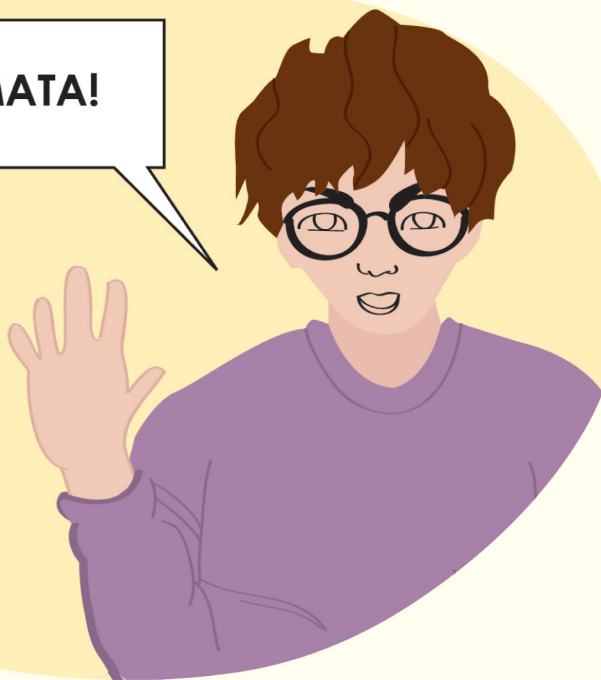


ΣΧΟΛΙΚΟΣ
ΕΚΦΟΒΙ-
ΣΜΟΣ

Πώς αντιδρώ στον σχολικό εκφοβισμό Βήματα με το «τι κάνω» και «τι λέω»

ΣΤΑΜΑΤΑ!



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

| | |
|------------------------------------|--|
| Συγγραφέας | Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός |
| Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ | Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ |
| Εικονογράφηση | Αβδίκου Χριστίνα |
| Γραφιστική επιμέλεια | ONDEMAND AE |
| Επιμέλεια κειμένων | Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ |

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α'
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β' με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Πώς αντιδρώ στον σχολικό εκφοβισμό

Βήματα με το «τι κάνω» και «τι λέω»

ΣΤΑΜΑΤΑ!






Κάποια μέρα, μπορεί να γίνω κι εγώ
δύμα εκφοβισμού από ένα παιδί
ή από μια ομάδα παιδιών.

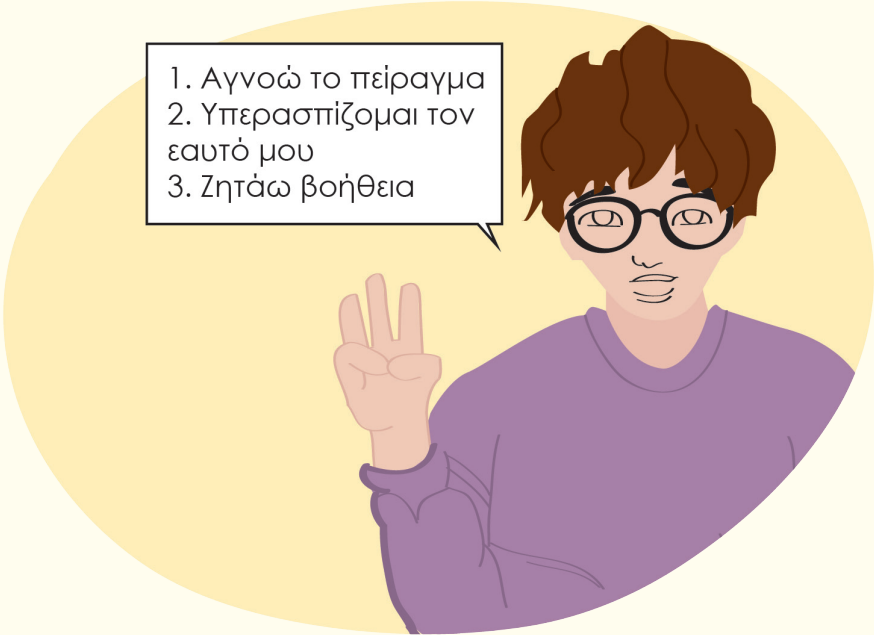


Αν κάποιο παιδί με εκφοβίζει,
μπορεί να νιώσω φόβο, θυμό,
αναστάτωση ή να δέλω να κλάψω.
Πολλά παιδιά πέφτουν δύματα
εκφοβισμού, όπως εγώ.
Τα δύματα νιώθουν ακριβώς όπως κι εγώ.



Δεν φταίω εγώ!
Δεν έκανα κάτι κακό!

Χρειάζεται να παραμείνω ήρεμος
και να σκεφτώ ότι δεν φταίω εγώ
ή δεν έκανα κάτι λάθος.
Το παιδί που με εκφοβίζει
δεν έχει σωστή συμπεριφορά.

- 
1. Αγνοώ το πείραγμα
 2. Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου
 3. Ζητάω βοήθεια

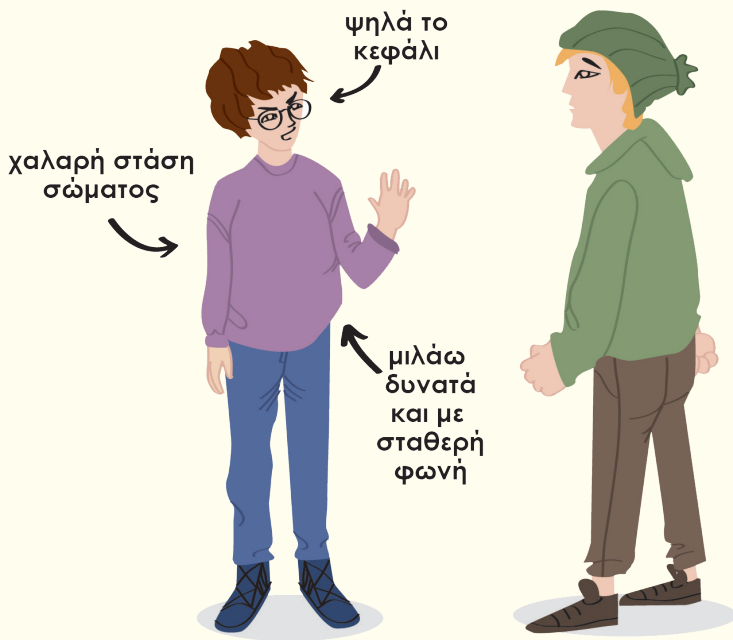
Χρειάζεται να ξέρω
τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω,
για να αισθανθώ και πάλι ασφαλής.



Βήμα 1ο:
Μια καλή ιδέα είναι να προσπαθήσω
να αγνοήσω το πείραγμα του νταή.
Αν ακολουθήσω αυτή την τακτική,
πολύ πιθανόν είναι να σταματήσει
να με πειράζει, γιατί
δεν θα βρίσκει ανταπόκριση
σ' αυτά που λέει και κάνει.



Βήμα 2ο:
Μια άλλη ιδέα είναι
να υπερασπιστώ τον εαυτό μου!
Την ώρα αυτή πρέπει να πω
μια φράση που να τη θυμάμαι καλά.
Όπως, για παράδειγμα, «Σταμάτα!»
ή «Δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις»
ή «Εμένα μου αρέσει ο εαυτός μου».
Τη φράση αυτή πρέπει να την έχω
κάνει πολλές φορές πρόβα,
για να τη θυμάμαι καλά.



Όταν θα λέω τη φράση αυτή,
θα προσπαθήσω να δείχνω ήρεμος,
να έχω δηλαδή χαλαρή στάση σώματος.
Να έχω το κεφάλι μου ψηλά
και να κοιτάζω στα μάτια
αυτόν που με ενοχλεί.
Να μιλάω δυνατά και με σταθερή φωνή.



Θυμάμαι πάντα να κρατάω
απόσταση ασφαλείας
από τον νταή.



Μόλις τελειώσω τη φράση,
θα φύγω περπατώντας
μακριά από τον νταή.



Βήμα 3ο:
Ψάχνω γύρω μου να βρω κάποιον
ενήλικα ή κάποια άλλα παιδιά
για να ζητήσω βοήθεια.
Θα πάω δίπλα του ή θα φωνάξω
δυνατά «Χρειάζομαι βοήθεια».



Αν ακολουθήσω αυτά τα βήματα,
θα είμαι σύντομα και πάλι ασφαλής.

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Στην ίδια κατηγορία:

