

Σχολικός εκφοβισμός: ένας οδηγός για νέους με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο απευθύνεται σε παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Περιέχει πληροφορίες για το τι είναι σχολικός εκφοβισμός, τι μπορείς να κάνεις αν κάποιος σε εκφοβίζει και πως θα βρείς υποστήριξη.

Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Εκφοβισμός είναι οτιδήποτε μπορεί να σε βλάψει σωματικά ή ψυχικά:

- Ο εκφοβισμός σε βλάπτει σωματικά εάν κάποιος σε χτυπά ή σε πληγώνει
- Ο εκφοβισμός σε βλάπτει ψυχικά εάν κάποιος σε βρίζει ή σε κοροϊδεύει και σε προσβάλλει

Κάτι που πρέπει να ξέρεις για τον εκφοβισμό:

- Γίνεται επίτηδες
- Δεν είναι κάτι τυχαίο. Εάν κάποιος σε σπρώξει, μια φορά, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αυτό δεν είναι εκφοβισμός. Εάν όμως κάθε φορά που παίζετε κάποιο παιχνίδι, σε σπρώχνουν ή σε προσβάλλουν αυτό είναι εκφοβισμός
- Συμβαίνει πολύ συχνά
- Είναι μια κακή πράξη
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σε πληγώνει ή να σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα

Τι μπορεί να νιώσεις όταν σε εκφοβίζουν

- Ναυτία
- Πόνο
- Άγχος
- Εκνευρισμό
- Απομόνωση
- Μοναξιά
- Φόβο να πας στο σχολείο
- Δυσκολία να φας ή να κοιμηθείς
- Διάθεση να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή σε κάποιον άλλο
- Ότι κανείς δεν σε ακούει
- Αμηχανία

Your autism charity

Μην αγνοείς τον εκφοβισμό

Αυτή η κατάσταση δεν πρόκειται να σταματήσει από μόνη της. Είναι πιθανόν να χειροτερέψει εάν την αγνοήσεις. Θυμήσου, εάν σε εκφοβίζουν δεν είναι δικό σου το φταίξιμο. Σε κανένα δεν αξίζει να τον εκφοβίζουν.

Πες το σε κάποιον

Καμιά φορά είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε για ότι μας συμβαίνει. Μπορεί επίσης να δυσκολευόμαστε να μιλήσουμε για το πώς μας κάνουν αυτά τα πράγματα να νιώθουμε. Είναι όμως πολύ σημαντικό να ενημερώσεις κάποιον εάν σε εκφοβίζουν. Ο εκφοβισμός δεν θα σταματήσει αν δεν μιλήσεις σε κάποιον γι αυτό.

Εάν νιώθεις ότι δεν μπορείς να μιλήσεις απευθείας σε κάποιον, μπορείς να δοκιμάσεις να γράψεις ένα σημείωμα προς τους γονείς σου ή το δάσκαλό σου ή αυτόν που σε φροντίζει. Μπορείς ακόμα να γράψεις για τον εκφοβισμό σε ένα ημερολόγιο ή να στείλεις ένα email σχετικά με ότι ή όποιον σε βασανίζει.

Αυτό που θα πεις ή θα γράψεις πρέπει να εξηγεί πως σε κάνει να νιώθεις ο εκφοβισμός. Μπορεί να είναι ευκολότερο να μιλήσεις σε κάποιον εκτός της άμεσης οικογένειάς σου όπως τον παππού ή την γιαγιά, ένα ξάδελφο ή ξαδέλφη, το θείο ή τη θεία σου και να ζητήσεις βοήθεια. Εάν ούτε αυτό είναι εύκολο μπορεί να μιλήσεις στο γιατρό σου.

