

# Up4Diversity

Ενδυνάμωση των νέων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας για να γίνουν ενεργοί υπερασπιστές στην πρόληψη της βίας προς τα LGBTIQ+ άτομα στην ψηφιακή εποχή





This training document was funded by the European Union's Rights,  
Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

REC-RDIS-DISC-AG-2019

Agreement nº 881918 – UP4Diversity.

# Ενότητα 3. Εισαγωγή: Παρεμβάσεις: Bystander & Upstander Interventions

"Ένας μαθητής εκφοβίζεται ή θυματοποιείται όταν εκτίθεται, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου, σε αρνητικές ενέργειες εκ μέρους ενός ή περισσότερων άλλων μαθητών" (Olweus, 1995).

"Ο εκφοβισμός είναι επιθετική συμπεριφορά με στόχο που βλάπτει ένα άλλο άτομο στο πλαίσιο μιας ανισορροπίας ισχύος" (Volk, Dane & Marini, 2014).

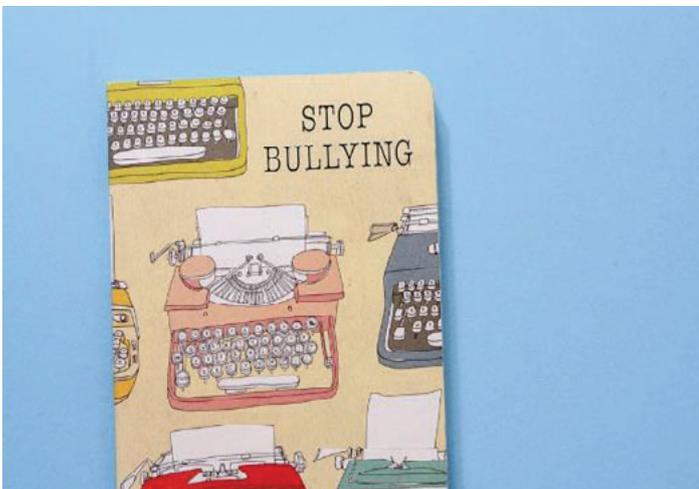
Ο εκφοβισμός δεν είναι ένα πρόσφατο φαινόμενο: είτε πρόκειται για εκφοβισμό στο σχολείο, στην τάξη ή στην παιδική χαρά, ο εκφοβισμός αποτελεί ένα επίμονο κοινωνικό πρόβλημα με ποικίλες και μακροπρόθεσμες συνέπειες<sup>1</sup>. Η έρευνα των κοινωνικών επιστημών για τον εκφοβισμό έγινε πιο στοχευμένη τη δεκαετία του 1990 και επικεντρώθηκε στην επικράτηση του εκφοβισμού σε εκπαιδευτικά πλαίσια, στις αρνητικές συνέπειες για τα θύματα του εκφοβισμού, καθώς και στο ρόλο του σχολείου στην αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού<sup>2</sup>. Η έρευνα αυτή αποκάλυψε ότι ο εκφοβισμός δεν είναι αναπόφευκτος και αναγνωρίζει το ρόλο των θεσμών και της θεσμικής κουλτούρας στην πρόληψη και την καταπολέμηση της θυματοποίησης των μαθητών. Επιπλέον, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ότι ο ομοφοβικός εκφοβισμός και η παρενόχληση των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων αποτελούν ένα σημαντικό μέρος αυτού του φαινομένου<sup>3</sup>.

Σε επίπεδο ΕΕ, έχει επίσης διεξαχθεί συγκριτική έρευνα που χαρτογράφησε την επικράτηση του εκφοβισμού. Η έκθεση του FRA (Οργανισμός Θεμελιωδών Δικαιωμάτων) για το 2020 αναφέρει ρητά ότι η σύγκριση μεταξύ των αποτελεσμάτων της έρευνας του 2012 και του 2019 δείχνει ότι τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα εξακολουθούν να βιώνουν συνεχείς και καθημερινές παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους<sup>4</sup>. Η έκθεση σημειώνει επίσης ότι δεν υπάρχουν επαρκείς ενδείξεις ότι έχει επιτευχθεί επαρκής πρόοδος στην προστασία της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+, αν και η έκθεση προειδοποιεί ότι ο μέσος όρος της ΕΕ δεν αντικατοπτρίζει σημαντικές διαφορές μεταξύ των κρατών μελών.

Μια θετική ένδειξη της βιβλιογραφίας είναι ότι οι εκπαιδευτικές κοινότητες (δάσκαλοι, εκπαιδευτικοί, προσωπικό, νέοι, οικογένειες κ.λπ.) μπορούν να εκπαιδευτούν ώστε να γίνουν σύμμαχοι της ΛΟΑΤΚΙQ+ κοινότητας και να παρεμβαίνουν σε καταστάσεις παρενόχλησης και βίας<sup>5</sup>. Η εκπαίδευση όλων στην κοινότητα, ξεκινώντας από τους επαγγελματίες και τους νέους, ώστε να γίνουν "upstanders" ενάντια στη βία των ΛΟΑΤΚΙQ+ είναι ένα σημαντικό βήμα για τη μείωση του φαινομένου του bullying. Πρόκειται για μια νέα ορολογία που έχει ως στόχο να παρακάμψει τη σύγχυση μεταξύ "παρατηρητή" και "ενεργού παρατηρητή", δεδομένου ότι οι ενεργοί παρατηρητές μπορεί να συμβάλλουν στη συνέχιση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Ο όρος "upstander" υποδηλώνει τα άτομα που παρεμβαίνουν προκειμένου

να διακόψουν τις επιθετικές πράξεις ή να υποστηρίξουν το θύμα. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία δείχνει ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κάποιος να είναι upstander με βάση τα κίνητρα, το επίπεδο ηθικής σκέψης και την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητας.

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στους διάφορους τύπους παρεμβάσεων για την πρόληψη ή τη διακοπή βίαιων πράξεων κατά ΛΟΑΤΚΙ+ νέων. Οι κύριοι πυλώνες της ενότητας είναι οι εξής: 1) Ρόλοι σε μια βίαιη κατάσταση: παρατηρητές και συμπαραστάτες, εμπόδια στην παρέμβαση- 2) τρόποι μετασχηματισμού και ενθάρρυνσης των παρατηρητών να γίνουν συμπαραστάτες- και 3) συγκεκριμένες επιτυχημένες δράσεις και στρατηγικές για να γίνεις συμπαραστάτης μια συζήτηση σχετικά με τα σημαντικά στοιχεία για την προώθηση της συμπεριφοράς συμπαραστάτη.



Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

1. Να κατανοήσουν την ανάγκη των ενεργειών του καθενός για την ανάληψη ευθύνης
2. Να γνωρίσουν συγκεκριμένες στρατηγικές για να αντισταθούν στη βία σε ατομικό, ομαδικό και θεσμικό επίπεδο

## Ρόλοι σε μια βίαιη κατάσταση: παρευρισκόμενοι και αντιδρώντες, εμπόδια στην παρέμβαση

Η κατανόηση της ομαδικής δυναμικής του τρόπου λειτουργίας του εκφοβισμού είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του. Μια σημαντική διάσταση του εκφοβισμού είναι το γεγονός ότι λαμβάνει χώρα δημοσίως. Σε αντίθεση με άλλες πράξεις κοινωνικής παραβατικότητας (κλοπή, φθορά περιουσίας κ.λπ.) ο εκφοβισμός λειτουργεί λόγω της παρουσίας μαρτύρων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι εκφοβιστές επιλέγουν σκόπιμα το περιβάλλον για να μεγιστοποιήσουν τον αριθμό των ατόμων που παρατηρούν τις πράξεις τους. Η απλή παρουσία παρευρισκομένων τους ενθαρρύνει να είναι πιο επιθετικοί προκειμένου να κερδίσουν τον θαυμασμό και την έγκριση ακόμη και με εκφοβισμό<sup>7</sup>. Αυτές οι ανταμοιβές για τον νταή μπορεί να ενισχυθούν από τη συμπεριφορά των παρευρισκομένων, αλλά θα μπορούσαν επίσης να αντισταθμιστούν από τις παρεμβάσεις τους.

