωρίς χεράκι. Θα επηρέαζε το παιχνίδι μου με τα υπόλοιπα παιδάκια, εάν έβαζα ένα τεράστιο μαξιλάρι, όπως είναι ο Άγιος Βασίλης φουσκωτός και όντως είχα παραπανίσια κιλά, θα επηρέαζε τόσο πολύ το να κάνω φίλιες;. Τέλος, είναι πάρα πολύ ωραία ιδέα το παγκάκι φιλίας. Είναι ένας τρόπος να πλησιάσεις κάποιον χωρίς να ειπωθεί τίποτα. Απλά δεν ξέρω εάν έχουμε τις υποδομές για να έχουμε παγκάκια αρκετά μέσα στο χώρο του σχολείου. Σίγουρα θα πήγαινα και εγώ με το παραμύθι, με το κουτί, με μία ζωγραφιά, με ένα βίντεο και βιωματικά. Με παιχνίδια όπου το απομονωμένο παιδί θα κατέχει ηγετικό ρόλο ή παιχνίδια μνήμης, παιχνίδια μιμητικά, παιχνίδια γνώσεων και παιχνίδια στρατηγικής. Υπάρχουν πάρα πολύ τρόποι να μπει μέσα σε ένα κοινωνικό κύκλο χωρίς απαραίτητα να πρέπει να τρέξεις, να κολυπήσεις, να πηδήξεις πιο ψηλά. Το ίδιο μας επισημαίνει και ο Ε λέγοντας μας θα προσπαθούσα να εντάξω κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς ώρες που θα συζητούσαμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα μας και τους προβληματισμούς μας ώστε να μην περιμένουμε μόνο τις συγκεκριμένες ημέρες αλλά να μπορεί το παιδί να εκφραστεί καθημερινά και να βρίσκει λύση στα προβλήματα του μέσω της ομάδας.

Ακόμη μια νηπιαγωγός προτείνει την επίσκεψη σε διάφορους φορείς με στόχο την εξοικείωση των μαθητών με το διαφορετικό. Θα οργάνωνα επισκέψεις στο παιδικό μουσείο συναισθημάτων, για να ανακαλύψουμε τα συναισθήματα και να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους. Με αφορμή την επίσκεψη αυτή θα συζητήσουμε στη τάξη για τα συναισθήματα μας σχετικά με τις πράξεις των φίλων μας και με βάση τον εαυτό μας. Π. χ ένα παιδί μπορεί να εκφράσει την ντροπή του σχετικά με το βάρος του. Επίσης θα επιδίωκα να επισκεφτούμε κάποια μονάδα σε ιδρύματα με ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς όπως για παράδειγμα σε κάποιο ίδρυμα με άτομα με κάποιου είδους μορφή ιδιαιτερότητα, ή άλλη εθνικότητα πάντα με αρωγό τη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων.

Ωστόσο θα καλούσα στη σχολική μου μονάδα παράγοντες από την καμπάνια <<Πάμε.. να χάσουμε¹>> ώστε τα παιδιά να αθληθούν μέσω του μπάσκετ και να γνωρίσουν πως όσο

χάνουμε πόντους άρα και κιλά κερδίζουμε. Ακόμα, θα καλούσα στη τάξη μου κάποιο άτομο που έχει χάσει πολλά κιλά συζητώντας με τα παιδιά για τις καθημερινές δυσκολίες που βίωσε και πως κατάφερε με σωστή διατροφή και άθληση να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Τέλος οι εκπαιδευτικοί μας αναφέρουν πως καθοριστικό ρόλο κατέχουν οι ομαδικές δραστηριότητες, στις οποίες δεν θα πρέπει να προωθούμε μόνο τα παιχνίδια ανταγωνισμού καθώς το παιχνίδι έχει τόσες πολλές μορφές όπως για παράδειγμα τα παιχνίδια μίμησης², στρατηγικής³, γνώσεων⁴ ώστε να ενταχθεί το παιδί θύμα στην ομάδα. Όπως χαρακτηριστικά μας αναφέρει ο Π πολύ σημαντικό αποτελεί και η δημιουργία ομαδικών δραστηριοτήτων έτσι ώστε να έχουμε διαφορετικού είδους δυναμικές ανάμεσα στην ομάδα. Επίσης και η Β τονίζει τη σημασία του παιχνιδιού αφού όπως μας λέει το παιχνίδι θα πρέπει να είναι ο κοινός παρονομαστής όλων ανεξάρτητα εμφάνισης και ικανοτήτων. Ιδιαίτερη σημασία δίνει και ο Ε στην ομαδική δουλειά κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς καθώς επισημαίνει πως θα προσπαθούσα να εντάξω κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς ώρες που θα συζητούσαμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα μας και τους προβληματισμούς μας ώστε να μην περιμένουμε μόνο τις συγκεκριμένες ημέρες αλλά να μπορεί το παιδί να εκφραστεί καθημερινά και να βρίσκει λύση στα προβλήματα του μέσω της ομάδας

1. Πάμε να χάσουμε : Εκστρατεία για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση κατά της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα με την συνεργασία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης. Πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της ελληνικής εταιρείας παιδικής και εφηβικής ενδοκρινολογίας με σκοπό να χάσουμε την αρνητική πρωτιά στη παιδική παχυσαρκία που κατέχει η χώρα μας.

2. όπως η παντομίμα ή το μάντεψε ποιος.
3. όπως ένα ομαδικό φιδάκι στο κήπο του σχολείου ή η jenga
4. όπως οι ερωτήσεις μέσω καρτών π.χ. βρες το μεταφορικό μέσο.

Ακόμη και η Α τονίζει την σημασία του ομαδικού παιχνιδιού χωρίς όμως να φέρνει σε δύσκολη θέση τα παιδιά που έχουν παραπάνω κιλά έτσι και μας λέει ότι θα εμπλούτιζε το πρόγραμμα πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού στην σχολική της μονάδα με παιχνίδια όπου το απομονωμένο παιδί θα κατέχει ηγετικό ρόλο ή παιχνίδια μνήμης, παιχνίδια μιμητικά, παιχνίδια γνώσεων και παιχνίδια στρατηγικής. Υπάρχουν πάρα πολύ τρόποι να μπει μέσα σε ένα κοινωνικό κύκλο χωρίς απαραίτητα να πρέπει να τρέξεις, να κολυμπήσεις, να πηδήξεις πιο ψηλά.

4.9.5 Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Από τις συνεντεύξεις που διενεργήσαμε με τους εννιά εκπαιδευτικούς που διδάσκουν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση διαπιστώσαμε πως όλοι είχαν μια στοιχειώδη γνώση σχετικά με την παιδική παχυσαρκία. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής δείχνουν να γνωρίζουν περισσότερες πληροφορίες. Όπως μας είπαν οι περισσότεροι, αιτία της παιδικής παχυσαρκίας αποτελεί η διατροφική συνήθεια των παιδιών. Το γρήγορο φαγητό και τα λιπαρά σνακ οδηγούν τα παιδιά στα παραπάνω κιλά. Ωστόσο ακόμα μια αιτία αποτελεί και ο κληρονομικός παράγοντας. Επιπρόσθετα η απασχόληση των παιδιών με τα προϊόντα της τεχνολογίας έχει οδηγήσει όπως μας αναφέρουν σε λιγότερες εξωσχολικές δραστηριότητες και επομένως σε καθιστική ζωή. Καθώς η παιδική παχυσαρκία εγκυμονεί και άλλους κινδύνους πρέπει οι γονείς να προστατεύουν τα παιδιά τους με σωστές διατροφικές συνήθειες δηλαδή μικρά και συχνά γεύματα αλλά και να διατηρούν μια επαφή με ειδικούς όπως είναι ο ψυχολόγος, ο ενδοκρινολόγος κ.τ.λ.

