



www.combatbullying.eu

[@ info@combatbullying.eu](mailto:info@combatbullying.eu)

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Στήριξη των Σχέσεων των Μαθητών



Τίτλος Προγράμματος:
Καταπολεμώντας τον
Εκφοβισμό: Ένα Ολιστικό
Σχολικό Πρόγραμμα

Αρχικά Προγράμματος:
ComBuS

Αριθμός Προγράμματος:
JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7698

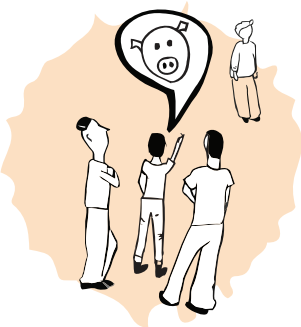


Τι είναι ο εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός είναι οποιαδήποτε επαναλαμβανόμενη ενέργεια διενεργείται από άτομο ή ομάδα με σκοπό να προκαλέσει λύπη, θυμό, αγωνία και φόβο σε άλλο άτομο.

Ποιες είναι οι μορφές εκφοβισμού;

Ο εκφοβισμός μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όπως:



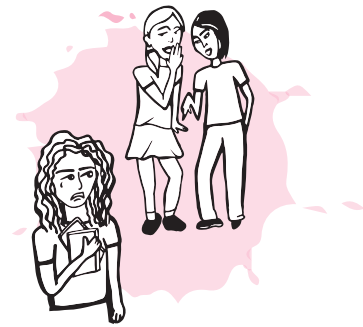
Λεκτικός

- Χρήση επιθέτων
- Προσβολές
- Πειράγματα
- Σαρκασμός
- Δυσφήμιση
- Απειλές



Σωματικός

- Χτυπήματα
- Κλωτσιές
- Τρικλοποδιές
- Τσιμπήματα
- Σπρωξιές
- Φτύσιμο
- Ζημιές σε αντικείμενα



Συναισθηματικός

- Το να απομονώνεις επίτηδες κάποιον
- Το να γελάς εις βάρος κάποιου
- Το να μιμείσαι κάποιον με άσχημο τρόπο
- Το να κοροϊδεύεις κάποιον
- Το να μειώνεις κάποιον και να προσπαθείς να τον κάνεις να νιώσει άσχημα

Πού μπορεί να συμβεί ο εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε. Μπορεί να συμβεί:

Στο σχολείο – κατά τη διάρκεια, πριν ή μετά τον σχολικό χρόνο ή σε διαλείμματα και σχολικά γεύματα.

Έξω από το σχολείο – στον δρόμο, στη γειτονιά και στα πάρκα.

Στο διαδίκτυο – μέσα από ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά μηνύματα, κοινωνικά δίκτυα, Snapchats, αποστολή φωτογραφιών άλλων ατόμων σε τηλέφωνα. Όλοι αυτοί οι ηλεκτρονικοί μέθοδοι εκφοβισμού αποτελούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό.





Χαρακτηριστικά των Θυμάτων

Κάποιο άτομο που βιώνει εκφοβισμό μπορεί να:

- φοβάται να πάει στο σχολείο
- κλαίει συνέχεια ή να φαίνεται αναστατωμένος
- φοβάται να κάνει παρέα με κάποια παιδιά
- τρώει λιγότερο από το κανονικό στα διαλείμματα ή στις ώρες γευμάτων
- αισθάνεται άρρωστος ή να έχει συχνούς πόνους στο στομάχι
- έχει μώλωπες
- είναι σχισμένα τα βιβλία ή η σχολική του τσάντα
- κάθεται μόνος τα διαλείμματα ή την ώρα του φαγητού
- φαίνεται ανήσυχος τα διαλείμματα ή την ώρα του φαγητού

Αν εντοπίσετε κάποια από τα πιο πάνω σημάδια, μπορείτε να αναγνωρίσετε αν κάποιο παιδί είναι θύμα εκφοβισμού.



Χαρακτηριστικά παιδιών που εκφοβίζουν

- Ίσως αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σπίτι. Παιδιά που ζουν σε επιθετικό περιβάλλον και βιώνουν τη βία μπορεί να μεταφέρουν αυτή τη συμπεριφορά στο σχολείο.
- Ίσως θεωρούν ότι το να πειράζουν άλλους τους κάνει να φαίνονται πιο δημοφιλείς ή σκληροί στα μάτια των συμμαθητών τους.
- Μπορεί να ζηλεύουν άλλα παιδιά και να αποζητούν προσοχή.
- Μπορεί να μην ξέρουν πώς να είναι καλοί φίλοι.
- Μπορεί να μην συνειδητοποιούν πόσο άσχημα κάνουν τον άλλο να αισθάνεται.



