

Η 6^η Μαρτίου έχει καθιερωθεί από το Υπουργείο Παιδείας ως Πανελλήνια Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού



Βία, φιλονικία ή εκφοβισμός;

Επεισόδιο 1:

Ο Κώστας είναι πειραχτήρι και δεν αφήνει σε χλωρό κλαρί τον διπλανό του, τον Δημήτρη. Εκείνος κάνει υπομονή, αλλά στο τέλος γυρνάει και του ρίχνει μια σφαλιάρια.

Επεισόδιο 2:

Η Κατερίνα είναι πολύ στενοχωρημένη. Ο Παναγιώτης την κορόιδευε πάλι σήμερα. Μπροστά στα παιδιά η φίλη της η Μαρία δεν του είπε κουβέντα, μόνο έκανε στροφή επί τόπου και έφυγε. Την άφησε μόνη της ανάμεσα στους «λύκους»! Πόσο θα κρατήσει αυτό ακόμη...

Επεισόδιο 3:

Ο Γιάννης με τον Θωμά πλακώθηκαν στο ξύλο την ώρα του αγώνα μπάσκετ. Ο Γιάννης ήταν έτοιμος να βάλει καλάθι και ο Θωμάς τον έκοψε αντικανονικά. Του τσάκισε το χέρι. Επίτηδες το έκανε...

Επεισόδιο 4:

Ο Κοσμάς είναι το παχύ αγόρι του σχολείου και ο Θανάσης είναι ο ωραίος, ο αρχηγός. Αυτός κάνει κουμάντο και όλα τα παιδιά θέλουν να είναι στην παρέα του. Τώρα τελευταία έχουν βάλει στο μάτι τον Κοσμά και τον πειράζουν, έτσι για πλάκα. Το τι γέλια ρίχνουν με τη χοντρόφατσα του δε λέγεται: «καρπουζομούρη» τον ανεβάζουν, «κολοκυθόφατσα» τον κατεβάζουν. Κι είναι τόσο «χαζός» και «ηλίθιος» και «βούρλο» που δε λέει κουβέντα. Μόνο βάζει τα κλάματα και σηκώνεται να φύγει. Α! Ρε γέλια!

Επεισόδιο 5:

Η Μυρτώ έλαβε μήνυμα στο κινητό της να τις περιμένει στην είσοδο του σχολείου στις 2:10.

Η Κική με τη Γεωργία την πήραν παράμερα. Η μια της έπιασε τα χέρια πισθάγκωνα και η άλλη άρχισε να την βαράει στην κοιλιά: «Να για να μάθεις να κοιτάς το αγόρι μου. Ξανατόλμα αν σου βαστάει!», είπε η Κική...

Σχολικός εκφοβισμός - Bullying

Σχολικός εκφοβισμός είναι η «εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βίαιη και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, καταδυνάστευση και πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους εντός και εκτός σχολείου» (Olweus 1991). Συνήθως ασκείται εκφοβισμός από ένα μεμονωμένο μαθητή/τρια ή μια ομάδα μαθητών, προς έναν άλλον μαθητή αδύναμο σωματικά ή ψυχικά, και σπανιότερα προς μία άλλη ομάδα μαθητών/τριών. Να επισημάνουμε εδώ ότι η φιλονικία δύο μαθητών ίσης δύναμης σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να λογίζεται ως εκφοβισμός. Το θύμα αισθάνεται ανυπεράσπιστο και μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε θύτη όταν εμφανιστούν οι κατάλληλες συνθήκες.

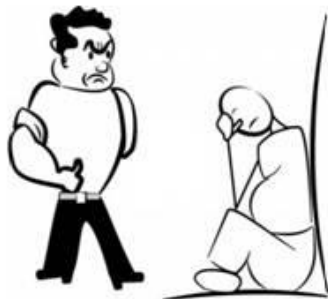
Ο εκφοβισμός μπορεί να εκδηλωθεί με χειρονομίες (κοροϊδευτικές, σεξουαλικές, απειλητικές), σπρωξιές, ξυλοδαρμούς, φραστικές επιθέσεις (κοροϊδίες, βρισιές, προσβολές, απειλές), με εκβιασμούς, φθορά ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, κλοπές, σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση, καθώς και με αποκλεισμό και απομόνωση από παρέες, από ομαδικά παιχνίδια και κοινωνικές δραστηριότητες.

Διακρίνεται σε: 1. Σωματικό 2. Λεκτικό 3. Έμμεσο ή κοινωνικό 4. Εκφοβισμό που βασίζεται στη διαφορετικότητα 5. Ηλεκτρονικό και 6. Σεξουαλικός

Εκτός από τον θύτη και το θύμα υπάρχουν συνήθως και μάρτυρες, οι Παρατηρητές οι οποίοι μπορούν να ενισχύσουν ή, αντιθέτως, να αποδυναμώσουν το περιστατικό. Αυτοί μπορεί να είναι: μαθητές, εκπαιδευτικοί ή γονείς.

Μορφές εκφοβισμού

Εκφοβισμός με εκβιασμό



Σωματικός



Έμμεσος ή κοινωνικός

Ρατσιστικός



Λεκτικός



Ηλεκτρονικός (cyber bullying)



Σεξουαλικός

Μορφές εκφοβισμού

Πίνακας 1. Μορφές Ενδοσχολικής Επιθετικής Συμπεριφοράς		
	Άμεση	Έμμεση
Μη-λεκτική	Χτυπήματα, κλοτσιές, σπρώξιμο, κλείδωμα στην τάξη ή στην τουαλέτα από ένα ή περισσότερα παιδιά	Κλοπή χρημάτων, εργασιών, κρύψιμο σχολικής τσάντας, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, συστηματική αποφυγή/αδιαφορία
Λεκτική	Βρισιές, προσβολές, κοροϊδευτικά ή ρατσιστικά σχόλια, σεξουαλικά υπονοούμενα	Διάδοση ψεμάτων ή φημών με στόχο τον διασυρμό και την απομόνωση, επιδεικτική αγνόηση, cyber bullying

Θύτης



Θύμα



Θύτης – Θύμα - Θεατές



Απειλές



Προσβολές



Σωματική βία



Φραστικές επιθέσεις



Απομόνωση από παρέες



Απομόνωση από παρέες



Απομόνωση από παρέες



Ηλεκτρονική βία



Ηλεκτρονική βία



Σωματική και ηλεκτρονική βία



Δεκάλογος

1. Ας αποφεύγουμε τις σκηνές βίας
2. Ας μην είμαστε αυτοί που θα την προκαλούμε
3. Ας μάθουμε να ελέγχουμε τα νεύρα, το θυμό, την οργή
4. Τρόπος ζωής μας ας μην είναι η επίδειξη δύναμης και επιβολής ούτε η ανταπόδοση της βίας
5. Χωρίς κόμπλεξ ας κρίνουμε σωστά και ας επιλέγουμε τις παρέες μας
6. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ποιοι είμαστε
7. Με τη στάση μας να δείχνουμε έναν άλλο τρόπο σκέψης, ώστε η βία να περιορίζεται
8. Ας θυμόμαστε πάντα τη δύναμη της Ομάδας
9. Τα μέλη της Ομάδας προστατεύουν και αλληλοβοηθούν
10. Μπορούμε και πρέπει να προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους

«Η Εκπαίδευση είναι το πιο ισχυρό όπλο που μπορείς να χρησιμοποιήσεις, για να αλλάξεις τον κόσμο» Nelson Mandela.

Συνθήματα

- Όχι ζήλεια ούτε ανταγωνισμός, αλλά ενσυναίσθηση και σεβασμός
- **Ο σεβασμός δε χαρίζεται, κερδίζεται**
- Οι μόνοι που αξίζουν το χαμόγελό σου είναι αυτοί που σου το δημιουργούν
- **Πάλεψε τον φόβο σου, μην τον φοβάσαι**
- Μην κάνεις τον φόβο σου «τροφή» τους
- **Πάρε θέση, δώσε λύση!**
- Δεν κάνω αυτά που δε θέλω να μου κάνουν
- **Δεν παρασύρομαι** από την ομάδα σε παραβατικές συμπεριφορές
- Αντιμετωπίζω κάθε παιδί με αγάπη και κατανόηση
- Γνώση και έλεγχος των συναισθημάτων
- **Προσπερνώ τη δυσκολία, αλλά δεν ξεχνώ ποτέ τι μου δίδαξε**

Το «bullying» μας ακολουθεί μια ζωή...