Το επίπεδο ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών αποδεικνύεται αυξημένο καθώς από τις απαντήσεις τους διακρίναμε όλα τα χαρακτηριστικά που πρέπει να κατέχει ένας ενσυναισθητικός εκπαιδευτικός σύμφωνα με τον Gottman (κεφάλαιο 3.1 σελ. 42). Αρχικά οι εκπαιδευτικοί ανέδειξαν την εκδήλωση των συναισθημάτων τους αφού μας είπαν πως αισθάνονται θυμό σχετικά με τα περιστατικά σχολικής βίας σε περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας που τους περιγράψαμε. Δυσχεραστούνται να βλέπουν ένα παιδί απομονωμένο λόγω κάποιας ιδιαιτερότητας όπως η παιδική παχυσαρκία. Επιπρόσθετα επιδεικνύουν συναισθηματική επίγνωση καθώς αισθάνονται ενοχή και αναλαμβάνουν την ευθύνη που τους

αναλογεί ώστε να διαμορφώνουν κλίμα αλληλεγγύης μέσα στη τάξη. Όπως μας αναφέρουν ο εκπαιδευτικός οφείλει να καλλιεργεί τα συναισθήματα των μαθητών του και να τους μαθαίνει να σέβονται ο ένας τον άλλον. Μόλις διαπιστώσουν πως ένας εκπαιδευτικός όπως στα σενάρια μας, σπεύδει να επιλύσει το πρόβλημα περιθωριοποίησης του μαθητή του και να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση των μαθητών του ανακουφίζονται και χαίρονται. Μέσω της διερεύνησης και της παρατήρησης ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να αφουγκραστεί τα προβλήματα της τάξης και μέσω της συζήτησης και διάφορων άλλων ενσυναισθητικών μεθόδων όπως λ.χ. το κουτί συναισθημάτων¹ και το θεατρικό παιχνίδι² προσπαθεί να δέσει την ομάδα και να ωθήσει τον μαθητή να μπει στη θέση του άλλου. Αυτό ακριβώς δηλαδή που περιγράφουμε στην μελέτη περίπτωσης οι εκπαιδευτικοί το αντιλήφθηκαν και μάλιστα τείνουν να το ενστερνίζονται κιόλας.

Οι εκπαιδευτικοί που συζητήσαμε έδειξαν υψηλή ενσυναισθητική ακρόαση και διάθεση για παροχή βοήθειας καθώς ως μέθοδο αντιμετώπισης των περιστατικών σχολικού εκφοβισμού μας ανέδειξαν πρώτα τη συζήτηση με τους μαθητές τους. Επιθυμούν τον καθορισμό σαφή ορίων και τείνουν να εστιάζουν στην κατά μέτωπο προσέγγιση στην ανάλυση των δυσκολιών αλλά και των συναισθημάτων που επικρατούν στην σχολική τους τάξη. Έπειτα, προσφορότερο τρόπο αντιμετώπισης της σχολικής βίας σε σχέση με την παιδική παχυσαρκία προτείνουν την ανάγνωση ενός βιβλίου ή παραμυθιού. Ειδικότερα στις μικρότερες ηλικίες όπου τα παιδιά επιθυμούν να ταυτίζονται με τους ήρωες βοηθά πολύ στην κατανόηση των συναισθημάτων του διπλανού μας. Στη συνέχεια μας αναφέρουν τις ομαδικές δραστηριότητες όπως το θεατρικό παιχνίδι και γενικά δράσεις που δεν προάγουν τον ανταγωνισμό και μπορεί να συμμετέχει ο καθένας. Χρήσιμο επίσης σε αυτές τις περιπτώσεις αντιμετώπισης ανάλογων φαινομένων κρίνουν και τα εκπαιδευτικά βίντεο όπως και την μέθοδο project.

1. Στο κιβώτιο των συναισθημάτων μπορούν τα παιδιά που δυσκολεύονται από την παιδική παχυσαρκία να αναφέρουν τα αρνητικά βιώματα τους και κάτ.' επέκταση τα συναισθήματα που νιώθουν όταν γίνονται αιτία γελιοποίησης και απομόνωσης από τους συμμαθητές τους και αντίστοιχα οι θύτες να αναφέρουν τις σκέψεις που τους ωθούν να πράξουν ανάλογα έναντι αυτών των παιδιών.

2. Κατά τη διάρκεια του θεατρικού παιχνιδιού τα παιδιά αναλαμβάνουν ρόλους από διάφορες ιστορίες διαφορετικότητας βιώνοντας τα συναισθήματα του ήρωα όπως λ.χ. η πριγκίπισσα Ρούλα ήταν γεματούλα ή ο Φρίξος ο Μπισκοτίτσος.

Όσο αναφορά τα μέτρα πρόληψης που θα εφαρμόζαν οι εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης φαίνεται πως κυρίαρχο ρόλο κατέχει το εκπαιδευτικό σύστημα και ο τρόπος λειτουργίας του. Οι εκπαιδευτικοί τονίζουν την σημασία δημιουργίας συστηματικών προσπαθειών ενημέρωσης παιδιών, γονέων και εκπαιδευτικών. Οι ημερίδες λοιπόν, ευαισθητοποίησης κατά των περιστατικών σχολικής βίας θα ήταν χρήσιμες. Γι' αυτό το λόγο θα ήταν χρήσιμη η συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, το ΚΕΔΑΣΥ, το ΙΕΠ. κ.α. Ακόμη οι εκπαιδευτικοί μας αναφέρουν πως για να προλάβουμε ανάλογα περιστατικά θα μπορούσαμε να εντάξουμε στο παιδαγωγικό πρόγραμμα επισκέψεις σε χώρους με άτομα με ιδιαιτερότητες, αλλά και αξιοποίηση της μεθόδου project ώστε να μελετήσουμε την διαφορετικότητα ολιστικά σε σχέση τα παραπάνω κιλιά και την εμφάνιση των μαθητών μέσω διάφορων δραστηριοτήτων.

Επιπρόσθετα κρίνεται απαραίτητη η προσοχή των εκπαιδευτικών την ώρα του διαλείμματος καθώς εκείνη την ώρα μπορούν να δράσουν άμεσα και να επαναφέρουν το ομαδικό κλίμα στην ομάδα. Οι εκπαιδευτικοί τονίζουν πόσο σημαντικό είναι να εστιάζουμε στα προτερήματα των μαθητών μας και να αμβλύνουμε τις διαφορές, κάτι τέτοιο θα το πετύχουν όπως προτείνουν μέσω διαφορετικών μορφών παιχνιδιού που δεν προωθούν τον ανταγωνισμό. Τέτοια παιχνίδια είναι το παιχνίδι μνήμης, στρατηγικής, γνώσεων. Τέλος, οι εκπαιδευτικοί είναι ανοιχτοί σε ένα πρόγραμμα πρόληψης με δραστηριότητες που θα απασχολούν τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς και θα διεξάγονται είτε την ώρα του προγράμματος είτε την ώρα των δεξιοτήτων.

