

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΒΙΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ;

STOP
ΣΤΗΝ
ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ
ΒΙΑ



- Ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι ένα σοβαρό πρόβλημα. Είναι κάτι που μπορεί να το ζουν πολλά παιδιά και να τα τρομάζει τόσο πολύ.



- Γενικά, εκφοβισμός είναι όταν ένα παιδί (ή μια ομάδα παιδιών) προσπαθεί σκόπιμα να πληγώσει σωματικά ή ψυχικά ένα άλλο παιδί που έχει λιγότερη δύναμη με αρνητικές πράξεις ή αρνητικά λόγια εναντίον του.



Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί με πολλούς τρόπους:

- Με κλωτσιές, γροθιές, χτυπήματα με αντικείμενα, τρικλοποδιές, τσιμπήματα, σπρωξίματα ή καταστροφή αντικειμένων.
- Με βρισιές, προσβολές, απειλές που έχουν σκοπό να γελοιοποιήσουν ένα παιδί.



- Με έμμεσους τρόπους πίσω από την πλάτη του παιδιού και γι' αυτό είναι δύσκολο να τους καταλάβει κανείς.
Για παράδειγμα: το παιδί που εκφοβίζει μπορεί να διαδίδει ψέματα ή άσχημες φήμες για το παιδί που εκφοβίζεται με σκοπό να μην το συμπαθούν οι άλλοι, να κάνει άσεμνες και αρνητικές χειρονομίες, να λέει αστεία που γελοιοποιούν το παιδί που εκφοβίζεται, να το αποκλείει από τις παρέες και τα παιχνίδια.

- Το παιδί που εκφοβίζει μπορεί να στέλνει στο παιδί που εκφοβίζεται μηνύματα με βρισιές ή άσεμνο περιεχόμενο στο κινητό του ή στο e-mail του.
- Ακόμη, μπορεί να διαδίδει ψέματα κι άσχημες φήμες μέσω του ίντερνετ.



Πώς να αντιδράσω όταν βλέπω περιστατικά εκφοβισμού;

Εάν δεις κάποιο άλλο παιδί να εκφοβίζεται, μπορείς να σταματήσεις αυτό που συμβαίνει. Με αυτόν τον τρόπο δεν βοηθάς μόνο το παιδί που εκφοβίζεται αλλά κι άλλα παιδιά που μπορεί να εκφοβιστούν αργότερα. Επίσης, κάνεις καλό και στο κλίμα του σχολείου.

Μπορείς να δοκιμάσεις κάποιον από τους παρακάτω τρόπους:

- Εάν είναι ασφαλές και πιστεύεις ότι δεν απειλείσαι, μίλα στο παιδί που εκφοβίζει και πες του να σταματήσει.
- Μην συμμετέχεις στον εκφοβισμό. Δείξε ότι σε ενοχλεί και ότι δεν το θεωρείς αστείο.
- Μην σταθείς για να παρακολουθήσεις το περιστατικό. Με αυτόν τον τρόπο είναι σαν να υποστηρίζεις το παιδί που εκφοβίζει.

- **Μίλα στο δάσκαλό σου (ή σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι) ή άφησέ του ένα σημείωμα που να του εξηγείς τι έγινε.** Πολλές φορές τα παιδιά που εκφοβίζονται φοβούνται να μιλήσουν για αυτό σε κάποιον ενήλικα. Εάν θέλει να μιλήσει το ίδιο το παιδί που εκφοβίζεται, μπορείς να το συνοδεύσεις στο γραφείο του δασκάλου ή του διευθυντή.
- **Προσπάθησε να συμπαρασταθείς στο παιδί που εκφοβίζεται. Μίλα μαζί του και κάνε του παρέα στο διάλειμμα. Είναι σημαντικό να νιώσει ότι ανήκει σε μια παρέα.**

- Εξήγησε στο παιδί που εκφοβίζεται ότι δεν φταίει γι' αυτό και για κανέναν λόγο δεν αξίζει αυτό που του συμβαίνει. Δεν έχει κάτι λάθος, το λάθος είναι η συμπεριφορά του παιδιού που εκφοβίζει.
- Δώσε το καλό παράδειγμα.
- Μην εκφοβίζεις άλλα παιδιά.

Τι μπορεί να νιώθουν και να σκέφτονται παιδιά που εκφοβίζουν;

- Μπορεί η παρέα σου να εκφοβίζει άλλους μαθητές και να σε πιέζει να κάνεις και εσύ το ίδιο.
- Μπορεί να πιστεύεις ότι δεν θα είσαι πια στην παρέα τους ή να φοβάσαι μήπως εκφοβίσουν και εσένα εάν δεν συμμετέχεις στον εκφοβισμό.
- Άλλες φορές, μπορεί να νομίζεις ότι κάνεις πλάκα ή απλά πειράζεις έναν άλλο μαθητή αλλά τα λόγια και οι πράξεις σου μπορεί να τον πληγώνουν.

Γι' αυτό, βάλε τον εαυτό σου στη δική τους θέση.

- **Σκέψου πως μπορεί να αισθάνονται.**
Τα παιδιά που εκφοβίζονται συχνά κάνουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους, πιστεύουν ότι δεν αξίζουν πια και ότι φταίνε για αυτό που τους συμβαίνει. Εάν νιώθεις ότι μπορείς να τους πληγώνεις και να τους δημιουργείς πόνο με τις πράξεις σου τότε σταμάτα.
- **Ρώτησε τους να σου πουν τι νιώθουν.**
Μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται να μιλήσουν οι ίδιοι από μόνοι τους.

