

ΕΛΕΝΗ ΚΑΖΑΡΑ

5 ημέρες  
σιωπής



Η **Ελένη Καζάρα** είναι εκπαιδευτικός ειδικής αγωγής. Αποφοίτησε από το Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής (πανεπιστήμιο Θεσσαλίας) το 2003. Ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στη σχολική ψυχολογία. Η διπλωματική της εργασία είχε ως θέμα: «Σχολικός εκφοβισμός και αναπηρία: ο ρόλος του εκπαιδευτικού». Πραγματοποιεί μεταπτυχιακές σπουδές στο ΕΑΠ και συγκεκριμένα στις «Σπουδές στην Εκπ/ση». Τα τελευταία 12 σχολικά έτη εργάζεται σε τμήματα ένταξης, όπου διδάσκει σε μαθητές/τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Της αρέσει να πηγαίνει βόλτες, να ακούει μουσική και να διαβάζει παραμύθια, τόσο στα δικά της παιδιά, όσο και στους/στις μαθητές/τριές της!

E-mail επικοινωνίας: [ekaz25@yahoo.gr](mailto:ekaz25@yahoo.gr)

ΕΛΕΝΗ ΚΑΖΑΡΑ

# 5 ημέρες σιωπής



Ελένη Καζάρα, 5 ημέρες σιωπής  
ISBN: 978-618-5147-39-6  
Μάιος 2015

Πίνακας εξωφύλλου:

Χριστιάνα Παπαμάλη  
<http://www.christianapapamali.com/index.php/en/>

Σελιδοποίηση, σχεδιασμός εξωφύλλου: Ηρακλής Λαμπαδαρίου  
[www.lampadariou.eu](http://www.lampadariou.eu)

Η συγγραφέας φέρει την ευθύνη για την επιμέλεια του κειμένου.

Εκδόσεις Σαΐτα  
Αθανασίου Διάκου 42, 652 01, Καβάλα  
Τ.: 2510 831856  
Κ.: 6977 070729  
e-mail: [info@saitapublications.gr](mailto:info@saitapublications.gr)  
website: [www.saitapublications.gr](http://www.saitapublications.gr)



Άδεια Creative Commons  
Αναφορά δημιουργού – Μη εμπορική χρήση  
Όχι παράγωγα έργα 3.0 Ελλάδα

Με τη σύμφωνη γνώμη της συγγραφέως και του εκδότη επιτρέπεται σε οποιονδήποτε αναγνώστη η αναπαραγωγή του έργου (ολική, μερική ή περιληπτική, με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο), η διανομή και η παρουσίαση στο κοινό υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις: αναφορά της πηγής προέλευσης, μη εμπορική χρήση του έργου. Επίσης, δεν μπορείτε να αλλοιώσετε, να τροποποιήσετε ή να δημιουργήσετε πάνω στο έργο αυτό.

Αναλυτικές πληροφορίες για τη συγκεκριμένη άδεια cc, διαβάστε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gr/>

## Ευχαριστίες

Αφιερώνω με πολλή αγάπη την ιστορία μου στους μικρούς μου φίλους Άλεξ, Αλέξανδρο, Ευτυχία, Ιφιγένεια, Ιωάννα, Νίκο, Πέτρο, Σολ και Σωτήρη και τους ευχαριστώ που μου χάρισαν τις ζωγραφιές που υπάρχουν μέσα στο βιβλίο που διαβάζετε.

Ευχαριστώ θερμά την εικαστικό, Χριστιάνα Παπαμάλη, που μου επέτρεψε να χρησιμοποιήσω στο εξώφυλλο του βιβλίου ένα μικρό δείγμα από το υπέροχο έργο της! Μόνο μία φράση μπορώ να χρησιμοποιήσω: «μία εικόνα ισούται με χίλιες λέξεις». Χίλια ευχαριστώ!

Πηγή έμπνευσης για τη συγγραφή του βιβλίου μου αποτέλεσε η επικοινωνία μου με τον οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού» τα τελευταία δύο χρόνια. Ως εκπαιδευτικός χρειάστηκα τις συμβουλές από την πολύ εξειδικευμένη ομάδα επιστημόνων που έχουν, τις οποίες και προσπαθώ να τις εφαρμόζω στην καθημερινότητά μου και ως εκπαιδευτικός, αλλά και ως μητέρα. Το «Χαμόγελο του Παιδιού» δίνει διαρκή μάχη ενάντια στα φαινόμενα εκφοβισμού και σε επίπεδο πρόληψης, αλλά και σε επίπεδο αντιμετώπισης και μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο κάθε εκπαιδευτικού και κάθε γονέα.

**Μ**ια φορά κι έναν καιρό, σε έναν τόπο όχι και τόσο μακρινό, ζούσε ένα κοριτσάκι που το έλεγαν Δανάη. Η Δανάη, μαθήτρια της Δ' τάξης, ήταν ένα πλάσμα χαρούμενο, γλυκό και ευγενικό. Και ξέρετε κάτι; Είχε και μια μεγάλη αδυναμία, που δεν ήταν τίποτε άλλο από το σχολείο! Αγαπούσε πολύ τους συμμαθητές και τη δασκάλα της και ένιωθε τόσο τυχερή που πήγαινε στο σχολείο! Οι μέρες κυλούσαν ξέγνοιαστα και η ηρωίδα μας απολάμβανε τις καθημερινές χαρές της ζωής.

Όσπου μια μέρα συνέβη κάτι απρόσμενο... Οι γονείς της τής ανακοίνωσαν κάτι που θα άλλαζε για πάντα τη ζωή της.

«Δανάη μου», είπε η μητέρα της. «Έχουμε κάτι να σου πούμε, γλυκιά μου». «Τι συμβαίνει μαμά;», ρώτησε η μικρή.

«Να, ξέρεις ...», είπε η μαμά χαμηλώνοντας το κεφάλι της. «Ο μπαμπάς βρήκε δουλειά σε μία άλλη πόλη και γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να μετακομίσουμε».

«Να ... Να μετακομίσουμε;» ρώτησε χαμηλόφωνα η Δανάη.

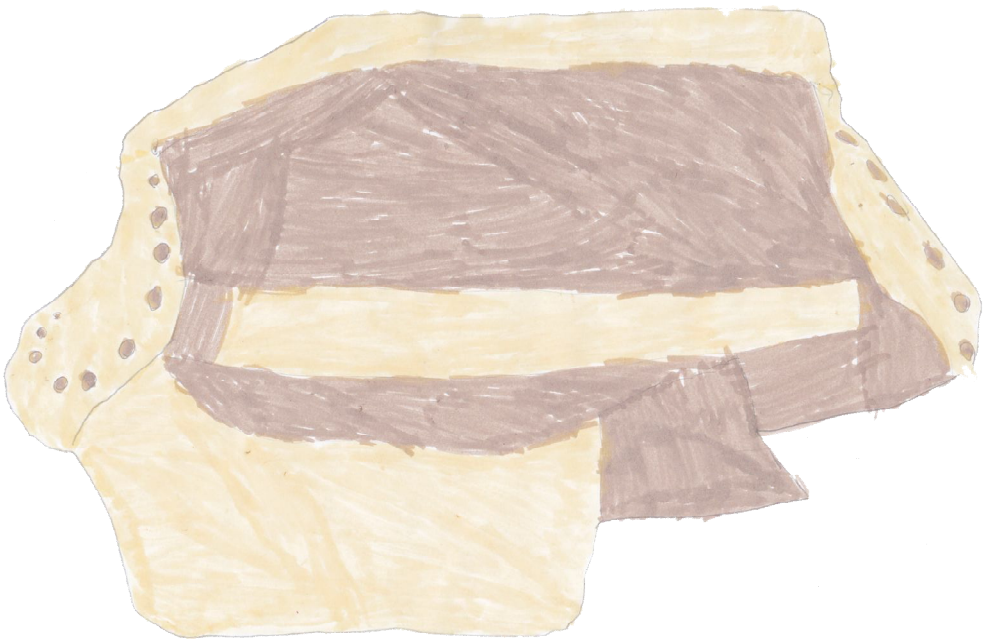
«Ναι, παιδί μου», είπε κι ο πατέρας της. «Είναι ανάγκη, μεγάλη ανάγκη. Το ξέρουμε ότι θα είναι μεγάλη αλλαγή για όλους μας και κυρίως για εσένα, αλλά δεν έχουμε άλλη επιλογή».

Η Δανάη, συνεσταλμένη καθώς ήταν, δεν τόλμησε να πει στους γονείς της όσα περνούσαν από το μυαλό της. Το μόνο που έκανε ήταν να πέσει στην αγκαλιά των γονιών της με μάτια βουρκωμένα.

«Δανάη μου, σου το υποσχόμαστε. Θα είμαστε πάντα δίπλα σου, ό,τι κι αν χρειαστείς. Θα σε στηρίξουμε, καρδιά μου», είπε η μητέρα της με τρεμάμενη φωνή.

Ο πατέρας της μικρής μας ηρωίδας ένωσε υπεύθυνος για την αναστάτωση που προκλήθηκε στην οικογένειά του κι έφυγε από το δωμάτιο πολύ στενοχωρημένος.

Μετά από λίγο η Δανάη κάθισε στην αγαπημένη της πολυθρόνα και σκεφτόταν ... σκεφτόταν ... σκεφτόταν.



«Γιατί, γιατί, πρέπει να φύγουμε; Πού θα αφήσω τις φίλες μου, τους συμμαθητές μου, την αγαπημένη μου δασκάλα; Πώς θα είναι άραγε το καινούριο μου σχολείο; Θα με συμπαθήσουν τα άλλα παιδιά; Θα με παίζουν;...»

Αυτά κι άλλα πολλά σκεφτόταν και ολοένα και περισσότερο βυθιζόταν στις σκέψεις της. Αλλά και πάλι, δεν μίλησε στους γονείς της...

Η μία μέρα διαδεχόταν την άλλη... Οι προετοιμασίες για τη μετακόμιση είχαν ξεκινήσει. Ώσπου ένα πρωινό οι γονείς της άρχισαν να φορτώνουν τα πράγματά τους σε ένα μεγάλο φορτηγό. Μια νέα ζωή ξεκινούσε γι' αυτούς. Ο πατέρας θα εργαζόταν σ' ένα καινούριο εργοστάσιο, η μητέρα θα έψαχνε να βρει δουλειά και η Δανάη θα πήγαινε στο νέο της σχολείο.

Αφού τακτοποιήθηκαν στο διαμέρισμα που νοίκιασαν, έκαναν μπάνιο και ξάπλωσαν νωρίς, γιατί την επόμενη κιόλας μέρα η μικρή μας φίλη θα έπρεπε να ξεκινήσει το σχολείο. Θα γνώριζε τη δασκάλα και τους νέους της συμμαθητές.

Όλο το βράδυ η Δανάη δεν κοιμήθηκε, απλά στριφογύριζε στο κρεβάτι της. Χιλιάδες πράγματα την απασχολούσαν και τής στερούσαν τον ύπνο της. Τα συναισθήματά της ήταν ανάμεικτα. Ήθελε να πάει σχολείο, της έλειπαν τα μαθήματα, αλλά από την



άλλη, δεν ήξερε πώς θα την υποδέχονταν τα άλλα παιδιά. Κάποια στιγμή, από την πολλή κούραση, αποκοιμήθηκε...

Το επόμενο πρωί η μητέρα της, αφού την ξύπνησε με ένα γλυκό φιλί, την καλημέρισε και τη βοήθησε να ετοιμαστεί... Ήταν πια έτοιμοι να ξεκινήσουν για το σχολείο.

# Δευτέρα

Η Δανάη φτάνει μαζί με τους γονείς της στο σχολείο. Στην είσοδο του κτηρίου την περιμένει μία πολύ ευγενική και όμορφη δασκάλα, η κυρία Σοφία. Μετά τις πρώτες συστάσεις κατευθύνθηκαν προς την καινούρια της τάξη, ενώ οι γονείς της πήγαν στο γραφείο του διευθυντή για να συζητήσουν κάποια γραφειοκρατικά θέματα.

Είχε ήδη χτυπήσει το κουδούνι και οι νέοι της συμμαθητές ήταν καθισμένοι στα θρανία τους. Μετά από λίγο μπήκε η Δανάη διστακτικά μέσα στην τάξη συνοδευόμενη από την κυρία Σοφία.

- Καλημέρα, παιδιά.

- Καλημέρα, κυρία.

- Λοιπόν. Θέλω να σας συστήσω τη νέα σας συμμαθήτρια, τη Δανάη. Δανάη μου, θέλεις να μας πεις δυο λόγια για σένα;

- Εεεε... Είμαι... Είμαι η Δανάη. Και είμαι... είμαι από τη Δράμα, είπε με κατακόκκινα από ντροπή μάγουλα.

- Χα χα, δράμα η Δράμα, είπε ένα αγόρι με ένα ειρωνικό στυλάκι.

Το σχόλιο του αγοριού δεν άρεσε καθόλου στη δασκάλα. Προτίμησε όμως, να μη δώσει συνέχεια στο περιστατικό. Πίστευε, πως αν το συνέχιζε, θα έκανε τα πράγματα ακόμη χειρότερα.

- Ωραία, Δανάη μου. Κάθισε τώρα και αν θέλεις να μας πεις κάτι άλλο, μας το λες αργότερα, είπε η κυρία Σοφία, η οποία έδειχνε πολύ ενοχλημένη από την αντίδραση του μαθητή της.

Η κυρία Σοφία υπέδειξε στη νέα της μαθήτριά τη θέση της. Την έβαλε να καθίσει σε ένα θρανίο κοντά στην έδρα, όπου όμως δεν καθόταν κανένα άλλο παιδάκι. Ο λόγος που την τοποθέτησε εκεί ήταν γιατί ήθελε να την έχει κοντά της και να τη βοηθάει στα μαθήματα.

Η Δανάη, αφού έκατσε, έβγαλε έξω το βιβλίο και την κασετίνα της. Σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος δεν συμμετείχε καθόλου, μολονότι γνώριζε αρκετές απαντήσεις. Την είχε στενοχωρήσει πολύ ο τρόπος που μίλησε γι' αυτήν ο νέος της συμμαθητής.

Κάποια στιγμή χτύπησε το κουδούνι και όλα τα παιδιά έτρεξαν στην αυλή για να παίξουν. Η Δανάη πήρε το φαγητό της κι έκατσε σ' ένα παγκάκι. Δάγκωσε λίγο από το τοστ που της είχε ετοιμάσει η μαμά της και περίμενε να ξαναχτυπήσει το κουδούνι για μέσα... Η αλήθεια είναι πως δεν ήθελε καθόλου να φάει, απλά δεν ήξερε τι να κάνει για να περάσει η ώρα.