Κεφάλαιο 5^ο

Συμπεράσματα Έρευνας

5.1 Σύνοψη

Ολοκληρώνοντας την διπλωματική μας εργασία συνοψίζουμε πως εντρυφήσαμε στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού αναλύοντας τον ορισμό της επιθετικής συμπεριφοράς και της βίας στις σχολικές μονάδες προκειμένου να εμπεδώσουμε καλύτερα την έννοια του φαινομένου. Συζητήσαμε για τα είδη του καθώς και τα χαρακτηριστικά των μελών που εμπλέκονται στα περιστατικά αυτά. Τα μέλη συνήθως αποτελούν ο θύτης, το θύμα και ο απλός παρατηρητής. Τα αίτια της σχολικής βίας ποικίλλουν και σχετίζονται τόσο με το οικογενειακό περιβάλλον του θύτη και τη μίμηση όσο με την ίδια την προσωπικότητα του και την κουλτούρα του. Επιπρόσθετα, σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση περιστατικών βίας παίζει και το σχολικό πλαίσιο που ορισμένες φορές το προωθεί. Στη συνέχεια, αναφερθήκαμε στις επιπτώσεις αυτού του σκληρού φαινομένου που αφορούν όχι μόνο τα άτομα που εμπλέκονται όπως το θύμα που νιώθει ντροπή και πολλές φορές οδηγείται στην κατάθλιψη, ή τον θύτη που είναι πολύ πιθανό να εξακολουθήσει τις παραβατικές του συμπεριφορές και ως ενήλικας αλλά και ολόκληρη την κοινωνία καθώς μέσω αυτών των απρεπή περιστατικών περνάνε λάθος μηνύματα πως ο πιο δυνατός έχει δίκιο και άρα την εξουσία στα χέρια των αδυνάτων. Στο δεύτερο κεφαλαίο εστίασαμε στις περιπτώσεις των παιδιών με παιδική παχυσαρκία που γίνονται θύματα σχολικού εκφοβισμού. Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μάστιγα στις μέρες μας για τα παιδιά αφού λόγω των λανθασμένων επιλογών διατροφής και των καθιστικών δραστηριοτήτων στα ηλεκτρονικά μέσα καταλήγουν αδύναμα να διαχειριστούν το βάρος τους. Η κατάσταση αυτή όχι μόνο ελλοχεύει κινδύνους για την σωματική υγεία των παιδιών αλλά και για την ψυχική τους υγεία, όπως αναφέρουμε στο πρώτο κεφάλαιο πολλά παιδιά καταλήγουν συναισθηματικά ανώριμα με κατάθλιψη λόγω της απομόνωσής τους. Πολύ σημαντικό ρόλο για να προλάβουν την κατάσταση κατέχει η οικογένεια και το σχολείο. Γ αυτόν το λόγο στο τρίτο κεφάλαιο της διπλωματικής μας εργασίας εστίασαμε στην ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών και την καλλιέργεια της από τους ίδιους στους μαθητές τους. Μόνο εάν αλλάξουμε νοοτροπία στις σχολικές μονάδες και καλλιεργήσουμε την ευαισθητοποίηση των μαθητών μας έναντι στα περιστατικά βίας θα μπορέσουμε να εξαλείψουμε αυτό το δυσάρεστο φαινόμενο. Επομένως στο τρίτο κεφάλαιο αναφερόμαστε την ενσυναίσθηση

των εκπαιδευτικών και στις τεχνικές που οι ίδιοι μπορούν να αξιοποιήσουν για να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους. Κάτι τέτοιο μπορούν να το πετύχουν όπως αναφέρουμε μέσω των παραμυθιών, του δράματος, του θεατρικού παιχνιδιού, της μίμησης. Επιπρόσθετα στο τρίτο κεφάλαιο επισημαίνουμε τη σημασία της πρόληψης κατά των περιστατικών βίας μέσω ενός παραδείγματος όπως αυτό αναδεικνύεται από το Δανέζικο Εκπαιδευτικό Σύστημα. Σύμφωνα με το πρόγραμμα *Ελευθερία από το Σχολικό Εκφοβισμό* του Δανέζικου Εκπαιδευτικού Συστήματος δίνεται ιδιαίτερη σημασία στο μάθημα ευαισθητοποίησης των μαθητών μέσω της διδακτικής της ενσυναίσθησης. Ένα αντίστοιχο πρόγραμμα πρόληψης θα μπορούσε να εφαρμοστεί και στα ελληνικά εκπαιδευτικά σχολεία ήδη από τις τάξεις του νηπιαγωγείου. Στις νηπιακές ηλικιακές ομάδες θα μπορούσε να εφαρμοστεί μέσω ομαδικών βιωματικών δραστηριοτήτων που ενώνουν τα μέλη της ομάδας. Για παράδειγμα το κουκλοθέατρο και η δραματοποίηση είναι ένας τρόπος καλλιέργειας της ενσυναίσθησης των παιδιών. Οι δράσεις που ενώνουν την ομάδα προλαβαίνουν την εμφάνιση του φαινομένου της σχολικής βίας. Γνωρίζοντας πόσο χρήσιμο εργαλείο αποτελεί η παιδική ζωγραφιά θα μπορούσε να αξιοποιηθεί στα πλαίσια του προγράμματος πρόληψης της σχολικής βίας. Με αυτό το τρόπο τα παιδιά θα εκφράζουν τα συναισθήματα τους και θα δηλώνουν τις παρέες που έχουν φτιάξει. Επίσης στις τάξεις της δημοτικής εκπαίδευσης θα μπορούσε να καθιερωθεί ένα πρόγραμμα πρόληψης όχι μόνο μέσω των βιωματικών μεθόδων καλλιέργειας της ενσυναίσθησης αλλά και μέσω των ερωτηματολογίων κοινωνικότητας και ευημερίας που χρησιμοποιούν οι Δανοί στις σχολικές τους μονάδες. Μέσω των ερωτηματολογίων οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν με ποιους κάνουν παρέα οι μαθητές και ενημερώνονται για τα συναισθήματα που γεννιούνται στα παιδιά ώστε να προλάβουν προβληματικές καταστάσεις. Ωστόσο δεν φτάνει μόνο αυτό, θα πρέπει σαν χώρα, σαν εκπαιδευτικοί και σαν γονείς να μεταφέρουμε το κέντρο ενδιαφέροντος μας από τους βαθμούς στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και μαθητών μας. Μόνο με αυτό το τρόπο θα εστιάζουμε σε τυχόν περιστατικά απομόνωσης και είμαστε σε θέση να προλάβουμε τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας πριν καν εξελιχθούν. Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας μας αναφερόμαστε στο ερευνητικό κομμάτι. Στο ερευνητικό μέρος συνομιλήσαμε με εννιά εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης φυσικής αγωγής, δημοτικής εκπαίδευσης, νηπιαγωγούς και στελέχη διεύθυνσης. Αρχικά τους μοιράσαμε δύο σενάρια στα οποία περιγράψαμε περιστατικά ενδοσχολικής βίας σε περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας και την αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών. Μέσω αυτών των σεναρίων θέλαμε να μελετήσουμε το επίπεδο ενσυναισθησης των εκπαιδευτικών,

