



Πρόγραμμα
«Βιωματικά Εργαστήρια Υποστήριξης
Σχολείων σε Θέματα Βίας»

Περιφερειακή Διεύθυνση Π/βάθμιας και Δ/βάθμιας Εκπ/σης Κ. Μακεδονίας
Γραφείο UNICEF Ελλάδας - Κέντρο Δικαιωμάτων Παιδιού ΑΠΘ
εκπαιδευτικοί Π/βάθμιας και Δ/βάθμιας Εκπαίδευσης
για την ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα βίας

Συμμετοχή 7^{ου} Γυμνασίου Κατερίνης

Τμήματα: Α1 και Α2

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Κιτοπούλου Κυριακή Φιλολόγος – Σύμβουλος Σχολικής Ζωής

Σχολικό Έτος: 2025-2026



Κατανόηση – πρόληψη – αντιμετώπιση ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού

- α. παιχνίδι γνωριμίας και προσέγγισης. Ο κύκλος της ειλικρίνειας
- β. ποιοι εμπλέκονται: ρόλοι – στάσεις – συμπεριφορές
- γ. μελέτη περιπτώσεων. Μπαίνω στη θέση του άλλου
- δ. ανώνυμη περιγραφή περιστατικών βίας που μας συνέβησαν. Εξομολογούμαι...
- ε. δημιουργία αφίσας με μηνύματα αντι-bullying
- στ. παρακολούθηση και σχολιασμός ταινίας για την ενδοσχολική βία «Wonder»
- ζ. η εργαλειοθήκη του αυτοελέγχου μου
- η. βάζω στη ζωή μου θετικές λέξεις και συμπεριφορές.



***Δραστηριότητες προβληματισμού,
ενσυναίσθησης και ενδυνάμωσης...***

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «Χτίζουμε τη δική μας Ασίδα Προστασίας»

Θέμα: Αυτογνωσία, Ενδυνάμωση & Συλλογική Προστασία

Γράφω εδώ το μικρό μου όνομα: _____

Επιλέξτε όνομα για τη δραστηριότητα: «Ο κύκλος της ειλικρίνειας», «Η απελευθέρωση της Ομάδας», «Το απόσιμα της Σιωπής», «Η Αλληλοείδη της Εμπιστοσύνης», άλλο: _____

Το ήξερες ότι στην Ελλάδα...

- ! Σχεδόν 1 στους 3 εφήβους έχει εμπλακεί σε σωματικές συγκρούσεις, συχνά επαναλαμβανόμενες
- ! 1 στους 4 μαθητές δήλωσε ότι έχει δεχθεί εκφοβισμό στο σχολείο μέσα στο τελευταίο δίμηνο
- ! 1 στους 8 μαθητές παραδέχεται ότι εκφοβίζει άλλους συμμαθητές του

1. Το «Συμβόλαιο Σεβασμού» της ομάδας

Πριν ξεκινήσουμε, ας συμφωνήσουμε στα παρακάτω...

- ✓ Υπομονή! Ακούω τον ομιλητή χωρίς να διακόπτω, υπάρχει χρόνος και για μένα.
- ✓ Συμμετέχω ενεργά – η φωνή μου έχει αξία, δεν την καταπίνω.
- ✓ Μιλώ με ειλικρίνεια, δεν ντρέπομαι, βγάζω τη μάσκα και δείχνω το πρόσωπό μου.
- ✓ Δεν κρίνω, δεν κοροϊδεύω καμία άποψη, δεν θέλω να κοροϊδευθώ κι εμένα.

2. Δραστηριότητα: «Γρήγορες συνεντεύξεις» (15')

Βρες έναν συμμαθητή σου που δεν μιλάτε συχνά. Κάνε του μια ερώτηση και απάντησε στη δική του. Συνέχισε σε κάποιον άλλο συμμαθητή σου... Κατάγραψε την απάντησή που θα σου δώσει.

1. Πώς φαντάζεσαι το σπίτι των ονείρων σου;
2. Τι ήθελες να γίνεις, όταν ήσουν μικρό παιδάκι;
3. Ποιο είναι το αγαπημένο σου χαμόγελο;
4. Τι χρώμα έχουν οι σκέψεις και τα όνειρά σου;
5. Πες μας για έναν μεγάλο φόβο σου...
6. Τι είναι αυτό που σου μένει στο τέλος της μέρας;
7. Τι βλέπεις, όταν κοιτάζεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη;
8. Ποιος είναι ο μεγάλος στόχος της ζωής σου που θέλεις να πραγματοποιηθεί;
9. Πες μας ένα χαρακτηριστικό που θέλεις να έχει ένας καλός σου φίλος.
10. Μια αγαπημένη σου στιγμή στο σχολείο...

3. Αναμέτρηση με τις Σκιές (Ατομική Άσκηση – 5')

Απάντησε με ειλικρίνεια! Σε ποιο βαθμό εκδηλώνεις τις παρακάτω συμπεριφορές; (1=καθόλου, 2=λίγο, 3=έτσι κι έτσι, 4=πολύ, 5=πέρα πολύ)

- Νευριάζεις εύκολα; 1 2 3 4 5
- Πόσο ενοχλητικός/ή είσαι προς τους άλλους; 1 2 3 4 5
- Θα χαρακτήριζες τον εαυτό σου ευγενικό; 1 2 3 4 5
- Έχεις επαναλάβει παρατσούκλια, ενώ σου ζήτησαν να σταματήσεις; 1 2 3 4 5
- Έχει μεταφέρει κουτσομπολιά – σβόλια για τους συμμαθητές σου; 1 2 3 4 5
- **Να αναφέρεις ένα θετικό στοιχείο του χαρακτήρα σου:** _____

Να θυμάσαι! Αν σταματήσεις να ενοχλείς, έκανες την πρώτη θαρραλέα πράξη αντίστασης στη βία!

4. Η Δύναμη της Παρέμβασης. Παιχνίδια Ρόλων (10')

Σενάριο 1. Η Ευγενική Δικέλευση (Όταν κάποιος με ενοχλεί...)
Δύο παιδιά - εθελοντές αναπαριστούν ένα σταγμάτσο ενοχλητικής συμπεριφοράς.

Βήμα 1. Ο μαθητής Α χτυπά τον Β στην πλάτη.

Βήμα 2. Ο Β πώς αντιδρά συνήθως; _____

Βήμα 2 αλλιώς. Ο Β κοιτά τον Α στα μάτια και μιλά ήρεμα: «Με ενοχλείς. Θέλω να σταματήσεις», «Δεν μου αρέσει αυτό. Σταμάτα σε παρακαλώ» ή _____

Σενάριο 2. Η Ενεργή Παρέμβαση (Όταν κάποιος ενοχλεί άλλον...)

Δύο παιδιά αναπαριστούν ένα σταγμάτσο ενοχλητικής συμπεριφοράς. Ένα τρίτο παρακολουθεί και παρεμβαίνει ευγενικά.

Βήμα 1. Ο μαθητής Α προσπαθεί να πάρει το μπουκάλι του νερού του μαθητή Β.

Βήμα 2. Ο μαθητής Γ που παρακολουθεί λέει ήρεμα: «Έλα, άφησέ τον, είναι ενοχλητικό...», «Αυτό που κάνεις δεν είναι σωστό, σταμάτα».

Όταν παρατηρείς έναν μαθητή να ενοχλεί έναν άλλον, γίνε ο Ενεργός Παρατηρητής.

- Απομακρύνσου, αν δεν μπορείς να παρέμβεις
- Ζήτη να σταματήσει, αν περνάει ο λόγος σου
- Πλησίασε με την παρέα σου και πήρε το παιδί που ενοχλείται από εκεί, αν μπορείς
- Ενημέρωσε κάποιον καθηγητή σου, αν δεν είναι εύκολο κάτι άλλο

5. Το Μανιφέστο της Τάξης μας, Σπάσε τις στερεότυπες αντιλήψεις.

«Καρφί είμαι, όταν μαρτυρώ κάτι από τζήλα ή κακία. Όταν μαρτυρώ κάτι για συμπαράσταση ή προστασία, είμαι "αλληλέγγυος"». «Εί αυτή την ομάδα κανείς δεν είναι μόνος».

«Σε Συμπλήρωσε το δικό σου σύνθημα για τη βία: _____»

6. Ο Κύκλος της Συλλογικής Ευθύνης (Τελετή Λήξης)

Στεκόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο, δημιουργώντας μια ανθρώπινη αλληλοείδη. Φέρνουμε στον νοητικό μας κόσμο κάποιον άτομο που πληγώσαμε τη φετινή σχολική χρονιά. Πόμπε και πιο πίσω στον χρόνο. Αυτή είναι η στιγμή της συλλογικής ευθύνης! Για όποιον πειράξαμε κάποια στιγμή στη ζωή μας και δεν ζητήσαμε συγγνώμη...

- Φάση 1. Στεκόμαστε κολλητά ο ένας δίπλα στον άλλον (σφιχτός κύκλος) και φωνάζουμε «Συγγνώμη!» Η Συγγνώμη σημαίνει αναγνώριση της παράβασης του άλλου. Μας κάνει καλό να ζητάμε συγγνώμη.
- Φάση 2. Αφήνουμε τα χέρια μας και πάνουμε τα χέρια (πιο χαλαρός κύκλος) και φωνάζουμε «Συγγνώμη!». Η Συγγνώμη μας ενώνει και μας απελευθερώνει από την ενοχή.
- Φάση 3. Ανοίγουμε τον κύκλο και υψώνουμε τα χέρια ψηλά, πάντα κρατημένους, και φωνάζουμε «Συγγνώμη!». Τώρα είμαστε μια ομάδα που προστατεύει κάθε μέλος της.

«**Να θυμάσαι!** Η αλληλοείδη της σχολικής κοινότητας βασίζεται στον καθένο μας. Όταν η ασιελή πλειοψηφία αποφασίζει να αντιδράσει, αυτός που ασκεί βία χάνει το έδαφος που πατάει.

Καταθέτω το αίσθημά μου από την εμπειρία μου

α. Σου άρεσε ο τρόπος που δουλέψαμε; (Κάθε μαθητής/μαθήτρια να βάλει ✓ στην επιλογή που του/της ταιριάζει.)

β. Σου άρεσε το θέμα με τον οποίο ασχοληθήκαμε; (Κάθε μαθητής/μαθήτρια να βάλει ✓ στην επιλογή που του/της ταιριάζει.)

α/β	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πέρα πολύ
α.					
β.					

Συσφίγγουμε τις σχέσεις, γνωρίζομαστε καλύτερα μεταξύ μας...

Οι ερωτήσεις που μας έφεραν πιο κοντά!

1. Μελέτη περίπτωσης

Πηγή περιστατικού: Ο κύκλος του εκφοβισμού και η αντιστροφή των ρόλων σχολιασμός μιας μελέτης περίπτωσης: <https://www.youtube.com/watch?v=m86XGjM7Wr9&t=2s> (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής) (Διάρκεια αφήγησης: 1.49' / 9.35' λεπτά, από την αρχή του βίντεο)

1^η Διδακτική ώρα

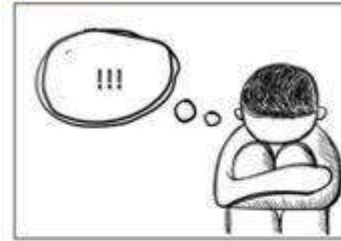
Μέρος 1^ο

Η Ελένη ήταν μια ήσυχη και ευαίσθητη μαθήτρια Β' Γυμνασίου, που έγινε στόχος σχολικού εκφοβισμού από μία συμμαθήτριά της (ας τη βαφτίσουμε **Μάτα**), η οποία μαζί με την παρέα της (Ειρήνη, Ελεάννα, Μαργαρίτα) δημιούργησαν μια δυναμική εξουσίας πάνω στην Ελένη, απολαμβάνοντας να την ταπεινώνουν καθημερινά στα διαλείμματα και στην τάξη. Οι επιθέσεις ξεκίνησαν λεκτικά και εξελίχθηκαν σε διαδικτυακό εκφοβισμό μέσω **Instagram**, όπου αναρτούσαν υβριστικά και προσβλητικά σχόλια. Στη συνέχεια η παρενόχληση πήρε φυσική μορφή με σπρωξιμάτα, φτυσίματα και δημόσιες προσβολές, ενώ η Ελένη δεν αντιδρούσε, γεγονός που ενθάρρυνε περισσότερο τις δράστριες.



1^η διδακτική ώρα

Μέρος 1^ο



Ο Σωτήρης είναι ένα μελαγχρόν, ψηλό αγέ πέρας, ζυγύσε ανέμελος στην Κατερίνη, πήγαζε Δημοτικό και περνούσε ωραία με τους φίλε πατέρας του όμως έχασε τη δουλειά του και άνεργος. Τον Ιούλιο η οικογένεια μετανάστευε Γερμανία για αναζήτηση εργασίας και εγκατε Ντίσελντορφ. Φέτος, μαθητής της Α' Γυμνασίου στο Γερμανικό σχολείο, αφού τους τρεις καλή μήνες εξοικειώθηκε αρκετά με τη γερμανική γονείς του θεώρησαν ότι θα μπορούσε να πρνα παρακολουθήσει τα μαθήματα. Από την ο

σχολικής χρονιάς, ο Σωτήρης δεν μπόρεσε να ενταχθεί στο νέο μαθητικό περιβάλλον. Τα παιδι και κανείς δεν τον πλησίασε, για να κάνει παρέα μαζί του. Μερικές φορές μια παρέα μαθητών, ο Γκίντερ, ο **Χα** και ο Χάινριχ, φαίνεται να πέφτουν πάνω του και να τον σπρώχνουν «κατά λάθος». Τελευταία, τον ακολουθούν συχνά, πέφτουν πάνω του, του λένε κίβρα- γελώντας. Ο Σωτήρης στα διαλείμματα κάθεται μόνος σε πολύ άσχημα, συχνά έχει νεύρα στο σπίτι και δεν θέλει ν λέει ότι δεν έχει τύκατα. Εκείνη, υποθέτοντας ότι δεν έκα θεατρικά εργαστήρι του σχολείου, για να γνωριστεί με το έδωσε ρόλο και άρχισε να συμμετέχει στις πρόβες για τη της χρονιάς. Από τότε η παρέα του Γκίντερ καθημερινά ει τον πλησίασαν την ώρα που έτρωγε. Ο Γκίντερ του πήρε ένας βρωμιάρας, δεν θέλωμε να τρως το φαί μας! Είστε τρόπους. Γυρίστε πίσω στην άχρηστη **Βουκα**-Ελλάδα σας του σχολείου και κάποιος άκουσαν καθαρά τα λόγια του!

Περιστατικό εμπνευσμένο από αναφορά σε ρατε <https://www>

Μελέτη περίπτωσης: Ο Σωτήρης

Κάθε ομάδα να ασχοληθεί με την ερώτηση που την αφορά

Ερωτήσεις:

- Ομάδα Α:** Πώς ένιωσες, Γκίντερ, μετά από όσα σου έκαναν οι συμμαθητές σου υπερασπιζόμενοι τον Σωτήρη; Πως θα μπορούσε να κάνει κάτι καλύτερα, και τί θα ήταν αυτό, ώστε να μην φτάσεις σε αυτό το σημείο;
- Ομάδα Β:** Πώς ένιωσες, Σωτήρη, από όσα έκαναν οι συμμαθητές σου στον Γκίντερ; Πως θα μπορούσε να κάνει κάτι και τι, για να αποφευχθεί αυτή η λύση;
- Ομάδα Γ:** Πώς σας φάνηκε η παρέμβαση των γονιών που θέλησαν να «τιμωρώσουν» τον Γκίντερ; Συμφωνείτε με αυτό που έκαναν και γιατί; Τι θα μπορούσατε να κάνετε καλύτερα ως **παρατηρητές**, για να αποφευχθεί αυτή η λύση;
- Ομάδα Δ:** Οι γονείς του Σωτήρη, Πώς νιώσατε, ως γονείς Σωτήρη, όταν μάθατε όσα πάθαινε το παιδί σας από τον Γκίντερ και το πλήθος του Γκίντερ από τους μαθητές που υπερασπίστηκαν τον Σωτήρη; Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;
- Ομάδα Ε:** Οι γονείς του Γκίντερ, Πώς νιώσατε, ως γονείς του Γκίντερ, όταν μάθατε το πλήθος του και ενημερωθήκατε για τον αίσια του παιδιματος; Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;

Φύλλο εργασίας από τη Φύλλα για τον τμήμας Κοινωνικού Κινηματός

Μελέτη περίπτωσης (μέρος 2^ο) 2^ο Φύλλο Εργασίας

2^η διδακτική ώρα

Μέρος 2^ο (η συνέχεια της ιστορίας ως αφορμή για προβληματισμό...)



Μια ομάδα Ελλήνων μαθητών από τη Γ' τάξη, που παρακολούθησαν το τελευταίο γεγονός στην αυλή του σχολείου, ρώτησαν και έμαθαν περισσότερα για τη δράση του Γκίντερ. Αποφάσισαν να δράσουν με τη σειρά τους, υπερασπιζόμενοι τον συμπατριώτη τους. Έτσι, ο μαθητής τους μέχρι τώρα είχε τον έλεγχο της κατάστασης, βρέθηκε ο ίδιος σε δύσκολη θέση, βιώνοντας την ταπεινώση που επέβαλε στον Σωτήρη. Η παρέα του έβαλε στη μέση και τον πήγε μέχρι το σπίτι του, σπρώχνοντάς τον, εκείνος έπεφτε και οι μαθητές του έλεγαν: «Πρόσπε, δεν βλέπεις μπροστά σου;» και πάλι από την αρχή, τον ωθούσαν να πέσει κάτω και να ζηνασκηωθεί με τα ίδια τα δικά του λόγια «Πρόσπε, δεν βλέπεις μπροστά σου;». Όταν έφτασαν κοντά στο σπίτι του, τον ρώτησαν φωνάζοντας πως του φάνηκε αυτό που έπαθε και επέμεναν να πάρουν απάντηση, έως ότου κλαίγοντας παραδέχτηκε πολλές φορές πως δεν του άρεσε. Τότε του είπαν απευλητικά ότι οφείλει μια συγγνώμη στον Σωτήρη και πως αν τον ξαναενοχλήσει θα έχει να κάνει μαζί τους.

Περιστατικό εμπνευσμένο από αναφορά σε ρατειστική συμπεριφορά απέναντι σε Έλληνες της Γερμανίας: <https://www.youtube.com/watch?v=RnN0rGQuAZg> (εδώσεις MEGA)

Το περιστατικό
Αφήγηση περιστατικού, **Εύα Φοιν**
Προσανατολισμού, **Ψυχ**

Κάθε ομάδα να ασχοληθεί με την ερώτηση που την αφορά

Ερωτήσεις:

- Ομάδα Α:** Πώς ένιωσες, **Μάτα**, από όσα σου έκαναν οι συμμαθητές σου υπερασπιζόμενες την Ελένη; Πως θα μπορούσε να κάνει κάτι καλύτερα, και τί θα ήταν αυτό, ώστε να μην φτάσεις σε αυτό το σημείο;
- Ομάδα Β:** Πώς ένιωσες, **Ελένη**, από όσα έκαναν οι συμμαθητές σου στην **Μάτα**; Πως θα μπορούσε να κάνει κάτι και τι, για να αποφευχθεί αυτή η λύση;
- Ομάδα Γ:** Πώς σας φάνηκε, **παρατηρητές**, η παρέμβαση των γονιών που θέλησαν να «τιμωρώσουν» την **Μάτα**; Συμφωνείτε με αυτό που έκαναν και γιατί; Τι θα μπορούσατε να κάνετε ως **παρατηρητές**, για να αποφευχθεί αυτή η λύση;
- Ομάδα Δ:** Οι γονείς της **Ελένης**, Πώς νιώσατε, ως γονείς της **Ελένης**, όταν μάθατε όσα πάθαινε το παιδί σας από την **Μάτα** και το πλήθος της **Μάτας** από τις μαθήτριες που υπερασπίστηκαν την **Ελένη**; Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;
- Ομάδα Ε:** Οι γονείς της **Μάτας**, Πώς νιώσατε, ως γονείς της **Μάτας**, όταν μάθατε ότι η **Μάτα** και η **Ελένη** ενημερωθήκατε για τον αίσια του παιδιματος; Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;



Μια ομάδα κερτών, που γνώριζαν την ιστορία της Ελένης ανέδρασαν υπερασπιζόμενες το θέμα. Η μαθήτρια που μέχρι τότε είχε τον ρόλο του θύτη βρέθηκε στη θέση του θύματος, βιώνοντας την ταπεινώση που επέβαλε στην Ελένη. Η ομάδα την ανάγκασε να ζητήσει συγγνώμη τηλεφωνικά, αφού πρώτα κάλυψε το τηλέφωνό της με περιπόματα (ζου και την ανάγκασε να τα γλύφει.

Το περιστατικό σύμφωνα με την αφήγηση, είναι απολύτως αληθινό
Αφήγηση περιστατικού, **Εύα Φοιντοσάκη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος,
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, **Ψυχολόγος** και Διευθύντρια της Αρίστης **Εκπαίδευσης** (Γραφείο συμβουλευτικών υπηρεσιών και δημιουργίας ψυχομετρικών τεστ)



Εσύ, που παρακολουθείς σκηνές βίας να ξετυλιγονται μπροστά σου!

1. καταδίκασε τις πράξεις βίας!!!
2. αυτό που συμβαίνει δεν είναι αποδεκτό
3. μην γελάσεις, μη χειροκροτήσεις, μην φωνάζεις συνθήματα
4. μην τραβήξεις φωτογραφίες ή βίντεο
5. μη συμμετέχεις κι εσύ ενεργά στον εκφοβισμό ενός παιδιού
6. αν νιώθεις άβολα και δεν μπορείς να κάνεις τίποτε άλλο, δείξε τη διαμαρτυρία σου απλώς φεύγοντας από το σημείο της δράσης
7. αν νιώθεις άνετα και μπορείς, πρότρεψε και άλλα παιδιά να καταδικάζουν τη βία
8. αν νιώθεις άνετα κι έχεις τη δύναμη να το κάνεις, **μαζί με την παρέα σου**, ζήτη από το παιδί που ενοχλεί, να σταματήσει
9. αν νιώθεις άνετα κι έχεις τη δύναμη να το κάνεις, **μαζί με την παρέα σου**, πλησίασε το παιδί που εκφοβίζεται, δείξε τη συμπάρασή σου, πες του μια καλή κουβέντα
10. πλησίασε έναν εκπαιδευτικό που εμπιστεύεσαι **μαζί με την παρέα σου ή μόνος** και συζήτησε μαζί του το περιστατικό
11. **δεν είσαι καρφί**, είσαι αλληλέγγυος, αντιμετωπίζεις την αδικία! Όταν βοηθάς τον άλλον, βοηθάς και τον εαυτό σου!
12. Μίλα με τους γονείς σου
13. Η αναγνωρισμένη ως Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν. Τηλεφώνησέ τους!



Αν συμβεί να ασκήσουν βία σε σένα, απλά να θυμάσαι:

1. **Δεν φταις εσύ.** Δεν έκανες κακό. Δεν έχει κανείς λόγο να σε χτυπήσει ή να σου μιλήσει άσχημα.
2. Δεν είσαι ο μόνος. Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
3. Να μην ντρέπεσαι για κάτι άσχημο που έκανε ο άλλος.
4. Να μην επηρεάζεσαι. Να είσαι περήφανος για τον εαυτό σου.
5. Η απομόνωση δεν είναι η λύση! Μοιράσου την εμπειρία σου.
6. Η παθητικότητα δεν βοηθάει. Η δράση σε κάνει να νιώθεις καλύτερα.
7. Εάν σου συμβεί κάτι, μοιράσου το με τους φίλους που εμπιστεύεσαι.
8. **Αν σε ενοχλούν ή σου ασκούν βία, μίλα στους καθηγητές και στους γονείς σου.**
9. **Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους!**
10. Είσαι πολύ σημαντικός για πολλούς ανθρώπους. Βρες τους! Θα σε βοηθήσουν.
11. **Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο ή επικοινωνήσε μέσω της εφαρμογής CHAT 1056**



Αν συμβεί σε σένα... βοήθησε τον εαυτό σου!!!
Αλλάξε τον τρόπο που σκέφτεσαι!



Αν κάποιος καθηγητής σου κάνει παρατήρηση ή κάποιος συμμαθητής σου παραπονεί, επειδή ενοχλείς, μην αδιαφορήσεις...

μη βιαστείς να αντιδράσεις αρνητικά!

1. Πάρε πρώτα μερικές **βαθιές ανάσες**, για να ηρεμήσεις
2. Μην φέρεις την ανόητη δικαιολογία «δεν έκανα τίποτα», «τι έκανα;», «παίζουμε», «δεν τον χτύπησα», «είμαστε φίλοι», «εμείς έτσι κάνουμε», «αυτόν δεν τον πειράζει»...
3. Φέρσου υπεύθυνα και λογικά
Δεν θα φτιζώ τη θία «πλάκα» και «παιχνίδι», δεν ασκώ βία στους φίλους μου!!!
Παραδέχομαι τα σφάλματά μου, αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου
4. Άκου προσεκτικά την παρατήρηση που σου κάνουν
5. Φέρε στον νου σου τη συμπεριφορά σου απέναντι στα άλλα παιδιά
6. Αναρωτήσου γιατί το κάνεις αυτό
7. Ζήτη **«συγγνώμη»** για την απρεπή συμπεριφορά
8. Σκέψου: «Θα μου άρεσε να μου το κάνουν κι εμένα;»
9. Θυμήσου! **Είναι άλλο να μην συμπαθώ ένα παιδί και άλλο να το ενοχλώ, να το προσβάλλω, να το εκφοβίζω**
10. Αναλογίσου τι πρόβλημα δημιουργείς στον συμμαθητή σου
11. Βρες την ενουναίσθησή σου! Νιώσε πώς αισθάνεται το παιδί που ενοχλείς
12. Συζήτησε τη συμπεριφορά σου με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι, ζήτη τη γνώμη τους
13. **Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο ή επικοινωνήσε μέσω της εφαρμογής CHAT 1056**



Ενημέρωσε τους γονείς σου πώς να αντιδρούν εκείνοι για να σε βοηθήσουν!!!

Τι προτείνουμε στους γονείς;

1. **Παρατήρησε** τη συμπεριφορά του παιδιού σου, όταν επιστρέφει από το σχολείο
2. **Συζήτησε** μαζί του, ρώτα πώς πέρασε στο σχολείο
3. Ειδικά αν το παιδί σου φαίνεται λυπημένο, αγχωμένο ή θυμωμένο προσπάθησε να μάθεις τι φταίει
4. **Επικοινωνήσε με το Σχολείο**, για να μοιραστείς τις ανησυχίες σου για την αλλαγή συμπεριφοράς του παιδιού σου
5. **Μοιράσου με το Σχολείο τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί σου σε αυτό.** Πολλές φορές τα παιδιά δεν ενημερώνουν τους καθηγητές τους για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μέσα στο σχολείο.



Εκφράζομαι, εξαμολογούμαι: Γράφω για ένα περιστατικό βίας στο οποίο συμμετείχα... είτε ως παρατηρητής είτε ασκώντας βία σε άλλο παιδί είτε για βία που δέχτηκα από άλλον (χρησιμοποιούμε γράμματα της αλφαβήτου αντί για ονόματα παιδιών, π.χ. ο Α, η Χ, ο Κ...)

**Βγάζοντας
συμπεράσματα
που
μοιραζόμαστε
με τους
γονείς...**

στο πλαίσιο της Παγκόσμιας μέρας κατά της ευδοσυχλικής βίας (6 Μαρτίου)

Wonder (Θαύμα) 2017 (Διάρκεια: 113' λεπτά)

«Δεν είναι οι σπουδαίες ηρωικές πράξεις, αλλά οι μικρές πράξεις συμπόνιας που διαμορφώνουν τον κόσμο.» R.J. Palacio

Σκηνοθεσία: Στίβεν Τσιμπόκ

Ηθοποιοί: Τζέικσον Τρέμπλεϊ (Όγκι), Τζούλια Ρόμπερτ (Καμπελά-μητέρα), Ουεν Γουίλιαμ (Νέιτ-πατέρας), Κωμπέλα Βίντοβιτς (Βία-αδελφή), Νόα Τζούπε (Τζακ), Μπράις Γκείζαρ (Τζούλιαν), Μίλι Ντέβις (Σάμερ)

Κινηματογραφική μεταφορά του best seller βιβλίου «Θαύμα» (Wonder) της R.J. Palacio, που κυκλοφορεί και στα ελληνικά.



το κουράγιο, την ψυχική δύναμη και τον καθημερινό αγώνα, για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της ζωής μας.

Η ταινία θέτει πολλά ζητήματα για προβληματισμό σχετικά με τη διαφορετικότητα και τις ανθρώπινες σχέσεις:

1. Ποια θέματα θίγει η ταινία;
2. Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην οικογένεια του Όγκι. **Να σχολιάσουμε:** α. τη στάση των γονιών του Όγκι απέναντι σε αυτόν και στην αδελφή του. β. Τη σχέση της Βία με τον αδελφό, τους γονείς και τη γιαγιά της. γ. Την προσπάθεια της Βία στον φίλο της πως είναι μοναχοπαίδι.
3. Η φίλη της Βία, η Μιράντα. Αντιμετωπίζει τα δικά της οικογενειακά προβλήματα, βρίσκοντας καταφύγιο στο ψέμα και την προσποίηση με κίνδυνο να χάσει μια αγαπημένη φίλη.
4. Οι οικογένειες του Τζακ και του Τζούλιαν. **Να σχολιάσουμε:** α. Τη στάση της μητέρας του Τζακ για την καλοκαιρινή ξενάγηση του Όγκι στο σχολείο. β. τη στάση των γονιών του Τζούλιαν στο γραφείο του Δ/ντή.
5. Η θέση του Όγκι μέσα στο σχολείο: α. Ποια είναι η ζωή του Όγκι μέσα στο σχολείο; Ας θυμηθούμε σκηνές της ταινίας, όπου φαίνεται η «βία» που ασκείται στον Όγκι. Τι είδους βία είναι; β. Γιατί ο Όγκι περπατά με σκυμμένο το κεφάλι και αντισταθεί περισσότερο την αυλή από όλους τους χώρους του Σχολείου;
6. Ο ρόλος του δασκάλου (κ. Μπράουν): Τι κάνει ο δάσκαλος, όταν βλέπει τον Όγκι να διαβάζει τα προσβλητικά μηνύματα που του κόλλησε ο Τζούλιαν στο ντουλάπι του;
7. Ο ρόλος του Διευθυντή (κ. Τούσμαν): Πώς αντιμετωπίζει ο Διευθυντής του Σχολείου τα διάφορα ζητήματα που προκύπτουν στο Σχολείο του (στάση απέναντι στον Όγκι στην καλοκαιρινή τους συνάντηση, στον Τζακ, όταν χτύπησε τον Τζούλιαν και στους γονείς του Τζούλιαν μετά το περιστατικό με τη φωτογραφία της τάξης);
8. **Να σχολιάσουμε** χαρακτήρες: (ευγένεια/αγένεια, αδιακρισία, προσβλητικότητα, συμπαράσταση, συγγνώμη)

• ο Τζακ (συμμαθητής)	• η Καμπελά (μητέρα)
• ο Τζούλιαν (συμμαθητής)	• ο Νέιτ (πατέρας)
• η Σάμερ (συμμαθήτρια)	• η Βία (αδελφή)
• ο δάσκαλος (Μπράουν) και ο Διευθυντής (Τούσμαν)	• η Μιράντα (φίλη της Βία)
9. Ποια σκηνή της ταινίας σου φάνηκε πιο δυνατή;
10. Πόσο ρεαλιστική σου φάνηκε η ταινία; Θυμίζει τη δική μας σχολική πραγματικότητα;

Η φιλόλογος της τάξης Κιστοπούλου Κυριακή

«Θαύμα», μια ταινία του 2017,
για τον εκφοβισμό

Παρακολουθώντας από κοντά τη ζωή
του Όγκι στο σπίτι και στο σχολείο...
και... σχολιάζοντας τους χαρακτήρες...

— Η εργαλειοθήκη του αυτοελέγχου μου —

τεχνικές αυτοελέγχου για να αποφεύγω τις εκρήξεις θυμού



Βήματα...

1. Βήμα 1^ο. Ανακαλύπτω τα «Προειδοποιητικά Σημάδια» του θυμού που έρχεται...

Μπορείς να τα ερευνησεις;

Μαθαίνουμε να εντοπίζουμε τα δικά μας «πρώιμα σημάδια» θυμού, όταν δεχτούμε μια πρόκληση (ευφυνεία, προσβολή, ενόχληση...)

- νιώθω έξαψη, ταραχή, φουντώνω;
- διακατέχομαι από εκνευρισμό;
- κοκκινίζει το πρόσωπό μου;
- σταματάω αυτό που κάνω;
- αυξάνονται οι χτύποι της καρδιάς μου;
- σφίγγονται οι γραβιές μου;
- άλλο...



2. Βήμα 2^ο. Επιλέγω από την «Εργαλειοθήκη» τα εργαλεία διάσωσης:

Προλαβαίνεις να επιλέξεις;

Πριν μιλήσουμε ή δράσουμε βίαια, **συγκεντρωνόμαστε** στον εαυτό μας και επιλέγουμε 2-3 τεχνικές που μας ταιριάζουν καλύτερα, για να ηρεμήσουμε τον θυμό μας και να ξαναβρούμε την **ψυχραιμία** μας.

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν!!

Εκείνα πατώντας ένα **pause** στον θυμό σου: πάγωσε τον θυμό που έρχεται και δες τι μπορείς να κάνεις για να τον ελέγξεις:

- Επαναλαμβάνω μέσα μου μια θετική φράση («μπορείς να κρατηθείς», «το 'χεις», «πάρε τον χρόνο σου», «ηρέμησε», «πάρε βαθιές ανάσες»)
- Παίρνω **βαθιές ανάσες** (ξαναβρίσκω την **ηρεμία** και τη **χαλαρότητά** μου)
- Μετρώ **αργά** ως το 10 όσες φορές χρειαστεί (μου δίνει χρόνο να μην ενεργήσω παρορμητικά)
- Αναρωτώμαι πόσο σοβαρή είναι η ενόχληση που δέχτηκα (μήπως πρόκειται για κάτι που συνηθίζω να κάνω κι εγώ;)
- **Εφαρμόζω** την τεχνική «**Σφίγω - Χαλαρώνω**» (σφίγω τις γραβιές και τους ώμους, παίρνοντας βαθιά ανάσα από τη μύτη ενώ μετρώ ως το 5, χαλαρώνω εκπνέοντας από το στόμα και αφήνω τους ώμους να πέσουν πάλι μετρώντας ως το 5 (εκτονώνεται η ένταση της σωματικής πίεσης)
- **Φεύγω** από το σημείο της έντασης, μέχρι να ανακτήσω την ηρεμία μου.
- Αν με βοηθάει να εκτονωθώ, κάνω τροχάδη για λίγα λεπτά (με βοηθάει να εκτονωθώ και να ανακτήσω την **αυτοκυριαρχία** μου)

3. Βήμα 3^ο. Όταν ο θυμός επιδιώκει να γίνει... **διάλογος**

Θα ήθελες να δοκιμάσεις;

- Όταν ανακτήσω την **ψυχραιμία** μου, επιστρέφω/στρέφομαι ψύχραιμα σε αυτόν που με ενόχλησε
- Το ύφος μου είναι ευγενικό, ήρεμο, **αποφασιστικό** και σοβαρό
- Οι **κουβέντες** μου είναι ξεκάθαρες, σταθερές και σαφείς
- Τώρα μπορώ να κάνω **διάλογο**, χρησιμοποιώ **λόγια**, για να ακούσει από μένα τον ίδιο, ότι δεν μου άρεσε η συμπεριφορά του και δεν θέλω να την επαναλάβει.
- Αυτό σημαίνει ότι **δεσμεύομαι** κι εγώ να μην υιοθετώ ενοχλητικές συμπεριφορές, όταν με ανάλογο ύφος μου ζητήσουν να σταματήσω συμπεριφορές μου που τον ενοχλούν τους άλλους.

Ας ξανασκεφτούμε/Ας συμπεράνουμε...

Σε τι νομίζεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει η χρήση τέτοιων εργαλείων;

Νομίζεις πως σου είναι εύκολο να δοκιμάσεις να τα βάλεις στη ζωή σου;

- Τις **προκλήσεις των άλλων** δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε, αλλά η δική μας συμπεριφορά είναι δική μας επιλογή!
- Ο θυμός είναι μια φυσιολογική αντίδραση, αλλά να αντιμετωπίζεται με μέτρο.
- Ο θυμός έχει στάδια· χρειάζεται διαχείριση, δεν τον εκδηλώνουμε πάντα ακραία!
- Μπορούμε να ελέγξουμε τον θυμό μας!
- Ας κάνουμε τον θυμό μας **λόγια**!



Στο χέρι σου είναι να
επιλέξεις με ποιον
τρόπο θέλεις να ζεις!

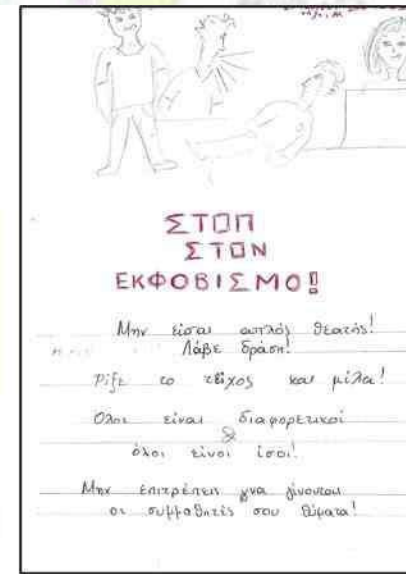


Προτάσεις αυτοελέγχου...

✓ Γράφουμε συνθήματα για την ενδοσχολική βία...

✓ Δημιουργούμε αφίσα με τα συνθήματά μας...

Δείγμα από τις εργασίες των μαθητών



**Η Τελική Δέσμευση: «Αν όχι εμείς, τότε ποιος; Αν όχι τώρα, τότε πότε;»
(Το σχολείο είναι ο ασφαλής χώρος που ανήκουμε όλοι).**

Προσωπικά με εννοεί πολύ όταν βλέπω να γίνονται κενά μου περιστατικά βίαια στο σχολείο μου. Παρατήρησα με θυμώνα αυτά δεν τα ενδιαφέρει κανείς τους καθηγητές,

και όταν προσπαθούν κάποιος είτε να τα κοιτάσει είτε να τα προσπεράσουν σαν να μην έγινε τίποτα. Έτσι αυτά σιγά-σιγά γίνονται καθημερινότητες μας και θεωρούμε, φυσιολογικά. Όμως ούτε φυσιολογική είναι ούτε πρέπει αντιμετωπίζονται σαν παλιό. Είναι σοβαρά ζητήματα που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών. Το ξέρω ότι πολλά παιδιά που δεν είναι τα θυμώνα δεν σηματοδοτούν για ένα περιστατικό που είδαν ότι επειδή δεν ενδιαφέρονται αλλά επειδή φοβούνται τους θυμώτες φίλους τους φέρνουν παραφορία. Πρέπει όμως να στηρίξουμε το παιδί που δέχεται βία και να μην ~~μένουμε~~ μένουμε αδρανείς γιατί αυτό διακινείται ακόμα πιο πολύ τους θυμώτες. Μπορούμε να ενημερώσουμε τους καθηγητές ή τον διευθυντή του σχολείου

Σκέψεις και συνθήματα των μαθητών

Μην είσαι απλός θεατής!
Λάβε δράση!

Ρίξε το τείχος και μίλα!

Όλοι είναι διαφορετικοί
&
όλοι είναι ίσοι!

Μην επιτρέπεις να γίνονται
οι συμμαθητές σου θύματα!

Πολλοί είναι οι ευνοητές της στήριξης, οι οποίοι θέλουν εννοούν τον σχολικό εκφοβισμό. Ο σχολικός εκφοβισμός επιφέρει ποσοτά προβλήματα στα θύματα. Αυξάνεται το άγχος τα φόβος που νιώθουν και απορροώνονται από τους γύρω τους. Πολλές φορές, έχουν κάνει επεισόδια στα κοθήματα και δεν μπορούν να αντέξουν πάνω. Μαθήματα, ποσοτά παιδιά είναι και διατροφικές διαταραχές, που προκύπτουν ποσοτά σωματικά προβλήματα.

Ας σταματήσουμε λοιπόν τα έγραψε αυτός θεατής. Είναι χρεός της να προσπαθήσουμε να ηγησώμεν αυτά. Καλό θα ήταν να ενημερώσουμε τους καθηγητές με παρακαλώ δείχνοντας θιάς και οι εκπαιδευτικοί να την κερία τους να τα βάλουν τα κενά με τον και να ενημερώσουν από τους, αλλά και τους γονείς των παιδιών.

και λειτουργία. Τα θύματα συχνά νιώθουν γόητρο, άγχος και μονήσια. Η στήριξη που χρειαζόμαστε είναι η γρήγορη αντίδραση σε τέτοιες περιπτώσεις. Το σχολείο πρέπει να υποστηρίξει τον σεβασμό και την ανυπόκριση ώστε να δημιουργηθεί ένα υγιές περιβάλλον για όλους.

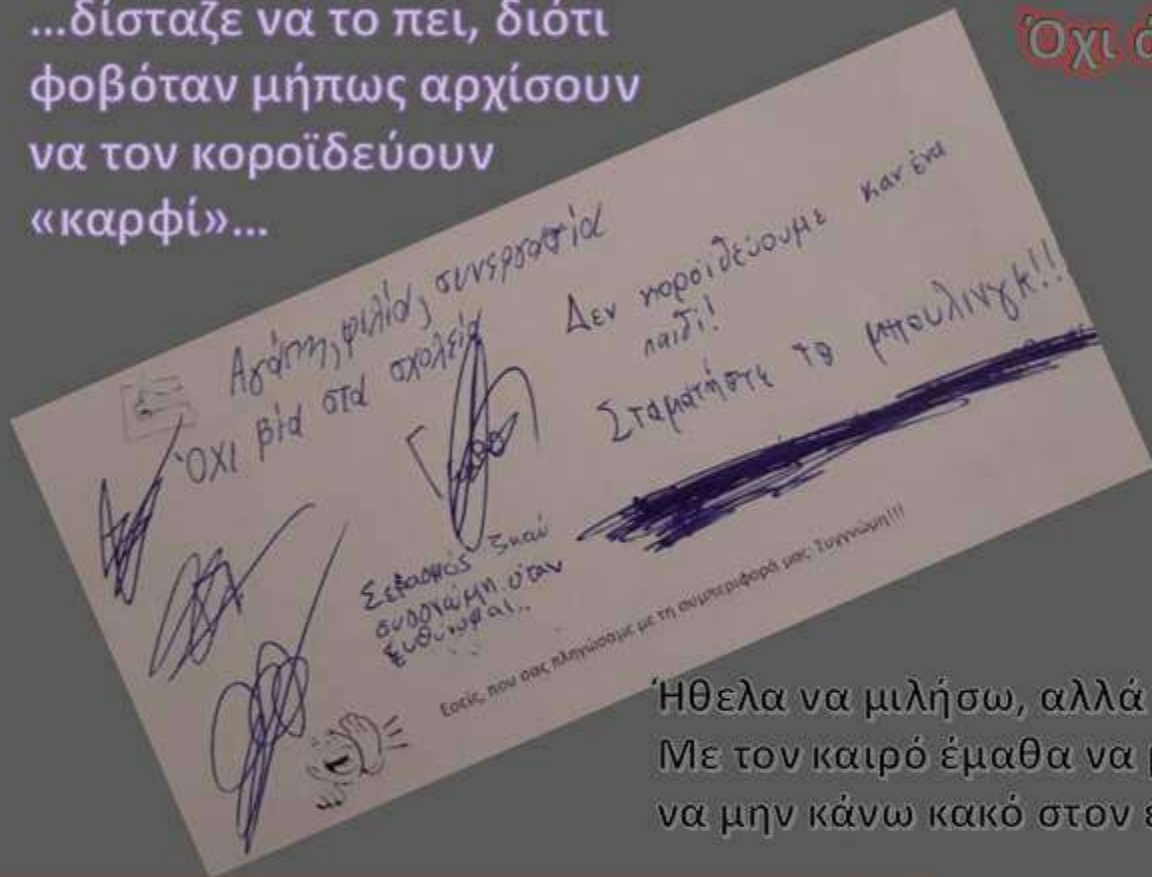
Ο εκφοβισμός ΔΕΝ είναι ένα αστείο
Οι πράξεις και τα λόγια σου μπορούν να πληγώσουν οποιονδήποτε. Κανείς δεν πρέπει να φοβάται. Λίβε θύματα, ΟΧΙ θεατής
ΜΗΛΑ ΠΡΟΣΠΑΤΗΣΕ για ένα καλύτερο μέλλον!

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΣΚΙΑ...

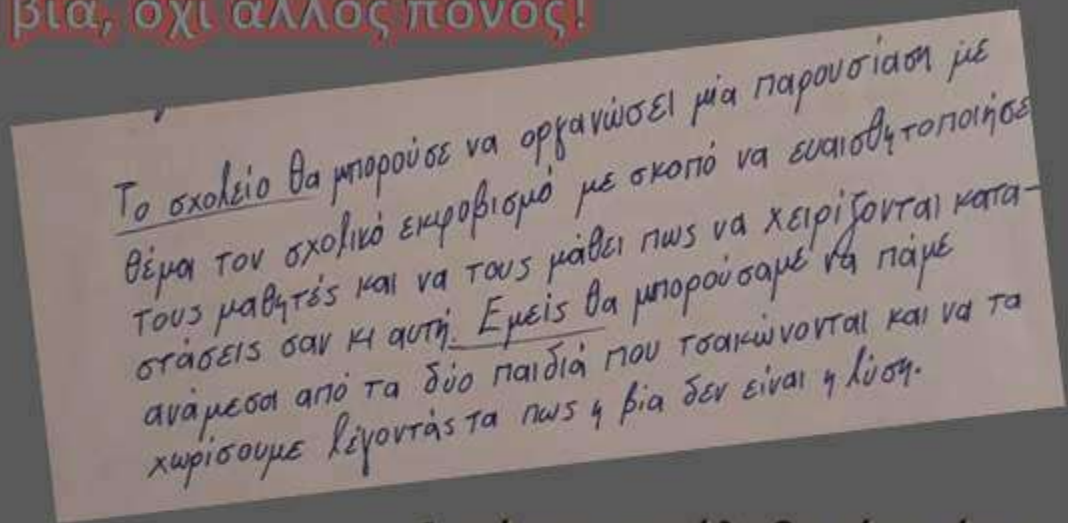
Ο εκφοβισμός πληγώνει, ακόμα κι όταν δεν φαίνεται.
Κανείς δεν αξίζει να φοβάται, να ντρέπεται ή να νιώθει μόνος.
Η αληθινή δύναμη είναι να σεβαστείς, να βοηθάς τους άλλους και να λες **STOP** όταν βλέπεις αδικία. Μίλα. Στήριξε. Προσπάτησε.

ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ
!!!

...δίσταζε να το πει, διότι φοβόταν μήπως αρχίσουν να τον κοροϊδεύουν «καρφί»...



Όχι άλλη βία, όχι άλλος πόνος!



Ήθελα να μιλήσω, αλλά ντρεπόμουν να το πω. Με τον καιρό έμαθα να μην τους ακούω, για να μην κάνω κακό στον εαυτό μου...

Αυτό που κατάλαβα είναι ότι ο καθένας πρέπει να αγαπάει τον εαυτό του, όπως και να μιλάει ανοιχτά για τον εκφοβισμό που δέχεται.

Σημειώστε εδώ:

Ο παρατηρητής, πιστεύουμε ότι θα ήταν προτιμότερο να το έβλεπαν σε κάποιον καθηγητή. Θεωρούμε πως δεν αξίζει σε κανένα να του συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο, δυστυχώς όμως, για κάποια παιδιά, είναι ο μόνος τρόπος να συμμορφωθούν.

...Ο λόγος του καυγά ήταν ότι ένας μαθητής φορούσε μια μπλούζα της αγαπημένης του ομάδας και όταν ο συμμαθητής του παρατήρησε την μπλούζα που φορούσε, νευρίασε και προσπάθησε να του την σκίσει, διότι δεν του άρεσε. Ο μαθητής αντέδρασε και χτύπησε τον συμμαθητή του στα χέρια, για να αφήσει την μπλούζα του.

«...γιατί κανένας δεν έχει το δικαίωμα να χτυπάει και να μιλάει άσχημα ή να προσβάλλει κάποιον άλλο.»

■ Λέξεις/συμπεριφορές με θετικό πρόσημο

✿ Γνωρίζεις τις παρακάτω λέξεις; Εκφράζουν δεξιότητες ζωής

- 🗨️ Ποιες από αυτές έχεις στη ζωή σου;
- 🗨️ Ποιες δεν υπάρχουν αλλά θα ήθελες να τις αποκτήσεις;
- 🗨️ Χρησιμοποίησες κάποια από αυτές κάποτε στη ζωή σου;
- 🗨️ Ποια έχεις σε κάποιο βαθμό, αλλά θα ήθελες να την ενισχύσεις;
- 🗨️ Ποια σε βοηθά, όταν νιώθεις θυμό ή ένταση;

- 🌱 Αν έφτιαχνες τη δική σου εργαλειοθήκη, ποιες θα τοποθετούσες μέσα;
- 🌱 Ποιες θα πρόσθετες στην εργαλειοθήκη σου;

■ ΚΑΡΤΕΛΑ: ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ

✿ Τι σημαίνει

Η ικανότητα να σταματώ λίγο πριν αντιδράσω έντονα, να σκέφτομαι και να επιλέγω τη συμπεριφορά που με βοηθά να λύνω τις δυσκολίες πιο ήρεμα.

🌱 Παράδειγμα από την καθημερινότητα

Όταν κάποιος με πειράξει ή με θυμώσει, δεν απαντώ αμέσως. Παίρνω μια βαθιά ανάσα, μετράω μέχρι το 5 και λέω αυτό που θέλω με ήρεμη φωνή, χωρίς να χάσω την ψυχραιμία μου.

🗨️ Ερώτηση για προσωπική σύνδεση

Πότε κατάφερες να κρατήσεις τον εαυτό σου ήρεμο ενώ ένιωθες ένταση; Πώς σε βοήθησε αυτό;

■ ΚΑΡΤΕΛΑ: ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

💡 Τι σημαίνει

Παίρνω μια απόφαση με σιγουριά, αφού πρώτα έχω σκεφτεί τις επιλογές μου. Δεν παρασύρομαι από τη γνώμη των άλλων, όταν δεν μου ταιριάζει. Διατυπώνω ξεκάθαρα τις αποφάσεις μου.

🚶 Παράδειγμα

Όταν έχω δύο προτάσεις, σκέφτομαι τα υπέρ και τα κατά. Όταν καταλήξω, δεν διστάζω για την απόφαση που πήρα. Όταν δεν είμαι σίγουρος δίνω στον εαυτό μου χρόνο. Δεν βιάζομαι να αποφασίσω.

🗨️ Ερώτηση για προσωπική σύνδεση

Πότε πήρες μια απόφαση που την υποστήριξες δυναμικά, επειδή ήθελες ξεκάθαρα να την πραγματοποιήσεις; Πώς ένιωσες για τον εαυτό σου;



Το απόλυτο δίχτυ ασφαλείας

**Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή
για τα Παιδιά SOS 1056 λειτουργεί
από «Το Χαμόγελο του Παιδιού».**

Δωρεάν.

Ανώνυμα.

Στη διάθεση
κάθε παιδιού
και ενήλικα.

Για να μιλήσεις
με κάποιον
ψυχολόγο.

Επικοινωνήσε και μέσω της εφαρμογής CHAT 1056.

Επικοινωνήσε και μέσω της εφαρμογής CHAT 1056.