Η παρέμβαση των παρευρισκομένων, η παρέμβαση όσων γίνονται upstanders, είναι μια επιτυχημένη δράση που συμβαίνει καθημερινά όταν κάποιος έχει ένα ατύχημα ή έχει μια ιατρική κατάσταση: κάποιος καλεί ασθενοφόρο, ενώ άλλοι



BestGleeScenes

Αυτό το 2λεπτο βίντεο από την τηλεοπτική σειρά Glee μπορεί να βοηθήσει να δούμε τους διαφορετικούς ρόλους σε μια κατάσταση βίας κατά των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων, εκτός από το γεγονός ότι η βία μπορεί να πάρει πολλές μορφές: [https://www.youtube.com/watch?v=6QvG-4qnW5g\\_0&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=6QvG-4qnW5g_0&t=1s)

φροντίζουν το θύμα και κάποιοι άλλοι ζητούν περισσότερη βοήθεια από τους παρευρισκόμενους στο δρόμο που μπορεί να βοηθήσουν με οποιονδήποτε τρόπο. Αυτό συμβαίνει συνήθως και πολλοί άνθρωποι δεν διστάζουν να κάνουν κάτι σε τέτοιες καταστάσεις. Δυστυχώς, όταν πρόκειται να ορθώσουν το ανάστημά τους στη βία, ειδικά στη βία κατά των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι νέοι, οι εκπαιδευτικοί και η κοινότητα μερικές φορές διστάζουν για το αν πρέπει να παρέμβουν και πώς να το κάνουν.

Πρόσφατες μελέτες έχουν αρχίσει να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στους διαφορετικούς ρόλους που αναλαμβάνουν οι παρευρισκόμενοι σε συμπεριφορές εκφοβισμού και να εξετάζουν πώς η εκπαίδευση μπορεί να ενθαρρύνει τους παρευρισκόμενους να γίνουν αντιδρώντες και να διαδραματίσουν θετικό ρόλο στον τερματισμό του εκφοβισμού και των βίαιων συμπεριφορών<sup>8</sup>. Ορισμένοι λόγοι για τους οποίους οι παρευρισκόμενοι δεν παρεμβαίνουν περιλαμβάνουν:

- Το φαινόμενο του παρευρισκόμενου ("Κάποιος άλλος θα παρέμβει...")
- Ευτελίζοντας και κανονικοποιώντας τη βία, την οποία δεν βλέπουμε ως πραγματικό πρόβλημα: "Δεν είναι τίποτα σπουδαίο"
- Λάθος αντιλήψεις για τη φιλία: ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι "αν το θύμα είναι φίλος μου, θα παρέμβω, αλλά αν δεν τον ξέρω, όχι τόσο πολύ..."- ή "αν ο δράστης είναι φίλος, δεν θα παρέμβω...")
- Ντροπαλότητα, φόβος αμηχανίας ή "σκηνής"
- Απροθυμία να αναστατώσουν τους συνομηλικούς και ιδιαίτερα τους εκφοβιστές με κοινωνική υποστήριξη, υπό

το φόβο της επίπληξης: αυτές οι επιπλήξεις είναι αυτό που θα εξηγήσουμε ως Απομονωτική έμφυλη βία (IGV) ή βία δεύτερης τάξης στην ενότητα 4. Αυτός είναι ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι δεν παρεμβαίνουν, επειδή δεν θέλουν να πέσουν θύματα.

- Έλλειψη κατάρτισης και διαλόγων σχετικά με το τι είναι βία, τις συνέπειες της αδιαφορίας και τη σημασία του να σηκώνεις το ανάστημά σου.
- Έλλειψη σαφών και επιτυχημένων εργαλείων και στρατηγικών

Οι 9 παρευρισκόμενοι μπορούν να ενθαρρύνουν τον θύτη παραμένοντας απλώς παθητικοί μάρτυρες της παρενόχλησης και παρέχοντας ακροατήριο στο γεγονός. Αλλά μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν ενεργά τον εκφοβιστή μέσω των δικών τους αντιδράσεων: να γελούν, να χλευάζουν ή ακόμη και να αποφασίζουν να συμμετάσχουν στην κακοποίηση αντιγράφοντας τη συμπεριφορά του εκφοβιστή. Η παρουσία παρευρισκόμενων που ενισχύουν τον εκφοβιστή έχει συσχετιστεί με αυξημένη συχνότητα εκφοβισμού στα σχολεία<sup>10</sup>. Συνολικά, η ερευνητική βιβλιογραφία έχει εντοπίσει τους ακόλουθους τύπους παρευρισκόμενων:

- 1. Οι βοηθοί** είναι παρευρισκόμενοι που βοηθούν άμεσα τους εκφοβιστές.
- 2. Ενισχυτές** είναι εκείνοι που γελούν και ενθαρρύνουν τους νταήδες
- 3. Οι παρευρισκόμενοι ή παθητικοί παρευρισκόμενοι** είναι εκείνοι που γίνονται μάρτυρες ή αντιλαμβάνονται το περιστατικό αλλά απομακρύνονται.
- 4. Οι Upstanders ή Defenders** είναι μάρτυρες ή μάρτυρες που αντιλαμβάνονται ένα περιστατικό, οι οποίοι σηκώνονται και παρεμβαίνουν για να υποστηρίξουν το θύμα του εκφοβισμού.

Η αναγνώριση της δυναμικής αυτών των διαφορετικών ρόλων σε ένα περιστατικό εκφοβισμού είναι σημαντική για όποιον επιθυμεί να ενθαρρύνει τη συμπεριφορά του "συμπαραστάτη" ή να κατανοήσει πώς οι άλλοι τύποι παρευρισκομένων μπορούν να εκπαιδευτούν ώστε να γίνουν συμπαραστάτες. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να καθοδηγούν στον εντοπισμό αυτών των ρόλων και στην εξεύρεση τρόπων για την προώθηση θετικών παρεμβάσεων. Η δραστηριότητα 1 έχει σχεδιαστεί για την επίτευξη αυτού του στόχου.

Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι, τελικά, υπάρχουν μόνο δύο ρόλοι όταν βλέπουμε ή αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση βίας: είμαστε είτε μέρος του προβλήματος (επιτιθέμενοι, βοηθοί, ενισχυτές αλλά και παθητικοί θεατές που κοιτάζουν αλλού) είτε μέρος της λύσης (υπερασπιστές, υπερασπιστές). Δεν λέμε ότι οι νταήδες και οι παρευρισκόμενοι είναι ίσοι, αλλά ότι το να μην κάνουμε τίποτα δεν λύνει τίποτα και μάλλον διαιωνίζει τη βία.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - Πέρα από το ρόλο του νταή

### Οδηγίες

1. Εξηγήστε και συζητήστε τους διαφορετικούς ρόλους σε ένα περιστατικό εκφοβισμού: εκφοβιστής, αποδέκτης του εκφοβισμού, βοηθός, ενισχυτής, παρείσακτος και αντιστεκόμενος. Οι επαγγελματίες που συμμετέχουν μπορούν να δώσουν παραδείγματα από προηγούμενα περιστατικά για τους τύπους συμπεριφοράς που παρουσιάζονται σε αυτούς τους ρόλους.
2. Ετοιμάστε κάρτες ετικετών και ζητήστε από 6 εθελοντές να αναλάβουν αυτούς τους ρόλους.
3. Επιλέξτε ένα σενάριο (βλ. παρακάτω) και ζητήστε από εθελοντές να παίξουν το ρόλο τους. Ενθαρρύνετε τους

εθελοντές να είναι "δημιουργικοί", αλλά βεβαιωθείτε επίσης ότι κανείς τους δεν αισθάνεται πολύ άβολα στο ρόλο του. Μια ασφαλέστερη εναλλακτική λύση μπορεί να είναι να ζητήσετε από τους ανθρώπους να αφηγηθούν τι θα έκαναν στον ρόλο τους, αντί να τον υποδυθούν.

4. Στο τέλος της παράστασης ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες και συγχαρείτε τους για τη γενναιότητά τους. Κάντε ένα γρήγορο ξεσκαρτάρισμα ζητώντας από τους συμμετέχοντες να "ξεσκονίσουν" και να "αποτινάξουν" το ρόλο που μόλις έπαιξαν.