Βάλε τις σκέψεις σου στο κουτί παραπόνων

Μερικά σχολεία έχουν κουτί παραπόνων. Αυτά υπάρχουν για να αναφέρεις το πρόβλημά σου σε κάποιον ενήλικο χωρίς να χρειάζεται να μιλήσεις μαζί του κατά πρόσωπο και χωρίς να σας ακούσει κάποιος άλλος. Μπορείς να γράψεις για τον εκφοβισμό ή να σχεδιάσεις εικόνες και να βάλεις το σημείωμα σου σε αυτό το κουτί. Κάποιος υπεύθυνος του σχολείου θα το ανοίξει, θα δει τι έγγραψες και θα σε βοηθήσει.

Μείνε ασφαλής. Μείνε μακριά από τους νταήδες

Προσπάθησε να μείνεις μακριά από τους νταήδες ή να είσαι με μια ομάδα άλλων παιδιών, όταν δεν νιώθεις ασφαλής. Ζήτα από κάποιο φίλο σου ή από κάποιον άλλο που εμπιστεύεσαι να σε υπερασπισθεί. Προσπάθησε να μην ανταποδώσεις. Εάν κάνεις κάτι τέτοιο μπορεί να βρεις το μπελά σου ή να πληγωθείς χειρότερα.

Ο οργανισμός Kidscape, προτείνει μερικούς τρόπους για να αντιμετωπίσεις έναν ή περισσότερους νταήδες εάν δεν μπορείς να απομακρυνθείς.

- Μάθε να αποφεύγεις κάποιον «έξυπνα». Αυτό σημαίνει να έχεις έτοιμη μια απάντηση σε κάτι που θα σου πει κάποιος νταής. Εξασκήσου μαζί με ένα μέλος της οικογένειάς σου στο να δίνεις τέτοιες απαντήσεις. Για παράδειγμα:

Νταής: «Τα παπούτσια σου είναι χάλια»

Εσύ: «Έτσι νομίζεις εσύ» ή «Ναι αλλά είναι άνετα»

Έχε τέτοιες απαντήσεις έτοιμες. Ίσως θα ήταν καλή ιδέα να τις σημειώσεις κάπου.

Οι νταήδες μπορεί να σχολιάσουν την εμφάνιση σου, τα ρούχα σου, την οικογένειά σου ή κάποιες κινήσεις σου. Μπορείς για παράδειγμα να σημειώσεις:

...Αυτό θα απαντήσω εάν ο νταής μιλήσει για την εμφάνισή μου

...Αυτό θα πω εάν ο νταής σχολιάσει την οικογένειά μου

- Όλοι φοβούνται όταν αντιμετωπίζουν ένα νταή. Δεν πειράζει λοιπόν αν φοβάσαι. Είναι σημαντικό να ξέρεις πότε φοβάσαι και να απομακρύνεσαι από τον νταή. Μπορεί να δυσκολεύεσαι να αναγνωρίσεις συναισθήματα όπως ο φόβος οπότε μπορείς να ζητήσεις από τους γονείς σου, κάποιο ενήλικο άτομο στην οικογένειά σου ή ένα φίλο σου να σου μάθει για αυτά και πως συμπεριφερόμαστε όταν νιώθουμε έτσι.
- Μπορείς επίσης να ζητήσεις από το ίδιο άτομο να σε βοηθήσει να καταλάβεις τη γλώσσα του σώματος και την βλεμματική επαφή – έτσι θα μπορείς πιο εύκολα να καταλάβεις το νταή αλλά και τον εαυτό σου.
- Κάνε εξάσκηση στο να λες «Όχι» δυνατά και σταθερά

Πήγαινε σε ένα ασφαλές μέρος

Προσπάθησε να είσαι με άλλους και όχι μόνος σου. Όταν δεν είσαι στο σχολείο μπορείς να πας στη Βιβλιοθήκη, στο Κέντρο Νεότητας, στο Δημαρχείο, στο Αστυνομικό Τμήμα, στο Ταχυδρομείο, στην Εκκλησία, στο σουπερμάρκετ ή όπου αλλού υπάρχουν πολλοί άνθρωποι. Μπορείς να συνεννοηθείς με τους γονείς σου για ένα τέτοιο μέρος.

