

# High 5

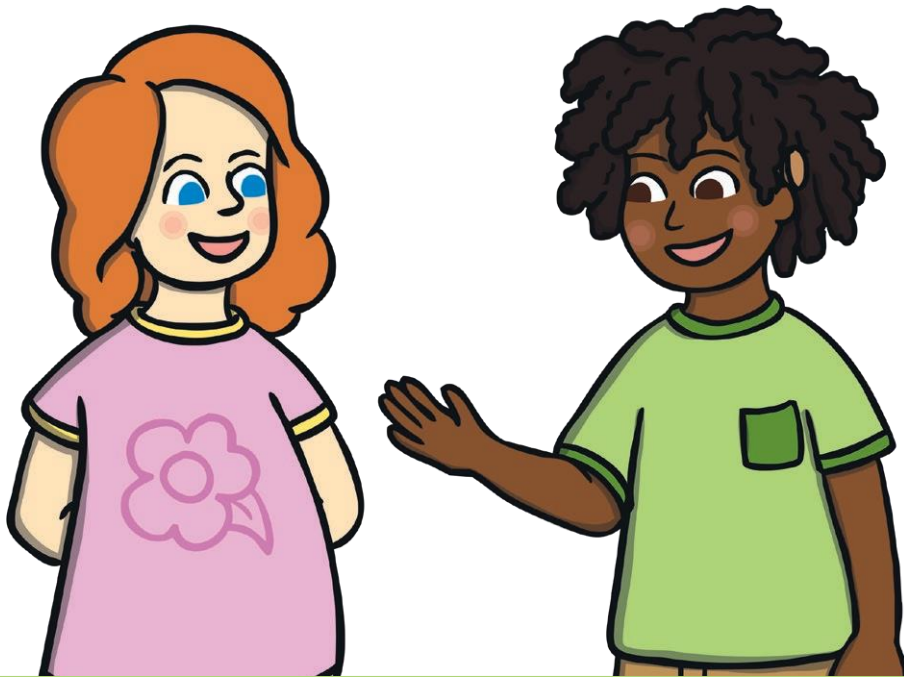
# ΑΓΝΟΗΣΗ



- ✚ Διατηρήστε θετική στάση σώματος (ήρεμη, αυτοπεποίθηση).
- ✚ Σκεφτείτε θετικές δηλώσεις αυτοεκτίμησης.
- ✚ Μετρήστε μέχρι το πέντε στο δικό σας  
κατευθυνθείτε αργά.
- ✚ Να μην επιδιώκετε βλεμματική επαφή.
- ✚ Πάρτε βαθιές ανάσες.

# High 5

## ΜΙΛΗΣΕ ΦΙΛΙΚΑ

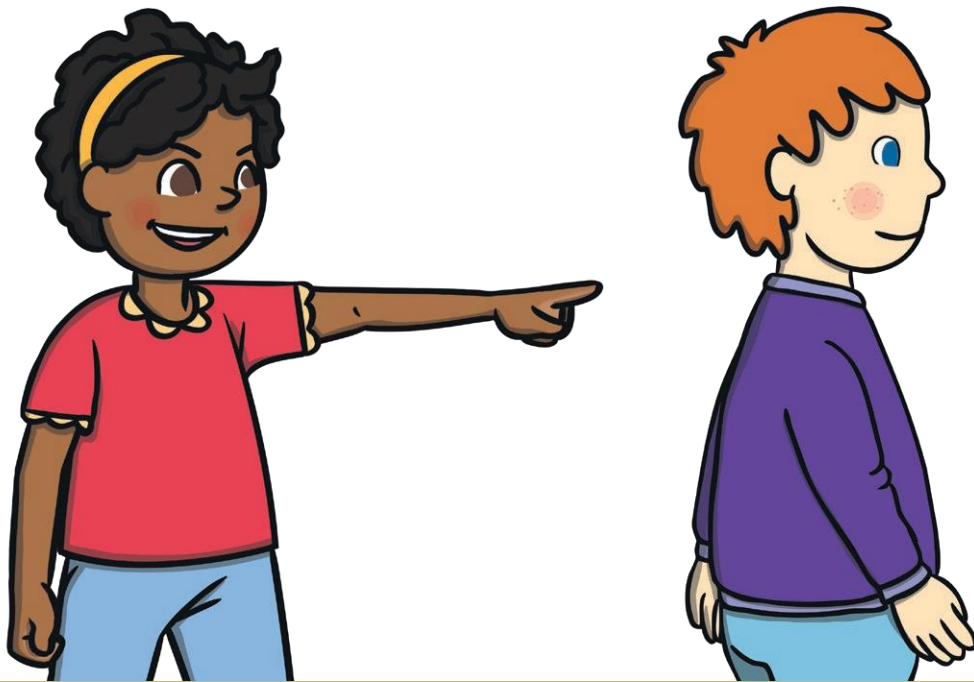


- ✚ Χρησιμοποιήστε μια ήρεμη φωνή.
- ✚ Διατηρήστε οπτική επαφή.
- ✚ Γλώσσα σώματος με αυτοπεποίθηση
- ✚ Διατηρήστε σχετικά στενή εγγύτητα με το σώμα.
- ✚ Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ»: Νιώθω... όταν εσύ... επειδή...

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΕ 87.06  
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

# High 5

## ΦΥΓΕ ΜΑΚΡΙΑ



- ✚ Περιπατήστε κάπου, κατά προτίμηση προς μια περιοχή με κόσμο ή σε
- ✚ ζώνη ασφαλείας (εκπαιδευτικός κλ ψ).
- ✚ Μην κοιτάς πίσω.
- ✚ Βόλτα με σιγουριά, μην τρέχεις.
- ✚ Σταθείτε ψηλά, ψηλά το κεφάλι!!! Μην φοβάσαι

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΕ 87.06  
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

High5

ΠΕΣ ΤΟ



+ ΣΤΑΜΑΤΑ.

+ Αναφέρετε τις συνέπειες του  
συνέχισε τον εκφοβισμό

+ Ζήτα βοήθεια !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΕ 87.06  
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

High5

# ΑΝΑΦΟΡΑ



- + Απομακρυνθείτε και πείτε το σε ένα μέλος του προσωπικού!
- + Πηγαίνετε σε μια ζώνη ασφαλείας.
- + Δείξτε αυτοπεποίθηση.

## ΘΥΜΗΣΟΥ...

Η αναφορά βοηθά/ μας βγάζει από το πρόβλημα.

**ΜΙΛΑ**

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΕ  
87.06  
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