5. Συνεχίστε να συζητάτε μαζί τους διάφορους ρόλους: πώς έδρασαν, πώς αντέδρασαν και πώς έπαιξε ο ένας με τον άλλο, ιδίως σε σχέση με το ρόλο του νταή. Οι εθελοντές μπορούν να εξηγήσουν πώς ένιωσαν παίζοντας τον ρόλο τους και η υπόλοιπη ομάδα μπορεί να αντιδράσει για το πώς εξελίχθηκε η δυναμική τους.

6. Κλείστε τη συζήτηση με τα ακόλουθα σημεία: Πρώτον, μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζει κανείς πώς να αντιδράσει σε ένα περιστατικό εκφοβισμού, επειδή οι ρόλοι των παρευρισκομένων δεν είναι πάντα σαφείς. Δεύτερον, αναγνωρίστε τη ρευστότητα των ρόλων των παρευρισκομένων και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μικρά βήματα για τη μετατροπή ενός ενισχυτή ή παθητικού παρευρισκομένου σε υποστηρικτή.

### Σενάριο 1

Οι πρωταγωνιστές κάθονται σε μια καφετέρια. Ο εκφοβιστής παρατηρεί ένα κουμπί καρφίτσα με σημαία υπερηφάνειας στο σακίδιο του αποδέκτη του εκφοβισμού. Τον ρωτάει αν είναι ομοφυλόφιλος και συνεχίζει να τον παρενοχλεί. Μπορεί να υπάρξει παραλλαγή στο σενάριο: ο αποδέκτης του εκφοβισμού μπορεί να

απαντήσει θετικά, μπορεί να απαντήσει αρνητικά ή να μην απαντήσει καθόλου. Ο εκφοβιστής θα συνεχίσει την ίδια συμπεριφορά, αλλά οι παρευρισκόμενοι μπορεί να διαφοροποιήσουν ανάλογα τις αντιδράσεις τους. Η συζήτηση μπορεί να επικεντρωθεί στο κατά πόσον η αντίδραση του αποδέκτη του εκφοβισμού πρέπει να κάνει τη διαφορά.

### Σενάριο 2

Οι μαθητές περιμένουν να τους παραλάβουν οι γονείς τους μετά το σχολείο. Ο εκφοβιστής ρωτά τον αποδέκτη του εκφοβισμού γιατί τον παραλαμβάνουν δύο διαφορετικές γυναίκες σε διαφορετικές ημέρες. Ο αποδέκτης του εκφοβισμού απαντά ότι έχει δύο μητέρες. Ο εκφοβιστής αρχίζει να τον παρενοχλεί.

## Από τον παρατηρητή στον ανασταλτικό παράγοντα-υπευθυνότητα της κοινότητας

Όπως είπαμε και προηγουμένως, η βία λαμβάνει συχνά χώρα σε δημόσια περιβάλλοντα, τόσο διαδικτυακά όσο και αυτοπροσώπως- επιπλέον, πολλές φορές δεν είμαστε ζωντανοί μάρτυρες μιας βίαιης κατάστασης, αλλά το αντιλαμβανόμαστε όταν κάποιος μας το λέει ή το βλέπουμε αργότερα σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Εκείνη τη στιγμή γινόμαστε θεατές που έχουμε δύο επιλογές: μπορούμε να παραμείνουμε παθητικοί ή να σηκώσουμε το ανάστημά μας. Αυτό ισχύει όχι μόνο για τους εκπαιδευτικούς, αλλά και για τους νέους και ολόκληρη την εκπαιδευτική κοινότητα.

Μέρος της κατανόησης του επείγοντος χαρακτήρα της άσκησης και της υιοθέτησης μιας στάσης συμπαράστασης σε καταστάσεις ΛΟΑΤΚΙ+φοβικού εκφοβισμού και βίας είναι η γνώση του πόσο επιβλαβής είναι για τα άτομα που στοχοποιούνται. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι νέοι σεξουαλικών μειονοτήτων αναφέρουν υψηλά ποσοστά παρενόχλησης και θυματοποίησης μέσω απειλών και

τραυματισμών, μερικές φορές με τη χρήση όπλου. Αυτό έχει οδηγήσει σε υψηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης των μαθητών ΛΟΑΤΚΙQ+ μειονοτήτων καθώς και σε αύξηση του αυτοκτονικού ιδεασμού<sup>11</sup>. Συνολικά, τα φαινόμενα αυτά έχουν άμεσες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία τους<sup>12</sup>. Το πιο ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί χώροι αποτελούν συχνά πρόσφορο έδαφος για το είδος του εκφοβισμού και της σεξουαλικής παρενόχλησης που βιώνουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα<sup>13</sup>. Τα τρέχοντα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι ένα σχολικό κλίμα που δεν είναι αποδεκτό, η έλλειψη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου καθώς και η απουσία ΛΟΑΤ+ κινημάτων στην κοινότητα σχετίζονται με υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονικότητας στους ΛΟΑΤ+ νέους<sup>14</sup>.

Αυτό που συνήθως πληγώνει τα άτομα της ΛΟΑΤΚΙQ+ μειονότητας δεν είναι μόνο ο εκφοβισμός αλλά και η έλλειψη αντίδρασης ή υποστήριξης από τους παρευρισκόμενους ή τους μάρτυρες του εκφοβισμού. Οι έρευνες δείχνουν ότι το πρόβλημα του ομοφοβικού εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εκπαιδευτικούς χώρους και οργανώσεις νεολαίας πρέπει να αντιμετωπιστεί έγκαιρα για να αποτραπεί η εξάπλωση της περιθωριοποίησης<sup>15</sup>. Εάν οι παρευρισκόμενοι παραμένουν παθητικοί, η δημοτικότητα του επιτιθέμενου αυξάνεται- δίνουν στο θύμα την εσφαλμένη αντίληψη ότι όλοι οι άλλοι εγκρίνουν αυτές τις συμπεριφορές. Άλλωστε, όταν οι παρευρισκόμενοι δεν παρεμβαίνουν, το θύμα υποφέρει τόσο για την αρχική βίαιη κατάσταση όσο και για τη μη υποστήριξή του, έχοντας τις χειρότερες συνέπειες: αισθάνεται μόνο του μετά το επεισόδιο, νιώθει ότι κανείς δεν νοιάζεται- αισθάνεται ότι οι παρευρισκόμενοι είναι περισσότερο με το μέρος του επιτιθέμενου παρά με το δικό του- εσωτερικεύει τη ΛΟΑΤΚΙ+φοβία- και η ατιμωρησία ενθαρρύνει τους επιτιθέμενους να επαναλάβουν τις πράξεις τους εναντίον του.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ως ορθοστάτες και δεν χρειάζεται να γίνουμε ήρωες ή να κάνουμε τα πάντα. Η επίγνωση των θετικών συνεπειών του να σηκώνεις το ανάστημά σου μπορεί να ενθαρρύνει τους παρευρισκόμενους να γίνουν και αυτοί όρθιοι: σπάνε τη σιωπή και στέλνουν το μήνυμα ότι η βία δεν είναι εντάξει, ότι θα παρέμβουν και ότι η ατιμωρησία έχει τελειώσει- επιπλέον, τα θύματα δεν είναι μόνα τους.

