

## Μορφές εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός [bullying] συνήθως περιγράφεται από τις μορφές των συμπεριφορών που τον χαρακτηρίζουν, και γι' αυτό το λόγο αναφερόμαστε σε λεκτικό, κοινωνικό και σωματικό εκφοβισμό.

Ως εκφοβισμός χαρακτηρίζεται επίσης μερικές φορές από το που συμβαίνει ή από τη μορφή της βλάβης που επιφέρεται. Αυτές οι λέξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μόνες τους ή σε συνδυασμό. Μπορεί να προκαλεί σύγχυση! Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι που περιγράφεται ο εκφοβισμός αναφέρονται παρακάτω.

### Μορφές συμπεριφοράς – προφορικός, κοινωνικός, σωματικός

Υπάρχουν τρεις τύποι συμπεριφοράς εκφοβισμού:

- **Ο λεκτικός εκφοβισμός** που περιλαμβάνει χαρακτηρισμούς ή ύβρεις προς κάποιο άτομο σχετικά με τα σωματικά του χαρακτηριστικά, όπως το βάρος ή το ύψος του, ή άλλα χαρακτηριστικά, περιλαμβανομένων της φυλής, της σεξουαλικότητας, του πολιτισμού, ή της θρησκείας
- **Ο σωματικός εκφοβισμός** που περιλαμβάνει χτυπήματα ή τραυματισμό κάποιου ατόμου, σπρώξιμο ή απειλές προς άλλο άτομο, ή την καταστροφή ή κλοπή των υπάρχοντων του
- **Ο κοινωνικός εκφοβισμός** που περιλαμβάνει διαρκή αποκλεισμό άλλου ατόμου ή ανταλλαγή πληροφοριών ή εικόνων που θα έχουν βλαβερές συνέπειες για το άλλο άτομο.

Εάν οποιεσδήποτε από αυτές τις συμπεριφορές συμβαίνουν μόνο μία φορά, ή αποτελούν μέρος μιας σύγκρουσης μεταξύ ίσων (δεν έχει σημασία πόσο ακατάλληλες) δεν αποτελούν εκφοβισμό.

Ο λεκτικός, σωματικός και κοινωνικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί διαπροσωπικά ή ηλεκτρονικά, άμεσα ή έμμεσα, απροκάλυπτα ή συγκαλυμμένα.

### Περιβάλλον – διαπροσωπικά και ηλεκτρονικά

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί σε περιβάλλον διαπροσωπικό ή ηλεκτρονικό. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μερικές φορές ονομάζεται διαδικτυακός εκφοβισμός [cyberbullying]. Ο λεκτικός, σωματικός και κοινωνικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί διαπροσωπικά. Λεκτικός, σωματικός και κοινωνικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί ηλεκτρονικά, όπως απειλές σωματικού εκφοβισμού.

Τα ειδικά χαρακτηριστικά των ηλεκτρονικών περιβαλλόντων δημιουργούν πρόσθετη ανησυχία για τους μαθητές, τους γονείς και τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς. Για παράδειγμα, ο εκφοβισμός κάποιου ατόμου ηλεκτρονικά μπορεί δυνητικά να έχει ένα τεράστιο ακροατήριο. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά που είναι αντικείμενα εκφοβισμού στο διαδίκτυο είναι συχνά και αντικείμενα διαπροσωπικού εκφοβισμού. Αυτό σημαίνει ότι η αποτελεσματική αντιμετώπιση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού προϋποθέτει επίσης και την εξέταση άλλων καταστάσεων.

### Μέσα - άμεσα και έμμεσα

**Ο άμεσος εκφοβισμός** συμβαίνει μεταξύ ατόμων που εμπλέκονται, ενώ οι έμμεσες ενέργειες αφορούν άλλους, για παράδειγμα, μεταφορά των ύβρεων ή διάδοση φημών.

**Ο έμμεσος εκφοβισμός** προκαλεί κυρίως βλάβες με το να βλάπτει την κοινωνική φήμη του άλλου ατόμου, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και την αυτοεκτίμηση.

### Ορατότητα – απροκάλυπτη και συγκαλυμμένη

Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι εύκολος να τον δει κάποιος, που ονομάζεται απροκάλυπτος, ή κρυφός από εκείνους που δεν εμπλέκονται άμεσα, που ονομάζεται συγκαλυμμένος.

**Ο απροκάλυπτος εκφοβισμός** περιλαμβάνει σωματικές ενέργειες, όπως ρίψη γροθιών ή κλωτσιών ή παρατηρήσιμες λεκτικές ενέργειες όπως χαρακτηρισμούς και ύβρεις. Ο εμφανής, άμεσος, σωματικός εκβιασμός αποτελεί κοινή απεικόνιση του εκφοβισμού. (Αυτός ο εκφοβισμός μερικές φορές ονομάζεται «παραδοσιακός εκφοβισμός»).

Αλλά ο απροκάλυπτος εκφοβισμός μπορεί να μην είναι ο πιο κοινός τύπος εκφοβισμού.

**Ο συγκαλυμμένος εκφοβισμός** μπορεί να είναι σχεδόν αδύνατο να αναγνωριστεί από άτομα εκτός της διαπροσωπικής συναναστροφής. Ο συγκαλυμμένος εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει κατ' επανάληψη χρήση χειρονομιών και παράξενων ή απειλητικών τρόπων κοιτάγματος, ψιθύρων, αποκλεισμό ή γύρισμα της πλάτης σας σε ένα άτομο, περιορισμό που μπορεί να καθίσει ένα άτομο και με ποιους μπορεί να μιλήσει. Ο συγκαλυμμένος κοινωνικός ή λεκτικός εκφοβισμός μπορεί να είναι ανεπαίσθητος και μερικές φορές ακόμη υπάρχει άρνηση αυτού από ένα άτομο που ισχυρίζεται ότι αστειεύονταν ή «απλά διασκεδάζει».

Μερικές μορφές εκφοβισμού είναι **συγκαλυμμένες και έμμεσες**, συνήθως εσκεμμένα κρυφές και είναι πολύ δύσκολο για τους άλλους να τις δουν. Αυτή η μορφή εκφοβισμού μπορεί να περιλαμβάνει διάδοση φημών, απειλές, εκβιασμό, κλοπές από φίλους, αποκάλυψη μυστικών, κουτσομπολιό, επίκριση ρούχων και προσωπικοτήτων. Ο έμμεσος συγκαλυμμένος εκφοβισμός προκαλεί κυρίως βλάβες με το να βλάπτει την κοινωνική φήμη του άλλου ατόμου, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και την αυτοεκτίμηση, δηλαδή, μέσω ψυχολογικής βλάβης και όχι σωματικής βλάβης.

## Βλάβη- σωματική και ψυχολογική

Ο εκφοβισμός έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει βλάβη (αν και όχι όλες οι ανεπιθύμητες ενέργειες προκαλούν κατ' ανάγκη βλάβη). **Η σωματική βλάβη** που προκαλείται από ορισμένες μορφές εκφοβισμού είναι καλά αναγνωρισμένη.

Πιο πρόσφατα, έρευνες επιβεβαίωσαν ότι μπορεί να προκύψει από τον εκφοβισμό βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη **ψυχολογική βλάβη**. Αυτό περιλαμβάνει βλάβη στην κοινωνική θέση ενός ατόμου ή στη μείωση της προθυμίας ενός ατόμου να κοινωνικοποιηθεί μέσω του εκφοβισμού (ιδιαίτερα του συγκαλυμμένου κοινωνικού εκφοβισμού).

Στην πραγματικότητα, μόνο **ο φόβος να συμβεί εκφοβισμός** μπορεί να δημιουργήσει αγωνία και βλάβες. Η συνεχιζόμενη φύση του εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσει το άτομο που είναι αντικείμενο εκφοβισμού να αισθάνεται ανίσχυρο και ανίκανο να τον σταματήσει από το να συμβαίνει. Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού, ιδίως όσον αφορά τη ψυχική υγεία και την ευημερία των εμπλεκόμενων, περιλαμβανομένων των παρευρισκομένων, μπορεί να συνεχιστεί ακόμα και μετά την επίλυση της κατάστασης.

Μερικές φορές ο όρος «ψυχολογικός εκφοβισμός» χρησιμοποιείται για να περιγράψει την εξαπόλυση απειλών και τη δημιουργία συνεχή φόβου, αλλά είναι πιο ακριβές να περιγραφεί η μορφή της συμπεριφοράς αυτής ως «λεκτικός ή κοινωνικός εκφοβισμός» και τις επιπτώσεις στο άτομο που είναι αντικείμενο εκφοβισμού ως «ψυχολογική βλάβη».

## Πλαίσιο – σπίτι, εργασία και σχολείο

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε. Μπορεί να συμβεί στο σπίτι, στην εργασία ή στο σχολείο. Μπορεί να συμβεί στον καθένα.

Εκφοβισμός μπορεί να συμβεί μεταξύ μαθητών, προσωπικού και γονέων/φροντιστών. Το Bullying. No Way! επικεντρώνεται στον εκφοβισμό μεταξύ των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν εκφοβισμό στο σχολείο θα πρέπει να επικοινωνούν με τον εκπρόσωπό τους υγιεινής και ασφάλειας, με το τμήμα ανθρωπίνου δυναμικού ή με το συνδικάτο. Πληροφορίες σχετικά με τον εκφοβισμό στο χώρο εργασίας είναι διαθέσιμες από την Επιτροπή Δίκαιης Εργασίας της Αυστραλίας [Australia's Fair Work Commission]

<https://www.fwc.gov.au/>