Μείνε ασφαλής στο Διαδίκτυο

Μπορεί να λάβεις ανεπιθύμητα email ή να γράψουν προσβλητικά πράγματα για σένα σε κάποιο ιστότοπο. Αυτό λέγεται ηλεκτρονικός εκφοβισμός. Όταν είσαι στο Διαδίκτυο πρέπει να ακολουθείς κάποιους κανόνες για να είσαι ασφαλής.

Δες στο τέλος του φυλλαδίου περισσότερα για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο, σε επιλεγμένους ιστότοπους.

Όταν εσύ «γίνεσαι» ο νταής

Εάν οι συμμαθητές σου το «παίζουν» νταήδες μπορεί να σκεφτείς ότι δεν θα σε κάνουν παρέα αν δεν κάνεις κι εσύ το ίδιο σε άλλα παιδιά.

Μερικά παιδιά νομίζουν ότι με το νταηλικί θα κερδίσουν το σεβασμό. Αυτό δεν ισχύει. Ο εκφοβισμός προκαλεί δυστυχία σε όποιον πέφτει θύμα του. Θυμήσου, το να **μην** εκφοβίζεις άλλα παιδιά είναι επιλογή σου.

Εάν εκφοβίζεις άλλα παιδιά χρειάζεσαι βοήθεια. Όπως και όταν σε εκφοβίζουν, πρέπει να μιλήσεις σε κάποιον ενήλικο. Μην ανησυχείς για τις συνέπειες. Χρειάζεται κουράγιο για να παραδεχτείς ότι έκανες το νταή και ένας ενήλικος μπορεί να σε βοηθήσει να καταλάβεις γιατί το έκανες και να μην το επαναλάβεις. Μερικές φορές, εάν δεν νιώθεις καλά με τον εαυτό σου, μπορεί να ξεσπάς τρομοκρατώντας άλλους. Ένας ενήλικος μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις άλλους τρόπους για να νιώσεις καλύτερα.

Τι μπορείς να κάνεις εάν νομίζεις ότι ο δάσκαλός σου σε εκφοβίζει;

Το καθήκον των δασκάλων σου είναι να σε προσέχουν. Εάν σου φέρονται άσχημα και σε εκφοβίζουν τότε δεν κάνουν αυτό που πρέπει. Είναι δικαίωμά σου να **μην** σε κάνουν να νιώθεις άβολα, να **μην** σε προσβάλλουν ή να **μην** σε τιμωρούν άδικα. Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο μίλησε σε κάποιον άλλο δάσκαλο που εμπιστεύεσαι ή στους γονείς σου ή σε αυτόν που σε φροντίζει.

Που μπορεί να δυσκολεύεσαι

Κάνοντας φίλους

Ένα παιδί με σύνδρομο Άσπεργκερ είπε:

«Θέλω να κάνω φίλους αλλά δεν ξέρω πως. Στο προηγούμενο σχολείο μου με εκφόβιζαν και με ταλαιπωρούσαν και δεν είχα κανένα φίλο. Τα παιδιά σε αυτό το σχολείο φαίνονται εντάξει αλλά ξέρω ότι κάτι θα πάει στραβά τελικά».

Μπορεί κι εσύ να δυσκολεύεσαι να κάνεις φίλους. Μπορεί να δυσκολεύεσαι να πιάσεις κουβέντα με κάποιο παιδί που δεν γνωρίζεις και να μην ξέρεις για τι πράγμα να μιλήσετε. Μπορεί επίσης να μην καταλαβαίνεις πότε πρέπει να σταματήσεις και να αφήσεις τον άλλο να μιλήσει.