Έτσι, η επιτυχία των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού εξαρτάται από την προώθηση του αισθήματος της κοινότητας και της ειρηνικής συνύπαρξης, όπως αυτό διαφαίνεται στην ομαδική εργασία, στην υπογραφή συμφωνιών και στις αναφορές των μαθητών σε έννοιες όπως η ισότητα και η αλληλεγγύη<sup>16</sup>. Μια άλλη κοινή προσέγγιση για τις παρεμβάσεις αυτές είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ενσυναίσθησης των μαθητών. Η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση έχει άμεσες εφαρμογές για τη μείωση του εκφοβισμού και την προώθηση της αξιοπρεπούς συμπεριφοράς<sup>17</sup>. Διαπιστώθηκε επίσης ότι τα υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης συνδέονται με πιο αμυντικές συμπεριφορές.<sup>18</sup>

Συνολικά, οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι τα περιστατικά εκφοβισμού μπορούν να μειωθούν με τη δημιουργία ενός ασφαλούς κλίματος, όπου οι αποδέκτες του εκφοβισμού αισθάνονται ότι υπάρχει κοινοτική απάντηση στην κακοποίηση και την παρενόχληση. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την εκπαίδευση των "upstanders" μέσω της εκπαίδευσης ενσυναίσθησης και εργαλείων που ελαχιστοποιούν τις βλαβερές συνέπειες του εκφοβισμού. Πράγματι, υπάρχουν σαφείς ενδείξεις από έρευνες ότι τα θύματα που υπερασπίζονται τα θύματα θυματοποιούνται λιγότερο συχνά και έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και υψηλότερο κύρος σε σύγκριση με τα θύματα που δεν υπερασπίζονται<sup>19</sup>.

Στόχος της Δραστηριότητας 2 είναι να καλλιεργηθεί η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του εκφοβισμού (τι πληγώνει, τι θεραπεύει) και να αναπτυχθούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού από την κοινότητα. Ο γενικός σκοπός είναι να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η αντίδρασή τους έχει σημασία και ότι υπάρχει ευθύνη ολόκληρης της κοινότητας να δράσει προκειμένου να προστατεύσει, να υπερασπιστεί και να υποστηρίξει τους αποδέκτες του εκφοβισμού.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - Τι πονάει, τι θεραπεύει**

### **Οδηγίες**

**1.** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες.

**2.** Ζητήστε από την Ομάδα 1 να εντοπίσει "Τι πονάει" σε μια κατάσταση εκφοβισμού. Συμβουλευστε τους να κάνουν σημειώσεις σε κάρτες, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να έχει 1-2 κάρτες. Ενθαρρύνετέ τους να εντοπίσουν μη λεκτικές, λεκτικές και ακόμη και βίαιες πράξεις που μπορούν να κάνουν σε μια προσποιητή κατάσταση. Αυτή η τελευταία κατηγορία μπορεί να περιλαμβάνει την προσποίηση ότι φτύνουν κάποιον, σπρώχνουν, σπρώχνουν ή χτυπούν.

**3.** Ζητήστε από την ομάδα 2 να προσδιορίσει "Τι θεραπεύει" σε μια κατάσταση εκφοβισμού. Πρέπει να μαντέψουν τι έχει καταγράψει η άλλη ομάδα και να βρουν τρόπους αντίδρασης. Αυτές οι αντιδράσεις upstander μπορούν να απευθύνονται στον εκφοβιστή ή στον αποδέκτη του εκφοβισμού. Η ομάδα μπορεί να εξετάσει τόσο τις ατομικές όσο και τις ομαδικές αντιδράσεις.

**4.** Μετά από ομαδική εργασία περίπου 15 λεπτών, οι δύο ομάδες στέκονται η μία απέναντι από την άλλη και

ο συντονιστής στέκεται ανάμεσα στις δύο ομάδες. Ένας συμμετέχων από την ομάδα 1 ξεκινά με την έναρξη ενός περιστατικού εκφοβισμού που απευθύνεται στον συντονιστή. Η πρώτη επιλογή μπορεί να είναι "ήπια" με δυνατότητα κλιμάκωσης. Ένας συμμετέχων από την ομάδα 2 πρέπει να απαντήσει σε αυτό με μία από τις απαντήσεις που

5. είναι γραμμένες στις κάρτες. Ο αποδέκτης του εκφοβισμού παραμένει παθητικός. Ένας άλλος συμμετέχων από την ομάδα 1 συνεχίζει/επιδεινώνει την παρενόχληση. Η ομάδα 2 εξετάζει την αντίδρασή της. Η άσκηση συνεχίζεται με τη χρήση μερικών ακόμη καρτών.

### Συζήτηση:

1. Ποιο φαινόταν να είναι το πιο οδυνηρό είδος εκφοβισμού; Κάθε συμμετέχων, συμπεριλαμβανομένου του συντονιστή, μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του από τη δική του οπτική γωνία σε αυτό το παιχνίδι ρόλων. Επίσης, η ομάδα 1 μπορεί να συζητήσει τη διαδικασία που ακολουθήθηκε: πόσο δύσκολο ήταν να βρεθούν οι πληγωτικές πράξεις; Ποια ήταν η ευκολότερη κατηγορία που μπορούσαν να φτιάξουν μεταξύ των μη λεκτικών, των λεκτικών και των βίαιων πράξεων;

2. Πόσο κατάλληλη ήταν η απάντηση της ομάδας 2; Ποιες άλλες αντιδράσεις έπρεπε να υπάρξουν ώστε να παρέχουν θεραπεία στις οδυνηρές προσβολές/πράξεις; Η ομάδα 2 μπορεί επίσης να συζητήσει τη διαδικασία σκέψης σχετικά με αυτές τις αντιδράσεις upstander, τόσο σε ατομική όσο και σε ομαδική μορφή.

3. Παρακολουθήστε τα βίντεο και εξηγήστε πώς

### Βίντεο για περαιτέρω συζήτηση:

Μην ανέχεστε τον ομοφοβικό εκφοβισμό

<https://www.youtube.com/watch?v=lrJxqvalFxm>

<https://www.youtube.com/watch?v=7qmA-rp1FV0>



### Πώς να γίνεις upstander

Υπάρχουν ήδη στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις ανάληψης ευθύνης σε εφήβους και φοιτητές είναι αποτελεσματικά

εργαλεία για την προώθηση της συμπεριφοράς ανάληψης ευθύνης.

Η έρευνα δείχνει ότι η δημιουργία ενός ασφαλέστερου κλίματος

αλλά και η εκπαίδευση των παριστάμενων σε συγκεκριμένα πρωτόκολλα δράσης διευκολύνει τους νέους να ανταποκριθούν ως

παριστάμενοι<sup>20</sup>. Οι περισσότερες από αυτές τις εκπαιδευτικές

παρεμβάσεις είναι προληπτικές και ενθαρρύνουν τους νέους να σχεδιάσουν τη δική τους μελλοντική μέθοδο παρέμβασης<sup>21</sup>. Η ευκαιρία να εξετάσει κανείς την αντίδρασή του όταν γίνεται μάρτυρας εκφοβισμού και να καταστρώσει ένα σχέδιο δράσης θεωρείται καθοριστική για την ικανότητα των νέων να πραγματοποιήσουν αυτή την παρέμβαση όταν αυτή καταστεί αναγκαία. Επιπλέον, άλλοι ερευνητές έχουν

δείξει ότι οι προσεγγίσεις για την υπεράσπιση του θύματος είναι σημαντικός παράγοντας και πρέπει να συμπεριληφθεί στην εκπαίδευση<sup>22</sup>. Τέλος, υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι η εκπαίδευση των παριστάμενων θα πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες και υποστήριξη σε περίπτωση που βιώσουν βία δεύτερης τάξης<sup>23</sup>: Αυτό συμβαίνει όταν ο παριστάμενος ή το άτομο που προσπαθεί να υποστηρίξει το θύμα γίνεται στόχος του θύτη. Η εκπαίδευση του upstander πρέπει να λαμβάνει υπόψη αυτή την πιθανότητα και να προετοιμάζει τους νέους ανάλογα. Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτό θα αναπτυχθούν στην ενότητα 4.

