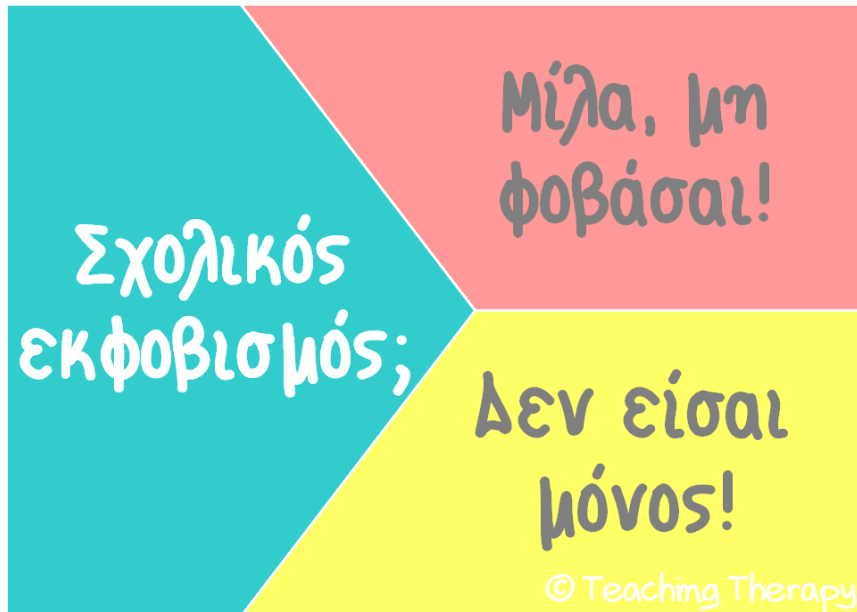


# Σχολικός Εκφοβισμός

Ενδείξεις του φαινομένου & Σύντομες Οδηγίες  
Αντιμετώπισης για γονείς & Εκπαιδευτικούς



Επιμέλεια: Ιωάννα Ρεϊζοπούλου M.Sc in counselling &

Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ

16° Σ.Δ.Ε.Υ.1° Κ.Ε.Δ.Α.Σ.Υ.Α' Θεσσαλονίκης



## Περιεχόμενα:

1. Πως θα καταλάβει ο γονιός ότι το παιδί του εκφοβίζεται;

Οδηγίες για παιδιά & Γονείς, σελ.3-7

2. Πώς να διαχειρίζονται οι γονείς την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του παιδιού στο σχολείο, σελ.8-12

3. Ημέρα αφιερωμένη κατά της Σχολικής Βίας: 6 Μαρτίου, σελ.13

4. Χαρακτηριστικά των παιδιών που Εκφοβίζουν - Συμβουλές στους γονείς, σελ. 14-15

5. Χαρακτηριστικά Παιδιών που βιώνουν Σχολικό Εκφοβισμό, σελ.16-17

6. Ο ρόλος των παιδιών «Θεατών» στο φαινόμενο του Σχολικού Εκφοβισμού, σελ.18-19.

7. Ιδέες για το τι μπορούν να κάνουν οι Εκπαιδευτικοί σχετικά με το φαινόμενο του Εκφοβισμού, σελ.20-22.

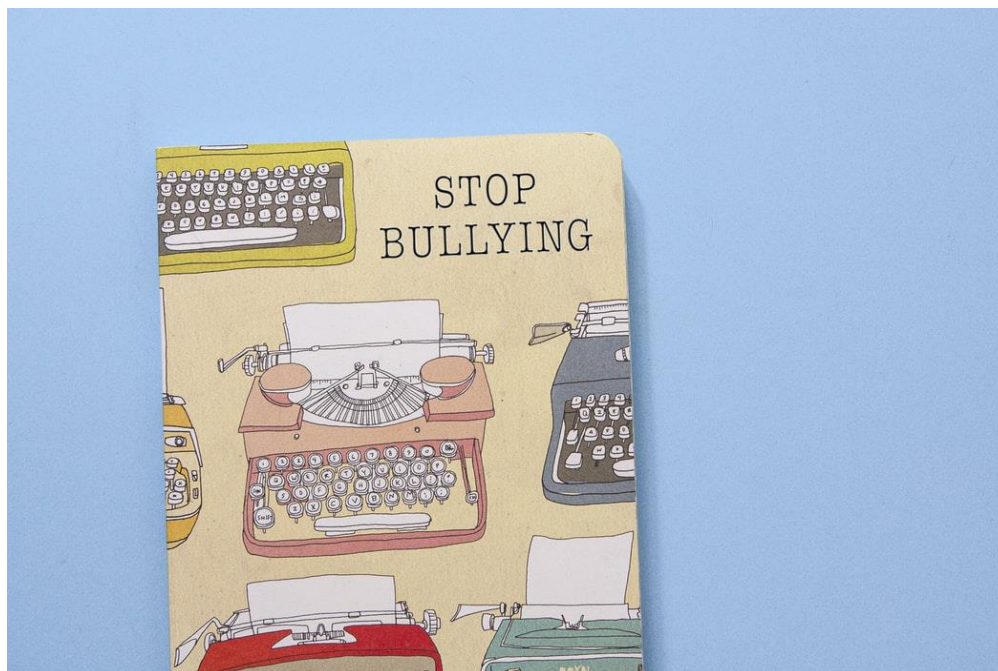
8. Ευγενικά παιδιά είναι τα χαλαρά παιδιά. Πώς θα αποφύγετε να αναθρέψετε ένα παιδί που εκφοβίζει; της Karen Young [Μετάφραση Ρεϊζοπούλου Ι.]. σελ.23-35

9. Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης για μαθητές/-τριες, γονείς/κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς 36

10. Βιβλιογραφικές Πηγές, σελ. 38.

## 1. Πως θα καταλάβει ο γονιός ότι το παιδί του εκφοβίζεται;

### Οδηγίες για παιδιά & Γονείς.



Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα πολυσύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο καθώς εμπλέκονται πολλά άτομα, συστήματα και υποσυστήματα που αλληλοεμπλέκονται και αλληλοεξαρτώνται: μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς και σχολικό πλαίσιο (διοίκηση, νομοθεσίες, κανονισμοί, περιορισμοί, υπουργείο κ.α).

Στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού εμπλέκονται συνήθως τρία πρόσωπα-ρόλοι: του θύματος, του θύτη και του παρατηρητή. Οι ρόλοι αυτοί θα μπορούσαν να εναλλάσσονται ανάλογα με τις συνθήκες (κακοποιημένα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά). Ωστόσο, η ευρωπαϊκή καμπάνια κατά της σχολικής βίας (ABC Europe's Antibullying Campaign), (2013), συστήνει να μην υιοθετούμε αυτούς τους όρους, καθώς στοχοποιούν τα παιδιά καθώς δεν τους δίνουν το περιθώριο της αλλαγής και της βελτίωσης. Προτείνεται να περιγράφονται οι συμπεριφορές των παιδιών.

Το θέμα του εκφοβισμού είναι πολύ σοβαρό, καθώς έχει αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, και για αυτό πρέπει να προλαμβάνεται στο σχολικό πλαίσιο κυρίως με προγράμματα πρόληψης. Αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό

επίπεδο, όπως τραυματισμούς, σχολική διαρροή και αποτυχία, κατάθλιψη, απόπειρα αυτοκτονίας, παραβατική συμπεριφορά, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, χρήση ουσιών κ.α. Για όλους αυτούς τους λόγους, είναι ένα θέμα που απασχολεί τους γονείς και αν συμβεί, δημιουργεί πολλά αρνητικά συναισθήματα ( θυμού, φόβου, αβοηθησίας κ.α.) τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς τους.

Στο παρόν άρθρο θα αναφερθούμε στα πιθανά σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί, ενδεχομένως να εκφοβίζεται και θα πρέπει να προβληματίζουν τους γονείς, ώστε να μπορούν να το προστατέψουν. Και στην συνέχεια ακολουθούν οδηγίες τόσο για το ίδιο το παιδί που εκφοβίζεται όσο και τους γονείς του!



### Ενδείξεις ότι ένα παιδί βιώνει Εκφοβισμό στο σχολείο:

- Γίνεται επιθετικό, παράλογο, ανήσυχο
- Εκφοβίζει ή θυματοποιεί άλλα παιδιά ή αδέρφια.
- Σταματά να τρώει
- Φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το ηλεκτρονικό του ταχυδρομείο
- Τρομάζει, φέρεται αμήχανα όταν λαμβάνει μήνυμα στο κινητό
- Φοβάται να περπατήσει μόνος στο σχολείο.

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

- Δεν θέλει να πάει σχολείο, ούτε να χρησιμοποιήσει το λεωφορείο.
- Εκλιπαρεί να το πάνε σχολείο με το αμάξι.
- Αλλάζει διαδρομή πηγαίνοντας προς το σχολείο.
- Κάνει απουσίες/ «κοπάνες»
- Αρχίζει να τραυλίζει
- Απειλεί με αυτοκτονία.
- Κλαίει πριν κοιμηθεί/ έχει εφιάλτες
- Πέφτει η σχολική του επίδοση
- Επιστρέφει με σχισμένα ρούχα, κατεστραμμένα βιβλία.
- Του λείπουν πράγματα
- Ζητά ή κλέβει χρήματα (για να τα δώσει σε αυτόν που τον εκφοβίζει)
- Χάνει συνέχεια το κολατσιό του ή τα χρήματά του -επιστρέφει πεινασμένο
- Έχει ανεξήγητες μελανιές -χτυπήματα
- Δίνει απίθανες εξηγήσεις για όλα τα παραπάνω



### Οδηγίες για το παιδί που εκφοβίζεται:

- **Κατ' αρχάς δεν φταις εσύ!** Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού στο σχολείο.

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

- Διατήρησε την **ψυχραιμία** και την **αυτοπεποίθησή σου**.
- Μην απαντάς στις κοροϊδίες, μην μπαίνεις σε διάλογο, κάνε ότι δεν ακούς.
- Κοίταξε τους τα μάτια και πες τους καθαρά και σταθερά **«ΣΤΑΜΑΤΑ»**.
- **Φύγε** όσο γρηγορότερα μπορείς.
- **Πες αμέσως** τι συνέβη στο δάσκαλό σου ή σε κάποιον άλλον ενήλικα.
- Αν φοβάσαι να το πεις σε κάποιον ενήλικα, πες το σε ένα φίλο και ζήτησε του να είναι μαζί σου.
- **Συνέχισε να το λες** μέχρι ότου κάποιος σε βοηθήσει.
- Αν σε έστειλαν απειλητικό sms ή email κράτησέ το, μη το σβήσεις, θα χρειαστεί ως απόδειξη.
- Αν σε εκφοβίζει ολόκληρη παρέα, πιάσε το πιο αδύναμο μέλος της και πες του ότι αυτό δεν είναι σωστό και ρώτησε το αν θα του άρεσε να του φέρονταν εκείνου έτσι.
- Αν μετά από αυτά δεν αλλάξει κάτι, **άλλαξε σχολείο**- ζήτησε από τους γονείς σου να βρουν ένα σχολείο φιλικό και ασφαλές.
- Μην πιστεύεις αυτά που σου λένε οι «εκφοβιστές». **Να επαινείς τον εαυτό σου και να του θυμίζεις κάθε μέρα τα καλά σου σημεία!**



## Οδηγίες για του Γονείς του παιδιού που βιώνει Εκφοβισμό:

- Παρατηρήστε αν το παιδί σας δείχνει σημάδια ότι θυματοποιείται από άλλα παιδιά ή αν δρα ως «θύτης». Μην το αμελήσετε-επικοινωνήσετε αμέσως με το σχολείο.
- Αναπτύξτε μια ζεστή και φιλική σχέση με το παιδί. Να είστε κοντά του και να επιδιώκετε τη συζήτηση μαζί του- από μόνο του μπορεί να μη σας αναφέρει τίποτα για το θέμα αυτό.
- Διδάξτε του να κοιτά στα μάτια τον «εκφοβιστή», να λέει δυνατά «**ΑΣΕ ΜΕ ΗΣΥΧΟ**» ή «**ΚΟΙΤΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ**», να φεύγει και το λέει σε κάποιον ενήλικα.
- Μιλήστε, με συγκεκριμένα περιστατικά, στο δάσκαλο, στο διευθυντή στις αρμόδιες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης.
- Διατηρήστε επικοινωνία με το παιδί και με το σχολείο, ώστε να επιβεβαιώνετε ότι δεν υπάρχουν επαναλήψεις των περιστατικών εκφοβισμού.
- Ζητήστε στήριξη στο παιδί σας από τον τοπικό συμβουλευτικό σταθμό νέων ή άλλες υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.
- Συμβουλέψτε το παιδί σας να προσέχει σε ποιον δίνει τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του email του.
- Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο εκφοβισμός. Οι μύθοι «ε, παιδιά είναι πειράζονται μεταξύ τους» ή «έτσι θα σκληραγωγηθεί για να βγει στην κοινωνία», μπορεί να ζημιώσουν το παιδί σας και να το οδηγήσουν σε δυστυχία και απομόνωση.
- **Επαινείτε** το παιδί, δώστε του ευκαιρίες να αναλάβει ευθύνες, εγγράψτε το παιδί σας σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες (αθλητισμό, προσκοπισμό, καλλιτεχνικά κ.α.) όπου δεν υπάρχουν εκφοβιστές και όπου έχει την ευκαιρία να κάνει νέες φιλίες και να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του.
- Αν το παιδί τραυματιστεί σοβαρά από άλλα παιδιά, μπορείτε να ενημερώσετε την αστυνομία και να πληροφορήστε το σχολείο ότι η αστυνομία είναι ενήμερη.
- Ζητήστε από το σχολείο να ενημερώσει τους γονείς του παιδιού- που εκφοβίζει.
- Αν ο εκφοβισμός δεν αντιμετωπίζεται, εξετάστε για το παιδί σας, την περίπτωση αλλαγής σχολείου. Μιλήστε με το νέο σχολείο και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ή δεν γίνονται ανεκτά εκεί περιστατικά εκφοβισμού.

- Σε κάθε παιδί αξίζει ένα **Ήρεμο και Ασφαλές περιβάλλον!**

Τέλος, συστήνεται σε όλους τους γονείς να προσπαθούν να καλλιεργούν την **αυτοεκτίμηση** των παιδιών τους με ποικίλους τρόπους, γιατί τα παιδιά που πιστεύουν στον εαυτό τους δεν εκφοβίζουν άλλα παιδιά και επίσης εκφοβίζονται πιο σπάνια. Αλλά και στην περίπτωση που εκφοβιστούν, τα ενδυναμωμένα παιδιά, πιο εύκολα θα υπερασπισθούν τον εαυτό τους και θα ζητήσουν βοήθεια, σπάζοντας την σιωπή!

Σε κάθε περίπτωση, όταν ο γονιός ανησυχεί για την ασφάλεια του παιδιού του μπορεί να καλεί στην Εθνική Γραμμή για τα παιδιά **SOS 1056 ή 116111** δωρεάν και ανώνυμα για να μιλήσει σε κάποιον ψυχολόγο που μπορεί να τον υποστηρίξει και να τον κατευθύνει κατάλληλα.



## 2. Πώς να διαχειρίζονται οι γονείς την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του παιδιού στο σχολείο.

### Περίληψη

Αρκετά συχνά προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών, ταλανίζουν εκπαιδευτικούς και γονείς. Ένα ξαφνικό τηλεφώνημα από τον εκπαιδευτικό του σχολείου του παιδιού για ανεπιθύμητη συμπεριφορά, προκαλεί έντονα συναισθήματα θυμού και αναστάτωσης στους γονείς του, καθώς θεωρούν τους εαυτούς του υπόλογους για τις πράξεις των παιδιών τους.



### Εισαγωγή

Όλοι οι γονείς επιθυμούν τα παιδιά τους να επιδεικνύουν υποδειγματική συμπεριφορά και να είναι το πρότυπο ευγένειας και καλών τρόπων. Τι γίνεται όμως όταν ο εκπαιδευτικός του παιδιού σας εκφράζει παράπονα για την συμπεριφορά του παιδιού σας;

Ακολουθούν μερικές ιδέες για το τι μπορούν να κάνουν οι γονείς, στην περίπτωση που πληροφορηθούν από τον εκπαιδευτικό ότι το παιδί τους εμφανίζει ανεπιθύμητη /επιθετική συμπεριφορά.

### Βοηθητική Στάση του γονέα

Οι γονείς πρέπει να συνεργάζονται συστηματικά και σταθερά με τον εκπαιδευτικό του παιδιού τους, και με ψυχραιμία να αντλούν πληροφορίες, σχετικά με την εικόνα της συμπεριφοράς του παιδιού τους στο σχολικό πλαίσιο.

Παράλληλα είναι σημαντικό να αναγνωρίζουν τα δικά τους δύσκολα συναισθήματα π.χ. θυμού/ ματαίωσης /αμφισβήτησης και να διατηρούν θετική στάση. Μια στάση άρνησης,

υποτίμησης ή δικαιολόγησης της συμπεριφοράς του παιδιού, δεν είναι βοηθητική μακροπρόθεσμα για το παιδί, καθώς δεν του διδάσκει την ανάληψη προσωπικής ευθύνης και την συνεργατικότητα.

### **Αναγνώριση Αναγκών του παιδιού**

Είναι σημαντικό να προσπαθούν οι γονείς να παρατηρούν την συμπεριφορά του παιδιού τους σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητας του και να μπορούν να «μαντεύουν» και να ερμηνεύουν τις κρυμμένες ανάγκες του παιδιού, πίσω από την συμπεριφορά. Συχνά, θυμωμένα/ φοβισμένα ή πληγωμένα παιδιά συμπεριφέρονται επιθετικά και ακατάλληλα, καθώς δεν μπορούν να διαχειριστούν τον συναισθηματικό κατακλυσμό των αρνητικών τους συναισθημάτων.

### **Θετική επικοινωνία με το παιδί**

Οι γονείς συζητούν με το παιδί του σε ήρεμο και φιλικό κλίμα, αποφεύγοντας τις φωνές, τις κατηγορίες ή τους χαρακτηρισμούς και τις εντάσεις. Αυτές οι επικριτικές στάσεις πληγώνουν και απομακρύνουν το παιδί κλείνοντας το δίαυλο επικοινωνίας μεταξύ τους.

Αντιθέτως, προτείνεται στους γονείς να δίνουν τον χώρο στο παιδί τους να εκφραστεί, να περιγράψει τα γεγονότα, δείχνοντας ειλικρινές ενδιαφέρον για εκείνο, ώστε να μπορεί να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του από την δική του οπτική. Είναι σημαντικό το παιδί, να ακουστεί με ενσυναίσθηση και να διαχωριστεί η ολότητα της προσωπικότητας του από την ενδεχόμενη, επιθετική συμπεριφορά.

### **Αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ των γονέων**

Αναμφίβολα δεν είναι βοηθητικό οι γονείς να αρχίσουν να επιρρίπτουν ευθύνες ο ένας στον άλλον. Είναι χρήσιμο να παραμείνουν ενωμένοι, αισιόδοξοι και να συζητήσουν σε θετικό κλίμα, μεταξύ τους πιθανές εναλλακτικές λύσεις για το συγκεκριμένο θέμα, αρχικά χωρίς την παρουσία του παιδιού. Έρευνες έχουν δείξει ότι η διαλλακτική γονεϊκή πρακτική δημιουργεί ήρεμο οικογενειακό κλίμα, που με την σειρά του αποκλιμακώνει τις εντάσεις και δημιουργεί ένα ασφαλές καταφύγιο.

### **Οικογενειακό Συμβούλιο**

Οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν το οικογενειακό συμβούλιο, κατά το οποίο λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες όλων των μελών, και εφαρμόζεται η διαδικασία επίλυσης προβλήματος. Με αυτές τις διαδικασίες στόχος των γονέων είναι να βοηθήσουν το παιδί να αποκτήσει επίγνωση των πράξεων του, (υπευθυνότητα) να μπορεί να αντιληφθεί τις ενδεχόμενες επιπτώσεις που έχει η συμπεριφορά του στους συμμαθητές του (ενσυναίσθηση) και τα ενδεχόμενα αρνητικά συναισθήματα που προκλήθηκαν από την δική του συμπεριφορά (συμπόνια).



### **Οι γονείς καθοδηγούν με κατανόηση το παιδί στην αλλαγή συμπεριφοράς**

Σε αυτές τις συζητήσεις οι γονείς περιγράφουν στο παιδί τους, τα στοιχεία της συμπεριφοράς του που τους προβληματίζουν, χαρακτηρίζοντας τη συμπεριφορά και όχι το παιδί. Προσπαθούν να καθοδηγήσουν το παιδί στο να ξεχωρίζει το καλό από το κακό, να του εξηγούν τα αποδεκτά πρότυπα συμπεριφοράς και συνεργασίας, να το ενθαρρύνουν να εκφράζει τις επιθυμίες του και τα συναισθήματα του με ευγένεια και ειλικρίνεια και όχι με βίαιο τρόπο. Μπορούν να προτείνουν στο παιδί μερικές ιδέες συμφιλίωσης και αποκατάστασης της «βλάβης», προς το παιδί που ενόχλησαν ή τραυμάτισαν, π.χ. μια κάρτα/ ζωγραφιά συγνώμης/ μια συμβολική πράξη μεταμέλειας κ.α.

**Τέλος, σύμφωνα με την Αυστραλή ψυχολόγο Karen Young, αυτό που μπορούν να κάνουν όλοι οι γονείς, σε επίπεδο πρόληψης είναι να :**

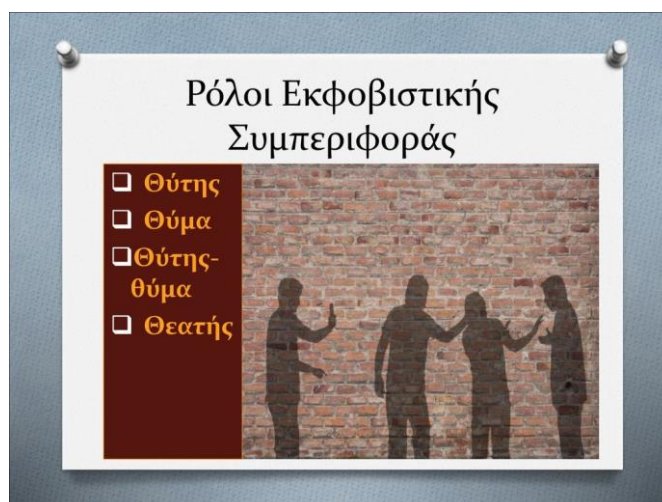
1. Διαβεβαιώνουν αδιάκοπα το παιδί για την αμέριστη αγάπη τους, με λόγια αλλά και με πράξεις.

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

2. Θέτουν την διδαχή της καλοσύνης σε προτεραιότητα, επαινώντας τις συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές των παιδιών τους.
3. Ενθαρρύνουν τα παιδιά να σκέφτονται και τις ανάγκες των άλλων και όχι μόνο τις δικές τους, μέσω της ενσυναίσθησης.
4. Εφαρμόζουν την Συναισθηματική Αγωγή στην διαπαιδαγώγησή τους: αναγνωρίζουν και επικυρώνουν όλα τα συναισθήματα του παιδιού, μέσω της ενεργητικής ακρόασης. Αλλά διαχωρίζουν το συναίσθημα από την συμπεριφορά π.χ. «Κατανοώ ότι νιώθεις λυπημένος που έχασες την μπάλα σου» δεν μου αρέσει όμως να κλωτσάς τα έπιπλα.
5. Ενθαρρύνουν τα παιδιά στην έκφραση και στην στάση της ευγνωμοσύνης
6. Λειτουργούν οι ίδιοι τους, ως θετικό πρότυπο καλής συμπεριφοράς, ευγένειας και καλοσύνης.
7. Αποφεύγουν να διογκώνουν την αυτοεικόνα των παιδιών τους.
8. Τονίζουν τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού τους και καλλιεργούν την αυτοπεποίθησή τους, μετριάζοντας την, με την συμπόνια και την καλοσύνη.

Όλα τα παιδιά αξίζουν να τα αγαπάει κάποιος αρκετά, ώστε να τα καθοδηγεί, όταν χάνουν τον δρόμο τους. Με αγάπη και φροντίδα, ακόμη και το πιο «ατίθασο» παιδί, μπορεί να γίνει ένα θαυμάσιο και καλοσυνάτο παιδί.

### 3. Ημέρα αφιερωμένη κατά της Σχολικής Βίας: 6 Μαρτίου.



Σύμφωνα με τον Olweus σχολική βία και σχολικός εκφοβισμός παρατηρείται όταν ένα παιδί «εκτίθεται, κατ' επανάληψη και σε διάρκεια χρόνου, σε αρνητικές πράξεις από ένα ή περισσότερα άτομα.» Τις περισσότερες φορές υπάρχουν ανισορροπία δύναμης και ο δυνατός κυριαρχεί στον πιο αδύναμο.

Είναι ήδη γνωστές οι ποικίλες μορφές της βίας: Σωματική/ Λεκτική/ Ψυχολογική/ Διαδικτυακή/Σεξουαλική Παρενόχληση. Όλες οι μορφές βίας προκαλούν αρνητικές συνέπειες σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο, σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και για αυτό τον λόγο επιβάλλεται να την Σταματάμε!

Όλες λοιπόν, οι αναρτήσεις αυτής της εβδομάδας θα προσεγγίζουν το σύνθετο και πολυπαραγοντικό ζήτημα του σχολικού εκφοβισμού, μέσα από την οπτική κάθε εμπλεκόμενου μαθητή/ γονιού/ εκπαιδευτικού.

Στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού εμπλέκονται συνήθως τρία πρόσωπα- ρόλοι: του θύματος, του θύτη και του παρατηρητή (καλό είναι να χρησιμοποιούνται μόνο για λόγους συντομίας).

Οι ρόλοι αυτοί θα μπορούσαν να εναλλάσσονται ανάλογα με τις συνθήκες (κακοποιημένα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά, παιδιά θεατές φοβούνται μην γίνουν τα επόμενα θύματα κι είτε σιωπούν είτε κακοποιούν και τα ίδια κ.α.). Αυτό λέγεται φαύλος κύκλος της βίας.

Ωστόσο, η ευρωπαϊκή καμπάνια κατά της σχολικής βίας (ABC Europe's Antibullying Campaign), (2013) σε συνεργασία με τον φορέα Χαμόγελο του παιδιού, συστήνει να μην υιοθετούμε αυτούς τους όρους, καθώς στοχοποιούν τα παιδιά, και δεν τους δίνουν το περιθώριο της αλλαγής και της βελτίωσης. Αντί αυτού προτείνεται να περιγράφονται οι συμπεριφορές των παιδιών: παιδί που

ασκεί βία, παιδί που βιώνει εκφοβισμό, παιδί που παρατηρεί. Χρησιμοποιώντας αυτές τις περιγραφές αποφεύγουμε το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

#### 4. Χαρακτηριστικά των παιδιών που Εκφοβίζουν - Συμβουλές στους γονείς!



- Παρουσιάζουν επιθετικότητα και μια εύκολη προσφυγή στη βίαιη συμπεριφορά
- Συνήθως διαθέτουν σωματική δύναμη ή/ και ανάγκη για κυριαρχία
- Χαμηλές κοινωνικές και Επικοινωνιακές Δεξιότητες
- Μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου & τήρησης κανόνων και ορίων
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση & χαμηλή αυτό-εικόνα, αλλά δείχνουν μια διογκωμένη αυτοεικόνα
- Συναισθηματική Ανωριμότητα -Συναισθήματα Ανασφάλειας & Δειλίας
- Ανάγκη για προσοχή
- Έλλειψη εν-συναίσθησης ( λόγω διάσχισης)
- Διαταρακτικότητα- Παρορμητικότητα- Έλλειψη αίσθησης του μέτρου
- Χαμηλή Σχολική Επίδοση

Εάν δεν ληφθεί άμεσα η κατάλληλη φροντίδα υπάρχουν αυξημένα ποσοστά να εμφανίζουν μελλοντικά ζητήματα όπως:

- Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

- Προβλήματα με το νόμο στην ενήλικη ζωή (Olweus 1993)
- Σοβαρές δυσκολίες στη δημιουργία & διατήρηση θετικών σχέσεων στην ενήλικη ζωή (Oliver, Hoover & Hazler 1994)
- Κατάθλιψη & σκέψεις αυτοκτονίας (Hazler 1996, Trider 2000)

Οπότε, και τα παιδιά αυτά, όπως και οι οικογένειες τους, χρήζουν συστηματικής ψυχολογικής υποστήριξης!

**Σημείωση:** Συστήνεται από την διεθνή βιβλιογραφία, ειδικά για τα παιδιά, να μην χρησιμοποιείται ο όρος Θύτης/Διώκτης/ Νταής ή Εκφοβιστής, για την αποφυγή του στιγματισμού του ίδιου του ανήλικου και σε μια προσπάθεια αλλαγής και στήριξης του παιδιού που εκφοβίζει, που συχνά έχει υπάρξει και το ίδιο, θύμα κάποιας μορφής προγενέστερης κακοποίησης.

#### **Συμβουλές στους Γονείς του παιδιού που εκφοβίζει:**

- Σταματήστε την αμέσως μόλις παρατηρήσετε επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προς άλλα παιδιά.
- Εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά αυτή δεν είναι αποδεκτή και ότι ο αντίκτυπος στα άλλα παιδιά είναι πολύ σοβαρός.
- Μάθετε στο παιδί σας τρόπους επίλυσης συγκρούσεων που δεν περιλαμβάνουν βία! Επίσης διδάξτε τους πώς να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο!
- Μη χτυπάτε τα παιδιά ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά, για να μη τους διδάσκετε ακριβώς αυτό που θέλετε να αποφύγετε. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων ως μέτρο πειθαρχίας.
- Επικοινωνήστε με το σχολείο και συζητήστε με τον εκπαιδευτικό για την αντιμετώπιση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού σας.
- Επαινείτε και ενισχύετε το παιδί σας κάθε φορά που επιδεικνύει συνεργατικές και φιλικές συμπεριφορές προς άλλα παιδιά!
- Ελέγχετε συχνά το παιδί σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχει επιστρέψει σε επιθετικές συμπεριφορές.
- Αν οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές συνεχίζονται, αναζητήστε στήριξη ειδικού!



## 5. Χαρακτηριστικά Παιδιών που βιώνουν Σχολικό Εκφοβισμό



Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι πολλά στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού που βιώνει εκφοβισμό ευνοούν την στοχοποίηση του. Προφίλ των παιδιών που εκφοβίζονται:

- Παρουσιάζουν συνήθως υψηλές ηθικές αρχές κι αποστροφή προς τη βία
- Συναισθηματικές Δυσκολίες όπως: ευαισθησία, ευαλωτότητα, εσωστρέφεια, άγχος, μοναξιά, φοβίες.
- Συμπόνια κι ανεκτικότητα
- Χαμηλές Σχολικές Επιδόσεις και απουσίες
- Αποφεύγουν την βλεμματική επαφή
- Υπευθυνότητα, ανεξαρτησία, δημιουργικότητα
- Ενδεχομένως χαμηλή αυτοεκτίμηση & χαμηλές σχολικές επιδόσεις
- Συγχωρούν εύκολα, έχουν ανάγκη αποδοχής κι έγκρισης
- Αδυναμία επίλυσης προβλημάτων λόγω γονεϊκής υπερπροστατευτικότητας.

Το παιδί αυτό βιώνει συναισθήματα Θυμού, Ντροπής, Ενοχής και Φόβου. Όλα αυτά οδηγούν σε συναισθηματική απομόνωση, στάση που τους εμποδίζει να εκφράσουν ανοιχτά αυτό που τους συμβαίνει. Αν δεν λάβουν υποστήριξη και δεν νιώσουν ασφαλή και

προστατευμένα, αυτό ενδεχομένως τους δημιουργήσει μελλοντικά, δυσκολίες στο να αναλαμβάνουν ευθύνες, στον κοινωνικό τους ρόλο καθώς και στην σύναψη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

Σημείωση: Είναι προτιμότερο, όταν αναφερόμαστε σε ανήλικα άτομα, να μην χρησιμοποιούμε τους όρους «Θύμα/ Παιδί-Στόχος», για να μην οικειοποιηθεί το ίδιο το παιδί ένα τέτοιο ρόλο, ώστε να μην θυματοποιείται και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά η προσπάθεια στήριξης του παιδιού που εκφοβίζεται.

## 6. Ο ρόλος των παιδιών «Θεατών» στο φαινόμενο του Σχολικού Εκφοβισμού!



Τα παιδιά αυτά αποκαλούνται αλλιώς «Παρατηρητές, Τρίτα Πρόσωπα ή Μάρτυρες».

Πολλά γεγονότα συμβαίνουν στο σχολείο. Σε κάποια πρωταγωνιστούν άλλα παιδιά είτε ασκώντας, είτε δεχόμενοι την βία, ενώ κάποια άλλα παιδιά απλά παρατηρούν. Είναι όμως έτσι;

Τι στάση διατηρούν τα παιδιά «Θεατές», μπροστά στις δυσκολίες ενός συμμαθητή τους;

- Στάση-Ενθάρρυνσης & Επιδοκιμασίας; Με το να γελούν και να χαμογελούν, ενθαρρύνουν τον «εκφοβιστή» καθώς έχει πετύχει να τραβήξει την προσοχή τους.
- Στάση Αδιαφορίας & Απραξίας; Στάση Αποδοκιμασίας;

**Συχνά τα παιδιά που είναι μπροστά σε περιστατικά Βίας:**

- Νιώθουν ανασφάλεια στο σχολείο
- Διακατέχονται από αισθήματα φόβου, θυμού κι ενοχής.
- Επιδεικνύουν παθητικότητα & εξοικείωση με πράξεις που προκαλούν πόνο
- Μιμούνται αρνητικά μοντέλα συμπεριφοράς

• Καλλιεργείται στην σχολική κοινότητα, μια αντίληψη ότι το δίκιο είναι του δυνατού.

Ποιες Συμβουλές μπορούν να δώσουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί στα παιδιά που είναι μάρτυρες ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού, σύμφωνα με το Πρόγραμμα: ABC Europe's Antibullying Campaign.

1. Όλοι έχουμε δικαίωμα να είμαστε διαφορετικοί.
2. Πόσο σοβαρό είναι αυτό που συμβαίνει στο συμμαθητή μας;
3. Πως μπορεί να αισθάνεται, όταν εσείς γελάτε ή δεν κάνετε κάτι;
4. Το να είστε φιλικοί με το παιδί μπορεί να το κάνει να αισθανθεί καλύτερα.
5. Το να μιλήσετε σε κάποιον (γονέα - εκπαιδευτικό) δεν είναι «κάρφωμα». Είναι βοήθεια και στα δυο παιδιά.
6. Ενημερωθείτε για το σχολικό εκφοβισμό.
7. Μην επιτρέπετε, με γέλια και κουβέντες να συνεχίζεται αυτή η κατάσταση.
8. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο.

## 7. Ιδέες για το τι μπορούν να κάνουν οι Εκπαιδευτικοί σχετικά με το φαινόμενο του Εκφοβισμού.

ABC Europe's Antibullying Campaign, (2013), Εγχειρίδιο Χρήσης σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού.



### Σε επίπεδο πρόληψης:

- Είναι σημαντικό να έχει διαμορφωθεί ένας σαφής σχολικός κανονισμός [πρωτόκολλο Κανόνων Συμπεριφοράς] τόσο σε επίπεδο τάξης όσο και σε επίπεδο σχολικής μονάδας [Εσωτερικός Σχολικός Κανονισμός], με απώτερο στόχο την ασφάλεια των μαθητών. Συστήνεται να συμμετέχουν στην δημιουργία του, όλοι οι ενδιαφερόμενοι [εκπαιδευτικοί/ μαθητές/ γονείς].
- Είναι σημαντικό να λαμβάνονται μέτρα που καθιστούν ασφαλείς τους χώρους του σχολείου από και προς αυτό.
- Η βιωματική κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε τρόπους πρόληψης, παρέμβασης και αντιμετώπισης.
- Η δυνατότητα ενδιαφέρουσας απασχόλησης μαθητών την ώρα των διαλειμμάτων.
- Στόχος των εκπαιδευτικών, στην διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς, είναι να λειτουργούν ως προστατευτικός παράγοντας υπέρ της ευημερίας των μαθητών τους. Αυτό μπορούν να το πετύχουν δημιουργώντας ένα θετικό, συνεργατικό κλίμα, μέσα από βιωματικά εργαστήρια αγωγής υγείας κατά του ρατσισμού & της βίας, που ευαισθητοποιούν στην διαφορετικότητα, καλλιεργούν θετικές διαπροσωπικές δεξιότητες και προάγουν τον σεβασμό & την ενσυναίσθηση των μαθητών, σε όλη την

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

διάρκεια της σχολικής χρονιάς (π.χ. παιχνίδια ρόλων, στοχευμένες ταινίες & βίντεο / ανάγνωση και αναστοχασμό σε σχετικά λογοτεχνικά κείμενα) [ <https://stop-bullying.gov.gr/help#> Εργαστήρια Δεξιοτήτων :



### Ο ρόλος του εκπαιδευτικού όταν συμβαίνει ένα συγκεκριμένο συμβάν εκφοβισμού:

- Δίνει την απαραίτητη σημασία σε αυτά που λένε τα παιδιά. Δεν αγνοεί ούτε υποτιμά κάτι που του αναφέρει ένα παιδί. Αποφεύγει να πάρει θέση. Διερευνά και υποστηρίζει.
- Κάνει άμεση και αυστηρή παρατήρηση, αμέσως μετά το περιστατικό, σχολιάζοντας τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές, όχι την ολότητα της προσωπικότητας των μαθητών, χρησιμοποιώντας δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Είναι σημαντικό να μπορεί να αναγνωρίζει την σοβαρότητα ενός περιστατικού και να το σταματά άμεσα. Να χρησιμοποιεί φόρμες καταγραφής των συμβάντων, [Βλέπε παράρτημα Ρασιδάκη]. Στην συνέχεια να μπορεί να αναπτύξει τεχνικές παρέμβασης για εκτόνωση του.
- Είναι προτιμότερο να μιλήσει ξεχωριστά & ιδιαιτέρως με τα κάθε παιδί που εμπλέκεται στο περιστατικό.
- Να βάλει αυστηρά όρια στη συμπεριφορά των παιδιών. Να προστατεύσει το παιδί που δέχεται τη βία, να μη του ζητάει εξηγήσεις μπροστά σε άλλους και να γίνεται προσπάθεια συναισθηματικής ενίσχυσης και των δυο παιδιών, σε διαφορετική χρονική στιγμή.
- Να δώσει ευκαιρίες στον παιδί που εκφοβίζει για θετικές συμπεριφορές και να επιβραβεύεται για αυτές, ώστε να καταφέρει να προσελκύει την προσοχή των άλλων για επιθυμητές/ καλοσυνάτες πράξεις του/της.

- Συστήνεται να αποφεύγεται η ποινικοποίηση της πράξης και η τιμωρία του παιδιού που εκφοβίζει, με αποβολές από τη σχολική μονάδα, καθώς δεν είναι αποτελεσματικές, αλλά αντίθετα συντηρούν το κύκλο της βίας.

- Θα πρέπει να δημιουργείται τέτοιο κλίμα στο σχολείο, ούτως ώστε να μην συγκαλύπτονται μυστικά.

- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην ζητηθεί η «συμφιλίωση» μεταξύ παιδιού που δέχεται βία και παιδιού που ασκεί βία, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος να επαναθυματοποιηθεί το ένα παιδί και το άλλο να επιβεβαιώσει την «δύναμη και κυριαρχία» του.

- Να συνεργάζεται και να στηρίζει συστηματικά τις οικογένειες όλων των εμπλεκόμενων παιδιών.

- Τέλος, είναι βοηθητικό για τους εκπαιδευτικούς να επιδιώκουν την συνεχή επιμόρφωση τους, να αναζητούν υποστήριξη & εποπτεία.

Η Κλήση στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, είναι ένας τρόπος να λάβουν υποστήριξη και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί.

Τα κέντρα πρόληψης επίσης προσφέρουν βιωματικά εργαστήρια επιμόρφωσης στους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων.

«Ευγενικά παιδιά είναι τα χαλαρά παιδιά.

Πώς θα αποφύγετε να αναθρέψετε ένα παιδί που εκφοβίζεται;»

της Karen Young

Μετάφραση: Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, Οικογενειακή Ψυχολόγος, M.Sc



Στον δρόμο για την ενηλικίωση τα παιδιά θα κάνουν πολλά λάθη, όπως άλλωστε κι εμείς οι μεγάλοι, όσο υγιείς και ισορροπημένοι και αν είμαστε. Τα λάθη είναι ο μόνος τρόπος για να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Μας βοηθούν να αποκτούμε σοφία, επίγνωση και ψυχική ανθεκτικότητα, ώστε να ζήσουμε με πληρότητα, χωρίς απωθημένα.

Το να ανακαλύψουμε πως το ίδιο μας το παιδί ενίοτε εκφοβίζεται, μπορεί να μας προκαλέσει ένα σωρό συναισθήματα ντροπής, σύγχυσης και φόβου. Κυρίως, αναδύονται ενοχές: «Δεν φταίει το παιδί, δικό μου είναι το λάθος. Είμαι η χειρότερη μητέρα / γονιός αυτού του κόσμου. Τι δεν πήγε καλά, τι δεν έκανα καλά και γιατί να συμβαίνει αυτό σε εμένα, στο δικό μου παιδί;»

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.



Ίσως κάτι να σας διέφυγε, ίσως και όχι. Ένα είναι σίγουρο όμως, όλοι κάνουμε λάθη στο ρόλο του γονέα - ακόμη και οι γονείς που φαίνονται σα να είναι πολύ σίγουροι για τον εαυτό τους. Είναι ανθρώπινο και αναπόφευκτο να είμαστε πολύ μακριά από την τελειότητα σε αυτό τον ρόλο.

Τώρα που το ξεκαθαρίσαμε αυτό, χρειάζεται να γνωρίζετε ότι τα παιδιά που εκφοβίζουν δεν είναι κακά παιδιά και δεν έχουν απαραίτητα κακούς γονείς, μολονότι κάπως έτσι θα νιώσετε αν πέσει θύμα εκφοβισμού το δικό σας το παιδί. Κάπου στην πορεία τα παιδιά που εκφοβίζουν υιοθέτησαν δυσλειτουργικές συμπεριφορές, μερικές φορές εξαιτίας δύσκολων καταστάσεων που βιώνουν, ωστόσο αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να αντικατασταθούν από άλλες πιο υγιείς.

Αν το παιδί σας κάνει τη ζωή δύσκολη σε κάποιο άλλο παιδί, το πιο σημαντικό από όλα είναι να του μιλήσετε. Αφήστε στην άκρη τις ενοχές και την θλίψη γιατί έχετε πολλή δουλειά να κάνετε. Όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να ξέρουν ποιες συμπεριφορές θα τα βλάψουν μακροπρόθεσμα - και ο εκφοβισμός είναι μια από αυτές. Και τους αξίζει να το ακούσουν από ανθρώπους που τα αγαπούν, όπως οι γονείς τους. Ο υπόλοιπος κόσμος θα μεταφέρει τέτοιου είδους αξίες ως επίκριση μάλλον, παρά ως συμβουλή.

Αυτό που κάνει τα παιδιά που εκφοβίζουν, να εξελιχθούν σε θαυμάσιους ανθρώπους είναι η **διαχείριση** και η **ανταπόκριση των γονιών** τους. Ο τρόπος που οι γονείς αντιμετωπίζουν μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να κάνει, χωρίς υπερβολές, τεράστια διαφορά. Οι γονείς που δικαιολογούν αυτή την συμπεριφορά, ωθούν τα παιδιά τους σε ένα μονοπάτι αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Είναι σα να τα προετοιμάζουν για την μοναξιά, τη δυστυχία και τον πόνο που προκύπτει από το ότι οι άλλοι δε θα τους θέλουνε για παρέα.

Από την μία, οι γονείς που δεν έχουν την καλοσύνη ως αξία σε πρώτη προτεραιότητα, ενδεχομένως στο μέλλον να αναρωτιούνται γιατί τα ίδια τους τα παιδιά τους συμπεριφέρονται απαίσια. Από την άλλη, όσοι παρατηρούν αντικοινωνική συμπεριφορά και ανταποκρίνονται σε αυτήν με ένα τρόπο που μπορεί να συντελέσει στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, χτίζουν εξαιρετικούς ανθρώπους για τους οποίους ο κόσμος όλος θα είναι ευγνώμων στο μέλλον.

Μολονότι, οι γονείς ισχυρίζονται πως η καλοσύνη είναι μια από τις πιο σημαντικές αξίες που θέλουν να μεταδώσουν στα παιδιά τους, ο ψυχολόγος του Harvard, Richard Weissbourd, εντόπισε πως οι γονείς εστιάζουν περισσότερο στα επιτεύγματα των παιδιών, παρά στο πόσο ευγενικά είναι με τους συνανθρώπους τους. Το 80% των παιδιών που ερωτήθηκαν ανέφεραν πως η επιτυχία ή η ευτυχία ήταν οι πιο σημαντικοί στόχοι για τους

γονείς τους - και για εκείνα τα ίδια φυσικά. Μόνο 20% είπαν πως η φροντίδα για τους άλλους ήταν από τις πρώτες προτεραιότητες.

Αυτό δε σημαίνει πως η καλοσύνη δεν μετράει για τα παιδιά μας - μετράει. Ωστόσο, η αξία της καλοσύνης, επισκιάζεται από την πίεση για υψηλές επιδόσεις και προσωπική ευτυχία. Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικά, αλλά υπάρχει ένα χάσμα μεταξύ του τι δηλώνουν οι γονείς και τι αντιλαμβάνονται τα παιδιά ως προτεραιότητες.

Έχοντας υπόψη πως όλοι ανεξαιρέτως οι γονείς κάνουν το καλύτερο δυνατό με τους πόρους που διαθέτουν, λίγοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να ωθήσουν ένα παιδί στο να έχει εκφοβιστική συμπεριφορά. Αν κάποιος από αυτούς σας φανεί οικείος, μην πανικοβληθείτε. Ας είμαστε αισιόδοξοι γιατί τίποτα δεν είναι μόνιμο και όλες οι καταστάσεις μπορούν να αναστραφούν μόλις εντοπίσετε τι φταίει. Οι παράγοντες κινδύνου είναι οι εξής:



- **Έλλειψη ζεστασίας και εμπλοκής των γονιών** στη ζωή του παιδιού τους, δηλαδή αδιάφορη γονεϊκότητα. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από προσοχή, αγάπη και καθοδήγηση. Οι γονείς που δε δείχνουν ανοιχτά ότι νοιάζονται για τα παιδιά τους, αναθρέφουν παιδιά που με τη σειρά τους δε θα νοιαστούν και για τους συνανθρώπους τους.

- **Γονεϊκότητα υπερβολικά επιτρεπτική/ ανεκτική.** Γονείς που δεν θέτουν σαφή όρια, δικαιολογούν τα παιδιά τους και ανέχονται ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ποιες συμπεριφορές θεωρούνται ακραίες και δε θα σταματήσουν να μας ωθούν στα όριά μας, έως ότου τα ανακαλύψουν. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

παραχωρητικούς γονείς γίνονται πιο παρορμητικά και εγωκεντρικά, δεν διαθέτουν καλές κοινωνικές και συνεργατικές δεξιότητες και έτσι απομονώνονται, δεν μπορούν να επιλύουν μόνοι τους τα προβλήματα τους και δυσκολεύονται να αυτονομηθούν.

- **Αυταρχική μέθοδος γονεϊκότητας** που χρησιμοποιεί σωματική ή συναισθηματική τιμωρία (ταπείνωση, υποτίμηση, απόρριψη κ.α.). Οι γονείς που προσπαθούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους μέσα από διαταγές, εντολές και χαρακτηρισμούς όπως π.χ. «Δεν μπορώ να πιστέψω πως έκανες κάτι τέτοιο. Εξαφανίσου από εδώ», κ.α. Θα μεγαλώσουν παιδιά που θα προσπαθούν να ελέγχουν τους άλλους με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

- Ηλικιωμένοι συγγενείς που εκφοβίζουν το παιδί. «Και τι πάθαμε κι εμείς που μας χτυπούσανε όταν ήμασταν παιδιά..»

- Φίλοι που εκφοβίζουν οι ίδιοι άλλα παιδιά. Όλοι θέλουμε να νιώθουμε ότι ανήκουμε σε μια ομάδα ή κοινότητα και το ίδιο ισχύει βεβαίως και για τα παιδιά. Για τα παιδιά, το να ανήκουν κάπου μπορεί να είναι ύψιστης σημασίας - ακόμη πιο σημαντικό και από την έγκριση των γονέων και των δασκάλων. Τα παιδιά θα μιμηθούν, όσα βλέπουν και θα κάνουν ό,τι χρειαστεί ώστε να γίνουν αποδεκτά από τους ανθρώπους που θεωρούν σημαντικούς.

- **Δημοκρατική και Συναισθηματική γονεϊκότητα**, σημαίνει ότι οι γονείς καταφέρνουν να ανταποκρίνονται στις πρακτικές και συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους αποτελεσματικά και ταυτόχρονα καταφέρνουν να θέτουν σαφείς κανόνες διαπαιδαγώγησης στα παιδιά και να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για αυτά.

Τα καλά νέα είναι ότι τα παιδιά πραγματικά τείνουν να κάνουν το σωστό. Ενδέχεται να μπερδευτούν σχετικά με το ποιος είναι ο πιο σωστός ή ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους και αν δεν υπάρχει καθόλου καθοδήγηση, αυτή η σύγχυση μπορεί να τα κάνει να λοξοδρομήσουν. Η εκφοβιστική συμπεριφορά όμως μπορεί πάντα να αντικατασταθεί από μια συμπεριφορά πιο υγιή. Με την συνεχή παρουσία και καθοδήγηση ενός στοργικού γονέα, τα παιδιά που εκφοβίζουν μπορούν πάντα να ανακατευθυνθούν προς μια πιο **ευγενική, ενσυναισθητική και κοινωνικά ορθή συμπεριφορά**. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις:

### **1. Θέστε την καλοσύνη σε σπουδαία προτεραιότητα:**

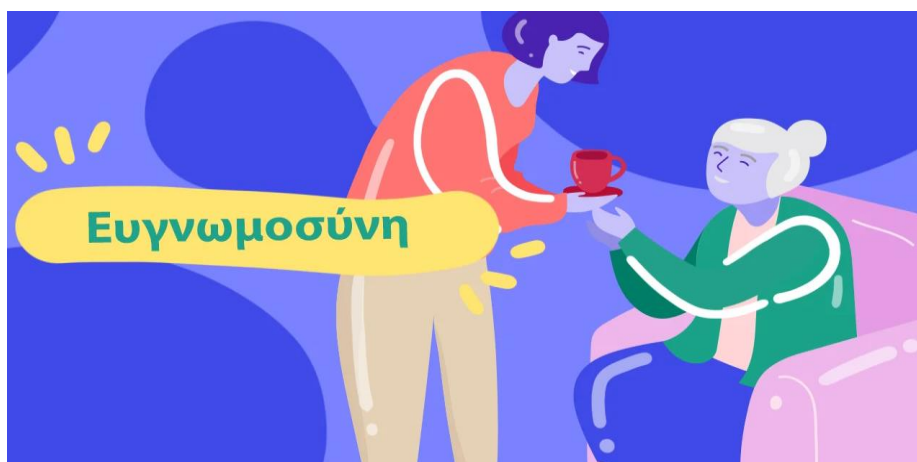
Δεν αρκεί να λέμε στα παιδιά πως η καλοσύνη είναι μεγάλη αρετή - χρειάζεται να ακούνε πως είναι η πιο σπουδαία από όλες. Βεβαιωθείτε πως όλοι στην οικογένεια δίνουν έμφαση σε αυτή την αξία. Ακόμη κι όταν είναι θυμωμένα, αγχωμένα ή κουρασμένα, είναι αναγκαίο να διδάξουμε στα παιδιά μας πως η έλλειψη σεβασμού προς τον Άλλο δεν οδηγεί πουθενά.

Θα λοξοδρομήσουμε συχνά κι εμείς και τα παιδιά, είναι όμως σημαντικό να ζητάμε συγγνώμη, ώστε να τα εκπαιδεύουμε στο πώς γίνεται και να συνηθίζουν στην ιδέα ότι είναι ανθρώπινο να κάνουμε και λάθη καμιά φορά.



## 2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκέφτονται τις ανάγκες των άλλων:

Δεν θέλετε να αναθρέψετε ναρκισσιστές - υπάρχουν ήδη αρκετοί - οπότε βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν πώς να εστιάζουν τόσο στις δικές τους ανάγκες, όσο και σε αυτές των συνανθρώπων τους. Μερικές φορές θα υπάρχει σύγκρουση αναγκών. Το να μάθουν πώς να ικανοποιούν τις ανάγκες τους σεβόμενα και εκείνες των άλλων ανθρώπων, είναι πολύ σημαντική δεξιότητα. Διδάξτε τους αυτή την δεξιότητα και δείτε τα να απολαμβάνουν υγιείς, χαρούμενες σχέσεις και να αναπτύσσουν μια ισχυρή αίσθηση Εαυτού.



## 3. Ενθαρρύνετε την ευγνωμοσύνη:

Η έρευνα αποδεικνύει ότι οι άνθρωποι που νιώθουν ευγνωμοσύνη έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι βοηθητικοί, γενναιοδωροί, συμπονετικοί και συγχωρητικοί.

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

Αναφέρετε στα παιδιά σας τρία πράγματα για τα οποία αισθάνεστε ευγνωμοσύνη - βεβαιωθείτε ότι τουλάχιστον το ένα σχετίζεται με εκείνα ή κάποια πράξη τους ευγενική και γενναιόδωρη. Οι μικρές χειρονομίες είναι τόσο σημαντικές όσο και οι μεγάλες. Τα παιδιά λατρεύουν να ακούνε για ποιες πράξεις τους αισθάνεστε υπερήφανοι.



#### **4. Δώστε τους ευκαιρίες να φροντίσουν ανθρώπους (ή κατοικίδια!) που βρίσκονται κοντά τους:**

Ζητήστε τους να βοηθήσουν με την προετοιμασία του βραδινού, να ταΐσουν το κατοικίδιο, να διαβάσουν ένα παραμύθι στο νεότερο αδελφάκι, να βοηθήσουν με το μαγείρεμα. Φροντίστε επίσης να λάβουν φροντίδα από την οικογένεια, ώστε να αισθανθούν την καλοσύνη να επιστρέφει πίσω σε εκείνα.

#### **5. Διευρύνετε τον κύκλο της καλοσύνης:**

Είναι εύκολο για τα παιδιά να φροντίσουν όσους θεωρούν ως μέλη της ομάδας τους - γονείς, αδέρφια, φίλους - αλλά είναι εξίσου σημαντικό να εκπαιδευτούν στο να φροντίζουν και άτομα έξω από αυτό τον κύκλο. Χρειάζεται να αναγνωρίζουν ποιοι είναι οι κοντινοί τους άνθρωποι αλλά να έχουν υπόψη και όσους βρίσκονται έξω από αυτό το κλειστό πεδίο. Με τον τρόπο αυτό αποκτούν επίγνωση του ότι είναι μέρος της ανθρωπότητας, ότι όλοι είμαστε συνδεδεμένοι και αυτό είναι πολύ σημαντική αξία. Μιλήστε τους για όσα συμβαίνουν σε πόλεις και σε χώρες διαφορετικές σχετικά με ποικίλα κοινωνικά ζητήματα. Δείξτε το ειλικρινές ενδιαφέρον σας όταν παιδιά από την αντίπαλη ομάδα τραυματίζονται ή ρωτήστε τα για τον καινούριο συμμαθητή στην τάξη τους και τι μπορούν τα ίδια να κάνουν ώστε

εκείνος να αισθανθεί ότι έχει ενταχθεί, ακόμη κι αν πρόκειται απλώς για μια καλημέρα. Βεβαιωθείτε πως είναι φιλικά απέναντι σε όποιον τους προσφέρει υπηρεσίες, στον σερβιτόρο, στον οδηγό λεωφορείου ή στο αγόρι που φέρνει τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ.

## **6. Ποια ανάγκη του καλύπτεται;**

Όλες μας οι πράξεις καλύπτουν κάποιες μας ανάγκες, ακόμη κι αν πρόκειται για λύσεις αναποτελεσματικές. Προσπαθήστε να κατανοήσετε ποια ανάγκη του καλύπτει το παιδί όταν εκφοβίζεται - σίγουρα υπάρχει κάποια και μάλιστα σημαντική. Η συμπεριφορά του δεν θα μπορέσει να ανακατευθυνθεί παρά μονάχα όταν υπάρξει κατανόηση της ανάγκης που προσπαθεί να καλυφθεί. Οι ανάγκες δεν εξαφανίζονται έτσι απλά όταν εμείς τις αγνοούμε, στην πραγματικότητα επιμένουν ακόμα περισσότερο. Για να εντοπίσετε την ανάγκη, ρωτήστε το «τι» αντί για το «γιατί». Τι αποκομίζει το παιδί σας από την συμπεριφορά του; Τι του συμβαίνει αληθινά; Ποια είναι τα θετικά συναισθήματα και ποια τα αρνητικά όταν κάνει ό,τι κάνει; Μήπως το κίνητρο του είναι η εκδίκηση; Μήπως η συμπεριφορά αυτή του δίνει την αίσθηση της δύναμης; Μήπως νιώθει ανίσχυρο στο σπίτι και προσπαθεί να αναπληρώσει στο σχολείο; Μήπως έχουν συμβεί κάποιες μεγάλες αλλαγές - ένα νέο αδελφάκι, αλλαγή σχολείου - που κάνουν το παιδί να νιώθει πως δεν έχει κανένα έλεγχο πάνω στη ζωή του και το ωθούν να εξουσιάζει τους άλλους στο σχολείο; Ρωτήστε το ανοιχτά: τι είναι αυτό που θα άλλαζε, ώστε να κάνει την ζωή του ομορφότερη;

## **7. Η καλοσύνη μπορεί να ενδυναμωθεί όπως οι μύες:**

Η καλοσύνη είναι ένας μυς. Ενδυναμώστε τον ή θα ατονήσει. Η καλοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια από τις σημαντικότερες ποιότητες που πρέπει να ακονίσουμε στα παιδιά μας. Αυτό σημαίνει να είμαστε ευγενικοί με τους άλλους, να περιμένουμε την ίδια καλοσύνη και από εκείνους και να την δείχνουμε και σε εμάς τους ίδιους.

## **8. Η συζήτηση είναι το κλειδί. Και είναι μαγική:**

Η συζήτηση αλλάζει τα πράγματα. Αλλάζει τους ανθρώπους, τη ζωή τους, το μονοπάτι που ακολουθούν. Δεν είναι αναγκαστικά οι σπουδαίες κουβέντες που κάνουν την διαφορά - ακόμη και οι τυχαίες στο αυτοκίνητο, ενώ ετοιμάζετε το δείπνο, ενώ παίζετε μαζί στην εξοχή. Συζητήστε για όσα βλέπετε ή ακούτε στις ειδήσεις που αφορούν σε ανθρώπους που επιδεικνύουν ιδιαίτερη ή καθόλου καλοσύνη.

### **9. Να είστε ανοιχτοί. Μπορούν να το διαχειριστούν:**

Κουβεντιάστε μαζί τους για τα όποια ηθικά διλήμματα μπορεί να αντιμετωπίζετε και πώς τα διαχειρίζεστε. Βεβαιωθείτε φυσικά πως τα ζητήματα αυτά είναι κατάλληλα να συζητηθούν με παιδιά της ηλικίας τους και προσκαλέστε τα να σας προτείνουν τις δικές τους λύσεις. Το να συνειδητοποιήσετε ποιες διεργασίες κάνετε τόσο εσείς όσο και τα παιδιά για την επίλυση προβλημάτων είναι σημαντικό. Μιλήστε τους για ανθρώπους που βλέπουν συναδέλφους στην δουλειά ή για συναδέλφους που καρπώνονται την εργασία άλλων. Τι πιστεύουν τα παιδιά σχετικά με αυτά τα περιστατικά; Τι πιστεύετε εσείς για όλα αυτά; Τι θα κάνατε;

### **10. Μιλήστε για εσάς τους ίδιους.**

Μιλήστε για οποιαδήποτε εμπειρία είχατε με ανθρώπους που δεν ήτανε καλοσυνάτοι ή ευγενικοί. Μιλήστε στα παιδιά ανοιχτά για τα δυσάρεστα συναισθήματα που νιώσατε. Αποκαλύψτε επίσης στιγμές που εσείς οι ίδιοι δε σεβαστήκατε τις ανάγκες άλλων ανθρώπων και πώς επανορθώσατε μόλις το συνειδητοποιήσατε. Κανείς δεν είναι τέλειος, και αυτό μας απελευθερώνει και μας κάνει πιο σοφούς συνάμα. Είναι μεγάλο δώρο για τα παιδιά να τους μιλήσετε για τα λάθη που έχετε διαπράξει στο παρελθόν, τις συνειδητοποιήσεις που προέκυψαν και τους τρόπους με τους οποίους επιδιώξατε να επανορθώσετε.

### **11. Να είστε ο άνθρωπος που εύχεστε να γίνουν:**

Να είστε πρότυπο καλοσύνης και ενσυναίσθησης. Να είστε προσεκτικοί με όσα λέτε για τους άλλους, έστω και ως ασήμαντα σχόλια. Τα παιδιά μιμούνται τα πάντα! Δεν έχει σημασία το πλαίσιο. Αν είστε αγενείς ή επικριτικοί με τους άλλους είναι σα να τους δίνετε την άδεια να κάνουν και εκείνα το ίδιο.

### **12. Οπότε ας υποθέσουμε πως παρακολουθείτε μια ταινία...**

Προκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν μια κατάσταση σα να είναι έξω από αυτήν. Ποιες είναι οι συμπεριφορές των ηρώων; Ποια συναισθήματα φαντάζονται ότι δοκιμάζουν;

### **13. Πώς θα αισθάνονταν στη θέση του θύματος εκφοβισμού;**

Διερευνήστε με τα παιδιά πώς θα αισθάνονταν αν κάποιος τα κορόιδευε. Η ενσυναίσθηση είναι σημαντική δεξιότητα επικοινωνίας και το κλειδί στις ανθρώπινες σχέσεις. Το να βοηθήσετε το παιδί σας να βάλει σε λέξεις τα συναισθήματα του, θα το βοηθήσει να κατανοήσει πως ο κάθε άνθρωπος βιώνει διαφορετικά μία κατάσταση.



#### 14. Οπτικοποιήστε.

Επιλέξτε ένα φρούτο που σαπίζει εύκολα: ένα μήλο, μια μπανάνα, ένα αχλάδι. Χτυπήστε το μερικές φορές αρκετά σκληρά ώστε να μαυρίσει η σάρκα του αλλά όχι αρκετά ώστε να φαίνεται από την φλούδα. Τότε, ξεφλουδίστε το φρούτο και δείξτε τις μαυρίλες. Εξηγείστε πως αυτό ακριβώς συμβαίνει και με τον εκφοβισμό. Μολονότι η ζημιά δεν είναι αμέσως εμφανής, προφανώς και συμβαίνει εσωτερικά. Εξηγήστε στα παιδιά πως ο εκφοβισμός προκαλεί κατάθλιψη (που σημαίνει να είσαι τόσο θλιμμένος που να μην μπορείς να χαρείς πια τίποτα, ακόμη και όσα κάποτε έβρισκες διασκεδαστικά) και πως μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους ακόμη και στο να μισήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό και τη ζωή τους. Πείτε τους πως δεν θέλετε να γίνουν τα παιδιά σας ο λόγος που κάποιος θα αισθανθεί έτσι, ακριβώς γιατί γνωρίζετε πως είναι καλοσυνάτα.



#### 15. Εντοπίστε τα συναισθήματά τους:

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους και αποδεχτείτε τα με ζεστή καρδιά και ανοιχτό μυαλό. Αν το παιδί σας είναι θυμωμένο, δώστε του να καταλάβει πως διακρίνετε τον θυμό του και δώστε του τον χώρο να βιώσει το συναίσθημά του χωρίς να χρειάζεται να το αλλάξει ή να



ξεριζώνει την αιτία που το προκάλεσε. Απλώς σταθείτε στο συναίσθημα: «Βλέπω πως είσαι θυμωμένος. Σε καταλαβαίνω. Μπορεί να νιώσεις μεγάλη απογοήτευση όταν οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται όπως θα περίμενες.» Με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζετε το συναίσθημα του παιδιού και του επιτρέπετε να το νιώθει χωρίς να χρειάζεται να υπερασπίζεται τον εαυτό του ή να δίνει εξηγήσεις. Του στέλνετε επίσης το μήνυμα πως όταν θελήσει μπορεί να σας πει περισσότερα. Είναι πολύ μεγάλο δώρο για ένα παιδί, αλλά και ένας θαυμάσιος τρόπος να λειτουργήσετε ως πρότυπο ενσυναίσθησης και συμπόνιας. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν πως ΟΛΑ τα συναισθήματα επιτρέπονται **αλλά ΟΧΙ όλες οι συμπεριφορές!** Όταν κατορθώσουν να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους χωρίς να χρειάζεται να απολογηθούν ή να τα αλλάξουν, μπορούν είτε να τα απελευθερώσουν είτε να στρέψουν την προσοχή τους στα συναισθήματα των συνανθρώπων τους. Αυτή η στάση από μόνη της ενθαρρύνει μια πιο υγιή συμπεριφορά. Τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται παρά μόνο αν βιωθούν πλήρως.



#### **16. Να είστε συνεπείς και φροντιστικοί:**

Όσο πιο φροντιστικοί είστε με το παιδί σας, τόσο πιο ανοιχτό θα είναι κι εκείνο στη διερεύνηση των συναισθημάτων του και στην δοκιμή νέων μοτίβων συμπεριφοράς.



**17. Ο θυμός δεν είναι ποτέ το μοναδικό συναίσθημα. Ποιο συναίσθημα κρύβεται από κάτω;**

Ο θυμός είναι το συναίσθημα που εκφράζουν οι άνθρωποι ώστε να αποφύγουν να αισθανθούν άλλα πολύ πιο δυσάρεστα συναισθήματα. Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τον θυμό ώστε να κρατήσουν άλλα συναισθήματα θαμμένα, όπως την ζήλια, την ανασφάλεια, τον φόβο, το άγχος, την αναστάτωση, το πένθος. Προτείνετε στο παιδί λέξεις για τα συναισθήματα που ενδέχεται να είναι κρυμμένα κάτω από τον θυμό, αλλά μην επιμένετε σε όσα προτείνετε αν δεν τα αποδέχεται το ίδιο το παιδί. «Είναι συναρπαστικό να έρθει ένα νέο αδελφάκι στην οικογένεια, αλλά μπορεί να είναι και τρομακτικό. Μήπως ανησυχείς για κάτι που πρόκειται να αλλάξει με τον ερχομό του νέου μωρού;» «Κατανοώ πως είναι μεγάλη αλλαγή να μη ζει ο μπαμπάς μαζί μας πια. Φαντάζομαι ότι αισθάνεσαι λυπημένος για αυτό. Μήπως ανησυχείς πως πρόκειται να αλλάξουν και άλλα πράγματα;» Το να λέμε σε ένα παιδί να μην θυμώνει χωρίς όμως να εντοπίζουμε τι γεννάει τον θυμό, μπορεί να μοιάζει με το να του λέμε να μην αναπνέει. Εξηγήστε στα παιδιά πως ό,τι και αν αισθάνονται είναι απόλυτα εντάξει, αλλά το πώς το εκφράζουν με πράξεις είναι το ζητούμενο και ότι μπορείτε να συνεργαστείτε μαζί τους, ώστε να υιοθετήσουν πιο υγιείς συμπεριφορές.



### **18. Μην παραφουσκώνετε την αυτοεικόνα τους.**

Οι περισσότεροι πιστεύουν πως όσα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά, έχουν μάλλον χαμηλή αυτοεκτίμηση, σήμερα όμως υπάρχουν στοιχεία πως πολλά παιδιά που εκφοβίζουν, στην πραγματικότητα έχουν μια πληθωρική αυτοεικόνα. Ως γονείς έχουμε το χρέος να αναθρέψουμε παιδιά με αυτοπεποίθηση, αλλά χρειάζεται να την μετριάσουμε με την συμπόνια και την καλοσύνη προς τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση χωρίς αυτές τις αξίες είναι απλώς η απαρχή του ναρκισσιισμού. Ανακατευθύνετε την προσοχή από την αυτοεκτίμηση που δίνει έμφαση στα επιτεύγματα και στην σύγκριση με τους άλλους και στρέψτε την περισσότερο προς τον αυτοσεβασμό και την αυτο συμπόνια, που σημαίνει να συμπεριφερόμαστε με χάρη, αξιοπρέπεια και καλοσύνη σε εμάς τους ίδιους και στους άλλους. Διδάξτε στο παιδί σας πως ένα από τα σπουδαιότερα χαρακτηριστικά του είναι πως σέβεται τους άλλους. Πως είναι ένα θαυμάσιο παιδί αλλά όχι ανώτερο από τα άλλα, με περιορισμούς και προκλήσεις αλλά και με πολλά εφόδια.

Δεν είναι ντροπή να έχετε ένα παιδί που εκφοβίζει - καθόλου ντροπή μάλιστα. Είναι ντροπή όμως να υποπτεύεστε πως το παιδί σας ασκεί εκφοβισμό και να το παραβλέπετε. Όλα τα παιδιά αξίζουν να τα αγαπάει κάποιος αρκετά, ώστε να τα ανακατευθύνει όταν χάνουν τον δρόμο τους. Με αγάπη, φροντίδα και καθοδήγηση, ακόμη και παιδιά που εκφόβιζαν μπορούν να αλλάξουν συμπεριφορά και να μεταμορφωθούν.

Πηγή: <https://www.heysigmund.com/>

Μετάφραση & Προσαρμογή : Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, MSc, Ψυχολόγος

## 9. Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης για μαθητές/-τριες, γονείς/κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς

24ωρη τηλεφωνική γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης 197 (χωρίς χρέωση)

Συνήγορος του Παιδιού 213 1306 744 - 213 1306 710 (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 16:00) Γραμμή για τα Παιδιά (χωρίς χρέωση από σταθερό) 800 1132 000 (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 16:00)

Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (Υπουργείο Υγείας) 10306 - για υποστήριξη σε θέματα βία/επιθετικότητα παιδιών και εφήβων (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 21:00)

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη) 11188 24ωρη υπηρεσία

Τηλεφωνική γραμμή του Εθνικού Μηχανισμού Επείγουσας Ανταπόκρισης που βοηθά στην ταυτοποίηση και στον εντοπισμό των παιδιών που βρίσκονται σε ανάγκη (Προστασία Ασυνόδευτων Ανηλίκων Τρίτων Χωρών) 0030-2132128888 & 0030-6942773030 μέσω WhatsApp ή Viber 24ωρη υπηρεσία

Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107 24ωρη υπηρεσία (συμβουλευτική / ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και εφήβους)

ΕΛΙΖΑ Γραμμή Παιδιών 10454 - για επαγγελματίες που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους υπηρεσία καθημερινές μόνο (καθημερινές / ώρες λειτουργίας : 10:00 20:00) - συμβουλευτική και καθοδήγηση για τις ενέργειες / διασύνδεση με υπηρεσίες όλες οι μορφές κακοποίησης

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά SOS (Το Χαμόγελο του Παιδιού) / Εφαρμογή Chat 1056 24ωρη (ανώνυμη γραμμή και χωρίς χρέωση) Για άμεση βοήθεια για τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών & Εφήβων (Το Χαμόγελο του Παιδιού) 116111 24ωρη Συμβουλευτική υποστήριξη

Ευρωπαϊκή Γραμμή για τα Εξαφανισμένα Παιδιά (Το Χαμόγελο του Παιδιού σε εθνικό επίπεδο) 116000 24ωρη υπηρεσία

Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας «Μαζί για το Παιδί» της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί»  
11525 Συμβουλευτική γονέων ανήλικων παιδιών, σε εκπαιδευτικούς και σε παιδιά άνω των  
12 ετών - (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 19:00)

Η Γραμμή Βοηθείας Help-line (Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου) 210 6007686  
(καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 - 17:00) [www.help-line.gr](http://www.help-line.gr) δυνατότητα για chat  
(καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 14:00 -17:00)

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το οικογενειακό, φιλικό,  
σχολικό και εργασιακό περιβάλλον τους - 11528 Δίπλα σου (καθημερινές / ώρες  
λειτουργίας 10:00-18:00)

## 10. Βιβλιογραφικές Πηγές:

- <https://stop-bullying.gov.gr/>
- ABC Europe's Antibullying Campaign, (2013) "Διαδραστικό Εκπαιδευτικό Εργαλείο», Εγχειρίδιο Χρήσης σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού.
- <http://www.e-abc.eu/gr/sholikos-ekfovismos/oi-ekpaideutikoi/>
- <http://www.e-abc.eu/gr>
- ΜΕΝΤΟΡΑΣ, Για την Παιδική Προστασία και Ευημερία <http://mentoraschildprotection.blogspot.com/>
- Πρεκατέ Βικτώρια, «Η Κακοποίηση του παιδιού στο Σχολείο & στην Οικογένεια», 2008, ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις.
- Karen Young: <https://www.heysigmund.com/>
- Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου, [2015], «stop bullying", Οδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού.
- Olweus Dan, (1933), "Εκφοβισμός κι βία στο Σχολείο», Εκδόσεις Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
- Ρασιδάκη Χριστίνα, (2015), «Σχολικός εκφοβισμός Bullying, Αποτελεσματικές Δεξιότητες Επικοινωνίας - Τρόποι Αντιμετώπισης», Εκδόσεις Πατάκη

Επιμέλεια άρθρων: Ιωάννα Ρεϊζοπούλου M.Sc-Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ  
<https://reizorouloupsychologist.gr/>