

# Σχολικός Εκφοβισμός



## Καλώς ήλθατε!

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα που ταλαιπωρεί πολλά παιδιά, γονείς, το σχολείο, αλλά και την κοινωνία. Μπορεί να έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες που διαρκούν και γι' αυτό χρειάζεται έγκαιρη και συστηματική αντιμετώπιση.

Στις σελίδες αυτές θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για το:

<u>1. Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;</u>	<u>2</u>
<u>2. Με ποιους τρόπους τα παιδιά εκφοβίζονται;</u>	<u>3</u>
<u>3. Για ποιους λόγους τα παιδιά εκφοβίζουν;</u>	<u>4</u>
<u>4. Ποιες είναι οι συνέπειες του εκφοβισμού;</u>	<u>7</u>
<u>5. Τι μπορείς να κάνεις για να μη σε εκφοβίζουν;</u>	<u>10</u>
<u>6. Τι να κάνεις, αν εσύ εκφοβίζεις άλλα παιδιά;</u>	<u>14</u>
<u>7. Πώς να σταματήσεις τον εκφοβισμό στο σχολείο σου</u>	<u>16</u>
<u>8. Χρήσιμα εργαλεία</u>	<u>18</u>



## Παιδιά

Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί στον καθένα. Είναι υπόθεση που αφορά όλα τα παιδιά: τα παιδιά, δηλαδή, που εκφοβίζουν ή εκφοβίζονται αλλά και όσα βλέπουν να συμβαίνουν περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο τους.

Εδώ θα βρεις πληροφορίες για τον εκφοβισμό, θα μάθεις με ποιους τρόπους τα παιδιά εκφοβίζουν και εκφοβίζονται και για ποιους λόγους, ποιες είναι οι συνέπειες και τι πρέπει να κάνεις για να αντιμετωπίσεις αυτό το πρόβλημα.

## 1. Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός δεν συμβαίνει μόνο στο σχολείο αλλά και στο σπίτι, στη δουλειά, στον αθλητισμό, στις φυλακές, στο στρατό, ανάμεσα στα κράτη. Όπου, δηλαδή, άνθρωποι με διαφορετική δύναμη έρχονται σε επαφή και θέλουν να κυριαρχήσουν.

Εμείς θα δούμε αναλυτικά τον εκφοβισμό στο σχολείο:

Πώς καταλαβαίνουμε ότι μια πράξη ενός παιδιού προς ένα άλλο παιδί ή σε μια ομάδα παιδιών είναι εκφοβισμός;

➤ Ο εκφοβισμός είναι μια συμπεριφορά σκόπιμη. Τα παιδιά που εκφοβίζουν (δράστες) έχουν πρόθεση να στενοχωρήσουν ή να πληγώσουν με κάποιο τρόπο άλλα παιδιά (θύματα) και αυτό, τις περισσότερες φορές, το κάνουν επίτηδες.

➤ Ο εκφοβισμός επαναλαμβάνεται. Τα παιδιά-θύματα γίνονται, συνήθως, στόχος ξανά και ξανά και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

➤ Τα παιδιά-θύματα δεν μπορούν να υπερασπίσουν τον εαυτό τους, γιατί είναι λιγότερο δυνατά από τα παιδιά-δράστες.

Εδώ δεν αναφερόμαστε μόνο σε σωματική δύναμη, αλλά και σε μια αίσθηση υπεροχής που μπορεί να νιώθουν κάποια παιδιά και που τους οδηγεί να ενοχλούν συστηματικά τους συμμαθητές τους. Το γεγονός ότι ένα παιδί νιώθει αδύναμο να αντιδράσει και να υπερασπιστεί τον εαυτό του είναι και ένας από τους λόγους που ο εκφοβισμός είναι τόσο άδικος! Κάθε φορά που μαλώνουμε με τους φίλους μας ή που βλέπουμε άλλα παιδιά να καβγαδίζουν δεν σημαίνει πως έχουμε εκφοβισμό, αν δεν συμβαίνουν τα τρία παραπάνω πράγματα.

**Έτσι, εκφοβισμός δεν είναι:**

οι περιστασιακοί καβγάδες και οι τσακωμοί ανάμεσα σε παιδιά που έχουν την ίδια πάνω-κάτω ηλικία ή την ίδια ψυχική και σωματική δύναμη.



## 2. Με ποιους τρόπους τα παιδιά εκφοβίζονται;

Πολλοί πιστεύουν πως ο εκφοβισμός συμβαίνει μόνο όταν το παιδί-δράστης επιτεθεί, σπρώχνοντας, χτυπώντας ή κλωτσώντας το παιδί-θύμα. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Πολλές φορές τα παιδιά που εκφοβίζουν δεν χτυπούν ούτε κλωτσούν ούτε καν αγγίζουν τα παιδιά-θύματα. Προσπαθούν, όμως, με πλάγιους τρόπους να τα απομονώσουν ή να καταστρέψουν τις φιλικές τους σχέσεις. Όλες οι μορφές εκφοβισμού μπορούν να προκαλέσουν φόβο, άγχος και στενοχώρια στα παιδιά, γι' αυτό και αξίζει τον κόπο να τις δούμε καλύτερα:



Ένα παιδί εκφοβίζεται, όταν ένα άλλο παιδί ή μια ομάδα παιδιών

- το χτυπούν, το κλωτσούν ή το περιορίζουν στις κινήσεις του (το κλείνουν στις τουαλέτες ή το κλειδώνουν στην τάξη)
- του λένε άσχημα πράγματα ή το κοροϊδεύουν
- το αποκλείουν από τις παρέες και τις δραστηριότητές τους ή το αγνοούν
- το απειλούν ή το αναγκάζουν να κάνει πράγματα που δεν θέλει
- του κλέβουν ή του καταστρέφουν τα πράγματά του
- διαδίδουν φήμες γι' αυτό και προσπαθούν να κάνουν τους άλλους να μην το συμπαθούν
- το ειρωνεύονται λόγω της προφοράς του, της χώρας του, του χρώματος ή της θρησκείας του
- του στέλνουν απειλητικά ή κοροϊδευτικά μηνύματα μέσω κινητού τηλεφώνου ή υπολογιστή.

Γνωρίζουμε ότι πολλά παιδιά στενοχωριούνται πολύ περισσότερο, όταν κάποιος προσπαθεί να τους καταστρέψει τις φιλικές τους σχέσεις ή όταν τα αφήνει έξω από την ομάδα ή συνωμοτεί εναντίον τους παρά όταν δέχονται σωματικές ή λεκτικές επιθέσεις.

