

Η βία, ΟΙ Νέοι και η Κοινωνία μας

Χάρις Χαραλάμπους

Συμβουλευτική Ψυχολόγος



www.withcharis.com

Πρώτα πρέπει να διερωτηθούμε:

Πώς αντιλαμβανόμαστε τις ευθύνες μας για τις καθημερινές επιλογές και τις πράξεις μας;

Πόσο έτοιμοι είμαστε να αναλογιστούμε ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι δράσης σε ένα ζήτημα που αντιμετωπίζουμε, με διαφορετικό βαθμό αποτελεσματικότητας;

Πόση ενέργεια, επιμονή και υπομονή είμαστε διατεθειμένοι να επενδύσουμε για πρόληψη, πρόοδο και προστασία προς όφελος όλων των μελών μιας οικογένειας, ενός σχολείου, μιας κοινότητας, της κοινωνίας ολόκληρης;

Οι διαφωνίες είναι μέρος της ζωής

Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες είναι φυσικό φαινόμενο στις καθημερινές, διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Αποτελούν πρόκληση για καλύτερη επικοινωνία, για κατανόηση των συναισθημάτων και των σκέψεων μας και κατανόηση του ατόμου με το οποίο διαφωνούμε.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να αντιδράσει κάποιος σε μια διαφωνία. Ένας μη-υγιής και αντιπαραγωγικός τρόπος αντίδρασης είναι η βία/επιθετικότητα.

Τι είναι η βία/επιθετικότητα;

Οι βίαιες/επιθετικές αντιδράσεις αποσκοπούν στο να προκαλέσουμε ζημιά σε ένα ή περισσότερα πλάσματα (συμπεριλαμβανομένων των ζώων) ή αντικείμενα.

Ο βαθμός της σοβαρότητας αυτών των αντιδράσεων εξαρτάται από τις ανάγκες, το βαθμό αυτοελέγχου και τις κοινωνικές γνώσεις ενός ατόμου και από τις κοινωνικές αξίες και πρότυπα συμπεριφοράς του κοινωνικού περιβάλλοντος, το οποίο εμπνέει ή επιτρέπει τέτοιες αντιδράσεις.

Μορφές βίας/επιθετικότητας

Οι βίαιες/επιθετικές αντιδράσεις εμφανίζονται σε:

Λεκτική μορφή = βρισιές, απειλές, κατάρες, ειρωνεία, ταπείνωση.

Σωματική μορφή = σπρωξίματα, κτυπήματα, ρίξιμο αντικειμένων.

Ψυχολογική μορφή = απόρριψη, εκφοβισμός, απειλητικά βλέμματα, απομόνωση, υποτίμηση.

Παθητική μορφή = αποφυγή ανοικτής επικοινωνίας, αποφυγή απολογίας, κατηγορίες με κουτσομπολιό.

Πού τις συναντούμε;

Τις αντιδράσεις αυτές τις συναντούμε ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας, ανάμεσα στα μέλη μιας σχολικής κοινότητας, στα κοινωνικά δίκτυα (π.χ. Facebook), στα γήπεδα, σε χώρους εργασίας, στα ΜΜΕ (τηλεόραση, ράδιο, ημερήσιος τύπος), στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (όχι μόνο σε επίπεδο περιεχομένου αλλά και στις αντιδράσεις που ξυπνούν σε όσους τα βλέπουν).

Γιατί χρησιμοποιούνται;

Για απελευθέρωση έντονων συναισθημάτων όπως θυμό, οργή, αγανάκτηση που το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει και δεν ξέρει πώς να εκφράσει με πιο εποικοδομητικό τρόπο.

Για επίδειξη δύναμης προς πιο αδύνατα πλάσματα, με απώτερο σκοπό τον έλεγχο, τον εκφοβισμό και την υπόταξη των άλλων.

Για εκδίκηση προς άτομα που έχουν προκαλέσει πόνο ή στο όνομα κάποιου άλλου ατόμου που πληγώθηκε.

Για αυτοάμυνα ή αυτοπροστασία.

Για να κερδιθεί προσοχή και αναγνώριση από το περιβάλλον.

Τα αποτελέσματα της βίας

Για το άτομο που ασκεί βία/επιθετικότητα:

Απόρριψη και αποξένωση από το περιβάλλον, νομική δίωξη και καταδίκη, απώλεια σεβασμού, διάλυση διαπροσωπικών σχέσεων.

