



Δήμος Βάρης
Βούλας
Βουλιαγμένης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ε Ν Η Μ Ε Ρ Ω Σ Η

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα 6η Μαρτίου κατά του σχολικού εκφοβισμού (bullying), το **Τμήμα Προστασίας και Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας**, ενημερώνει τους πολίτες για τις γραμμές βοήθειας στις οποίες μπορούν να απευθύνονται.

Γραμμές βοήθειας απέναντι στον Σχολικό εκφοβισμό

- Γραμμή αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς: 11130

Είναι μια γραμμή αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς που θέλουν να μιλήσουν για θέματα που αφορούν τον εκφοβισμό. Η γραμμή λειτουργεί καθημερινά από τις 08.30 ως τις 14.00.

- Ευρωπαϊκή Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111

Η ευρωπαϊκή «Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116111» είναι μια συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους μέχρι 18 ετών.

Μπορεί να τηλεφωνήσει ανώνυμα οποιοδήποτε παιδί νιώθει την ανάγκη βοήθειας, υποστήριξης ή συμβουλής σε θέματα ψυχικής υγείας, για οτιδήποτε μπορεί να το απασχολεί, χωρίς κόστος, από κινητό ή σταθερό τηλέφωνο.

- «Γραμμή-Σύνδεσμος 801 801 1177» για την ψυχοκοινωνική υγεία παιδιών και εφήβων

Η γραμμή απευθύνεται αποκλειστικά σε γονείς και ενήλικους που θέλουν να μιλήσουν για κάποιο θέμα ψυχικής υγείας που τους απασχολεί σε σχέση με ένα παιδί ή έναν έφηβο. Λειτουργεί από Δευτέρα ως και Παρασκευή από τις 09.30 ως τις 20.30 και Σάββατο από τις 09.30 ως τις 14.00.

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»)

Γραμμή χωρίς χρέωση: 8001180015 Λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00

- Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS: 1056

Σε αυτή την τηλεφωνική γραμμή 1056 του Χαμόγελου του Παιδιού ο καθένας μπορεί να τηλεφωνήσει δωρεάν και ανώνυμα. Η γραμμή που λειτουργεί όλο το 24ωρο είναι στελεχωμένη με κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους οι οποίοι προσφέρουν τηλεφωνική υποστήριξη για τη διαχείριση φαινομένων όπως ο σχολικός εκφοβισμός.

Η ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΩΣΑΝΝΑ – ΝΑΝΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝ



Δήμος Βάρης
Βούλας
Βουλιαγμένης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ε Ν Η Μ Ε Ρ Ω Σ Η

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα 6η Μαρτίου κατά του σχολικού εκφοβισμού, η Ψυχολόγος της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης **κ. Μάλεση Γεωργία** γράφει:

Ο σχολικός εκφοβισμός δεν είναι μία διαμάχη, ούτε σύγκρουση μεταξύ μαθητών, δεν είναι πείραγμα ή αστείο. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα πιο σύνθετο φαινόμενο με **ένταση**, **διάρκεια** και **επανάληψη**, με κύρια στοιχεία την **ανισορροπία δύναμης** μεταξύ των εμπλεκομένων και τη **συναισθηματική επίδραση** που έχει πάνω στα παιδιά. Έχει τη μορφή της ψυχολογικής βίας, της σεξουαλικής παρενόχλησης, της σωματικής βίας, της οικονομικής εκμετάλλευσης και του διαδικτυακού εξευτελισμού.

Στον σχολικό εκφοβισμό (bullying) μετέχουν το **θύμα**, ο **θύτης**, ο **απαθής παρατηρητής** και ο **συμπάσχων**. Πρόκειται ουσιαστικά για δύο θύματα, γιατί και ο θύτης είναι θύμα άλλων καταστάσεων: στα παιδιά αυτά λείπει η αγάπη και είναι άτομα που έχουν βιώσει τα ίδια εκφοβισμό, έχουν επιθετικότητα, κατάθλιψη, μειωμένο αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση. Το θύμα έχει προβλήματα άγχους, κατάθλιψης, χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

Πώς πρέπει να αντιδράσουν οι γονείς του παιδιού που έχει υποστεί εκφοβισμό!

- α) παρατηρούν την **συμπεριφορά του παιδιού** για ξαφνική αλλαγή στη διάθεσή του, την όρεξή του τον ύπνο του, την άρνησή του να πάει στο σχολείο και την μείωση της απόδοσής του
- β) πλησιάζουν το παιδί για να το **ακούσουν προσεκτικά** και να τους εμπιστευθεί
- γ) απενεχοποιούν το παιδί, του **εξηγούν ότι κανένας δεν έχει δικαίωμα να του φέρεται έτσι**
- δ) παροτρύνουν το παιδί **να μην προσπαθήσει να λύσει το πρόβλημα μόνο του**, αλλά να μιλήσει στον δάσκαλο ή τον καθηγητή και του εξηγούν ότι άλλο είναι το “μαρτυρώ” και άλλο το “ζητάω βοήθεια”
- ε) συμβουλεύουν το παιδί τους **να αδιαφορεί πραγματικά στα σχόλια του εκφοβιστή** και να μην μπαίνει σε διάλογο μαζί του
- στ) να **ενημερώσουν το σχολείο** και να παραμείνουν **ήρεμοι και σαφείς**, γιατί ο **στόχος** δεν είναι απλά η τιμωρία του άλλου παιδιού, αλλά **η βοήθεια του παιδιού τους**

Γονείς, δάσκαλοι και καθηγητές είναι σκόπιμο να απευθύνονται σε ειδικές μονάδες ή σε γραμμές βοήθειας αντιμετώπισης του φαινομένου.

Η ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΩΣΑΝΝΑ – ΝΑΝΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