- Τα παιδιά που έχουν υποστεί ή διαπράξει σχολικό εκφοβισμό (bullying) διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης, άγχους και πανικού χρόνια αργότερα, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα.
- Η κατάθλιψη και το άγχος που συνδέονται με τη σχολική κακοποίηση παραμένουν μέχρι τα μέσα της τρίτης δεκαετίας της ζωής ενός ατόμου.
- Παιδιά θύτες διατρέχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν διαταραχή αντικοινωνικής προσωπικότητας, που χαρακτηρίζεται από την έλλειψη συναισθηματικής ταύτισης και την κακοποίηση των άλλων.

<http://xenesglosses.eu/2013/02/bullying-2/>

Το «bullying» μας ακολουθεί μια ζωή...

- Ο εκφοβισμός στην παιδική ηλικία επηρεάζει αρνητικά και την ενήλικη ζωή, σύμφωνα με έρευνα του βρετανικού πανεπιστημίου Ανγκλια Ράσκιν.
- Την τελευταία δεκαετία παρατηρείται αύξηση των κρουσμάτων bullying ανηλίκων παγκοσμίως. Μέσα στη σχολική αίθουσα αλλά και στα κοινωνικά δίκτυα οι μαθητές χωρίζονται σε θύτες και θύματα, σε ένα βίαιο «παιχνίδι» με σκοπό την ανάδειξη του ισχυροτέρου.
- Η λεκτική, σωματική και κοινωνική βία μετατρέπει τα παιδιά που πέφτουν θύματα του bullying σε νευρικά άτομα, με δείγματα κατάθλιψης και χαμηλή αυτοεκτίμηση, γεγονός που επηρεάζει την ενήλικη ζωή τους. Τα παιδιά αυτά έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταλήξουν άνεργοι ή χαμηλά αμειβόμενοι όταν μεγαλώσουν.

<http://xeneglosses.eu/2013/02/bullying-2/>

Το «bullying» μας ακολουθεί μια ζωή...

- Καταλυτικός παράγοντας στη μείωση των περιστατικών αυτών είναι η **ενημέρωση** και η **ευαισθητοποίηση** της κοινωνίας σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και σεβασμού της μοναδικότητας του ατόμου.
- *«Τα προγράμματα ενημέρωσης φαίνεται διεθνώς να μειώνουν τα ποσοστά bullying. Η εγρήγορση των παιδαγωγών στην αντιμετώπιση προβλημάτων, η προστασία των θυμάτων και η ευαισθητοποίηση του γονέα είναι τομείς στους οποίους η κοινωνία οφείλει να επέμβει»,* αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ. Δρυδάκης, επικεφαλής της μελέτης και λέκτορας του βρετανικού πανεπιστημίου Ανγκλια Ράσκιν.

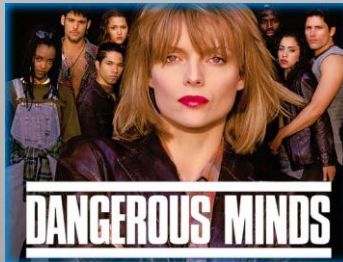
<http://xenesglosses.eu/2013/02/bullying-2/>

Ταινίες μικρού μήκους


- [Οι λέξεις πονάνε](#)
- [2^ο ΓΕΛ Νέας Ιωνίας](#)
- [Βιωματική άσκηση](#) «Ενσυναίσθηση»
- [Διαγωγή Κοσμία](#) 2^ο ΓΕΛ Αλιβερίου

Ταινίες μεγάλου μήκους

- [Dangerous minds](#)
- Disconnect



Γραμμές επικοινωνίας

- **1056** Χαμόγελο του Παιδιού 
- **116111** Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε)





Συναισθήματα

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Οι άλλοι καταλαβαίνουν πώς αισθάνεστε;
- Εσείς καταλαβαίνετε πως αισθάνονται οι άλλοι;
- Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματα τη ζωή μας;
- Πώς νιώθουμε όταν... (τσακωνόμαστε με το φίλο μας, πηγαίνουμε ταξίδι...).

Κάντε τη διάκριση ανάμεσα σε Συναίσθημα* και Συγκίνηση*.

Μιλήστε για τις Ιδιότητες των Συναισθημάτων: Ένταση, Διάρκεια, Ποιότητα (= το είδος της ψυχικής διάθεσης που προκαλεί στο άτομο).

Δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα, υπάρχουν καλοί και κακοί τρόποι έκφρασης, π.χ: Μπορούμε να πούμε ότι είμαστε θυμωμένοι με κάποιον, αλλά, δεν μπορούμε να εκφράσουμε επιθετικότητα απέναντι του.

Μπορείτε, επίσης, να κάνετε αναφορά στα θετικά συναισθήματα και πώς αυτά επηρεάζουν τη ζωή μας και τη ζωή των γύρω μας. Video: «Εγώ ο απαισιότατος» No 2

<https://www.youtube.com/watch?v=VmjPCybkys&x-yt-ts=1422327029&x-yt-cl=84838260>

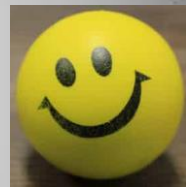


Συναισθήματα

αβεβαιότητα
αγανάκτηση
αγάπη
άγχος
αγωνία
αδιαφορία
αδυναμία
αηδία
αμηχανία
αναισθησία
ανακούφιση
ανανδρία
αναστάτωση
ανασφάλεια
άνεση
ανία
ανοησία
ανυπομονησία
ανησυχία
ανωτερότητα
απάθεια

απελπισία
απερισκεψία
απόγνωση
απογοήτευση
αποθάρρυνση
απόλαυση
απορία
απόρριψη
αρμονία
ασφάλεια
ατυχία
αυτοπεποίθηση
αφέλεια
βαρεμάρα
βεβαιότητα
γαλήνη
γενναιοδωρία
γενναιότητα
δειλία

δέος
δημιουργικότητα
δύναμη
δυσaréσκεια
δυσπιστία
δυστυχία
δυσφορία
εγκατάλειψη
εκμετάλλευση
εκνευρισμός
έκπληξη
έκσταση
έλεος
ελευθερία
εμπιστοσύνη
ενθουσιασμός
ενοχή



Συναισθήματα

εξαγρίωση
εξάντληση
εξαπάτηση
εξασθένηση
έξαψη
επιθετικότητα
έρωτας
ευαισθησία
ευγένεια
ευγνωμοσύνη
ευδιαθεσία
ευθυμία
ευτυχία
ευχαρίστηση
έχθρα
εχθρότητα
ζήλια
ζήλος
ηρεμία
θαυμασμός
θλίψη

θυμός
ικανοποίηση
κακία
κακομοιριά
καλοσύνη
κατάθλιψη
κατήφεια
κατωτερότητα
κολακεία
κόπωση
κούραση
λαγνεία
λύπη
ματαιώση
μετάνοια
μικροψυχία
μίσος
μοναξιά
ντροπή
οδύνη
πάθος
πένθος

περηφάνια
περιέργεια
περιφρόνηση
πικρία
πλήξη
πληρότητα
προδοσία
προσβολή
προσμονή
σαστιμάρα
σπουδαιότητα
στενοχώρια
στοργή
συγκίνηση
συγκλονισμός
σύγχυση
συμπόνια

συντριβή
συστολή
ταπείνωση
ταραχή
τόλμη
τρόμος
τρυφερότητα
τύψεις
υπερηφάνεια
υπεροχή
υπεροψία
υστερία
φθόνος ≠ φιλικότητα
φιλοδοξία
φόβος
φρίκη
χαλαρότητα
χαρά



Μελέτη περίπτωσης

«Εσύ τι θα έκανες στη θέση τους; Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ»

Σενάριο 1:

Ο Παναγιώτης (13 ετών) έχει κανονίσει ραντεβού με τον Παύλο (15 ετών) να πάνε μία βόλτα στο Mall για bowling. Εκεί ο Παύλος του προτείνει να περάσουν από το Σούπερ Μάρκετ για ένα αναψυκτικό επειδή διψάει. Ο Παναγιώτης δέχεται. Τα χρήματα όμως που έχουν φτάνουν μόνο για το bowling. Τότε ο Παύλος προτείνει να τα πάρουν κρυφά και εξηγεί στον Παναγιώτη τι πρέπει να κάνει... Ο Παναγιώτης διστάζει. Ξέρει ότι η κλεψιά είναι κακό πράγμα και ότι μπορεί να μπλέξουν, αλλά δεν ξέρει και πώς να αρνηθεί στον Παύλο. Τι θα κάνατε στη θέση του; Πώς θα λέγατε όχι;

Σενάριο 2:

Η Μαρία είναι μέλος της ομάδας μπάσκετ του σχολείου της. Την προηγούμενη εβδομάδα ήρθε μια καινούρια μαθήτριά. Τα κορίτσια δεν την θέλουν στην ομάδα, επειδή είναι παχουλή και σίγουρα δε θα μπορεί «να πάρει τα πόδια της» στους αγώνες. Αυτό θα έχει άσχημες επιπτώσεις για την ομάδα τους. Λένε στη Μαρία να πάει να της το πει. Η Μαρία όμως διαφωνεί. Δε θέλει να στεναχωρήσει το καινούριο κορίτσι. Το θεωρεί άδικο. Τι πρέπει να κάνει; Τι την συμβουλεύετε;

Σενάριο 3:

Ο Κώστας και ο Γιώργος θέλουν να κάνουν πλάκα σε μία συμμαθήτριά τους στο Facebook και σκέφτηκαν να παρακαλέσουν το Σπύρο, τον κολλητό τους, που είναι σαΐνι στα κομπιούτερ, να τους βοηθήσει να φτιάξουν ένα ψεύτικο προφίλ για το σκοπό αυτό. Ο Σπύρος ξέρει ότι μπορεί να μπλέξουν, αλλά δε θέλει να κακοκαρδίσει τους κολλητούς του. Τι πρέπει να κάνει; Τι θα κάνατε στη θέση του;



Μελέτη περίπτωσης

Σενάριο 4:

Η Θεοδώρα έχει καλέσει τη Φωτεινή στο σπίτι της, για να περάσουν μαζί το βράδυ. Η Θεοδώρα έχει εξασφαλίσει μία ταινία ακατάλληλου περιεχομένου. Το λέει στη φίλη της και την προτρέπει να πάνε στο δωμάτιο της να το δουν στο laptop της. Κανένας δε θα τις πάρει είδηση. Η Φωτεινή δε βλέπει ποτέ τέτοιου είδους ταινίες και το λέει στη φίλη της. Εκείνη τη στιγμή μπαίνει στο σπίτι και ο συμμαθητής τους ο Γιάννης. Ο Γιάννης αρέσει πολύ στη Φωτεινή και ενθουσιάζεται με την ταινία της Θεοδώρας. Η Φωτεινή δε θέλει να την πει ο Γιάννης «ξενέρωτη». Τι πρέπει να κάνει; Τι θα την συμβουλεύατε;

Σενάριο 5:

Η Κατερίνα είναι μια ντροπαλή μαθήτρια. Τα περισσότερα αγόρια στην τάξη την πειράζουν και αστειεύονται μαζί της. Η Ζωή το έχει αντιληφθεί και στεναχωριέται πολύ. Θέλει να βοηθήσει τη συμμαθήτριά της, αλλά χωρίς να γίνει ο καινούριος στόχος των αγοριών. Φοβάται πολύ. Τι πρέπει να κάνει; Τι θα κάνατε στη θέση της;

Συζητήστε με την ομάδα σας σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματά σας, καθώς και τα όσα όλοι αποκομίσατε από τη σημερινή συνάντηση.

Ζητήστε να σας πουν ποια είναι τα στοιχεία εκείνα που θεμελιώνουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις στο χώρο του σχολείου.

Ενδεικτικά αναφέρουμε: Εν-νόηση, θετική ψυχολογία, θετικά σχόλια, σεβασμός, αποδοχή του διαφορετικού, αλληλεγγύη – στήριξη, εμπιστοσύνη, ομαδικότητα, συνεργασία, αγάπη.



Παρουσιάζω τον εαυτό μου- Ο θυρεός μου

Στόχοι:

Μέσω της αυτοπαρουσίασης οι μαθητές αναγνωρίζουν τα θετικά και τα αρνητικά τους στοιχεία και αντιλαμβάνονται ότι με αυτόν τον τρόπο αφήνουν τους άλλους να γνωρίσουν πτυχές που ενδεχομένως δεν έχουν εντοπίσει. Η δραστηριότητα αποτελεί άσκηση αλληλογνωριμίας και σύγκρισης της κοινωνικής και της προσωπικής αυτοεικόνας.

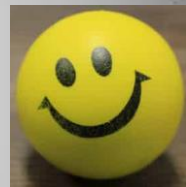
Διαδικασία:

Στο έμβλημα του φύλλου εργασίας οι μαθητές σχεδιάζουν το έμβλημά τους ως εξής

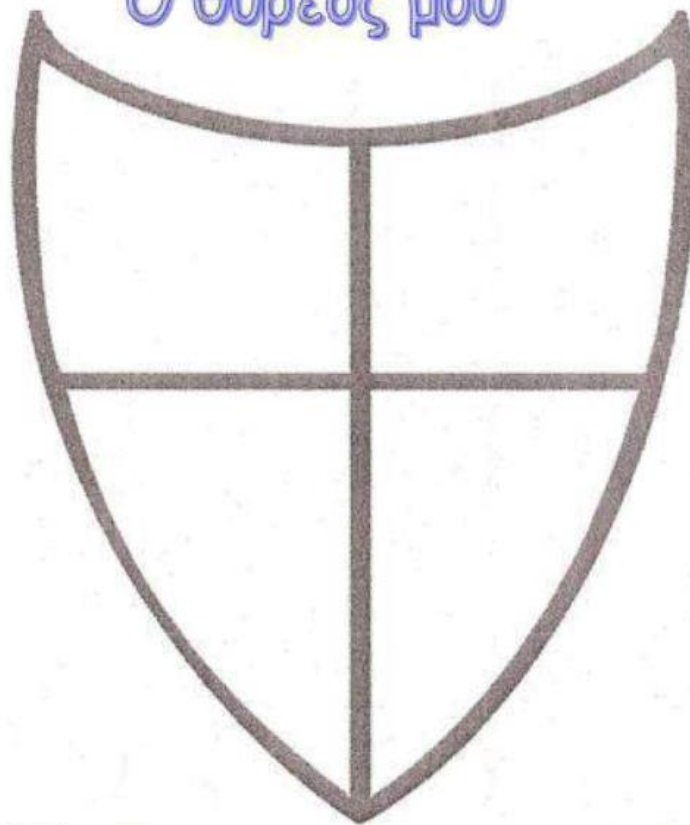
- ✓ Στο πρώτο τεταρτημόριο γράφουν ποιο είναι ένα σημαντικό προτέρημά τους.
- ✓ Στο δεύτερο ποιο είναι ένα σημαντικό ελάττωμά τους.
- ✓ Στο τρίτο τεταρτημόριο γράφουν τι τους αρέσει να κάνουν.
- ✓ Στο τέταρτο μία βασική αξία που τους καθοδηγεί στη ζωή τους. Στην κορδέλα ένα μόντο/μία άποψη που τους εκφράζει.

Άξονες συζήτησης:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να καταγράψουν οι μαθητές/τριες τα χαρακτηριστικά του εαυτού τους;
- Το γεγονός ότι γνώριζαν εξ αρχής πως οι άλλοι θα ακούσουν την αυτοπαρουσίασή τους, τους επηρέασε ως προς την επιλογή των χαρακτηριστικών που έγραψαν στο χαρτί τους;
- Ακούγοντας τις αυτοπαρουσιάσεις των συμμαθητών τους, ανακάλυψαν σημαντικές αποκλίσεις σε σχέση με την εικόνα που είχαν οι ίδιοι για αυτά τα παιδιά;
- Για ποιους λόγους η αντίληψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του μπορεί να μοιάζει ή να διαφέρει λιγότερο ή περισσότερο με την εικόνα που έχουν οι άλλοι για αυτόν;
- Πώς αισθάνονται που όλοι μοιράστηκαν με όλους κάποια στοιχεία της προσωπικότητάς τους και που μοιράστηκαν με τους άλλους τόσο προτερήματα όσο και αδυναμίες τους;



Ο Θυρεός μου



Πηγές

- [Οδηγός Καλών Πρακτικών για τον εκφοβισμό.Καραβόλτσου-σελ. 38-54](#)



- [Εγχειρίδιο Εκφοβισμού -Καραβόλτσου](#)

- [Εκτός προγράμματος.....η ψηφιακή ματιά του 5ου Γυμνασίου και του 2ου ΓΕΛ Νέας Ιωνίας!](#)
- <http://xenesglosses.eu/2013/02/bullying-2/>