



Σχολική βία και  
εκφοβισμός

Bullying

# Πανελλήνια Έρευνα για το Bullying από «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

σχολικού έτους 2022-2023 που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 2.293 παιδιών από όλες τις  
σχολικές βαθμίδες

Σύμφωνα με την Έρευνα:

- ▶ 1 στα 3 παιδιά (32,4%), σε σύνολο Γεωγραφικών Περιφερειών και Σχολικών Βαθμίδων σε όλη την Ελλάδα, δέχεται εκφοβισμό
- ▶ 1 στα 2 παιδιά (48,8%) στην Περιφέρεια της Πελοποννήσου, δέχεται σχολικό εκφοβισμό
- ▶ 1 στα 6 παιδιά σε όλη τη χώρα, σε σύνολο Γεωγραφικών Περιφερειών και Σχολικών Βαθμίδων, δηλώνουν ότι αισθάνονται πώς το σχολείο τους δεν τους μαθαίνει να μην εκφοβίζουν τους συμμαθητές τους
- ▶ 100% των παιδιών που θα προτιμούσε να απευθυνθεί για βοήθεια σε τηλεφωνική γραμμή, σημειώνει την Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1056 του Οργανισμού

# (Ανα)γνωρίζω το φαινόμενο

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, **εκδηλώνεται ως επιθετική συμπεριφορά μεταξύ μαθητών** και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- ▶ μπορεί να γίνει προς ένα άτομο ή μια ομάδα
- ▶ εσκεμμένη, απρόκλητη και ανεπιθύμητη
- ▶ ύπαρξη ανισορροπίας δυνάμεων
- ▶ με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχολογικού πόνου
- ▶ η βλάβη που μπορεί να προκληθεί είναι σωματική, ψυχολογική, κοινωνική ή μαθησιακή

**ΜΙΛΑ  
ΤΩΡΑ**

Αν αναγνωρίσεις κάποιον ή κάποια από αυτά τα σημάδια σε εσένα ή σε κάποιον συμμαθητή σου...

**Μη σιωπάς...**

Εντόπισε έναν εκπαιδευτικό ή κάποιον ενήλικα αν είσαι εκτός σχολείου και **Ζήτα Βοήθεια.**

Μην αφήνεις τον χρόνο να κυλήσει, μοιράσου το περιστατικό, πριν αυτό επαναληφθεί..

**Μαζί σίγουρα μπορούμε καλύτερα...**

# Τι δεν είναι bullying...

## Πειράζω / Κάνω πλάκα

Κάνω τους άλλους να γελάσουν

Οι ρόλοι αλλάζουν-το παιδί που πειράζει με το παιδί που δέχεται το πείραγμα συχνά αλλάζουν ρόλους

Δεν υπάρχει πρόθεση για να βλάψει τον άλλον, αλλά για να προκαλέσει γέλιο

Σταματάει αμέσως όταν κάποιος δε γελάει ή εκφράζει τη δυσαρέσκειά του.

Γελάνε και οι δύο

# Τι είναι bullying...

## Αποδοκιμάζω / Χλευάζω

Σκληρά, προσβλητικά, ταπεινωτικά, ρατσιστικού περιεχομένου σχόλια με την πρόφαση ότι είναι «αστείο» /πλάκα

Συνήθως δεν αλλάζουν οι ρόλοι

Πρόθεση: να πληγώσει κάποιον-γελάω σε βάρος κάποιου

Συνήθως συνεχίζει ακόμα και αν το παιδί που δέχεται τα σχόλια ζητήσει να σταματήσει...

Δε γελάνε όλοι

# Τι είναι bullying...

## Εκφοβίζω

Όλες οι μορφές βίας: σωματική,  
λεκτική, συναισθηματική,  
ηλεκτρονική

Ανισοροπία δύναμης: ένα παιδί  
πιο αδύναμο ή μία ομάδα παιδιών  
προς ένα μεμονωμένο παιδί

Πρόθεση: να πληγώσει κάποιον

Επανάληψη: Συνεχίζει ακόμα και αν  
το παιδί ζητήσει να σταματήσει.

Δε γελάνε όλοι

# Παρατηρείστε τις διαφορετικές συμπεριφορές

Πειράζω / Κάνω πλάκα	Αποδοκιμάζω / Χλευάζω	Εκφοβίζω
Κάνω τους άλλους να γελάσουν	Σκληρά, προσβλητικά, ταπεινωτικά, ρατσιστικού περιεχομένου σχόλια με την πρόφαση ότι είναι «αστείο» /πλάκα	Όλες οι μορφές βίας: σωματική, λεκτική, συναισθηματική, ηλεκτρονική
Οι ρόλοι αλλάζουν-το παιδί που πειράζει με το παιδί που δέχεται το πείραγμα συχνά αλλάζουν ρόλους	Συνήθως δεν αλλάζουν οι ρόλοι	Ανισορροπία δύναμης: ένα παιδί πιο αδύναμο ή μία ομάδα παιδιών προς ένα μεμονωμένο παιδί
Δεν υπάρχει πρόθεση για να βλάψει τον άλλον, αλλά για να προκαλέσει γέλιο	Πρόθεση: να πληγώσει κάποιον-γελάω σε βάρος κάποιου	Πρόθεση: να πληγώσει κάποιον
Σταματάει αμέσως όταν κάποιος δε γελάει ή εκφράζει τη δυσαρέσκειά του.	Συνήθως συνεχίζει ακόμα και αν το παιδί που δέχεται τα σχόλια ζητήσει να σταματήσει...	Επανάληψη: Συνεχίζει ακόμα και αν το παιδί ζητήσει να σταματήσει.
Γελάνε και οι δύο	Δε γελάνε όλοι	Δε γελάνε όλοι

<https://www.youtube.com/watch?v=ByQp1VqA1A>



## Το παιδί που δέχεται bullying, πρέπει να ξέρει ότι...

- Για αυτό που του συμβαίνει δεν φταίει. Δεν υπάρχει καμία πραγματική αιτία για να σε χτυπήσει κάποιος ή για να μιλήσει άσχημα για σένα.
- Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
- Είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας. Δεν ντρεπόμαστε εμείς για κάτι άσχημο που έκανε κάποιος άλλος.
- Εάν μας συμβεί κάτι το μοιραζόμαστε με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς μας. Με αυτό τον τρόπο δεν μαρτυράμε το άλλο παιδί, αλλά βοηθάμε τον εαυτό μας.

## Το παιδί που δέχεται bullying, πρέπει να ξέρει ότι...

- Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους. Εάν συμβεί μια φορά είναι πολύ πιθανό να ξανασυμβεί.
- Η απομόνωση δεν είναι η λύση. Και άλλα παιδιά μπορεί να έχουν ενοχληθεί από τη συμπεριφορά εκφοβισμού. Μοιράσου την εμπειρία σου.
- Η αδιαφορία δεν είναι λύση. Η δράση ναι.
- Το να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο, δεν θα σε βοηθήσει. Απλά θα κάνεις κάτι που έτσι και αλλιώς σε ενοχλεί.

Είσαι πολύ σημαντικός, σημαντική για πολλούς ανθρώπους. Εάν κοιτάξεις γύρω σου θα τους βρεις και αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν.

Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο ή επικοινωνήσε μέσω της εφαρμογής CHAT 1056.

**Μίλα με έναν εκπαιδευτικό**

<https://www.youtube.com/watch?v=N8k6AJe-1bE>

**ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ  
ΤΟ**

**μιλα τώρα**

**Αν τυχόν είσαι μαθητής/τρια, και βρεθείς στην θέση να παρακολουθείς ένα περιστατικό, κατά το οποίο ένα παιδί στοχοποιείται και βιώνει βία οποιασδήποτε μορφής (λεκτικά, συναισθηματικά, σωματικά, σεξουαλικά, διαδικτυακά) και απειλείται, ντροπιάζεται ή πονάει μπορείς:**

- **να μην γελάσεις, χειροκροτήσεις ή με άλλο τρόπο να αντιδράσεις στον εκφοβισμό ενός παιδιού** (στο σχολείο ή στο διαδίκτυο), ο οποίος δείχνει ότι αυτό που συμβαίνει είναι αποδεκτό και φυσιολογικό. Αν μπορείς απότρεψε και άλλα παιδιά να το κάνουν.
- **να μην τραβήξεις φωτογραφίες ή βίντεο**, συνεχίζοντας έτσι τον εκφοβισμό. Αν μπορείς απότρεψε και άλλα παιδιά να το κάνουν.

- αν νιώθεις άνετα, μπορείς μαζί με την παρέα σου, να προσεγγίσεις την στιγμή του εκφοβισμού ή μετά, το παιδί που εκφοβίζεται και **να του προσφέρεις βοήθεια**.
- αν νιώθεις άνετα, μπορείς μαζί με την παρέα σου, να **προσεγγίσεις έναν/μία εκπαιδευτικό** που εμπιστεύεσαι και να **συζητήσεις μαζί του/της για το περιστατικό, αναζητώντας μαζί τρόπους διαχείρισης** της κατάστασης.
- **να συζητήσεις με τους γονείς σου** επίσης, για το πώς θα μπορούσες να βοηθήσεις το παιδί που στοχοποιείται.

➤ ανώνυμα, να συζητήσεις με ψυχολόγο από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα παιδιά SOS-1056 (τηλεφωνικά, με mail ή μέσω chat), τι μπορείς εσύ, και οι συμμαθητές/τριες, να κάνετε για να σταματήσουν αυτά τα περιστατικά.

**Πάρε θέση κατά του εκφοβισμού, άμεσα, την 1η φορά που θα το καταλάβεις, πριν γίνουν τα περιστατικά πολλά, έντονα και δύσκολα να αντιμετωπιστούν!**

<https://www.youtube.com/watch?v=BhLISJBdGw4>

# Μίλα Τώρα!...

στον Διευθυντή σου..

στην σύμβουλο σχολικής ζωής του σχολείου (κ. Ελ. Μελιοπούλου)..

σε όποιο άλλο εκπαιδευτικό εμπιστεύεσαι..

στους κηδεμόνες σου..

στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα παιδιά SOS-1056  
(τηλεφωνικά, με mail ή μέσω chat)

<https://www.youtube.com/watch?v=jOfrgkqdUq0>

# Ζούμε Αρμονικά Μαζί – Σπάμε τη Σιωπή

Μαζί σίγουρα μπορούμε καλύτερα

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=B8dPtmaVDro&list=TLGGJI08y\\_300MlxMDEyMjAy\\_ή\\_w&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=B8dPtmaVDro&list=TLGGJI08y_300MlxMDEyMjAy_ή_w&t=2s)