Έφτασε πια η στιγμή του σχολάσματος. Μόλις χτύπησε το κουδούνι, η Δανάη μάζεψε γρήγορα γρήγορα τα πράγματά της και πήγε προς την εξώπορτα του σχολείου. Εκεί την περίμενε η μαμά της, χαμογελαστή όπως πάντα. Αυτή τη φορά όμως, μαζί με το χαμόγελο στο πρόσωπό της ήταν χαραγμένη και η ανησυχία. Όσο κι αν ήθελε η μαμά της να κρύψει το άγχος της, δεν τα κατάφερε...

«Πώς πέρασες αγάπη μου στο σχολείο;» ρώτησε διστακτικά η μαμά της.

«Καλά» απάντησε η Δανάη και έσκυψε το κεφάλι της.

«Πώς σου φάνηκε η νέα σου δασκάλα;»

«Καλή».

«Οι συμμαθητές σου πώς σου φάνηκαν;» Ξαναρώτησε η μαμά της. «Αμάν βρε μαμά, πώς μου φάνηκε ο ένας, πώς μου φάνηκε ο άλλος! Με κούρασες πια», είπε αγανακτισμένη η μικρή και έτρεξε προς το σπίτι τους. Πάγωσε η μαμά της από τη συμπεριφορά της μικρής, που για πρώτη φορά μιλούσε τόσο απότομα.

Μόλις έφτασαν, η Δανάη πήγε κατευθείαν στο δωμάτιό της.

«Δεν θα φας κορίτσι μου;» τη ρώτησε μετά από λίγο η μαμά της. «Δεν πεινάω, ουφ!», αποκρίθηκε η φίλη μας και κατευθύνθηκε αμέσως προς το δωμάτιό της. Κάποια στιγμή, αργά το απόγευμα, επέστρεψε ο πατέρας από τη δουλειά. Μόλις μπήκε, ρώτησε αμέσως πού είναι η μικρή και άκουσε από τη γυναίκα του να του λέει θλιμμένα πως είναι κλεισμένη στο δωμάτιό της από το μεσημέρι και ότι δε θέλει να βγει. Ο πατέρας πρότεινε να μην την πιέσουν και την άφησαν να ξεκουραστεί.

# Ερίτην

Το επόμενο πρωί η Δανάη πήγε στο σχολείο μόνο με τη μητέρα της... Αυτή τη φορά μπαίνοντας στην τάξη συναντήθηκε με δύο συμμαθήτριές της. Τις χαμογέλασε και τις καλημέρισε. Τα δύο κορίτσια γέλασαν μόλις είδαν ότι φορούσε σιδεράκια και έτρεξαν προς τις θέσεις τους. Η Δανάη χωρίς να πει τίποτα κάθισε στο θρανίο της. Και πάλι δε συμμετείχε καθόλου στο μάθημα.

Μετά από λίγο χτύπησε το κουδούνι και όλα τα παιδιά έτρεξαν προς την αυλή για να παίξουν. Η Δανάη, αφού έφαγε λίγο από το φαγητό της, επέστρεψε στην αίθουσα. Και εκεί την περίμενε μία πολύ δυσάρεστη έκπληξη. Αντίκρισε κάτι που την πλήγωσε πολύ. Οι μαρκαδόροι της ήταν πεταμένοι στο πάτωμα, το βιβλίο της ήταν τσαλακωμένο και έλειπε και η αγαπημένη της γόμα.

Τα μάτια της γέμισαν δάκρυα και ένιωθε ότι πνιγόταν. Έσκυψε κάτω και άρχισε να μαζεύει τα πράγματά της... Όταν μπήκαν μέσα στην τάξη οι συμμαθητές και η δασκάλα της, η Δανάη δεν είπε τίποτα και σε κανέναν. Η σιωπή της συνεχίστηκε για μια ακόμη φορά...

Όταν ήρθε να την πάρει η μητέρα της, κράτησε και πάλι το στόμα της κλειστό. Η μαμά της, βλέποντάς τη θλιμμένη, δεν την ρώτησε τίποτα, καθώς πίστευε ότι ίσως να ήταν καλύτερο να μην την πιέσει.



Έφτασαν στο σπίτι, πλύθηκαν και έκατσαν στο τραπέζι για φαγητό. Η Δανάη ίσα ίσα που το άγγιξε, παρόλο που η μαμά είχε μαγειρέψει το αγαπημένο της φαγητό για να την καλοπιιάσει. Έπειτα, σηκώθηκε και κλείστηκε στο δωμάτιό της με τη δικαιολογία ότι είχε πολύ διάβασμα. Το βραδάκι όμως που επέστρεψε ο πατέρας της από τη δουλειά, βγήκε για να τον αγκαλιάσει. Και πάλι όμως, δεν είπε τίποτε.

«Πώς περνάς, αγάπη μου, στο νέο σου σχολείο;» ρώτησε ο πατέρας της.

«Καλά, μπαμπά. Όλα καλά», απάντησε εκείνη χαμηλώνοντας το κεφάλι της. Στενοχωριόταν που έλεγε ψέματα, αλλά ντρεπόταν να μιλήσει.

Ο πατέρας της ένωσε ανακουφισμένος. Τη φίλησε στο μέτωπο και της μίλησε για τη νέα του δουλειά. Έτσι όπως ήταν κουλουριασμένη στην αγκαλιά του, η μικρή μας φίλη αποκοιμήθηκε.

# Σετάρτη

Η Δανάη και η μητέρα της κατευθύνονται προς το σχολείο. Η μητέρα της βρίσκει την ευκαιρία να της κάνει κάποιες ερωτήσεις...

- Δεν μου είπες... Έκανες κάποια καινούρια φίλη;
- Όχι.
- Με ποιον παίζεις στα διαλείμματα;
- Με κανέναν.
- Γιατί, κορίτσι μου; Δεν θέλεις να παίζεις με τις νέες σου συμμαθήτριες;

Η Δανάη σταμάτησε να περπατάει.

- Τι δεν καταλαβαίνεις βρε μαμά; Τα παιδιά δε με θέλουν.
- Μήπως, κορίτσι μου, κατάλαβες κάτι λάθος; Μήπως να πήγαινες να τους ζητήσεις εσύ να παίξετε; Μήπως να το συζητήσουμε με την κυρία Σοφία;
- Όχι, όχι με την κυρία Σοφία! Τα παιδιά θα με κοροϊδεύουν. Ίσως... Ίσως με συνηθίσουν σιγά σιγά.

Έφτασαν πια στο σχολείο. Η Δανάη μπήκε τρέχοντας στην τάξη της. Το μάθημα ξεκίνησε και αυτή τη φορά η δασκάλα της τής



απηύθυνε κάποιες ερωτήσεις για να την παρακινήσει να συμμετάσχει στο μάθημα. Είχε δει στις εκθέσεις που είχε λάβει από το προηγούμενο σχολείο της, πως επρόκειτο για μία άριστη μαθήτρια. Αυτή όμως δε θυμόταν τίποτα, μολονότι είχε διαβάσει πολλή ώρα. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε αφορμή για νέα πειράγματα.

«Μήπως η νέα μας συμμαθήτρια έπρεπε να γραφτεί στην Α' τάξη αντί στη Δ';» πετάχτηκε ένας από τους συμμαθητές της, κάνοντας τους υπόλοιπους μαθητές να ξεσπάσουν στα γέλια... Η κυρία Σοφία προσπάθησε να κατευνάσει τα πνεύματα, αλλά μάταιος κόπος.

Γυρνώντας στο σπίτι η Δανάη προτίμησε να ακολουθήσει και πάλι τη σιωπή.

# Γέμιση

Νέα μέρα στο σχολείο, καινούριες στενοχώριες.

Μετά από δύο ώρες γλώσσας και ένα διάλειμμα μοναξιάς, ήρθε η τρίτη ώρα: η ώρα της γυμναστικής. Ήταν η πρώτη φορά που η Δανάη έκανε γυμναστική σε αυτό το σχολείο και που γνώριζε το δάσκαλο φυσικής αγωγής, τον κύριο Πέτρο. Αυτός ήταν ένας πολύ χαρισματικός άνθρωπος, που 'εκμεταλλευόταν' κάθε ευκαιρία για συζήτηση με τους μικρούς του μαθητές. Και η αφορμή δεν άργησε να φανεί. Ανακοίνωσε στα παιδιά ότι θα έπαιζαν μπάσκετ και τα χώρισε σε δύο ομάδες: την μπλε και την κόκκινη. Την Δανάη την έβαλε στην κόκκινη ομάδα. Αμέσως τα μέλη της σύσσωμα άρχισαν να αντιδρούν. Κανένας δεν ήθελε να είναι στην ίδια ομάδα με την καινούρια μαθήτριά. Έπειτα, ο κύριος Πέτρος πρότεινε να μπει η Δανάη στην μπλε ομάδα, αλλά και πάλι είχαμε παρόμοιες αντιδράσεις.

«Πάντως, παιδιά, είμαι πολύ χαρούμενος. Όλη τη χρονιά μαλώνατε μεταξύ σας για το πώς θα χωριζόσασταν σε ομάδες. Κανένας δεν συμφωνούσε με κανένα. Και τώρα, τι να πω! Μπράβο σας! Επιτέλους καταφέρατε να συμφωνήσετε σε κάτι ΟΛΟΙ μαζί. Και επειδή δεν θέλω να σας στενοχωρήσω, έχω να προτείνω το εξής: εγώ και η Δανάη θα είμαστε μία ομάδα. Η αντίπαλη ομάδα θα είναι δύο άτομα από εσάς, π.χ. ο Γιώργος και ο Πάνος. Κάθε ομάδα που θα βάζει πρώτη πέντε πόντους θα βγάζει την αντίπαλη ομάδα

και τότε άλλοι δύο μαθητές θα παίζουν με την νικητήρια ομάδα. Σύμφωνοι;» είπε γεμάτος ζωντάνια ο κύριος Πέτρος.

«Ναιiiiiiiiiiiii!» , είπαν με μια φωνή όλα τα παιδιά.

«Ξεκινάμε, λοιπόν».

Όπως μπορείτε να φανταστείτε, η ομάδα του κυρίου Πέτρου κέρδιζε συνέχεια. Όταν έφτασαν στο τέλος, ο κύριος Πέτρος δεν παρέλειψε να ευχαριστήσει τη μικρή του συμπαίκτρια για την πολύτιμη βοήθειά της.

«Δανάη μου, σε ευχαριστώ πολύ που έπαιξες μαζί μου. Είμαι σίγουρος πως χωρίς εσένα δεν θα είχα καμία πιθανότητα να κερδίσω».

Η Δανάη χαμογέλασε και χαμήλωσε το κεφάλι της από ντροπή, αλλά και ικανοποίηση.

- Τι λέτε; Παίζετε μόνοι σας μπάσκετ, γιατί εγώ κουράστηκα;

- Ναιiiiiiiiiiiii!

- Ποια ομάδα θα πάρει μαζί της τη νέα μας φίλη;

- Εμείς!

- Όχι, εμείς!

- Εγώ προτείνω να παίξει ένα τέταρτο με την μπλε ομάδα και άλλο ένα τέταρτο με την κόκκινη ομάδα. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν.

Πράγματι, η Δανάη έπαιξε και με τις δύο ομάδες. Και μάλιστα έπαιξε πολύ καλά. Σκόραρε αρκετές φορές και τα παιδιά της χαμογελούσαν. Στο δρόμο για το σπίτι σκεφτόταν πως ίσως η τύχη της άλλαζε. Ίσως σιγά σιγά οι συμμαθητές της θα την αποδέχονταν...

# Παρασκευή

Έφτασε η τελευταία μέρα της εβδομάδας! Αυτή τη φορά η Δανάη ξύπνησε με άλλη διάθεση, καθώς πίστευε πως από εδώ και πέρα τα πράγματα θα ήταν πιο ευχάριστα στο σχολείο. Δυστυχώς όμως, κάποια συμμαθήτριά της που είχε γενέθλια, τής επιφύλασσε μία δυσάρεστη έκπληξη. Το Σάββατο το απόγευμα θα έκανε ένα πάρτι και προσκάλεσε όλα τα παιδιά εκτός από αυτή. Πόσο θα ήθελε να πάει και η ίδια! Θα έπαιζαν, θα χόρευαν, θα τραγουδούσαν όλοι μαζί. Όλοι μαζί εκτός από εκείνη!

Οι ώρες κυλούσαν αργά. Ώσπου τελικά, χτύπησε το κουδούνι. Η Δανάη έτρεξε προς τη μητέρα της και έβαλε τα κλάματα.

«Θέλω να πάω στο παλιό μου σχολείο, στους παλιούς μου φίλους, στην αγαπημένη μου δασκάλα», είπε όλο παράπονο και η μαμά της έντρομη άρχισε να λέει: «Τι έγινε, μάτια μου; Πες μου. Μίλα μου, σε παρακαλώ!»

Η Δανάη για πέμπτη μέρα συνέχισε να βυθίζεται στις σκέψεις και τη σιωπή της. Η μητέρα της όσο κι αν προσπάθησε, δεν κατάφερε να μάθει τι συνέβη. Το βράδυ συζήτησε με τον σύζυγό της όσα προηγήθηκαν και αποφάσισε να πει όσα την προβλημάτιζαν.

- Τι θα κάνουμε; Κάτι πρέπει να κάνουμε! Το παιδί μας υποφέρει!
- Εγώ... εγώ φταίω για όλα, απάντησε διστακτικά ο πατέρας.

- Δεν ήταν επιλογή μας να αλλάξουμε πόλη. Οι συνθήκες μάς ανάγκασαν. Να πάμε να μιλήσουμε με τη δασκάλα της;
- Ναι, να πάμε.
- Ίσως χρειαστεί να πάρουμε και τη γνώμη ενός ειδικού, ενός ψυχολόγου.
- Ξεκινάμε με τη δασκάλα της και βλέπουμε. Δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε τα χειρότερα. Ίσως να αλλάξει κάπως η κατάσταση...

## Σάββατο απόγευμα

Οι γονείς της Δανάης αφιέρωσαν όλο το απόγευμα στην αγαπημένη τους κόρη. Πήγαν βόλτα στον ζωολογικό κήπο, έφαγαν παγωτό και μετά πήγαν στο πάρκο. Εκεί, έπαιξαν όλοι μαζί και διασκέδασαν πολύ. Θυμήθηκαν πόσο όμορφα περνούσαν τα σαββατιάτικα απογεύματα στη Δράμα... Ώσπου ξαφνικά εμφανίστηκε ένας συμμαθητής της μικρής μας φίλης, ο Φίλιππος. Μόλις την είδε, πήγε προς το μέρος της για να της μιλήσει.

- Γεια σου, Δανάη.
- Γ... Γεια σου, Φίλιππε. Τι κάνεις εδώ;
- Ήρθα με τους γονείς μου.
- Α, ωραία. Και εγώ με τους γονείς μου ήρθα.
- Θέλεις να παίξουμε;
- Θέλεις να παίξουμε μαζί; Εσύ κι εγώ; ρώτησε απορημένη η Δανάη.
- Ναι. Θέλεις να κάνουμε κούνια;
- Αμέ! είπε η Δανάη έχοντας ένα τεράστιο χαμόγελο στο πρόσωπό της.
- Φίλιππε; Να σε ρωτήσω κάτι;
- Πες μου.
- Και εσένα δεν σε κάλεσαν στο πάρτι γενεθλίων; ρώτησε χαμηλώνοντας το κεφάλι.
- Με κάλεσαν.
- Και γιατί δεν πήγες;



- Γιατί δεν πήγα; Δεν πήγα Δανάη, γιατί δεν κάλεσαν εσένα.
- Τι;
- Δεν πήγα, γιατί δεν κάλεσαν εσένα. Ξέρεις, πριν από δύο χρόνια είχα βρεθεί κι εγώ στην ίδια θέση μ' εσένα. Υπήρχαν κάποια παιδιά που με κορόιδευαν, μου έσκιζαν τα πράγματά μου και κάποιες φορές με χτυπούσαν. Το σχολείο είχε καταστήσει εφιάλης. Δεν ήθελα να πάω, αλλά δεν έβρισκα το κουράγιο να μιλήσω στους γονείς μου.
- Πώς; Και τι έκανες;

- Τι έκανα; Βλακείες έκανα. Πήγαινα στο σπίτι μου και έκανα σαν να μην συνέβαινε τίποτα. Κι όταν έβλεπαν οι γονείς μου μελανιές πάνω μου ή έβρισκαν σκισμένα τα πράγματά μου, σκαρφιζόμουν χίλιες δικαιολογίες για να δικαιολογήσω τα αδικαιολόγητα. Δεν μπορείς να φανταστείς τι σκεφτόμουν.

- Ποιοι σου το έκαναν αυτό; Θέλεις να μου πεις περισσότερα;

- Ήταν μια ομάδα τριών αγοριών μεγαλύτερης τάξης. Αυτός όμως που μου έκανε τα χειρότερα ήταν κάποιος Αχιλλέας. Αυτός ήταν ο αρχηγός τους. Οι άλλοι δύο τον θαύμαζαν και έκαναν ό,τι τους έλεγε.

- Και γιατί σου φέρονταν έτσι; Εσύ ούτε σιδεράκια φοράς, ούτε είσαι από άλλη πόλη.

- Και τι σημασία έχει αυτό Δανάη; Γι' αυτό νομίζεις ότι σου φέρονται άσχημα; Λες αν βγάλεις π.χ. τα σιδεράκια να σου φερθούν πιο όμορφα;

- Δεν ξέρω, ίσως, είπε διστακτικά η Δανάη.

- Κάποια παιδιά έχουν μάθει να κοροϊδεύουν, να χτυπούν, να βασανίζουν. Είναι λες και δεν τους νοιάζει που κάποιος άλλος πληγώνεται. Πιστεύουν πως όταν συμπεριφέρονται άσχημα, γίνονται πιο δημοφιλείς, τους θαυμάζουν οι υπόλοιποι μαθητές. Δεν καταλαβαίνουν πως με αυτόν τον τρόπο απλά υποτιμούν τον εαυτό τους. Η βία δεν είναι μαγκιά!

- Και τι έγινε μετά; Τώρα δεν σε πειράζει κανείς. Τι συνέβη;

- Ήμουν τυχερός Δανάη. Στο τελευταίο περιστατικό που συνέβη ο Θωμάς, ένας μαθητής της ΣΤ' τάξης, με υπερασπίστηκε. Είδε που με είχε ακινητοποιήσει ο Αχιλλέας και πήγαινε να μου κάνει





κεφαλοκλείδωμα. Έτρεξε προς το μέρος μου και ζήτησε από τον Αχιλλέα να σταματήσει. Εννοείται βέβαια, πως δεν σταμάτησε και τότε με τράβηξε απότομα προς το μέρος του. Έτσι και με ελευθέρωσε. Ο Αχιλλέας έπεσε κάτω και γύρω του μαζεύτηκαν άλλα παιδιά. Κάποια από αυτά άρχισαν μάλιστα, να γελάνε. Το πιο περίεργο απ' όλα ήταν ότι ο Θωμάς άπλωσε το χέρι του και βοήθησε τον Αχιλλέα να σηκωθεί. Όχι μόνο δεν φοβήθηκε να τα βάλει μαζί του, αλλά στη συνέχεια του φέρθηκε και με ευγένεια. Περιπτώ να σου πω πως εγώ είχα μείνει με ανοιχτό το στόμα. Δεν καταλάβαινα τίποτα απ' ότι γινόταν. Στη συνέχεια ο Θωμάς ζήτησε από τον Αχιλλέα να βρεθούν το απόγευμα στο πάρκο για να παίξουν μπάσκετ. Αν και αρχικά φαινόταν διστακτικός, τελικά δέχτηκε και έτσι βρέθηκαν αργότερα.

- Να σου πω κάτι Φίλιππε; Σαν να με μπέρδεψες λιγάκι με αυτά που μου λες. Από τη μια λες ότι ο Θωμάς σε υπερασπίστηκε και από την άλλη ότι μετά πήγε για μπάσκετ με τον Αχιλλέα.

- Δίκιο έχεις. Γι' αυτό άσε με να σου πω περισσότερες πληροφορίες... Ο Θωμάς ήθελε να βρει μια ευκαιρία να μιλήσει με τον Αχιλλέα εκτός σχολείου. Έτσι βρήκε μια δικαιολογία. Ξέχασα να σου πω πως έβλεπε πολλές φορές τον Αχιλλέα να παίζει στο πάρκο και είχε παρατηρήσει πως είχε μια επιθετική συμπεριφορά προς τα άλλα παιδιά. Με αφορμή λοιπόν το παιχνίδι, άρχισε να του μιλάει για το πώς φέρεται στα άλλα παιδιά. Αυτό που δεν θα πιστέψεις είναι πως ο Αχιλλέας είχε πέσει θύμα εκφοβισμού από τον μεγάλο του τον αδερφό. Με τη συζήτηση λοιπόν, του θύμισε πώς αισθανόταν ο ίδιος ως θύμα και πως κάνει ακριβώς αυτό που

συχαινόταν. Ο Θωμάς και ο Αχιλλέας συνέχισαν να παίζουν μπάσκετ τα απογεύματα και η συμπεριφορά του Αχιλλέα άρχισε σιγά σιγά να αλλάζει. Αυτό όμως, που δεν θα ξεχάσω ποτέ Δανάη ήταν η συμβουλή που μου έδωσε ο Θωμάς, την οποία όμως ακολουθώ πιστά από τότε.

- Συμβουλή; Τι εννοείς; Πες μου, σε παρακαλώ.

- Μου είπε να μην δείχνω στα άλλα παιδιά ότι τα φοβάμαι και να λέω ΟΧΙ. Να τους λέω ότι ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ.

- Και μου είπε και κάτι άλλο.

- Τι;

- Να ΜΙΛΑΩ! Να μην φοβάμαι και να μην ντρέπομαι να μιλάω στους μεγάλους, στους δασκάλους και τους γονείς μου. Πως μπορούν να με βοηθήσουν, αρκεί να ξέρουν τι συμβαίνει. Και ξέρεις, Δανάη. Αυτό έχω να συμβουλευτώ κι εσένα. ΜΙΛΑ στους γονείς σου, στην κυρία Σοφία και στον κύριο Πέτρο. Είμαι σίγουρος ότι θα σε βοηθήσουν. Κι εγώ σου το υπόσχομαι. Από εδώ και πέρα δεν θα επιτρέψω σε κανέναν να σε στενοχωρήσει. Από εδώ και πέρα θα είμαι εγώ ο δικός σου 'Θωμάς'.

Η Δανάη κοίταξε τον Φίλιππο με βουρκωμένα μάτια και του είπε: «Σε ευχαριστώ. Σε ευχαριστώ πάρα πολύ. Αυτό θα κάνω. Δεν θα φοβάμαι να ΜΙΛΗΣΩ. Απόψε κιόλας θα πω στους γονείς μου τι συμβαίνει. Φτάνει τόσο. Φτάνουν πέντε ημέρες σιωπής!!!»

Έτσι κι έγινε. Η μικρή μας φίλη είπε με κάθε λεπτομέρεια στους γονείς της τι είχε συμβεί το τελευταίο διάστημα στο σχολείο και τους υποσχέθηκε ότι δεν θα τους αποκρύψει ποτέ ξανά τίποτα.

Τη Δευτέρα και οι τρεις τους πήγαν στο σχολείο. Η Δανάη πήγε στην τάξη έχοντας ως σύμμαχο τον συμμαθητή της, τον Φίλιππο, και οι γονείς της ενημέρωσαν όλο το προσωπικό του σχολείου για τα γεγονότα που συνέβησαν την τελευταία εβδομάδα.

Όλοι έδρασαν αμέσως!

Αυτό όμως που αποτέλεσε κίνηση ματ ήταν κάτι που σκέφτηκε η κυρία Σοφία μόλις άκουσε τα περιστατικά. Θυμήθηκε το πείραγμα προς την Δανάη σχετικά με την πόλη καταγωγής της. Θυμήθηκε τη φράση: «δράμα η Δράμα» και σκέφτηκε να κάνει το εξής:

Ζήτησε από κάθε μαθητή να κάνει μία εργασία για την πόλη στην οποία μεγάλωσε και να περιγράψει κάποια εκδήλωση για την οποία φημίζεται το μέρος αυτό. Ήθελε δηλαδή με αυτό τον τρόπο να δώσει μια ευκαιρία στη Δανάη για να μιλήσει για την πόλη της.

Έτσι κι έγινε. Η Δανάη έκανε μια υπέροχη εργασία και εννοείται πως δεν ξέχασε να αναφερθεί στην Ονειρούπολη, μία υπέροχη εκδήλωση που γίνεται τις γιορτές των Χριστουγέννων. Έφερε μάλιστα στο σχολείο πολλές φωτογραφίες, καθώς και ένα βιντεάκι. Όλοι οι συμμαθητές της ξετρελάθηκαν με τον στολισμό, τα παιχνίδια, τα ζαχαρωτά. Ένωθε τόσο υπερήφανη για τον τόπο της!

Βρήκε λοιπόν, η κυρία Σοφία αφορμή και ρώτησε τότε τους μαθητές της: «Λοιπόν, παιδιά, σας φαίνεται ακόμη δράμα η Δράμα;» και τότε πετάχτηκε ένα κορίτσι και είπε: «Χάρμα η Δράμα, κυρία. Χάρμα η Δράμα». Και όλη η τάξη ξέσπασε σε γέλια!

Τα πράγματα άρχισαν να πηγαίνουν από το καλό στο καλύτερο. Οι εκπαιδευτικοί του σχολείου ξεκίνησαν να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης των μαθητών σε θέματα σχολικής βίας και εκφοβισμού, οι γονείς της Δανάης ζήτησαν τη συνδρομή ενός ψυχολόγου για να μιλήσει η μικρή μας ηρωίδα για όσα την είχαν πληγώσει το τελευταίο χρονικό διάστημα και ο Φίλιππος με την καινούρια του φίλη άρχισαν να κάνουν παρέα και εκτός σχολείου.

Αυτό όμως που άλλαξε κυρίως και που έκανε τη διαφορά ξέρετε ποιο ήταν;

Ότι η Δανάη άρχισε πια να ΜΙΛΑΕΙ! Η συμβουλή του Θωμά αποδείχτηκε σωτήρια.

Γι' αυτό αν ποτέ συμβεί κάτι παρόμοιο σ' εσάς ή σε κάποιον φίλο σας, ξέρετε τώρα πια είναι η λύση: ΜΙΛΗΣΤΕ... ΑΛΛΙΩΣ Η ΣΙΩΠΗ ΣΑΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΣΧΗΜΟ ΤΡΟΠΟ.



STOP

Bullying

## Λίγα λόγια για τους μεγάλους (γονείς ή/και εκπαιδευτικούς)

Το βιβλίο που διαβάσετε αναφέρεται στην ιστορία ενός κοριτσιού, της μικρής Δανάης, η οποία πέφτει θύμα εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο. Αφού λοιπόν διαβάσετε με το παιδί ή τους μαθητές σας αυτήν την ιστορία, καλό θα ήταν να δώσετε ιδιαίτερη βαρύτητα και προσοχή στα παρακάτω σημεία:

- **Στον χαρακτήρα της Δανάης** (από την αρχή φαίνεται ότι πρόκειται για ένα συνεσταλμένο κορίτσι)
- **Στο πώς χειρίστηκαν οι γονείς της το χρονικό διάστημα που μεσολάβησε από την ημέρα που ανακοίνωσαν ότι μετακομίζουν ως την ημέρα που έφυγαν** (μήπως έπρεπε να λάβουν χώρα κάποιες δραστηριότητες για μια ομαλή μετάβαση; Ποιες μπορεί να ήταν αυτές οι δραστηριότητες;)
- **Στο γιατί οι γονείς της συμπεριφέρθηκαν με αυτόν τον τρόπο;** (είναι πολύ σημαντικό να μην ρίξουμε τις ευθύνες στους γονείς, γιατί βρίσκονταν και οι ίδιοι σε δύσκολη θέση)
- **Στο ρόλο των νέων δασκάλων** (τι θα μπορούσε να γίνει πιο σωστά; Μήπως θα μπορούσε να προηγηθεί μία συζήτηση με τους δασκάλους και τους μαθητές πριν από την άφιξη της Δανάης;)
- **Στην αντίδραση του πατέρα όταν αναφέρθηκε η λέξη 'ψυχολόγος'** (δεν είναι καθόλου κακό να πηγαίνουμε στον ψυχολόγο. Δεν

σημαίνει πως αν η Δανάη πάει στον ψυχολόγο ότι είναι άρρωστη, ούτε δείχνει αδυναμία από μεριάς των γονιών της να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Το αντίθετο μάλιστα, δείχνει ότι οι γονείς της θέλουν να κάνουν το καλύτερο δυνατό για το παιδί τους).

- **Στην ιστορία του Αχιλλέα.** (Ο Αχιλλέας υπήρξε κι αυτός θύμα στο παρελθόν. Δεν πρέπει λοιπόν να περάσει στο μυαλό των παιδιών ότι είναι κακός. Χρειαζόταν κι αυτός βοήθεια.)

- **Στο ρόλο του Φίλιππου.** (Ο ίδιος υπήρξε θύμα στο παρελθόν, αλλά κατάφερε να δώσει λύση στο πρόβλημά του. Πώς συνέβη αυτό; Τον βοήθησε μήπως κάποιος συμμαθητής του; Το συγκεκριμένο σημείο είναι καίριας σημασίας, καθώς τονίζει το πόσο σημαντικό είναι τα παιδιά-παρατηρητές όχι μόνο να μην παίρνουν μέρος στις εκφοβιστικές συμπεριφορές, αλλά και να έχουν το σθένος να λάβουν δράση υπέρ του θύματος)

Μην ξεχνάμε κάτι πάρα πολύ σημαντικό: ο ρόλος των παιδιών-παρατηρητών είναι πολύ βασικός στην αντιμετώπιση περιστατικών βίας. Αν λοιπόν καταφέρουμε να τα ενθαρρύνουμε να μην μένουν παθητικοί δέκτες των περιστατικών που συμβαίνουν, αλλά να δρουν, τότε θα έχουμε συμβάλει πολύ θετικά στη μείωση τέτοιων φαινομένων.

Μετά από την ανάγνωση και τη συζήτηση σχετικά με την ιστορία της Δανάης μπορείτε να περάσετε στο φαινόμενο του



σχολικού εκφοβισμού. Αν και μπορεί να μας φαίνεται δυσνόητη αυτή η φράση, είναι όμως πολύ εύκολο να την εξηγήσουμε στα παιδιά, αρκεί να πάρουμε σιγά σιγά να αναλύσουμε κάθε λέξη χωριστά.

Ξεκινάμε με τη λέξη εκφοβισμός και τονίζουμε το κομμάτι **φοβ**. Ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν ποια λέξη τους έρχεται στο μυαλό. Τα παιδιά κάποια στιγμή θα αναφέρουν τη λέξη φόβος. Άρα λοιπόν η λέξη εκφοβισμός μιλάει για τον φόβο. Το ίδιο κάνουμε και με τη λέξη σχολικός (**σχολ**). Συνεπώς μιλάνε για κάποιο παιδί που φοβάται όταν είναι στο σχολείο (και όχι μόνο, γιατί ο εκφοβισμός μπορεί κάλλιστα να γίνει και εκτός σχολείου).

Στη συνέχεια λέμε με απλά λόγια στα παιδιά τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός και ποιες μορφές μπορεί να έχει. Για να είμαστε όμως σε θέση να μιλήσουμε και να συζητήσουμε με τα παιδιά ή τους μαθητές γι' αυτό το τόσο σημαντικό φαινόμενο, θα πρέπει και εμείς οι ίδιοι να έχουμε κατανοήσει πολύ καλά **τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός!**

Ας δούμε τα παρακάτω παραδείγματα:

- Ο Γ. κάθετα στα σκαλοπάτια. Κάποια στιγμή τεντώνει το πόδι του, χωρίς να αντιληφθεί ότι ο Κ. έρχεται προς το μέρος του. Ο Κ σκοντάφτει.

- Ο Γ. κάθετα στα σκαλοπάτια. Κάποια στιγμή αντιλαμβάνεται με την άκρη του ματιού του ότι πλησιάζει προς το μέρος του ο Κ. Ξαφνικά τεντώνει το πόδι του με σκοπό να ρίξει κάτω τον Κ. Ο Κ.

σκοντάφτει. Αυτό γίνεται συχνά.

Αν παρατηρήσουμε λοιπόν, τα δύο παραπάνω παραδείγματα μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως αν και στις δύο περιπτώσεις το αποτέλεσμα είναι το ίδιο (δηλ. ο Κ. σκοντάφτει), η αιτία δεν είναι ίδια. Αυτό που μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι μόνο η δεύτερη περίπτωση είναι περιστατικό σχολικού εκφοβισμού είναι τα εξής σημεία:

1. Γίνεται εσκεμμένα/σκόπιμα

2. Επαναλαμβάνεται

Κάτι άλλο επίσης πολύ σημαντικό είναι ότι στα περιστατικά εκφοβισμού παρατηρείται μία **ανισορροπία δύναμης** (είτε σε σωματικό είτε σε συναισθηματικό επίπεδο), όπως ένας δυνατός μαθητής και ένας αδύναμος μαθητής, ένας μαθητής μεγαλύτερης τάξης και ένας μαθητής μικρότερης τάξης, ένας εξωστρεφής και εκδηλωτικός μαθητής που ξέρει να διεκδικεί τα δικαιώματά του και ένας ντροπαλός και ήσυχος μαθητής, μία λεπτή και εμφανίσιμη μαθήτρια και μία μαθήτρια λιγότερο εμφανίσιμη, με κάποια παραπανίσια κιλά και με σιδεράκια ή γυαλιά, μία δημοφιλής μαθήτρια και μία ιδιαίτερα μοναχική μαθήτρια κ.α.

Εφόσον έχουμε σκοπό να αναφερθούμε στο θέμα του σχολικού εκφοβισμού, πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να ακούσουμε παρόμοια περιστατικά από πλευράς των μαθητών/τριών μας. Γι' αυτό πριν από τη συζήτηση, καλό θα ήταν να τους επισημάνουμε να μην αναφερθούν σε ονόματα άλλων μαθητών, αλλά όποτε θέλουν να έρθουν να μας μιλήσουν. Αν δούμε

ότι δεν έρχονται από μόνα τους, μπορούμε σε κάποιο διάλειμμα να τους ρωτήσουμε διακριτικά αν θέλουν να μας πουν κάτι σχετικά με τα όσα είχαν αναφέρει μέσα στην τάξη. Αντίθετα, αν πρόκειται για τα παιδιά μας, ρωτάμε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούμε.

Οι βασικές μορφές που μπορεί να πάρει ο σχολικός εκφοβισμός είναι **5**:

Λεκτικός: π.χ. βρίζουν, λένε πράγματα που πληγώνουν και προσβάλλουν

Σωματικός: π.χ. κλωτσιές, σπρωξίματα

Κοινωνικός: π.χ. περιθωριοποίηση, κοινωνικός αποκλεισμός

Ηλεκτρονικός: π.χ. να στέλνουν απειλητικά μηνύματα στο κινητό ή στο ίντερνετ

Σεξουαλικός: π.χ. να αγγίζουν κάποιο παιδί παρά τη θέλησή του

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειώσουμε πως τις περισσότερες φορές τα αγόρια χρησιμοποιούν τη σωματική βία, ενώ τα κορίτσια τον κοινωνικό εκφοβισμό.

Ένα πολύ σημαντικό σημείο που αξίζει όλοι μας να δώσουμε προσοχή είναι τα 4 βασικά συναισθήματα που νιώθουν τα παιδιά θύματα:

- Φόβο
- Ντροπή
- Ενοχή
- Θυμό

Φοβούνται, λοιπόν, να μιλήσουν. Σκέφτονται ότι μπορεί να υπάρξουν αντίποινα και πως τα πράγματα θα χειροτερέψουν. Από την άλλη πλευρά, ντρέπονται να ζητήσουν βοήθεια. Δεν θέλουν να τους περάσουν για αδύναμα πλάσματα. Θυμώνουν, γιατί τους ενοχλεί αυτή η κατάσταση και δεν μπορούν να αντιδράσουν. Το χειρότερο όμως, απ' όλα είναι ότι νιώθουν ένοχα γι' αυτό που τους συμβαίνουν. Ίσως να πιστεύουν πως τους αξίζει αυτή η συμπεριφορά και πως αν η εμφάνιση ή η συμπεριφορά τους ήταν διαφορετική, ίσως να μην έπεφταν θύματα βίας.

Είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη να είμαστε όλοι μας ενημερωμένοι και να ξέρουμε πώς να συμπεριφερθούμε σε ανάλογες καταστάσεις και τι να συμβουλέψουμε τα παιδιά ή τους μαθητές μας. Επιγραμματικά, αξίζει να αναφέρουμε κάποιες βασικές συμβουλές:

Για να θυμόμαστε τις συμβουλές, ας τις παραλληλίσουμε με τα δάχτυλα της μιας παλάμης. Κάθε συμβουλή λοιπόν και ένα δάχτυλο...

- Πήγαινε σε κάποιο μέρος όπου έχει πολύ κόσμο για να μην είσαι μόνος σου
- Μη φοβάσαι κανέναν. Υπερασπίσου τον εαυτό σου
- Μείνε ήρεμος, μη φοβάσαι και φέρσου λογικά
- Μίλησε με κάποιον μεγαλύτερό σου, με τον δάσκαλό σου ή τον γονιό σου.
- Πες σ' αυτούς που σε πειράζουν να σε αφήσουν ήσυχο



Αυτό που πρέπει να έχουμε κατά νου είναι ότι δεν αρκεί να μιλήσουμε στα παιδιά για τον σχολικό εκφοβισμό, αλλά είναι βασικό να προσπαθήσουμε να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση σε αυτά. Μόνο μπαίνοντας στη θέση του άλλου, μπορεί να κατανοήσουν τι σημαίνει να σε χτυπάνε, να σε βρίζουν, να σε διώχνουν. Γι' αυτό προσπαθούμε να κάνουμε όσο το δυνατόν πιο πολλές βιωματικές δραστηριότητες. Τους ζητάμε να φανταστούν ότι βρίσκονται στη θέση της Δανάης ή του Φίλιππου ή του Αχιλλέα ή του Θωμά και τους κάνουμε διάφορες ερωτήσεις, όπως πώς θα ένιωθαν οι ίδιοι; Θα αντιδρούσαν με τον ίδιο τρόπο; Τι θα μπορούσαν να κάνουν για να αισθανθούν καλύτερα;

Προς αυτή την κατεύθυνση μπορούν να μας βοηθήσουν κάποια σενάρια, δηλαδή κάποιες πολύ μικρές ιστορίες. Δίνουμε πάρα πολύ μεγάλη βαρύτητα στο ρόλο των παρατηρητών! Ας δούμε λοιπόν ένα πολύ απλό παράδειγμα:

*Σενάριο 1:* Έξι κορίτσια βρίσκονται στην παραλία και παίζουν. Τα δύο από αυτά ψιθυρίζουν και γελάνε. Μετά από λίγο τραβούν προς το μέρος τους ακόμη ένα κορίτσι. Συνεχίζουν να ψιθυρίζουν και να γελάνε. Φαίνεται από το ύφος τους ότι αυτά που συζητούν έχουν να κάνουν με το τέταρτο κορίτσι της παρέας. Το τέταρτο κορίτσι αντιλαμβάνεται ότι το σχολιάζουν και το κοροϊδεύουν, βάζει τα κλάματα και φεύγει.

Έηρθε η ώρα να δράσουν οι δύο παρατηρητές. Το ένα κορίτσι πηγαίνει προς την ομάδα των τεσσάρων κοριτσιών και το άλλο κορίτσι πηγαίνει προς το κορίτσι που φεύγει. Αρχίζει

συζήτηση, με τους παρατηρητές να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο! Ο πρώτος παρατηρητής συζητά με τα τέσσερα κορίτσια, τους εξηγεί πόσο λάθος είναι η συμπεριφορά τους, πως αν συνέβαινε σε αυτά κάτι παρόμοιο θα τα στενοχωρούσε πολύ κτλ... Ο δεύτερος παρατηρητής εξηγεί στο κορίτσι πως η φυγή δεν είναι λύση, ούτε και τα κλάματα. Πρέπει να μάθει να υψώνει το ανάστημά του και να λέει στους άλλους τι το ενοχλεί. Μέσα από τη συζήτηση, χρειάζεται να δοθεί η ευκαιρία να συμφιλιωθούν όλα τα κορίτσια. Είναι πολύ σημαντικό να μην υπάρχει επικριτικό ύφος στη συζήτηση μεταξύ των παιδιών.

Μπορούμε να δραματοποιήσουμε την ιστορία που διαβάσαμε.

Μπορούμε να φτιάξουμε ποιήματα, ζωγραφίες, ενημερωτικά φυλλάδια και να τα μοιράσουμε στο σχολείο.

*Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καλέσουν κάποιον ειδικό στο σχολείο για να ενημερωθούν τόσο οι ίδιοι όσο και οι γονείς. Μπορούν να γίνουν και ομάδες γονέων ώστε να συζητήσουν το θέμα του σχολικού εκφοβισμού πιο συστηματικά (π.χ. σχολή γονέων).*

Βασική μας αρχή χρειάζεται να είναι μια κοινή πολιτική από όλους μας: για να μειωθούν τα φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού είναι απαραίτητο να συνεργαστούμε όλοι μας, εκπαιδευτικοί, γονείς, μαθητές.

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι κάθε φορά που βρισκόμαστε μπροστά σε ένα περιστατικό βίας επηρεαζόμαστε αρνητικά και είμαστε είτε εκούσια είτε ακούσια συμμετέχοντες. Ας αναρωτηθούμε λοιπόν: Τι ρόλο θέλουμε να έχουμε; Του συνένοχου ή του μεσολαβητή;

Θα χαρώ πολύ να λάβω σχόλια, παρατηρήσεις, προτάσεις για δημιουργία εκδήλωσης/ομιλίας στο email μου: [ekaz25@yahoo.gr](mailto:ekaz25@yahoo.gr)









Η ιδέα για τις **Εκδόσεις Σαΐτα** ξεπήδησε τον Ιούλιο του 2012 με πρωταρχικό σκοπό τη δημιουργία ενός χώρου όπου τα έργα συγγραφέων θα συνομιλούν άμεσα, δωρεάν και ελεύθερα με το αναγνωστικό κοινό.

Μακριά από το κέρδος, την εκμετάλλευση και την εμπορευματοποίηση της πνευματικής ιδιοκτησίας, οι Εκδόσεις Σαΐτα επιδιώκουν να επαναπροσδιορίσουν τις σχέσεις Εκδότη-Συγγραφέα-Αναγνώστη, καλλιεργώντας τον πραγματικό διάλογο, την αλληλεπίδραση και την ουσιαστική επικοινωνία του έργου με τον αναγνώστη δίχως προϋποθέσεις και περιορισμούς.

Ο ισχυρός άνεμος της **αγάπης** για το βιβλίο,  
το γλυκό αεράκι της **δημιουργικότητας**,  
ο ζέφυρος της **καινοτομίας**,  
ο σιρόκος της **φαντασίας**,  
ο λεβάντες της **επιμονής**,  
ο γραίγος του **οράματος**,  
καθοδηγούν τη σαΐτα των Εκδόσεών μας.

Σας καλούμε λοιπόν να αφήσετε  
τα βιβλία να πετάξουν ελεύθερα!

Το βιβλίο αυτό αποτελείται από δύο μέρη: το πρώτο μέρος είναι μία ιστορία για τον σχολικό εκφοβισμό και το δεύτερο μέρος είναι ένας οδηγός για γονείς ή/και εκπαιδευτικούς, όπου δίνονται απλές οδηγίες για το πώς μπορούμε να επεξεργαστούμε την ιστορία και το τι είναι η σχολική θυματοποίηση.

Ηρωίδα της ιστορίας είναι η μικρή Λανάη, η οποία πέφτει θύμα σχολικού εκφοβισμού. Υποστηρικτής της γίνεται από ένα σημείο και μετά ο Φίλιππος, ένα αγόρι που στο παρελθόν είχε βιώσει και ο ίδιος κάτι αντίστοιχο.



ISBN: 978-618-5147-39-6

ΠΛ