Πώς μπορείς να βοηθήσεις κάποιο θύμα σχολικού εκφοβισμού;

Αν πιστεύεις ότι κάποιος συμμαθητής σου αντιμετωπίζει σχολικό εκφοβισμό, μπορείς να τον βοηθήσεις με τους ακόλουθους τρόπους:

- **Μην συμμετέχεις** – Κάποιες φορές τα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά επειδή πιστεύουν ότι με αυτόν τον τρόπο φαίνονται πιο μάγκες και δυνατοί. Αν συμμετέχεις, ίσως τους κάνεις να νιώσουν ότι είναι μαγκιά να εκφοβίζουν άλλους. Αν το αγνοήσεις όμως, ο θύτης ίσως συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι ωραίο να εκφοβίζει συμμαθητές του και ίσως σταματήσει.
- **Μίλησε στον συμμαθητή σου που αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό** – Πες του ότι έχεις δει πώς του συμπεριφέρθηκε ο νταής, ότι δεν είναι σωστό και ότι δεν φταίει σε κάτι ο ίδιος.
- **Γίνε φίλος με αυτόν τον συμμαθητή** – Περπάτησε μαζί του στην τάξη, μίλα του στην αυλή, αναζήτησέ τον. Αυτό θα τον βοηθήσει. Είναι καλό να έχεις φίλους.
- **Μίλησε στον νταή και ζήτησέ του να σταματήσει** – Μερικές φορές ο νταής δεν συνειδητοποιεί ότι κάνει τους άλλους να λυπούνται. Αν τους μιλήσεις θα τους βοηθήσεις να αλλάξουν τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τους συμμαθητές τους. Μίλησέ του μόνο αν είσαι σίγουρος ότι δεν θα στραφεί εναντίον σου ο νταής. Αν νιώθεις ότι θα θέσεις τον εαυτό σου σε κίνδυνο, πρώτα μίλησε σε ένα ενήλικα.
- **Μίλησε** – Πες σε ένα δάσκαλο ή σε ένα γονιό γι' αυτό που είδες. Το να περιγράψεις σε έναν δάσκαλο ή γονιό αυτό που είδες, δεν σημαίνει ότι καταγγέλλεις τον νταή. Σημαίνει απλά ότι προστατεύεις τους συμμαθητές σου από τον εκφοβισμό. Πρέπει να είσαι περήφανος γι' αυτό.

Τι μπορείς να κάνεις αν κάποιος σε εκφοβίζει;

- Απομακρύνσου από το επικίνδυνο σημείο όσο πιο γρήγορα μπορείς.
- Πες το σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, όπως οι γονείς, ο δάσκαλος, ο διευθυντής ή σε κάποιον μεγαλύτερο φίλο σου.
- Αν δεν μπορεί να σε βοηθήσει το άτομο στο οποίο μίλησες, βρες κάποιον άλλο! Μην κρατάς τον εκφοβισμό μυστικό.
- Δούλεψε με τη γλώσσα του σώματος – πίσω οι ώμοι, ψηλά το κεφάλι και χαμόγελο! Προσπάθησε να μην αφήσεις αυτόν που σε εκφοβίζει να δει ότι έχεις αναστατωθεί. Αυτοί που εκφοβίζουν ψάχνουν για σημάδια ότι έχεις αναστατωθεί για να ξανακάνουν το ίδιο.
- Ενασχολήσου με απογευματινές δραστηριότητες για να βελτιώσεις την αυτοπεποίθησή σου που είναι πολύ σημαντική.
- Απόφυγε περιοχές όπου ο θύτης εκφοβισμού μπορεί πιο άνετα να σε παρενοχλήσει, όπως απομακρυσμένα σημεία της αυλής ή διαδρόμους όπου οι δάσκαλοι δεν μπορούν να σε δουν.
- Προσπάθησε να βρίσκεσαι ανάμεσα σε φίλους και άτομα που θα σε προστατεύσουν όταν τους χρειαστείς.
- Ποτέ μην σκεφτείς ότι φταις. Το φταίξιμο ανήκει σε αυτόν που εκφοβίζει.



Ο σχολικός εκφοβισμός
δεν πρέπει να περνά απαρατήρητος
και **κανένας** δεν πρέπει
να είναι θύμα του!

