



**Εσύ, που παρακολουθείς σκηνές βίας να ξετυλίγονται μπροστά σου!**

1. **Καταδίκασε** τις πράξεις βίας!!!
2. Αυτό που συμβαίνει δεν είναι αποδεκτό
3. **Μην γελάσεις, μη χειροκροτήσεις, μην φωνάξεις συνθήματα**
4. **Μην τραβήξεις φωτογραφίες ή βίντεο**
5. **Μη συμμετέχεις 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, φώναξε να σταματήσουν, πρότρεψε και άλλα παιδιά να καταδικάζουν τη βία**
8. **Αν νιώθεις άνετα κι έχεις τη δύναμη να το κάνεις, μαζί με την παρέα σου,** ζήτα 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, πες του μια καλή κουβέντα, πάρε το από εκεί
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. Τηλεφώνησε!



**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 μόνος, δεν είσαι ο μόνος.** Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
3. **Μην ντρέπεσαι** για κάτι άσχημο που κάνει ο άλλος.
4. Μην επηρεάζεσαι. Να είσαι περήφανος για εσένα!
5. Η παθητικότητα δεν βοηθάει.
6. Μοιράσου την εμπειρία σου. Εάν συμβεί κάτι, μίλησε στους φίλους που εμπιστεύεσαι.
7. **Αν σε ενοχλούν ή σου ασκούν βία, μίλα στους καθηγητές και στους γονείς σου.**
8. **Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους!**
9. Είσαι πολύ σημαντικός για πολλούς ανθρώπους. Βρες τους! Θα σε βοηθήσουν.
10. **Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο ή επικοινωνήσε στο CHAT 1056**

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





## Κάνε κάτι να βελτιώσουμε την κοινή μας ζωή!!!

**Αν κάποιος καθηγητής σου κάνει παρατήρηση ή κάποιος συμμαθητής σου παραπονευθεί, επειδή ενοχλείς ή χτυπάς, μην αδιαφορήσεις...**

**μη βιαστείς να αντιδράσεις αρνητικά!**

1. Πάρε πρώτα μερικές **βαθιές ανάσες**, για να ηρεμήσεις
2. Μην φέρεις δικαιολογίες που δεν πείθουν: «δεν έκανα τίποτα», «τι έκανα;», «έτσι κάνουμε», «παίζουμε», «δεν τον χτύπησα», «είμαστε φίλοι», «δεν τον πειράζει»...
3. Φέρσου υπεύθυνα και λογικά:

**Δεν βαφτίζω τη βία «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. Σκέψου: «Θα μου άρεσε να μου το κάνουν κι εμένα;»
8. Αναλογίσου τι πρόβλημα δημιουργείς στον συμμαθητή σου
9. Θυμήσου! **Είναι άλλο να μην συμπαθώ ένα παιδί και άλλο να το ενοχλώ, να το προσβάλλω, να το εκφοβίζω**
10. Ζήτη **«συγγνώμη»** για την απρεπή συμπεριφορά
11. Βρες την **ενσυναίσθησή σου!** Νιώσε πώς αισθάνεται το παιδί που ενοχλείς
12. Συζήτησε τη συμπεριφορά σου με ενήλικες 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 στο **CHAT 1056**



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

**Τι προτείνουμε στους γονείς;**

1. **Παρατηρήστε** τη συμπεριφορά του παιδιού σας, όταν επιστρέφει από το σχολείο
2. **Συζητήστε** μαζί του, ρωτήστε πώς πέρασε στο σχολείο
3. Ειδικά αν το παιδί σας φαίνεται λυπημένο, αγχωμένο ή θυμωμένο προσπαθήστε να μάθετε τι φταίει
4. **Επικοινωνήστε με το Σχολείο**, για να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας για την αλλαγή συμπεριφοράς του παιδιού σας
5. **Μοιραστείτε με το Σχολείο τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί σας σε αυτό.** Πολλές φορές τα παιδιά δεν ενημερώνουν τους καθηγητές τους για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μέσα στο σχολείο.



**Εκφράζομαι, εξομολογούμαι:** 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, η Σο Κ...