τον τρόπο που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι παρόμοια περιστατικά αλλά και τον τρόπο σκέψης τους σχετικά με τις μεθόδους πρόληψής που θα πρέπει να ακολουθηθεί από τις σχολικές μονάδες της χώρας μας. Με χαρά διαπιστώσαμε πως όλοι οι εκπαιδευτικοί είχαν αυξημένο επίπεδο ενσυναίσθησης τόσο απέναντι σε αυτά τα παιδιά που χλευάζονται αλλά και για την αντιμετώπιση της εκπαιδευτικού. Στην αρχή έδειξαν την θλίψη τους σχετικά με τα γεγονότα, ωστόσο στη συνέχεια χάρηκαν που η παρέμβαση ήταν άμεση και τα παιδιά εντάχθηκαν στην ομάδα. Επιπρόσθετα διαπιστώσαμε πως όλοι οι εκπαιδευτικοί σε παρόμοια περιστατικά χρησιμοποιούν μεθόδους καλλιέργειας της ενσυναισθήσης με σκοπό τα αντιμετωπίσουν. Οι περισσότεροι μας είπαν πως τονίζουν τα θετικά του παιδιού – θύματος και προωθούν παιχνίδια που μπορεί να συμμετέχει. Επίσης μας αναφέρουν ως μέσο ευαισθητοποίησης των μαθητών στα παιδιά που παρουσιάζουν παιδική παχυσαρκία την ανάθεση ρόλων και το εκπαιδευτικό βιβλίο. Παρόλα αυτά, με λύπη μας επιβεβαιώσαμε και από τους εννιά εκπαιδευτικούς πως οι σχολικές μονάδες που εργάζονται δεν ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα πρόληψής έναντι σε αυτά τα περιστατικά, ωστόσο είχαν ωραίες ιδέες που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν όπως οι ημερίδες και οι εκπαιδεύσεις γονέων, παιδιών και εκπαιδευτικών σε σχέση τόσο με τον σχολικό εκφοβισμό όσο και με την παιδική παχυσαρκία και τους τρόπους αντιμετώπισης της, οι επισκέψεις σε μέρη με άτομα που χρήζουν προστασίας και είναι διαφορετικά από εμάς όπως τα άτομα με παραπάνω κιλά και δυσκολεύονται στην καθημερινότητα τους, η αξιοποίηση κλινικών ψυχολόγων στις σχολικές μονάδες, η επιλογή διαφόρων ειδών δραστηριοτήτων πέρα του ανταγωνιστικών και η εφαρμογή project σε σχέση με την διαφορετικότητα μας ως προς το βάρος σώματος καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

5. 2 Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους εκπαιδευτικούς τα κυριότερα ευρήματα της έρευνας ήταν τα εξής:

- Όλοι οι εκπαιδευτικοί είχαν κάποιες βασικές γνώσεις σχετικά με το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας και τα αίτια του.
- Ολόκληρο το δείγμα ανεξαιρέτως βρήκε σωστή την αντίδραση της εκπαιδευτικού έναντι των περιστατικών σχολικής βίας στα παιδιά με παιδική παχυσαρκία.
- Κατά την ανάγνωση των δύο περιστατικών η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών ένιωσε λύπη, συμπόνια, απογοήτευση, θλίψη και ευθύνη απέναντι σε αυτά τα παιδιά.
- Σε αντίστοιχο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού, οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί προσπάθησαν μέσα από συζήτηση, ομαδικά παιχνίδια με βάση τη συνεργασία και όχι τον ανταγωνισμό, βίντεο, μουσικοκινητικές και θεατρικές δράσεις να προάγουν την ενσυναίσθηση και τη διαφορετικότητα.
- Με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών οι εκπαιδευτικοί θα επέλεγαν ιστορίες δραματοποίησης, παιχνίδια μίμησης με εναλλαγή ρόλων, θα πρόβαλαν την παγκόσμια ημέρα σχολικού εκφοβισμού και θα αφιέρωναν ολόκληρη την εβδομάδα σε δράσεις κατά του φαινομένου. Θα οργάνωναν συναντήσεις και ημερίδες για γονείς και εκπαιδευτικούς με στόχο την ενημέρωσή τους και κατά τη διάρκεια ολόκληρου του σχολικού έτους θα υπήρχε συχνή συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με τα συναισθήματα τους και τους προβληματισμούς τους. Τέλος θα οργάνωναν πλάνο που θα περιλαμβάνει και την ενεργή συμμετοχή των γονέων.

Είναι λοιπόν φανερό πως το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού είναι περίπλοκο και θα πρέπει να αφορά και να προβληματίζει όλους τους εκπαιδευτικούς ανεξαρτήτως ειδικότητας και σχολικής μονάδας. Μπορεί οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν πληροφορίες (άλλοι περισσότερες και πιο λεπτομερείς και άλλοι λιγότερες) σχετικά με την παιδική παχυσαρκία, τα αίτια και τους κινδύνους που παραμονεύει ωστόσο είναι πολύ σημαντικό να οργανώνονται ημερίδες σχετικά με την ενημέρωση και των γονέων όχι μόνο με θέμα την παιδική παχυσαρκία αλλά κυρίως για τον σχολικό εκφοβισμό και όλες τις μορφές του. Επιπλέον μόνο μέσα από την συνεργασία του σχολείου και της οικογένειας θα υπήρχε η δυνατότητα να επιτευχθεί με επιτυχία ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Όπως φαίνεται από τις απαντήσεις που μας δόθηκαν, η παιδική παχυσαρκία εμφανίζεται ως ένας αρκετά συχνός λόγος σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού καθώς τα παιδιά δείχνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην ποσότητα φαγητού που μπορεί να καταναλώνει ένας υπέρβαρος συμμαθητής τους καθώς και στην ποιότητα αυτών (ζαχαρώδη ροφήματα και προϊόντα πλούσια σε λιπαρά. Επίσης υπερβολικά μειονεκτικά και χλευαστικά σχόλια φαίνεται να λαμβάνουν οι μαθητές με παιδική παχυσαρκία στις ομαδικές

δραστηριότητες που περιλαμβάνουν όμως τον ανταγωνισμό και σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα.

Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης μέσα από διάφορες εκπαιδευτικές μεθόδους φαίνεται να είναι ένα μέσο που ίσως να βοηθούσε στην μείωση του σχολικού εκφοβισμού καθώς όλοι οι εκπαιδευτικοί χωρίς καμία εξαίρεση θα το επέλεγαν για την αντιμετώπιση του φαινομένου. Φαίνεται λοιπόν πως οι εκπαιδευτικοί δείχνουν ενδιαφέρον όσο αφορά την εφαρμογή σχετικά με ένα πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού γενικότερα και ειδικότερα στις περιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας σύμφωνα με τα πρότυπα εκείνου που εφαρμόζεται στη Δανία με βασικό πυλώνα την ενσυναίσθηση. Επιπλέον οι συνεντευξιαζόμενοι φαίνεται ότι θα είχαν τη θέληση και τη δυνατότητα να υποστηρίξουν ένα τέτοιο εκπαιδευτικό σύστημα καθώς κι οι δράσεις που ανέφεραν πως θα χρησιμοποιούσαν για την πρόληψη και τη μείωση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας έχουν κύριο γνώμονα την ενσυναίσθηση. Σύμφωνα με τη βαρύτητα που δόθηκε στις απαντήσεις του δείγματος σχετικά με την αξία της ενσυναίσθησης ίσως να μπορούσαν να εφαρμοστούν και στα πλαίσια του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος τα “μαθήματα της επαφής”. Στα συγκεκριμένα μαθήματα τα παιδιά προσπαθούν μέσα από το άγγισμα να μιμηθούν ήχους ή ακόμη και κινήσεις πίσω από την πλάτη του συμμαθητή τους. Με ένα τόσο απλό τρόπο τα παιδιά καταφέρνουν να χτίσουν εμπιστοσύνη με τους συμμαθητές τους και να μειώσουν τον εκφοβισμό. Ένα δανέζικο ρητό υποστηρίζει πως “*Αυτός που αγγίζει, δεν εκφοβίζει*” (*Den man ror ved, mobber man ikke*).

Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να πρέπει να δοθεί από τους εκπαιδευτικούς της προσχολικής αγωγής στην πιθανή ύπαρξη περιστατικών σχολικού εκφοβισμού σε περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας καθώς όπως ανέφεραν οι συνεντευξιαζόμενοι οι ενδείξεις δεν είναι τόσο φανερές όπως στα παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με χλευαστικά και ντροπιαστικά σχόλια αλλά οι θύτες συνηθίζουν να βάζουν το θύμα σε μειονεκτική θέση, στο περιθώριο, να μην τον υπολογίζουν στα παιχνίδια και να μην τον επιθυμούν στην ομάδα τους.

Ωστόσο, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης παρόμοιου με αυτό που εφαρμόζεται στα Δανέζικα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα παρουσιάζει σημαντικά κωλύματα στην χώρα μας σε σχέση με την γενικότερη κουλτούρα που επικρατεί τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό πλαίσιο. Οι ελληνικές σχολικές μονάδες προωθούν την βαθμοθηρία και τον ανταγωνισμό κάτι που είναι παντελώς αντίθετο με την

θεώρηση της Δανέζικης Εκπαίδευσης, αλλά και οι οικογένειες των μαθητών επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους περισσότερο στους βαθμούς των παιδιών και λιγότερο στις κοινωνικές τους σχέσεις και τον συναισθηματικό τους κόσμο.

5.3 Προτάσεις

Κατά τη διάρκεια της διπλωματικής μας έρευνας και ειδικότερα του πρακτικού μέρους της εργασίας μας διαπιστώσαμε πως από το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας λείπει ένα σύστημα πρόληψης κατά του ενδοσχολικού εκφοβισμού στις περιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας που δυστυχώς καθημερινά εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς. Όλοι οι εκπαιδευτικοί όπως διαπιστώθηκε αναλαμβάνουν δράση αφού διαπιστώσουν ένα περιστατικό σχολικής βίας και όχι σε προγενέστερο χρόνο. Ο χρόνος που θα αντιληφθεί κανείς την σχολική βία παίζει καθοριστικό ρόλο για την εξέλιξη του σχολικού κλίματος και των συναισθημάτων της ομάδας.

Παρόλα αυτά οι εκπαιδευτικοί κατανόησαν την ανάγκη ενός προγράμματος πρόληψης και πρότειναν μερικές πολύ χρήσιμες ιδέες. Από την δική μας μεριά θα προτείναμε αρχικά μια αλλαγή κουλτούρας στις σχολικές μονάδες. Η βαθμοθηρία που επικρατεί και ο ανταγωνισμός που προωθείται δεν βοηθάει καθόλου να καλλιεργείται η ενσυναίσθηση μεταξύ των μαθητών. Θα πρέπει μέσω μιας καμπάνιας να επαναπροσδιορίσουμε τους στόχους των σχολικών μονάδων και να επικεντρώσουμε το ενδιαφέρον μας όχι μόνο στο γνωστικό επίπεδο των μαθητών αλλά και στο συναισθηματικό τους κόσμο, καθώς πλάθουμε το μέλλον της χώρας μας. Οι εκπαιδευτικοί καλό θα ήταν να παρακολουθήσουν σεμινάρια σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό και τους τρόπους που μπορούν να το προλάβουν ή να το αντιμετωπίσουν.

Ακόμη, ένας ειδικός θεραπευτής στη σχολική μονάδα θα ήταν πολύ χρήσιμος όπως είναι ο παιδοψυχολόγος ώστε να επικοινωνεί το παιδί – θύμα έγκαιρα χωρίς ντροπή και άγχος. Επιπρόσθετα, καθώς διαβάζουμε συνεχώς στις μέρες μας για βίαιες πράξεις μεταξύ ανηλίκων θα πρέπει να ενταχθεί και στο παιδαγωγικό πρόγραμμα το μάθημα της ενσυναίσθησης. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να ενταχθεί με διάφορους τρόπους όπως με το να διδαχθεί σε διαφορετική ώρα με παρακολουθήσεις θεατρικών παραστάσεων, ημερίδων ή κατά τη διάρκεια του μαθήματος με διάφορα παιχνίδια. Εάν πρώτα δεν κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων

και δεν μπορούμε στα παπούτσια τους δεν θα καταφέρουμε ποτέ να γίνουμε πραγματικά δεμένη ομάδα χωρίς πράξεις βίας.

Ωστόσο, δεν είναι μόνο η σχολική μονάδα που πρέπει να καταβάλλει προσπάθεια να αλλάξει το τρόπο διδασκαλίας του, είναι και οι γονείς των μαθητών. Η οικογένεια αναλαμβάνει μεγάλο μερίδιο ευθύνης για αυτές τις άσχημες καταστάσεις σχολικού εκφοβισμού που ζούμε. Επομένως, θα πρέπει μέσω ενημέρωσης γονέων και σεμιναρίων να εκπαιδευτούν σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και τον σχολικό εκφοβισμό ώστε να μπορούν να προλάβουν τέτοιες καταστάσεις και να ενδιαφέρονται για την πραγματική ευημερία των παιδιών τους στη σχολική μονάδα και όχι μόνο για τους βαθμούς που θα φέρουν στο σπίτι. Ένα πρόγραμμα πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού κρίνεται αναγκαίο αλλά θα πρέπει όλοι οι φορείς και οι παράγοντες που εμπλέκονται με τις σχολικές μονάδες να βάλουν το δικό τους λιθαράκι ώστε να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση των μαθητών και να αρχίσουν να εξαλείφονται σιγά σιγά τα περιστατικά βίας στις αίθουσες των σχολικών μονάδων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Alexander, J.J(Μεταφρ. Ελιάσα Ν.).(2020). *Πως οι Δανοί εκπαιδεύουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στο σχολείο και στην οικογένεια*. Εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα.
- Alward, M. (2005). *Bullying: How to Help Your Child Cope*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023 από την ιστοσελίδα www.googobits.com/EmotionalBullying.mht
- Bandura, A(1973). *Aggression: A social learning analysis*, Englewood Cliffs.
- Carney, A.G. & Merrell, K.W. (2001). *Bullying in schools Perspectives on understanding and preventing an international problem*. *School Psychology International*, 22(3), 364–382.
- Cole M, Cole S(2011) Μεταφρ.(Σολμάν Μ). *Η ανάπτυξη των παιδιών*, Εκδόσεις Τυπωθητώ.
- Clarke, M. J. (2007). *Verbal bullying-words are powerful*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023, από την ιστοσελίδα www.ezinearticles.com/?Emotional-Bullying-in-Children&id=1320297
- Cooper, B(2011). *Empathy in Education. Engagement, Values and Achievement*. New York: Continuum, .
- Goleman D(2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Gottman J(2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Eisenberg N.(1992). *The caring child*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Eisenberg N & Miller P , A. (1987). *The relation of empathy to prosocial and related behaviors*, *Physiological bulletin*.
- Evelyn Pyper, Daniel Harrington & Heather Manson (2018) *The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study* Article number: 568 (2016)
- Fry, D.P(1988). *Intercommunity differences in aggression among Zapotec children*. *Child Development*.
- Gruber J. & Fineran S. (2008). *Sexual Harassment At School- More Harmful Than Bullying*. www.sciencedaily.com/.../2008/.../080423115922.htm

- Hoffman, M. L(1975). *Altruistic behavior and the parent- child relationship*. Journal of Personality and social Psychology.
- Hoffman, M. L(1982). *Affect and moral development*. In D Chicchetti., New directions in child development, San Fransisco.
- Hoffman, M. L(1981). *The development of empathy*. In J. Rushton & R. Sorrentino. Altruism and helping behavior : Social, Personality and developmental perspectives. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hogg M, Vaughan G(2020) Μεταφρ.(Βασιλίκος Ε, Αρβανίτης Α). *Κοινωνική Ψυχολογία*, Εκδόσεις Gutenberg.
- Hartmann H, Kris E & Loewenstein R (1949). *Notes on a theory of aggression*. *Psychoanalytic Study of the Child*.
- Iben Sandahl (2019). *How has Denmark become regularly the happiest nation in the world? Empathy classes at school help*. The daily alternative. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023
- Leckie, B(1998).*Girls bullying behaviours and Peer Relationships. The double edged sword of exclusion and rejection*. Paper presented at the annual conference at the Australian Association for research in education, Brisbane, Australia. November 10 – December 04,1997. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023
file:///C:/Users/Secunet1/Desktop/Downloads/2737-61-6427-1-10-20200123%20(1).pdf
- Lee, C., (2006). *Preventing Bullying in Schools. A Guide for Teachers and Other Professionals*. London: Paul Chapman Publishing.
- Linden, M. (2009). *Sexual bullying: thousands of pupils suspended*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023. www.independent.co.uk/.../sexual-bullying-thousands-of-pupilssuspended-1226341.htm
- Louwes, J. (11-09-2009). *Ψευτοπαλικαρισμός στα σχολεία*.
www.enet.gr/?i=news.el.article&id=81171
- Maccoby E.E, Jaclin C.N(1980). *Sex differences in aggression: A rejoinder and a reprise*. Child development.
- Marko Kostovski, Velibor Tasic, Nevena Laban, Momir Polenakovic, Dragan Danilovski, Zoran Gucev (2017) *Obesity in childhood and adolescence, genetic factors*, p 121-133
- Melissa A. Kalarchian, PhD Michele D. Levine, PhD Silva A. Arslanian, MD, Patricia R. Houck, MS, Yu Cheng, PhD, Rebecca M. Ringham, PhD, Carrie A. Sheets, MS, Marsha D. Marcus, PhD (2009) *Family-Based Treatment of Severe Pediatric Obesity: Randomized, Controlled Trial* 124 (4): 1060–1068.
- Murphy, V. (2009). *Rising problem of sexual bullying in schools*.

- Niclas Jessen (2020). *Empathy and happiness : The Nordic model*. All things Nordic.. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school – What we know & what we can do*. New York: Blackwell Press
- Olweus, D. (2007). *Bullying Prevention Program, Olweus Bullying Questionnaire-Standard School Report*. U.S.A: Hazelden – PDA
- Olweus, D. (2009). *Εκφοβισμός και βία στο σχολείο: Τι γνωρίζουμε και τι μπορούμε να κάνουμε* (Επιμ. Έκδ.: Γ. Τσιάντης). Αθήνα: Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου. (Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1993)
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school. What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell
- Psychopaideia (2020)*τα παχύσαρκα παιδιά δεν αντέχουν το bullying και παρατάνε το σχολείο*
- Rigby, K. (1996). *Bullying in schools and what to do about it*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- Rigby, K. (2008). *Σχολικός εκφοβισμός: Σύγχρονες απόψεις*. Αθήνα: Τόπος. (Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2002)
- Silvia Scalgioni, Valentina De Cosmi, Valentina Ciappolino, Fabio Parazzini, Paolo Brambilla, Carlo Agostoni (2018) *Factors Influencing Children's Eating Behaviours* 10(6).
- Simmons, R. (2002). *Odd girl out: The hidden culture of aggression in girls*. New York: Harcourt
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). *Bullying in schools: Lessons from two decades of research. Aggressive Behavior*.
- Welford, H. (2008). *Parenting, your kids- pre- teens, Bullying and the schoolage child*. www.bbc.co.uk/parenting/your_kids/preteen_bullying.shtml
- Woolfolk A(2000). *Educational psychology in teacher education*. Educ Psychol. ,
- Wyld, B. (02-10-2003). *Beating the schoolyard bully*. www.smh.com.au/.../2003/.../1064988306664.html

- Ανδρέου, Ε. (2004). *Η βία στο σχολείο ως συλλογική διεργασία: Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις και αλληλεπιδράσεις μαθητών και μαθητριών που εμπλέκονται σε περιστατικά θυματοποίησης*. Στο, Μ. Ζαφειροπούλου & Γ. Κλεφτάρας (Επιμ.) Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία του παιδιού. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Αρτινοπούλου, Β. (2001). *Βία στο σχολείο, Έρευνες και πολιτικές στην Ευρώπη*. Αθήνα: Μεταίχμιο
- Αρχοντόγλου, Α., (2005) *Σχολική επίδοση και συμπεριφορά των παιδιών από μονογονεϊκές οικογένειες στο δημοτικό σχολείο*. Θεσσαλονίκη : Αφοί Κυριακίδη
- Ασημόπουλος, Χ., Χατζηπέμου, Θ., Σουμάκη, Ε., Διαρεμέ, Σ., Γιαννακοπούλου, Δ. & Τσιάντης, Γ. (2008). *Το φαινόμενο του εκφοβισμού στο δημοτικό σχολείο: απόψεις μαθητών, απόψεις εκπαιδευτικών*. Παιδί και έφηβος – Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία
- Γαρδέλη, Κ., Παπαδημητρίου, Μ. & Νταραδήμα, Α. (2007). *Η βία στα σχολεία μεγαλώνει*
- Γιοβαζολιάς, Α. (2007). *Σχολικός εκφοβισμός- Θυματοποίηση (Bullying) – Ειδικά χαρακτηριστικά και αντιμετώπιση*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023 από την ιστοσελίδα www.dideanatol.att.sch.gr/symneon/sxol_ekfov.pdf
- Γκουντσίδου, Β.(2007). *Το φαινόμενο Bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής. Αριστοτέλειο Πανεπίστημιο Θεσσαλονίκης.
- Δάκου-Βουτετάκη Αικ. (2001). *Παχυσαρκία της παιδικής και εφηβικής ηλικίας*, Παιδιατρική θεραπευτική ενημέρωση.
- Δημοσθενόπουλος, Χ. (2011). *Παχυσαρκία: Ψυχοκοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις*. MedNutrition.
- Θεοδοσάκης, Δ. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο*. Αθήνα, Γρηγόρης
- Κακαβούλης, Α. (2003). *Ηθική ανάπτυξη και αγωγή*. Αθήνα: Αυτοέκδοση
- Κανίδης, Ε. (2005). *Η τεχνική διδασκαλίας «παιχνίδι ρόλων» και η εφαρμογή της στη διδασκαλία του αλγορίθμου ταξινόμησης των στοιχείων ενός πίνακα*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023. http://dide.ilei.sch.gr/keplinet/education/docs/syn_dp2005_S85.pdf
- Καψαμπέλη Μ. *Τι είναι η ενσυναίσθηση και πως μπορεί να επιτευχθεί στα σχολεία*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023

https://www.academia.edu/39476709/%CE%A4%CE%B9_%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9_%CE%B7_%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CF%80%CF%8E%CF%82_%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1_%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B5%CF%85%CF%87

- Κοκκέβη, Α., Ξανθάκη, Μ., Φωτίου, Α. & Καναβού, Ε. (2010). *Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023

.https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/Fylladia2010/08_HBSC_2010_EPIPSI_2012.pdf

- Κοντοπούλου, Μ. (2007). *Παιδί και ψυχοκοινωνικές δυσκολίες. Μια ψυχοδυναμική οπτική*. Αθήνα: Gutenberg

- Κυριακίδου, Μ. (2009). *Επιθετικότητα & εκφοβισμός στο σχολείο: Επιπτώσεις στη ψυχική υγεία και ο ρόλος της πρόληψης*. www.pyxida.org.gr/files/MKiriakidouEpiteEKFovism.ppt

- Λενακάκης, Α. (2013) «*Η μορφοπαιδευτική αξία του παιχνιδιού και του θεάτρου στην εκπαίδευση*». Στο: *Το Θέατρο ως μορφοπαιδευτικό αγαθό και καλλιτεχνική έκφραση στην Εκπαίδευση και την Κοινωνία*, επιμέλεια από Θόδωρο Γραμματά, Διδακτικό Εγχειρίδιο στο πλαίσιο του Προγράμματος «Θαλής», 58-77. Αθήνα: ΕΚΠΑ,

- Μαλικιώση, Λοΐζου Μ. (2008). *Η πολυπολιτισμική διάσταση της ενσυναίσθησης*. Ψυχολογία, 15,1.

- Ματσαγγούρας, Η. (1998). *Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας*. Τόμος Α': Θεωρία της διδασκαλίας. Η προσωπική θεωρία ως πλαίσιο στοχαστικο-κριτικής ανάλυσης. Αθήνα : Gutenberg

- Ματσαγγούρας, Η. (2006). *Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας. Η σχολική τάξη. Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Αθήνα : Γρηγόρη.

- Μπακιρτζής, Κ Ν (2006) . *Επικοινωνία και αγωγή*. Αθήνα :Gutenberg,

- Νόβα – Καλτσούνη, Χ. (2005). *Μορφές αποκλίνουσας συμπεριφοράς στην εφηβεία – Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου*. Αθήνα : Gutenberg.

- Παπαδόπουλος, Σ (2010). *Παιδαγωγική του Θεάτρου*. Αθήνα: έκδοση ιδίου,

- Πετρόπουλος, Ν. & Παπαστυλιανού, Α. (2000). *Επιθετικότητα στο σχολείο. Προτάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση*. Αθήνα : Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

- Πλατής, Α. (2006). *Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων. Το φαινόμενο του εκφοβισμού και της βίας 140 ανάμεσα στους μαθητές στα σχολεία*. www.panakeia.org.gr/ToFainomenoTouEkfovismouKaiTisVias.asp

- Πρεκατέ, Β. (2007). *Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το σχολικό εκφοβισμό, το οποίο αποστέλλει ο Μέντορας σε σχολεία και άλλους ενδιαφερόμενους*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης:25/01/2023, από την ιστοσελίδα www.mentoras.org/PDF/bullying-site.pdf

- Σπυρόπουλος, Φ. (2007). *Bullying «το πρώτο βήμα» στην παραβατικότητα*. www.theartofcrime.gr/assets/Bullying.doc

- Σώκου, Κ. (2003). *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Κοινωνικής Υγείας ως Πολιτική Πρόληψης της Βίας στο Σχολείο*
- Τσιάντης, Ι. (2009). *Ενδοσχολική Βία*. Ημερίδα Συμβούλων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Β' Αθήνας σε συνεργασία με τη Γερμανική Σχολή Αθηνών. «Κρίσεις και Συγκρούσεις στο Σχολικό Περιβάλλον».
- Τσιάντης, Ι. (2008). 11ο Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας «Εκπαίδευση Λειτουργών Υγείας και Εκπροσώπων Κοινωνικών Φορέων σε θέματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας και Ανάπτυξης Ψυχοκοινωνικών Δεξιοτήτων (Πρόγραμμα «Επίκτητος»).
- Φροσύνης, Α., Λαμπής, Σ. & Μπούκικας, Κ. (2008). *Ο Ρόλος του Σχολείου στη Πρόληψη του Φαινομένου της Παιδικής Επιθετικότητας*
- Χιόνη, Μ. (2009). *Μάστιγα διεθνώς ο σχολικός εκφοβισμός*. Τελευταία ημερομηνία σύνδεσης: 25/01/2023
<https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/filnews-030509.pdf>
- Χριστάκης, Κ., Γ., (2001). *Προβλήματα συμπεριφοράς στη σχολική ηλικία. Εκτίμηση-Πρόληψη Καταγραφή-Αντιμετώπιση*. Αθήνα : Ατραπός.

ΠΤΥΧΙΑΚΕΣ – ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ - ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Ζαζάτη Π, Μπιτσάνη Ε, Παρασκευοπούλου Ο. (2008). Παχυσαρκία & Κληρονομικότητα. Πτυχιακή εργασία. Τ.Ε.Ι Κρήτης-Παράρτημα Σητείας, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολόγιας.
- Ιωάννου Σ, Β(2008). Η προφορική αφήγηση λαϊκού παραμυθιού ως μέσο ενίσχυσης της ενσυναίσθησης σε παιδιά προσχολικής ηλικιάς. Πτυχιακή Εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Θεοδωροπούλου Σ., Κανελλάκη Δ (2021). Παιδική παχυσαρκία και ο ρόλος του νοσηλευτή. Ιδρυματικό Καταθητήριο Αθηνά, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας
- Θεοχαρόπουλος, Χ(2017). Το κουκλοθέατρο ως εργαλείο ανάπτυξης της ενσυναίσθησης σε μαθητες δημοτικού σχολείου: Μια ερευνα δράσης στη Δ' τάξη δημοτικών σχολείων της Αθήνας. Διπλωματική Εργασία, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών. Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

- Κακαβούλη Αφροδίτη, Κουσίδου Αλεξάνδρα (2020). Παιδική Παχυσαρκία: Η επιρροή της οικογένειας. Σχολή Κοινωνικών Επιστημών Ιωαννίνων, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην πρώιμη Παιδική Ηλικία
- Κατσούλα Α(2017). Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην κοινωνική στήριξη ατόμων με αναπηρία. Διπλωματική Εργασία, Σχολή Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών και Τεχνών, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Καούρη Χ(2017).Σχολική Βία: Διερεύνηση των χαρακτηριστικών του Θύτη και του Θύματος, ο ρόλος της Σχολικής Κοινότητας και της Οικογένειας στην αντιμετώπιση και την πρόληψη του φαινομένου. Διαδακτορική Διατριβή, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Ψυχολογίας. Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Καρκανάκη Μ, Καφετζή Π(2009). Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού σε δημοτικά σχολεία του δήμου Ηρακλείου. Πτυχιακή Εργασία, Σ.Ε.Υ.Π, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- Καλφούτζου Χ.(2016).Η ενσυναίσθηση, η συγχωρητικότητα και η αυτό- συμπόνια των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και η σχέση τους με την εργασιακή ικανοποίηση. Διπλωματική Εργασία, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Κολέυρη Χ, (2018). Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην Εκπαίδευση και Διαβίου μάθηση. Διπλωματική Εργασία, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών. Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Κρουστάλη Β.(2016). Φυσική Αγωγή στα Σχολεία και Παιδική Παχυσαρκία. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Ίδρυμα Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
- Λαδά Φ., Μαυροματάκη Μ., Νικολακάκη Δ. (2017). Παιδική Παχυσαρκία. ΤΕΙ Κρήτης, ΣΕΥΠ, Τμήμα Νοσηλευτικής
- Μούχτη Α(2015). Αντιλήψεις και στάσεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης απέναντι στο σχολικό εκφοβισμό. Διπλωματική Εργασία, Σ.Ε.Υ.Π Τμήμα Νοσηλευτικής. Τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα Θεσσαλίας.
- Παπαϊωάννου Ε. (2021). Η παιδική παχυσαρκία και οι επιπτώσεις στην υγεία και στον ψυχισμό του παιδιού. Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Πολυζωγονοπούλου Μ. 2016. Παιδική παχυσαρκία- Ο ρόλος του νοσηλευτή. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Νοσηλευτικής

ΑΡΘΡΑ

- Ασημακόπουλος, Χ., Χατζηπέμος, Θ., Σουμάκη, Ε., Διαρεμέ, Σ., Γιαννακοπούλου, Δ. & Τσιάντης, Γ. (2000). «*Το φαινόμενο του εκφοβισμού στο Δημοτικό Σχολείο: Απόψεις μαθητών, απόψεις εκπαιδευτικών*». Παιδί και Έφηβος. Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 10, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη (σελ 97-100)
- Αυγέρη, Σ. (2010). *Η ανάπτυξη των ενσυναισθητικών δεξιοτήτων των μαθητών ως παράγοντας ενίσχυσης των διαδικασιών ενσωμάτωσης μαθητών με κάθε τύπου δυσκολίες και ιδιαιτερότητες σε ένα Σχολείο για όλους. Διαπολιτισμική Εκπαίδευση, Μετανάστευση, Διαχείριση Συγκρούσεων και Παιδαγωγική της Δημοκρατίας*. 13ο Διεθνές Συνέδριο. Αλεξανδρούπολη. Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων, τεύχος 17. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα.
- Γιάνναρου, Λ. (14-04-2009). *Τα θύματα μετατρέπονται σε θύτες*. Καθημερινή (σελ 6-24)
- Decety W, Iakes J(2011). *The social neuroscience of empathy*. MIT Press (σελ 3-11,
- Feshbach ND, Feshbach S(2009). *Empathy and Education*. In: *The social neuroscience of empathy*. 1st Edition, 1st Volume, USA, Editor: MIT Press (σελ 85-94)
- Καπρίνης Σ. και Λιάκος Κ. (2014). *Άθληση και αναπηρία: Μία διδακτική προσέγγιση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για την ευαισθητοποίηση των παιδιών απέναντι στις κοινωνικές ανισότητες και των κοινωνικό αποκλεισμό*. Ύσπληξ, Επιστημονικό Περιοδικό Φυσικής Αγωγής σελ. 1-15.
- Κοντογιάννης Μ(2016). *Ενδοσχολική βία- Θυματοποίηση στο χώρο του σχολείου, Εντοπισμός και Αντιμετώπιση*. Πρακτικά 4ου Πανελληνίου Συνεδριού Επιστημών Αγωγής, Τομ.2014 αρ. (σελ2. 2-13)
- Κυριακίδη, Μ. (2013). *Ο σχολικός εκφοβισμός σε έξαρση*. Περίληψη ημερίδας της «Πυξίδα» για την αποτροπή των φαινομένων σχολικού εκφοβισμού.
- Kremer, J. F., & Dietzen, L. L(1991). *Two approaches to teaching accurate empathy to undergraduates: Teacher-intensive and self-directed*. Journal of College Student Development. (σελ 69–75)
- Νικολάου, Γ. & Χριστοφή, Μ. (2014). *Η Αποκλίνουσα Συμπεριφορά στον Εθνοπολιτισμικά Ετερογενή Σχολικό Χώρο*. Επιστημονική Επετηρίδα, τόμος 26. Σχολή Επιστημών Αγωγής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, 136- 162

- Παπαδόπουλος Ν, Λεζέ Γ. Ε(2004). *Η αυτοαντίληψη παιδιών και εφήβων : σύγχρονες ερευνητικές προσεγγίσεις και επισημάνσεις*. Παιδαγωγική Επιθέωρηση, τ.37 σελ 51- 66.
- Σαλίχος, Π., & Αλεβίζος, Σ. (Επιμ.). (2015). *Το Φαινόμενο του Εκφοβισμού στο Σχολικό και Διαδικτυακό περιβάλλον: Με το βλέμμα στη Ευρώπη* (Πρακτικά 1ου Επιστημονικού Συνεδρίου του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά του Σχολικού Εκφοβισμού), Αθήνα, 11- 12 Ιουνίου 2014. Αθήνα: Το Χαμόγελο του Παιδιού (σελ 63-157, 262-365,490-511)
- Τσιάντης, Ι., (2008). *Ενδοσχολική βία*. 11ο Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας. Αθήνα. ΥΠΕΠΘ, ΠΙ, ΦΕΚ (2002). Καθήκοντα και Αρμοδιότητες των Εκπαιδευτικών. Τεύχος Β', αρ. φύλλου 1340 / 16 - 02 – 2002 (σελ 4-24)
- Τσίτουρα, Σ. (2006). *Εκφοβισμός (Bullying): το θύμα, ο θύτης και οι παρατηρητές*. 18ο Συνέδριο ΕΕΚΠΠΥ. (σελ 3-21)
- Turkel, A. R. (2007). *Sugar and spice and puppy dogs' tails: the psychodynamics of bullying*. The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry.
- Χαντζή, Χ., Χουντουμάδη, Α. & Πατεράκη, Λ. (2000). *Άσκηση βίας από μαθητές προς μαθητές στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου. Παιδί και Έφηβος*. Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 10, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη
- Χαριστού Ν, Ζιώτου Ε. *Η συναισθηματική νοημοσύνη και η ενσυναίσθηση στο δημοτικό σχολείο*. Επιστημονικό Περιοδικό Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ, Τεύχος 6, 378-389.
- Χρέμου, Π. (2019). *Απόψεις και αντιλήψεις νηπιαγωγών γενικής εκπαίδευσης σχετικά με τα εικονογραφημένα βιβλία για την αναπηρία*. Στο Ανδρούσου, Σφυρόερα, Βελλοπούλου, κ.α. (Επιμ. Έκδ.) Πρακτικά 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ο.Μ.Ε.Ρ.: Από Εδώ και από Παντού: εκπαιδευτικές αλλαγές και παιδαγωγικές πρακτικές για ένα ανοιχτό σχολείο(169-178). Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

