



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Σεμινάριο Αντι-Bullying Ευαισθητοποίησης

Το bullying (εκφοβισμός) είναι μία επιθετική συμπεριφορά – σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή και κοινωνική – που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο, ακόμη και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκοπός της είναι η επιβολή, και η πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου στο άτομο (ή ομάδα ατόμων) που την υφίσταται.



Σωματικός εκφοβισμός είναι τα χτυπήματα, τα σπρωξίματα, οι κλωτσιές κ.λπ. Λεκτικός εκφοβισμός είναι η κοροϊδία, οι διακρίσεις, τα σεξουαλικά σχόλια κ.ο.κ. Κοινωνικός εκφοβισμός είναι η διάδοση φημών, η καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, η απομόνωση από την ομάδα κ.λπ. Επίσης υπάρχει ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο κ.ο.κ.

**Ο εκφοβισμός (bullying) δεν είναι φυσιολογική συμπεριφορά. Πως εξηγείται το φαινόμενο;**

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος εκφοβίζει τους άλλους. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχει υποστεί ο ίδιος εκφοβισμό και να εκτονώνει κατά κάποιο τρόπο το θυμό του εκφοβίζοντας άλλους. Ή μπορεί μέσα απ' αυτό να νιώθει ανώτερος απ' τους άλλους, να αισθάνεται ότι έχει ισχύ και εξουσία. Ίσως ακόμη να το κάνει για να τραβήξει την προσοχή, πιστεύοντας ότι θα γίνει δημοφιλής ή ότι θα τον βοηθήσει να ενταχθεί σε κάποια παρέα.

Οι άνθρωποι, που ασκούν εκφοβισμό, συχνά είναι οι ίδιοι τρομοκρατημένοι για κάτι και έτσι προσπαθούν να τρομοκρατήσουν τους άλλους για να κρύψουν τα συναισθήματά τους ή παρενοχλούν άλλους για να μην τους παρενοχλήσουν πρώτα εκείνους. Είναι δυστυχείς και «ξεσπούν» τη δυστυχία τους στους άλλους. Συνήθως δε νιώθουν ενοχή για τις πράξεις τους και συχνά έχουν την ανάγκη να ελέγχουν τους άλλους και να κερδίζουν πάντα. Μπορεί να ζηλεύουν τα άτομα, που παρενοχλούν. Δεν μπορούν να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων. **Είναι όμως πολύ καλοί παρατηρητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και πάντα επιλέγουν ως θύματα, εκείνους, που ξέρουν ότι είναι πιο αδύναμοι απ' αυτούς και μπορούν να τους κερδίσουν. Χρησιμοποιούν τη «διαφορετικότητα» για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους και να κάνουν τα θύματά τους να νιώσουν άσχημα.** Όμως το αληθινό πρόβλημα δεν είναι η «διαφορετικότητα» του θύματος, αλλά ο ίδιος ο θύτης, που νιώθει φόβο, ζήλεια, θυμό, φθόνο, ανασφάλεια, δυστυχία. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η διαφορετικότητά μας είναι, που μας κάνει ξεχωριστούς και μοναδικούς.

**Μέχρι την ηλικία των 24,** εξήντα τοις εκατό των ατόμων, που ασκούσαν εκφοβισμό στην παιδική τους ηλικία, έχουν τουλάχιστον μία ποινική καταδίκη. Όσοι συνεχίζουν αυτή τη συμπεριφορά ως ενήλικες, εμφανίζουν και πολλά άλλα προβλήματα, όπως αλκοολισμό, διαταραχές αντικοινωνικής προσωπικότητας και ανάγκη ψυχολογικής παρακολούθησης.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η καλύτερη άμυνα απέναντι σε άτομα, που ασκούν εκφοβισμό, είναι **να σου αρέσει ο εαυτός σου, να έχεις αυτοπεποίθηση και να μη μοιάζεις με θύμα.**

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

● **Μην το κρατάς μυστικό. Πες το σε κάποιον ενήλικα, που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τη βοήθειά του.** Μπορεί να είναι ο γονιός σου, ένας δάσκαλος, ο διευθυντής του σχολείου, ο προπονητής σου.