- Προσπάθησε να σταματήσεις τους φίλους σου από το να εκφοβίζουν άλλους μαθητές. Εάν οι φίλοι σου εκφοβίζουν άλλους μαθητές, βοήθησε τους να καταλάβουν αυτό που κάνουν πληγώνει τα άλλα παιδιά και τους δημιουργεί πόνο.
- Μπορεί να μην γίνεται να αλλάξεις ότι έχει συμβεί μέχρι τώρα αλλά μπορείς να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου από εδώ και πέρα.

Ζήτησε Βοήθεια.

- **Μίλα με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.** Μπορεί να έχει καλές συμβουλές για το τι μπορείς να κάνεις ώστε να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου προς τα άλλα παιδιά.
- **Μίλα με έναν ειδικό.** Οι γνώσεις που έχει μπορεί να σε βοηθήσουν να βρεις μια λύση σε αυτό που σε απασχολεί.

Τι να κάνω όταν με εκφοβίζουν;

Εάν σε εκφοβίζουν, να θυμάσαι ότι δεν φταις γι' αυτό. Ο εκφοβισμός δεν έχει να κάνει με σένα αλλά με τη συμπεριφορά του άλλου παιδιού που σε εκφοβίζει.

Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στενοχωρημένος ή φοβισμένος.

Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σε κάνει να αισθάνεσαι έτσι και να επηρεάζει τη ζωή σου με αυτόν τον τρόπο.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάσαι ότι ο εκφοβισμός μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί. Παρακάτω υπάρχουν μερικοί τρόποι που θα σε βοηθήσουν.

Στην αρχή:

- μπορείς να μιλήσεις στο παιδί που σε εκφοβίζει και να πεις κάτι απλό όπως: «Σταμάτα!».
- Απομακρύνσου από το χώρο που συμβαίνει το περιστατικό.
- Φέρσου σαν να μην σε επηρέασε, ακόμα και αν σε στενοχώρησε ή σε τρόμαξε.

Εάν όμως τα παραπάνω δεν βοηθήσουν και ο εκφοβισμός συνεχιστεί, τότε:

- **Μίλα σε κάποιον άλλο:** στους γονείς σου, στο δάσκαλο σου, στα αδέρφια σου ή σε κάποιον φίλο.
- **Ζήτα από τους φίλους σου να σε υποστηρίξουν** και να μην σε αφήνουν μόνο με το παιδί που σε εκφοβίζει.
- Να θυμάσαι ότι και το παιδί που σε εκφοβίζει ίσως να χρειάζεται βοήθεια. Γι' αυτό, **μίλα στο δάσκαλό σου** ώστε να βοηθήσει και τους δυο σας.

- Μην προσπαθήσεις να το αντιμετωπίσεις μόνος/μόνη σου γιατί τα πράγματα μπορεί να γίνουν χειρότερα.
- Μην επιτεθείς στο παιδί που σε εκφοβίζει γιατί θα βρεις κι εσύ τον μπελά σου και μπορεί να τιμωρηθείς. Ακόμη, μπορεί να τραυματιστείς εάν το παιδί που σε εκφοβίζει είναι πιο δυνατό από σένα κι έχει φίλους να το βοηθήσουν.

Εάν σε εκφοβίζουν μέσω του κινητού τηλεφώνου ή του ίντερνετ:

- Μην απαντήσεις στο μήνυμα.
- Μην σβήσεις το μήνυμα.
- Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι: στους γονείς σου, στους φίλους σου, στο δάσκαλό σου ή σε κάποιον άλλο ενήλικα.

Να θυμάσαι ότι:

- Ο εκφοβισμός πληγώνει και δεν πρέπει να είναι μέρος της ζωής σου.
- Δεν είσαι μόνος/μόνη. Υπάρχουν πολλά παιδιά που εκφοβίζονται και νιώθουν όπως νιώθεις και εσύ.
- Δεν φταις για αυτό και για κανέναν λόγο δεν σου αξίζει αυτό που σου συμβαίνει.
- Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Μπορεί να σε βοηθήσει με κάποιον τρόπο που εσύ δεν έχεις σκεφτεί ως τώρα.

- **Μην κάνεις κακό στον εαυτό σου.**
- **Μην επιτεθείς στο παιδί που σε εκφοβίζει. Το πρόβλημα δεν θα λυθεί με αυτόν τον τρόπο.**
- **Μην εκφοβίσεις κανένα άλλο παιδί.**
- **Μην αφήσεις τον εκφοβισμό να κερδίσει.**

Συνέχισε να κάνεις αυτά
που σου αρέσουν και αγαπάς.



1 και 3 παιδιά
είναι όμοια, όλα
είναι όμοια, όλα
είναι όμοια
for everyone to
experience the joy
of learning!

BUULLYING

ΜΗ
ΦΟΒΑΣΑΙ
ΜΙΛΑ

ΜΙΛΑ!
ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ

Επίσημο σήμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής σχετικά με την καταπολέμηση της βίας στην εκπαίδευση (2011-2012) και της Ευρωπαϊκής Αρχής για τα δικαιώματα του παιδιού (2011-2012)

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

HELP STOP BULLYING

Αν ΔΕΙΣ κάτι ΠΕΣ κάτι...

www.nu.kalokotroni.gr

116-111

ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ
ΝΑΙ ΣΤΗ ΦΙΛΙΑ

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΚΙΑ

~~ΦΡΟΝΙΣ ΤΡΟΞΒΟΛΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ~~

ΥΠΕΡΑΠΕΘΡΟΝ ΔΙΔΑΧΤΟΜΑΤΑ 100%

ST-STOP

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΚΙΑ