



**stop bullying**  
***2ο Γυμνάσιο Βούλας***

## Οι Αρχές μας, από τους 7 Σοφούς της Αρχαιότητας

- Πάρε με την πειθώ, όχι χρησιμοποιώντας βία.
- Μήτε υπερβολικά απονήρευτος να είσαι, μήτε δόλιος.
- Άκουγε πολλά, μίλα μόνο αν πρέπει



## Τι είναι το Bullying (εκφοβισμός);

- Το bullying (εκφοβισμός) είναι μία επιθετική συμπεριφορά που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα, στο σχολείο ή και αλλού
- Στη συμπεριφορά του bullying υπάρχει μια διαφορά ισχύος ανάμεσα σ' αυτούς που την ασκούν και σ' αυτούς που την υφίστανται

## Πώς γίνεται το Bullying (εκφοβισμός);

- χτυπήματα
- σπρωξίματα
- κλωτσιές
- λεκτικός εκφοβισμός ή κοροϊδία
- σεξουαλικά σχόλια
- καταστροφή προσωπικών αντικειμένων
- απομόνωση από την ομάδα
- μέσα από Internet, SMS, social media



**Το bullying ΔΕΝ είναι φυσιολογική συμπεριφορά**

Μία εξήγηση για αυτή την αποκλίνουσα συμπεριφορά



Η Ιστορία των Ινδιάνων με τους δύο Λύκους

# Πώς λοιπόν εξηγείται η συμπεριφορά του bullying;

*Ίσως ταΐζουν τον κακό τον Λύκο μέσα τους*

- Μπορεί μέσα απ' αυτό να νιώθει ανώτερος, να αισθάνεται ότι έχει ισχύ και εξουσία
- Μπορεί να το κάνει για να τραβήξει την προσοχή, πιστεύοντας ότι θα γίνει δημοφιλής
- Οι εκφοβιστές είναι δυστυχείς και «ξεσπούν» τη δυστυχία τους στους άλλους. *(Συνήθως δεν νιώθουν υπευθυνότητα για τις πράξεις τους και συχνά έχουν την ανάγκη να ελέγχουν τους άλλους και να κερδίζουν πάντα)*
- Μπορεί επίσης να ζηλεύουν τα άτομα (ή τα αντικείμενά τους) που παρενοχλούν. *(Δεν μπορούν να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων).*

# Πώς μπορεί να καταλήξουν όσοι κάνουν bullying;

Όσοι ασκούν εκφοβισμό χρειάζονται τη βοήθεια ειδικού.

**Αν δεν αλλάξουν τη συμπεριφορά τους, καταλήγουν να έχουν μπλεξίματα με τον νόμο.**

**Μέχρι την ηλικία των 24 ετών, το 60% των εκφοβιστών, έχουν τουλάχιστον 1 ποινική καταδίκη.**

**Όσοι συνεχίζουν αυτή τη συμπεριφορά ως ενήλικες, εμφανίζουν και πολλά άλλα προβλήματα όπως αλκοολισμό, διαταραχές αντικοινωνικής προσωπικότητας.**



Θωρακίστε το παιδί σας σαν  
γονείς/οικογένεια



Πώς θα προστατευτεί μόνο  
του





## Μπορώ να προστατεύσω τα παιδιά μου ;

- **Ως γονείς, δεν μπορείτε να προστατέψετε απόλυτα το παιδί σας απέναντι στον εκφοβισμό. Υπάρχουν πάντα άνθρωποι που πληγώνουν τους άλλους.**
- **Ο στόχος του γονέα δεν είναι να «απομονώσει» το παιδί του, αλλά να το υποστηρίξει για να: α) αναπτύξει γνώση και δεξιότητες, ώστε να προστατεύσει τον εαυτό του, β) αλλά και να ζητήσει βοήθεια, όταν είναι απαραίτητο.**

## Αρχίζουμε...

Η έρευνα δείχνει ότι οι θύτες ξεκινούν με λεκτική παρενόχληση.

**Ο τρόπος που το «θύμα» ανταποκρίνεται στην πρώτη λεκτική επίθεση, καθορίζει το αν ο «νταής» θα εξακολουθήσει να ενοχλεί αυτό το συγκεκριμένο παιδί.**

Εάν η επίθεση δώσει στο θύτη αυτό που ψάχνει, δηλ. μια αίσθηση δύναμης, επειδή κατάφερε να επηρεάσει αρνητικά το άλλο παιδί, ... η επιθετικότητα σε γενικές γραμμές θα κλιμακωθεί.

# Θωρακίστε το παιδί σας

## 1. Μείνετε συνδεδεμένοι με το παιδί σας σε όλες τις περιστάσεις.

Η ανατροφή του παιδιού είναι κατά **90% σύνδεση**, δηλ. μια στενή σχέση με το παιδί σας, και μόνο κατά **10% καθοδήγηση**.

Τίποτα δεν θα πετύχει, αν δεν έχετε τη στενή σχέση που πρέπει με το παιδί σας.

Κρατήστε ανοιχτή τη γραμμή συναισθηματικής επικοινωνίας μαζί του... πρέπει να σας μιλάει για όλα όσα του συμβαίνουν.

Λέξη κλειδί: **Εμπιστοσύνη !**



## 2. Προσφέρετε ένα πρότυπο αυτοπεποίθησης στη συμπεριφορά του

Εάν έχετε την τάση να υποχωρείτε εσείς εύκολα ;

Βρείτε τρόπους για να το κάνετε να διεκδικεί τις ανάγκες/θέλω του

Μην ταπεινώνετε ποτέ τον εαυτό σας ή το παιδί σας δημόσια



### 3. Διδάξτε το παιδί σας πώς να υπερασπίζεται τον εαυτό του με σεβασμό.

Δώστε τους τα λόγια για να υπερασπίζονται τον εαυτό τους από νωρίς :

#### Παραδείγματα:

- «Είναι η σειρά μου τώρα.»
- «Ε! Σταμάτα το αυτό.»
- «Μη με αγγίζεις.»
- «Δεν είσαι εντάξει.»
- «Δεν μου αρέσει να με φωνάζεις έτσι. Έχω το όνομά μου ξέρεις.»



## 4. Προπονήστε το παιδί σας με παιχνίδια ρόλων

❖ Κάντε παιχνίδια ρόλων με το παιδί..., **για το πώς μπορεί να σταθεί απέναντι σε έναν «νταή».**

Τονίστε στο παιδί σας ότι ο νταής θέλει να προκαλέσει μια αντίδραση που τον κάνει να αισθάνεται ισχυρός, οπότε το να αντεπιτεθεί είναι ακριβώς αυτό που τρέφει τον νταή.

*Το παιδί πρέπει να αποφύγει να «τσιμπήσει»*

*Διδάξτε στο παιδί να διατηρεί την ψυχραιμία του, να κοιτάζει τον θύτη στα μάτια και να λέει κάτι  
Κάντε εξάσκηση μέχρι το παιδί να αποκτήσει έναν ισχυρό τόνο, με αυτοπεποίθηση !*

❖ Κάντε παιχνίδια ρόλων με το παιδί..., **για το πώς μπορεί να μπει σε μία ομάδα**  
rapport με τον αρχηγό

❖ Κάντε παιχνίδια ρόλων με το παιδί..., **για το πώς μπορεί να είναι καλά στη ζωή του**

**5. Μάθετε στο παιδί σας ότι δεν θα πρέπει να ντρέπεται, αν φοβηθεί να ζητήσει βοήθεια από τους μεγάλους**

**6. Διδάξτε τα παιδιά να παρεμβαίνουν για να αποτρέψουν τον εκφοβισμό, όταν το βλέπουν να συμβαίνει σε άλλους.**

*Οι έρευνες δείχνουν πως όταν τα παιδιά που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση παρέμβουν με σωστό τρόπο, μπορούν να σταματήσουν τον εκφοβισμό στο 50% των περιπτώσεων μέσα σε 10 δευτερόλεπτα.*





# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

*(ενημέρωση γονέων, καθηγητών, δημιουργία ομάδων)*

- Οι «νταήδες» λειτουργούν όπου δεν υπάρχουν ενήλικες, οπότε θα πρέπει να αποφεύγουν χώρους όπου δεν υπάρχει επιτήρηση
- Καλό είναι να κάθονται στο μπροστινό μέρος της ουράς π.χ. στο κυλικείο
- Καλό είναι να βρίσκονται κοντά στους επιβλέποντες
- Προσοχή ! σε τουαλέτες, αποδυτήρια
- Να μην έχουν πολύ ακριβά και φανταχτερά πράγματα μαζί τους
- Να μη δείχνουν δημόσια τηλέφωνα, χρήματα
- Να μένουν κοντά σε φίλους ή/και δασκάλους στα διαλείμματα
- Να μάθουν να αγνοούν αυτούς που εκφοβίζουν...



Ευχαριστώ