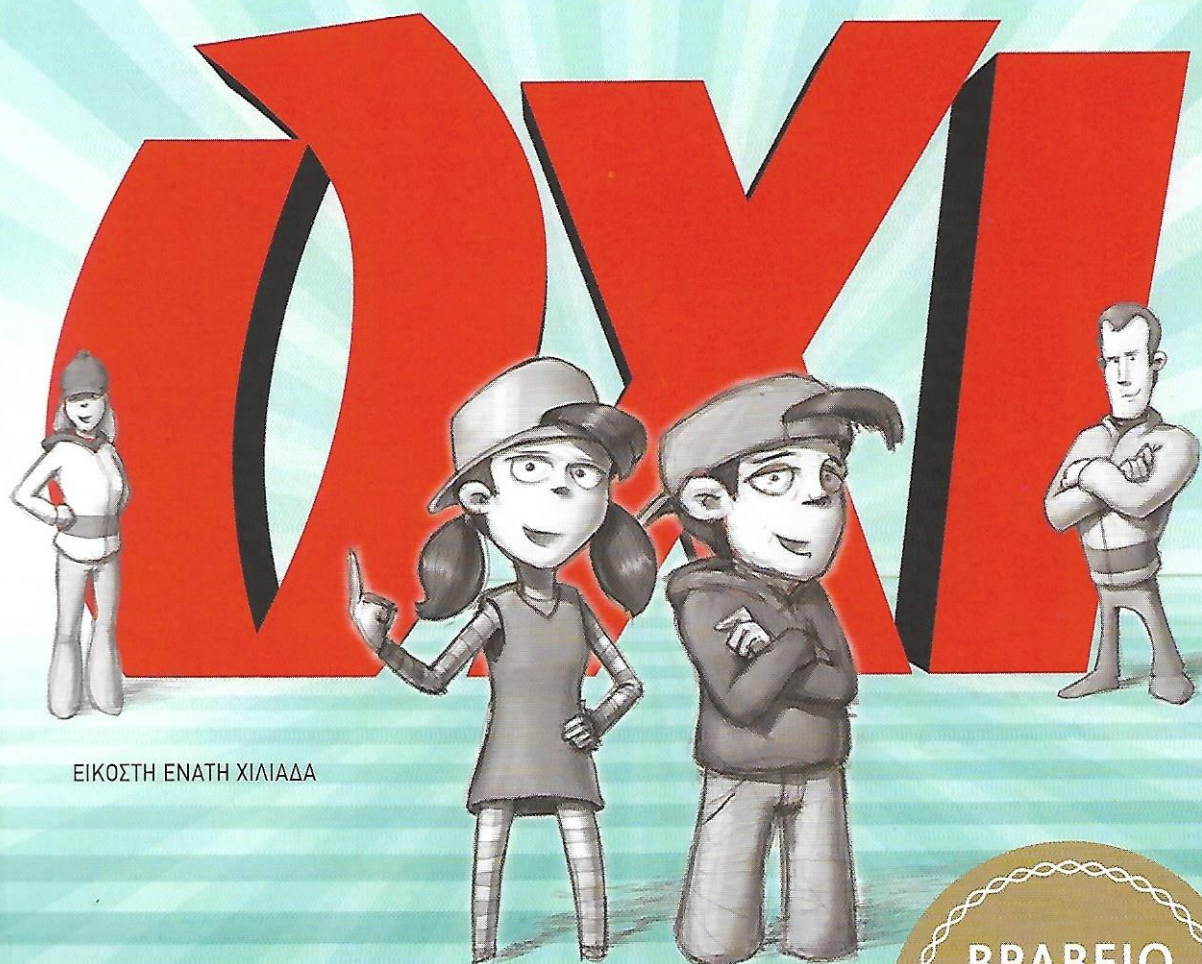


ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ

Ξέρω να λέω



ΕΙΚΟΣΘΗ ΕΝΑΘΗ ΧΙΛΙΑΔΑ

εικονογράφηση: Γιώργος Ναζλής

ΒΡΑΒΕΙΟ

Κύκλου του Ελληνικού
Παιδικού Βιβλίου
ΒΙΒΛΙΟ ΓΝΩΣΕΩΝ



ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΒΩΛΑΚΑ

Λ
Σ

58

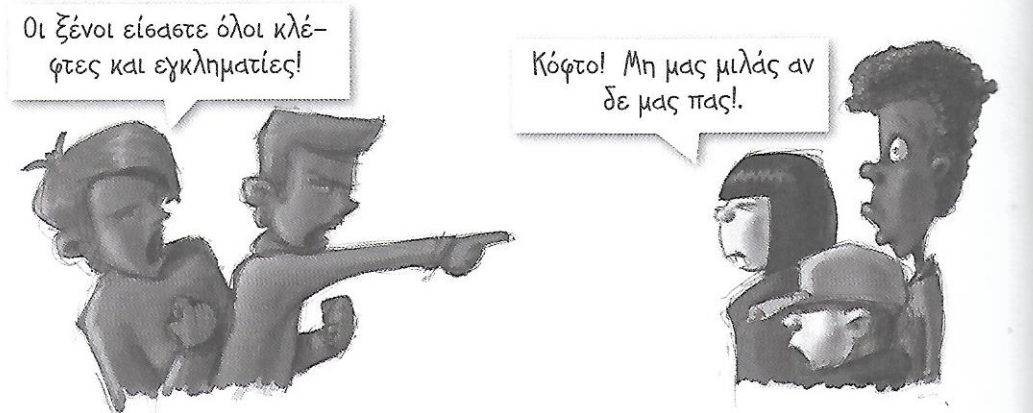


ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

8. ΟΧΙ στις προσβολές και τις κοροϊδίες

Πες το ΟΧΙ σταράτα και με παραλλαγές

Οι προσβολές ρίχνουν το ηθικό, μας κάνουν να νιώθουμε αδύναμοι και ανίκανοι. Ό,τι και να έχει συμβεί, σε κανέναν δεν αξίζει να τον προσβάλλουν και να τον εξευτελίζουν.



Τα παιδιά έδειξαν τόλμη. Υψωσαν το ανάστημά τους και κοιτώντας τον αντίπαλο στα μάτια είπαν ένα ΟΧΙ σταράτο σε παραλλαγές.

Ευτυχώς, γιατί όποιος δε βάζει ξεκάθαρα όρια στους άλλους, μπορεί να αντιμετωπίσει τα χειρότερα.



Μην αφήσεις κανέναν να σου πει πως υπερβάλλεις, πως κάνεις σαν μωρό, ή πως πρόκειται για αστείο. Δεν υπάρχει τίποτε το αστείο στις προσβολές και τον εξευτελισμό.

Κοίταξέ τους και ευθείαν στα μάτια και πες ΟΧΙ!
Θα τους αναχαίσεις! Αντιστάσου καθαρά και δάστερα!

Πού ντύνεσαι;
Στη κωματερή;

Σταμάτα! Να μη με κοι-
τάς αν δε ε' αρέσω!



Καλέ, πώς κάνει έτσι αυτή, βρε κορίτσια!
Ένα αστείο τής κάναμε!

Άβε με ήσυχη. Δε μου
αρέσουν τα αστεία σου!



Μια καινούρια φίλια
είναι αρκετή για
παρέα και ενδυνα-
μωση.

Άρχισε την ανάκριση!

Θα τους πρήξεις

Πώς είναι τα ρούχα μου, δηλαδή; Ξέρεις και άλλους που ντύνονται έτσι; Ποια χωματερή ξέρεις; Πού είναι; Εκεί μένεις; Τότε πώς ξέρεις ότι ντύνομαι από εκεί;



Γίνε παπαγάλος!

Θα τους εξουθενώσεις

1 Ντύνεσαι στη χωματερή!



2 Ναι, όλοι το λένε...



3 Τι έπαδες; Χαζό είσαι!



4 Δεν ξέρεις να πεις τίποτε άλλο;



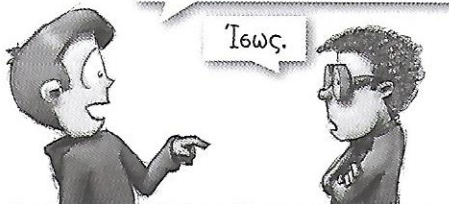
Γίνε ουδέτερος και θόλωσε τα νερά!

Δε θα ξέρουν πώς να συνεχίσουν

1 Ντύνεσαι στη χωματερή!



2 Ναι, αφού όλοι το λένε!



3 Όλοι γελάμε!



4 Έτσι θα ντυθείς στο πάρτι;



Αν τα πράγματα είναι σοβαρά...

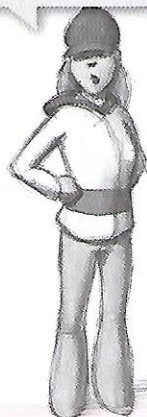
Μίλησε με κάποιον που εμπιστεύεσαι, δάσκαλο ή συγγενή, και... διάβασε και το επόμενο κεφάλαιο.

Αν δε βρίσκες ησυχία... Αν φοβάσαι... Αν δε δέλεις να πας σχολείο...

Οι μεγάλοι πρέπει οπωσδήποτε να παρεμβαίνουν όταν τα πράγματα ξεφύγουν από τα όρια.

Βρες συμμάχους!

Είναι ανδρώπινο δικαίωμα να φερόμαστε και να μας φέρονται με σεβασμό και αξιοπρέπεια, όποια και αν είναι η ηλικία μας, οι ικανότητές μας, τα πιστεύω μας, η εθνικότητα και τα χαρακτηριστικά μας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

- Μην αντιδράσεις βίαια
- Μην σηκώνεις χέρι και...
- Μην τους βρίζεις! Τα πράγματα μπορεί και να γίνουν χειρότερα.
- Μην βάλεις τα κλάματα! Αυτό ακριβώς θέλουν για να νιώθουν εξουσία.
- Προπάντων μην απομονωθείς. Θα τους κάνεις πιο δυνατούς.
- Πήγαινε εκεί που υπάρχει κόσμος! Θα τους φοβίσεις.

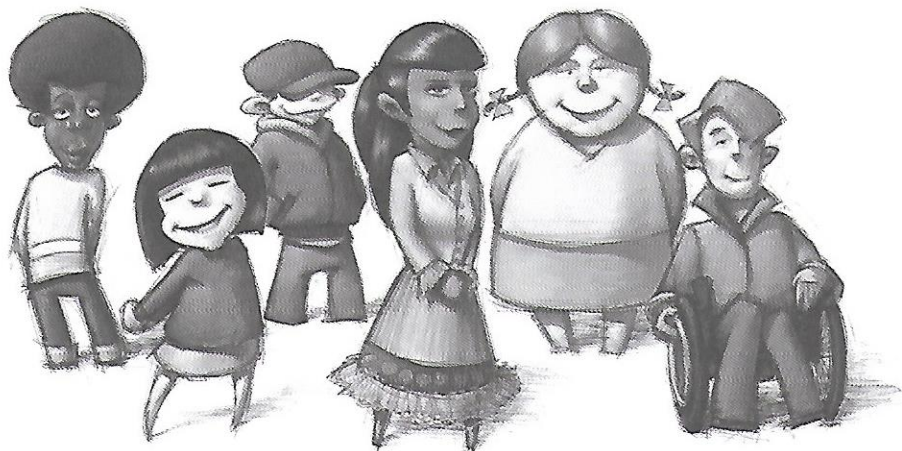
ΟΔΗΓΙΕΣ ΘΩΡΑΚΙΣΗΣ

- Να σκέφτεσαι τα προτερήματά σου.
Δεν είμαι ψηλός, αλλά... τρέχω γρήγορα, παίζω κιθάρα και είμαι καλός στα μαθηματικά... Άσε που μπορώ και φτύνω πιο μακριά απ' όλους!
- Καλλιέργησε τα ενδιαφέροντά σου.
Διάβασμα, Πιάνο, Ζωγραφική, Αγάπη για τα ζώα, Μπαλέτο.
- Βρες παρέες και φίλους που σε κάνουν να νιώθεις καλά και να χαλαρώνεις.

9. ΟΧΙ στα νταηλίκια, την τρομοκρατία και το ρατσισμό

Πες ένα μεγάλο ΟΧΙ στο ρατσισμό

Όλοι οι άνθρωποι, απ' όπου και να είμαστε, όποια και να 'ναι τα χαρακτηριστικά μας, τα πιστεύω μας ή ηλικία μας, οι ικανότητές μας, έχουμε δικαίωμα στο σεβασμό, την ασφάλεια και τη δίκαιη και αξιοπρεπή μεταχείριση από τους άλλους.



Όσοι παριστάνουν τους καμπόσους διαλέγουν παιδιά που είναι ευάλωτα: θλιμμένα ή μοναχικά ή παιδιά που διαφέρουν φυσιολογικά ή φυλετικά. Αυτό τους κάνει να νιώθουν δυνατοί, παρότι είναι δειλοί και ανάνδροι.

Φύγετε απ' το σχολείο
μας. Δε εας δέλουμε.

Ναι! Οι ξένοι
είστε κλέφτες!



Πες ένα μεγάλο ΟΧΙ στα νηαηλίκια και τον εκφοβισμό

Είναι δύσκολο να αμυνθείς όταν δε σε αφήνουν σε κλωρό κλωρί ή όταν απειλείσαι από μεγαλύτερους, δυνατότερους και πολλούς!

Ναι, θα σου κάνουμε τη μούρη κρέας!

Μην τολμήσεις να 'ρδεις αύριο χωρίς τα λεφτά, Μπεμπούλη!



Είναι φυσικό σε μια τέτοια περίπτωση κανείς να δέλει να εκδικηθεί.

Είναι φυσικό να φοβάται, να νιώθει ντροπιασμένος ή ανήμπορος.



Εδώ σου δίνω μερικές απλές αλλά πολύ σημαντικές οδηγίες για να αποφύγεις να εμπλακείς ή να χειροτερέψεις τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις!



Οδηγίες Αυτοπροστασίας Έκτακτης Ανάγκης...

- **Μην κάνεις τον έξυπνο ή το παλικάρι, αν ο άλλος είναι μεγαλύτερος, δυνατότερος ή πολλά άτομα μαζί.** Γιατί; Τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα και θα κινδυνέψεις. Τι να κάνεις; Ζύγισε την κατάσταση. Το καλύτερο ίσως είναι να απομακρυνθείς ήρεμα. Ανάφερε οπωσδήποτε όμως το γεγονός σε έναν ενήλικο που εμπιστεύεσαι, στη Διεύθυνση του σχολείου, ή και επικοινωνήσε με τα τηλέφωνα στο τέλος του κεφαλαίου.
- **Απόφευγε να ξυπνάς σε άλλους τον πειρασμό ή τη ζήλια, επιδεικνύοντας αντικείμενα αξίας, ακριβά παιχνίδια, ιδιαίτερα αν οι άλλοι δεν έχουν την ίδια δυνατότητα με σένα να τα αποκτήσουν.** Γιατί; Μερικά παιδιά μέσα από την επίδειξη επιδιώκουν την προσοχή ή το θαυμασμό των άλλων. Έτσι όμως ενοχλούν τους γύρω τους και ρισκάρουν μερικοί απ' αυτούς να τους κακομεταχειριστούν. Τι να κάνεις; Συζήτησε με κάποιον που εκτιμάς προκειμένου να βρεις τρόπους να κάνεις καλούς φίλους.
- **Αν δεν αισθάνεσαι ασφαλής...** Πήγαινε εκεί όπου συνωστίζονται άτομα.
«Περπάτα σε καλοφωτισμένους και πολυσύχναστους δρόμους»... Ζήτη από κάποιον να σε συνοδέψει.
- **Εμπιστέψου τη διαίσθησή σου αν κάτι δε σου πάει.**

Γλωσσάρι:

- **Νταής:** Αυτός που παριστάνει τον καμπόσο, τον ψευτοπαλικαρά σε βάρος άλλων. Τον «νταή» δεν τον κάνουν μόνο οι άντρες ή τα αγόρια. Νταηλίκια μπορούν να κάνουν και οι γυναίκες ή τα κορίτσια.
- **Νταηλίκια, Σχολικός εκφοβισμός - αγγλικά: Bullying («Μπούλιγκ»):** Οι κοροϊδίες, ο σαρκασμός, οι σπρωξιές, οι τρικλοποδιές, η συκοφαντηση, τα ψέματα, η αποκάλυψη μυστικών, ο εκβιασμός, ο εκφοβισμός, ο εξαναγκασμός, η απομόνωση, η απόσπαση ή το κρύψιμο χρημάτων ή πραγμάτων, η καταστροφή αντικειμένων κλπ. από κορίτσια και αγόρια σε βάρος άλλων παιδιών, που γίνονται σκόπιμα και συστηματικά.
- **Εξαναγκασμός:** Το να πειστεί ή να αναγκαστεί κάποιος να κάνει ή να μην κάνει κάτι.
- **Εκφοβισμός:** Η σωματική, λεκτική και συνάμα ψυχολογική βία που τρομοκρατεί τους άλλους.
- **Εκβιασμός:** Η χρήση απειλής για να αναγκαστεί κάποιος σε πράξεις ή παραλείψεις που θα ωφελήσουν αυτόν που τον απειλεί.
- **Συκοφαντία:** Το να πει κάποιος ψέματα επίτηδες σε βάρος κάποιου άλλου, με σκοπό να τον μειώσει ή και να κάνει τους άλλους να σκέφτονται άσχημα για αυτόν.
- **Ρατσισμός:** Η διαφορετική, κακή και με διακρίσεις μεταχείριση σε βάρος μιας φυλής, εθνικής, θρησκευτικής ή άλλης κοινωνικής ομάδας, από ορισμένους που θεωρούν κρέος τους να προφυλάξουν την καθαρότητα της δικής τους ομάδας ή φυλής και να υπερισχύσουν έναντι των άλλων.



Οι παραπάνω συμπεριφορές που απαγορεύονται στους ενήλικους δεν επιτρέπονται και στα παιδιά. Στον κόσμο των μεγάλων τέτοιες πράξεις τιμωρούνται από το νόμο! Αν αυτά συμβαίνουν σε ένα, στην τάξη ή τη γειτονιά σου, μην το κρατήσεις μυστικό, μίλησε με κάποιον που εμπιστεύεσαι και που ξέρεις ότι θα πάρει σοβαρά το θέμα.

Το **ΟΧΙ** είναι μια μικρή λεξούλα με ΤΕΡΑΣΤΙΑ σημασία.

Αν δεν είσαι σίγουρος τότε να λες «ναι» και τότε «όχι»,
μπορεί να βρεθείς σε άσχημους μπελάδες!

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου σε βοηθά
να αποφεύγεις τις κακοτοπιές...

...στο σχολείο

...στο διαδίκτυο

...με γνωστούς και με αγνώστους

...με επικίνδυνες ουσίες

...με ύπουλες διαφημίσεις

Το **ΟΧΙ** σου δίνει σημαντικά εφόδια ζωής!

- Σε βοηθά να διαμορφώσεις προσωπικότητα και σωστή κρίση.
- Ενισχύει την αποφασιστικότητά σου.
- Σε μαθαίνει να έχεις το θάρρος της γνώμης σου.
- Σε βοηθά να κάνεις καλούς φίλους!



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ
www.patakis.gr

ISBN 978-960-16-2582-9



9 789601 625829

Βοηθ. κωδ. μπχ/σπς 06582

BIBA
ΣΤ