



ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ (BULLYING)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Έννοια και προέλευση του όρου	2
Είδη bullying	3
Αναγνωριστικά σημάδια που μπορεί να αποτελούν ενδείξεις bullying	5
Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου υφίσταται σχολικό εκφοβισμό	6
Τι μπορώ να κάνω για τον διαδικτυακό εκφοβισμό	9
Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω κάποιον που με εκφοβίζει;.....	10
Σε περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού.....	11
Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου είναι αυτό που εκφοβίζει	11
Υπηρεσίες και τηλεφωνικές γραμμές που μπορείτε να απευθυνθείτε	13
Βιβλιογραφία	14

Εισαγωγή

Αυτός ο Οδηγός δημιουργήθηκε από τον Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στο πλαίσιο της ολιστικής προσέγγισης ως προς την παροχή υπηρεσιών και εργαλείων για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη και την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Εντάσσεται στο φάσμα των προσπαθειών για την πρόληψη καθώς και την έγκαιρη και έγκυρη αντιμετώπιση του εκφοβισμού (bullying) είτε αυτός αφορά σε περιπτώσεις σχολικής βίας είτε σε οποιοδήποτε άλλο χώρο και ηλικιακή ομάδα.

Στοχεύει στην πολύπλευρη ευαισθητοποίηση και ενημέρωση προς τους γονείς, τα παιδιά, τους εκπαιδευτικούς, ενήλικα άτομα που βιώνουν συμπεριφορές εκφοβισμού αλλά και κάθε ενδιαφερόμενο, περιλαμβάνοντας χρήσιμες πληροφορίες, συμβουλές και κατευθύνσεις.

Έννοια και προέλευση του όρου

"Ο εκφοβισμός ή μπούλινγκ (bullying) είναι μία επιθετική συμπεριφορά που εκδηλώνεται σκόπιμα και επανειλημμένα από ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων σε ένα άλλο άτομο ή ομάδα ανθρώπων με λιγότερη δύναμη και προκαλεί σωματική ή / και ψυχολογική βλάβη."

Δεν αποτελεί αποκλειστικά σχολικό φαινόμενο αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες και κοινωνικές ομάδες καθώς και σε οποιοδήποτε χώρο (στον στρατό, σε αθλητικά σωματεία, στη φυλακή, ακόμα και στην οικογένεια ή στο χώρο εργασίας).

Ο σχολικός εκφοβισμός ή αλλιώς ενδοσχολική βία αφορά σε μορφές επαναλαμβανόμενης βίας οι οποίες εκδηλώνονται στον χώρο του σχολικού περιβάλλοντος

Τα αγόρια συνήθως εκφοβίζουν χρησιμοποιώντας τη δύναμή τους ενώ τα κορίτσια εκφοβίζουν άλλα κορίτσια μέσα από τον κοινωνικό αποκλεισμό. Τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ευνόησαν την ανάπτυξη μίας νέας μορφής bullying, τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Μία συμπεριφορά θεωρείται ως bullying όταν περιλαμβάνει :

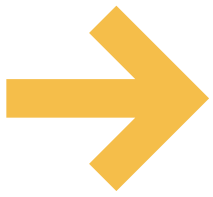
- Την επαναληπτικότητα και όχι κάποιο μεμονωμένο γεγονός βίας ή αντιπαράθεσης
- Την πρόθεση να προκληθεί συναισθηματική ή σωματική βλάβη σε κάποιον
- Την ανισότητα ισχύος μεταξύ των δύο ατόμων (ή ομάδων).

Ο εκφοβισμός δεν είναι:

- Μεμονωμένα επεισόδια απόρριψης
- Μεμονωμένες κακόβουλες πράξεις
- Τυχαίες πράξεις επιθετικότητας ή απειλής
- Αμοιβαίες διαφωνίες και συγκρούσεις

Είδη bullying

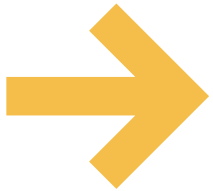
Ανάλογα με το μέσο που χρησιμοποιείται, τους τρόπους μέσα από τους οποίους ασκείται και τις επιπτώσεις που έχει στο άτομο που το υφίσταται το μπούλινγκ εκδηλώνεται με τους εξής τρόπους:



Σωματική βία

Ασκείται με οποιουδήποτε είδους φυσική επιθετική συμπεριφορά, όπως:

- Σπρωξίματα
- Χτυπήματα (κλωτσιές, τρικλοποδιές, μπουιές, σφαλιάρες)
- Δαγκώματα
- Τσιμπήματα
- Φθορά ιδιοκτησίας του ατόμου που υφίσταται τον εκφοβισμό



Λεκτική βία

Αφορά στη χρήση του λόγου με πρόθεση τον εκφοβισμό και εκδηλώνεται με:

- Ύβρεις
- Πειράγματα ή χαρακτηρισμούς (π.χ. παρατσούκλια, ταμπέλες)
- Ομοφοβικά ή ρατσιστικά σχόλια
- Τη διάδοση ψευδών μηνυμάτων, πληροφοριών, φημών
- Εκβιασμό
- Απειλές
- Υποτιμητικά σχόλια
- Προσβλητικά / υποτιμητικά αστεία και ειρωνικά σχόλια



Συναισθηματική βία

Αφορά στην πρόκληση συναισθηματικού εκφοβισμού μέσα από πράξεις ή σχόλια όπως:

- Απειλές
- Προσβολές
- Εξευτελισμό
- Προσβλητικές ή απειλητικές χειρονομίες
- Εξαναγκασμό και προσπάθεια έλεγχου του θύματος
- Υποτίμηση
- Επικρίσεις



Κοινωνική βία

Συνδυάζει την άσκηση λεκτικού και συναισθηματικού bullying προκαλώντας προβλήματα και δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες αυτού που το υφίσταται όπως:

- Κοινωνική απομόνωση
- Αίσθημα έντονης δυσφορίας και αποφυγής δραστηριοτήτων, συνηθειών, κοινωνικών επαφών
- Απόσυρση, αυτοεγκατάλειψη, παραμέληση εαυτού
- Αποκλεισμό από κάποια ομάδα



Σεξουαλική βία

Αφορά στην άσκηση δύναμης και βίας με στόχο τη σεξουαλική ικανοποίηση ή την προσέγγιση του ατόμου με σεξουαλικές προθέσεις και περιλαμβάνει:

- Μη επιθυμητή σωματική επαφή
- Ακατάλληλα αγγίγματα
- Προσβλητικά σχόλια σεξουαλικής φύσεως
- Ομοφοβική κακοποίηση
- Έκθεση σε πορνογραφικό υλικό



Ηλεκτρονική βία

Πραγματοποιείται διαδικτυακά και μπορεί να περιλαμβάνει οποιαδήποτε από τα παραπάνω με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένων των υπολογιστών και των κινητών τηλεφώνων, αλλά και μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ιστοσελίδων κλπ. Σε αντίθεση με τον εκφοβισμό που γίνεται σε φυσικό περιβάλλον, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή στο άτομο που τον υφίσταται και περιλαμβάνει:

- Απειλητικά, υβριστικά ή προσβλητικά μηνύματα
- Δημιουργία ή κοινοποίηση προσβλητικών και ντροπιαστικών φωτογραφιών, μηνυμάτων ή βίντεο
- Κουτσομπολιά ή φήμες που κοινοποιούνται διαδικτυακά
- Αποκλεισμό και απομόνωση από ομάδες π.χ. συνομιλίας, διαδικτυακών παιχνιδιών και άλλες
- Ενθάρρυνση / ώθηση σε αυτοτραυματιστικές και αυτοκτονικές συμπεριφορές
- Σεξουαλικά μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο (sexting)
- Ενοχλητικά και κακοπροαίρετα μηνύματα σε social media, chat rooms παιχνιδιών και άλλες πλατφόρμες επικοινωνίας (trolling)
- Χακάρισμα προσωπικών λογαριασμών ή δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών



Το σωματικό bullying συνήθως μειώνεται όσο ανεβαίνει ηλικία, ενώ το κοινωνικό, το συναισθηματικό, το σεξουαλικό, το λεκτικό και το διαδικτυακό, αυξάνονται από τις ηλικίες 11-15 χρονών και άνω

Αναγνωριστικά σημάδια που μπορεί να αποτελούν ενδείξεις bullying

Πολλές φορές το παιδί ή ακόμα και ο ενήλικας που υφίσταται bullying επειδή αισθάνεται φόβο ή ντροπή δεν μιλάει για αυτή του την εμπειρία. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντικό για την έγκαιρη και έγκυρη αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων να γνωρίζουμε κάποια "σημάδια" που μπορεί να αποτελούν ενδείξεις και μηνύματα ότι ένα παιδί ή και ενήλικας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού.

Τέτοια σημάδια περιλαμβάνουν:



- Ανεξήγητους μώλωπες, κοψίματα, γρατζουνιές και μελανιές στο σώμα και το πρόσωπο
- Συχνή απώλεια ή φθορά αντικειμένων του
- Ανεξήγητο κλάμα, εικόνα θλίψης
- Ανεξήγητο άγχος, ανησυχία

- Ψυχοσωματικές αντιδράσεις π.χ. πονοκέφαλος, κοιλόπονος, αίσθημα αδιαθεσίας, εμετός κ.α. (ειδικά πριν πάει σε κάποια καθιερωμένη δραστηριότητα ή στο σχολείο αν πρόκειται για παιδί)
- Εικόνα χαμηλής αυτο-εκτίμησης
- Ανεξήγητη κυκλοθυμία
- Αναίτια, απότομα ξεσπάσματα θυμού

- Απομόνωση, απόσυρση, αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών
- Έλλειψη διάθεσης για δραστηριότητες που του έδιναν ικανοποίηση και στις οποίες συμμετείχε με χαρά.
- Αισθητή αλλαγή συνηθειών φαγητού και ύπνου (δυσκολία, αύξηση ή μείωση)
- Άρνηση και αποφυγή του σχολείου
- Αλλαγή της συνηθισμένης διαδρομής για το σχολείο ή άλλες καθιερωμένες δραστηριότητες

- Απότομη και ανατιολόγητη πτώση σχολικών, επαγγελματικών κ.α. επιδόσεων
- Το παιδί αποτελεί συχνό στόχο για πειράγματα και γελοιοποίηση στο σχολείο ή άλλους χώρους που δραστηριοποιείται
- Διστακτικότητα, ανασφάλεια, φόβος να μιλήσει στην τάξη
- Συχνή κλοπή χρημάτων του

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου αν πέσει θύμα bullying

Εάν διαπιστώσετε πως το παιδί σας έχει πέσει θύμα μπουλινγκ, πρώτα από όλα παραμείνετε ψύχραιμοι ώστε να μην του μεταδώσετε περισσότερη ανησυχία και φόβο.

Κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε και να είναι βοηθητικά περιλαμβάνουν:

Μιλήστε ανοιχτά μαζί του δείχνοντάς του κατανόηση και ότι δεν το κατακρίνετε



Καθησυχάστε το παιδί ότι δεν θα πρέπει να ντρέπεται αν δεχτεί εκφοβισμό, αν φύγει ή το πει σε έναν ενήλικα και ζητήσει βοήθεια. Επιβεβαιώστε του ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει φοβισμένο και ότι αυτό δεν σημαίνει ότι είναι δειλό.

Κάντε μία ανοιχτή συζήτηση για το bullying, εξηγήστε του τι σημαίνει με μερικά παραδείγματα, και ρωτήστε αν του έχει συμβεί κάτι από αυτά.

Μην του δώσετε μηνύματα όπως "θα περάσει" ή "δεν πειράζει".

Ακούστε το παιδί



Η διαπαιδαγώγηση του παιδιού είναι κατά 90% σύνδεση, δηλαδή μια στενή σχέση με το παιδί και κατά 10% καθοδήγηση. Η καθοδήγηση δεν θα πετύχει αν δεν έχετε τη στενή σχέση για να την υποστηρίξει και απλά θα απομακρύνει το παιδί σας. Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφραστεί και ακούστε αυτά που έχει να σας πει. Δείξτε κατανόηση και προσπαθήστε να καταλάβετε τι συμβαίνει.

Προσπαθήστε να μην σας κυριεύσουν και να μην είναι εμφανή συναισθήματα όπως θυμός, αγωνία και ταραχή. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν το παιδί ακόμα πιο αρνητικά και να το αποτρέψουν από το να σας ξαναμιλήσει.

Μπορεί να χρειαστεί να σας πει την ιστορία του πάνω από μία φορά. Κρατήστε ανοιχτή την επικοινωνία μαζί του.



Μάθετε τι συμβαίνει

Ζητήστε πληροφορίες αναφορικά με τι, πότε και πού συνέβη, ποιος συμμετείχε, πόσο συχνά συμβαίνει και από ποιόν ή ποιους



Καθησυχάστε το

Διαβεβαιώστε το πως αυτό που συμβαίνει δεν αφορά δικό του λάθος, ότι έκανε το σωστό που σας μίλησε και πως δεν θα βρεθεί σε μπελάδες.

Αποφύγετε να αντιμετωπίσετε εσείς τον θύτη ή τους γονείς του. Αυτό μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα για το παιδί. Ρωτήστε το παιδί σας τι θα ήθελε εκείνο να συμβεί. Συχνά το μόνο που θέλουν τα θύματα είναι να σταματήσει η παρενόχληση. Τα παιδιά μπορεί να πιστεύουν ότι αν ο δράστης τιμωρηθεί, θα είναι χειρότερο για τα ίδια μακροπρόθεσμα.

Μοιραστείτε μαζί του ευκαιρίες για χαλάρωση, παιχνίδι και ευχάριστες δραστηριότητες.

Δώστε περισσότερο χρόνο στη μεταξύ σας επικοινωνία, δώστε του αίσθηση ασφάλειας και ότι είστε κοντά του.



Μάθετε στο παιδί σας πως να χειρίζεται το bullying

Εξηγήστε στο παιδί ότι ενώ δεν μπορεί να ελέγξει αυτόν που ασκεί bullying, μπορεί να ελέγξει τη δική του αντίδραση απέναντι σε αυτόν. Ενθαρρύνετε το ότι δεν είναι ποτέ αποδεκτό να το εκφοβίζουν και εξηγήστε ότι η εκφοβιστική συμπεριφορά δε θα εξαφανιστεί με ένα μαγικό τρόπο.

Δείξτε στο παιδί σας πως να χειρίζεται συμπεριφορές bullying. Δώστε παραδείγματα με συγκεκριμένες φράσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ώστε να διεκδικεί και να υπερασπίζεται τον εαυτό του με σεβασμό όπως: *“Σταμάτα/ Αυτό που λες δεν είναι όμορφο / Σε παρακαλώ να μη μου μιλάς έτσι / Δε θέλω να μου μιλάς / Σε παρακαλώ να φύγεις/ Δεν δέχομαι να μου μιλάνε άσχημα/ Δεν μου αρέσει να με αποκαλείς έτσι/ Θέλω να με αποκαλείς με το όνομά μου”* κ.α.

Παίξτε σενάρια με προσομοίωση καταστάσεων (Role play) και δείξτε του πως να αγνοεί ένα παιδί που εκφοβίζει ή αναπτύσσει συμπεριφορά bullying.

Εάν το παιδί σας ζητάει να μείνει στο σπίτι και να μην πάει στο σχολείο, εξηγήστε ότι αυτό δε θα βοηθήσει και ότι μπορεί μάλιστα να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

Επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας

Είναι σημαντικό να ενημερωθεί το σχολείο για την κατάσταση, σε περίπτωση που δεν το γνωρίζει ήδη και να γνωρίζει ότι ξέρετε. Η πλειοψηφία των παιδιών και των εφήβων δεν αποκαλύπτουν τον εκφοβισμό σε εκπαιδευτικούς ή/και στους γονείς. Κλείστε ένα ραντεβού για να μιλήσετε με τον δάσκαλο του παιδιού σας ή τον Διευθυντή του σχολείου.



Περιγράψτε με λεπτομέρειες τον αντίκτυπο που έχει στο παιδί σας σε οποιοδήποτε επίπεδο ο εκφοβισμός που έχει υποστεί (συναισθηματικά, σωματικά, συμπεριφορικά, κοινωνικά).

Εάν έχετε αποδεικτικά στοιχεία (π.χ. μηνύματα) πάρτε τα μαζί σας και δείξτε τα. Ενημερωθείτε αν το σχολείο έχει ενημερότητα του εκφοβισμού προς το παιδί σας. Ενημερωθείτε αν το σχολείο εφαρμόζει ή όχι κάποιες πρακτικές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και ζητήστε διαβεβαίωση ως προς αυτό. Ρωτήστε τι θα κάνει το σχολείο για την ασφάλεια του παιδιού σας. Ζητήστε ένα επόμενο ραντεβού για να διασφαλίσετε ότι η κατάσταση αντιμετωπίζεται.

Εάν το bullying συνεχίζεται ή δεν αισθάνεστε καλυμμένοι από τον χειρισμό του σχολείου ή αν δεν υπάρξει η απαραίτητη ανταπόκριση, μπορείτε να κάνετε γραπτή διαμαρτυρία προς το σχολείο ή σε ανώτερο θεσμικό επίπεδο .

Ενδυναμώστε τις κοινωνικές δεξιότητες και την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας

Δώστε στο παιδί δυνατότητες και ερεθίσματα για ένταξη σε δραστηριότητες μέσα από τις οποίες μπορεί να αναπτύξει και να ενδυναμώσει τις κοινωνικές του δεξιότητες.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες και προγράμματα ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, βοηθούν το παιδί να νιώθει ότι μπορεί να έχει τον έλεγχο μίας δύσκολης κατάστασης, τη σιγουριά να υπερασπιστεί τον εαυτό του και αν χρειαστεί να ζητήσει βοήθεια με κατάλληλο τρόπο. Τα άτομα που εκδηλώνουν συμπεριφορές εκφοβισμού "επιλέγουν" παιδιά που πιστεύουν ότι είναι ή νιώθουν ευάλωτα και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.



Παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση και καλές κοινωνικές δεξιότητες, που δείχνουν ότι τους αρέσει ο εαυτός τους και δεν μοιάζουν με θύμα είναι λιγότερο πιθανό να δεχτούν συμπεριφορές bullying και είναι περισσότερο ικανά να διαχειριστούν σχετικές προκλήσεις πιο αποτελεσματικά.

Τα άτομα που εκφοβίζουν συνήθως ξεκινούν με λεκτική παρενόχληση. Ο τρόπος που το «θύμα» θα ανταποκριθεί στην πρώτη λεκτική επίθεση, θα καθορίσει το αν θα συνεχίσει να δέχεται ενοχλήσεις. Εάν η επίθεση δώσει στο άτομο που εκφοβίζει μια αίσθηση δύναμης επειδή κατάφερε να επηρεάσει αρνητικά το άλλο παιδί, ο εκφοβισμός πιθανότατα θα κλιμακωθεί.

Είναι απαραίτητο να έχετε συζητήσει σχετικά με το παιδί σας πριν προκύψει κάποια αντίστοιχη κατάσταση ώστε να μπορεί να υποστηρίξει τον εαυτό του με επιτυχία, αν βρεθεί αντιμέτωπο με μια τέτοια εμπειρία.

Ζητήστε τη βοήθεια ειδικού



Το bullying είναι μία ιδιαίτερα τραυματική και συναισθηματικά έντονη και αποσταθεροποιητική εμπειρία τόσο για το παιδί όσο και για τους γονείς.

Σε περίπτωση που αισθανθείτε ότι δεν μπορείτε εσείς ή το παιδί σας να τη διαχειριστεί μη διστάσετε να αναζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

Τι μπορώ να κάνω για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

- Ενημερωθείτε και ενημερώστε το παιδί σας για το **cyberbullying**
- Ενημερωθείτε ως προς **τα μέτρα διαδικτυακής προστασίας** που μπορείτε να λάβετε για το παιδί σας
- Ενεργοποιείτε όλα **τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας** και parental controls στις εφαρμογές και τις πλατφόρμες που χρησιμοποιεί το παιδί σας
- Βεβαιωθείτε πως **το παιδί γνωρίζει πώς να κάνει “report” και “block”** σε όποιον στέλνει ανεπιθύμητα μηνύματα
- **Κάντε “φίλο” το παιδί σας στο Facebook** και βάλτε φίλτρο στον υπολογιστή του
- Αν είναι εφικτό **κάντε τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή τον μοναδικό** της οικογένειας και βάλτε τον σε ένα κεντρικό και εμφανές σημείο μέσα στο σπίτι
- Αν δώσετε κινητό τηλέφωνο στο παιδί προτιμήστε **να μην έχει κάμερα.**
- Δώστε του να καταλάβει ότι **θα παρακολουθείτε τα μηνύματά του.**
- Φροντίστε **το κινητό να υπάρχει σε εμφανές σημείο** και να αποφεύγεται η χρήση του από το παιδί τη νύχτα.
- Σε περίπτωση περιστατικού διαδικτυακού εκφοβισμού **μην αποσπάσετε / απαγορεύσετε τις ηλεκτρονικές συσκευές.** Αυτό δεν θα επιλύσει το πρόβλημα και μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερη ανασφάλεια και φόβο στο παιδί.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω κάποιον που με εκφοβίζει;

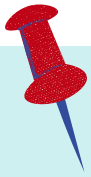


Αν δέχεσαι συμπεριφορά εκφοβισμού, χρειάζεται να γνωρίζεις ότι δεν φταις εσύ. Μπορεί να σου λένε χαρακτηρισμούς για να σε πληγώσουν, να κοροϊδεύουν το παρουσιαστικό σου, κάποιο χαρακτηριστικό σου, το χρώμα του δέρματός σου, τη φυλή σου, τη θρησκεία σου, το σεξουαλικό προσανατολισμό σου. Δεν θα πρέπει να αισθανθείς άσχημα για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σου γιατί αυτά είναι που σε κάνουν ξεχωριστό και μοναδικό. Μην νιώσεις άσχημα για τον εαυτό σου, γιατί αυτό επιδιώκουν ώστε να αποκτήσουν εξουσία και έλεγχο πάνω σου.

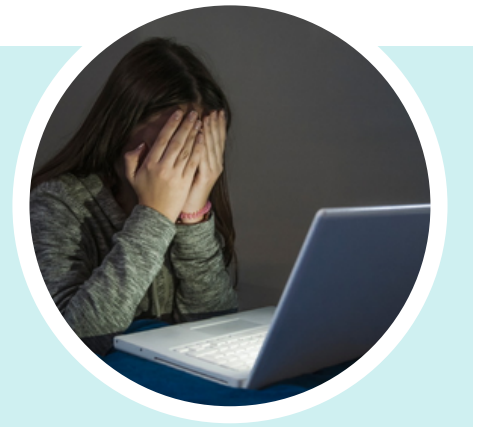
Επιπλέον:

- **Μην το κρατήσεις μυστικό.** Πες το σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τη βοήθειά του. Μπορεί να είναι ο γονιός σου, ένας συγγενής ή φίλος, ένας δάσκαλος, ο διευθυντής του σχολείου, ο προπονητής σου. Αν δεν ακούσουν, επέμενε δίνοντας το μήνυμα ότι κάτι πολύ σοβαρό συμβαίνει στη ζωή σου.
- **Προσπάθησε να παραμείνεις ήρεμος και να μη δείξεις θυμό ή φόβο.** Τα άτομα που ασκούν εκφοβισμό ικανοποιούνται αν δουν ότι σε αναστατώνουν. Αν δεν αντιδράσεις όπως περιμένουν το πιθανότερο είναι να σταματήσουν.
- **Αγνόησε αυτούς που σε εκφοβίζουν.** Αν δείξεις ότι δεν καταφέρνουν να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα μ' αυτά που σου κάνουν ή σου λένε τους "αποδυναμώνεις".
- **Γίνε μέλος μιας ομάδας.** Έτσι θα έχεις κάποιους φίλους και θα έχεις μεγαλύτερη υποστήριξη.
- **Μείνε κοντά στους φίλους σου ή στο δάσκαλό σου** στα σχολικά διαλείμματα ή κατά τη συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες.
- **Μην αντεπιτίθεσαι.** Είναι επικίνδυνο και για εσένα και συνήθως κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- **Προσπάθησε να αποφεύγεις καταστάσεις** όπου μπορεί να είσαι εκτεθειμένος σε εκφοβισμό. Για παράδειγμα, απέφυγε να μένεις μόνος σε περιοχές του σχολείου όπου δεν υπάρχουν πολλοί μαθητές ή δάσκαλοι, και σε περιοχές που είναι εύκολο να σου επιτεθούν (π.χ. στις τουαλέτες, στα αποδυτήρια κ.α.)
- **Μην φέρνεις ακριβά αντικείμενα** ή πολλά χρήματα στο σχολείο ή δραστηριότητες που συμμετέχεις.
- Αν νιώθεις αδυναμία να διαχειριστείς την κατάσταση **ζήτησε να μιλήσεις και να πάρεις βοήθεια** από κάποιο ψυχολόγο.

Σε περίπτωση διαδικτυακού εκφοβισμού



Βγες από το διαδίκτυο και μην μπεις ξανά αν πριν δεν έχεις μιλήσει με τους γονείς σου ή κάποιο άτομο που θα μοιραστείς την κατάσταση και μπορεί να σε βοηθήσει.



Μίλησε στους γονείς σου ή σε κάποιον που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τη βοήθειά του.



Διέγραψε τους λογαριασμούς των κοινωνικών δικτύων των ατόμων που σε εκφοβίζουν.

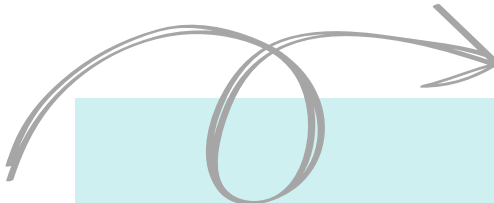


Αποθήκευσε εικόνες από την οθόνη σου (Screenshot) όταν σε εκφοβίζουν, ώστε να μπορείς να τη δείξεις στους γονείς, στους καθηγητές σου ή όπου χρειαστεί ως αποδεικτικό στοιχείο.

Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου είναι αυτό που εκφοβίζει

Σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά χρειάζεται κατ' αρχήν να μείνετε ψύχραιμοι.

Κάποιοι χρήσιμοι τρόποι προσέγγισης σε μια τέτοια περίπτωση είναι οι ακόλουθοι:

- 
- **Μιλήστε με το παιδί σας** και προσπαθήστε να καταλάβετε τους λόγους για τους οποίους έχει συμπεριφερθεί με αυτόν τον τρόπο.
 - **Δώστε έμφαση στη συμπεριφορά** και όχι στο παιδί.
 - Δώστε του να καταλάβει ότι ο εκφοβισμός αποτελεί **μη αποδεκτή συμπεριφορά** και γιατί.
 - Ωθείστε το παιδί σας στην **ενσυναίσθηση**, να καταλάβει την πλευρά του άλλου, για παράδειγμα, "πώς θα ένιωθες αν συνέβαινε σε εσένα ..."
 - Βοηθήστε το παιδί σας να σκεφτεί **εναλλακτικές συμπεριφορές και τρόπους** για να εκφράζει δυσκολίες και να αλληλοεπιδρά με τα άλλα παιδιά για την επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων.
 - Μιλήστε, ορίστε και **συμφωνήστε όρια** για τη συμπεριφορά του.
 - Αν χρειάζεται μη διστάσετε να **συνεργαστείτε με το σχολείο** για να βοηθήσει στην επίλυση του προβλήματος.
 - Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να "αποτρέψετε" τα παιδιά από το να εκδηλώσουν συμπεριφορές εκφοβισμού, είναι να τα μεγαλώσετε σε **μια σχέση αγάπης και σεβασμού**. Κοιτάξτε με ειλικρίνεια τις συμπεριφορές στην οικογένειάς σας. Τα παιδιά αντιγράφουν και αναπαράγουν τρόπους αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας που υπάρχουν στο οικογενειακό περιβάλλον. Προσφέρετε ένα πρότυπο σχετίζεσθε που διέπεται από συμπόνια και σεβασμό αντί για τη χρησιμοποίηση εξουσίας ή δύναμης για την αντιμετώπιση δυσκολιών και προκλήσεων στην καθημερινότητα.
 - Τα παιδιά **μαθαίνουν βιωματικά**. Αν στις μεθόδους ορίων και πειθαρχίας μάθουν ότι η σωματική βία ή η άσκηση εξουσίας είναι ο τρόπος για να ανταποκριθούν σε διαπροσωπικά προβλήματα θα μάθουν να χρησιμοποιούν τη βία ή την εξουσία πάνω σε άλλους ή να αφήνουν τους άλλους να τα ασκήσουν πάνω τους.



Υπηρεσίες και τηλεφωνικές γραμμές που μπορείτε να απευθυνθείτε

- **Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ε.Ε.Σ.**

Τηλ.: 10205 Χωρίς χρέωση
Δευτέρα - Παρασκευή 08.00 - 15.00

- **Τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**

<http://www.diexodos.org/contact-us/institutions/2--adults/1-department-cyber-crime.html>
Τηλ.: 210 6476464, 210 6476000
Λεωφόρος Αλεξάνδρας 173, Αθήνα

- **Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS**

Τηλ.: 1056
Χωρίς χρέωση
24ωρη λειτουργία, 7 ημέρες την εβδομάδα

- **Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, ΕΚΚΑ**

<http://www.diexodos.org/contact-us/institutions.html#>
Τηλ.: 197
Χωρίς χρέωση, 24ωρη λειτουργία

- **Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου**

Συμβουλευτική Υπηρεσία για εφήβους και τις οικογένειές τους, «Ωρίωνας»
<http://www.diexodos.org/contact-us/institutions/2--adults/5-consulting-services-for-adolescents-and-their-families-qorionq.html>
Τηλ.: 210 6812237
Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή, 8:00-14:00
Τρίτη-Πέμπτη 08:00-16:00
Συγγρού 3, 152 32 Χαλάνδρι

- **Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας, Αιγινήτειο Νοσοκομείο**

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα, για ενήλικες.
<http://www.diexodos.org/contact-us/institutions.html#>
Τηλ.: 210 72 22 333
Καθημερινά, 15.00 μμ. έως 23 μμ.

- **Γραμμή αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς**

Τηλ.: 11130

Καθημερινά, 08.30 μμ. έως 14.00 μμ.

- **Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων**

Τηλ.: 116111

Χωρίς χρέωση

- **Γραμμή Σύνδεσμος για την ψυχοκοινωνική υγεία παιδιών και εφήβων**

Τηλ.: 801 801 1177

Δευτέρα - Παρασκευή, 09:30 πμ. -20:30 μμ.

Σάββατο 09:30 πμ. -14:00 μμ.

- **Μονάδα Εφηβικής Υγείας Νοσοκομείου Παιδων & Α. Κυριακού**

Τηλ.: 8001180015

Χωρίς χρέωση

Καθημερινά, 09.00 μμ. έως 15.00 μμ.

Βιβλιογραφία

- **“Bullying, και όμως νικιέται! Μια νέα στρατηγική για γονείς, παιδαγωγούς, παιδιά και όλους τους άλλους”,** Σιδέρης Νίκος, Γιαννακοπούλου Δήμητρα, Χαραμής Παύλος, Εκδόσεις: Μεταίχμιο
- **“Όχι πλέον bullying στα σχολεία”,** Παιδαγωγικό - διδακτικές προτάσεις με στόχο τη δημιουργία του σχολείου της χαράς, “Φιλία συνεργατικότητα - σεβασμός – υποστήριξη“, Βαϊνάς Κώστας, Εκδόσεις: Μένανδρος
- **“Λέμε όχι στο bullying”** Καουλά Βίκυ, Εκδόσεις: Ιβίσκος
- **“Bullying στο ελληνικό σχολείο. Τα παιδιά μιλούν...”,** Νίκα Βάνα, Εκδόσεις: Ταξιδευτής
- **“Βία στο σχολείο: Έρευνες και πολιτικές στην Ευρώπη”,** Αρτινοπούλου Βάσω, Εκδόσεις: Μεταίχμιο
- **“Η σχολική διαμεσολάβηση: Εκπαιδύοντας τους μαθητές στη διαχείριση της βίας και του εκφοβισμού”,** Αρτινοπούλου Βάσω, Εκδόσεις: Νομική Βιβλιοθήκη

- **“Ομαδική βία και επιθετικότητα στο σχολείο”**, Εθνική Επιτροπή Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, Επιμέλεια: Αλίκη Γιωτοπούλου - Μαραγκοπούλου, Εκδόσεις: Νομική Βιβλιοθήκη
- **“Εκφοβισμός και βία στο σχολείο, Τι Γνωρίζουμε Και Τι Μπορούμε Να Κάνουμε”**, Olweus Dan, Εκδόσεις: ΕΨΥΠΕ
- **“Σχολικός εκφοβισμός: Σύγχρονες απόψεις”**, Rigby Ken, Εκδόσεις: Τόπος
- **“Εκφοβισμός”**, Βικιπαίδεια
- UNICEF
- **“Σχολικός Εκφοβισμός (schoolbullying) ή Εκφοβισμός (bullying)”**, Ελληνική Αστυνομία

Περισσότερες πληροφορίες:

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας
Λυκαβηττού 1, 10672
τηλ. 210 3629842

Μενέλαος Κανάκης, Ψυχολόγος, Κοινωνικός λειτουργός,
Συντονιστής Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης ΕΕΣ