



ΛΕΜΕ ΟΧΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Ε' τάξη
Δημοτικού Σχολείου Αγίου
Μάρκου

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός: Μπανδέλη Αθηνά

Σχ.έτος: 2023-2024

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ;



- Τι είναι σχολικός εκφοβισμός;
- Πώς αντιδρώ;
- Τα βήματα αντιμετώπισής του.

Σχολικός εκφοβισμός ή bullying

Κάποια παιδιά προσπαθούν:

- **Να εκφοβίσουν κάποια άλλα παιδιά**
- **Να τα πονέσουν**
- **Να τα κάνουν να νιώσουν άσχημα συναισθήματα.**





**Υπάρχουν πολλοί τρόποι
να εκφοβίσει κάποιο παιδί ένα άλλο.**

**Γι' αυτό, χρειάζεται να ξέρω
πότε ένα παιδί θέλει να βλάψει και εμένα**


ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ

Όταν ένα παιδί:

❖ Πονάει το σώμα μου με κλοτσιές, χτυπήματα σπρωξιές


❖ Με κοροϊδεύει με άσχημους χαρακτηρισμούς και με κάνει να νιώθω άσχημα





Είναι φυτό! Δεν τον θέλω στην παρέα μας!

❖ Όταν λέει στα άλλα παιδιά κάτι που δεν είναι ευγενικό και καλό για εμένα και εκείνα το πιστεύουν και δεν θέλουν να μπω στην παρέα τους.



Να μην τολμήσει να παίξει μαζί μας! Κλέβει πάντα στα παιχνίδια!

❖ Όταν λέει ψέματα για μένα.



❖ Όταν με απειλεί ότι θα μου κάνει κάτι ή με εκβιάζει να κάνω κάτι που θέλει.

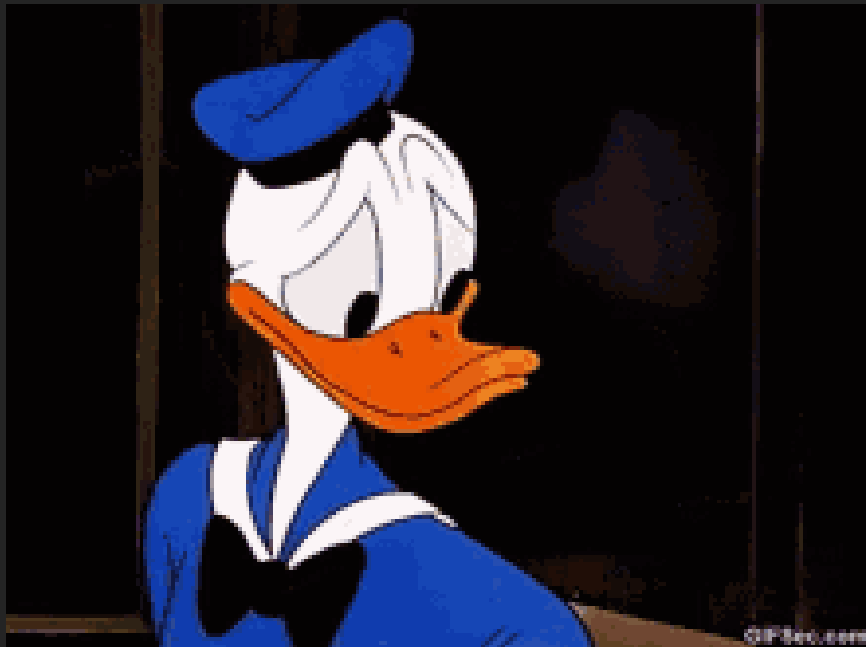
❖ Όταν λέει στα άλλα παιδιά να μη με παίζουν.



**Όταν ένα παιδί
μου στέλνει στο κινητό ή στον υπολογιστή μηνύματα που
με κάνουν να στενοχωριέμαι. Μπορεί να με απειλούν
ή να με κοροϊδεύουν**

❖ Όταν μου λέει ή μου κάνει κάτι άσχημο και μου ζητάει να μην το πω σε κάποιον μεγάλο.






Πώς αντιδρώ στον σχολικό εκφοβισμό;

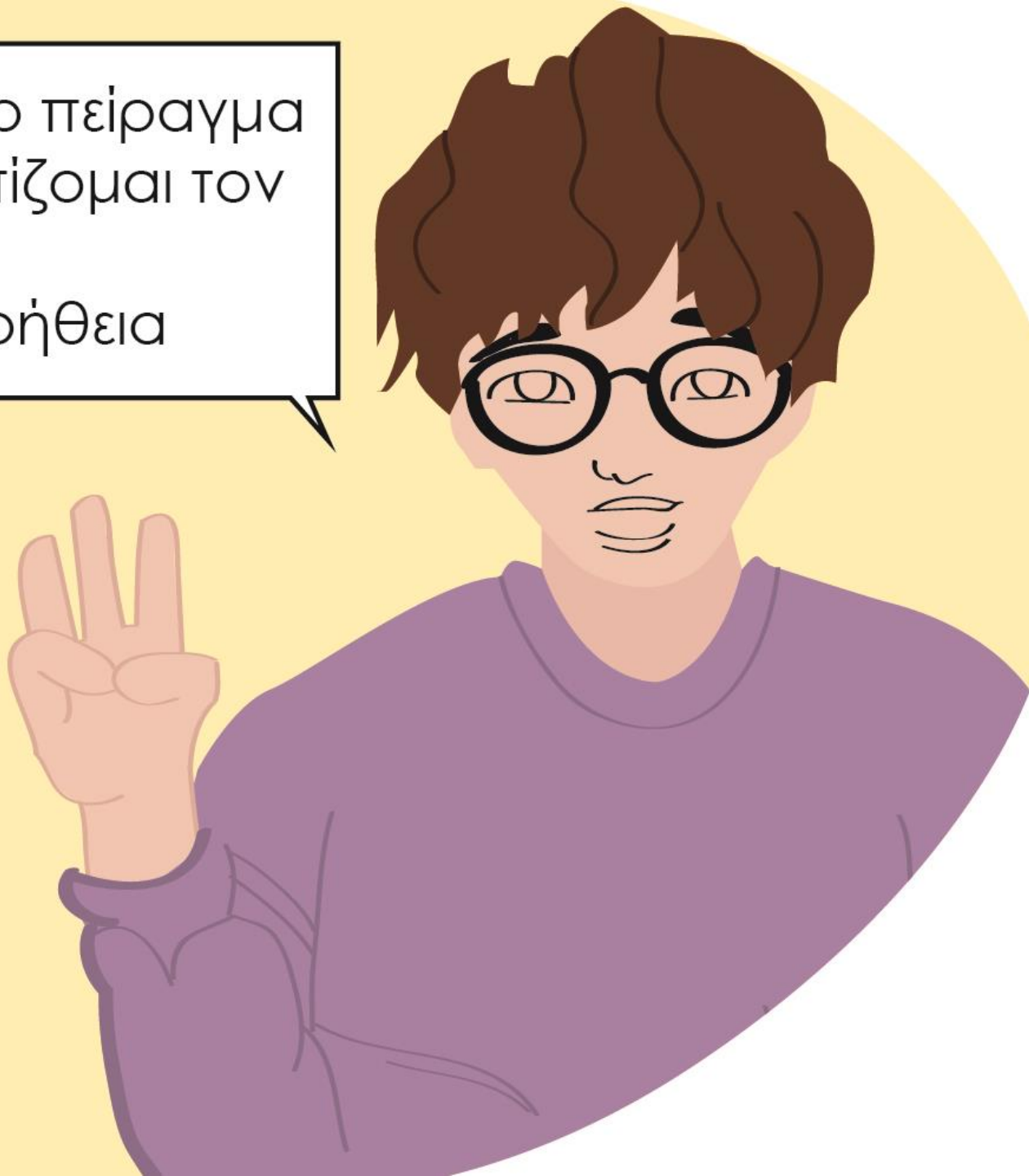
Βήματα

- « Τι κάνω; »
- « Τι λέω; »



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

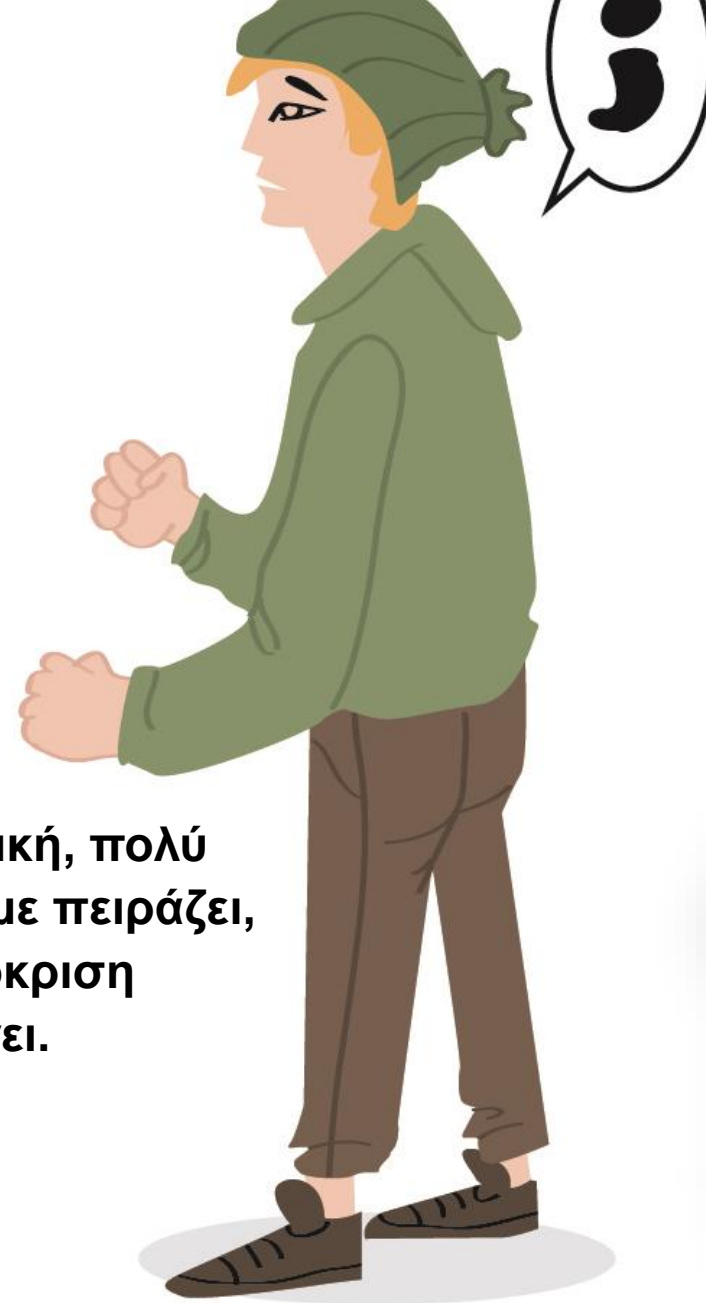
**Χρειάζεται να ξέρω
τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω,
για να αισθανθώ και πάλι ασφαλής.**

1^ο Βήμα :

Αγνοώ το πείραγμα



Αν ακολουθήσω αυτή την τακτική, πολύ πιθανόν είναι να σταματήσει να με πειράζει, γιατί δεν θα βρίσκει ανταπόκριση σ' αυτά που λέει και κάνει.



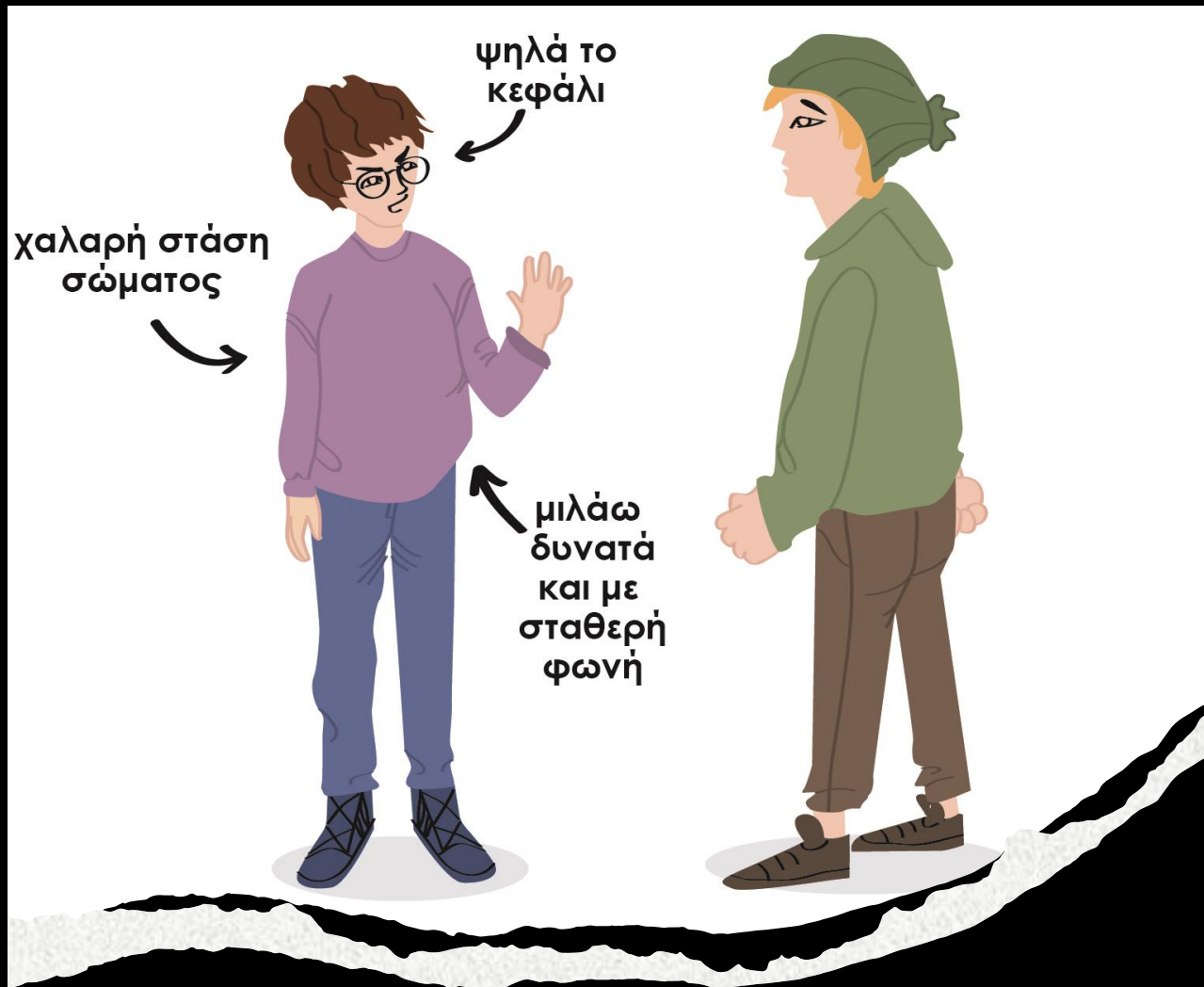
Σταμάτα!

2° Βήμα :

**Υπερασπίζομαι
τον εαυτό μου!**

Δεν μου αρέσει
αυτό που
κάνεις!

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 .
- Να κοιτάζω στα μάτια αυτόν που με ενοχλεί.
- Να μιλάω δυνατά και με σταθερή φωνή.



Σταμάτα!

Είσαι δειλός!

Δεν μου αρέσει
αυτό που
κάνεις!

**Θυμάμαι πάντα να κρατάω απόσταση ασφαλείας
από τον νταή.**



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

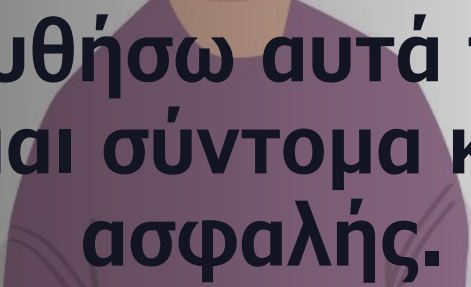


3^ο Βήμα :

Ζητάω
βοήθεια.



Θα πάω δίπλα του ή θα φωνάξω δυνατά
«Χρειάζομαι βοήθεια».



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



ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Σκανάρετε τον παρακάτω qr code και παρακολουθήστε το βιντεάκι που έχουμε ετοιμάσει για τον σχολικό εκφοβισμό.



[Stop bullying "Πολύχρωμα παιδιά"](https://www.youtube.com/watch?v=...)
([youtube.com](https://www.youtube.com))





Σας
ευχαριστούμε
για την
προσοχή σας

Μπανδέλη Αθηνά