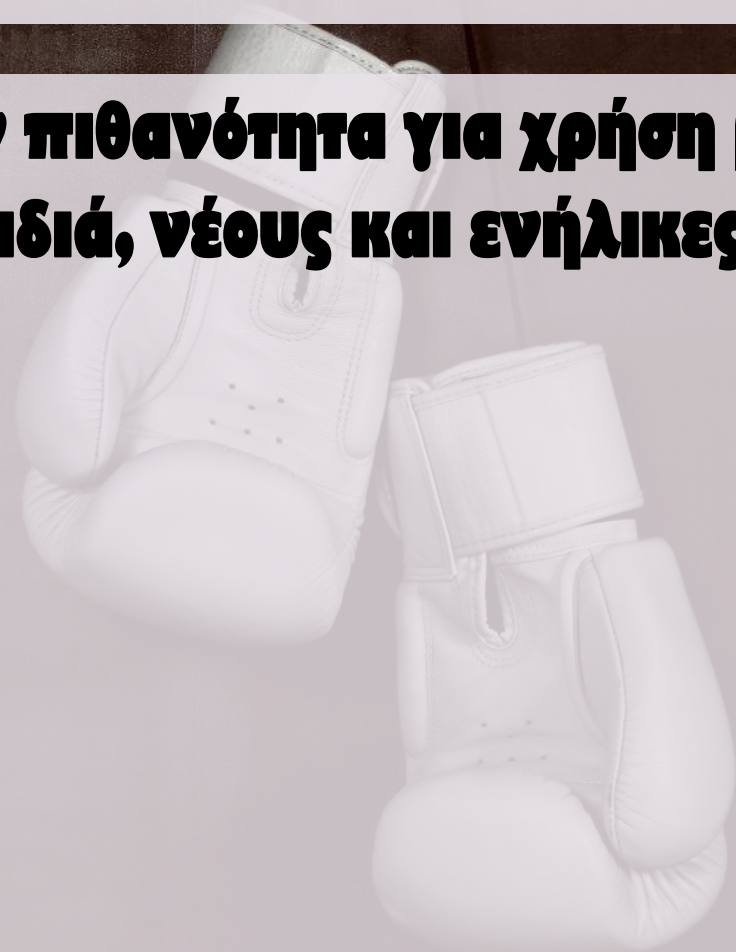
Αν δεν υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις μετά τη χρήση βίας, τότε η πιθανότητα επανάληψης είναι υψηλή.

Για το άτομο/ζώο που υπόκειται στη βία: απώλεια εμπιστοσύνης, σωματικά/ψυχολογικά τραύματα, θάνατος.

Παράγοντες που αυξάνουν τη βία

Οι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα για χρήση βίαιων και επιθετικών αντιδράσεων από παιδιά, νέους και ενήλικες, χωρίζονται σε:

- **Ατομικοί**
- **Οικογενειακοί**
- **Σχολικοί**
- **Κοινωνικοί**



Ατομικά χαρακτηριστικά

Άτομο με εκρηκτικό και παρορμητικό χαρακτήρα, χαμηλό βαθμό αυτοελέγχου και ψυχραιμίας = αντιδρά σε δυσκολίες με βάση το συναίσθημα και όχι με τη λογική.

Αδύναμο να αναγνωρίσει, να εκφράσει και να διαχειριστεί τα συναισθήματα του/της.

Χωρίς ενσυναίσθηση για κατανόηση των συναισθημάτων και των δικαιωμάτων των άλλων.

Αδύναμο να κατανοήσει τις επιπτώσεις της βίαιης/επιθετικής συμπεριφοράς.

Ατομικά χαρακτηριστικά

Άτομο που θεωρεί ότι είναι παντοδύναμο = σκέφτεται «Μπορώ να επιβληθώ στους άλλους και δεν μπορούν να με βλάψουν».

Με τάση να μην παραδέχεται ότι έκανε λάθος και να αποφεύγει να ζητήσει ειδική βοήθεια = θεωρώντας τέτοιες πράξεις ως ένδειξη αδυναμίας.

Με ανάγκη για προσοχή και ικανοποίηση των συναισθηματικών του αναγκών από το περιβάλλον του (γονείς, φίλους, εκπαιδευτικούς).

Άτομο επιρρεπές σε πιέσεις από άτομα του περιβάλλοντος από τα οποία θέλει να είναι αποδεκτό (π.χ. σε συμμορίες νέων).

Ατομικά χαρακτηριστικά

Νέο άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση που νιώθει ότι δεν αξίζει και προσπαθεί να ελέγξει σε κάποιο βαθμό το περιβάλλον και τις καταστάσεις γύρω του.

Άτομο που αισθάνεται αδικημένο για κακομεταχείριση από το περιβάλλον, με επιθυμία εκδίκησης.

Χωρίς σταθερές σχέσεις με άλλα άτομα ως βάση ασφάλειας, καθοδήγησης και εμπιστοσύνης.

Υπό την επιρροή τοξικών ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά) που μειώνουν τον αυτοέλεγχο και αυξάνουν τις πιθανότητες για επιθετικότητα.

Ατομικά χαρακτηριστικά

Άτομο με δυσκολίες στο σχολείο (χαμηλούς βαθμούς, συχνές απουσίες) που νιώθει αποτυχημένο, απογοητευμένο, μη-αποδεκτό.

Άτομο που αποδέχεται τη βία ως τρόπο επίλυσης προβλημάτων («Με *ανάγκασε* να τον δείρω»).

Άτομο με ψυχική ασθένεια (π.χ. Διαταραχή Συμπεριφοράς) ή κοινωνική διαταραχή (π.χ δολοφονικές ή ρατσιστικές απόψεις) ή με νευρολογική ή αναπτυξιακή πάθηση.

Οικογενειακά χαρακτηριστικά

Συχνοί καβγάδες ανάμεσα στους γονείς, όπου τα παιδιά βλέπουν τους γονείς να χάνουν εύκολα τη ψυχραιμία τους.

Απουσία σταθερών προτύπων θετικής συμπεριφοράς για το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένας άνθρωπος, ειδικά ένας γονιός.

Απουσία τρυφερότητας και σεβασμού για τη σωματική και ψυχική υγεία των άλλων.

Απουσία συχνής, ανοικτής και ειλικρινούς επικοινωνίας.

Διπλά μηνύματα («Σε κτυπώ γιατί σε αγαπώ», «Κτύπησες τον αδελφό σου, θα σε δείρω για να μάθεις»).

Οικογενειακά χαρακτηριστικά

Υπερπαροχή υλικών αγαθών για κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών των παιδιών, με αποτέλεσμα να μη ξέρουν να διαχειριστούν τα συναισθήματα των άλλων όταν είναι σε σύγκρουση.

Απουσία ορίων για την έκθεση των παιδιών/εφήβων σε σκληρές βίας σε ταινίες, στο διαδίκτυο και σε βιντεοπαιχνίδια.

Συχνές αλλαγές από υπερβολική αυστηρότητα σε παντελή έλλειψη πειθαρχίας και ασαφή όρια συμπεριφοράς για το τι είναι επιθυμητό.

Ελλιπής επίβλεψη και εύκολη πρόσβαση των παιδιών σε αιχμηρά αντικείμενα, ουσίες και παρέες με προβληματική συμπεριφορά.

Οικογενειακά χαρακτηριστικά

Οι γονείς ενθαρρύνουν τη χρήση βίας εκτός του σπίτιου («Αν σε κτυπήσει κάποιος, θα αμυνθείς με τον ίδιο τρόπο»).

Προβλήματα χρήσης ουσιών (π.χ. αλκοολισμός), ψυχικής ασθένειας (π.χ. κατάθλιψης) και εγκληματικότητας σε ενήλικα μέλη της οικογένειας, χωρίς κατάλληλη θεραπεία = μήνυμα ότι αυτός ο τρόπος ζωής είναι φυσιολογικός ή αναπόφευκτος, χωρίς εφόδια διαχείρισης τέτοιων πιέσεων.

Σχολικά χαρακτηριστικά

Ανταγωνιστικό κλίμα ανάμεσα στους μαθητές, με έμφαση στην ατομικότητα και μόνο κριτήριο αξίας την ακαδημαϊκή επιτυχία.

Μείωση της αξίας του σχολείου που προκαλείται από το φαινόμενο της παραπαιδείας και τη χρήση του σχολείου για εκτόνωση των μαθητών και όχι για ουσιαστική νοητική και κοινωνική ανάπτυξη.

Απουσία ευκαιριών για ομαδικότητα και συνεργασία που είναι σημαντικές αρχές για την ανάπτυξη του σεβασμού προς τα δικαιώματα των άλλων, την αίσθηση ευθύνης και την καταπολέμηση των στερεοτυπικών και διαχωριστικών αντιλήψεων.

Σχολικά χαρακτηριστικά

Απουσία συστηματικής ειλικρινούς και ανοικτής επικοινωνίας για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τα καθημερινά βιώματα των μαθητών, είτε στο σχολείο είτε εκτός.

Απουσία κοινωνικού διαλόγου για το πώς θα μπορούσε το σχολείο να γίνει πιο παραγωγικό ως κοινωνικό ίδρυμα και το πώς μπορεί να διδάξει τρόπους ειρηνικής επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων.

Απόρριψη και αποδοκιμασία ευάλωτων μαθητών από συμμαθητές, εκπαιδευτικούς και διοίκηση του σχολείου, δημιουργώντας αισθήματα αδικίας και εκδίκησης.

Σχολικά χαρακτηριστικά

Ακραίοι κανόνες πειθαρχίας, όπως η αποβολή και η μετεγγραφή (των «προβληματικών» μαθητών) σε άλλα σχολεία, που διαιωνίζουν το πρόβλημα και αυξάνουν την αποξένωση και το θυμό των μαθητών.

Κατάχρηση εξουσίας για πειθαρχία και αυταρχική συμπεριφορά από το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό, που οδηγούν σε επιθετική αντίδραση από μαθητές.

Κοινωνικά χαρακτηριστικά

Ειδωλοποίηση βίαιων προτύπων που προβάλλονται σε ταινίες, στη μουσική, στον αθλητισμό (π.χ. wrestling). Η συνεχιζόμενη προβολή της βίας μειώνει τις αναστολές και αναισθητοποιεί την κοινωνία σε σημείο που να θεωρείται πλέον αποδεκτή.

Αύξηση παραδειγμάτων προς αποφυγή στον υπερκαταναλωτισμό, την απληστία, την υποκρισία, την απόρριψη του διαφορετικού, που ενισχύουν το ατομικό συμφέρον έναντι του κοινωνικού συνόλου.

Αλλαγές, σε επίπεδο πολιτικής ηγεσίας και κρατικών πολιτικών, στην ιεράρχηση αξιών, με αποτέλεσμα η αξιοπρέπεια, η ειλικρίνεια και η αλληλεγγύη να χάνουν τη σημασία τους.

Κοινωνικά χαρακτηριστικά

Διαχωρισμός της κοινωνίας σε πολιτικά, οικονομικά, πολιτισμικά, ποδοσφαιρικά, τοπικιστικά στρατόπεδα. Το κάθε στρατόπεδο προσπαθεί να μειώσει την αξία και άποψη των αντιπάλων και να επιβάλει τα δικά του πιστεύω.

Παρόμοιες επιθετικές συμπεριφορές τυγχάνουν διαφορετικού χειρισμού ανάλογα με το πότε έγιναν και πού, το ποιοι υποπέσανε σε αυτές και ποιος είναι υπεύθυνος να εφαρμόσει τις συνέπειες. Αυτό δίνει το μήνυμα ότι αν παρεκτραπεί ένα άτομο, κάποιος θα βρεθεί να τον/την γλυτώσει από τις συνέξεις των πράξεων του/της.

Κοινωνικά χαρακτηριστικά

Η βία είναι συχνότερο φαινόμενο σε κοινωνίες όπου δεν επενδύονται οικονομικοί πόροι για ανάπτυξη της ειρηνικής συνεργασίας των νέων, της δημιουργικής έκφρασης των συναισθημάτων και των απόψεων τους, της ανθρωπιάς και της ομαδικότητας τους.

Εύκολη πρόσβαση σε επικίνδυνα αντικείμενα (π.χ. όπλα) και εξαρτησιογόνες ουσίες (π.χ. ναρκωτικά).

Απουσία παραδειγματικής τιμωρίας για όσους ευθύνονται για πράξεις βίας με αποτέλεσμα την κανονικοποίηση παρόμοιων συμπεριφορών.

Πρόληψη

Η πρόληψη πρέπει να είναι σφαιρική, πολυεπίπεδη και συστηματική.

Αφορά τη δημιουργία και ενθάρρυνση της ανάπτυξης θετικών δυνατοτήτων σε άτομα, οικογένειες, σχολικά περιβάλλοντα και στην κοινωνία γενικά.

Η πρόληψη αποσκοπεί στην αποτροπή μελλοντικών συμβάντων, στα πλαίσια υγιών διαπροσωπικών, κοινωνικών σχέσεων και είναι συνεχόμενη για βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Πρόληψη σε οικογενειακό επίπεδο

Οι βίαιες και επιθετικές συμπεριφορές έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανιστούν όταν υπάρχει καλύτερη και συχνότερη επικοινωνία, στοργική ατμόσφαιρα, καλλιέργεια ιδανικών, αξιών, σταθερών κανόνων, ηθική και κοινωνική συνείδηση και ουσιαστική ανάμειξη των γονέων στη ζωή των παιδιών τους από τη γέννησή τους.

Οι ανάγκες των εφήβων

Οι έφηβοι κινούνται ανάμεσα στην ανάγκη για ανεξαρτησία και την ανάγκη για καθοδήγηση.

Συχνά όταν χρησιμοποιούν την ανεξαρτησία τους συμπεριφέρονται με τρόπους που απογοητεύουν, θυμώνουν ή εκνευρίζουν.

Χρειάζονται υπομονή και καθοδήγηση από τους γονείς γιατί οι έφηβοι έχουν ανάγκη να συνειδητοποιήσουν τα όρια της οικογένειας και της κοινωνίας της οποίας είναι μέλη.

Συνήθως οι έφηβοι ζητούν βοήθεια με συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις, όχι με λόγια.

Κανόνες συμπεριφοράς και νέοι

Οι κανόνες συμπεριφοράς σε μια πολύπλοκη κοινωνία υπάρχουν για να κατοχυρώνονται τα δικαιώματα ασφάλειας όλων και παράλληλα να οριοθετούνται οι ελευθερίες του ενός έναντι των ελευθεριών των άλλων.

Οι κανόνες πρέπει να αφορούν όλους, να εφαρμόζονται από όλους και να διατηρούνται με συνέπεια.

Οι έφηβοι χρειάζονται λογικές ελευθερίες και επιλογές που να αναλογούν στην ωριμότητά τους και το πόσο άξιοι εμπιστοσύνης είναι και για να ενθαρρύνεται η ανεξάρτητη χρήση της κρίσης τους.

Κανόνες συμπεριφοράς και νέοι

Η εκτίμηση και ο έπαινος της επιθυμητής, ώριμης συμπεριφοράς από παιδιά και νέους μειώνουν τις πιθανότητες επιθετικότητας.

Αν ένα άτομο παραβιάσει τον κανόνα της μη-χρήσης βίας, η αντίδραση πρέπει να είναι αποφασιστική αλλά και δημοκρατική. Το να τιμωρούνται τα παιδιά/νέοι με κτυπήματα τους εκπαιδεύει να χρησιμοποιούν βία για να τιμωρήσουν/φοβερίσουν άλλα άτομα.

Πρόληψη σε σχολικό επίπεδο

Καθιέρωση της τάξης ως ένα χώρο όπου όλοι οι παρευρισκόμενοι ζουν και μαθαίνουν μέσα σε ατμόσφαιρα σεβασμού και ασφάλειας, με αρμονικότητα, καλές ανθρώπινες σχέσεις, αξιοπρέπεια και αυτοσεβασμό, και όπου όλοι είναι υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά τους.

Καλλιέργεια στους μαθητές του αισθήματος του «ανήκειν» ως σημαντικά μέλη της σχολικής κοινότητας, αποδεκτά με φιλικότητα αντί απόρριψη και απομόνωση, παρά τη διαφορετικότητά τους.

Ανάπτυξη της υπευθυνότητας στο σχολικό χώρο για να τον νιώθουν δικό τους οι μαθητές, με εμπλοκή τους στον καθορισμό κανόνων.

Πρόληψη σε σχολικό επίπεδο

Προσδοκίες και ευκαιρίες για τη συμμετοχή όλων των μαθητών στα δρώμενα του σχολείου, κίνητρα και ενίσχυση μέσα από ένα ενδιαφέρον πρόγραμμα που τους αφορά, για να έχουν καλές επιδόσεις σε ακαδημαϊκό και κοινωνικό τομέα, ανάλογες με τις δυνατότητές τους.

Δίκαιες και λογικές συνέπειες μετά από παραβίαση των κανόνων και ορίων που συμφώνησε η ίδια η σχολική κοινότητα.

Ανθρώπινη χρήση της εξουσίας από τους ενήλικες στο σχολείο ώστε να εμπνέει τη συμμετοχή και το φιλότιμο παρά να απωθεί και να προκαλεί θυμό και εκδικητικότητα.

Ευκαιρίες για ομαδική εργασία, αμοιβαία συμφέροντα, αλληλοβοήθεια.

Πρόληψη σε σχολικό επίπεδο

Βιωματικά εργαστήρια με θέμα τα συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητα (απογοητεύσεις, ένταση, διαφωνίες, χαρές), για να δουν οι μαθητές τα γεγονότα μέσα από την οπτική των άλλων και να γνωρίσουν καλύτερα και τους εαυτούς τους.

Εκπαίδευση σε δεξιότητες ήρεμης επίλυσης συγκρούσεων (με καλή επικοινωνία, συμβιβασμούς, ενσυναίσθηση) και κατανόησης του τι προκαλεί το θυμό και την επιθετικότητα.

Συζητήσεις που θα προκαλέσουν τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν λογική και ηθική κρίση, μέσα από λογοτεχνία, τέχνη, παραδείγματα της ζωής.

Πρόληψη σε σχολικό επίπεδο

Ανάπτυξη των δεξιοτήτων αναγνώρισης του πώς εκφράζονται και προωθούνται η βία και η επιθετικότητα μέσα από τα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης, τα βιντεοπαιχνίδια, τα κοινωνικά δίκτυα, τις πολιτικές διαμάχες, τις ποδοσφαιρικές διαμάχες και άλλα κοινωνικά φαινόμενα, ώστε οι νέοι να μπορούν να πάρουν θέση απέναντι σε αυτά τα φαινόμενα.

Εστίαση στην ανατροφοδότηση για τη συμπεριφορά των μαθητών (στα πλαίσια παραβίασης των ορίων) παρά στην κριτική για την προσωπικότητά τους ή την αξία τους ως άνθρωποι.

Πρόληψη σε σχολικό επίπεδο

Διαχωρισμός της ανατροφοδότησης για την ακαδημαϊκή εργασία από την ανατροφοδότηση για την ευθύνη όλων για διατήρηση του δικαίου και των καλών ανθρώπινων σχέσεων.

ΚΑΝΕΝΑΣ/ΚΑΜΙΑ μαθητής/τρια, όποιο ιστορικό και να έχει, δεν θα αρνηθεί να συνεργαστεί αν ξέρει ότι έχει σημαντική θέση στο σχολείο του/της. Αν δυσκολεύεται να συνεργαστεί, σημαίνει ότι έχει άλλες δυσκολίες στο περιβάλλον του/της που δεν τον/τη βοηθούν να συνεργαστεί.

Γνήσιο ενδιαφέρον για τους μαθητές, καθοδήγηση με βάση τις αξίες της σχολικής κοινότητας και με πρόσκληση για τη συνεργασία των μαθητών.

Τελικές σκέψεις

Τα παιδιά και οι νέοι μαθαίνουν με τα παραδείγματα συμπεριφοράς και νοοτροπίας που δίνουν οι μεγαλύτεροι. Μπορεί να μιλάνε για ώρες οι ενήλικες για την αξία της ειλικρίνειας αλλά στο τέλος αυτό που τα παιδιά και οι νέοι θα θυμούνται είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ενήλικες εφαρμόζουν καθημερινά αυτά που λένε.

Οι αξίες (Φ.Υ.Σ.Α.Σ.) που αποτρέπουν και μειώνουν τη βία μπορούν να διδαχθούν με την εξής φράση:

***«Όταν είσαι αναστατωμένος/θυμωμένη/εκνευρισμένος,
παίρνεις βαθιές αναπνοές και ... Φ.Υ.Σ.Α.Σ.!»***

Φ.Υ.Σ.Α.Σ.!

Φιλειρηνικότητα = Ψυχραιμία, υπομονή, ηρεμία.

Υπευθυνότητα = Αναλαμβάνουμε ευθύνες για επιλογές, πράξεις και συνέπειες παρά να φταίμε άλλες καταστάσεις/άλλα άτομα. Απολογούμαστε όταν έχουμε πληγώσει. Ζητάμε το καλύτερο από τον εαυτό μας.

Συμπόνοια = Ικανότητα να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε, ότι ακούμε και κατανοούμε με αγάπη τα δικά μας συναισθήματα και των άλλων.

Αυτοέλεγχος = Αυτοσυγκράτηση στις σωματικές αντιδράσεις, στην καθημερινή συμπεριφορά, στον τρόπο σκέψης, στα συναισθήματα.

Σεβασμός = Μιλάμε με ευγένεια, ακούμε τους άλλους ακόμη κι αν διαφωνούμε μαζί τους, δεν υποτιμούμε και δε μειώνουμε τους άλλους.