Να μερικές συμβουλές που μπορούν να σε βοηθήσουν να κάνεις φίλους:

- Αποφάσισε με ποιόν θέλεις να μιλήσεις και για ποιο πράγμα θέλεις να μιλήσετε
- Δες αν είναι διαθέσιμος να μιλήσει εκείνη τη στιγμή ή αν κάνει κάποια άλλη δουλειά
- Πλησίασέ τον και πες «Γεια σου»
- Ρώτησέ τον πως είναι
- Περίμενε να σου απαντήσει
- Ρώτησε τον κάτι για εκείνον
- Πες κάτι ενδιαφέρον για σένα

Μπορείτε να συζητήσετε για θέματα του σχολείου, μια εκπομπή στην τηλεόραση που σας αρέσει, τι σχεδιάζετε να κάνετε το Σαββατοκύριακο ή κάτι που αποκτήσατε πρόσφατα. Σκέψου τη συζήτηση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους ως μια δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει ο καθένας με τη σειρά του. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης είναι ωραίο να μιλάς για τον εαυτό σου και τη ζωή σου αλλά είναι επίσης ευχάριστο να ακούς και τι έχει να πει ο άλλος.

Μερικές φορές μπορεί να μην καταλαβαίνεις πότε πρέπει να σταματήσεις να μιλάς. Πρόσεξε για κάποια σημάδια που σου δείχνουν ότι ο άλλος θέλει να πει κάτι ή να τερματίσει τη συζήτηση. Τέτοια σημάδια είναι, για παράδειγμα, να κοιτάει αλλού και να δείχνει ότι έχασε το ενδιαφέρον του για τη συζήτηση. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο μπορείς να πεις: «Χάρηκα που τα είπαμε. Γεια σου».

Μπορείς να ζητήσεις από ένα φίλο ή κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι να σε βοηθήσει να καταλάβεις τους κανόνες της συζήτησης μεταξύ φίλων και να εξασκηθείς μαζί του.

Ποιος είναι καλός φίλος;

Πιθανόν δυσκολεύεσαι να καταλάβεις πότε κάποιος είναι πράγματι καλός και πότε φέρεται άσχημα ή προσβλητικά απέναντί σου. Ζήτησε από κάποιον ενήλικο να σε βοηθήσει να βρεις φωτογραφίες που δείχνουν διάφορες εκφράσεις και εξασκήσου στο να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα.

Καλός φίλος είναι κάποιος που:

- Είναι ευγενικός
- Είναι ειλικρινής
- Προσφέρεται να σε βοηθήσει
- Σε προσκαλεί να συμμετέχεις σε ότι κάνει
- Σε καλωσορίζει στο σχολείο
- Μοιράζεται πράγματα μαζί σου
- Είναι δίκαιος
- Σε παρηγορεί όταν έχεις κάποιο πρόβλημα
- Σε ακούει

Η ώρα του διαλείμματος

Η ώρα του διαλείμματος μπορεί να είναι δύσκολη. Μπορεί να μην ξέρεις τι να κάνεις ή τι πρέπει να κάνεις, στο διάλειμμα. Μπορεί να νιώθεις μοναξιά. Ίσως θέλεις να μιλήσεις στους συμμαθητές σου αλλά δεν ξέρεις πως. Μια καλή ιδέα είναι χρησιμοποιήσεις μια κοινωνική ιστορία για βοήθεια. Οι κοινωνικές ιστορίες είναι σύντομες περιγραφές του πως πρέπει να συμπεριφερθείς σε μια συγκεκριμένη κοινωνική κατάσταση. Μαζί με ένα φίλο σου ή έναν ενήλικο φτιάξτε μια κοινωνική ιστορία για το διάλειμμα.

Σε μερικά σχολεία υπάρχουν αίθουσες εκδηλώσεων ή υπολογιστών ή βιβλιοθήκες όπου μπορείς να περνάς το διάλειμμα.

Μίλησε με τους γονείς σου ή με κάποιον δάσκαλο για το αν μπορείς να κάνεις κάτι συγκεκριμένο στα διαλείμματα.

Το σχολείο μπορεί επίσης να οργανώσει ειδικά προγράμματα «ενίσχυσης φιλίας» με κάποιο από τα παιδιά που θέλουν να περνούν χρόνο μαζί σου την ώρα του διαλείμματος.

Παραγωγή για την ελληνική γλώσσα: Αυτισμός - Άσπεργκερ Ελλάς

www.autismhellas.gr

<http://autismpraxis.ning.com>

Μετάφραση: Σ. Μαγνήσαλης – Σ. Σαγιά

Επιστημονικά υπεύθυνος: Στέργιος Νότας

Περισσότερες πληροφορίες για τον εκφοβισμό

Beat bullying

www.beatbullying.org

Bullybusters

www.bullybusters.org.uk

Bullying UK

www.bullying.co.uk

ChildLine

www.childline.org.uk

Cyber mentoring

www.cybermentors.org.uk

Kidscape

www.kidscape.org.uk

Kidsmart

www.kidsmart.org.uk

www.childnet-int.org

Mencap

www.mencap.org.uk/search.as

NSPCC

www.nspcc.org.uk

Stop text bullying

www.stoptextbully.com

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

<http://www.saferinternet.gr/mob/index.php>

Ανοιχτή Γραμμή Καταγγελιών για παράνομο περιεχόμενο ή παράνομη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο - Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

<http://www.safeline.gr>

Προώθηση της ασφαλούς χρήσης του Διαδικτύου από το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο

<http://www.sch.gr/safe>

INSAFE - Πανερωπαϊκό Δίκτυο Εθνικών Κέντρων Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης για ένα Ασφαλέστερο Διαδίκτυο υπό την αιγίδα της Ε.Ε.

<http://www.saferinternet.org>

Πρόγραμμα Πλαίσιο Safer Internet της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

<http://ec.europa.eu/saferinternet>

Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

<http://www.hasiad.gr/>

Ο Οργανισμός Childnet International

<http://www.childnet-int.org>

ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 800 11 800 15: Γραμμή Βοηθείας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου

<http://www.youth-health.gr>

Εκδόσεις

Freaks, geeks and Asperger syndrome by Luke Jackson. London: Jessica Kingsley Publishers**

Being bullied. Strategies and solutions for people with Asperger's syndrome by Nick Dubin. London: Jessica Kingsley Publishers

Different like me: my book of autism heroes by Jennifer Elder. London: Jessica Kingsley Publishers**

Keeping safe: a practical guide to talking with children by Kidscape. London: Kidscape

Helping children cope with bullying by Sarah Lawson. London: Sheldon Press

Martian in the playground by Clare Sainsbury. Bristol: Lucky Duck Publishing**

**Τα βιβλία που σημειώνονται με δύο αστερίσκους διατίθενται από τη NAS. Επικοινωνία:

NAS Publications

Central Books Ltd

99 Wallis Road

London E9 5LN

Tel: +44 (0)845 458 9911

Email: nas@centralbooks.com

Online orders: www.autism.org.uk/pubs

Γραμμή βοήθειας της NAS

NAS Autism Helpline

Tel: 0845 070 4004

autismhelpline@nas.org.uk

© The National Autistic Society 2009

Παραγωγή για την ελληνική γλώσσα:

Αυτισμός – Άσπεργκερ Ελλάς

Μετάφραση: Σωκράτης Μαγνήσαλης, Σοφία Σαγιά

Επιστημονική επιμέλεια ελληνικού κειμένου: Στέργιος Νότας

Η «ΑΥΤΙΣΜΟΣ – ΑΣΠΕΡΓΚΕΡ ΕΛΛΑΣ» εργάζεται ούτως ώστε το φάσμα του αυτισμού να γίνει κατανοητό και αποδεκτό από την ευρύτερη κοινωνία και ως εκ τούτου τα αυτιστικά άτομα να έχουν τη στήριξη που χρειάζονται για να απολαμβάνουν τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα και τις ίσες ευκαιρίες κοινωνικοοικονομικής ενσωμάτωσης, που όλοι οι άνθρωποι δικαιούνται, χωρίς διακρίσεις.

Επικοινωνία

Ταχυδρομική διεύθυνση

Αλατσάτων 29 - Βύρωνας 16232

e-mail

info@autismhellas.gr

Τηλέφωνο

(+30) 210-6728181 (κ. Στέργιο Νότα)

(+30) 210-6728182

Fax

(+30) 210-6728182

www.autismhellas.gr - <http://autismpraxis.ning.com>