Ως εκ τούτου, υπάρχουν δύο τρόποι για να σχεδιαστούν οι παρεμβάσεις upstander: εκείνες που υποστηρίζουν τον αποδέκτη του εκφοβισμού και εκείνες που απευθύνονται στην αντιμετώπιση του εκφοβιστή. Και οι δύο είναι σημαντικές και μπορούν να λάβουν χώρα ταυτόχρονα. Η παρέμβαση και η ανταπόκριση στον εκφοβιστή, ωστόσο, συχνά θεωρείται πιο δύσκολη από τους συμμετέχοντες. Οι υπάρχουσες παρεμβάσεις μέχρι στιγμής έχουν επικεντρωθεί στην ενίσχυση μιας ποικιλίας δεξιοτήτων ή ιδιοτήτων. Ορισμένες παρεμβάσεις επικεντρώθηκαν στην αυτοαποτελεσματικότητα του αμυνόμενου<sup>24</sup>, άλλες επικεντρώθηκαν στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της στάσης κατά του εκφοβισμού του παριστάμενου<sup>25</sup> ενώ άλλες επικεντρώθηκαν απλώς στην προώθηση της ευαισθητοποίησης της προσέγγισης του παριστάμενου<sup>26</sup>. Η επιτυχία των παρεμβάσεων του συμπαραστάτη καταγράφεται γενικά στην προώθηση της αίσθησης της κοινότητας και της ειρηνικής συνύπαρξης.

Αυτό που έχει ύψιστη σημασία είναι να προετοιμάσουμε τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τους μαθητές ώστε να νιώθουν αυτοπεποίθηση για να ορθώσουν το ανάστημά τους σε περιστατικά εκφοβισμού. Τα υποθετικά σενάρια και οι συζητήσεις γύρω από αυτά έχουν αποδειχθεί ότι

αποτελούν αποτελεσματικό τρόπο για την αύξηση της γνώσης, της αυτοπεποίθησης καθώς και της ενσυναίσθησης γύρω από τέτοια ζητήματα. Σκοπός της Δραστηριότητας 3 είναι να διερευνήσει σενάρια δράσης ως όρθιος για να α) υπερασπιστεί τον αποδέκτη του εκφοβισμού και β) να αντιμετωπίσει τον εκφοβιστή. Αυτές οι παρεμβάσεις βασίζονται σε εφαρμόσιμα σενάρια με βήματα για το πώς να αντιδράσετε σε κάθε κατάσταση. Και οι δύο αντιδράσεις upstander μπορούν να λάβουν χώρα ταυτόχρονα, ανάλογα με το πώς ο μάρτυρας/παρατηρητής αξιολογεί την κατάσταση.



Το παρακάτω βίντεο δείχνει νέους που έχουν την εξουσία να εξηγούν πώς να γίνουν ανυπότακτοι:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7qmA-rp1FV0>

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 - Πώς να γίνεις Upstander

Από τον παριστάμενο στον υποστηρικτή

### Οδηγίες:

1. Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης σε ένα περιστατικό εκφοβισμού: <https://www.stopbullying.gov/prevention/bystanders-to-bullying>

2. Επικεντρωθείτε στις ενέργειες που επισημαίνονται στο βίντεο:

- Αλλαγή θέματος
- Διακοπή
- Συμπεριφορά ερώτησης
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ
- Αγκαλιάστε τις διαφορές σας

- Αναφορά εκφοβισμού/διαδικτυακού εκφοβισμού
- Να προστατεύετε/να είστε ευγενικοί με τους άλλους
- Συμπεριλάβετε και άλλους στην απάντησή σας
- Proteger/ser amable con los demás
- Incluir a otros en su respuesta

**3.** Διαλέξτε ένα σενάριο από τα παρακάτω και βρείτε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς μπορεί κανείς να παραδειγματιστεί από αυτές τις αντιδράσεις που θα σας βοηθήσουν να αντισταθείτε. Για παράδειγμα, τι λέει κανείς προκειμένου να αμφισβητήσει τη συμπεριφορά του νταή στο σενάριο 1; Τι κάνουν οι upstanders προκειμένου να δείξουν ότι αγκαλιάζουν τις διαφορές μας;

#### Σενάριο 1

Ενώ οι μαθητές σας μοιράζονται τα νέα του Σαββατοκύριακου πριν από την έναρξη του μαθήματος, ένας από τους μαθητές σας λέει ότι πήγε στην παρέλαση υπερηφάνειας. Ένας άλλος μαθητής λέει αμέσως: "Δεν έχω πρόβλημα με τους ομοφυλόφιλους, αλλά δεν καταλαβαίνω γιατί πρέπει να είναι τόσο περήφανοι για τον εαυτό τους και μάλιστα να παρελαύνουν στους δρόμους για να το επιδείξουν. Πιστεύω ότι δεν υπάρχει τίποτα για να είσαι περήφανος όταν είσαι γκέι, αυτό είναι πάρα πολύ". Εσείς τι θα κάνατε;

#### Σενάριο 2

Πλησιάζετε έναν μαθητή για να τον/την ρωτήσετε γιατί απουσιάζει τόσο συχνά τον τελευταίο καιρό. Σας ενημερώνει ότι τον/την εκφοβίζουν εδώ και ένα μήνα. Μια συγκεκριμένη ομάδα

#### Σενάριο 3

Μια μαθήτριά σας λέει ότι κατά τη διάρκεια ενός καυγά

μια άλλη μαθήτριά την αποκάλεσε "λεσβία" για να την προσβάλει. Τι θα κάνατε;

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 - Πώς να γίνεις ο Αντιστασιακός-Αντιμετωπίζοντας τον εκφοβιστή

Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο και συζητήστε το πρωτόκολλο ACT:

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς μπορεί να εφαρμοστεί το πρωτόκολλο ACT στα διάφορα σενάρια που ακολουθούν.

<https://www.youtube.com/watch?v=wyV6OFm2KxQ>

#### ACT

- **Ρωτήστε:** Ξέρουν τι σημαίνει αυτή η λέξη; Είχαν την πρόθεση να πληγώσουν; Γνωρίζετε τις συνέπειες της κακοποίησης που μόλις είδατε;
- **Επιλέξτε:** Upstander είναι μια επιλογή. Το να μην κάνεις ή να μην λες τίποτα σημαίνει ότι συμφωνείς.
- **Διδάξτε:** Διδάξτε με το παράδειγμα του τρόπου που ζείτε τη ζωή σας. Δεν μπορώ να γίνω ανεκτικός αν οι άλλοι δεν με βλέπουν ως τέτοιο.

#### Σενάριο 1

Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος λογοτεχνίας, ένας μαθητής κάνει ένα αστειό σχηματικό με τον σεξουαλικό προσανατολισμό του συγγραφέα. Πώς απαντάτε;

#### Σενάριο 2

Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, ένας μαθητής κάνει το ακόλουθο σχόλιο: "Αυτό είναι τόσο γκέι!". Τι θα κάνατε;

### Σενάριο 3

Διαπιστώνετε ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος των Θρησκευτικών, οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με απόψεις, κανόνες και αξίες που δεν είναι συμβατές με τις αξίες που προσπαθείτε να διδάξετε κατά τη διάρκεια της "Ατομικής, Κοινωνικής και Υγειονομικής Αγωγής" ή των "Φυσικών Επιστημών". Κατά τη διάρκεια ενός από τα μαθήματά σας, ένας μαθητής επικαλείται τον συνάδελφό σας και σας λέει ότι όλοι πρέπει να παντρευτούν και να κάνουν παιδιά, διαφορετικά δεν θα πετύχουν τον απώτερο στόχο τους. Εσείς τι θα κάνετε;

#### Ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Πόσο εύκολο/δύσκολο είναι να αντιδράσετε σε αυτό το σενάριο; Ποιες δυσκολίες μπορεί να συναντήσουν οι εκπαιδευτικοί/το σχολικό προσωπικό/οι επαγγελματίες του σχολείου όταν θέλουν να παρέμβουν σε τέτοια περιστατικά;
2. Τι πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όταν κάνουμε παρέμβαση σε τέτοια περιστατικά;
3. Πώς μπορούμε να αποφασίσουμε ποιο βήμα είναι το πιο επείγον όταν κάνουμε μια παρέμβαση;
4. Τι σας άρεσε στις παρεμβάσεις που μόλις παρακολουθήσατε/πραγματευτήκατε;
5. Ποιες πτυχές τους θεωρήσατε ιδιαίτερα χρήσιμες; Τι πιστεύετε ότι ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικό και "λειτούργησε"; Θα προσθέτατε κάτι ή θα κάνατε κάτι διαφορετικό;
6. Πώς αισθάνθηκαν τα άτομα που βίωσαν εκφοβισμό/διακρίσεις μετά από αυτές τις παρεμβάσεις; Με ποιον

τρόπο αντιμετωπίστηκαν οι ανάγκες σας για ασφάλεια και ένταξη; Υπήρχε κάτι που θα μπορούσε να σας κάνει να αισθανθείτε περισσότερο ενταγμένοι ή ασφαλέστεροι;

7. Είναι οι παρεμβάσεις που μόλις παρακολουθήσαμε κάτι που μπορείτε να εφαρμόσετε στο σχολικό σας περιβάλλον; Με ποιο τρόπο;

8. Πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη για να βοηθήσετε το σχολείο σας να γίνει πιο περιεκτικό και ασφαλές;

### Green Dot Πρόγραμμα παρέμβασης παρενοχλητικού δράστη

Ο αρχικός στόχος του προγράμματος Green Dot Bystander Programme, το οποίο ιδρύθηκε το 2006 από την Dr. Dorothy Edwards, ήταν η προώθηση της ασφάλειας στις πανεπιστημιούπολεις- τώρα, μετά από 15 χρόνια εφαρμογής και επιστημονικής αξιολόγησης, αναπτύσσεται σε γυμνάσια και λύκεια. Ο στόχος του προγράμματος Green Dot είναι να εκτελέσει μια στρατηγική παρέμβασης παρευρισκόμενου που έχει αποδειχθεί επιτυχής στην πρόληψη και τη μείωση της προσωπικής βίας που βασίζεται στην εξουσία. Βασίζεται στην παραδοχή ότι κανείς δεν χρειάζεται να κάνει τα πάντα, αλλά όλοι μπορούν και πρέπει να κάνουν κάτι, επειδή η βία μπορεί να μειωθεί συστηματικά με μια κοινοτική προσέγγιση.

υσιαστικά, μια πράσινη κουκκίδα είναι μια συμπεριφορά, μια επιλογή ή μια ενέργεια που προάγει την ασφάλεια. Αντίθετα, κόκκινη κουκκίδα είναι κάθε βίαιη ή μεροληπτική



συμπεριφορά ή ενέργεια. Η ιδέα είναι να οπτικοποιηθούν οι χώροι ενός ιδρύματος, όπως ένα λύκειο, και να είναι σε θέση να εξουδετερώσουν τις κόκκινες κουκίδες με όσο το δυνατόν περισσότερες πράσινες κουκίδες, συμβάλλοντας κατά συνέπεια στη μείωση των κόκκινων κουκίδων. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση βασίζεται τόσο στην πρόληψη όσο και στην επίλυση. Κλειδί για την επιτυχία του Πράσινου Σημείου είναι η ενσωμάτωση της κοινοτικής του προσέγγισης στην κουλτούρα του ιδρύματος, ιδίως όσον αφορά τη συμπεριφορά των νέων. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ενσωμάτωση αυτή είναι η εκπαίδευση "δημοφιλών ηγετών της κοινής γνώμης", δηλαδή νέων που θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόλογοι στις ομάδες, οι οποίοι θα μπορούσαν να είναι αθλητές, εκπρόσωποι της τάξης, αρχηγοί της τάξης ή οποιοσδήποτε άλλος νέος που εκτιμάται από τους συνομηλίκους του. Έχουν επιτύχει σχετικό κοινωνικό αντίκτυπο διαδίδοντας και εξομαλύνοντας την παρεμβατική παρέμβαση, τη μηδενική ανοχή και την κοινοτική προσέγγιση, ενισχύοντας τους υπόλοιπους να κάνουν το καθήκον τους.

Η Green Dot εμπλέκει ολόκληρη την κοινότητα, όχι μόνο τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, στην πρόληψη της βίας. Αρχικά, οι εκπαιδευτές μαθαίνουν πώς να εργάζονται με ολόκληρα σχολικά συστήματα και πώς να ενσωματώνουν όλους τους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των γονέων, των προπονητών και άλλων σημαντικών και σημαίνοντων προσώπων στο θεσμικό περιβάλλον.

Οι Πράσινες Κουκίδες μπορούν να είναι δύο τύπων: προληπτικές και αντιδραστικές:

- **Οι προληπτικές/προληπτικές πράσινες κουκίδες** είναι δράσεις που δεν πραγματοποιούνται για να απαντήσουν σε ένα συγκεκριμένο περιστατικό, αλλά γενικές στρατηγικές και δράσεις που συμβάλλουν στον καθορισμό των βασικών κανόνων στην κουλτούρα της μηδενικής ανοχής

στη βία και στην προσδοκία ότι όλοι μπορούν και πρέπει να συμβάλλουν στην ασφάλεια της κοινότητας.

Παραδείγματα ενεργητικών Πράσινων Σημείων περιλαμβάνουν τη δημιουργία εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την προώθηση της ευαισθητοποίησης, τον έλεγχο με τους φίλους και τη φιλοξενία αθλητικών αγώνων με Πράσινα Σημεία.

- **Οι Αντιδραστικές Πράσινες Κουκίδες είναι άμεσες αντιδράσεις** σε καταστάσεις όπου παρατηρούνται ανησυχητικές συμπεριφορές ή πιθανοί ή πραγματικοί κίνδυνοι, είτε θα μπορούσαν να συμβούν είτε συμβαίνουν



### Three D's of Bystander Intervention



#### DIRECT

INTERVENE IN THE MOMENT TO PREVENT  
A PROBLEM FROM HAPPENING



#### DISTRACT:

INTERRUPT THE SITUATION WITHOUT  
DIRECTLY CONFRONTING ANYBODY



#### DELEGATE:

GET HELP FROM SOMEONE WHO IS BETTER  
EQUIPPED TO HANDLE THE SITUATION

Στο πλαίσιο των αντιδραστικών Green Dots, δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος δράσης: Έτσι, οι άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν τους άλλους χωρίς να τους θέσουν σε υψηλότερο κίνδυνο, γεγονός που συμβάλλει επίσης στην προστασία των όρθιων. Το πρόγραμμα των πράσινων σημείων το δείχνει αυτό με τα 3 D: Άμεση, απόσπαση της προσοχής και ανάθεση. Άλλα προγράμματα, όπως το "Right to Be" (πρώην "Hollaback!"), τα οποία βασίζονται στο Green Dot, περιλαμβάνουν έως και δύο ακόμη D's: Document και Delegate. Για τη χρησιμότητα αυτών των στρατηγικών, καθεμία από αυτές εξηγείται τώρα με περισσότερες λεπτομέρειες και παραδείγματα- στις περισσότερες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

**1. Άμεση:** σηκωθείτε δίπλα στο θύμα και απέναντι στον επιτιθέμενο. Μιλήστε δυνατά.. Επικεντρωθείτε στο θύμα, όχι στον επιτιθέμενο. Αρχικά, καλέστε εν συντομία τον θύτη: "Δεν θα ανεχτούμε αυτή τη συμπεριφορά" ή "Αυτό είναι ανάρμοστο, αφήστε τους ήσυχους"- στη συνέχεια, στρέψτε όλη σας την προσοχή στο άτομο που παρενοχλείται, ρωτώντας το αν είναι καλά, αν χρειάζεται κάτι ή αν θέλει να φύγει από εκεί και να έρθει μαζί σας. Σε αυτή την άμεση προσέγγιση, αν οι παρενοχλούντες απαντήσουν, αγνοήστε τους, μην κλιμακώνετε δεν είναι για διάλογο, οπότε είναι αντιπαραγωγικό να προσπαθείτε να αναλάβετε πρωτοβουλία. Πριν αποφασίσετε να απαντήσετε άμεσα, αξιολογήστε την κατάσταση: Είστε εσείς και το άτομο που παρενοχλείται ασφαλείς; Φαίνεται απίθανο να κλιμακωθεί η κατάσταση; Μπορείτε να καταλάβετε αν το άτομο που παρενοχλείται θέλει κάποιος να μιλήσει; Αν μπορείτε να απαντήσετε θετικά σε όλες αυτές τις ερωτήσεις, μπορείτε να επιλέξετε την άμεση αντίδραση: να είστε σαφής, αποφασιστικός και οριστικός.

**2. Απόσπαση προσοχής:** Ο παρευρισκόμενος μπορεί να δημιουργήσει αντιπερισπασμό για να εκτονώσει

την κατάσταση. Παραδείγματα: αλλάξτε τη συζήτηση και την ενέργεια της αλληλεπίδρασης ή αποσπώντας την προσοχή των ατόμων- προσποιηθείτε ότι είστε φίλος του θύματος, ρωτήστε για την ώρα, σταθείτε τυχαία δίπλα τους ή μπίτε ανάμεσά τους- ρωτήστε το θύμα αν θα έρθει μαζί σας ή πείτε του ότι κάποιος του τηλεφωνεί.

**3. Αντιπρόσωπος:** Ο παρευρισκόμενος μπορεί να ζητήσει από κάποιον άλλον να βοηθήσει να παρέμβει στην κατάσταση. Παραδείγματα: Ανάθεση εντοπίζοντας κάποιον που βρίσκεται σε θέση εξουσίας (εκπαιδευτικοί, αστυνομικός, άλλοι ενήλικες κ.λπ.) ή που θα είναι πιο επιτυχημένος στην αντιμετώπιση του προβλήματος (δημοφιλείς συμμαθητές, μεγαλύτεροι νέοι, ένας φίλος με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κ.λπ.) και ζητώντας του να παρέμβει. Η ανάθεση μπορεί επίσης να σημαίνει, γενικότερα, να εμπλέξουμε περισσότερα άτομα, περισσότερους παρευρισκόμενους. Μπορείτε να ζητήσετε και από άλλους φίλους να συμμετάσχουν λέγοντας: "Νομίζω ότι αυτό είναι λάθος, ας κάνουμε κάτι εντάξει;", αλλά μπορεί επίσης να είναι οποιοσδήποτε: "Με συγχωρείτε, αυτό το άτομο παρενοχλείται, μπορείτε να βοηθήσετε;".

**4. Τεκμηρίωση:** η ιδέα αυτής της στρατηγικής είναι να έχετε αποδεικτικά στοιχεία για το τι συνέβη. Ωστόσο, δεν είναι η προτεραιότητα, η οποία είναι η επέμβαση, η διακοπή της κατάστασης και η φροντίδα του θύματος. Οι επιλογές της τεκμηρίωσης, όταν όλα αυτά έχουν ήδη τακτοποιηθεί, είναι: καταγραφή ή βιντεοσκόπηση της κατάστασης ή λήψη στιγμιότυπων από την οθόνη του κινητού ή του υπολογιστή (για ψηφιακά πλαίσια). Σε όλες τις περιπτώσεις, δώστε τα αποδεικτικά στοιχεία στο θύμα, ώστε να έχει τον έλεγχο αυτού.

**5. Καθυστέρηση:** παρηγορήστε τον παρενοχλούμενο μετά το περιστατικό και αναγνωρίστε ότι η συμπεριφορά του ήταν λανθασμένη. Να είστε φίλοι και να τους δώσετε να καταλάβουν ότι δεν το αξίζουν αυτό για κανέναν απολύτως λόγο. Προσφερθείτε να βοηθήσετε με οποιονδήποτε τρόπο μπορείτε, είτε απλά μιλώντας γι' αυτό, είτε συμμετέχοντας στην ομάδα σας είτε βοηθώντας στην αναφορά.

Με όλες αυτές τις δυνατότητες, η ιδέα είναι ότι οι επαγγελματίες, οι νέοι, οι οικογένειες ή οποιοσδήποτε παράγοντας στην κοινότητα ακολουθεί τα ακόλουθα βήματα:

1. Παρατηρήστε ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι ασκείται βία
2. Συνειδητοποιήστε ότι πρέπει να κάνετε κάτι
3. Σκεφτείτε ποια είναι η καλύτερη στρατηγική για να θέσετε πρώτα τα θύματα σε ασφάλεια και στη συνέχεια να δείξετε στους επιτιθέμενους και τους παρευρισκόμενους ότι τέτοιες συμπεριφορές δεν είναι ωραίες και δεν θα γίνουν ανεκτές ή θα περάσουν απαρατήρητες.

## Προληπτικές ενέργειες για την ανάσχεση

Θέλουμε επίσης να δώσουμε στους επαγγελματίες συγκεκριμένες στρατηγικές που βοηθούν στην αλλαγή της κουλτούρας προς την κατεύθυνση της μηδενικής βίας και της παρέμβασης όλων. Αυτό θα είναι μια εισαγωγή στις ενότητες 4 και 5, οι οποίες καλύπτουν βασικές έννοιες και προτάσεις που καλύπτουν με επιτυχία αυτή την προληπτική προσέγγιση με πολύ ολοκληρωμένο τρόπο. Ως εκπαιδευτικοί, από την προνομιακή μας θέση, μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά πράγματα:

- Πείτε τους ρητά ότι θα σηκωθείτε όρθιοι: "Δεν θα ανεχτώ καμία βία εναντίον συλλογικών ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων (ή οποιουδήποτε άλλου ατόμου)"

- Δείξτε ότι είστε διαθέσιμοι και αξιόλογοι στους νέους: "Μπορείς πάντα να μου στείλεις ένα email ή να με ενημερώσεις όταν σου συμβεί κάτι τέτοιο"

- Διδάξτε τους σχετικά με αυτά τα περιεχόμενα: εκπαιδέψτε τους να μάθουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες

- Ζήστε σύμφωνα με την προσέγγιση Upstander: γίνετε παράδειγμα

- Να υπάρχουν συχνά ομαδικοί χώροι για την αναφορά και το σπάσιμο της σιωπής, όπως στις συγκεντρώσεις της τάξης ή στην αρχή ή στο τέλος ορισμένων συνεδριών.

- Διοργάνωση διαλογικών δραστηριοτήτων όπου μπορεί να συζητηθεί η παρέμβαση του παρευρισκόμενου για ΛΟΑΤΚΙ+, όπως σε κινηματογραφικά φόρουμ ή διαλογικές συγκεντρώσεις.

- Δώστε ελκυστικότητα στους όρθιους που ενεργούν. Δώστε τους να καταλάβουν ότι είναι γενναίοι, όχι "χαφιέδες" (περισσότερα σχετικά με αυτό στην Ενότητα 4)

Ως εκπαιδευτικό ίδρυμα, είτε πρόκειται για λύκειο είτε για ΜΚΟ, μπορείτε:

- Προωθήστε την εκπαίδευση για την παρέμβαση του παρευρισκόμενου στο ίδρυμά σας

- Ενσωματώστε αναφορές στην παρέμβαση των παρευρισκόμενων και στη σημασία της πρόληψης της βίας σε ομιλίες και δημόσιες τοποθετήσεις.

- Οργάνωση εκστρατειών και προετοιμασία αφισών με μηνύματα Upstander και μηδενικής ανοχής: "Αν ξέρεις κάτι, κάνε κάτι"

- Αναθεώρηση των διαδικασιών του θεσμού και των εκπαιδευτικών και εγκατάλειψη των μη επιστημονικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση της πρόληψης της βίας
- Να ηγηθείτε της δημιουργίας κανόνων που συμφωνούνται από το σύνολο της κοινότητας και δεν ανέχονται τη βία κατά των ΛΟΑΤ (ή οποιουδήποτε άλλου) (Ενότητα 5)
- Δημιουργήστε μια μικτή επιτροπή μηδενικής βίας, αποτελούμενη από όλους τους εκπαιδευτικούς παράγοντες της κοινότητας (ενότητα 5)
- Προωθήστε τη δημιουργία συλλόγων ή ομάδων μαθητών κατά της βίας, όπως οι GSA (Gay-Straight Alliances ή Gender and Sexuality Alliances), οι οποίες εξηγούνται λεπτομερέστερα στη συνέχεια.

Το Green Dot ξεκινά με την εκπαίδευση των επαγγελματιών που ασχολούνται με τις πιο σημαντικές ιδέες για την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος. Τα εκπαιδευτικά τους μαθήματα τεσσάρων ενοτήτων περιλαμβάνουν γνώσεις για την αναγνώριση της βίας με βάση την εξουσία που θα μπορούσε να εξελιχθεί σε δυνητικά επικίνδυνες ή επιβλαβείς καταστάσεις- εκπαιδεύουν επίσης για τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι οι παρευρισκόμενοι στο να σηκώσουν το ανάστημά τους, όπως η συστολή, η απροθυμία να αναστατώσουν τους συνομηλικούς τους, η πεποίθηση ότι οι άλλοι θα παρέμβουν ή ο φόβος της ντροπής ή της δημιουργίας σκηνής. Τέλος, εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ορθοστασίας και στη δημιουργία εμπιστοσύνης στην εκτέλεση του προγράμματος.

Οι προσπάθειες κατάρτισης μπορούν στη συνέχεια να μεταφραστούν σε διάφορες θεσμικές δράσεις, όπως ο στρατηγικός σχεδιασμός, η κινητοποίηση των

παρευρισκομένων, η επικοινωνία και η δημιουργία συνασπισμού. Το διδακτικό υλικό που χρησιμοποιείται με τους φοιτητές περιλαμβάνει ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες, ομαδικές συζητήσεις, βιντεάκια βίντεο που έχουν δημιουργηθεί από άλλους φοιτητές ή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Σύμφωνα με τις αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν, το πρόγραμμα παρέμβασης του παρευρισκόμενου Green Dot είναι ένα από τα πιο επιστημονικά και συστηματικά αξιολογημένα. Σε μια μελέτη αποδείχθηκε ότι μείωσε περισσότερο από 50% την αυτοαναφερόμενη συχνότητα διάπραξης σεξουαλικής βίας από τους μαθητές των σχολείων που έλαβαν την εκπαίδευση. Επίσης, έδειξε μείωση κατά 40% της αυτοαναφερόμενης συχνότητας της συνολικής διάπραξης βίας, συμπεριλαμβανομένης της παγίδευσης, της βίας κατά τη γνωριμία, της σεξουαλικής παρενόχλησης και της σεξουαλικής βίας. Μια άλλη πρόσφατη μελέτη σε περισσότερους από 2.500 φοιτητές πανεπιστημίων διαπίστωσε ότι το άκουσμα μιας ομιλίας για την Πράσινη Κουκκίδα, αλλά και η ειδική εκπαίδευση για την παρέμβαση του παρευρισκόμενου, είχε ως αποτέλεσμα περισσότερες αναφερόμενες ενεργές δράσεις παρευρισκόμενου σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν είχαν εκπαιδευτεί. Σχεδόν το 50% των φοιτητών είχαν ακούσει τουλάχιστον μία ομιλία του Green Dot στην πανεπιστημιούπολη, αποδεικνύοντας την αξιοσημείωτη διάδοση του προγράμματος.

#### Για να μάθετε περισσότερα:

Coker, A. L., Bush, H. M., Cook-Craig, P. G., DeGue, S. A., Clear, E. R., Brancato, C. J., ... & Recktenwald, E. A. (2017). RCT που δοκιμάζει την αποτελεσματικότητα των παρευρισκομένων για τη μείωση της βίας. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 566-578.

#### Ιστοσελίδα του προγράμματος:

<https://alteristic.org/services/green-dot/>

1. Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: Facts and intervention. *Current directions in psychological science*, 4(6), 196-200.
2. Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.
3. Olweus, D. (1994). Bullying at school. In *Aggressive behavior* (pp. 97-130). Springer, Boston, MA. Doi: 10.1007/978-1-4757-9116-7\_5
4. Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publishers.
5. Sharp, S., & Smith, P. (2002). *School bullying: Insights and perspectives*. Routledge.
6. Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual review of psychology*, 65, 159-185. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
7. Kosciw, J. G., Palmer, N. A., Kull, R. M., & Greytak, E. A. (2013). The effect of negative school climate on academic outcomes for LGBT youth and the role of in-school supports. *Journal of School Violence*, 12(1), 45-63. doi.org/10.1080/15388220.2012.732546
8. Olsen, E. O. M., Kann, L., Vivolo-Kantor, A., Kinchen, S., & McManus, T. (2014). School violence and bullying among sexual minority high school students, 2009-2011. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 432-438. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.03.002
9. FRA, Fundamental Rights Agency (2020). A long way to go for LGBT-TI Equality. [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf)
10. Della Cioppa, V., O'Neil, A. & Craig, W. (2015). Learning from traditional bullying interventions: A review of research on cyberbullying and best practice. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 61-68. doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.009
11. Dessel, A. B., Goodman, K. D., & Woodford, M. R. (2017). LGBT discrimination on campus and heterosexual bystanders: Understanding intentions to intervene. *Journal of Diversity in Higher Education*, 10(2), 101-116. doi.org/10.1037/dhe0000015
12. Villarejo-Carballido, B., Pulido, C. M., de Botton, L., & Serradell, O. (2019). Dialogic Model of Prevention and Resolution of Conflicts: Evidence of the Success of Cyberbullying Prevention in a Primary School in Catalonia. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 918. doi.org/10.3390/ijerph16060918
13. Beer, P., Hawkins, C., Hewitson, D., & Hallett, F. (2019). Perpetrators, victims, bystanders and upstanders: cyberbullying in a special school context. *Support for Learning*, 34(3), 340-356. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12259>
14. Graeff, E. (2014). Tweens, cyberbullying, and moral reasoning: Separating the upstanders from the bystanders. In *Communication and Information Technologies Annual*. Emerald Group Publishing Limited. doi/10.1108/S2050-206020140000008016
15. Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124. doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01015.x
16. Shultz, E., Heilman, R., & Hart, K. J. (2014). Cyber-bullying: An exploration of bystander behavior and motivation. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(4). doi.org/10.5817/CP2014-4-3
17. Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders matter: Associations between reinforcing, defending, and the frequency of bullying behavior in classrooms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 668-676.
18. Sutton, J., & Smith, P. K. (1999). Bullying as a group process: An adaptation of the participant role approach. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 25(2), 97-111.
19. Salmivalli, C. (2014). Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions?. *Theory Into Practice*, 53(4), 286-292.
20. Thornberg, R., & Jungert, T. (2013). Bystander behavior in bullying situations: Basic moral sensitivity, moral disengagement and defender self-efficacy. *Journal of adolescence*, 36(3), 475-483.
21. Bouris, A., Everett, B. G., Heath, R. D., Elsaesser, C. E., & Neilands, T. B. (2016). Effects of victimization and violence on suicidal ideation and behaviors among sexual minority and heterosexual adolescents. *LGBT health*, 3(2), 153-161. doi.org/10.1089/lgbt.2015.0037
22. Almeida, J., Johnson, R. M., Corliss, H. L., Molnar, B. E., & Azrael, D. (2009). Emotional distress among LGBT youth: The influence of perceived discrimination based on sexual orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(7), 1001-1014. doi: 10.1007/s10964-009-9397-9
23. Bauer, G. R., Scheim, A. I., Pyne, J., Travers, R., & Hammond, R. (2015). Intervenable factors associated with suicide risk in transgender persons: a respondent driven sampling study in Ontario, Canada. *BMC public health*, 15(1), 525. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1867-2>
24. Brennan, S. L., Irwin, J., Drincic, A., Amoura, N. J., Randall, A., & Smith-Sallans, M. (2017). Relationship among gender-related stress, resilience factors, and mental health in a Midwestern US transgender and gender-nonconforming population. *International Journal of Transgenderism*, 18(4), 433-445. doi.org/10.1080/15532739.2017.1365034
25. Lick, D. J., Durso, L. E., & Johnson, K. L. (2013). Minority stress and physical health among sexual minorities. *Perspectives on Psychological Science*, 8(5), 521-548. doi.org/10.1177/1745691613497965
26. Mereish, E. H., O'Cleirigh, C., & Bradford, J. B. (2014). Interrelationships between LGBT-based victimization, suicide, and substance use problems in a diverse sample of sexual and gender minorities. *Psychology, health & medicine*, 19(1), 1-13. doi.org/10.1080/13548506.2013.780129
27. Juvonen & Graham, 2014; Kosciw, Palmer, Kull, & Greytak, 2013; Olsen, Kann, Vivolo-Kantor, Kinchen, & McManus, 2014.