

Τι να κάνω όταν με εκφοβίζουν;

- **Μην κατηγορείς τον εαυτό σου.** Δεν έχεις κάνει κάτι που μπορεί να δικαιολογήσει τις συγκεκριμένες συμπεριφορές. Μην ντρέπεσαι για αυτό που είσαι και αισθάνεσαι. Αντιθέτως, είναι σημαντικό να πιστεύεις στις δυνάμεις σου και να είσαι περήφανος για τον εαυτό σου.
- **Πες στους μαθητές που προσπαθούν να σε εκφοβίσουν να σταματήσουν.** Δείξε ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά σε ενοχλεί και ότι δε τη θεωρείς ούτε πλάκα ούτε αστείο.
- **Απομακρύνσου από το χώρο που εκδηλώνεται η εκφοβιστική συμπεριφορά.** Μην τους αφήσεις να σε πλησιάσουν. Φύγε μακριά και πήγαινε σε ένα σημείο που δεν είναι εύκολο να δεχθείς εκφοβιστικές συμπεριφορές.
- **Προσάταψε τον εαυτό σου.** Στις περιπτώσεις που δεν μπορείς να απομακρυνθείς είναι σημαντικό να προσπαθήσεις να προστατέψεις τον εαυτό σου, ώστε να μην τραυματιστείς.
- **Μίλησε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.** Μπορείς να βρεις ουσιαστικές λύσεις για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζεις με το να μιλήσεις στους κατάλληλους ανθρώπους. Σε ορισμένες περιπτώσεις η συμμετοχή των ενήλικων είναι απαραίτητη για να σταματήσουν τα περιστατικά εκφοβισμού και αυτό δεν είναι ούτε ντροπή ούτε κάρφωμα.
- **Μείνε μαζί με άλλα παιδιά και συμμαθητές σου που εμπιστεύεσαι.**
- **Βρες ευκαιρίες για να κάνεις καινούργιους φίλους.** Η συμμετοχή σε αθλητικές ή καλλιτεχνικές δραστηριότητες είτε εντός είτε εκτός σχολείου προσφέρουν τη δυνατότητα να δημιουργηθούν καινούργιες φιλίες και να μεγαλώσει ο κοινωνικός σου κύκλος.

Ζήτησε βοήθεια

- **(Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας Παιδιού και Εφήβου)**

Τηλ.: 116111 (για παιδιά και εφήβους, χωρίς χρέωση από σταθερό και κινητό)

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα ως Παρασκευή, 14:00-20:30, Σάββατο 09:30-14:00

- **Συνήγορος του παιδιού**

Τηλ.: 8001132000

E-mail: cr@synigoros.gr

Website: http://www.0-18.gr/gr/children/children_main_gr.htm

Υπερασπίζει τα δικαιώματα των ανηλίκων, δηλαδή όλων των αγοριών και κοριτσιών έως 18 χρόνων.

- **Τμήμα δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος**

Τηλ.: 2106476464, 2106476000

Website: <http://ccu@cybercrimeunit.gov.gr>

Γυμνάσιο Πλατυκάμπου

Record
IT

REPORT
IT

DON'T
SUPPORT
IT

Σχολικός Εκφοβισμός



6 Μαρτίου 2015
Παγκόσμια ημέρα κατά της σχολικής
βίας

Τι σημαίνει bullying; Τι μορφές μπορεί να πάρει;

Ο όρος «εκφοβισμός και βία στο σχολείο» (school bullying), χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται **εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.**

Μπορεί να πάρει τις εξής μορφές:

- **Σωματική:** φυσικός τραυματισμός ή απειλή τραυματισμού προς κάποιον. Εκδηλώνεται με σπρωξίματα, σκουντήματα, γροθιές και κλοτσιές, τρικλοποδιές, χτυπήματα με αντικείμενα, κ.λπ.
- **Λεκτική:** συστηματική χρησιμοποίηση υβριστικών εκφράσεων, φραστικών επιθέσεων, προσβολών και απειλών, αγενών σχολίων και ειρωνείας, χρήση παρατσουκλιών.
- **Έμμεση ή κοινωνική:** προσπάθεια για κοινωνική απομόνωση ή αγνόηση ατόμου, για άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για κάποιο συγκεκριμένο συμμαθητή τους, διάδοση κακόβουλων φημών .
- **Ηλεκτρονική:** αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, των υπηρεσιών MMS και SMS που παρέχουν τα κινητά τηλέφωνα και των διαδικτυακών τόπων κοινωνικής δικτύωσης, χρήση ή παραποίηση των προσωπικών δεδομένων κάποιου ατόμου.
- **Σεξουαλική:** υβριστικά σχόλια, σκίτσα και γκράφιτι με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.



Πόσο σοβαρό είναι αυτό το φαινόμενο;

Πολλά παιδιά, φυσικά εμπλέκονται σε καυγάδες και συγκρούσεις, κάποια στιγμή στη ζωή τους, ενώ τα παρατσούκλια και τα πειράγματα είναι απολύτως φυσιολογικά όταν είναι καλοπροαίρετα και φιλικά. Ωστόσο, όταν αυτή η συμπεριφορά αρχίζει να αποκτά επίμονη και απειλητική μορφή και, κυρίως, όταν έχει στόχο να περιθωριοποιήσει ένα παιδί τότε η επιθετικότητα εξελίσσεται σε ένα σημαντικό πρόβλημα που πρέπει να μας απασχολεί όλους.

Ο μαθητής που γίνεται θύμα σχολικού εκφοβισμού φτάνει πολλές φορές σε σημείο να νιώθει έντονο άγχος και ανασφάλεια και να μην θέλει να πηγαίνει σχολείο.

Επίσης αυτό το πρόβλημα μπορεί να επηρεάσει τις επιδόσεις του στο σχολείο.

Τι μπορώ να κάνω σαν παρατηρητής του εκφοβισμού;

Μπορεί να νιώθεις πίεση για να συμπεριφερθείς με εκφοβιστικό και βίαιο τρόπο προς άλλους μαθητές εάν η παρέα σου κάνει το ίδιο.

Μπορεί να πιστεύεις ότι δεν θα είσαι πλέον δημοφιλής ή πως θα υποστείς και εσύ εκφοβιστικές συμπεριφορές εάν δεν συμμετέχεις και εσύ στην ομάδα των μαθητών που εκφοβίζουν.



Μερικές φορές μπορεί να νομίζεις πως απλά κάνεις πλάκα αλλά τα λόγια και οι πράξεις σου μπορεί να πληγώνουν και να δημιουργούν πόνο σε συμμαθητές σου. **Βάλε τον εαυτό σου στη δική τους θέση.**

- **Ρώτησε τους να σου πουν τι νιώθουν.** Μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται να μιλήσουν οι ίδιοι από μόνοι τους.
- **Απέτρεψε τους φίλους σου να εκφοβίζουν άλλους μαθητές.** Εάν οι φίλοι σου εκφοβίζουν άλλους μαθητές, βοήθησε τους να καταλάβουν ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά πληγώνει και δημιουργεί πόνο.
- **Διαχώρισε τη θέση σου και δείξε ότι διαφωνείς με αυτό που συμβαίνει.** Κάνε το ξεκάθαρο πως δεν υποστηρίζεις και δεν συμφωνείς με τις συγκεκριμένες εκφοβιστικές συμπεριφορές.
- **Μην μένεις ουδέτερος παρατηρητής όταν βλέπεις κάποιον συμμαθητή σου να δέχεται εκφοβιστικές συμπεριφορές.** Αν αισθάνεσαι ασφαλής για τον εαυτό σου, πες στα παιδιά που εκφοβίζουν να σταματήσουν. Εάν δεν νιώθεις ασφαλής να κάνεις κάτι τέτοιο πήγαινε και ζήτησε βοήθεια από άλλα παιδιά ή από τους εκπαιδευτικούς.
- **Υποστήριξε το μαθητή που εκφοβίζεται.** Πες του πως είσαι εδώ για να βοηθήσεις. Προσφέρσου να πάτε μαζί για την καταγραφή του συγκεκριμένου περιστατικού εκφοβισμού, ή αν νιώθει άβολα πρότεινε του να πας εσύ στη θέση του.



stop bullying now!