### 3. Για ποιους λόγους τα παιδιά εκφοβίζουν;

Τα παιδιά, συνήθως, εκφοβίζοντας :

- ✓ κερδίζουν κάτι είτε αυτό είναι το χαρτζιλίκι είτε άλλα αντικείμενα των συμμαθητών και συμμαθητριών τους
- ✓ γίνονται συχνά πιο δημοφιλή
- ✓ αποκτούν μεγαλύτερη δύναμη
- ✓ γίνονται αρχηγοί και κυριαρχούν στην ομάδα των συνομηλίκων
- ✓ νιώθουν πολλές φορές μια ευχαρίστηση από τον πανικό που προκαλούν
- ✓ σπάνε τη μονοτονία, γιατί, συχνά, βαριούνται στο χώρο του σχολείου
- ✓ μιμούνται επιθετικές συμπεριφορές ατόμων από την οικογένεια ή το σχολείο

Πολλές φορές, ακόμα, κάποια παιδιά εκφοβίζουν, γιατί :

- ✓ δεν αποδέχονται τα παιδιά που διαφέρουν ως προς κάτι, είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό είτε συμπεριφορά. Συχνά, τα ακούμε να λένε: «Φυσικά τον κοροϊδεύουμε. Δεν είναι φυσιολογικός!»
- ✓ πιέζονται από την ομάδα των συνομηλίκων ή υπακούν στις εντολές άλλων παιδιών δυνατότερων από αυτά

Πολλά παιδιά φτάνουν στο σημείο να εκφοβίζονται ή να γίνονται θύματα εκφοβισμού, εξαιτίας των σχέσεων που αναπτύσσουν, κάποιων χαρακτηριστικών που έχουν ή εξαιτίας προβλημάτων που υπάρχουν στην οικογένεια, στο σχολείο, στην κοινωνία γενικότερα. Εξάλλου, όλοι επηρεαζόμαστε αρνητικά ή θετικά από όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας.

## Τα ατομικά χαρακτηριστικά

### Τα παιδιά που εκφοβίζονται

- χρησιμοποιούν πιο συχνά τη βία στις σχέσεις τους με τα υπόλοιπα παιδιά
- θυμώνουν πιο εύκολα
- θέλουν να κυριαρχούν
- έχουν συνήθως μεγαλύτερη σωματική δύναμη από τα παιδιά που εκφοβίζονται
- δεν μπορούν να μπουν εύκολα στη θέση του άλλου
- δεν ενδιαφέρονται πολύ για τα συναισθήματα των άλλων



### Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού

- νιώθουν περισσότερο άγχος και ανασφάλεια
- είναι συνήθως ευαίσθητα, ήσυχια και ντροπαλά
- κλαίει συχνά και δεν έχουν πολλούς φίλους
- δεν πιστεύουν πολύ στον εαυτό τους
- δεν διεκδικούν αυτό που θέλουν και υποχωρούν εύκολα
- διαφέρουν ως προς κάτι (μπορεί να έχουν, για παράδειγμα, μια αναπηρία ή να είναι από άλλη χώρα)
- φαίνεται να τα πηγαίνουν καλύτερα με τους μεγάλους από ό,τι με τους συνομήλικούς τους



Πολύ σημαντικό ρόλο, όμως, παίζουν και:

**Η οικογένεια** και ο τρόπος που μεγαλώνουμε:

- Τα παιδιά που εκφοβίζουν μπορεί να μεγαλώνουν σε οικογένειες που δεν τους βάζουν κανόνες και δεν τα ελέγχουν. Μπορεί ακόμη να επαινούν την επιθετική τους συμπεριφορά. Επιπλέον συμβαίνει, όταν οι γονείς τους τα τιμωρούν πολύ σκληρά, τους φέρονται χωρίς ζεστασιά και τρυφερότητα ή δείχνουν να μην ενδιαφέρονται για αυτά και να τα απορρίπτουν. Πολλές φορές, μπορεί μέσα στο σπίτι να υπάρχουν καβγάδες και βία που επηρεάζουν αρνητικά όλα τα παιδιά.
- Τα παιδιά πάλι που γίνονται ευκολότερα θύματα εκφοβισμού μπορεί να έχουν γονείς που τα προστατεύουν υπερβολικά και δεν τα βοηθούν να αποκτήσουν ανεξαρτησία και αυτονομία.

## Το σχολείο

Για τον εκφοβισμό ευθύνεται πολλές φορές και το σχολείο: Όταν ανέχεται, δικαιολογεί ή αδιαφορεί για τα περιστατικά εκφοβισμού, όταν ενδιαφέρεται περισσότερο για τους βαθμούς και λιγότερο για τη συμπεριφορά των παιδιών, όταν προωθεί την ανταγωνιστικότητα και όχι τη συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά ή όταν είναι πολύ αυστηρό και δεν επικοινωνεί με τα παιδιά, τότε τα περιστατικά εκφοβισμού αυξάνονται.

## Η κοινωνία:

Όταν οι άνθρωποι σε μια κοινωνία πιστεύουν πως ο εκφοβισμός είναι μια αποδεκτή μορφή συμπεριφοράς, ότι η επιθετικότητα επιτρέπεται (κυρίως στα αγόρια), όταν χρησιμοποιούν τη βία σαν τρόπο επικοινωνίας στις σχέσεις τους, όταν εφαρμόζουν πολύ αυστηρά μέτρα πειθαρχίας και τιμωρίας, όταν δεν αποδέχονται όσους είναι διαφορετικοί και δεν σέβονται τα ανθρώπινα δικαιώματα, όταν ενδιαφέρονται μόνο για το δικό τους συμφέρον, αδιαφορώντας για τους άλλους, τότε υπάρχει εκφοβισμός.

## Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης:

Όταν προβάλλουν συνεχώς σκηνές βίας, δίνουν το μήνυμα πως η βία και ο εκφοβισμός είναι οι μόνοι τρόποι για να λύσουμε τις διαφορές μας.

## 4. Ποιες είναι οι συνέπειες του εκφοβισμού;

Από έρευνες που έχουν γίνει στη χώρα μας, γνωρίζουμε πως περίπου 1 στους 7 μαθητές είναι θύμα εκφοβισμού. Ο εκφοβισμός έχει σοβαρές συνέπειες για όλα τα παιδιά: για τα παιδιά-θύματα, για τα παιδιά-δράστες αλλά και για τα παιδιά-παρατηρητές που απλά βλέπουν τον εκφοβισμό να συμβαίνει γύρω τους.

### Τα παιδιά που εκφοβίζονται:

έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν μια σειρά από προβλήματα που γίνονται πιο έντονα, όταν ο εκφοβισμός διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορεί να νιώθουν:

- θλίψη, στενοχώρια ή και κατάθλιψη
  - χαμηλή αυτοεκτίμηση
  - μοναξιά και απομόνωση
  - αίσθηση πανικού
  - δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής
  - αδυναμία να αντιδράσουν και απελπισία με σκέψεις να κάνουν κακό στον εαυτό τους
  - μεγάλη δυσκολία να ξεπεράσουν τον εκφοβισμό που έζησαν
- Επίσης, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες:
- να παρουσιάσουν σωματικά προβλήματα (συχνούς πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι και δυσκολίες ύπνου)
  - να νιώθουν αγωνία για τις κοινωνικές τους σχέσεις
  - να έχουν λίγους φίλους
  - να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο ή να μην τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο



Ας δούμε τι είπαν κάποια παιδιά που έπεσαν θύματα εκφοβισμού:

«Όλα όσα είναι σημαντικά για μένα τα κρατώ μυστικά. Δεν μιλώ με κανέναν. Καμιά φορά έγραφα στο ημερολόγιο. Το προτιμώ απ' το να μοιράζομαι τα προβλήματά μου με φίλους. Μπορεί να μη μου δώσουν σημασία ή να με εκμεταλλευτούν και να με προδώσουν.»

«Θυμάμαι όταν ήμουν μικρή, στο δημοτικό, ήμουν χοντρή. Οι άλλοι με κοροΐδευαν και μερικές φορές τους έλεγα: «Μην το κάνετε αυτό», «Θα το πω στο δάσκαλο», «Σταματήστε!». Άλλες φορές, πάλι δεν αντιδρούσα, και μόνο έκλαιγα πολύ. Καμιά φορά το έλεγα σε φίλους μου, αλλά ούτε κι εκείνοι μπορούσαν να με βοηθήσουν...»



## Τα παιδιά-δράστες:

φαίνεται πως έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν:

- σχολική αποτυχία
- διάσπαση προσοχής
- νευρικότητα και υπερκινητικότητα
- κατάθλιψη

Ορισμένα από τα παραπάνω προβλήματα πολλές φορές συνεχίζονται, για αυτό και, όταν τα παιδιά που εκφοβίζουν μεγαλώσουν, μπορεί έχουν περισσότερες πιθανότητες

- να συμπεριφέρονται με βίαιο τρόπο στην οικογένειά τους,
- να έχουν δυσκολίες στην επαγγελματική τους ζωή
- να έχουν επικίνδυνες συμπεριφορές (κάπνισμα, χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, παράνομες πράξεις)

Διάβασε τι είπαν κάποια παιδιά - δράστες:

«Η κατάσταση τώρα στο γυμνάσιο είναι διαφορετική απ' ό,τι στο δημοτικό. Εκεί ήμουν πρώτος μαθητής, αλλά, από τότε που ήρθα εδώ, δεν διαβάζω πολύ για να μη με λένε «φυτό». Προσπάθησα να αλλάξω χαρακτήρα, να γίνω μάγκας όπως οι άλλοι, το παραδέχομαι... Κορόιδευα ένα παιδί πέρυσι, ήταν ένα χρόνο μικρότερός μας. Μια μέρα με έπιασε και μου μίλησε η μητέρα του. Ε, από τότε σταμάτησα... Δεν ξέρω πώς άρχισε, δεν θυμάμαι, μάλλον έκανε κάτι που με ενόχλησε κι άρχισα να τον πειράζω. Κι εκείνος πάλι δεν αντιδρούσε καθόλου, το κρατούσε μέσα του...»

«Λουκάς: Είμαστε μια τσακαλοπαρέα. Ξέρω τον Αλέξη από το Δημοτικό. Τον χτυπούσαμε από τότε ακόμη.

Αλέξης: Πολλά παιδιά με χτυπούσαν τότε...

Λουκάς: Ήταν ήσυχος, κλασιάρης, μικροκαμωμένος...

Αλέξης: Ούτε κι εγώ ήμουν καλό παιδί. Όλο προβλήματα δημιουργούσα. Έπαιρνα τις τσάντες των συμμαθητών μου και τις έριχνα από τις σκάλες...

Λουκάς: Ήταν καινούριος στο σχολείο τότε.....





«Βασίλης: Μερικά παιδιά το κάνουν αυτό, γιατί θέλουν να αποδείξουν πως είναι σπουδαία, δεν το εννοούν πραγματικά αυτό που κάνουν, θέλουν απλώς να ελέγχουν τους άλλους που είναι κατώτεροι. Κι από την άλλη, τα παιδιά που τα κοροϊδεύουν και τα χτυπούν πρέπει να μάθουν πως έτσι είναι ο κόσμος, πως πρέπει μόνοι τους να υπερασπίζονται τον εαυτό τους, πως πρέπει να είναι αυτά που θα εκφοβίζουν τους άλλους.

Θυμάμαι κάποτε, ήμασταν με τα ποδήλατα και ήρθαν κάτι μεγαλύτερα παιδιά κι άρχισαν να μας κλωτσάνε, χωρίς λόγο, έτσι, για πλάκα. Πήραν και το ποδήλατό μου και το κατέστρεψαν εντελώς.

Πολύ κακό αυτό που μας έκαναν. Ούτε να το θυμάμαι δεν θέλω. Ήταν πολλοί, εμείς δεν μπορούσαμε να αντιδράσουμε, δεν μπορούσαμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας. Η μόνη λύση ήταν να κάνουμε μια συμμορία και να βάλουμε μέσα κι άλλους πιο μεγάλους από εμάς...»

### Τα παιδιά-παρατηρητές:

Αρνητικές είναι οι συνέπειες και για όσα παιδιά βλέπουν τα περιστατικά εκφοβισμού να συμβαίνουν γύρω τους, χωρίς να μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτό. Συχνά νιώθουν ότι θα μπορούσαν να είναι τα ίδια στη θέση του θύματος και φοβούνται πολύ. Μπορεί ακόμη να:

- νιώθουν άγχος και ανασφάλεια
- νιώθουν θλίψη, αδυναμία και αποτυχία
- θεωρούν αρνητικό το κλίμα στο σχολείο
- να μην τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο



Διάβασε πως νιώθουν κάποια παιδιά – παρατηρητές:

«Δεν μου αρέσει πολύ στο σχολείο... Δεν είναι ότι ανησυχώ για τους βαθμούς ή τα μαθήματα. Μου αρέσει να διαβάζω. Είναι που κάποια παιδιά δεν συμπεριφέρονται καλά. Μαλώνουν με άλλα παιδιά, τα απειλούν, τα τρομάζουν. Θέλουν να φαίνονται ανώτεροι, πιο δυνατοί, να επιβάλλονται με τη βία. Εμείς, αν επέμβουμε, μπορεί να μπλέξουμε. Αν αυτό συμβεί στην τάξη μας μπορούμε να επέμβουμε, γιατί ξέρουμε καλά τους συμμαθητές μας. Αν όμως είναι μεγαλύτεροι, τότε είναι δύσκολα τα πράγματα, φοβόμαστε...»

« -Στο σπίτι είναι καλύτερα. Νιώθω πιο άνετα, πιο ήρεμα. Στο σχολείο πρέπει να είμαι πολύ προσεχτική. Φοβάμαι ότι κάποιος θα πει ή θα κάνει κάτι που θα με προσβάλλει...»

-Συμφωνώ κι εγώ. Στο σχολείο νιώθεις πιο ανήσυχος, έχεις πιο πολύ άγχος... Μια μέρα πέρυσι, ήμουν με ένα φίλο μου. Ήταν πολύ ήσυχος, ξέρεις, δεν μιλά πολύ και ήρθαν κάποιοι συμμαθητές μας κι άρχισαν να τον χτυπούν, έτσι, χωρίς λόγο. Ταράχτηκα πολύ, μου ήρθε να βάλω τα κλάματα, αλλά μετά προσπάθησα να τον βοηθήσω...»

## 5. Τι μπορείς να κάνεις για να μη σε εκφοβίζουν:

✓ Μίλησε γι' αυτό που σου συμβαίνει σε έναν ενήλικα:

Αν σε εκφοβίζουν και θες αυτό να σταματήσει, πρέπει να μιλήσεις σε ένα μεγαλύτερο άτομο που εμπιστεύεσαι: σε ένα μέλος της οικογένειάς σου, σε κάποιον που σε φροντίζει ή σε κάποιον δάσκαλο ή δασκάλα στο σχολείο. Το να μιλήσεις σε κάποιον, που τα πηγαίνεις καλά μαζί του, είναι **πολύ σημαντικό και αναγκαίο**, αν και μερικές φορές φαίνεται πολύ δύσκολο!

Γι' αυτό να θυμάσαι τα παρακάτω:

- Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού χρειάζονται τη βοήθεια της οικογένειας και του σχολείου. Είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις τον εκφοβισμό μόνος σου ή μόνη σου!
- Το να ελπίζεις πως ο εκφοβισμός θα σταματήσει κάποια στιγμή από μόνος του δεν βοηθά. Αν μείνεις σιωπηλός ή σιωπηλή είναι σίγουρο πως η κατάσταση θα χειροτερέψει, γιατί ο δράστης νομίζει πως θα τη γλιτώσει και θα συνεχίσει να σε εκφοβίζει.
- Κανείς δεν μπορεί να σε βοηθήσει, παρά μόνο αν ζητήσεις βοήθεια. Κανείς δεν μπορεί να διαβάσει τη σκέψη των άλλων, γι αυτό πρέπει να λέμε αυτά που αισθανόμαστε!

➤ Οι δράστες συνήθως δεν εκφοβίζουν ένα μόνο παιδί. Μιλώντας, λοιπόν, γι' αυτό που σου συμβαίνει, δεν βοηθάς μόνο τον εαυτό σου αλλά και τα άλλα παιδιά που εκφοβίζονται.

➤ Δεν είναι καθόλου κακό να πεις πως κάποιος εκφοβίζει εσένα ή άλλα παιδιά. Αντίθετα, με το να μιλήσεις, φέρεσαι πολύ υπεύθυνα!

Πολλά παιδιά (περίπου το 50% μας λένε οι έρευνες) δεν μιλούν γι' αυτό που τους συμβαίνει κι έτσι ο εκφοβισμός συνεχίζεται. Ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους είναι ότι τα παιδιά-θύματα φοβούνται πως η κατάσταση θα χειροτερέψει, αν μιλήσουν. Πιστεύουν πως το παιδί-δράστης θα μάθει πως μίλησαν και θα θελήσει να εκδικηθεί. Δέχονται μεγάλη πίεση να μην αποκαλύψουν αυτό που συμβαίνει στους εκπαιδευτικούς, ιδίως στο γυμνάσιο, αλλιώς θα πιστέψουν όλοι πως είναι «καρφιά» και θα τους βάλουν ακόμα περισσότερο στο περιθώριο.

Κι όμως δεν είναι έτσι! Σκέψου λίγο ποιον λέμε «καρφί»: έναν άνθρωπο που λέει κάτι για να δημιουργήσει προβλήματα σε κάποιον άλλον. Πολλοί μάλιστα αυτό το βρίσκουν πολύ διασκεδαστικό. Σίγουρα, το να είσαι «καρφί» δεν είναι κάτι καλό. Όμως, όταν λες σε έναν ενήλικα πως κάποιος εκφοβίζει εσένα ή κάποιο άλλο παιδί, δεν είσαι σε καμία περίπτωση «καρφί».



Το λες για να σταματήσεις τον εκφοβισμό και όχι για να δημιουργήσεις προβλήματα στο δράστη. Και αν ο δράστης βρει τον μπελά του, δεν θα φταίει το ότι το είπες, αλλά το ότι εκείνος κάνει κάτι που δεν είναι ούτε σωστό, ούτε δίκαιο. Αν δεν είσαι σίγουρος ή σίγουρη για το πώς θα αντιδράσει το σχολείο, σε περίπτωση που μιλήσεις γι' αυτό που συμβαίνει, τότε καλύτερα μίλα πρώτα σε κάποιον στην οικογένειά σου. Ένας γονιός ή αυτός που σε φροντίζει μπορεί να ζητήσει από το σχολείο να μην αποκαλυφθεί το όνομά σου.

✓ **Να θυμάσαι πως ο δράστης έχει το πρόβλημα, όχι εσύ!**



Ένα από τα χειρότερα πράγματα που συμβαίνουν στον εκφοβισμό είναι πως τα θύματα πολλές φορές πιστεύουν πως το λάθος είναι δικό τους. Αυτό, όμως δεν είναι αλήθεια. Κανείς δεν αξίζει να γίνεται θύμα και ο δράστης δεν έχει καμία δικαιολογία. Ο εκφοβισμός είναι πάντα λάθος.

Όταν κάποιος μας εκφοβίζει, συχνά, μας κάνει να πιστέψουμε πως φταίμε εμείς που γινόμαστε στόχος, επειδή με κάποιο τρόπο κάνουμε ή λέμε κάτι λάθος ή επειδή φερόμαστε διαφορετικά.

Μπορεί να μας κοροϊδεύουν για το ύψος μας, το βάρος μας, το χρώμα των μαλλιών μας, τις ικανότητές μας ή τις αδυναμίες μας, τους βαθμούς μας, τα γυαλιά που φοράμε, μια αναπηρία που έχουμε, τα ρούχα μας, την οικογένειά μας, την προφορά μας, τη χώρα μας ή τη θρησκεία μας. Έτσι, αρχίζουμε να σκεφτόμαστε: «Αν ήμουν πιο ψηλός, ή αν ήμουν πιο αδύνατη, ή αν μιλούσα διαφορετικά, δεν θα μου συνέβαινε αυτό, δεν θα γινόμουν θύμα».

Αυτό, όμως, δεν είναι αλήθεια. Το παιδί που θέλει να εκφοβίσει, ακόμα και αν δεν υπάρχει καμιά διαφορά, σκαρφίζεται κάποια για να δικαιολογήσει τη συμπεριφορά του. Άλλωστε, με βάση την Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Παιδιών, που έχει υπογράψει και η χώρα μας, κανένα παιδί δεν αξίζει εκφοβιστικές συμπεριφορές. Η ελευθερία του να είμαστε ο εαυτός μας είναι δικαίωμα όλων μας. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να είμαστε διαφορετικοί.

Διάβασε για τα δικαιώματά σου [εδώ](#):

Περισσότερες πληροφορίες για τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα:

<http://www.unicef.gr/symbs.php>

✓ **Μην απαντάς στη βία με βία!**

Πολλοί πιστεύουν πως αν αντεπιτεθείς και παλέψεις με το δράστη, εκείνος θα το βάλει στα πόδια, γιατί κατά βάθος είναι δειλός. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Στα παιδιά που εκφοβίζουν αρέσει να μαλώνουν κι έτσι η κατάσταση θα γίνει χειρότερη. Ακόμα κι αν κερδίσεις, μπορεί ο δράστης να πείσει το σχολείο πως εσύ ξεκίνησες τον καβγά ή να σου επιτεθεί για εκδίκηση με τη βοήθεια και άλλων παιδιών που τον υποστηρίζουν. Να θυμάσαι: η βία φέρνει πάντα βία!

Αν δέχεσαι σωματικές επιθέσεις, δεν πρέπει με κανέναν τρόπο να το δεχτείς ούτε να το αντιμετωπίσεις μόνος ή μόνη σου. Πρέπει να ενημερώσεις οπωσδήποτε τους δασκάλους ή τους γονείς σου.

Αν οι επιθέσεις είναι λεκτικές (βρισιές, κοροϊδίες, απειλές) τότε:

- μη δείχνεις πανικό ή αναστάτωση, ακόμα κι αν πληγώνεσαι και θυμώνεις πολύ με αυτά που ακούς
- αγνόησε εντελώς όσα ακούς - προσποιήσου πως δεν άκουσες τίποτα
- προσπάθησε να αποφύγεις το δράστη ή τους δράστες, όχι όμως τρέχοντας ή δείχνοντας πανικό
- χρησιμοποίησε έξυπνες ατάκες για να απαντήσεις στο δράστη. Απάντησε με χιούμορ: για παράδειγμα, αν κάποιος σου πει «Είσαι ηλίθιος» μπορείς να απαντήσεις «Ωραία, αυτό μας κάνει δύο!»
- χαμογέλα ή γέλα με αυτά που ακούς σαν να μη σε ενοχλούν καθόλου
- πες «ευχαριστώ» ή κάτι παρόμοιο κάθε φορά που κάποιος σου λέει κάτι κακό. Ο δράστης που έχει σκοπό να σε πληγώσει, ακούγοντας «ευχαριστώ», τα χάνει και καταλαβαίνει πως δεν μπορεί εύκολα να σε αναστατώσει



Μπορείς και να αντιμετωπίσεις τον εκφοβισμό πιο δυναμικά:

- δείξε σίγουρος ή σίγουρη για τον εαυτό σου, κοίταξε το δράστη ίσια στα μάτια και πες με σταθερή και αυστηρή φωνή πως θέλεις να σταματήσει αυτό που κάνει
- πες στο δράστη πως δεν σε ενδιαφέρει η γνώμη του για σένα και πως ό,τι κι αν πει ή ό,τι κι αν κάνει δεν πρόκειται να σε στενοχωρήσει. Για παράδειγμα: «Τι κι αν είμαι κοντός; Δεν με πειράζει καθόλου» ή «Νομίζω πως τα γυαλιά μου είναι υπέροχα. Ποιο είναι το πρόβλημά σου?»
- να θυμάσαι πάντα πως είσαι μοναδικός ή μοναδική και πως αξίζεις, όπως κάθε άνθρωπος, ακόμα κι αν είσαι διαφορετικός ή διαφορετική. Προσπάθησε να σκέφτεσαι τα καλά σου στοιχεία και μην πιστεύεις αυτά που λέει ο δράστης για σένα.



- προσπάθησε να αρνηθείς να κάνεις αυτό που σου λέει ο δράστης. Μην τον αφήσεις να νικήσει. Συνέχισε να κάνεις αυτό που ευχαριστεί εσένα και όχι εκείνον ή εκείνη που σε εκφοβίζει.
- αν τίποτα από αυτά δεν βοηθήσει μίλα σε κάποιον μεγαλύτερο ή σε κάποιον φίλο ή φίλη σου.
- μπορείς ακόμα να τηλεφωνήσεις, χωρίς χρέωση, στη γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων, με αριθμό **116 111**, να μιλήσεις γι' αυτό που σε απασχολεί και να ζητήσεις βοήθεια.

Η γραμμή αυτή λειτουργεί από Δευτέρα έως και Παρασκευή, από τις 14:00 μ.μ. έως τις 20:30 μ.μ.

## 6. Τι να κάνεις, αν εσύ εκφοβίζεις άλλα παιδιά:

- Ο εκφοβισμός είναι μια συμπεριφορά άσχημη και άδικη και σίγουρα δεν είναι «μαγκιά». Βλάπτει τους άλλους αλλά και εσένα. Γι' αυτό μην εκφοβίζεις και μην αφήνεις ούτε τους φίλους σου να εκφοβίζουν τους άλλους.
- Προσπάθησε να βάζεις μέσα στην παρέα σου παιδιά και όχι να τα αποκλείεις. Μπορεί έτσι να κάνεις καλούς φίλους - πάντα υπάρχει χώρος για καινούριους φίλους και φίλες, όσους και να έχουμε.
- Θυμήσου πως όσο εύκολο είναι να φερόμαστε άσχημα άλλο τόσο εύκολο είναι να φερόμαστε με σεβασμό, μόνο που είναι πιο όμορφο να σεβόμαστε και να μην στενοχωρούμε τους άλλους.
- Να φέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου φέρονται κι εκείνοι.
- Προσπάθησε να καταλάβεις πώς αισθάνονται οι άλλοι. Όλοι οι άνθρωποι αισθάνονται διαφορετικά για διαφορετικά πράγματα. Άλλοι, για παράδειγμα, υποστηρίζουν μια ομάδα ποδοσφαίρου, άλλοι κάποια άλλη και σε άλλους δεν αρέσει καθόλου το ποδόσφαιρο.

Εσύ μπορεί να είσαι φανατικός οπαδός μιας ομάδας, αλλά δεν είναι όλοι. Σκέψου πόσο βαρετός θα ήταν ο κόσμος μας, αν σε όλους άρεζαν τα ίδια πράγματα και στον ίδιο βαθμό. Τίποτα δεν θα μπορούσαμε να συζητήσουμε. Ούτε πραγματικούς φίλους μπορούμε να κάνουμε, αν δεν προσπαθήσουμε να δούμε πώς νιώθουν. Αν όλοι προσπαθούσαν να μπουν στη θέση του άλλου, δεν θα είχαμε τόσα προβλήματα στη ζωή μας! Έτσι και με τον εκφοβισμό: αν προσπαθήσεις να μπεις στη θέση του άλλου και καταλάβεις τη θλίψη και το φόβο που του προκαλείς, θα σταματήσεις να τον ή την εκφοβίζεις.

- Να σέβεσαι τη διαφορετικότητα των άλλων. Όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί, έχουμε όμως περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές και γι' αυτό πιο πολλά πράγματα μας ενώνουν παρά μας χωρίζουν.
- Πες σε κάποιον που εμπιστεύεσαι πως εκφοβίζεις άλλα παιδιά. Μπορεί να σε βοηθήσει να σταματήσεις τον εκφοβισμό.
- Το ότι εκφοβίζεις δεν σε κάνει κακό άνθρωπο. Μπορεί να είσαι μπερδεμένος ή φοβισμένος, αλλά ο εκφοβισμός δεν θα λύσει τα προβλήματά σου.



- Αν δεν υπάρχει κάποιος που να εμπιστεύεσαι, μπορείς να τηλεφωνήσεις χωρίς χρέωση στη γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων, με αριθμό **116 111** και να ζητήσεις βοήθεια. Η γραμμή αυτή λειτουργεί από Δευτέρα έως και Παρασκευή, από τις 14:00 μ.μ. έως τις 20:30 μ.μ.
- Προσπάθησε να ελέγξεις το θυμό σου. Πολλές φορές ίσως θυμώνεις με κάτι που γίνεται στο σπίτι ή στο σχολείο. Μπορεί να είσαι κι εσύ θύμα εκφοβισμού και θέλεις να ξεσπάσεις σε έναν εύκολο στόχο που δεν θα μπορεί να αντεπιτεθεί. Έτσι όμως ο θυμός δεν φεύγει. Όλοι θυμώνουμε κάποιες φορές. Είναι πολύ σημαντικό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άλλους και να μιλάμε για τις πραγματικές αιτίες που μας κάνουν να θυμώνουμε ή να απογοητευόμαστε.



## 7. Πώς να σταματήσεις τον εκφοβισμό στο σχολείο σου

Ο εκφοβισμός είναι ένα πρόβλημα σοβαρό που αφορά όλα τα παιδιά. Το αν θα σταματήσει ή όχι δεν εξαρτάται μόνο από τους δράστες και τα θύματα αλλά και από τους παρατηρητές.

Τα παιδιά-παρατηρητές είναι η μεγαλύτερη ομάδα (φτάνουν το 80% περίπου, σύμφωνα με έρευνες) και βρίσκονται μπροστά στα περισσότερα περιστατικά εκφοβισμού. Πολύ λίγα όμως παιδιά (μόνο το 10%) παρεμβαίνουν για να σταματήσει ο εκφοβισμός. Τα περισσότερα δεν κάνουν τίποτα, με αποτέλεσμα οι δράστες να συνεχίζουν ανενόχλητοι και τα θύματα να νιώθουν εντελώς αβοήθητα.

Παρόλο που οι δράστες είναι η μικρότερη ομάδα στο σχολείο (5-10%) φαίνονται να έχουν τη μεγαλύτερη δύναμη, γιατί κάποιιοι τους δίνουν τη δύναμη αυτή. Εκτός από τα θύματα και οι παρατηρητές κάνουν πιο δυνατούς τους δράστες με το να μην προσπαθούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Κι αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί:

Δες τι μπορείς να κάνεις για να ελέγξεις το θυμό σου:

- Μέτρα ως το 10, για παράδειγμα. Έτσι θα ηρεμήσεις και θα ξαναβρεις τον έλεγχο.
- Σκέψου κάτι όμορφο, χαρούμενο και ήρεμο που σου αρέσει να κάνεις.
- Άλλαξε θέμα, ώστε να αποφύγεις τη συζήτηση που σου δημιουργεί θυμό.
- Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι γι' αυτά που αισθάνεσαι.
- Εκτονώσου, κάνοντας γυμναστική ή ένα σπορ που σου αρέσει.

- φοβούνται μήπως γίνουν στόχος
- δεν ξέρουν τι να κάνουν
- πιστεύουν πως θα βοηθήσει κάποιος άλλος
- δεν θέλουν να ταυτιστούν με τον «αδύναμο»
- δικαιολογούν αυτό που γίνεται
- πιέζονται από ομάδες συνομηλίκων
- δεν καταλαβαίνουν πως ο εκφοβισμός είναι υπόθεση όλων μας και πως πρέπει όλοι να μάθουμε να αντιστεκόμαστε και να υπολογίζουμε ο ένας στην υποστήριξη του άλλου).



Κι όμως οι δράστες ενδιαφέρονται περισσότερο για τη γνώμη των συμμαθητών και συμμαθητριών τους παρά για τη γνώμη των δασκάλων και των γονιών τους. Αν οι παρατηρητές πάρουν το μέρος των θυμάτων, υποστηρίζοντάς τα και προστατεύοντάς τα, τότε μπορούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό!

Να τι μπορείς να κάνεις, όταν βλέπεις να εκφοβίζουν κάποιο παιδί στο σχολείο σου:

- Αν δεν είναι επικίνδυνο, μίλα. Φώναξε, για παράδειγμα, στο δράστη «Σταμάτα!»
- Δείξε καθαρά την αντίθεσή σου σε αυτό που κάνει ο δράστης. Μίλησε μαζί του, δίνοντάς του να καταλάβει πως αυτό που κάνει είναι λάθος.
- Μίλησε στα άλλα παιδιά που βλέπουν τι συμβαίνει και υποστηρίζουν ή ενθαρρύνουν το δράστη. Είναι και αυτά υπεύθυνα για τον εκφοβισμό.
- Μίλησε σε κάποιον μεγάλο, δάσκαλο ή γονιό. Τα παιδιά που εκφοβίζονται δυσκολεύονται να μιλήσουν και καλό είναι να το κάνεις εσύ, αφήνοντας ένα σημείωμα ή λέγοντάς το προσωπικά, χωρίς όμως να φέρεις σε δύσκολη θέση το θύμα.



➤ Γίνε φίλος με το θύμα. Τα παιδιά που έχουν φίλους δεν γίνονται εύκολα στόχος:

- ❖ μίλησε μαζί του
- ❖ πες του ότι καταλαβαίνεις πώς νιώθει και ότι λυπάσαι γι' αυτό που του συμβαίνει
- ❖ κάλεσέ το στην παρέα σου και στις δραστηριότητές σου
- ❖ παίξε μαζί του
- ❖ κάνε του θετικά σχόλια για να τονώσεις την αυτοπεποίθησή του (για τα ρούχα του, για παράδειγμα, για την εμφάνιση ή για τις επιδόσεις του στο σχολείο. Όλοι έχουμε ανάγκη τον έπαινο, κυρίως, όταν νιώθουμε φοβισμένοι και απογοητευμένοι. Μην κάνεις όμως υπερβολικούς επαίνους, γιατί εύκολα μπορεί να το δει σαν ειρωνεία).

**Βοηθώντας το παιδί που εκφοβίζεται, βοηθάς τον εαυτό σου! Είναι πολύ σημαντικό να βοηθάς τους άλλους όποτε μπορείς!**



## 8. Χρήσιμα εργαλεία

Υπάρχουν εργαλεία που μας βοηθούν να σταματήσουμε τον εκφοβισμό. Εδώ θα βρεις πολλές χρήσιμες ιδέες:

### Βιβλία για τον εκφοβισμό:

«Μίλα, μη φοβάσαι» Δικαίου Ε., Ηλιόπουλος Β., Τασάκου Τ., εκδ. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε

«Στον κήπο με τα παραμύθια» Βαρβαρούση Λ., Δήμος Χ., Βακάλη-Συρογιαννοπούλου Φ., Παπατσαρούχας Β., Παρίση Δ. και Ψαράκη Β., εκδ. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε

«Delete στον ηλεκτρονικό εκφοβισμό» Ηλιόπουλος Β., εκδ. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε

### Βιβλία για τη φιλία:

«Τι θα κάνω χωρίς εσένα», Sally Grindley - Penny Darn, εκδ. Παπαδόπουλος Φίλοι; Φως Φανάρι! Φραντζέσκα Αλεξοπούλου-Πετράκη

### Βιβλία για τη διαφορετικότητα:

«Έχασα το χρώμα μου και ψάχνω να το βρω», Λίζα Βάρβογλη, εκδ. Καστανιώτη

«Το κάτι άλλο», Κάθριν Κειβ - Κρις Ρίντελ, εκδ. Πατάκη

«Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας», Ντέιβιντ Μακ Κι, εκδ. Πατάκη

Το μυστικό τραγούδι της Μάτας, Μάρρα Ε. εκδ. Πατάκη

Δuo παπούτσια με καρότσι, Ανδρικόπουλος Ν., εκδ. Ελληνικά Γράμματα

### Βιβλία για την αυτοεκτίμηση:

«Η Μέλπω η μοναδική», Μαρία Ρουσάκη, εκδ. Παπαδόπουλος

«Ο βάτραχος είναι βάτραχος», Μαξ Βελθούις, εκδ. Πατάκη

«Αχ, γιατί να είμαι γάτα», Στιχάκια: Μαριανίνα Κριεζή, εκδ. Άμμος

### Βιβλία για το φόβο:

«Αφού δεν υπάρχουν δράκοι», Jack Kent, Εκδόσεις Μέριμνα

«Το αγόρι και το ονειροσέντονο», Τζένη Κόραλεκ, εκδ. Ποταμός

### Ταινία για τον εκφοβισμό:

Τα παιδιά της χορωδίας του Κριστόφ Μπαρατιέ, έτος παραγωγής 2004

## Δραστηριότητες

Ο εκφοβισμός δεν θα σταματήσει, αν δεν κάνουμε κάτι γι' αυτό όλοι μας! Με τη βοήθεια του δασκάλου ή της δασκάλας σου και των συμμαθητών και συμμαθητριών σου μπορείτε:

- ✓ να μάθετε με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου πόσα παιδιά εκφοβίζονται στο σχολείο σου και με ποιο τρόπο. Έτσι, θα ξέρετε σαν τάξη ποια είναι τα ποσοστά εκφοβισμού και θα μπορέσετε όλοι μαζί να βρείτε λύσεις. Μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας ερωτηματολόγιο ή να χρησιμοποιήσετε το ερωτηματολόγιο ενός πολύ καλού ερευνητή, του Olweus, που ασχολείται πολλά χρόνια με το πρόβλημα του εκφοβισμού.

- ✓ να οργανώσετε με τη βοήθεια των δασκάλων σας στο σχολείο μια εβδομάδα που θα είναι αφιερωμένη στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Στο διάστημα αυτό:
- ψάξτε στο διαδίκτυο και βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για να ενημερώσετε και τα παιδιά των άλλων τάξεων.
- ζητήστε από τους δασκάλους σας μια ενημερωτική συζήτηση όπου θα πάρουν μέρος και γονείς αλλά και εσείς, ανακοινώνοντας τα αποτελέσματα της έρευνάς σας και ό,τι άλλο νομίζετε πως είναι χρήσιμο να ακουστεί.
- φτιάξτε αφίσες, σελιδοδείκτες ή κολλάζ με συνθήματα κατά του εκφοβισμού
- γράψτε ποιήματα ή τραγούδια που θα λένε ότι δεν θα ανεχτείτε τον εκφοβισμό στο σχολείο σας
- διοργανώστε έκθεση ζωγραφικής ή κόμικς με σχετικό θέμα
- παρουσιάστε ένα θεατρικό που να έχει αυτό το θέμα
- προβάλτε μια ταινία για τον εκφοβισμό
- σε έναν τοίχο του σχολείου, αν σας το επιτρέψουν οι δάσκαλοι και οι δασκάλες σας, ή στο δάπεδο της αυλής ζωγραφίστε ή γράψτε συνθήματα ενάντια στον εκφοβισμό και βάλτε την υπογραφή σας, δίνοντας την υπόσχεση πως δεν θα εκφοβίσετε κάποιο παιδί και πως θα καταδικάζετε τον εκφοβισμό, όποτε βλέπετε να συμβαίνει



- ✓ φτιάξτε ένα «κουτί του εκφοβισμού» όπου τα παιδιά θα μπορούν να γράφουν για ένα περιστατικό που τους συνέβη ή να προτείνουν λύσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος
- ✓ φτιάξτε κονκάρδες-βραβεία για όποια παιδιά δείχνουν σεβασμό και αλληλεγγύη στους άλλους
- να ορίσετε μια ομάδα παιδιών που θα είναι υπεύθυνη για τον εκφοβισμό στο σχολείο. Στην ομάδα αυτή θα μπορούν να απευθύνονται όλα τα παιδιά που αντιμετωπίζουν πρόβλημα. Η ομάδα θα μπορεί να προστατεύει αυτά τα παιδιά, να τους προσφέρει φιλία και να ζητά από τους δράστες να σταματήσουν τον εκφοβισμό, λέγοντάς τους πως με τη συμπεριφορά τους κάνουν κακό σε όλους!



Θα πρέπει, ακόμα, να παρακινεί τα παιδιά που εκφοβίζονται να μιλήσουν στους γονείς ή στους δασκάλους τους και, αν κάποια παιδιά αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα, θα πρέπει να τα ενθαρρύνει να επικοινωνήσουν με τη νέα γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων, με αριθμό **116 111** χωρίς χρέωση για να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να ζητήσουν βοήθεια. Η γραμμή αυτή λειτουργεί από Δευτέρα έως και Παρασκευή, από τις 14:00 μ.μ. έως τις 20:30 μ.μ.

- να ζητήσετε από το δάσκαλο ή τη δασκάλα σας να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα ψυχικής υγείας που θα βοηθά όλα τα παιδιά. Υπάρχουν προγράμματα για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και την ανάπτυξη κάποιων ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για να έχουμε καλές σχέσεις με τους γύρω μας. Κάποια από τα προγράμματα αυτά, για παράδειγμα, μας βοηθούν να μάθουμε να σεβόμαστε τους άλλους, να ελέγχουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, να αποκτήσουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και τους άλλους, να μάθουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, να δεχόμαστε τη διαφορετικότητα, να συνεργαζόμαστε.

Υπάρχουν οργανώσεις και κέντρα που στηρίζουν τέτοιες προσπάθειες :

Κέντρο πρόληψης «ΕΛΠΙΔΑ», Τηλέφωνο: 2310 442044, E-mail: [kpelpida@otenet.gr](mailto:kpelpida@otenet.gr)

Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων «ΑΡΣΙΣ», Τηλέφωνο: 2310 526150  
E-mail: [arsisthe@compulink.gr](mailto:arsisthe@compulink.gr)

Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας «ΠΥΞΙΔΑ» (σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών - ΟΚΑΝΑ) Τηλ.: 2310 202015, 204453,  
E-mail: [pyxida@the.forthnet.gr](mailto:pyxida@the.forthnet.gr)

Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης για τις Εξαρτησιογόνες Ουσίες του Δήμου Θεσσαλονίκης 'Σείριος'  
Κεντρικού τομέα: Τηλέφωνο: 2310 260715,  
E-mail: [seirioskentrikos@kp-seirios.gr](mailto:seirioskentrikos@kp-seirios.gr)  
Ανατολικού τομέα: Τηλέφωνο: 2310 860781, E-mail: [seiriosanatolikos@kp-seirios.gr](mailto:seiriosanatolikos@kp-seirios.gr)

Ο εκφοβισμός δεν σταματά, αν οι προσπάθειές μας δεν έχουν διάρκεια και δεν είναι συστηματικές. Ακόμα και αν τα ποσοστά στο σχολείο σας δεν είναι μεγάλα, τέτοιες δραστηριότητες εμποδίζουν την εμφάνιση του εκφοβισμού και βοηθούν όλα τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια στο σχολείο και να αποκτήσουν καλύτερες σχέσεις με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους.



## Βιβλιογραφία

Olweus, D., 2009, Εκφοβισμός και βία στο σχολείο, εκδ. ΕΨΥΤΕ

O'Moore, M. & Minton, S. 2004. *Dealing with Bullying in Schools*. London: Paul Charman Publishing

Rigby, K., 2008, Σχολικός εκφοβισμός, εκδ. Τόπος

Οι μαρτυρίες των παιδιών είναι από ομαδικές συνεντεύξεις, στην έρευνα που έγινε με το πρόγραμμα «Δάφνη», το 2007, για τον εκφοβισμό. Συμμετείχαν εκτός από την Ελλάδα, η Κύπρος, η Λιθουανία και η Γερμανία. Υπεύθυνος προγράμματος: Τσιάντης Ι. Συνεργάτες: Ασημόπουλος, Χ., Γιαννακοπούλου, Δ., Διαρεμέ, Σ., Κονίδα, Ε., Μπίμπου, Ι., Σιγάλα, Α., Σουμάκη, Ε., Χατζηπέμος Θ.



## Σχολικός Εκφοβισμός

Έργο: "Εκπαίδευση Αλλοδαπών και Παλιννοστούντων Μαθητών",  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Έργου: Αναστασιάδη - Συμεωνίδη Άννα,  
Καθηγήτρια, Τμήμα Φιλολογίας, ΑΠΘ

Δράση 6: "Προγράμματα Ψυχολογικής Υποστήριξης", Επιστημονικά  
Υπεύθυνη Δράσης: Παντελιάδου Σουζάνα, Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό  
Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Υποδράση 6.2: "Εφαρμογή και Αξιολόγηση Παρεμβάσεων Ψυχολογικής  
Υποστήριξης", Επιστημονικά Υπεύθυνη Υποδράσης: Μπίμπου Ιωάννα,  
Αναπλ. Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης,  
ΑΠΘ

Δημιουργία υλικού : Κάργα Σταυρούλα, Εκπαιδευτικός, Υποψ. Διδασκ.  
ΑΠΘ, Μπίμπου Ιωάννα, Αναπλ. Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα  
Δημοτικής Εκπαίδευσης, ΑΠΘ

Ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθειά του στη δημιουργία του παρόντος  
τον κ. Τέγο Στέργιο, Υποψ. Διδασκ., Τμήμα Πληροφορικής, ΑΠΘ,  
Υποδράση 8.2.