

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

ΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ-ΠΑΡΕ ΘΕΣΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «BULLYING» & ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ;

Ο εκφοβισμός μεταξύ των μαθητών έχει αρχίσει εδώ και πολλά χρόνια να γίνεται αντικείμενο συζήτησης και μελέτης παγκοσμίως. Τελευταία παρατηρείται έντονα και στην Ελλάδα, σε σημείο τέτοιο, μάλιστα, ώστε να θεωρείται πλέον κοινωνικό πρόβλημα.

Οι όροι που χρησιμοποιούνται για να αποδώσουν στα ελληνικά την αγγλική λέξη «bullying» είναι ποικίλοι. Οι πιο συνηθισμένοι από αυτούς είναι «ενδοσχολική βία», «σχολικός εκφοβισμός» και «θυματοποίηση». Στο παρόν έγγραφο και γενικά στο σχολείο μας προτιμούμε να χρησιμοποιούμε τον όρο «**σχολικός εκφοβισμός**».

Σύμφωνα με τον Olweus, Νορβηγό καθηγητή Ψυχολογίας, πρωτοπόρο και θεμελιωτή στον τομέα της έρευνας του φαινομένου του εκφοβισμού, **ένας μαθητής γίνεται αντικείμενο εκφοβισμού ή θυματοποιείται όταν υποβάλλεται κατ' επανάληψη και κατ' εξακολούθηση σε αρνητικές ενέργειες από έναν ή περισσότερους μαθητές.**



Με την έννοια «αρνητική ενέργεια» εννοούμε τη σκόπιμη πρόκληση βλάβης ή ενόχλησης σε κάποιο μαθητή ή μαθήτριά. Οι αρνητικές ενέργειες μπορεί να είναι άμεσες, δηλαδή ανοιχτές επιθέσεις, ή έμμεσες, οι οποίες έχουν συνήθως τη μορφή της κοινωνικής απομόνωσης και του σκόπιμου αποκλεισμού κάποιου μαθητή ή μαθήτριάς από μία ομάδα.

Οι αρνητικές ενέργειες μπορούν να εκδηλώνονται με διάφορες μορφές βίας:

- **σωματική**, με σπρωξίματα, κλωτσιές, τσιμπήματα, χτυπήματα, τράβηγμα μαλλιών
- **λεκτική**, με κοροϊδίες, βρισιές, απειλές, σαρκασμό, ειρωνεία, ρατσιστικά σχόλια, χειρονομίες
- **συναισθηματική**, με την πρόθεση της απομόνωσης και του αποκλεισμού από παρέες και παιχνίδια
- **σεξουαλική**, με ανεπιθύμητα αγγίγματα, προσβλητικά μηνύματα και πειράγματα και τέλος
- **ηλεκτρονική**, μέσω κινητού ή διαδικτύου (cyber bullying).

Ο εκφοβισμός μπορεί να ξεκινάει από ένα μαθητή ή μία ομάδα μαθητών και συνήθως κατευθύνεται προς μεμονωμένους μαθητές-σπανιότερα σε ομάδα μαθητών. Πώς, όμως, μπορούμε να διαχωρίσουμε τον εκφοβισμό από μία απλή πράξη βίας, από μία απλή ενδοσχολική σύγκρουση; Τα στοιχεία που μας βοηθούν να κάνουμε αυτό το διαχωρισμό είναι τα εξής:



- Αρχικά, για να μιλήσουμε για περιστατικό εκφοβισμού πρέπει να υπάρχει **ανισορροπία δύναμης** μεταξύ των εμπλεκομένων-ο ένας είναι συνήθως δυνατότερος του άλλου.
- Έπειτα, πρέπει να υπάρχει μία χρονιότητα στις αρνητικές ενέργειες, μία **επανάληψη** της επιθετικής συμπεριφοράς ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Τέλος, στα περιστατικά εκφοβισμού υπάρχει **σχεδιασμός** της επιθετικής συμπεριφοράς με στόχο την ανάδειξη, την επιβεβαίωση της ισχύος του μαθητή ή ολόκληρης της ομάδας που επιτίθεται.

