

### Αν είσαι θύμα εκφοβισμού θυμήσου:

- **Δε φταις εσύ** γι αυτές τις συμπεριφορές
- Αντέδρασε **χωρίς θυμό και με αυτοπεποίθηση**. Μην πιστεύεις αυτά που λένε για σένα και προσπάθησε να διατηρήσεις τη μοναδικότητά σου.
- **Μίλησε σε κάποιον μεγαλύτερο** και ζήτη τη βοήθεια.
- Αν σου έχουν στείλει **απειλητικό μήνυμα μη το σβήσεις**. Ίσως χρειαστεί ως αποδεικτικό στοιχείο.
- Ακόμα κι αν έχεις υποστεί εσύ εκφοβισμό προσπάθησε να μην επεμβαίνεις και **να στηρίζεις τα παιδιά που υποφέρουν** και να καταγγείλεις τέτοια περιστατικά .

### Μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια - καταγγελία:

- ❖ Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων: τηλ 116-111
- ❖ Χαμόγελο του παιδιού: τηλ 1056
- ❖ Κέντρο άμεσης κοινωνικής βοήθειας: τηλ 197 ή 210-197
- ❖ Τμήμα Ηλεκτρονικού εγκλήματος: τηλ 1890
- ❖ Συνήγορος του πολίτη, κύκλος για τα δικαιώματα του παιδιού: τηλ 8001132000
- ❖ Γραμμή σύνδεσμος: τηλ 8018011177
- ❖ Ινστιτούτο υγείας του παιδιού: τηλ 210-7715791 & 201-7793648
- ❖ <http://www.antibullyingnetwork.gr/>

Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων

Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων Ν. Ιωαννίνων

### ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



**6 Μαρτίου 2013**

### Τι είναι η βία και ο εκφοβισμός στο σχολείο;

Είναι μια κατάσταση στην οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου. Αυτό που ξεχωρίζει τον εκφοβισμό από το πείραγμα και τον τσακωμό, είναι η ένταση του, η διάρκεια του και η ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών.

### Μορφές εκφοβισμού

1. Σωματικός: φυσικός τραυματισμός ή απειλή τραυματισμού
2. Λεκτικός: υβριστικές και επιθετικές εκφράσεις, προσβολές, αγένεια, παρατσούκλια
3. Με εκφοβισμό – απειλή: εκούσια απόσπαση χρημάτων-προσωπικών αντικειμένων, η οποία συνοδεύεται από απειλές ή και τον εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις.
4. Έμμεσος ή κοινωνικός: κοινωνική απομόνωση – αγνόηση ατόμου, επιρροή σε συνομηλίκους ώστε να αισθάνονται αντιπάθεια για κάποιο συμμαθητή, διάδοση κακόβουλων φημών και ψευδών.
5. Ηλεκτρονικός: αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω email, sms, mms, διαδικτυακών τόπων κοινωνικής δικτύωσης, χρήση/παραποίηση προσωπικών δεδομένων, κλήσεις από άγνωστο νούμερο
6. Ρατσιστικός: αρνητικά σχόλια εξαιτίας καταγωγής, κοινωνικής τάξης, οικονομικής κατάστασης και διαφορετικότητας
7. Σεξουαλικός: υβριστικά σχόλια, σκίτσα με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγισμα μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις

### Συνέπειες

- Έντονο άγχος και ανασφάλεια
- Σχολική άρνηση – Σχολική αποτυχία
- Εμφάνιση μαθησιακών δυσκολιών και ψυχοσωματικά προβλήματα (π.χ. πονοκέφαλος, πόνος στη κοιλιά, ενούρηση κλπ)
- Μοναξιά και απομόνωση
- Φοβίες, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας.
- Μεγάλη δυσκολία να ξεπεράσουν τον εκφοβισμό που έζησαν

### Τι μπορείς να κάνεις, όταν βλέπεις να εκφοβίζουν κάποιο παιδί:

- Αν δεν είναι επικίνδυνο, μίλα. Φώναξε, για παράδειγμα, στο δράστη «Σταμάτα!»
- Δείξε καθαρά την αντίθεσή σου σε αυτό που κάνει ο δράστης. Μίλησε μαζί του, δίνοντάς του να καταλάβει πως αυτό που κάνει είναι λάθος.
- Μίλησε στα άλλα παιδιά που βλέπουν τι συμβαίνει και υποστηρίζουν ή ενθαρρύνουν το δράστη. Είναι και αυτά υπεύθυνα για τον εκφοβισμό.
- Μίλησε σε κάποιον μεγάλο, δάσκαλο ή γονιό. Τα παιδιά που εκφοβίζονται δυσκολεύονται να μιλήσουν και καλό είναι να το κάνεις εσύ, αφήνοντας ένα σημείωμα ή λέγοντάς το προσωπικά, χωρίς όμως να φέρεις σε δύσκολη θέση το θύμα.
- Γίνε φίλος με το θύμα. Τα παιδιά που έχουν φίλους δεν γίνονται εύκολα στόχος.