● **Όταν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά, μείνε ήρεμος.** Προσπάθησε να μη δείξεις θυμό ή φόβο. Τα άτομα, που ασκούν εκφοβισμό, αποζητούν την αντίδραση του θύματος. Τους αρέσει να βλέπουν ότι σε αναστατώνουν. Αν δεν αντιδράς, όπως περιμένουν, μπορεί να βαρεθούν και να σταματήσουν.

● **Γίνε μέλος μιας ομάδας.** Έτσι θα κάνεις νέους φίλους και θα έχεις μεγαλύτερη υποστήριξη.

● **Αγνόησε αυτούς, που σε εκφοβίζουν.** Όσο δε νιώθεις άσχημα μ' αυτά, που σου κάνουν ή σου λένε, τόσο τους αποδυναμώνεις.

● **Μην αντεπιτίθεσαι.** Είναι επικίνδυνο για σένα και συνήθως κάνει τα πράγματα χειρότερα. Μείνε κοντά σε άλλους, προστάτεψε τον εαυτό σου και ζήτη βοήθεια από έναν ενήλικα.

● **Προσπάθησε να αποφεύγεις καταστάσεις, όπου μπορεί να είσαι εκτεθειμένος σε εκφοβισμό.** Για παράδειγμα, απόφυγε περιοχές του σχολείου, όπου δεν υπάρχουν πολλοί μαθητές ή δάσκαλοι. Μη μένεις μόνος στις τουαλέτες ή στα αποδυτήρια. Κάθισε κοντά στον οδηγό του σχολικού λεωφορείου. Μη φέρνεις ακριβά αντικείμενα ή πολλά χρήματα στο σχολείο. Κάθισε μαζί με άλλους φίλους στο φαγητό. Μείνε κοντά στους φίλους σου ή στο δάσκαλό σου στα σχολικά διαλείμματα.

**Υποχρεώσεις δασκάλων και καθηγητών**

- Να κατέχουν τις απαραίτητες γνώσεις και να είναι παρατηρητικοί: Αν και οι δάσκαλοι γνωρίζουν ότι ο εκφοβισμός (bullying) διαδραματίζεται σε τουαλέτες, παιδικές χαρές, λεωφορεία, όπου εκείνοι είναι απόντες, πρέπει να το λάβουν σοβαρά υπόψη τους. Χρειάζεται να αντιληφθούν ότι με το να το καταδείξουν, δεν κουτσομπολεύουν. Αν ένας δάσκαλος, παρατηρήσει το φαινόμενο του εκφοβισμού σε μία τάξη, πρέπει να παρέμβει άμεσα για να το σταματήσει, να το καταγράψει και να ενημερώσει τη διοίκηση για να διερευνηθεί περαιτέρω το περιστατικό.

- Να ειδοποιήσουν τους γονείς: μαθητές και γονείς χρειάζεται να είναι μέρος της λύσης και να δημιουργηθούν ομάδες, που θα φροντίσουν για την καλλιέργεια της εξάλειψης του φαινομένου του εκφοβισμού. Οι μαθητές μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς για τις νέες τεχνολογικές μεθόδους, που χρησιμοποιούνται για το φαινόμενο αυτό.

**Γονείς των παιδιών που είναι θύματα του bullying**

- Παρατηρήστε το παιδί σας για σημάδια, που δείχνουν ότι είναι θύμα εκφοβισμού: Τα παιδιά τις περισσότερες φορές δε μιλάνε γι' αυτό. Ενδεικτικά σημάδια εκφοβισμού είναι: σκισμένα ρούχα, δισταγμός να πάει σχολείο, χαμηλή όρεξη, εφιάλτες, κλάμα ακόμα και ενδείξεις κατάθλιψης και άγχους. Αν καταλάβετε ότι το παιδί σας είναι θύμα εκφοβισμού, μην του πείτε "θα περάσει" ή "δεν πειράζει". Μιλήστε μαζί του ανοιχτά για να καταλάβετε τι συμβαίνει στο σχολείο και τι χρειάζεται να κάνετε για να ξεκαθαρίσετε το πεδίο.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

- Μάθετε στο παιδί σας πως να χειρίζεται το φαινόμενο του εκφοβισμού: Μέχρι να γίνει κάτι από τη διοίκηση του σχολείου και αφού έχει ξεκινήσει η διαδικασία έρευνας εκεί, δείξτε στο παιδί σας, πως να χειρίζεται το φαινόμενο αυτό χωρίς να νιώθει ηττημένος και κατατροπωμένος. Παίξτε σενάρια στο σπίτι και δείξτε του πως να αγνοεί ένα παιδί, που εκφοβίζει ή αναπτύσσει συμπεριφορά, που αντιγράφει το φαινόμενο αυτό.

- Βάλτε όρια με την τεχνολογία (ηλεκτρονικός εκφοβισμός): Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας, αλλά και τον εαυτό σας για το φαινόμενο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (cyberbullying) και ειδικότερα πώς να αποφεύγουν να απαντάνε σε απειλητικά ηλεκτρονικά μηνύματα. Κάντε "φίλο" το παιδί σας στο facebook και βάλτε φίλτρο στον υπολογιστή του. Αν χρειάζεται, κάντε τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή, τον μοναδικό της οικογένειας και βάλτε τον σε ένα κεντρικό και ορατό σημείο μέσα στο σπίτι. Αν δώσετε κινητό τηλέφωνο στο παιδί, σκεφτείτε καλά, αν θα έχει κάμερα. Δώστε του να καταλάβει ότι θα παρακολουθείτε τα μηνύματά του. Φροντίστε να υπάρχει το κινητό πάντα σε εμφανές σημείο και να αποφεύγεται η χρήση του από το παιδί τη νύχτα. Να αναφέρετε τα περιστατικά στο σχολείο και να απευθυνθείτε ακόμα πιο ψηλά, αν η διεύθυνση του σχολείου δεν σας απαντήσει.

**Γονείς που τα παιδιά τους εμπλέκονται στο φαινόμενο του εκφοβισμού.**

- Εκπαιδεύστε το παιδί σας: Είναι πιθανό το παιδί σας να μην γνωρίζει, πόσο επικίνδυνο είναι αυτό που κάνει. Θυμίστε του ότι έχει και νομικές συνέπειες.

- Δημιουργήστε ένα αίσθημα ασφάλειας στο σπίτι σας: Τα παιδιά μαθαίνουν τη συμπεριφορά τους από τους γονείς τους. Όταν τα παιδιά εκτίθενται σε μία επιθετική συμπεριφορά ή σε ένα πολύ αυστηρό περιβάλλον στο σπίτι, είναι πιθανό να προχωρήσουν σε εκφοβισμό στο σχολείο.

- Αναζητήστε σημάδια αυτοεκτίμησης: Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, συχνά εκφοβίζουν άλλους για να νιώθουν τα ίδια καλύτερα. Ακόμα και τα παιδιά, που δείχνουν να είναι δημοφιλή μπορούν να υιοθετήσουν παρόμοια συμπεριφορά. Αυτές οι συμπεριφορές χρειάζεται να καταδειχθούν από τους γονείς και να πειθαρχηθούν.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού δεν είναι εύκολα ορατό, καθώς τα παιδιά θεωρούν σημάδι προσωπικής αδυναμίας το να μιλήσουν γι' αυτό, ειδικά στους γονείς τους. Οι γονείς είναι που χρειάζεται να δημιουργήσουν το κατάλληλο κλίμα για να είναι ασφαλή τα παιδιά, να εκδηλωθούν και ταυτόχρονα να αποτρέψουν σημάδια επιθετικής συμπεριφοράς. Τα σχολικά-εφηβικά χρόνια, μπορούν να στιγματίσουν το παιδί, γι' αυτό, αν δείτε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε το φαινόμενο, απευθυνθείτε σ' έναν ειδικό.

Ο Ρόλος του Εκπαιδευτικού

Οι δάσκαλοι στη συγκεκριμένη ηλικία των παιδιών παίζουν το σπουδαιότερο ρόλο στην κοινωνικοποίησή τους στο πλαίσιο του σχολείου. Τα ενθαρρύνουν στην κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη στο σχολείο, βοηθώντας τα με τον τρόπο αυτό στην αποφυγή μιας μελλοντικής προβληματικής συμπεριφοράς.

Ο δάσκαλος κρίνεται χρήσιμο μέσα στην τάξη να αναπτύξει με τους μαθητές μία διαπροσωπική σχέση, που να εμπνέει εμπιστοσύνη και σεβασμό. Θα πρέπει να έχει την ικανότητα να προλαβαίνει τυχόν αντικοινωνικές συμπεριφορές μεταξύ των παιδιών, καθώς επίσης και



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

φαινόμενα επιθετικής συμπεριφοράς. Θα πρέπει να είναι δίκαιος με όλα τα παιδιά και να μην κάνει διακρίσεις του τύπου καλοί και κακοί μαθητές και να μοιράζει το χρόνο του ισότιμα σε όλους. Έτσι το οποιοδήποτε παιδί δε θα νιώθει παραμελημένο και αποξενωμένο και έτσι θα αποφευχθούν και τυχόν μαθησιακά προβλήματα.

Εδώ και πάλι η χρήση της τιμωρίας ως μέσο εξομάλυνσης μιας κατάστασης δε θεωρείται αποτελεσματική μέθοδος. Αν ωστόσο ένα παιδί συνεχίζει να επιδίδεται σε επιθετικές ενέργειες, αφού ο δάσκαλος χρησιμοποιήσει ορθά την ενίσχυση (η οποία ορίζεται ως οποιοδήποτε ερέθισμα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης μίας αντίδρασης), τότε μπορεί να δοκιμάσει τη μέθοδο του "time out", δηλαδή της στέρησης για λίγο από το παιδί της δυνατότητας να πάρει οποιαδήποτε ενίσχυση, είτε εσωτερική, όπου το παιδί αφήνει αυτό με το οποίο ασχολείται και κάνει κάτι άλλο, που το θεωρεί πιο ενδιαφέρον, είτε εξωτερική όπου ο δάσκαλος επαινεί το παιδί για τη συμπεριφορά του.

Αυτού του είδους οι τιμωρίες είναι πιο αποτελεσματικές από τις αυστηρές ποινές, επειδή το παιδί δε βιώνει την επιθετικότητα τόσο έντονα και έτσι δεν του προκαλούνται αρνητικά συναισθήματα. Έτσι ακόμα και ο δάσκαλος δεν μπαίνει στη διαδικασία να εκφράσει οποιαδήποτε μορφή επιθετικότητας, όπου σ' αυτήν την περίπτωση ίσως υπάρξει ο κίνδυνος το παιδί να μιμηθεί αυτή τη συμπεριφορά και να προκαλέσει μεγάλη ρήξη στη σχέση του με το δάσκαλο.

**Ο διευθυντής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του σχολικού εκφοβισμού και δεν πρέπει να μείνει αμέτοχος στην προσπάθεια μείωσης, αν όχι εξάλειψης, του φαινομένου.**

Η συμβολή του μπορεί να κριθεί ιδιαίτερα χρήσιμη στη θέσπιση και διατήρηση κανόνων μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Αρχικά, θα μπορούσε τις ώρες των διαλειμμάτων να ορίσει μία πιο συστηματική και αυστηρή επιτήρηση, με την τοποθέτηση περισσότερων δασκάλων – επιτηρητών, που να διακατέχονται από υπευθυνότητα και γνώση, ώστε να διακρίνουν ποιες εκδηλώσεις είναι εκφοβισμός, ώστε να μπορούν να παρέμβουν.

Ακόμη κρίνεται αποτελεσματική η θέσπιση κανόνων συμπεριφοράς προς τους μαθητές σε περίπτωση που προβαίνουν σε εκδηλώσεις εκφοβισμού εις βάρος άλλων μαθητών. Κανόνες, όμως, που κύριο χαρακτηριστικό τους θα είναι ο διάλογος και δε θα διέπονται από επιβολή βίας ως τιμωρία για την επιθετική τους συμπεριφορά.

Κρίνεται, επίσης, απαραίτητο ο διευθυντής να αναπτύξει ένα κλίμα συνεργασίας με τους μαθητές και μία σχέση εμπιστοσύνης. Να είναι ένα πρόσωπο προσιτό προς αυτούς και να μην αποπνέει αισθήματα φόβου προς τα παιδιά λόγω της εξουσίας που κατέχει, ώστε αυτά να έχουν το θάρρος να απευθύνονται σ' αυτόν, όταν τους κακομεταχειρίζονται άλλοι μαθητές.

Εκτός, όμως, από τη συμβολή των εμπλεκόμενων προσώπων ξεχωριστά σύμφωνα με το δικό τους ρόλο, προτείνεται και η συνεργασία όλων των μερών, που συμβάλλουν στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού και μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη αντιμετώπιση και πρόληψη εκδηλώσεων σχολικού εκφοβισμού.



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Θα πρέπει λοιπόν οικογένεια και σχολείο να επικοινωνούν μεταξύ τους και να συζητούν τυχόν προβλήματα, που έχουν παρατηρήσει και οι δυο πλευρές, όσον αφορά στο παιδί. Θα πρέπει να υπάρχει μια καλή συνεργασία.

Γενικότερα, ο Tomlinson (1991) διακρίνει τους ακόλουθους τέσσερις τρόπους επικοινωνίας των γονιών με το σχολείο:

- Ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ σχολείου και οικογένειας μέσω επιστολών, σημειωμάτων, αναφορών και επισκέψεων.
- Προσωπική εμπλοκή των γονιών σε δραστηριότητες εκπαιδευτικής φύσης (εργασία στην τάξη ή στο σπίτι).
- Άτυπη εμπλοκή των γονιών στις δραστηριότητες του συνδέσμου γονέων (ως μελών του ακροατηρίου ή με άλλη παθητική παρουσία).
- Επίσημη εμπλοκή των γονιών στη διοίκηση του σχολείου (ως εκλεγμένων μελών του διοικητικού συμβουλίου ενός εκτελεστικού σώματος, όπως είναι οι σύλλογοι γονέων)

Μ' αυτό τον τρόπο η οικογένεια συμμετέχει ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία του παιδιού της και ενημερώνεται για τυχόν προβλήματα, που αντιμετωπίζει και έτσι από κοινού οικογένεια και σχολείο φροντίζουν για τη σωστή εκπαίδευση και κοινωνικοποίηση του παιδιού.

Ειδικότερα, θέλοντας να εστιάσουμε στην ηλεκτρονική μορφή του σχολικού εκφοβισμού, καθώς αυτή λαμβάνει χώρα σε σημαντικό βαθμό και εκτός του σχολικού χώρου, προτείνεται η συνεργασία γονέων και εκπαιδευτικών για την πρόληψη και αντιμετώπιση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (cyberbullying). Είναι γεγονός ότι οι ενήλικες σπάνια είναι παρόντες στο περιβάλλον μέσω του οποίου «προωθείται» αυτό το είδος του εκφοβισμού.

Παρόλα αυτά κρίνεται εξαιρετικά απαραίτητο οι ενήλικες να δώσουν μεγάλη προσοχή στις δραστηριότητες των παιδιών, όταν χρησιμοποιούν αυτές τις νέες τεχνολογίες. Ακόμη, κρίνεται σημαντικό να τονιστεί ότι οι γονείς, αλλά και οι εκπαιδευτικοί σε περίπτωση που κάποιο παιδί καταστεί θύμα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, δεν πρέπει να το υποχρεώσουν να σταματήσει τη χρήση των ηλεκτρονικών αυτών μέσων. Αντίθετα, μπορούν να ελέγχουν τις δραστηριότητές του, ώστε να σιγουρευτούν ότι έχει μια θετική εμπειρία του διαδικτύου.

Παράλληλα, όμως, και τα ίδια τα παιδιά, που αποτελούν τα θύματα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού μπορούν να προστατευτούν με απλές κινήσεις. Κρίνεται σημαντικό να ενημερώσουν κάποιον ενήλικα, να μην απαντούν στα εκφοβιστικά μηνύματα ή ακόμη και να απενεργοποιούν το σύστημα μηνυμάτων. Επιπροσθέτως, απαραίτητο θεωρείται να μη δίνουν τα πραγματικά προσωπικά τους στοιχεία στο διαδίκτυο, καθώς και να κρατούν πάντα στη μνήμη του κινητού τηλεφώνου ή του ηλεκτρονικού υπολογιστή τους μηνύματα απειλητικού ή υβριστικού περιεχομένου, έτσι ώστε να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν ως αποδεικτικά στοιχεία.

Καθώς ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι δυνατόν να λάβει ποικίλες μορφές από τα σχόλια μέχρι τη διάδοση ψεμάτων, τη χρήση διαφορετικών προσωπικών στοιχείων και τις απειλές, οι αντιδράσεις απέναντι στις εκδηλώσεις αυτές πρέπει να εξαρτώνται από το είδος και τη σοβαρότητα της κάθε μορφής.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΩΣ ΔΟΜΗ

Σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική παρέμβαση για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού παίζει και η διαμόρφωση του σχολικού χώρου.

Ενδεικτικά προτείνεται:

Ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός των σχολικών κτιρίων και των σχολικών χώρων να είναι με τέτοιο τρόπο διαμορφωμένοι, ώστε η επιτήρηση και ο έλεγχος από τους δασκάλους να καθίσταται πιο εύκολος και άμεσος.

Οι διάδρομοι, το προαύλιο, οι τουαλέτες και οι χώροι, στους οποίους εκδηλώνονται σε μεγαλύτερη συχνότητα τα περιστατικά και δεν είναι στην άμεση επίβλεψη του δασκάλου, να αναδιαμορφωθούν με τρόπο, που να μην είναι δύσκολο για τους επιτηρητές να παρακολουθούν τις συμπεριφορές των μαθητών. Να υπάρχουν ευρύχωροι διάδρομοι, φωτισμένοι και οι σχολικές τάξεις να σχεδιαστούν με μεγάλα παράθυρα, ώστε ο υπεύθυνος δάσκαλος να έχει άμεση επίβλεψη του χώρου.

Η παροχή αισθήματος ασφάλειας στα παιδιά. Μ' αυτό τον τρόπο κυρίως οι μαθητές, που έχουν περισσότερες πιθανότητες να εισπράξουν εκφοβιστική συμπεριφορά θα έχουν την αίσθηση ότι προστατεύονται.

### «ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ»

*Το παιδί χρειάζεται...*

*Να το επαινούν για το παραμικρό που κάνει! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΣ! ΜΠΟΡΩ!**»*

*Να το ακούν προσεχτικά και να συζητούν μαζί του. Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ! ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΑΚΟΥΝ!**»*

*Να του αφιερώνουν ποιοτικό χρόνο και να έχει αδιάσπαστα αφιερωμένη την προσοχή σε αυτό! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ! ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ!**»*

*Να νιώσει ότι είναι καλοδεχούμενο και ότι το αγαπούν! Είναι σημαντικά οι αγκαλιές, η ζεστασιά και τα χαϊδευτικά ονόματα! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΘΕΛΟΥΝ ΓΙΑ ΠΑΡΕΑ! Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΘΕΙ!**»*



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Να νιώσει ότι το αποδέχονται όπως είναι, με τις μοναδικές του ικανότητες, τα δικά του ταλέντα, τις δικές του προτιμήσεις! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ! ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ, ΕΤΣΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ!**»

Να του προσφέρουν αγάπη δίχως όρους! Γι' αυτό που είναι και όχι γι' αυτά που κάνει! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΙΜΑΙ ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ!**»

Να μάθει την πειθαρχία! Να αυξηθεί η αυτοεκτίμησή του με την επιβολή κανόνων, ορίων και λογικών ποινών! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΑΓΑΠΗ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΛΑΘΟΣ!**»

Να μην προσβάλλεται μπροστά σε άλλους και να μην υποτιμάται! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΚΑΛΑ ΣΤΗ ΖΩΗ!**»

Να έχει χρόνο για να μάθει! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ! ΕΤΣΙ ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΕΥΩ!**»

Να έχει ευκαιρίες να αναλάβει πρωτοβουλίες και ευθύνη, να δημιουργήσει μόνο του, να πετύχει! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ! ΕΧΩ ΘΑΡΡΟΣ!**»

Να το ενθαρρύνουν για υγιεινή ζωή, με καθαριότητα, άσκηση και σωστή διατροφή! Να το βοηθούν να ντύνεται με τρόπο, που νιώθει ελκυστικό, ώστε να έχει θετική εικόνα για την εμφάνισή του! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΙΜΑΙ ΟΜΟΡΦΟΣ!**»

Να μην το μεταχειρίζονται με διακρίσεις και να μην το συγκρίνουν με το άλλο παιδί! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΩ ΣΑΝ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΓΙΝΩ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ!**»

Να μην το τρομάζουν με καταστροφικά σενάρια για το μέλλον! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ! ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ!**»

Να έχει κοινωνική ζωή, διασκέδαση και φίλους, που του φέρονται καλά! Να μάθει να λέει συνέχεια στον εαυτό του: «**ΕΧΩ ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΘΕΛΟΥΝ!**»

Μέντορας "Για την Παιδική Προστασία και Ευημερία"



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Αρτινοπούλου, Β. (2009). *Βία στην οικογένεια και βία στο σχολείο*. Περιοδικό «Εγκέφαλος», Τόμος 46, Τεύχος 2. Αθήνα: Σύλλογος Εγκέφαλος
- Ασημακόπουλος, Χ., Χατζηπέμος, Θ., Σουμάκη, Ε., Οιαρεμέ, Σ., Γιαννακοπούλου, Ο. & Τσιάντης, Γ. (2000). «*Το φαινόμενο του εκφοβισμού στο Δημοτικό Σχολείο: Απόψεις μαθητών, απόψεις εκπαιδευτικών*». Παιδί και Έφηβος, Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 10, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη
- Βασιλειάδου, Ν. (2006). *Επιθετικοί οι θύτες, μοναχικά τα θύματα*. Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία
- Γιάνναρου, Λ. (2009). *Τα θύματα μετατρέπονται σε θύτες*. Καθημερινή
- Γιωτάκος, Ο. & Πρεκατέ, Β. (31-10-2006). *Σχολικός εκφοβισμός- Η βία δεν είναι μαγκιά*. Ε-ιατρικά, Υγεία και διατροφή, Ελευθεροτυπία
- Καλογρίδης, Σ. (1995). Αθήνα: Περιοδικό Σύγχρονη Εκπαίδευση, Τ 82-83
- Καρανάτση, Ε. & Μπουλούτζα, Π. (16-06-2006). *Βίαιη συμπεριφορά εξ απαλών ονύχων*. Καθημερινή
- Κυριακοπούλου, Α., Νικολαΐδης, Γ., Ρίγκα, Α. & Σταυριανάκη, Μ. (2008). *Μεθοδολογία Delphi: Μια Ποιοτική Προσέγγιση του Φαινομένου της Βίας Κατά των Ανηλίκων*. Επιθεώρηση Κοινωνικών Επιστημών ΣΚΛΕ, Επιστημονικό Περιοδικό Κοινωνικών Λειτουργιών της Ελλάδος, Έτος 23ο, Τεύχος 89ο
- Μπίτσικα, Π. & Νικολόπουλος, Ι. (12-04-2009). *Υπάρχει διάχυση βίας στην καθημερινότητα*. Καθημερινή
- Μπότσαρη- Μακρή, Ε. (2005). *Θέματα Ανάπτυξης και Σχολείου*. Το περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, Τόμος 12, Τεύχος 2. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Νέτα, Σ. (16-06-2006). *Ένας στους τέσσερις εφήβους θύμα εκφοβισμού*. Ελευθεροτυπία
- Πανούσης, Γ. (29-03-2008). *Βία στα σχολεία- Όλα είναι ζήτημα ορίων*. Φάκελος, Σαββατιάτικη Ελευθεροτυπία
- Σουμάκη, Τ. (30-12-2007). *Ένα διακρατικό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού*. «Παιδεία και Κοινωνία»
- Στεφανίδη- Μόπη, Φ. & Τσιάντης, Ι. (2000). *Σχολείο και Ψυχική Υγεία: Εισαγωγικά σχόλια*. Παιδί και Έφηβος, Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 2, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη
- Σχοινά, Μ. (25-04-2009). *Η απελπισία γενεσιουργός αιτία της ενδοσχολικής βίας*. Ελευθεροτυπία
- Σώκου, Κ. (2000). *Σχολεία Προαγωγής της Υγείας. Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο, Αρχές, Σκοπός και Μέθοδοι*. Παιδί και Έφηβος, Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 2, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη
- Χαντζή, Χ., Χουντουμάδη, Α. & Πατεράκη, Λ. (2000). *Άσκηση βίας από μαθητές προς μαθητές στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου*. Παιδί και Έφηβος, Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία, Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Παιδιού και Εφήβου, Τόμος 10, Τεύχος 1. Αθήνα: Καστανιώτη
- Χατζηγεωργίου, Α. (16-06-2006). *Έρευνα σε σχολεία της Αθήνας: Το 80% των μαθητών έχει φίλο άλλης εθνικότητας*. Ελευθεροτυπία

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr