

Έχεις το δικαίωμα να λες **ΟΧΙ**, να είσαι ο εαυτός σου και να μην σε ενοχλεί ή κοροϊδεύει κανένας.

Μίλησε σε αυτούς που σε αγαπούν και σε νοιάζονται, στους γονείς και στους δασκάλους σου

Τι να κάνει το παιδί εκφοβιστής:

1. Άλλαξε όσο είναι καιρός
2. Μίλησε με τους δασκάλους σου. Θα βρουν λύση σε αυτά που σε απασχολούν. Μπορούν και θέλουν, αρκεί να θέλεις κι εσύ.
3. Μην επιμένεις σε συμπεριφορές που δεν σε βγάζουν πουθενά.
4. Δεν γίνεσαι καλύτερος εκφοβίζοντας τους άλλους.

Βιβλιογραφία:

- Πολιτεία Victoria Αυστραλίας: Τα ασφαλή σχολεία είναι αποτελεσματικά σχολεία
- Ελληνικό Δημοτικό Σχολείο Λονδίνου: Στρατηγική αντιμετώπισης περιστατικών εκφοβισμού
- Μέντορας: Ενημερωτικό φυλλάδιο για τον εκφοβισμό
- Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης: Το φαινόμενο Bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε.

1^ο, 2^ο, 3^ο Δημοτικά Σχολεία Πολυγύρου
Σχολικός Σύμβουλος 1^{ης} Περιφέρειας Π.Ε.

Ν. Χαλκιδικής



6 Μαρτίου 2012

Ημέρα κατά της βίας στα Σχολεία

Τι είναι εκφοβισμός

Εκφοβισμός είναι όταν κάποιος, ή μια ομάδα ατόμων, που έχουν περισσότερη δύναμη κατά τη συγκεκριμένη στιγμή σκόπιμα στενοχωρούν ή βλάπτουν ένα άλλο άτομο σε περισσότερες από μία περιπτώσεις. Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει σωματικό εκφοβισμό όπως χτύπημα· προφορικό εκφοβισμό όπως βρισιές και έμμεσο εκφοβισμό όπως διάδοση φημών.

Τι δεν είναι εκφοβισμός

- κατάσταση όπου υπάρχει αμοιβαία σύγκρουση - δηλ. ισορροπία δύναμης όπου οι μαθητές είναι και οι δύο αναστατωμένοι και συνήθως θέλουν επίλυση του προβλήματος.
- Κοινωνική απόρριψη ή απέχθεια (εκτός αν είναι επαναλαμβανόμενη πράξη και απευθύνεται προς συγκεκριμένο πρόσωπο).
- Μοναδικά επεισόδια αγριότητας ή κακίας ή τυχαίες πράξεις επιθετικότητας ή τρομοκράτησης.



Τι πρέπει να κάνει το παιδί – θύμα του εκφοβισμού:

1. **Δε φταις εσύ!** Μην πιστεύεις αυτά που σου λένε. Δεν σου αξίζει να σε χτυπούν, να σε βρίζουν, να σε κοροϊδεύουν. **Κανένας δεν έχει αυτό το δικαίωμα!** Πολλά αξιόλογα παιδιά πέφτουν θύματα νταήδων και όταν μεγαλώνουν πετυχαίνουν στη ζωή τους. Κανένα από αυτά δεν έφταιγε. **Η βία είναι ευθύνη του εκφοβιστή!**
2. **Μην απαντάς στις κοροϊδίες, μην στενοχωριέσαι γι' αυτά που ακούς. Μην δίνεις καμιά σημασία!** Αν θέλεις να πεις «Πίστευε ό,τι θέλεις» και αγνόησέ τους. Αν συνεχίσουν πες τους ξεκάθαρα «Σταμάτα ή Παράτα με ήσυχο».
3. Αν σου πήραν κάτι, να επαναλαμβάνεις ό,τι κι αν λένε «Δώσε μου το μολύβι μου πίσω».
4. **Μίλησε στο δάσκαλο ή στη δασκάλα σου!** Δεν είναι ντροπή και δεν είναι «κάρφωμα». Να αναφέρεις ακριβώς τι σου συνέβη. Αυτοί σε αγαπούν και ενδιαφέρονται. Όσο δε μιλάς, εξυπηρετείς τον εκφοβιστή.
5. **Μίλησε στους γονείς σου.** Αυτοί σε αγαπούν και θα φροντίσουν να κάνουν αυτό που πρέπει.
6. Αν φοβάσαι πως θα σε χτυπήσουν, να είσαι πάντα με κάποιον φίλο.