

Social competences
and Fundamental Rights
for preventing bullying



safer

Αριθμός προγράμματος: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPK3-IPI-SOC-IN

γίνετε οι
ΗΡΩΕΣ
που θα
εξαφανίσουν
τον
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ!

ΤΕΤΡΑΔΙΟ μαθητή/μαθήτριας



Συγχρηματοδούμενο
από το πρόγραμμα Erasmus+
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The European Commission's support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN

A group of four children are roller skating on a paved surface outdoors. In the center is a young boy wearing a blue t-shirt, a light grey jacket, and blue jeans. He is wearing dark roller skates. To his left is a girl in a white tank top and blue pants, also wearing dark roller skates. To his right is a girl in a yellow tank top and blue pants, wearing colorful roller skates. Behind them is another girl in a striped tank top and red shorts, wearing dark roller skates. All four children are smiling and laughing, looking towards the camera. The background is a blurred green area, likely trees or bushes.

Γίνε ΗΡΩΑΣ
δυνατός για να
ΜΗ ΔΕΝΙΣΤΕΙ
ο εκφοβισμός!



Περιεχόμενα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ 10

Τι είναι ο Εκφοβισμός; 11

Δραστηριότητα 1 Σενάρια (Μη) Εκφοβισμού 13

Δραστηριότητα 2 Συμπληρώστε τις προτάσεις 14

Δραστηριότητα 3 Σωστό ή Λάθος; 15

Δραστηριότητα 4 Δώστε τα δικά σας παραδείγματα 15

Ποια είναι τα κύρια είδη Εκφοβισμού; 16

Δραστηριότητα 5 Κρυπτόλεξο 18

Δραστηριότητα 6 Ξαναγράφοντας την ιστορία 19

Ποιος εμπλέκεται στον Εκφοβισμό; 20

Δραστηριότητα 7 Λίστα ελέγχου: Αντιμετωπίζω εκφοβισμό; 21

Δραστηριότητα 7a Πόσο συχνά έχετε βρεθεί στις παρακάτω θέσεις; 22

Μπορεί κάποιος να παίξει περισσότερους από ένα ρόλο 23

Δραστηριότητα 7b Επίπεδα κινδύνου 24

Ας μιλήσουμε για μύθους και αλήθειες για τον Εκφοβισμό 25

Δραστηριότητα 8 Μύθος ή αλήθεια; 26

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη του Εκφοβισμού 27

Δραστηριότητα 9 Είναι εκφοβισμός ή όχι; 28

Έχεις Δικαιώματα 29

Δραστηριότητα 10 Γνωρίστε τα δικαιώματά σας 31

Τι να κάνεις αν σε Εκφοβίζουν	35
Δραστηριότητα 11 Σχέδιο αυτοπροστασίας	36
Κι αν εσύ Εκφοβίζεις κάποιον	38
Δραστηριότητα 12 Κι αν εγώ εκφοβίζω;	39
Τι να κάνεις αν είσαι μάρτυρας Εκφοβισμού	41
Δραστηριότητα 13 Ο δικός μου ρόλος	45
Τι να κάνεις αν σου αναφέρουν περιστατικό Εκφοβισμού	46
Δραστηριότητα 14 Τι θα έκανα;	47
Δραστηριότητα 15 Σταυρόλεξο	51
Οδηγός για ανοιχτή συζήτηση	54

Γίνε ΗΡΩΑΣ
δυνατός για να
ΜΗΔΕΝΙΣΤΕΙ
ο εκφοβισμός!







Συγγραφική Ομάδα

Fondazione Hallgarten Franchetti Centro Studi Villa Montesca

Fabrizio Boldrini

Maria Rita Bracchini

Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου

Γιώτα Παναγιώτου

Χριστιάνα Σταύρου

Μαργαρίτα Κυριάκου

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κρήτης

Μαρία Πρατσίνη

Association Roditeli

Antoaneta Vassileva

Center for Intercultural Dialogue

Marija Krstevska Taseva

EAN – European Antibullying Network

Gonzalo Santamaria

Σχεδιασμός Εντύπου

Έλενα Ηλιάδου

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου





Εισαγωγή



Ας αρχίσουμε να μιλάμε για τον εκφοβισμό...

Τί είναι ο εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός είναι μία συνηθισμένη λέξη που μερικές φορές χρησιμοποιούμε για να αναφερθούμε σε βίαιες ή επιθετικές πράξεις. Αλλά τι ακριβώς σημαίνει;

Ο όρος «**εκφοβισμός**» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Σκανδιναβό καθηγητή Dan Olweus στη δεκαετία του '60, για να αναφερθεί σε έναν ολοένα αυξανόμενο αριθμό επιθετικών συμπεριφορών και καταστάσεων.

Ο Olweus έγραψε: «Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει μια ανισορροπία δύναμης μεταξύ του θύτη και του θύματος, είναι σκόπιμα επιβλαβής και συμβαίνει επαναλαμβανόμενα».

Ωστόσο, μπορούμε να πούμε κάτι πιο ξεκάθαρο:

Ο εκφοβισμός είναι ανεπιθύμητη, επιθετική συμπεριφορά μεταξύ παιδιών σχολικής ηλικίας που περιλαμβάνει ανισορροπία δύναμης. Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται, ή έχει τη δυνατότητα να επαναληφθεί, με την πάροδο του χρόνου. Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει ενέργειες όπως η απειλή, η διάδοση φημών, η σωματική ή λεκτική επίθεση σε κάποιον και ο σκόπιμος αποκλεισμός κάποιου από μια ομάδα.

(Πηγή: stopbullying.gov)

Ο εκφοβισμός μπορεί να έχει τη μορφή λόγων ή πράξεων. Μπορεί να εκδηλωθεί και μέσα από ηλεκτρονικές συσκευές.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως δεν υπάρχει μόνο ένα είδος ατόμου που εκφοβίζει. Τα κορίτσια μπορεί να εκφοβίζουν, τα αγόρια μπορεί να εκφοβίζουν, οι μικρότεροι μαθητές μπορεί να εκφοβίζουν, οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορεί να εκφοβίζουν.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε – και δεν είναι πάντα τόσο εύκολο να γίνει αντιληπτός.

Το μόνο σίγουρο είναι ότι ΠΟΤΕ κανείς και για κανένα λόγο, δεν αξίζει να εκφοβίζεται.

Αυτό το Τετράδιο μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα πόσες μορφές εκφοβισμού υπάρχουν και πώς να συμπεριφέρεστε, τι πρέπει να κάνετε και τι να μην κάνετε, εάν εσείς δέχετε εκφοβισμό ή εάν βλέπετε να συμβαίνει σε κάποιον άλλο, εντός ή εκτός του σχολείου σας.

Εκτός από το συγκεκριμένο περιεχόμενο, μπορείτε, επίσης, να βρείτε συμπληρωματικό υλικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να κατανοήσετε καλύτερα τον τρόπο αντιμετώπισης του εκφοβισμού, ώστε να γίνετε ο ήρωας και η ηρωίδα που θα συμβάλλουν στην εκμηδένισή του!»



Τι είναι ο Εκφοβισμός;

Τι γνωρίζετε για τον εκφοβισμό; Είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνετε πλήρως τι είναι ο εκφοβισμός;

Εκφοβισμός σημαίνει συστηματική κακοποίηση που μπορεί να γίνεται με πράξεις, λόγια ή συμπεριφορές προκαλώντας σωματικό ή ψυχικό πόνο σε έναν ή περισσότερους μαθητές.

Πρόκειται για μια ανεπιθύμητη και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά η οποία μπορεί να περιλαμβάνει απειλές, προσβολές, εξύβριση, στοχοποίηση και απομόνωση κάποιου από την ομάδα ή προσβλητικές και απειλητικές χειρονομίες. Όλες αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να συμβαίνουν συστηματικά δημιουργώντας ένα εκφοβιστικό, εχθρικό ή προσβλητικό περιβάλλον γύρω σας.

Λάβετε υπόψη ότι ο εκφοβισμός συμβαίνει μέσα και έξω από το σχολείο σας και σε οποιαδήποτε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Προκαλεί άσχημα συναισθήματα ή εξευτελισμό και επηρεάζει αδικαιολόγητα την καθημερινότητά σας.

Βασικά στοιχεία του ορισμού του εκφοβισμού είναι:

1. Η συμπεριφορά είναι ανεπιθύμητη
2. Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται
3. Η συμπεριφορά παρεμβαίνει ουσιαστικά στην κοινωνική σας ζωή εντός και εκτός του σχολείου και εντός της κοινότητας που ζείτε
4. Υπάρχει πραγματική ή αντιληπτή ανισορροπία δυνάμεων μεταξύ του θύτη και του θύματος.

Πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι πολλές συμπεριφορές δεν είναι, από μόνες τους, εκφοβισμός αλλά φτάνουν στο επίπεδο του εκφοβισμού όταν επαναλαμβάνονται.

Σας είναι πλέον πιο ξεκάθαρο τι σημαίνει εκφοβισμός;

Μερικά παραδείγματα εκφοβισμού μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα το πρόβλημα.

Εκφοβισμός σημαίνει όλα τα παρακάτω πράγματα... και ακόμη περισσότερα.

Κοροϊδίες, πειράγματα ή άσχημα «αστεία», το να αποκαλείς κάποιον με υβριστικά ονόματα (γελοιοποίηση), να κάνεις ανεπιθύμητα σχόλια, να κοιτάζεις απειλητικά έναν συμμαθητή, να λες ή να γράφεις άσχημα πράγματα για κάποιον (υποβιβάζοντας τον ή διαδίδοντας φήμες), να κάνεις κάποιον να αισθάνεται φόβο ή άβολα, να αφήνεις σκόπιμα κάποιον έξω από μια δραστηριότητα, να παίρνεις χωρίς συγκατάθεση ή να προκαλείς ζημιές σε κάτι που ανήκει σε άλλον, να χτυπάς ή να κλωτσάς κάποιον ή να τον πιέζεις να κάνει πράγματα που δεν θέλει.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ο εκφοβισμός μέσα από τα μάτια των μαθητών/μαθητριών...

Είναι η σειρά σας! Εξασκηθείτε κάνοντας τις παρακάτω δραστηριότητες





Δραστηριότητα 1

Σενάρια (Μη) Εκφοβισμού

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και σημειώστε αν είναι σενάρια εκφοβισμού ή όχι

Σενάριο	Είναι εκφοβισμός	Δεν είναι εκφοβισμός
Η Μαρία με τις συμμαθήτριάς της περνούν το διάλειμμα με παιχνίδια και πολλά αστεία.		
Τα παιδιά της Στ' τάξης πειράζουν συνέχεια ένα παιδί από την Δ' τάξη επειδή έχει σκούρο δέρμα.		
Τα παιδιά της Β' τάξης χωρίζονται σε ομάδες όταν κάνουν δραστηριότητες στην τάξη.		
Κάποια κορίτσια της Ε' τάξης έχουν ομάδα στο Facebook όπου συζητάνε για άλλα κορίτσια της τάξης τους με υποτιμητικά σχόλια για τα ρούχα και την εμφάνισή τους.		
Ο Γιώργος πήγε στα γενέθλια του Κλεβίστ και του έκανε έκπληξη.		
Η Νάταλι διέδωσε κάποιες άσχημες φήμες για τη Γεωργία κι εκείνη στεναχωρήθηκε.		
Ο Αλέξανδρος και η Αντριάννα δεν είναι φίλοι.		
Ο Άκης φοβάται να πάει στις σχολικές τουαλέτες γιατί κάποια μεγαλύτερα παιδιά ανοίγουν τις πόρτες συνέχεια και γελάνε...		



Δραστηριότητα 2

Συμπληρώστε τις προτάσεις

Με βάση όσα διαβάσατε μέχρι τώρα, συμπληρώστε τις παρακάτω φράσεις κατάλληλα ώστε να περιγράφουν σκηνές όπου εξελίσσεται εκφοβισμός μεταξύ των παιδιών:

- Η Κατερίνα και ο Γιάννης ξεκινούν κάθε πρωί από το σπίτι τους για να πάνε στο σχολείο, αλλά

- Η Μαρία χθες το πρωί δεν ήθελε να πάει στο σχολείο γιατί κάποια παιδιά την ...

- Κανένα από τα αγόρια δε θέλει τον Νίκο στην ομάδα τους όταν παίζουν ποδόσφαιρο, γιατί ...

- Σε κάθε διάλειμμα η Έλσα κάθεται μόνη της. Οι συμμαθητές της δεν την κάνουν παρέα γιατί είναι...

- Έξω από το σχολείο μια παρέα παιδιών περιμένει το μικρό Γιαννάκη για να ...



Δραστηριότητα 3

Σωστό ή Λάθος

Σημειώστε δίπλα σε κάθε πρόταση Σ αν είναι σωστή και Λ αν είναι λάθος.

Τα κορίτσια δεν εκφοβίζουν.	
Και τα μικρά παιδιά μπορούν να προκαλέσουν εκφοβισμό.	
Τα αγόρια εκφοβίζουν για πλάκα, δεν είναι κακό αυτό.	
Εκφοβίζουν μόνο οι μαθητές που δεν έχουν καλούς βαθμούς στα μαθήματα.	
Οι μαθητές που έχουν καλές επιδόσεις δεν εκφοβίζουν.	

Δραστηριότητα 4

Δώστε τα δικά σας παραδείγματα

Γράψτε εδώ παρακάτω μερικές άλλες πράξεις-συμπεριφορές που για εσάς μπορούν να θεωρηθούν ενέργειες εκφοβισμού:

Ποια είναι τα κύρια είδη Εκφοβισμού;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ο εκφοβισμός μέσα από τα μάτια των μαθητών/μαθητριών...

Ας εμβαθύνουμε...

Τα πιο γνωστά είδη εκφοβισμού είναι:

- **Σωματικός**

Αυτή η μορφή εκφοβισμού είναι συνήθως ορατή και επομένως είναι εύκολο να αναγνωριστεί. Σκεφτείτε στερεότυπες σκηνές από ταινίες π.χ. όταν κάποιος ρίχνει τα βιβλία κάποιου άλλου από τα χέρια του ή τον σπρώχνει πάνω σε ένα ντουλάπι. Ανάλογα με τη φύση και τη σοβαρότητα της επαφής, οποιοσδήποτε εκφοβίζει σωματικά αντιμετωπίζει συνήθως συνέπειες, όπως αυστηρή παρατήρηση, ενημέρωση και συζήτηση με τους γονείς του ή αποβολή από το σχολείο για μαθητές/τριες που φοιτούν στο Γυμνάσιο.

Παραδείγματα σωματικού εκφοβισμού περιλαμβάνουν σπρώξιμο, χτύπημα, κλωτσιά, δάγκωμα, τράβηγμα μαλλιών, ακατάλληλο άγγιγμα, σπάσιμο αντικειμένων και λήψη ή καταστροφή των υπάρχοντων του άλλου.

- **Λεκτικός**

Η χρήση λέξεων, είτε προφορικά είτε γραπτά, είναι ένα συνηθισμένο είδος εκφοβισμού επειδή είναι γρήγορο και συχνά γίνεται παρορμητικά για να προκαλέσει μια αντίδραση (η πρόκληση αντίδρασης είναι συνήθως ο στόχος του εκφοβισμού). Ο λεκτικός εκφοβισμός είναι επίσης, πιο εύκολο να συμβεί χωρίς να τραβήξει την προσοχή των ενηλίκων και για αυτό είναι πιο δύσκολο να εντοπιστεί και να τιμωρηθεί. Παραδείγματα λεκτικού εκφοβισμού: πειράγματα, εξύβριση, απειλές, εκφοβισμός, εξευτελιστικά αστεία, δημιουργία και διάδοση φημών, κουτσομπολιά και συκοφαντία. Όλα αυτά μπορεί να συμβούν είτε πρόσωπο με πρόσωπο, είτε διαδικτυακά.

- **Κοινωνικός και Συναισθηματικός**

Ο κοινωνικός και συναισθηματικός εκφοβισμός μπορεί να γίνεται με τρόπο που δεν γίνεται εύκολα αντιληπτός και είναι δύσκολο να εντοπιστεί. Συνήθως γίνεται προμελετημένα με σκοπό τον χειρισμό των άλλων. Γίνεται επαναλαμβανόμενα από ένα μόνο άτομο ή πιο συχνά από μια ομάδα. Ο συναισθηματικός εκφοβισμός μπορεί να είναι εξαιρετικά επιβλαβής και τραυματικός. Στοχεύει στην αυτοεκτίμηση του θύματος, το κάνει να αισθάνεται αδύναμο, χωρίς αυτοπεποίθηση, ανήμπορο να αντιδράσει. Ο συναισθηματικός εκφοβισμός, είτε γίνεται αυτοπροσώπως είτε στο διαδίκτυο, μπορεί να αφορά τον αποκλεισμό κάποιου από μια ομάδα ή τη σκόπιμη απομάκρυνσή του από δραστηριότητες, απειλώντας να τον/την πληγώσει ή να τον/την βλάψει, να πει ψέματα για να πλήξει τη φήμη του ή να τον/την ταπεινώσει δημόσια.





Αλλά ο εκφοβισμός μπορεί επίσης να είναι:

Διαδικτυακός

- ▼ Αποστολή προσβλητικών-ενοχλητικών ή άλλων ανεπιθύμητων email, μηνυμάτων ή αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- ▼ Σκόπιμος αποκλεισμός κάποιου στο διαδίκτυο
- ▼ Δημοσίευση άσχημων φημών και σχολίων για κάποιον στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- ▼ Δημιουργία ψεύτικου προφίλ στο διαδίκτυο προσποιούμενος την ταυτότητα άλλου ή κλοπή των στοιχείων σύνδεσής του

Σεξουαλικός

- ▼ Προσφωνήσεις με σεξουαλικό περιεχόμενο
- ▼ Χοντροκομμένα σχόλια
- ▼ Χυδαίες χειρονομίες
- ▼ Ανεπιθύμητο άγγιγμα
- ▼ Προτάσεις σεξουαλικού περιεχομένου
- ▼ Διάδοση πορνογραφικού υλικού

Λόγω προκαταλήψεων

- Ο εκφοβισμός αυτού του είδους βασίζεται σε προκαταλήψεις προς άτομα διαφορετικής φυλής, θρησκείας ή σεξουαλικού προσανατολισμού και μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα άλλα είδη εκφοβισμού συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού, λεκτικού, σωματικού και σεξουαλικού
- ▼ Αποκλεισμός κάποιου λόγω φυλής, θρησκείας ή σεξουαλικού προσανατολισμού
 - ▼ Οποιαδήποτε μορφή εκφοβισμού με βάση τη φυλή, τη θρησκεία ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό κάποιου



Δραστηριότητα 5

Κρυπτόλεξο

Βρείτε τις λέξεις στο κρυπτόλεξο που έχουν σχέση με τον εκφοβισμό.

ΣΥΝΔΕΣΗ με τον Οδηγό των Εκπαιδευτικών

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Κοινωνικές και πολιτειακές ικανότητες στην πρόληψη του εκφοβισμού/ Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό/ Διδάσκοντας για τα δικαιώματα και τις αξίες

κρυπτόλεξο για τον εκφοβισμό!



- 1 Το άτομο που εκφοβίζει
- 2 Κάνω κάποιον να νιώσει φόβο και απειλή
- 3 Τα άτομα που μας συμπαθούν και μας σέβονται
- 4 Η απόρριψη κάποιου λόγω του χρώματος του δέρματος, της γλώσσας, των εθίμων ή της κουλτούρας του
- 5 Το αίσθημα σιγουριάς
- 6 Το να κατανοείς και να και ασφάλειας νοιάζεσαι για τα αισθήματα των άλλων
- 7 Η αποφυγή κινδύνου ή τραυματισμού
- 8 Το αίσθημα ότι δεν ανήκεις
- 9 Η ικανότητα να αντιμετωπίσεις το φόβο ή τον κίνδυνο



Δραστηριότητα 6

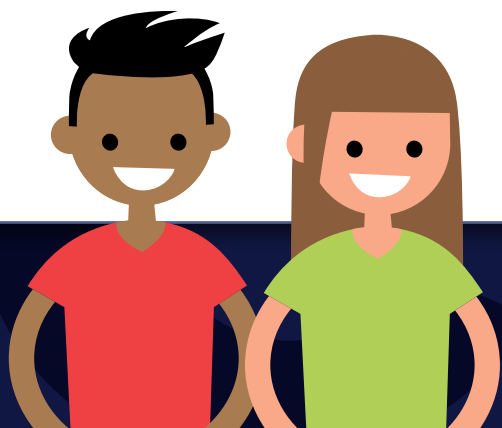
Ξαναγράφοντας την ιστορία

Διαβάστε τις παρακάτω περιπτώσεις και γράψτε στη δεύτερη στήλη το είδος εκφοβισμού που περιγράφεται. Ξαναγράψτε την κάθε μελέτη περίπτωσης στην τρίτη στήλη αλλάζοντας ότι χρειάζεται, ώστε ο εκφοβισμός να γίνει φιλία, σεβασμός και ενσυναίσθηση:

Μελέτη Περίπτωσης	Είδος εκφοβισμού	Μελέτη περίπτωσης χωρίς εκφοβισμό
Η Παναγιώτα αποκαλεί κοροϊδευτικά μια συμμαθήτριά της «αγοροκόριτσο». Τελευταία βρήκε μια φωτογραφία της, την παραποίησε προσθέτοντας ανδρικά χαρακτηριστικά (μουστάκι και γένια) και την έστειλε στο chat, σε άλλα παιδιά της τάξης της για να σπάσει πλάκα.		
Ο Ντέιβις περιμένει συχνά στην πόρτα της τάξης τον Αντρέα για να του βάλει τρικλοποδιά. Ο Αντρέας θυμώνει και το λέει στον δάσκαλο, αλλά ο Ντέιβις γελάει και λέει ότι έγινε κατά λάθος.		
Στο διάλειμμα μια παρέα αγοριών πλησιάζει συχνά τα πρωτάκια και κάνοντας διάφορες χειρονομίες τα τρομάζει.		
Ο Γιάννης ζήτησε από κάποιους συμμαθητές του να μην κάνουν παρέα τον Αχμέτ γιατί είναι μουσουλμάνος.		

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ο εκφοβισμός μέσα από τα μάτια των μαθητών/μαθητριών.../ Κοινωνικές και πολιτειακές ικανότητες στην πρόληψη του εκφοβισμού / Διδάσκοντας για τα δικαιώματα και τις αξίες



Ποιος εμπλέκεται στον Εκφοβισμό;

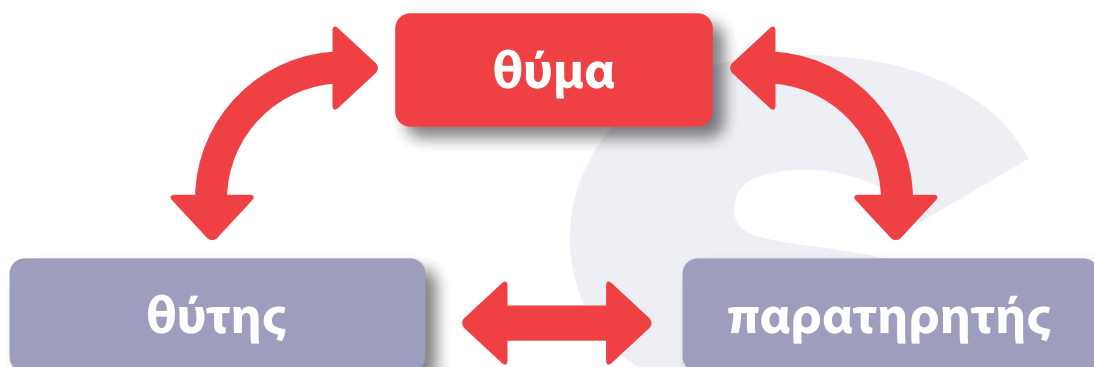
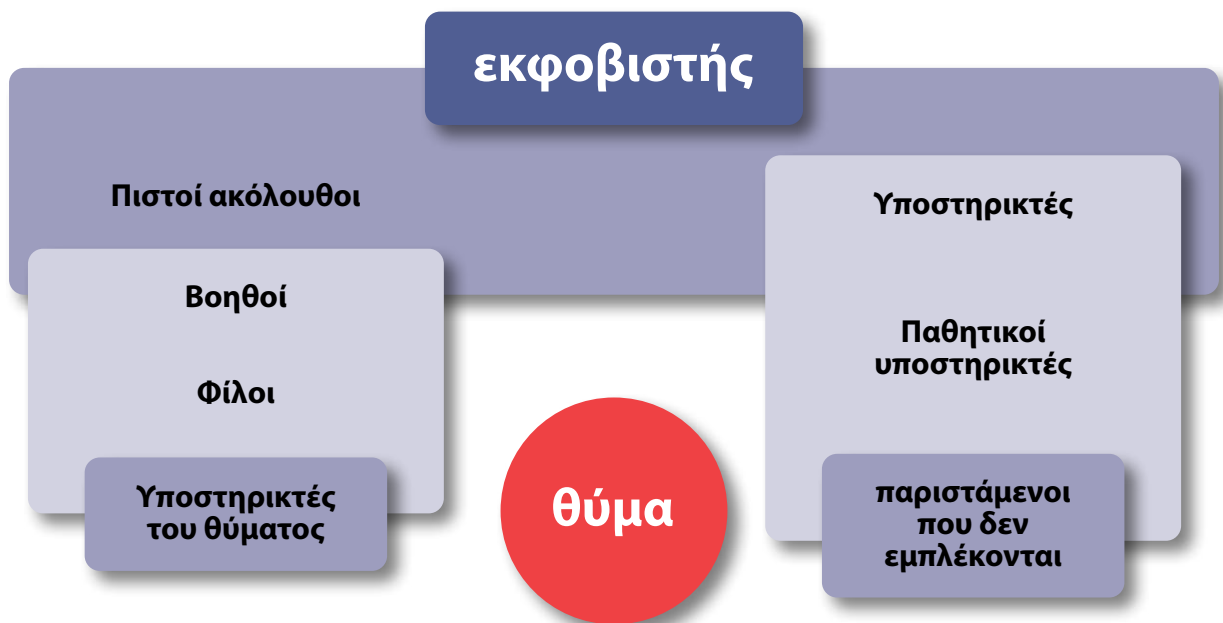
Υπάρχουν τρεις πιθανοί ρόλοι σε μία κατάσταση εκφοβισμού

1. **ΣΤΟΧΟΣ/ΘΥΜΑ**
Το άτομο που δέχεται εκφοβισμό
2. **ΘΥΤΗΣ/ΕΚΦΟΒΙΣΤΗΣ**
Το άτομο που προκαλεί εκφοβισμό
3. **ΜΑΡΤΥΡΑΣ/ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ**
Το άτομο που βλέπει ή γνωρίζει το περιστατικό εκφοβισμού

Σε ορισμένους νέους ορισμούς το μοτίβο εκφοβισμού παρουσιάζεται ως τρίγωνο ή ακόμα και ορθογώνιο, που περιλαμβάνει τον/τη θύτη, τους βοηθούς του εκφοβιστή (που αναφέρονται επίσης ως «ακόλουθοι»), το θύμα, τους παρευρισκόμενους και πιθανώς τους υπερασπιστές, οι οποίοι υποστηρίζουν ενεργά το θύμα, παίρνοντας ξεκάθαρη θέση ενάντια στον/στη θύτη.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πώς να διδάξετε τους μαθητές/μαθήτριες να επικοινωνούν μεταξύ τους και να επιλύουν συγκρούσεις





Δραστηριότητα 7

Λίστα ελέγχου: Αντιμετωπίζω εκφοβισμό;

Θέλετε να διαπιστώσετε εάν αντιμετωπίζετε εκφοβισμό; Ρίξτε μια ματιά στην παρακάτω λίστα ελέγχου. Διαβάστε καθεμία από τις παρακάτω ερωτήσεις και επιλέξτε εκείνες που πιστεύετε ότι μπορεί να ισχύουν για την περίπτωση σας:

- Οι άλλοι μαθητές κάνουν άσχημα σχόλια για εσάς;
- Σας έχουν αποκαλέσει ποτέ με άσχημα ονόματα/παρατσούκλια;
- Σας πειράζουν για το πώς φαίνεστε ή συμπεριφέρεστε;
- Νιώθετε μόνοι ή απομονωμένοι στο σχολείο;
- Έχει διαδώσει ποτέ κανείς κακές ή αναληθείς φήμες για εσάς;
- Έχετε αποκλειστεί ποτέ σκόπιμα από μια ομάδα;
- Έχεις νιώσει ποτέ ότι κάποιος που νόμιζες ότι ήταν φίλος σου, προσπαθεί να σε ελέγξει;
- Σας έχει αγγίξει ποτέ κάποιος με τρόπο που νιώσατε ότι είναι ακατάλληλος, υποτιμητικός ή απειλητικός;
- Έχει ποτέ κανείς κοροϊδέψει ή μιμηθεί τον τρόπο που μιλάτε ή ενεργείτε;
- Έχει καταστρέψει κανείς ποτέ τα πράγματά σας;
- Οι άλλοι μαθητές σας προκαλούν σωματικό πόνο επίτηδες;
- Έχετε ποτέ φοβηθεί να πάτε σχολείο;
- Έχετε άγχος για το πώς σας αντιμετωπίζουν τα άλλα παιδιά στο σχολείο;
- Έχουν αναρτηθεί ποτέ φωτογραφίες σας στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά σας;
- Έχει ποτέ κάποιος προσποιηθεί εσάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Έχουν δημοσιεύσει άσχημα πράγματα για εσάς στο διαδίκτυο ή σας έχουν σχολιάσει με κακό τρόπο στις αναρτήσεις σας;

Όσο περισσότερα κουτάκια έχετε τσεκάρει, τόσο πιο πιθανό είναι να έχετε δεχθεί εκφοβισμό.

Στην περίπτωση αυτή πρέπει να μιλήσετε άμεσα στους γονείς σας και τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας



Δραστηριότητα 71

Πόσο συχνά έχετε βρεθεί στις παρακάτω θέσεις;

Ρόλος/Θέση	Ποτέ	Λίγες φορές	Αρκετές φορές	Πολύ συχνά
στη θέση του θύματος				
στη θέση εκείνου που εκφοβίζει				
στη θέση του ουδέτερου παρατηρητή				
Στη θέση εκείνου που υπερασπίζεται το θύμα				

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ο εκφοβισμός μέσα από τα μάτια των μαθητών/μαθητριών.../ Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό/ Διδάσκοντας για τα δικαιώματα και τις αξίες



Μπορεί κάποιος να παίξει περισσότερο από ένα ρόλο;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ο εκφοβισμός μέσα από τα μάτια των μαθητών/μαθητριών...

Ναι! Συχνά συμβαίνει εκείνος που προκαλεί εκφοβισμό να δέχεται εκφοβισμό ή να είναι σε άλλες περιπτώσεις μάρτυρας σε περιστατικά εκφοβισμού. Δεν αποτελούν ξεχωριστές κατηγορίες.

Είναι πιο συνηθισμένο τα παιδιά να παίζουν πολλούς ρόλους ακόμη και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κάποιος που δεχόταν bullying στο λεωφορείο το πρωί μπορεί να είναι αυτός που κοροϊδεύει ένα μικρότερο παιδί το ίδιο απόγευμα. Το παιδί που γέλασε ενώ παρακολουθούσε χθες έναν καβγά, μπορεί να ζητήσει σήμερα από το καινούριο παιδί που δεν έχει φίλους να καθίσει μαζί του στο μεσημεριανό γεύμα. Το άτομο που έγινε στόχος κάποιας απαίσιας φήμης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να διαδώσει κουτσομπολιά για έναν πρώην φίλο στο διάλειμμα την επόμενη μέρα.

Όταν σκέφτεστε ποιος εμπλέκεται στον εκφοβισμό, είναι σημαντικό να μην βάζετε τα άτομα σε κατηγορίες με αυστηρά κριτήρια.

Πρέπει να ξέρετε ότι ο εκφοβισμός αφορά τη συμπεριφορά. Οι ρόλοι μπορεί να μην είναι ξεκάθαροι αλλά σύνθετοι και περίπλοκοι. Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα «κακοί» ή «ήρωες».

Αυτό σημαίνει επίσης, ότι είμαστε όλοι ικανοί να αλλάξουμε μια άσχημη συμπεριφορά και να αποτρέψουμε τον εκφοβισμό.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό





Δραστηριότητα 7.2

Επίπεδο κινδύνου

Στις παρακάτω γραμμές προσδιορίστε το επίπεδο κινδύνου να βρεθείτε στη θέση του θύματος, του θύτη και του παρατηρητή

θύμα

Χαμηλός
Κίνδυνος

Υψηλός
Κίνδυνος

θύτης

Χαμηλός
Κίνδυνος

Υψηλός
Κίνδυνος

παρατηρητής

Χαμηλός
Κίνδυνος

Υψηλός
Κίνδυνος



Ας μιλήσουμε για μύθους και αλήθειες σχετικά με τον εκφοβισμό

Υπήρξε μια εποχή που ο εκφοβισμός θεωρούνταν πραγματικά αποδεκτή συμπεριφορά. Ας δούμε κάποια παραδείγματα μύθων, τι έλεγαν οι άνθρωποι παλιά για τον εκφοβισμό και την αλήθεια που κρύβεται πίσω από αυτά.

Μύθος

“Τα αγόρια συμπεριφέρονται βίαια γιατί από τη φύση τους είναι επιθετικά»

Αλήθεια

Το να πληγώνεις τους άλλους δεν είναι ποτέ εντάξει.

Μύθος

“Τα κορίτσια δεν εκφοβίζουν.”

Αλήθεια

Τα κορίτσια εκφοβίζουν, συνήθως με λόγια.

Μύθος

“Τα λόγια δεν προκαλούν ποτέ τραύματα.”

Αλήθεια

Οι λέξεις μπορεί να μην αφήνουν σημάδια στο σώμα, αλλά μπορούν να αφήσουν πληγές στην ψυχή.

Μύθος

“Ο εκφοβισμός είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της παιδικής ηλικίας.”

Αλήθεια

Δεν υπάρχει τίποτα φυσιολογικό στο να δεχόμαστε εκφοβισμό.

Μύθος

“Σε μερικούς ανθρώπους τους αξίζει ο εκφοβισμός.”

Αλήθεια

Σε κανένα δεν αξίζει να πληγωθεί. Ο καθένας αξίζει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό.

Μύθος

“Ο εκφοβισμός θα κάνει τους μαθητές πιο σκληρούς.”

Αλήθεια

Ο εκφοβισμός μπορεί μόνο να κάνει κάποιον να αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του.

Μύθος

“Ήταν απλώς πειράγματα.”

Αλήθεια

Όταν μία συμπεριφορά πληγώνει επανειλημμένα κάποιον, αυτό είναι εκφοβισμός.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό





Δραστηριότητα 8

Λάθος ή σωστό;

Απαντήστε σε αυτό το κουίζ για να ελέγξετε τις γνώσεις σας τώρα για τους μύθους σχετικά με τον εκφοβισμό.

	σωστό	λάθος	
1	Είναι εντάξει να στέκεσαι ως θεατής σε ένα περιστατικό εκφοβισμού	Σ	Λ
2	Το να “καρφώσεις” το θύτη θα χειροτερέψει την κατάσταση	Σ	Λ
3	Αν δέχεσαι εκφοβισμό χρειάζεται μόνο να σκληπραγωγηθείς	Σ	Λ
4	Μόνο ο σωματικός εκφοβισμός πονάει	Σ	Λ
5	Όλοι οι θύτες είναι μεγαλύτεροι και ψηλότεροι από τα θύματά τους	Σ	Λ
6	Η άσκηση εκφοβισμού σε σκληπραγωγεί	Σ	Λ
7	Σε κανένα δεν αξίζει να εκφοβίζεται	Σ	Λ

απαντήσεις
Πώς τα πήγες στο τεστ «ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ»; Έλεγξε τις απαντήσεις σου:

1 Λάθος Οι θύτες είναι πιο πιθανό να σματαίνουν την εκφοβιστική συμπεριφορά τους όταν τους το ζητήσουν συνομιλητικοί τους.

2 Λάθος Αν είναι θύμα εκφοβισμού ή πρέπει να το πεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι ώστε να σε βοηθήσει να το σταματήσεις.

3 Λάθος Μερικές φορές αν δεν πεις στους θύτες ότι εντοχίζεις, θα βελωήσουν τη συμπεριφορά τους δεδομένου ότι θα θυμωθούν και θα σου πουν ότι πρέπει να σταματήσεις.

4 Λάθος Και ο σωματικός και ο συναισθηματικός εκφοβισμός πονάνουν.

5 Λάθος Οι θύτες μπορεί να είναι οποιασδήποτε ηλικίας διαφοράς και αντιστοιχούν.

6 Λάθος Το να κάνεις τους άλλους να αισθάνονται άσχημα δε σε κάνει δυνατό.

7 Σωστό Κανείς δεν “προκαλεί” μια κατάσταση εκφοβισμού. Όσο πιο νωρίς κάποιος είναι ανιχνευθείς, τόσο πιο εύκολο είναι να εκφοβιστεί.

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη του Εκφοβισμού;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ενσυναίσθηση - Διαχείριση των Συναισθημάτων ως οριζόντια Δεξιότητα (Soft skill) /Σχέση με τις Δεξιότητες ζωής

Περισσότεροι από έναν στους πέντε μαθητές/μαθήτριες έχουν αναφέρει ότι έχουν πέσει θύμα εκφοβισμού και φοβούνται να πάνε στο σχολείο. Αυτό σημαίνει ότι αυτοί οι μαθητές/μαθήτριες χάνουν την ευκαιρία να μορφωθούν. Είναι δικαίωμα όλων των μαθητών/μαθητριών να νιώθουν ασφαλείς στο σχολείο.

Οι μαθητές/μαθήτριες που υφίστανται εκφοβισμό μπορεί, επίσης, να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και λιγότερη αυτοπεποίθηση. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν στο σχολείο γιατί φοβούνται μην τους εκφοβίσουν.

Και δεν πληγώνονται μόνο τα παιδιά που είναι στόχοι του εκφοβισμού. Οι μαθητές/μαθήτριες που εκφοβίζουν μερικές φορές αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι δύσκολες καταστάσεις.

Οι μαθητές που βλέπουν τον εκφοβισμό να συμβαίνει, συχνά νιώθουν φόβο ή θυμό και παρόλο που θέλουν να βοηθήσουν, δεν ξέρουν πώς να το κάνουν.

Οπότε είναι πολύ σημαντικό να αναλάβετε δράση!

- Αν νιώθετε ότι σας κακομεταχειρίζονται ή σας απομονώνουν και αυτό συμβαίνει ξανά και ξανά, μιλήστε! Να ξέρετε ότι υπάρχει γύρω σας βοήθεια.
- Εάν διαπιστώσετε ότι εκφοβίζετε εσείς κάποιον, σταματήστε αυτήν τη συμπεριφορά και διορθώστε τη. Ζητήστε συγγνώμη. Εστιάστε στην αλλαγή της συμπεριφοράς σας από εδώ και στο εξής. Ζητήστε βοήθεια για να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας.
- Αν δείτε κάποιον να εκφοβίζεται, πάρτε θέση και υποστηρίξτε αυτό το άτομο. Εάν αισθάνεστε ασφάλεια, πείτε στον/στην θύτη να σταματήσει. Εάν δεν νιώθετε ασφάλεια, φύγετε και προσπαθήστε να πάρετε το θύμα μαζί σας.

Είτε δέχεστε εσείς τον εκφοβισμό είτε είστε ο/η θύτης είτε βλέπετε κάποιον/κάποια να εκφοβίζεται, αναλάβετε δράση ΤΩΡΑ!

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πώς να μιλήσετε και να





Δραστηριότητα 9

Είναι εκφοβισμός ή όχι;

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και αποφασίστε αν αποτελούν περιστατικά εκφοβισμού ή όχι. Γράψτε «εκφοβισμός» ή «μη εκφοβισμός» σε κάθε γραμμή.

- 1 Ο Χάρης βλέπει μία ομάδα κοριτσιών να γελούν καθώς διασχίζουν την αίθουσα. Δεν μπορεί να τις ακούσει και δεν γνωρίζει γιατί γελάνε.
- 2 Η Τζένη κάθεται πίσω από τον Ιάσονα στην τάξη. Τον σκουντάει με το μολύβι της στην πλάτη κάθε μέρα.
- 3 Ο Κώστας μόλις έχει βάλει σιδεράκια στα δόντια του. Δεν μιλάει πολύ στη διάρκεια της μέρας. Ο Γιάννης του λέει: «Χαμογέλα για να δούμε τα σιδεράκια σου.»
- 4 Ο Γιώργος και ο Βασίλης δεν αφήνουν τον Τάσο να παίξει κρυφό μαζί τους. Ο Γιώργος του λέει: «Δεν παίζουμε με μωρά σαν κι εσένα.»
- 5 Ο Αντρέας στέλνει ένα μείλ στους φίλους του με ψεύτικες φήμες για τον συμμαθητή τους τον Φίλιππο.
- 6 Η Ελένη έχει στραμπουλίξει τον αστράγαλο της και κουτσαίνει όταν περπατάει. Ο Νίκος και ο Φώτης παριστάνουν ότι κουτσαίνουν για πλάκα κάθε φορά που την βλέπουν.
- 7 Ο Φάνης είναι έξω στην αυλή και κρύβεται με το νεροπίστολό του πίσω από ένα δέντρο. Όταν περνάει από μπροστά του η αδερφή του την πιτσιλάει. Αυτή γελάει και απομακρύνεται τρέχοντας.

Έχεις Δικαιώματα!

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πώς να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό/ Διδάσκοντας για τα δικαιώματα και τις αξίες

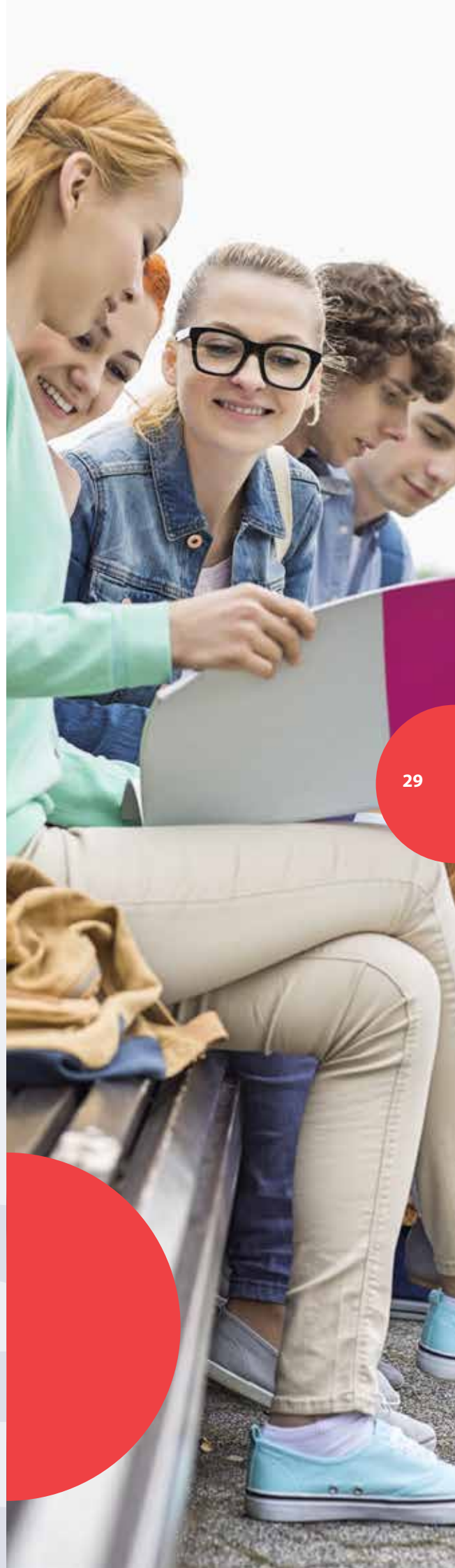
Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι υπάρχει νομοθεσία σε κάθε χώρα η οποία έχει σχεδιαστεί για την προστασία των μαθητών/μαθητριών που βιώνουν καταστάσεις εκφοβισμού.

Αυτοί οι νόμοι διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά πολλοί ορίζουν ότι:

- Θα πρέπει να παρέχεται υποστήριξη στους μαθητές/μαθήτριες που υφίστανται εκφοβισμό και να σχεδιάζονται στρατηγικές για τη διατήρηση της ασφάλειάς τους και την αποτροπή περαιτέρω εκφοβισμού
- Θα πρέπει να υπάρχουν συνέπειες για όσους/όσες εκφοβίζουν οι οποίες να είναι κατάλληλες για την κατάσταση και τις περιστάσεις
- Οι μαθητές/μαθήτριες που γίνονται μάρτυρες εκφοβισμού θα πρέπει να εκπαιδεύονται για το πώς να ανταποκρίνονται στον εκφοβισμό και τον ρόλο που μπορούν να παίξουν στη δημιουργία μιας ασφαλούς σχολικής κοινότητας

Επιπλέον, πρέπει να γνωρίζετε ότι η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού καθορίζει όλα τα δικαιώματα που έχουν όλα τα παιδιά και οι νέοι σε όλο τον κόσμο.

Η παρακάτω εικόνα δείχνει τα θεμελιώδη δικαιώματά σας. Υιοθετήθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη τον Νοέμβριο του 1989:



The following picture shows your fundamental rights

1  DEFINITION OF A CHILD	2  NO DISCRIMINATION	3  BEST INTERESTS OF THE CHILD	4  MAKING RIGHTS REAL	5  FAMILY GUIDANCE AS CHILDREN DEVELOP	6  LIFE, SURVIVAL AND DEVELOPMENT	7  NAME AND NATIONALITY
8  IDENTITY	9  KEEPING FAMILIES TOGETHER	10  CONTACT WITH PARENTS ACROSS COUNTRIES	11  PROTECTION FROM KIDNAPPING	12  RESPECT FOR CHILDREN'S VIEWS	13  SHARING THOUGHTS FREELY	14  FREEDOM OF THOUGHT AND BELIEF
15  SETTING UP OR JOINING GROUPS	16  PROTECTION OF PRIVACY	17  ACCESS TO INFORMATION	18  RESPONSIBILITY OF PARENTS	19  PROTECTION FROM VIOLENCE	20  CHILDREN WITHOUT FAMILIES	21  CHILDREN WHO ARE ADOPTED
22  REFUGEE CHILDREN	23  CHILDREN WITH DISABILITIES	24  HEALTH, WATER, FOOD, ENVIRONMENT	25  REVIEW OF A CHILD'S PLACEMENT	26  SOCIAL AND ECONOMIC HELP	27  FOOD, CLOTHING, A SAFE HOME	28  ACCESS TO EDUCATION
29  AIMS OF EDUCATION	30  MINORITY CULTURE, LANGUAGE AND RELIGION	31  REST, PLAY, CULTURE, ARTS	32  PROTECTION FROM HARMFUL WORK	33  PROTECTION FROM HARMFUL DRUGS	34  PROTECTION FROM SEXUAL ABUSE	35  PREVENTION OF SALE AND TRAFFICKING
36  PROTECTION FROM EXPLOITATION	37  CHILDREN IN DETENTION	38  PROTECTION IN WAR	39  RECOVERY AND REINTEGRATION	40  CHILDREN WHO BREAK THE LAW	41  BEST LAW FOR CHILDREN APPLIES	42  EVERYONE MUST KNOW CHILDREN'S RIGHTS
43-54  HOW THE CONVENTION WORKS	CONVENTION ON THE RIGHTS OF THE CHILD					



Δραστηριότητα 10

Γνωρίστε τα δικαιώματά σας

Κυκλώστε ή υπογραμμίστε με ένα χρωματιστό μολύβι εκείνα τα δικαιώματα που πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν σε οποιαδήποτε κατάσταση εκφοβισμού

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Διδάσκοντας για τα δικαιώματα και τις αξίες

Άρθρο 1 - Ορισμός	«Παιδιά» θεωρούνται όλα τα κορίτσια και τα αγόρια από 0 έως 18 ετών.
Άρθρο 2 - Διακρίσεις	Όλα τα παιδιά έχουν αυτά τα δικαιώματα, ανεξάρτητα από το ποια είναι, πού ζουν, τι κάνουν οι γονείς τους, τι γλώσσα μιλάνε, ποια είναι η θρησκεία τους, αν είναι αγόρια ή κορίτσια, ποιες είναι οι παραδόσεις τους, αν έχουν κάποια αναπηρία, αν είναι πλούσια ή φτωχά. Κανένα παιδί δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται άδικο για κανένα λόγο.
Άρθρο 3 - Συμφέρον του Παιδιού	Όλοι οι ενήλικες πρέπει να κάνουν αυτό που είναι καλύτερο για σένα. Όταν οι μεγάλοι παίρνουν αποφάσεις, πρέπει να σκέφτονται τι συνέπειες θα έχουν αυτές τους οι αποφάσεις για τα παιδιά.
Άρθρο 4 - Το Κράτος Μέλος	Το κράτος έχει ευθύνη να εξασφαλίσει πως τα δικαιώματά σου προστατεύονται. Πρέπει να βοηθήσει την οικογένειά σου να προστατεύει τα δικαιώματά σου και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου θα μπορείς να μεγαλώσεις και να αναπτυχθείς πλήρως.
Άρθρο 5 - Γονική Καθοδήγηση	Η οικογένειά σου έχει την ευθύνη να σε βοηθήσει να μάθεις να ασκείς τα δικαιώματά σου και να εξασφαλίσει πως τα δικαιώματά σου προστατεύονται.
Άρθρο 6 - Επιβίωση και Ανάπτυξη	Έχεις δικαίωμα στη ζωή, την επιβίωση και την ανάπτυξη.
Άρθρο 7 - Όνομα και Εθνικότητα	Έχεις δικαίωμα να έχεις ένα όνομα και αυτό πρέπει να αναγνωρίζεται επίσημα από το κράτος. Έχεις δικαίωμα σε μια εθνικότητα (να ανήκεις σε μια χώρα).
Άρθρο 8 - Ταυτότητα	Έχεις δικαίωμα σε μια ταυτότητα - ένα επίσημο αρχείο του ποιος/α είσαι. Κανείς δεν πρέπει να στο στερήσει αυτό.

Άρθρο 9 - Ζωή με τους Γονείς	Έχεις το δικαίωμα να μένεις με τους γονείς (ή γονέα) σου, εκτός και αν αυτό είναι κακό για σένα. Έχεις το δικαίωμα να ζεις με μια οικογένεια που νοιάζεται για σένα.
Άρθρο 10 - Επανένωση με την Οικογένεια	Αν ζεις σε διαφορετική χώρα από αυτή που μένουν οι γονείς σου, έχεις το δικαίωμα να είστε μαζί στο ίδιο μέρος
Άρθρο 11 - Απαγωγή και Κράτηση	Έχεις το δικαίωμα να προστατεύεσαι από κάθε παράνομη απομάκρυνση σου από την χώρα στην οποία ζεις.
Άρθρο 12 - Ελευθερία Γνώμης	Έχεις το δικαίωμα να πεις τη γνώμη σου και οι μεγάλοι να την ακούν και να την παίρνουν σοβαρά.
Άρθρο 13 - Ελευθερία Έκφρασης	Έχεις το δικαίωμα να ανακαλύπτεις πράγματα και να μοιράζεσαι τις σκέψεις σου με άλλους, μιλώντας, ζωγραφίζοντας, γράφοντας ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο εκτός και αν αυτός βλάπτει ή προσβάλλει άλλους ανθρώπους.
Άρθρο 14 - Ελευθερία Σκέψης - Θρησκείας	Έχεις το δικαίωμα να επιλέξεις τη δική σου θρησκεία και τα πιστεύω. Οι γονείς σου θα πρέπει να σε βοηθήσουν να αποφασίσεις τι είναι σωστό και τι λάθος και ποιο είναι το καλύτερο για σένα.
Άρθρο 15 - Ελευθερία του Συνεταιρίζεσθαι	Έχεις το δικαίωμα να διαλέξεις τους φίλους σου και να συμμετέχεις ή να φτιάξεις ομάδες, φτάνει αυτό να μην βλάπτει άλλους.
Άρθρο 16 - Προσωπική Ζωή	Έχεις δικαίωμα σεβασμού στην ιδιωτική σου ζωή.
Άρθρο 17- Πρόσβαση σε Πληροφόρηση	Έχεις το δικαίωμα να λαμβάνεις πληροφορίες που είναι σημαντικές για την ευημερία σου, από το ραδιόφωνο, τις εφημερίδες, βιβλία, ηλεκτρονικούς υπολογιστές και άλλες πηγές. Οι ενήλικες πρέπει να βεβαιωθούν πως οι πληροφορίες που λαμβάνεις δεν είναι βλαβερές και να σε βοηθήσουν να βρεις και να καταλάβεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.
Άρθρο 18 - Γονική Ευθύνη	Έχεις το δικαίωμα να μεγαλώσεις με τους γονείς (ή γονέα) σου αν αυτό είναι δυνατό. Η Πολιτεία πρέπει να τους βοηθά σε αυτή την αποστολή και να εξασφαλίζει τη δημιουργία υπηρεσιών φροντίδας για τα παιδιά.
Άρθρο 19 - Προστασία από κάθε μορφή Βίας	Έχεις το δικαίωμα να προστατεύεσαι από κάθε μορφή βίας, προσβολής, παραμέλησης, εγκατάλειψης, σωματικής, ψυχολογικής, πνευματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης, όσο βρίσκονται στην ευθύνη των γονιών και ή των κηδεμόνων τους ή άλλων προσώπων στα οποία αυτοί τα έχουν εμπιστευθεί.

Άρθρο 20 - Προστασία - Ορφανά	Όταν ένα παιδί δεν ζει με την οικογένειά του ή αυτή δεν μπορεί να το φροντίσει, έχει δικαίωμα ειδικής προστασίας και βοήθειας, μέσα από θεσμούς όπως η υιοθεσία, η φιλοξενία σε ανάδοχη οικογένεια ή σε κατάλληλη στέγη/ ίδρυμα.
Άρθρο 21 - Υιοθεσία	Η Πολιτεία πρέπει να παίρνει όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε μια υιοθεσία που γίνεται στην ίδια χώρα ή σε άλλη, να είναι σύμφωνη με το νόμο και να λαμβάνεται υπόψη πάνω απ' όλα το συμφέρον του παιδιού.
Άρθρο 22 - Παιδιά Πρόσφυγες	Έχεις δικαίωμα σε ειδική φροντίδα και βοήθεια αν είσαι πρόσφυγας (εάν εξαναγκάστηκες να φύγεις από το σπίτι σου και ζεις σε άλλη χώρα), όπως και σε όλα τα άλλα δικαιώματα αυτής της Σύμβασης.
Άρθρο 23 - Παιδιά με Ειδικές Ανάγκες	Έχεις δικαίωμα σε ειδική εκπαίδευση και φροντίδα αν έχεις κάποια αναπηρία, καθώς και σε όλα τα άλλα δικαιώματα αυτής της Σύμβασης, ώστε να μπορείς να ζήσεις μια ολοκληρωμένη ζωή.
Άρθρο 24 - Υγεία και Υγειονομικές Υπηρεσίες	Έχεις δικαίωμα στην καλύτερη δυνατή φροντίδα για την υγεία σου, καθαρό νερό να πιείς, θρεπτικό φαγητό, ένα καθαρό και ασφαλές περιβάλλον και τις πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να μείνεις υγιής.
Άρθρο 25 - Επανεξέταση Φροντίδας	Αν ζεις κάτω από τη φροντίδα άλλων ή σε άλλες καταστάσεις μακριά από το σπίτι σου, έχεις δικαίωμα να εξετάζονται τακτικά οι συνθήκες κάτω από τις οποίες ζεις για να φανερωθεί αν είναι οι πιο κατάλληλες.
Άρθρο 26 - Κοινωνική Πρόνοια	Έχεις δικαίωμα για βοήθεια από το κράτος αν είσαι φτωχός ή βρίσκεσαι σε ανάγκη.
Άρθρο 27 - Επίπεδο Ζωής	Έχεις δικαίωμα σε φαγητό, ρούχα, ένα ασφαλές μέρος να ζήσεις και να ικανοποιούνται οι βασικές σου ανάγκες. Δεν πρέπει να μειονεκτείς με τρόπο που να μην μπορείς να κάνεις πολλά από τα πράγματα που κάνουν τα άλλα τα παιδιά.
Άρθρο 28 - Εκπαίδευση	Έχεις δικαίωμα σε εκπαίδευση καλής ποιότητας. Πρέπει να ενθαρρύνεσαι να πας στο σχολείο μέχρι την υψηλότερη τάξη που μπορείς.
Άρθρο 29 - Στόχοι της Εκπαίδευσης	Η εκπαίδευσή σου πρέπει να σε βοηθάει να χρησιμοποιείς και να αναπτύξεις το ταλέντο και τις ικανότητές σου. Πρέπει επίσης να σε βοηθάει να μάθεις να ζεις με ειρήνη, να προστατεύεις το περιβάλλον και να σέβεσαι τους άλλους ανθρώπους.
Άρθρο 30 - Παιδιά Μειονοτήτων	Έχεις το δικαίωμα να εξασκείς τις παραδόσεις σου, τη γλώσσα και τη θρησκεία σου - ή όποια άλλη επιλέξεις. Μειονότητες και ιθαγενείς ομάδες χρειάζονται ιδιαίτερη προστασία αυτού του δικαιώματος.
Άρθρο 31 - Παιχνίδι - Ψυχαγωγία	Έχεις δικαίωμα στο παιχνίδι και την ξεκούραση.

Άρθρο 32 - Παιδική Εργασία	Έχεις δικαίωμα προστασίας από εργασία που σε βλάπτει και που είναι επιβλαβής για την υγεία και την εκπαίδευσή σου. Εάν εργάζεσαι, έχεις το δικαίωμα να είσαι ασφαλής και να πληρώνεσαι ικανοποιητικά.
Άρθρο 33 - Προστασία από Ναρκωτικά	Έχεις δικαίωμα προστασίας από επιβλαβή ναρκωτικά και από το εμπόριο ναρκωτικών.
Άρθρο 34 - Σεξουαλική Εκμετάλλευση	Έχεις δικαίωμα σε μια ζωή ελεύθερη από σεξουαλική κακοποίηση.
Άρθρο 35 - Πώληση - Διακίνηση και Απαγωγή	Κανείς δεν επιτρέπεται να σε απαγάγει ή να σε πουλήσει.
Άρθρο 36 - Άλλες μορφές Εκμετάλλευσης	Έχεις δικαίωμα προστασίας από κάθε μορφή εκμετάλλευσης.
Άρθρο 37- Βασανιστήρια και στέρση Ελευθερίας	Κανείς δεν επιτρέπεται να σε τιμωρήσει με σκληρό ή επιβλαβή τρόπο.
Άρθρο 38 - Ένοπλες Συρράξεις	Έχεις δικαίωμα σε προστασία και ελευθερία από τον πόλεμο. Παιδιά κάτω των 15 ετών δεν μπορούν να αναγκαστούν να πάνε στο στρατό ή να συμμετέχουν σε πολέμους.
Άρθρο 39 - Επανάταξη - Αποκατάσταση	Έχεις δικαίωμα σε βοήθεια αν πληγωθείς, αν παραμεληθείς ή αν σε κακομεταχειρισθούν.
Άρθρο 40 - Αντιμετώπιση από τη Δικαιοσύνη	Έχεις δικαίωμα σε νομική υποστήριξη και δίκαιη αντιμετώπιση από το δικαστικό σύστημα που σέβεται τα δικαιώματά σου.
Άρθρο 41 - Κατοχύρωση	Εάν οι νόμοι της χώρας παρέχουν καλύτερη προστασία στα δικαιώματά σου από ότι τα άρθρα αυτής της Σύμβασης, τότε αυτοί οι νόμοι πρέπει να εφαρμόζονται.

Ο παραπάνω πίνακας περιλαμβάνει μια σύντομη περίληψη της Σύμβασης.

Η πραγματική διατύπωση είναι προσβάσιμη από τον ιστότοπο της UNICEFστη διεύθυνση

<https://www.unicef.org/greece>

Τι να κάνεις αν σε εκφοβίζουν;

Πρώτα, να ξέρετε ότι:

- Σε κανέναν δεν αξίζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές
- Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε βοήθεια για να σταματήσετε μια εκφοβιστική συμπεριφορά
- Η γνώμη σας για το τι πρέπει να γίνει είναι σημαντική
- Δεν χρειάζεται να περάσετε μόνοι σας την εμπειρία του εκφοβισμού

Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας.

Τι είναι η αυτοπροστασία;

Αυτοπροστασία σημαίνει να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου, να ενημερώνεις τους άλλους για το τι χρειάζεσαι και να αναλαμβάνεις δράση άμεσα και με σεβασμό.

Υπάρχουν τρία σημαντικά βήματα που μπορείτε να κάνετε:

1 Πες το σε κάποιον, ειδικά σε έναν ενήλικα

Ο εκφοβισμός ευδοκιμεί στη σιωπή. Όσοι εκφοβίζουν βασίζονται στο γεγονός ότι τα θύματά τους δεν μιλάνε για αυτό που βιώνουν και αυτό επιτρέπει να συνεχίζεται η εκφοβιστική συμπεριφορά χωρίς συνέπειες. Και ναι, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε για αυτό που συμβαίνει.

Όσο δύσκολο κι αν είναι όμως, είναι σημαντικό να συνδεθείτε με κάποιον και να μοιραστείτε αυτό που περνάτε. Στην ιδανική περίπτωση, θα μιλήσετε για αυτό με έναν γονέα, έναν δάσκαλο, ένα μέλος της κοινότητάς σας ή έναν ενήλικα τον οποίο εμπιστεύεστε. Εάν δεν αισθάνεστε ότι μπορείτε να το πείτε σε έναν ενήλικα, εμπιστευτείτε το σε έναν φίλο!

2 Αναπτύξτε το δικό σας σχέδιο δράσης

Αυτοπροστασία σημαίνει να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και να αφήνεις τους ανθρώπους να γνωρίζουν τι χρειάζεσαι. Βάλτε τα πράγματα σε κίνηση κάνοντας ένα σχέδιο:

- Γράψτε τι σας συμβαίνει, πότε και πού συμβαίνει και ποιος εμπλέκεται
- Καταγράψτε τον ρόλο σας σε αυτό το σχέδιο δράσης, ποιοι άλλοι θα πρέπει να συμμετέχουν και τι θα μπορούσαν να κάνουν
- Μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με έναν γονέα, έναν δάσκαλο, ένα μέλος της κοινότητάς σας ή έναν ενήλικα τον οποίο εμπιστεύεστε

3 Διεκδικήστε τα δικαιώματά σας

Κάθε μαθητής έχει το δικαίωμα να αισθάνεται ασφαλής εντός και εκτός σχολείου. Εάν ένας ενήλικας δεν μπορεί να σας βοηθήσει, μην τα παρατάτε! Είναι δικαίωμά σας να μιλήσετε με έναν άλλο ενήλικα.

Όταν μιλάτε με έναν δάσκαλο, έναν υπεύθυνο όπως ο Διευθυντής του σχολείου ή ένα άτομο που εμπιστεύεστε στο σχολείο:

- Μοιραστείτε όλες τις πληροφορίες στο σχέδιο δράσης σας
- Ρωτήστε: «Τι μπορεί να γίνει ώστε εγώ και τα άλλα παιδιά να νιώθουμε ασφαλείς;»
- Θυμηθείτε ότι υπάρχουν νόμοι και σχολικές ή/και κοινοτικές πολιτικές ή πρακτικές για τον χειρισμό καταστάσεων εκφοβισμού.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να διδάξετε τους μαθητές/μαθήτριες να επικοινωνούν μεταξύ τους και να επιλύουν συγκρούσεις



Δραστηριότητα 11

Σχέδιο αυτοπροστασίας

Το να αναζητάς υποστήριξη και να μιλάς με κάποιον άλλο δεν είναι εύκολο. Προσπαθήστε να γράψετε το σχέδιό σας, για να είστε έτοιμοι.

Εάν δεχτώ εκφοβισμό, οι δύο ενήλικες στους οποίους μπορώ να απευθυνθώ **στο σχολείο** είναι:

1. _____

2. _____

Οι δύο ενήλικες στους οποίους μπορώ να απευθυνθώ **εκτός σχολείου** είναι:

1. _____

2. _____

Αν νιώθω πολύ αναστατωμένος/η ή αγχωμένος/η για να κάνω μια αναφορά μόνος/η μου, ή πρέπει να μιλήσω με κάποιους για το τι συμβαίνει, δύο φίλοι στους οποίους μπορώ να βασιστώ είναι:

1. _____

2. _____

Επειδή μπορώ να βασιστώ και στον εαυτό μου, οι στρατηγικές που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να διακόψω τη συμπεριφορά του εκφοβιστή μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. _____

2. _____

3.

Εάν η οικογένειά μου ή εγώ πρέπει να επικοινωνήσουμε με κάποιον στο σχολείο ή στην κοινότητά μου σχετικά με τον εκφοβισμό, οι πληροφορίες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι:

Αριθμός τηλεφώνου: _____

E-mail: _____

Άλλες πληροφορίες: _____



Κι αν εσύ Εκφοβίζεις κάποιον;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να διδάξετε τους μαθητές/μαθήτριες να επικοινωνούν μεταξύ τους και να επιλύουν συγκρούσεις/Ενσυναίσθηση - Διαχείριση των Συναισθημάτων ως οριζόντια Δεξιότητα (Soft skill)/Σχέση με τις Δεξιότητες ζωής

Τι μπορεί να είναι τόσο σπουδαίο στο να πληγώνεις κάποιον;

Πειράγματα, τρικλοποδιές, γροθιές, κλωτσιές, καψόνια, το να αγνοείς και να αποκλείεις τους άλλους- αυτές οι συμπεριφορές είναι ανησυχητικές περισσότερο για όποιον τις προκαλεί παρά για τα θύματά του.

Να ξέρετε ότι ο εκφοβισμός είναι θέμα συμπεριφοράς και η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει.

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- **Μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε**

- Αυτός μπορεί να είναι κάποιος στο σχολείο, στο σπίτι ή στην κοινότητά σας.
- Μοιραστείτε αυτό που σας συμβαίνει.
- Ζητήστε τη συμβουλή και τη βοήθειά τους.

- **Βάλτε στόχο να αλλάξετε την αρνητική συμπεριφορά**

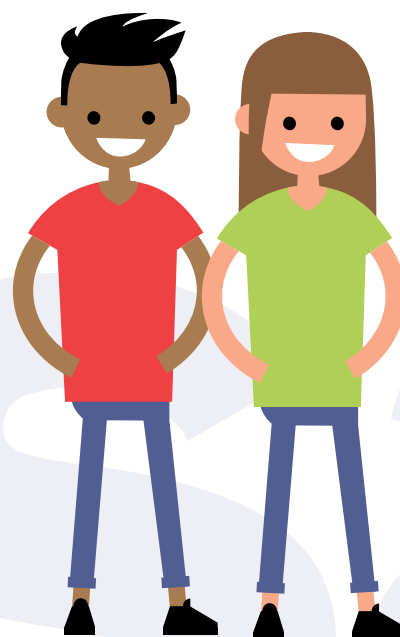
- Είναι χρήσιμο να σκεφτείτε και να σχεδιάσετε στρατηγικές που είναι οι κατάλληλες για κάποιες καταστάσεις.
- Βρείτε έναν μέντορα και ένα πρότυπο για να σας καθοδηγήσει σε δύσκολες καταστάσεις.

- **Σχεδιάστε τις πράξεις σας**

- Σκεφτείτε πώς θέλετε να ανταποκριθείτε στις καταστάσεις.
- Φροντίστε η συμπεριφορά σας να είναι πιο ευγενική, πιο περιεκτική και αποδοκτική.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό





Δραστηριότητα 12

Κι αν εγώ εκφοβίζω;

Είστε σίγουροι ότι δεν είστε θύτες; Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και κυκλώστε αυτές που σας αντιπροσωπεύουν

Ε

Εσκεμμένα αποκλείεις κάποιον/κάποια από μία ομαδική δραστηριότητα.

Κ

Κουτσομπολεύεις ή διαδίδεις ψέματα για κάποιον/κάποια κατά πρόσωπο ή στο διαδίκτυο.

Φ

Φοβίζεις κάποιον/κάποια για να τον κάνεις να νιώσει ανασφάλεια και φόβο.

Ο

Ουσιαστικά δεν φέρεις σε κάποιον/κάποια όπως θα ήθελες να σου φέρονται.

Β

Βάλλεις εναντίον κάποιου/κάποιας κοροϊδεύοντας τον κατά πρόσωπο ή στο διαδίκτυο

Ι

Ισοπεδώνεις κάποιον/κάποια με αγενή πειράγματα ή με προσβλητικές μιμήσεις κατά πρόσωπο είτε στο διαδίκτυο για να «ξεσπάσεις» ή να νιώσεις καλύτερα.

Ζ

Ζημιώνεις κάποιον/κάποια κάνοντας κακόβουλα και προσβλητικά σχόλια για αυτόν αυτοπροσώπως ή διαδικτυακά.

Ω

Ωθείς άλλους να φέρονται άσχημα σε κάποιον/κάποια.



Απαντήστε επίσης στην παρακάτω λίστα ελέγχου:

ΚΑΝΕΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Λέτε ή γράφετε κακίες για κάποιον/κάποια ακόμη και αφού σας έχει ζητήσει να το σταματήσετε;		
Χτυπάτε ή πληγώνετε κάποιον/κάποια επανειλημμένα κάθε φορά που κάποιος ενήλικας δεν σας βλέπει;		
Έχετε ποτέ πει σε κάποιον/κάποια ότι δεν επιτρέπεται να συμμετέχει σε μία ομάδα ή να καθίσει με ένα συγκεκριμένο γκρουπ παιδιών;		
Υπάρχει κάποιος/κάποια που συχνά τον/την πειράζετε και προσπαθείτε να τον/την πληγώσετε ή να τον/την ταπεινώσετε;		
Λέτε ποτέ ψευδή πράγματα για κάποιον/κάποια που θα μπορούσαν να τον/την πληγώσουν ή να αλλάξουν την άποψη των άλλων για αυτόν/αυτήν;		
Κάνετε πράγματα για να ενοχλήσετε κάποιον/κάποια επίτηδες, όπως να του/της πετάτε πράγματα, όταν δεν σας βλέπει ο δάσκαλος;		
Έχετε ποτέ γράψει κάτι κακό για κάποιον/κάποια το οποίο το στείλατε με μήνυμα ή το δημοσιοποιήσατε στο διαδίκτυο;		
Υπάρχουν συγκεκριμένα μέρη στα οποία κάποιος/κάποιες φοβούνται να πάνε επειδή γνωρίζουν ότι θα βρίσκεστε κι εσείς εκεί και θα τους πληγώσετε;		
Αν έχετε ποτέ πληγώσει σωματικά ή συναισθηματικά κάποιον/κάποια, τον/την έχετε απειλήσει ώστε να μη μιλήσει σε κάποιον ενήλικα;		
Εξαναγκάσατε ποτέ κάποιον/κάποια να σας δώσει χρήματα ή τα πράγματά του;		
Λέτε σε άλλους να μην κάνουν παρέα με κάποιον/κάποια για οποιοδήποτε λόγο;		
Κάνετε ή λέτε αστεία πράγματα εις βάρος κάποιων για να προκαλέσετε το γέλιο κάποιων άλλων;		

Εάν έχετε απαντήσει ΝΑΙ σε οποιαδήποτε ερώτηση, υπάρχει πιθανότητα να έχετε εκφοβίσει κάποιον/κάποια! Μιλήστε σε έναν ενήλικα για να σας βοηθήσει να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας.

Τι να κάνεις αν είσαι μάρτυρας Εκφοβισμού;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Ενσυναίσθηση - Διαχείριση των Συναισθημάτων ως οριζόντια Δεξιότητα (Soft skill) / Σχέση με τις Δεξιότητες ζωής

Σκεφτείτε πως νιώθει κάποιος/ κάποια που δέχεται εκφοβισμό:

- Νιώθει μόνος/μόνη
- Πιστεύει ότι κανείς δεν νοιάζεται
- Αναρωτιέται ποιον/ποια μπορεί να εμπιστευτεί
- Αναρωτιέται αν κάτι θα αλλάξει ποτέ

Ο εκφοβισμός είναι μία πολύ μοναχική κατάσταση...

Τώρα φανταστείτε πώς θα μπορούσε όλο αυτό να είναι διαφορετικό. Σκεφτείτε πόσο ισχυρό αντίκτυπο θα μπορούσε να έχει για κάποιον/κάποια που νιώθει ολομόναχος η παρουσία κάποιου άλλου κοντά του. Ειδικά αν αυτός ο άλλος είναι συνομήλικος που καταλαβαίνει τα συναισθήματά του και τον νοιάζεται.

Αυτό το άτομο μπορεί να είσαι ΕΣΥ!

Έχετε σκεφτεί ποτέ, «Δεν είναι δική μου δουλειά – θα το αγνοήσω απλώς και θα απομακρυνθώ.»

Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου. Εάν σας έσπρωχναν, σας κορόιδευαν, σας κουτσόμπόλευαν, σας περιγελούσαν ή σας αγνοούσαν επίτηδες, δεν θα θέλατε κάποιος να σας στηρίξει;

Να ξέρετε ότι όταν κάποιος/κάποια πληγώνεται, ειδικά συναισθηματικά, η υποστήριξή σας ως συνομήλικος/συνομήλικη είναι απίστευτα σημαντική!

α Να είστε διαθέσιμοι για συνομιλία

Οι μαθητές/μαθήτριες που βιώνουν εκφοβισμό συχνά δεν το λένε σε κανέναν. Εάν γνωρίζετε κάποιον/κάποια που δέχεται εκφοβισμό, δείξτε του το ενδιαφέρον σας ενθαρρύνοντάς τον να μιλήσει για τις εμπειρίες του/της. Ο στόχος σας δεν χρειάζεται να είναι η επίλυση του προβλήματος. Αντίθετα, επικεντρωθείτε στο να τους αφήσετε να εκφράσουν την ιστορία και τα συναισθήματά τους.

Ακολουθούν μερικοί τρόποι δράσης/παρέμβασης:

- Ακούστε χωρίς να κάνετε κριτική
- Στη συνέχεια, κάντε ερωτήσεις που επιτρέπουν στο θύμα να πει την ιστορία του/της και να εκφράσει τα συναισθήματά του/της:
 - Θέλεις να μου πεις τι έγινε;
 - Πώς είσαι;
 - Τι θα σε βοηθούσε αυτή τη στιγμή;
 - Τι θα ήθελες να γίνει για να λυθεί το θέμα;
 - Θέλεις να κάνεις ένα σχέδιο δράσης βήμα-βήμα για την επίλυση του θέματος;
- Βοηθήστε τον/την να σκεφτεί πώς μπορεί να μοιραστεί την εμπειρία του/της
- Υποστηρίξτε τον όταν επικοινωνήσει το πρόβλημά του σε έναν γονέα ή άλλον έμπιστο ενήλικα

β Απαντήστε με συγκεκριμένες και στοχευμένες πράξεις καλοσύνης, αποδοχής και συμπερίληψης

Το μόνο πράγμα που μπορεί να κάνει κάποιος/κάποια για να βοηθήσει, είναι να δείξει υποστήριξη στο άτομο που δέχεται εκφοβισμό.

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να είστε αποτελεσματικοί στην υποστήριξή σας:

Μίλα, τα λόγια σου έχουν σημασία.

Δοκιμάστε να πείτε:

- Είμαι εδώ για σένα.
- Δεν αξίζει να σου φέρονται έτσι.
- Θέλεις να σε βοηθήσω να βρούμε μαζί έναν ενήλικα για να μιλήσεις;

Ανάλαβε δράση, οι ενέργειές σας είναι σημαντικές.

- Ελάτε σε επαφή μαζί τους στα διαλείμματα του μαθήματος, ακόμα κι αν είναι απλώς για να πείτε ένα «γεια σου, τι κάνεις;».
- Προσκαλέστε τους να καθίσουν μαζί σας ή να παίξουν ένα βίντεο ή ένα παιχνίδι με κάρτες.
- Κάντε μαζί τις εργασίες σας.

Να είσαι φιλικός και υποστηρικτικός.

- Υπενθυμίστε τους ότι σε κανέναν δεν αξίζει να μην τον σέβονται και ότι ο εκφοβισμός δεν θα διαρκέσει για πάντα.
- Αναγνωρίστε τι κάνουν καλά και επαινέστε τα ταλέντα τους.
- Ακόμα κι αν δεν θέλουν να μιλήσουν, προσκαλέστε τους στη συζήτηση.

Υ Ανακατευθύνετε την κατάσταση

Η έρευνα δείχνει ότι οι συνομήλικοι μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικοί στην παρέμβαση σε μια κατάσταση εκφοβισμού. Μια δημιουργική, αλλά μερικές φορές δύσκολη λύση, είναι να αλλάξετε την κατεύθυνση της κατάστασης σε μια πιο θετική πορεία. Μπορεί να χρειαστεί κάποια προετοιμασία, εξάσκηση, προγραμματισμός και επιπλέον σκέψη - δεν είναι εύκολο να εκφράσεις τη γνώμη σου ενάντια σε ένα κύμα αρνητικότητας - αλλά η έρευνα δείχνει επίσης ότι όταν ένα άτομο μιλήσει, θα ακολουθήσουν και άλλοι.

- Βοηθήστε τα να ξεφύγουν από μια κατάσταση εκφοβισμού:
 - Ζητώντας τους να περπατήσουν μαζί σας,

– Προσκαλώντας έναν άλλο φίλο να έρθει μαζί σας—υπάρχει ασφάλεια και υποστήριξη όταν είμαστε πολλοί!

- Αλλάξτε θέμα όταν οι συνομήλικοί σας αρχίσουν να κοροϊδεύουν ή να ενοχλούν κάποιον/κάποια
- Βρείτε έναν ενήλικα που μπορεί να έρθει γρήγορα και να επέμβει
- Εάν διαπιστώσετε διαδικτυακό εκφοβισμό, μπορείτε να:
 - Γράψτε κάτι θετικό ως απάντηση.
 - Επικοινωνήστε με το άτομο που δέχεται εκφοβισμό και ενημερώστε το ότι το υποστηρίζετε.
- Αναφέρετέ το σε έναν ενήλικα στο σχολείο ή στον ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης.

δ Μιλήστε με έναν ενήλικα

Σε περιπτώσεις όπου δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε, η αναζήτηση συμβουλών από έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε μπορεί να είναι χρήσιμη. Ένας ενήλικας, όπως ένας γονέας ή ένας/μία αγαπημένος/αγαπημένη εκπαιδευτικός, μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε διαφορετικούς τρόπους για να ανταποκριθείτε, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι όλοι παραμένουν ασφαλείς.

Εδώ είναι μερικές ιδέες για να μιλήσετε με έναν ενήλικα:

- Ενημερώστε τους ότι χρειάζεστε τις συμβουλές τους.
- Πείτε τους ότι κάποιος/κάποια βιώνει μια κατάσταση εκφοβισμού που δεν μπορεί να διορθώσει μόνος,μόνη του/της.
- Ο εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει πολλά προσωπικά στοιχεία. Αν δεν θέλετε να τα πείτε όλα, ενημερώστε τον/την ενήλικα ότι υπάρχουν ορισμένα πράγματα που δεν είστε έτοιμοι να μοιραστείτε και ζητήστε τους να το σεβαστούν.

- Τονίστε ότι θέλετε να σταματήσει ο εκφοβισμός και ότι η συμπεριφορά έχει βλάψει το θύμα καθώς και άλλους που εμπλέκονται
- Ρωτήστε: «Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε και να νιώθουμε όλοι ασφαλείς;»
- Αποφασίστε ποια βήματα μπορείτε να κάνετε μαζί.
- Ευχαριστήστε τους για την ακρόαση και τη φροντίδα.

e **Ενθαρρύνετε και άλλους να ενωθούν ενάντια στον εκφοβισμό—προωθείτε την καλοσύνη, την αποδοχή και τη συμπερίληψη.**

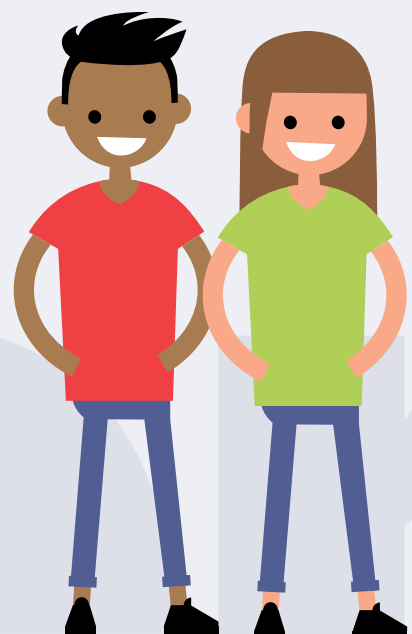
Έχετε ακούσει ποτέ το παλιό ρητό, «Όσοι περισσότεροι, τόσο το καλύτερο»; Στον κόσμο της πρόληψης του εκφοβισμού, αυτό ισχύει ιδιαίτερα. Αν και είναι πολύ σημαντικό ο κάθε άνθρωπος να κάνει ό,τι μπορεί, οι μεμονωμένες ενέργειες μεγεθύνονται όταν ενώνουμε τις δυνάμεις μας. Όταν μια ομάδα ατόμων συνεργάζεται για έναν κοινό σκοπό, τότε συμβαίνει η πραγματική αλλαγή.

Προσπαθήστε να εμπλέξετε άλλους με τους παρακάτω τρόπους:

- Ξεκινήστε μια λέσχη ή μια δραστηριότητα στο σχολείο σας που εστιάζει στην ένταξη. Για παράδειγμα, προσκαλέστε μαθητές με και χωρίς αναπηρία να εργαστούν μαζί σε ένα έργο τέχνης κάθε εβδομάδα.
- Ρωτήστε τον δάσκαλό σας σχετικά με την έρευνα άλλων πολιτισμών για μια παρουσίαση ή κάποια δραστηριότητα.
- Προτείνετε την οργάνωση μιας ανοιχτής εκδήλωσης με επιτραπέζια παιχνίδια, κοινά υλικά για δημιουργίες, όπου μπορεί να συμμετέχει οποιοσδήποτε και όλοι έχουν κάποιον για να παίξουν μαζί και να συνεργαστούν.
- Διοργανώστε ένα τουρνουά ποδοσφαίρου/ μπάσκετ/βόλεϊ στο οποίο να μπορούν να συμμετέχουν ενεργά οι μαθητές, μαθήτριες όλων των επιπέδων και μετά διασκεδάστε με χυμούς και αναψυκτικά.
- Προτείνετε τη δημιουργία «ασφαλών χώρων» σε παιδικές χαρές που θα παρακολουθούνται από συνομηλίκους και ενήλικες.

Κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να βοηθήσετε, αλλά επίσης να ξέρετε ότι κάθε κατάσταση εκφοβισμού είναι διαφορετική. Δεν εξαρτάται από εσάς μόνο για να αντιμετωπιστεί οριστικά, αλλά αναγνωρίστε ότι η υποστήριξή σας μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Εάν είστε μάρτυρες εκφοβισμού, μπορεί να νιώσετε φόβο, αλλά η σιωπή δεν είναι επιλογή! Σταματήστε λοιπόν να δικαιολογείτε τέτοιες συμπεριφορές και πράξτε ως εξής!



Άουτς! Η σιωπή σου πονάει!

δικαιολογίες



Κι αν έρθει η σειρά μου;

Δεν θέλω να είμαι ο επόμενος στόχος



Θέλω να ανήκω.

Δεν θέλω να με απορρίψουν οι φίλοι/φίλες μου και οι συμμαθητές μου.



Δεν είναι και τόσο σοβαρό.

Δεν είμαι σίγουρος/σίγουρη τι είδα ή άκουσα. Μάλλον δεν είναι και τόσο σοβαρό.



Κανείς δεν θα βοηθήσει.

Έχω ήδη αναφέρει το περιστατικό και τίποτα δεν έγινε.



Τους άξιζε.

Ήταν ενοχλητικοί. Κάποιος έπρεπε να τους βάλει στη θέση τους.

δράσεις



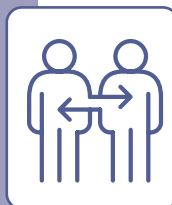
Πες το σε κάποιον/α.

Είναι δύσκολο να επικοινωνήσεις με κάποιον που εκφοβίζει. Μπορείς να βοηθήσεις μιλώντας σε ένα υπεύθυνο ενήλικα.



Δεν είσαι μόνος/η.

Πιθανότατα δεν είσαι ο/η μόνος/μόνη που ανησυχεί. Μίλα σε κάποιον που μπορεί να βοηθήσει. Η σιωπή σίγουρα θα κάνει την κατάσταση χειρότερη.



Το να μιλήσεις δεν είναι "κάρφωμα".

Ακόμη κι αν δεν είσαι σίγουρος/σίγουρη για όλες τις λεπτομέρειες, συζήτησέ το με κάποιον για να καταλάβεις κι άλλες οπτικές του προβλήματος που σε απασχολεί.



Συνέχισε να ψάχνεις για βοήθεια.

Μερικές φορές η βοήθεια δεν βρίσκεται άμεσα. Συνέχισε να ψάχνεις μέχρι να βρεις ανταπόκριση.



Σε όλους αξίζει ο σεβασμός.

Χρειαζόμαστε όλοι βοήθεια για να μάθουμε τον αλληλοσεβασμό. Μπορείς να διακόψεις τον κύκλο της ασέβειας



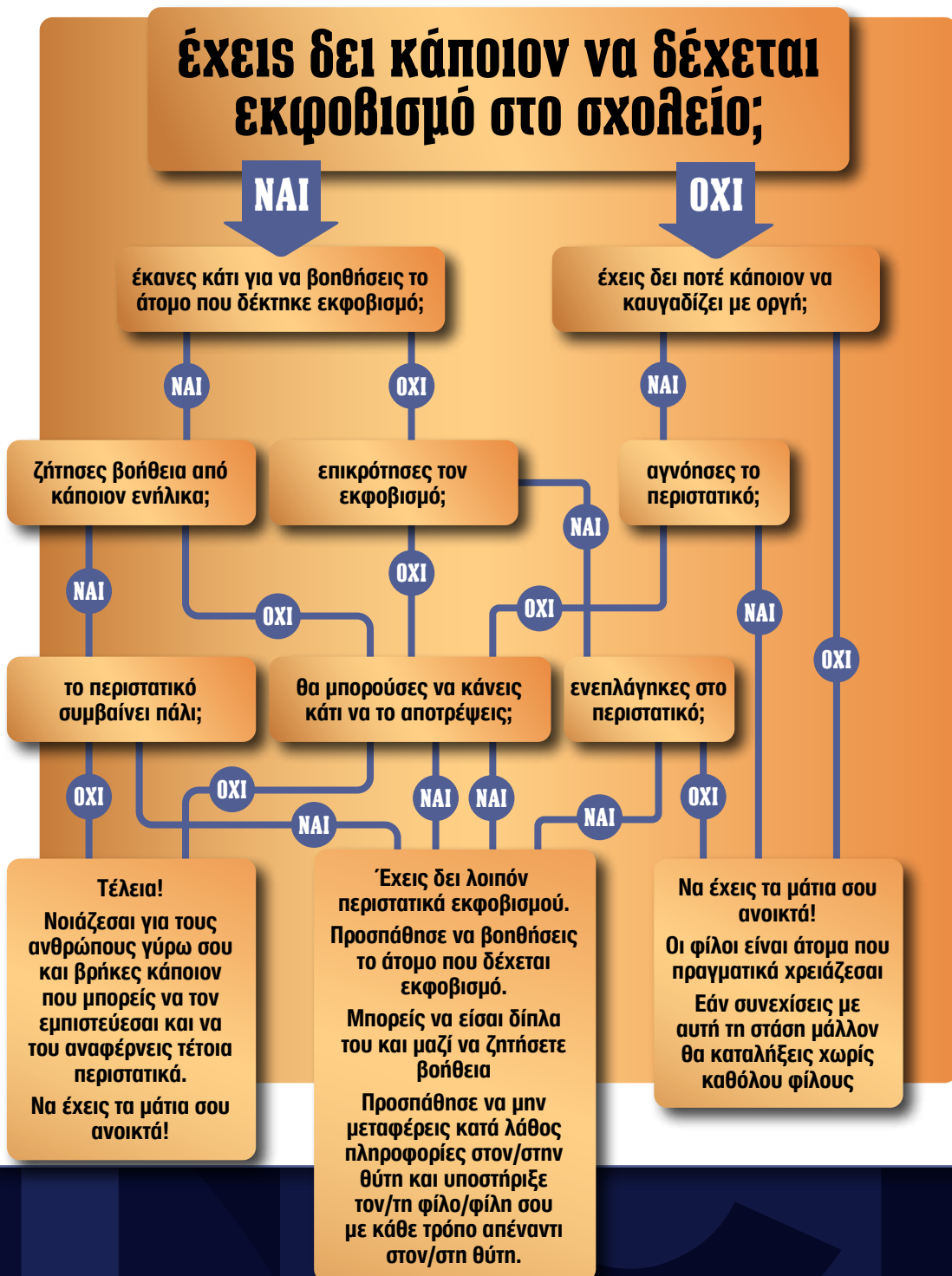
Δραστηριότητα 13

Ο δικός μου ρόλος

Βρες το δρόμο σου στο παρακάτω σχεδιάγραμμα.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να διδάξετε τους μαθητές/μαθήτριες να επικοινωνούν μεταξύ τους και να επιλύουν συγκρούσεις



Τι να κάνετε αν αναφερθεί σε σας επεισόδιο Εκφοβισμού?

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πώς να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό

- 1** Λάβετε σοβαρά υπόψη όλες τις αναφορές.
- 2** Ρωτήστε, "Έχει ξανασυμβεί αυτό στο παρελθόν;" Ένα περιστατικό μπορεί να μην φαίνεται σημαντικό, αλλά είναι σημαντικό να καθοριστεί εάν υπάρχει ένα πρότυπο συμπεριφοράς.
- 3** Μην κατηγορείτε το θύμα. Να θυμάστε ότι χρειάζεται θάρρος για να αναφέρει κάποιος περιστατικό εκφοβισμού.
- 4** Λάβετε υπόψη σας όλες τις πληροφορίες για το τι συνέβη. Δώστε τις πληροφορίες σε έναν/μία ενήλικα που εμπιστεύεστε μέσα στο σχολείο, την οικογένεια ή την κοινότητα.
- 5** Καθησυχάστε το θύμα. Ενημερώστε το ότι θα αναφέρετε την περίπτωση του εκ-

φοβισμού του στα πρόσωπα εκείνα του σχολείου που μπορούν να βοηθήσουν καλύτερα. Διαβεβαιώστε το συμμαθητή σας ότι θα το κάνετε με διακριτικότητα προστατεύοντας το απόρρητο. Εμψυχώστε το θύμα ώστε να μην είναι αναστατωμένο ή θυμωμένο μπροστά στο θύτη, και ενθαρρύνετέ το να σας ενημερώσει εσάς ή τον/την υπεύθυνο/υπεύθυνη εκπαιδευτικό για τυχόν περαιτέρω περιστατικά. Μην ενθαρρύνετε τον μαθητή να αντεπιτεθεί αλλά και ούτε να αγνοήσει τον εκφοβισμό.

- 6** Ελέγξτε αν το περιστατικό είχε σοβαρό αντίκτυπο στο θύμα. Παραπέμψτε τον μαθητή στον εκπαιδευτικό που έχει οριστεί ως υπεύθυνος στο σχολείο για περιστατικά σχολικού εκφοβισμού ή στον διευθυντή του σχολείου ή στον σύμβουλο καθοδήγησης ή στην ομάδα παρέμβασης του σχολείου για να προσφέρει στον μαθητή τη σωστή βοήθεια.
- 7** Εάν κάποιος άλλος ανέφερε το περιστατικό του εκφοβισμού σε σας, φροντίστε να τον φέρετε σε επαφή με τον/την υπεύθυνο/υπευθυνη εκπαιδευτικό στο σχολείο. Κρατήστε επαφή με το θέμα, για να βεβαιωθείτε ότι το περιστατικό έχει ερευνηθεί.





Δραστηριότητα 14

Τι θα έκανα;

Τώρα που ξέρετε πολλά περισσότερα για τον εκφοβισμό, τι θα κάνατε στις παρακάτω περιπτώσεις;

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Α

Ένα από τα μεγαλύτερα παιδιά στην τάξη σας, συχνά "πειράζει" ένα μικροκαμωμένο παιδί. Μια μέρα, την ώρα του φαγητού, βλέπετε το μεγαλύτερο παιδί να βάζει τρικλοποδιά στο μικρότερο παιδί το οποίο σκοντάφτει, με αποτέλεσμα να πέσει και να ρίξει το δίσκο με το φαγητό του. Τα άλλα παιδιά αρχίζουν να γελούν με το μικρότερο παιδί, το οποίο είναι ξεκάθαρα αναστατωμένο και μοιάζει σα να θέλει να κλάψει... **Τι θα κάνατε;**

Προτάσεις:

1. Πηγαίνετε να βοηθήσετε το μικρότερο παιδί να μαζέψει τα πράγματά του και αν το φαγητό του έχει πέσει στο πάτωμα, προτείνετε να μοιραστείτε το δικό σας μαζί του.
2. Μαζέψτε μια ομάδα φίλων για να βοηθήσετε το παιδί να καθαρίσει το πάτωμα από τα φαγητά που έπεσαν. Μπορείς επίσης να το προσκαλέσεις να καθίσει μαζί σου.
3. Αγνοήστε τον εκφοβιστή. Αν επιδιώξει να προκαλέσει τις αντιδράσεις και το ενδιαφέρον των άλλων, μην γελάτε και μην συμμετέχετε. Ενημερώστε τον ότι δεν πιστεύετε ότι αυτό που κάνει είναι αστείο ή ωραίο.

Αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος να χειριστείς την κατάσταση. Ίσως μπορείς να σκεφτείς κάτι καλύτερο!

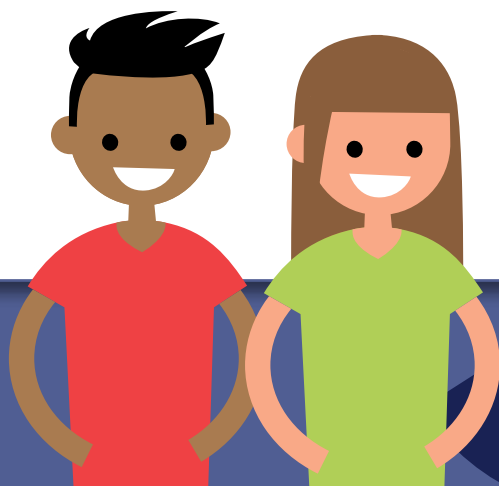
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Β

Υπάρχει αυτό το κορίτσι που το βλέπεις συχνά μόνο του στην παιδική χαρά. Μερικές φορές οι άλλοι διαδίδουν άσχημες φήμες για αυτήν και έχετε ακούσει την κοροϊδεύουν. Μια μέρα, τη βλέπεις να πηγαίνει να παίξει στην κούνια. "Έχεις ψείρες - φύγε!" της φωνάζει ένα παιδί. Βλέπει μια άλλη παρέα κοριτσιών και ρωτάει, "Μπορώ να παίξω μαζί σας;" Αλλά ένα από τα κορίτσια λέει στα άλλα "Μην της μιλάτε. Είναι σκέτη αποτυχία. Αν της μιλήσετε, θα είστε κι εσείς αποτυχημένες". Το κορίτσι φαίνεται πολύ αναστατωμένο και απομακρύνεται καθώς τα άλλα κορίτσια γελάνε. **Τι θα έκανες;**

Προτάσεις:

1. Προσκαλέστε το κορίτσι να παίξει μαζί σας και με τους φίλους σας.
2. Αν ακούσετε φήμες να διαδίδονται, υποστηρίξτε την και πείτε μερικά καλά πράγματα που έχετε προσέξει για αυτήν. Μην μεταδίδετε αυτά που ακούτε, ακόμα κι αν κάνουν τα άλλα παιδιά να γελούν. Σκεφτείτε πώς θα ήταν αν αυτό συνέβαινε σε σας!

Αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος να χειριστείς την κατάσταση. Ίσως μπορείς να σκεφτείς κάτι καλύτερο!



ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Γ

Ένα νέο παιδί μετακομίζει στη γειτονιά σας και έρχεται στην τάξη σας. Πολλοί συμμαθητές σου το κοροϊδεύουν και αυτό δε νιώθει καλά. Ανακαλύπτεις, ότι όταν τον πειράζεις, κάνεις τους φίλους σου να γελούν. Μια μέρα, σκέφτεσαι ένα παρατσούκλι που όλοι πιστεύουν ότι είναι αστείο και αρχίζουν να τον αποκαλούν με αυτό το όνομα. Όταν όμως βλέπετε πώς το παρατσούκλι αναστατώνει το παιδί, αρχίζετε να αισθάνεστε άσχημα! Αλλά καθησυχάζετε τον εαυτό σας λέγοντας ότι δεν το κάνετε πολύ συχνά και τα περισσότερα παιδιά το κάνουν πολύ περισσότερο από εσάς. Παρόλα αυτά, το όνομα που σκέφτηκες φαίνεται να τον κάνει πραγματικά να νιώθει άθλια! **Τι θα έκανες;**

Προτάσεις:

1. Αυτό το κακό, ενοχλητικό συναίσθημα είναι η συνείδησή σας! Ίσως άλλοι να «πειράζουν» αυτό το παιδί περισσότερο από εσάς, αλλά εσείς κάνετε το πρόβλημα μεγαλύτερο. Αν πολλά παιδιά πειράζουν αυτό το αγόρι, μάλλον δεν περνάει πολύ καλά. Αλλά αν τον πειράζετε κι εσείς, πιθανότατα θα νιώθει ακόμα πιο λυπημένος και μόνος.
2. Σταματήστε να πειράζετε το παιδί. Και τότε αυτό το ενοχλητικό συναίσθημα που έχει θα φύγει!
3. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να κάνετε τους άλλους να ξεχάσουν το κακό όνομα που σκεφτήκατε. Όταν βλέπετε άλλους να τον πειράζουν, πείτε τους ότι δεν είναι ωραίο και ότι το παρατσούκλι έχει πραγματικά παλιώσει.
4. Αρχίστε να είστε ευγενικοί με το νέο παιδί. Εάν μπορείτε να ζητήσετε συγγνώμη για την προηγούμενη κακή σας συμπεριφορά απέναντί του, θα είναι υπέροχα. Αλλά αν όχι, να είσαι καλός από εκεί και πέρα.
5. Προσπαθήστε να τον γνωρίσετε καλύτερα. Ίσως να μη γίνετε ποτέ στενοί φίλοι, αλλά τουλάχιστον θα είστε ευγενικοί με όλους. Αλλά και πάλι, ίσως καταλήξετε να κάνετε ένα νέο φίλο!

Αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος να χειριστείς την κατάσταση. Ίσως μπορείς να σκεφτείς κάτι καλύτερο!

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στην τάξη σου έχετε μία ομάδα Viber για να μοιράζεστε θέματα του σχολείου, να συζητάτε τα διαγωνίσματα και να κάνετε αστεία μεταξύ σας. Έχετε παρατηρήσει ότι τις τελευταίες μέρες δύο συμμαθητές σας που αυτοαποκαλούνται οι “πιο κουλ τύποι” πειράζουν την πιο έξυπνη μαθήτριά της τάξης κοροϊδεύοντας την για τους βαθμούς της για την εμφάνισή της και τα ρούχα της και την αποκαλούν “Ξερόλα-αποτυχία”. Το χειρότερο είναι ότι την εκφοβίζουν πιο έντονα αργά το βράδυ με αποτέλεσμα την επόμενη μέρα το πρωί να είναι κουρασμένη, νυσταγμένη και πολύ αναστατωμένη. **Τι θα κάνετε;**

Προτάσεις:

1. Μιλήστε στο κορίτσι προσωπικά και πείτε της ότι δεν σας αρέσει αυτό που κάνουν οι δύο συμμαθητές σας. Εξηγείστε της ότι τη ζηλεύουν γιατί τα πάει τόσο καλά στο σχολείο, σε αντίθεση με τις ίδιες.
2. Ρωτήστε την πως νιώθει και διαβεβαιώστε ότι την καταλαβαίνετε και την υποστηρίζετε. Ρωτήστε την τι θέλει να κάνει για να σταματήσει αυτός ο διαδικτυακός εκφοβισμός.
3. Προσφέρετε τη βοήθεια σας: να μιλήσει σε ένα εκπαιδευτικό/διευθυντή του σχολείου, να αναφέρει το περιστατικό στο Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, να πάτε μαζί της στους γονείς της ή σε ένα εκπαιδευτικό. Δώστε της διάφορες εναλλακτικές και υποστηρίξτε αυτή που θα επιλέξει και νιώθει πιο άνετα.
4. Αναφέρετε το περιστατικό εσείς οι ίδιοι. Αν ο εκφοβισμός συνεχίζεται, θα πρέπει να το αναφέρετε. Πείτε το στους γονείς, στον εκπαιδευτικό, στον/στην διευθυντή/διευθύντρια. Μερικές φορές τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού φοβούνται τόσο να το αναφέρουν (επειδή μπορεί να χειροτερέψει η κατάσταση), ώστε η μόνη περίπτωση να σταματήσει είναι η ΔΙΚΗ ΣΑΣ αντίδραση.

Αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος να χειριστείς την κατάσταση. Ίσως μπορείς να σκεφτείς κάτι καλύτερο!



Δραστηριότητα 15

Σταυρόλεξο

Τέλος, ένα σταυρόλεξο για να θυμηθούμε όσα είπαμε για τον εκφοβισμό.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ: Πως να μιλήσετε και να προκαλέσετε συζήτηση για τον εκφοβισμό

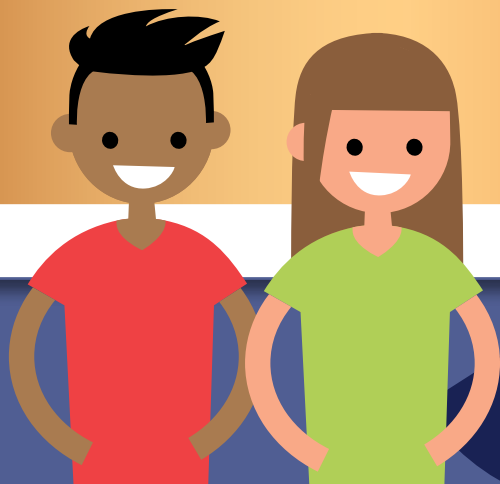
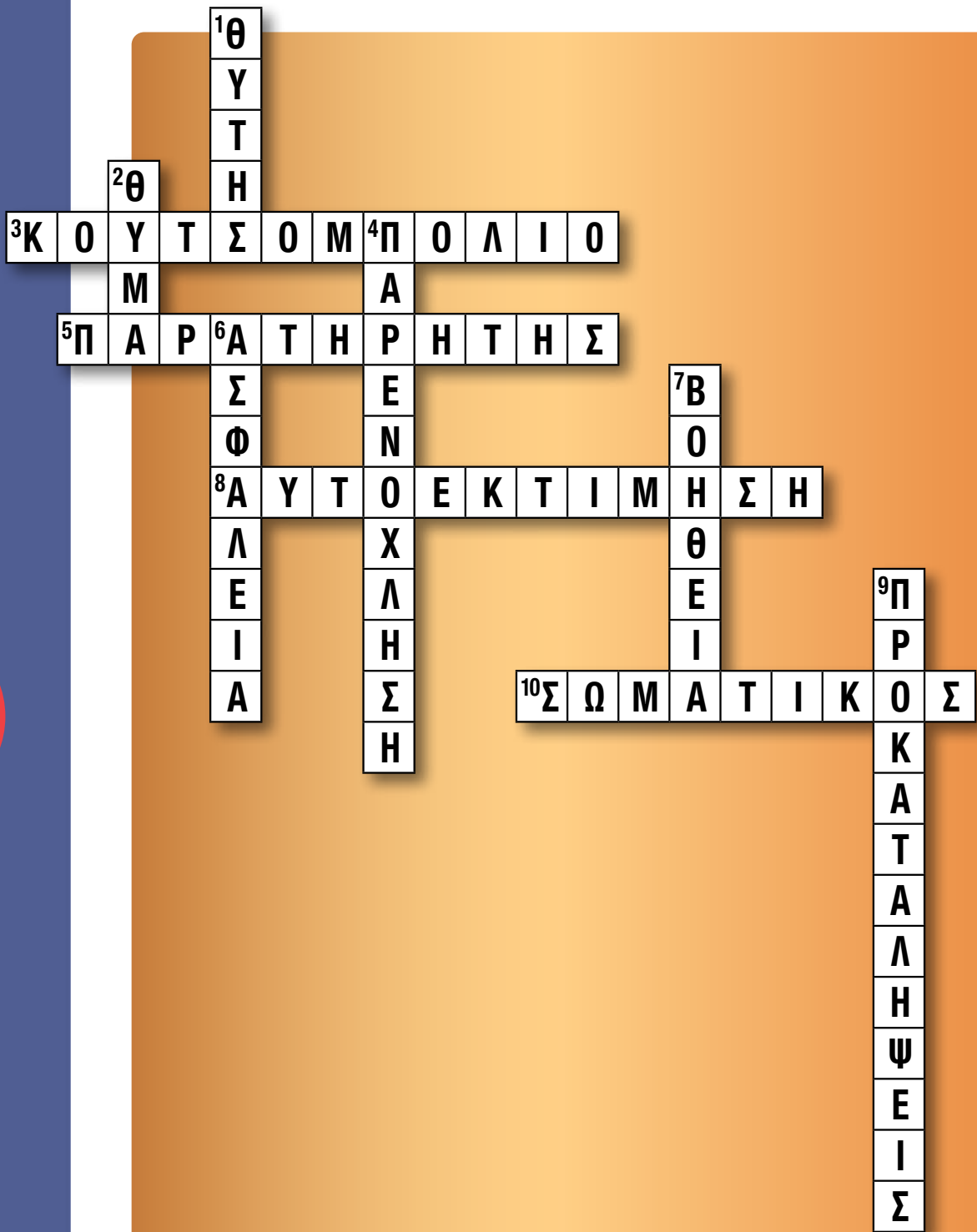
σταυρόλεξο για τον εκφοβισμό

οριζόντια

3. Κακόβουλος σχολιασμός άλλων ανθρώπων.
5. Ρόλος σε περιστατικό εκφοβισμού.
8. Στόχος του συναισθηματικού εκφοβισμού είναι η μείωσή της.
10. Η κλωτσιά είναι είδος τέτοιου εκφοβισμού (στην ονομαστική).

κάθετα

1. Το άτομο που ασκεί εκφοβισμό.
2. Το άτομο στο οποίο απευθύνεται η εκφοβιστική συμπεριφορά.
4. Συνεχής και επαναλαμβανόμενη ενοχλητική ή απειλητική συμπεριφορά. Μπορεί να είναι και σεξουαλική.
6. Είναι δικαίωμά μας να την αισθανόμαστε.
7. Το πρώτο που πρέπει να αναζητήσεις αν νιώσεις ότι εκφοβίζεσαι.
9. Αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε εκφοβιστική συμπεριφορά εναντίον κάποιου που ανήκει σε διαφορετική φυλή.





Οδηγός για ανοιχτή συζήτηση (μετά το σχολείο)

Αγαπητοί μαθητές και μαθήτριες,

Σίγουρα έχετε συνηθίσει να συζητάτε τα προβλήματά σας. Σκεφτήκατε ποτέ ότι μπορεί να υπάρχει «μέθοδος συζήτησης»; Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι για να συζητήσουμε, ίσως πρέπει πρώτα να ορίσουμε κάποιους βασικούς κανόνες;

Προτείνουμε λοιπόν ένα μικρό οδηγό συζήτησης μαζί με μερικούς βασικούς κανόνες που θα κάνουν τη συζήτηση εύκολη και θα δημιουργήσουν ένα πραγματικό συναίσθημα μεταξύ σας.

Σίγουρα καταλαβαίνετε τη διαφορά μεταξύ τσακωμού και διαφωνίας. Ωστόσο, πρέπει να έχετε κατά νου ότι η διαφωνία μεταξύ σας μπορεί μερικές φορές να είναι έντονη. Κάποιες φορές οι απόψεις σας μπορεί να είναι διαμετρικά αντίθετες. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν μπορείτε να προσπαθήσετε να καταλήξετε σε κοινές θέσεις ή τουλάχιστον να καταλάβετε ο ένας τον άλλον.

Η άσκηση που προτείνουμε εδώ είναι απολύτως απαγορευμένη για ενήλικες!

Για το λόγο αυτό, σας προσκαλούμε να κάνετε αυτή την άσκηση μετά το σχολείο ή στον ελεύθερο χρόνο σας. Ίσως στο μεγάλο διάλειμμα.

Οι συζητήσεις μπορεί να είναι πολύ σύντομες ή πολύ μεγάλες. Η διάρκειά τους δεν είναι πολύ σημαντική, αλλά χρειάζεται χρόνος για να εκφραστούν οι απόψεις και να βεβαιωθείτε ότι αυτό που θέλετε να εκφράσετε γίνεται κατανοητό από τους άλλους. Αυτή η διαδικασία είναι λίγο χρονοβόρα, γι' αυτό μην βιαστείτε και αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεστε. Μην ξεκινήσετε μια τέτοια συζήτηση αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε αρκετό χρόνο.



Ας συγκεντρωθούμε κι ας μιλήσουμε για τον εκφοβισμό!

Γνωρίζετε τι είναι ο εκφοβισμός; Όχι? Σας προσκαλούμε λοιπόν να κάνετε μία αναζήτηση στο διαδίκτυο.

Προσοχή! Δεν είναι όλα όσα θα βρείτε στο Διαδίκτυο σοβαρά ή σωστά.

Επομένως, εξασκηθείτε στο να κατανοείτε ποιος γράφει και ποιες είναι οι τοποθεσίες στις οποίες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες. Αφού κάνετε αυτή τη σύντομη άσκηση, τουλάχιστον ξέρετε τι είναι ο εκφοβισμός.

Σε αυτό το σημείο είναι καιρός να αρχίσουμε να συζητάμε!

Πάμε να διαβάσουμε τις παρακάτω πληροφορίες!

- **Ηλικία (κατά προτίμηση):** 13-18
- **Διάρκεια:** 15 με 20 λεπτά
- **Εξοπλισμός:** Μία άνετη αίθουσα με τις καρέκλες σε κυκλική διάταξη
- **Πολλή υπομονή**

Οι λίγοι κανόνες που προτείνουμε βασίζονται σε μια μέθοδο που ονομάζεται «μαιευτική». Τι σημαίνει; Ας ανακαλύψουμε κάτι που ίσως δεν έχετε ξανακούσει.

Με αυτόν τον όρο οι αρχαίοι Έλληνες εννοούσαν την τέχνη των γυναικών να βοηθούν τις μητέρες να γεννήσουν τα μωρά τους. Όταν μια μητέρα γεννάει ένα παιδί, κάνει τη μεγάλη δουλειά. Όμως σε αυτή την προσπάθεια να βγάλει από μέσα της ένα νεογέννητο, συνήθως τη βοηθάει κάποιος.

Η βοήθεια αυτού του ατόμου είναι χρήσιμη γιατί διευκολύνει τη διαδικασία. Το να βοηθάς μια μητέρα να γεννήσει σημαίνει να ακολουθείς κάποιους κανόνες, κάτι που είναι εν μέρει πραγματική τέχνη και εν μέρει προέρχεται από την εμπειρία.

Αυτή η τέχνη σε συνδυασμό με την εμπειρία ονομάζεται μαιευτική.

Τώρα φανταστείτε ότι αντί να γεννήσει ένα παιδί, ένα άτομο πρέπει να «γεννήσει ιδέες» ή να ανακαλύψει μέσα στον ίδιο του τον εαυτό τις πεποιθήσεις ή τις γνώσεις του. Έτσι, όπως μια μαμά, θα πρέπει να «γεννήσει» τις πεποιθήσεις, τις ιδέες ή τις γνώσεις του.

Για να το κάνετε αυτό, είναι πιθανό να σας βοηθήσει κάποιος που μπορεί να διευκολύνει την όλη διαδικασία.

Παρακάτω θα ανακαλύψετε πώς να χρησιμοποιήσετε τη μαιευτική μέθοδο για να αποκτήσετε μια βαθύτερη γνώση σχετικά με τον εκφοβισμό.

A Προετοιμασία

Επιλέξτε ένα άτομο από την ομάδα σας που μπορεί να παίξει το ρόλο του συντονιστή/διαμεσολαβητή που διευκολύνει τη διαδικασία και βοηθά να «γεννηθεί» η ιδέα. Ο συντονιστής δεν χρειάζεται να έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Πρέπει να έχει λίγη επιθυμία να αντιμετωπίσει τους άλλους και μια ελάχιστη ικανότητα να διαχειριστεί μια συνομιλία διασφαλίζοντας ότι όλοι

συμμετέχουν και ότι υπάρχει λίγη τάξη στη συζήτηση.

Η άσκηση βασίζεται στη συζήτηση δύο λέξεων που εκφράζουν το ίδιο νόημα αλλά με διαφορετικές αποχρώσεις. Για παράδειγμα: επικοινωνία/μετάδοση ή δύναμη/κυριαρχία

Στη λέξη **επικοινωνώ**, υπάρχει η έννοια του να μοιράζεσαι κάτι. Στη λέξη μετάδοση υπάρχει η έννοια ενός πράγματος που παράγεται από ένα άτομο και μεταφέρεται σε άλλο χωρίς αυτό το άλλο άτομο να είναι τίποτα άλλο παρά «δέκτης».

Η λέξη **δύναμη** δίνει την ιδέα ότι κάποιος μπορεί να έχει τη συγκεκριμένη δυνατότητα να κάνει κάτι. Αντίθετα, κυριαρχία σημαίνει να είσαι κύριος κάποιου. Σε περίπτωση κυριαρχίας, η δύναμη χρησιμοποιείται εναντίον άλλου προσώπου.

Αν το καλοσκεφτείτε, μερικές φορές χρησιμοποιούμε αυτά τα ζευγάρια λέξεων σαν να έχουν το ίδιο νόημα. Αυτή η άσκηση μάς βοηθά να συνειδητοποιήσουμε ότι η χρήση λέξεων δεν



είναι τυχαία και ότι η επιλογή της μίας έναντι της άλλης μπορεί να αποκαλύψει τις αληθινές προθέσεις ή την αληθινή μας σκέψη.

Η χρήση της μαιευτικής μεθόδου στη συζήτηση μάς διδάσκει να στοχαζόμαστε τις λέξεις και να κατανοούμε το πραγματικό τους νόημα. Μόλις κατανοήσουμε την αληθινή σημασία των λέξεων, θα είμαστε ευαίσθητοι στην επιλογή και την κατάλληλη χρήση τους.

B Ας ξεκινήσουμε

Ο διαμεσολαβητής εισάγει το εξής σενάριο: «Κάθε εβδομάδα, στα αποδυτήρια μίας δημόσιας πισίνας, κάποια έφηβα κορίτσια κοροϊδεύουν το βάρος ενός άλλου κοριτσιού το οποίο βάζει τα κλάματα και υπόσχεται στον εαυτό της ότι δεν θα ξαναπάει στο κολυμβητήριο».

Η ομάδα πρέπει να προσδιορίσει το είδος του εκφοβισμού και να σκεφτεί πώς να τον αποτρέψει και να τον καταπολεμήσει.

Το αντικείμενο της συζήτησης είναι να αναλυθεί η έννοια των λέξεων «εκφοβίζω» και «διασκεδάσω», οι διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους και οι πιθανές επιπτώσεις και των δύο εννοιών στη μαθησιακή διαδικασία.

Ο συντονιστής θα πρέπει να εμπλέξει την ομάδα σε μια συζήτηση για τη διαφορά μεταξύ προσβλητικών συμπεριφορών που μπορούν να χαρακτηριστούν ως εκφοβισμός και που έχουν σκοπό να κάνουν το θύμα να νιώθει άβολα, και συμπεριφορών που αντ' αυτού προκαλούν ένα θετικό κλίμα διασκέδασης και χαρούμενης συναλλαγής.

- **Πότε μπορώ να διασκεδάσω χωρίς να βάζω τους φίλους μου σε μια άβολη θέση;**
- **Πώς μπορώ να γνωρίζω τα όρια της διασκέδασης χωρίς να δημιουργώ αισθήματα ντροπής για το σώμα τους στους άλλους;**
- **Πώς μπορώ να συνειδητοποιήσω πότε τα αστεία στρέφονται πάντα εναντίον ενός**

συγκεκριμένου προσώπου και τονίζουν συνεχώς μια συγκεκριμένη πλευρά τους;

- **Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του να έχεις μια ομάδα σε μια πλευρά και ένα μόνο άτομο στην άλλη;**

Annexes, Resources and Video - Resources

Δημιουργός αυτής της μεθόδου είναι ο Ιταλός κοινωνιολόγος Danilo Dolci ο οποίος τη δεκαετία του '50 αναζήτησε δυνατότητες βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των φτωχών ανθρώπων σε δύο χωριά της Σικελίας. Τα προβλήματα που αντιμετώπισε ήταν επίσης ο κοινωνικός αποκλεισμός, η φτώχεια, η χαμηλή εκπαίδευση, η διαφθορά κ.λπ. Αναζητούσε μια μέθοδο για να κάνει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τη δική τους δύναμη και τις δυνατότητές τους με δημοκρατικό, μη βίαιο τρόπο.

Ο Ντόλτσι εμπνεύστηκε πολύ από τις θεωρίες της μη βίας και της εκπαίδευσης για την ειρήνη. Μία από τις βασικές αρχές της μη βίας και του RMA είναι η μη επικριτική προσέγγιση. Οποιοσδήποτε συμμετέχων είναι καταρχήν ελεύθερος να εκφράσει τις δικές του ιδέες, απλώς σεβόμενος τους άλλους. <https://vimeo.com/127138591-DialogicClassroom> <https://vimeo.com/169112444-DialogicClassroom> <https://circularclassroom.com/educators/-Circular-classroom>

Περισσότερα σενάρια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφητηρία για συζήτηση:

1. Ένας νέος μαθητής ξεκίνησε στο σχολείο σας αυτή την εβδομάδα και δυσκολεύεται να προσαρμοστεί. Προέρχεται από άλλο μέρος και η οικογένειά του έχει πρόσφατα μεταναστεύσει. Η οικογένεια μόλις μετακόμισε στην περιοχή και ο μαθητής δεν έχει προλάβει να εγγραφεί σε καμία αθλητική δραστηριότητα όπως κάνουν όλοι οι άλλοι.

Κάποιοι φίλοι σου γελοούσαν πίσω από την πλάτη του.

- 2. Στο γήπεδο**, ένας προπονητής προσβάλλει και απειλεί συνεχώς έναν νεαρό διαιτητή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα χόκεϊ. Κάποιοι γονείς ακολουθούν το παράδειγμά του και προσθέτουν τις δικές τους προσβολές και απειλές. Ο νεαρός διαιτητής γίνεται όλο και πιο νευρικός και αβέβαιος για τον εαυτό του.
- 3. Ένας γείτονας** προσβάλλει τακτικά τα μέλη μιας οικογένειας που μετακόμισε πρόσφατα στη γειτονιά και βανδαλίζει την περιουσία τους λόγω της εθνοπολιτισμικής καταγωγής τους. Η οικογένεια δεν αισθάνεται ευπρόσδεκτη και η κατάσταση είναι αγχωτική για όλα τα μέλη της. Οι γονείς σκέφτονται ότι πρέπει να μετακομίσουν ξανά.
- 4. Σε μία πολυκατοικία**, ένας γείτονας απειλεί συνεχώς τους γονείς ενός αυτιστικού παιδιού ότι θα τους διώξει αν το παιδί τους συνεχίσει να κάνει θόρυβο. Οι γονείς φοβούνται ότι ο γείτονας θα πετύχει τους σκοπούς του και η κατάσταση τους αγχώνει, ειδικά αφού το παιδί τους χρειάζεται σταθερότητα.

5. Ένα νεαρό αγόρι που δεν ταιριάζει με τα σεξουαλικά στερεότυπα αποκαλείται τακτικά «αδερφή» από κάποιους συμμαθητές στην καφετέρια και στο γυμναστήριο. Οι άλλοι μαθητές αρχίζουν να τον αγνοούν και υποφέρει από αυτή την απομόνωση. Προσπαθεί με κάθε δυνατό τρόπο να αποφύγει αυτά τα μέρη.

6. Κάποια παιδιά κοροϊδεύουν έναν από τους δασκάλους τους που ζει στην ίδια γειτονιά επειδή είναι υπέρβαρος σε ένα βίντεο που δημοσιεύτηκε στο διαδίκτυο, το οποίο μεταδίδεται από μεγάλο αριθμό επισκεπτών του Διαδικτύου. Ο άντρας υφίσταται συνέπειες που τον επηρεάζουν στην επαγγελματική και προσωπική του ζωή.

7. Ένας μαθητής λαμβάνει τακτικά μηνύματα ή email όπου αντί για το όνομά του οι συμμαθητές του τον αποκαλούν «χαμένο». Τους αποφεύγει και παραλείπει τα μαθήματά του όλο και πιο συχνά.





**ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ
ΤΟΝ
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟ
ΛΕΚΤΙΚΟ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ**



58





safer



safer