Ωστόσο, σε μία **απλή ενδοσχολική σύγκρουση** τα αντικρουόμενα μέλη είναι **ισότιμα**, οι συμπλοκές μεταξύ τους **τυχαίες και μεμονωμένες**, με στόχο περισσότερο ένα «**παιχνίδι**», παρά την εδραίωση της κυριαρχίας μίας ομάδας μαθητών.

ΠΟΙΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ;

Σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού εμπλέκονται πολλά άτομα, τα οποία έχουν ποικίλους ρόλους. Οι πιο βασικοί από αυτούς είναι οι «θύτες», τα «θύματα», οι «θύτες- θύματα» και οι «αυτόπτες μάρτυρες». Ωστόσο, χρειάζεται να θυμόμαστε πως **οι ρόλοι αυτοί δεν συνιστούν αμετάβλητα χαρακτηριστικά των ατόμων που εμπλέκονται σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού**. Κανείς μπορεί να μπει και να βγει από τον κάθε ρόλο πολλές φορές.

Έτσι, στο παρόν έντυπο και γενικά **στο σχολείο μας αποφεύγουμε αυτή την «ετικετοποίηση» των μαθητών, καθώς καλλιεργεί στερεότυπα που υποθέτουν ότι οι συμπεριφορές είναι αμετάβλητες και δε βοηθάει σε μία συνολική αποτίμηση των περιστατικών του σχολικού εκφοβισμού**. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε περιγραφικά σε όλους τους ρόλους, έχοντας υπόψη ότι καθένας από εμάς μπορεί να συμμετέχει σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού υιοθετώντας κάθε έναν από αυτούς τους ρόλους.

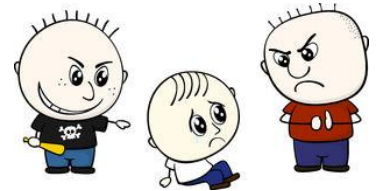
Οι μαθητές/μαθήτριες που επιτίθενται

- Δυσκολεύονται να αποδεχθούν τη διαφορετικότητα
- Δεν δείχνουν ενσυναίσθηση (δεν μπορούν να μουν στη θέση του άλλου)
- Έχουν χαμηλή ανοχή στη ματαίωση (δεν αντέχουν να μη γίνεται το δικό τους)
- Έχουν ανάγκη να κυριαρχούν, να επιβάλλονται στους άλλους και να τραβούν την προσοχή τους
- Είναι οξύθυμοι, -ες και παρορμητικοί, -ές, δυσκολεύονται να οριοθετηθούν
- Αντιδρούν επιθετικά στην εξουσία των ενηλίκων (εκπαιδευτικοί, γονείς)
- Τα αγόρια είναι συνήθως σωματικά δυνατά, ίσως και μεγαλύτερα σε ηλικία από αυτούς στους οποίους επιτίθενται
- Δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση

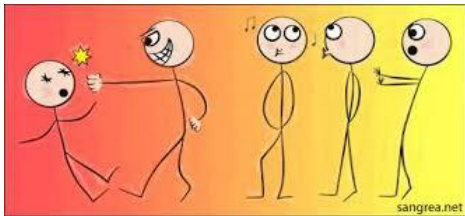


Οι μαθητές/μαθήτριες που δέχονται επιθετική συμπεριφορά

- «Διαφέρουν» σε σχέση με το μέσο όρο (π.χ. κινητικά προβλήματα, προβλήματα στη όραση ή στην ακοή, μαθησιακές δυσκολίες, επικοινωνιακές δυσκολίες κ.ά.)
- Επιδεικνύουν παθητικότητα και ευαισθησία στη συμπεριφορά τους (π.χ. κλαίνει εύκολα)
- Δείχνουν αγχώδεις και ανασφαλείς, δεν μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους (συχνά την αναλαμβάνουν οι γονείς τους)
- Αλληλεπιδρούν καλύτερα με τους ενήλικες παρά με τους συνομηλίκους τους
- Δεν έχουν επαρκείς κοινωνικές δεξιότητες, είναι απομονωμένοι, -ες σε σχέση με την ομάδα των συνομηλίκων
- Τα αγόρια ενδέχεται να είναι σωματικά πιο αδύναμα σε σχέση με τους συνομηλίκους τους ή ακόμα και να έχουν ελλιπή σωματικό συντονισμό (οπότε δυσκολεύονται στις αθλητικές δραστηριότητες)



Οι παρατηρητές



Σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού παρατηρητές είμαστε όλοι εμείς -μαθητές, εκπαιδευτικοί και γενικά όλο το προσωπικό της σχολικής κοινότητας, γονείς- που παρατηρούμε ή γνωρίζουμε για το περιστατικό και παίρνουμε ή δεν παίρνουμε θέση.

Οι παρατηρητές αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους:

- **ενισχυτές αυτού που επιτίθεται**, οι οποίοι λαμβάνουν μέρος ενεργά στο περιστατικό του εκφοβισμού, αλλά δεν το ξεκινούν οι ίδιοι.
- **υποστηρικτές αυτού που επιτίθεται**, οι οποίοι εκφράζουν έμμεσα την υποστήριξή τους, με γελάκια, φωνές για να μαζευτεί κόσμος κλπ.
- **παθητικοί υποστηρικτές αυτού που επιτίθεται**, οι οποίοι τον/την υποστηρίζουν κρυφά, χωρίς να δείχνουν φανερά σημάδια της στάσης τους.
- **αμέτοχοι παρατηρητές**, οι οποίοι δεν εμπλέκονται, ούτε λαμβάνουν θέση υπέρ της μίας ή της άλλης πλευράς.
- **πιθανοί υπερασπιστές αυτού που δέχεται την επιθετική συμπεριφορά**, οι οποίοι δε συμφωνούν με το περιστατικό του εκφοβισμού, σκέφτονται ότι ίσως θα έπρεπε να βοηθήσουν, αλλά δεν το κάνουν.
- **υπερασπιστές αυτού που δέχεται τη επιθετική συμπεριφορά**, οι οποίοι αποδοκιμάζουν ενεργά τον εκφοβισμό και βοηθούν ή τουλάχιστον προσπαθούν να βοηθήσουν.

ΠΟΤΕ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΟΥΜΕ;

Σε περίπτωση που ένας μαθητής ή μία μαθήτρια εμπλέκεται σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού, όποιον από τους παραπάνω ρόλους κι αν υιοθετεί, ενδέχεται να εμφανίσει κάποια «σημάδια» σε 4 επίπεδα:

- **σώμα**: μελανιές, γρατσουνιές, χτυπήματα, συχνές αδιαθεσίες, αίσθηση κόπωσης, πονοκέφαλοι, στομαχικές ενοχλήσεις, απώλεια όρεξης ή υπερφαγία, ανήσυχος ύπνος
- **συναίσθημα**: συχνές εναλλαγές διάθεσης, εσωτερική αναστάτωση, νευρικότητα, υπερ-ευαισθησία (π.χ. κλάμα ή φωνές χωρίς προφανή λόγο), μελαγχολικές τάσεις, φόβοι και φοβίες
- **συμπεριφορά**: απόσυρση και παθητικότητα ή εκρήξεις θυμού, μειωμένη όρεξη για δραστηριότητες που γενικά του/της αρέσουν, άρνηση να πάει στο σχολείο ή να μελετήσει, παλινδρομήσεις (π.χ. ενούρηση, τραυλισμός) και γενικά συμπεριφορές «παράξενες» (όχι συνηθισμένες σε σχέση με αυτό που γνωρίζουμε για το παιδί)
- **σχολική επίδοση**: απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο γενικά, αδυναμία συγκέντρωσης και γενικά εύκολη διάσπαση προσοχής, ξαφνική αλλαγή στις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Φυσικά όλα όσα περιγράφηκαν πιο πάνω ενδέχεται να σηματοδοτούν και άλλες καταστάσεις που βιώνουν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Σε κάθε περίπτωση, οι ενήλικες (γονείς, εκπαιδευτικοί και γενικά το προσωπικό του σχολείου) που εντοπίζουν κάποια από τα παραπάνω «σημάδια» οφείλουν να διερευνήσουν τι συμβαίνει.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ; ΠΩΣ «ΑΠΑΝΤΑΜΕ» ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ;

Το πρώτο που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι **ο εκφοβισμός μας αφορά όλους**, αφού συμβαίνει στην κοινότητα στην οποία ανήκουμε, είτε εμπλεκόμαστε άμεσα, είτε έμμεσα. **Είμαστε όλοι συνυπεύθυνοι**, όποιο ρόλο κι αν έχουμε. Η σιωπή και κάθε προσπάθεια απόκρυψης του φαινομένου δε βοηθάει καθόλου στην αντιμετώπισή του, αντίθετα ενισχύει τη συνέχισή του. Αντίστοιχα, η υιοθέτηση μονοδιάστατων μέτρων αντιμετώπισης (π.χ. μόνο προς τους μαθητές ή τις μαθήτριες που επιτίθενται) αποτελεί κακή, έως και επικίνδυνη πρακτική, με μόνο βραχυπρόθεσμα «αποτελέσματα».

Έτσι, καλούμαστε όλοι μαζί και ο καθένας μας προσωπικά να δούμε πώς μας αφορά το θέμα, να σπάσουμε τη σιωπή και να πάρουμε θέση.

ΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ-ΠΑΡΕ ΘΕΣΗ!

Το σχολείο

Όλοι εμείς στο σχολείο μας, μέσα από αυτό το έντυπο, σπάμε τη σιωπή, ανοίγουμε το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, μιλάμε γι' αυτό και παίρνουμε θέση:



«Εκφοβιστικές και βίαιες συμπεριφορές δεν έχουν θέση μέσα στη σχολική μας κοινότητα»

- Αναγνωρίζουμε και φροντίζουμε τις ανάγκες τόσο των μαθητών/μαθητριών που δέχονται την επιθετική συμπεριφορά, αλλά και όσων την ασκούν.
- Ενισχύουμε το ρόλο των παρατηρητών, με στόχο να μάθουν να παίρνουν θέση, χωρίς να νιώθουν ότι «καρφώνουν».
- Εφαρμόζουμε προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης μέσα στις τάξεις (π.χ. «Βήματα για τη ζωή», «Το σπίτι των παιδιών»), με στόχο την αποδοχή της διαφορετικότητας και την απόκτηση δεξιοτήτων επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων από τους μαθητές και τις μαθήτριές μας.
- Θεσπίζουμε δράσεις σε όλες τις τάξεις με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των παιδιών για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.
- Φροντίζουμε για την αποτελεσματική εποπτεία των χώρων του σχολείου μας τις ώρες των διαλειμμάτων.
- Επιμορφώνουμε τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου σχετικά με την διαχείριση καθημερινών διαφωνιών μεταξύ των μαθητών/ μαθητριών, καθώς και περιστατικών σχολικού εκφοβισμού (εντοπισμός & διαχείριση).
- Επιμορφώνουμε και στηρίζουμε τους γονείς σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.

Οι εκπαιδευτικοί & το προσωπικό



- Λειτουργούμε και συμπεριφερόμαστε τόσο προς τα παιδιά, όσο και μεταξύ μας έχοντας υπόψη μας ότι αποτελούμε πρότυπα συμπεριφοράς για τους μαθητές και τις μαθήτριές μας.
- «Ανοίγουμε» το θέμα του σχολικού εκφοβισμού με τους μαθητές και τις μαθήτριές μας, τους ευαισθητοποιούμε και τους ενημερώνουμε για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να «πάρουν θέση».

- Καλλιεργούμε τον αυτοσεβασμό και τον αλληλοσεβασμό μεταξύ μας και μεταξύ των παιδιών.
- «Δουλεύουμε» στην αποδοχή της διαφορετικότητας και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών και των μαθητριών μας.

- Παρατηρούμε τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις των παιδιών εντός και εκτός τάξης και διερευνούμε πιθανές ενδείξεις για φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού.
- Είμαστε ανοιχτοί στο διάλογο και στην επικοινωνία με τα παιδιά και τους γονείς, ακούμε προσεκτικά όσα έχουν να μας εκμυστηρευθούν και τα διερευνούμε.
- Ζητούμε την υποστήριξη των συναδέλφων, της Σχολικής Ψυχολόγου και της Διεύθυνσης όταν το χρειαζόμαστε.
- Επικοινωνούμε και με τους γονείς (αν δεν το έχουν κάνει εκείνοι πρώτα) για μία ολοκληρωμένη διερεύνηση ή/και αντιμετώπιση συμπεριφορών που μας ανησυχούν.
- Μοιραζόμαστε τις παρατηρήσεις μας με τη Διεύθυνση, τη Σχολική Ψυχολόγο και τους γονείς και όλοι μαζί αναλαμβάνουμε δράση.

Οι γονείς

- Είμαστε κοντά στα παιδιά μας και κρατούμε ανοιχτούς τους διαύλους της επικοινωνίας.
- Καλλιεργούμε σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά, ώστε να μπορούν να ζητήσουν τη βοήθειά μας, χωρίς να φοβούνται ότι θα τα μαλώσουμε.
- Φροντίζουμε να λειτουργούμε δημοκρατικά μέσα στην οικογένεια, χωρίς να επιβάλλουμε την εξουσία μας στα παιδιά (δηλαδή χωρίς να αποτελούμε ένα πρότυπο εκφοβιστικής συμπεριφοράς γι' αυτά).
- Αποφεύγουμε τη σωματική τιμωρία, αφού έτσι διδάσκουμε τη βία.
- Θεσπίζουμε σαφή και σταθερά όρια μέσα στην οικογένεια, ενώ ορίζουμε και τηρούμε τις συνέπειες όταν αυτά παραβιάζονται.
- Ενισχύουμε την αυτονόμηση των παιδιών μας, με στόχο να μάθουν να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους και να στέκονται στα πόδια τους, χωρίς να μας χρειάζονται συνεχώς δίπλα τους.
- Συζητούμε με τα παιδιά μας για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (ίσως με αφορμή αυτό το έντυπο), τι είναι, πώς αντιμετωπίζεται, αν τους έχει συμβεί κ.ά.
- Μοιραζόμαστε με τα παιδιά αντίστοιχες δικές μας εμπειρίες, πώς νιώσαμε, τι κάναμε κλπ.
- Ζητούμε από τα παιδιά να μας εμπιστεύονται και να μας ενημερώνουν για ό, τι τα προβληματίζει.
- Τα ακούμε προσεκτικά σε ό, τι έχουν να μας πουν.
- Σε περίπτωση που μας εκμυστηρευτούν κάτι σημαντικό ή που παρατηρήσουμε συμπεριφορές που μας προβληματίζουν, επικοινωνούμε άμεσα με τον εκπαιδευτικό, ώστε να διερευνήσουμε περαιτέρω την κατάσταση.
- Διερευνούμε κάθε επιθετική συμπεριφορά που πέφτει στην αντίληψή μας, σε όποιο ρόλο κι αν βρίσκεται το παιδί μας.
- Ζητούμε τη στήριξη της Σχολικής Ψυχολόγου, για μία ακόμα πιο ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της κατάστασης που μας προβληματίζει.



Οι μαθητές & οι μαθήτριες

- Θυμόμαστε ότι καθένας και καθεμιά από εμάς είναι διαφορετικός, -ή και γι' αυτό μοναδικός, -ή.
- Θυμόμαστε ότι καθένας και καθεμιά από εμάς αξίζει να τον/την σέβονται γι' αυτό ακριβώς που είναι, χωρίς να τον/την κοροϊδεύουν ή να τον/την περιγελούν.
- Θυμόμαστε ότι ερχόμαστε στο σχολείο για να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα και να περνάμε όμορφα.
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να συμπεριφέρεται με τρόπο άσχημο στον άλλο, τη στιγμή μάλιστα που ξέρει ότι αυτό προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα.



- Αν καμιά φορά συμπεριφερθούμε με τρόπο άσχημο και επιθετικό σε κάποιο συμμαθητή ή κάποια συμμαθήτριά μας, δεν πειράζει. Χρειάζεται, όμως, να ξέρουμε να σταματάμε όταν βλέπουμε ότι ο τρόπος μας ενοχλεί, να ζητάμε συγγνώμη και να μη συνεχίζουμε την ενοχλητική συμπεριφορά.
- Αν κάποιος συμμαθητής ή κάποια συμμαθήτριά μας ή κάποιο παιδάκι από άλλη τάξη μας ενοχλεί συχνά, σχεδόν κάθε μέρα, νιώθουμε άσχημα και σκεφτόμαστε ότι δε θέλουμε να ξαναέρθουμε στο σχολείο, του έχουμε ζητήσει

να σταματήσει και εκείνος ή εκείνη δεν σταματάει, χρειάζεται να μιλήσουμε σε κάποιο μεγάλο (στο δάσκαλο ή στη δασκάλα μας, στη Διευθύντρια, στη Σχολική Ψυχολόγο, στη μαμά ή στον μπαμπά μας) και να ζητήσουμε τη βοήθειά του/της.

- Αν βλέπουμε και ξέρουμε ότι κάτι παρόμοιο συμβαίνει σε κάποιο συμμαθητή ή κάποια συμμαθήτριά μας, τότε πάλι χρειάζεται να μιλήσουμε σε κάποιο μεγάλο και να ζητήσουμε βοήθεια.
- Αν φοβόμαστε ότι θα μας πουν «καρφί», σκεφτόμαστε ότι αυτό δεν είναι κάρφωμα. Απλά ζητάμε βοήθεια σε κάτι που δεν μπορούμε να καταφέρουμε μόνοι, -ες μας.
- Θυμόμαστε τον κανόνα ΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ-ΠΑΡΕ ΘΕΣΗ κάθε φορά που βλέπουμε ότι κάποιος φίλος ή κάποια φίλη μας ή εμείς οι ίδιοι νιώθουμε λύπη και θυμό αντί να περνάμε όμορφα στο σχολείο μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Αυτζής, Μ. (2011). *Ο Ορφέας και οι νταήδες με τα κίτρινα ποδήλατα*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Τσιαμπαλή-Κελεπούρη, Χ. (2013). *Ιστορίες για δειλούς και θαρραλέους*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Ρουσάκη, Μ. (2010). *Ο νταής του σχολικού*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Δικαίου, Ε., Ηλιόπουλος, Β. & Τασάκου, Τζ. (2008). *Μίλα, μη φοβάσαι- 3 ιστορίες για τη βία στο σχολείο* (υπάρχει και DVD «Τα Μπλε Γυαλιά»). Αθήνα: Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Αλεξάνδρου, Γ. (2011). *Οι νταήδες του βυθού και ο Ρομπέν των θαλασσών*. Αθήνα: Susaeta.
- Πριοβόλου, Ε. (2013). *Ο Τρυφεράκανθος*. Αθήνα: Καλέντης.
- Λάττα, Γ. (2013). *Η φωνή σου, η δύναμή σου!* Αθήνα: Παρρησία.
- Σακελλαρίδης, Γ. (2014). *Μήλα γύρω-γύρω, στη μέση πορτοκάλι*. Αθήνα: POLARIS

ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Tassies (2011). *Μου έκλεψαν το όνομά μου*. Αθήνα: Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Ηλιόπουλος, Β. (2011). *Delete στον ηλεκτρονικό εκφοβισμό*. Αθήνα: Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Elliott, M. (2009). *Τι να κάνεις όταν σ' έχουν βάλει στο μάτι!* Αθήνα: Αδελφοί Βλάσση.
- Ψαραύτη, Λ. (2013). *Ποτέ, μα ποτέ ξανά...* Αθήνα: Πατάκης.
- Πρέλλερ, Τζ. (2013). *Θεατής... ή το επόμενο θύμα;* Αθήνα: Πατάκης.
- Πριοβόλου, Ε. (2013). *Μαζί*. Αθήνα: Καλέντης.
- Πέτροβιτς-Ανδρουτσοπούλου, Λ. (2014). *Αμίλητη αγάπη*. Αθήνα: Πατάκης.
- Ρασιδάκη, Χ. (2010). *Ξέρω να λέω ΟΧΙ*. Αθήνα: Πατάκης.

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

- Γιωτοπούλου-Μαραγκοπούλου, Α. (2010). *Ομαδική βία και επιθετικότητα στα σχολεία*. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.

- Haber, J. (2010). *Τέλος στον εκφοβισμό: θωρακίστε τα παιδιά σας για μια ζωή!* Αθήνα: Πατάκης.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2010). *Θυμός, Επιθετικότητα, Εκφοβισμός: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές διαχείρισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Olweus, D. (2009). *Εκφοβισμός και βία στο σχολείο: τι γνωρίζουμε και τι μπορούμε να κάνουμε*. Αθήνα: Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Πρεκατέ, Β. (2008). *Η κακοποίηση του παιδιού στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ.
- Ρασιδάκη, Χ. (2015). *Σχολικός εκφοβισμός-bullying. Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας, Τρόποι αντιμετώπισης: Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Πατάκης.
- Rigby, K. (2008). *Σχολικός εκφοβισμός: σύγχρονες απόψεις*. Αθήνα: Τόπος.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

<http://www.hamogelo.gr/4-1/909/Sxolikos-ekfobismos>

http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=106&main_menu=274&parent_id=161

<http://epsype.blogspot.gr/2012/02/6.html>

http://blogs.sch.gr/kyriakou/files/2013/02/sxolikos_ekfovismos.pdf

<https://www.cyberkid.gov.gr/>

ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ & ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

http://22dim-peiraia.att.sch.gr/wp-content/uploads/2012/03/flipbook_ekfovismos_paidia.pdf

http://www.mikrosanagnostis.gr/thema_6.asp

<http://www.onevibefilms.com/bullying/greek/#/?snu=48235>

<https://www.cyberkid.gov.gr/>

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ



Αν είσαι παιδί
ή εφήβος

- - Γραμμή στήριξης του παιδιού και του εφήβου της
Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.: απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους.



Αν είσαι γονιός
ή εκπαιδευτικός

- - Γραμμή σύνδεσμος για την ψυχοκοινωνική υγεία του παιδιού και του εφήβου της **Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.**: απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς.



- - Εθνική τηλεφωνική γραμμή για τα παιδιά του **Χαμόγελου του Παιδιού**: απευθύνεται σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς.



•

- για παιδιά **0-18** 800 11 32000 του **Στήριγματος του Παιδιού** 🇬🇷

- για μεγάλους **18+** 210 7289600 του **Στήριγματος του Παιδιού** 🇬🇷



•