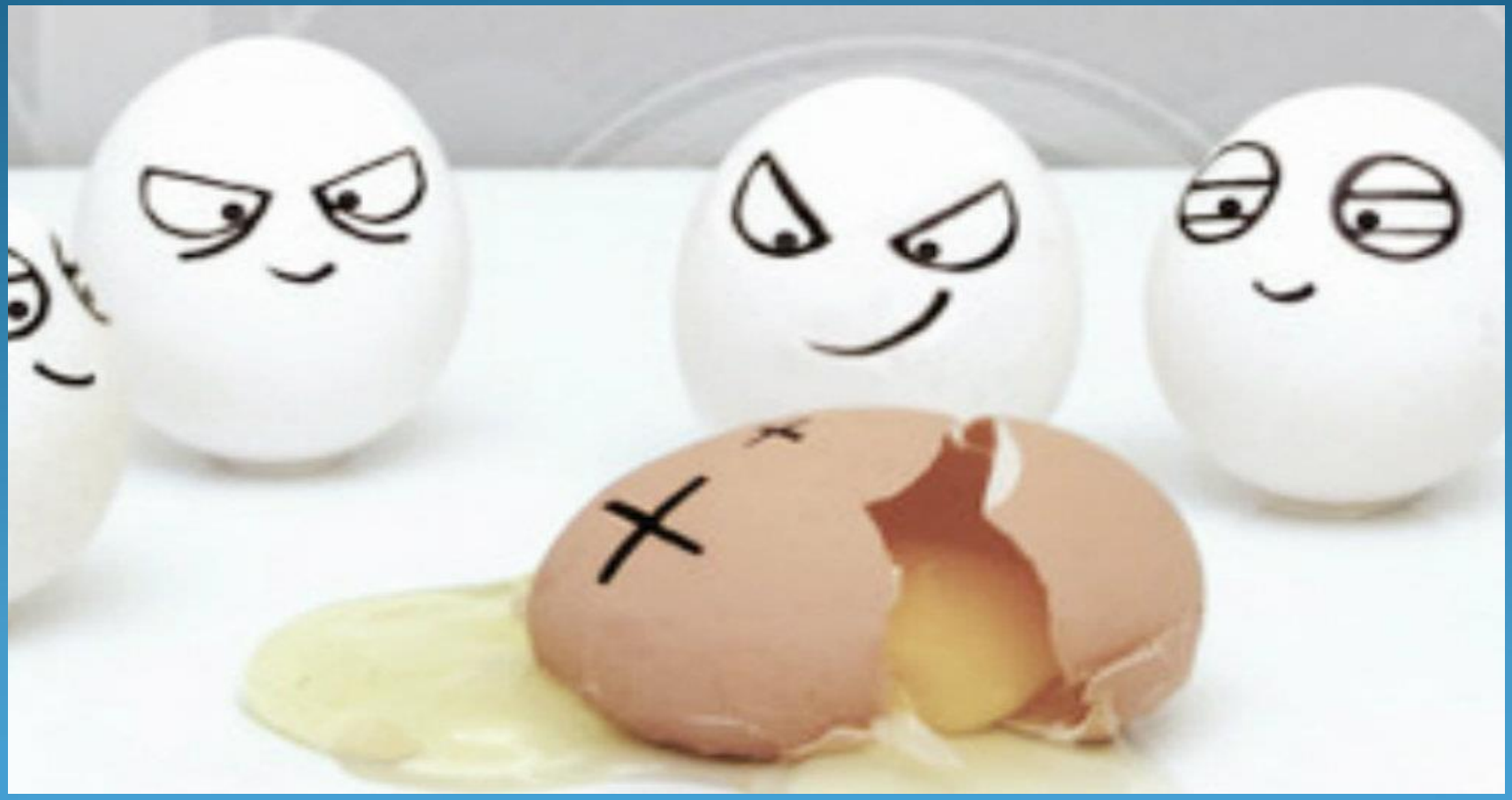
Σχολική Βία και Εκφοβισμός



Σχολική βία και εκφοβισμός: Είναι το ίδιο;

Σχολική βία και εκφοβισμός: Είναι το ίδιο;

- Σχολική βία είναι ένα σύνολο επιθετικών-αντικοινωνικών συμπεριφορών. Μία τέτοια επιθετική συμπεριφορά είναι και ο εκφοβισμός.

- Άρα, ο εκφοβισμός είναι μια υποκατηγορία της επιθετικής συμπεριφοράς. Άλλες επιθετικές συμπεριφορές είναι η σωματική βία, η ψυχολογική βία, η λεκτική βία και άλλα

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού (bullying);

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού (bullying);

Η επιθετική συμπεριφορά ενός ατόμου ή πολλών ατόμων (θύτες) προς ένα άλλο πρόσωπο (θύμα) είναι:

1) Εσκεμμένη: στοχεύει δηλαδή στο να πληγώσει τον άλλον (σωματικά ή ψυχικά)

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού (bullying);

2) Επαναλαμβανόμενη

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού (bullying);

3) Ανισότητα δύναμης (είτε σωματική *μεγαλύτερος-μικρότερος* είτε προσωπικότητας *περισσότερο δημοφιλής-λιγότερο δημοφιλής*)

Συνοπτικά…ο εκφοβισμός

Ποιοι εμπλέκονται;

- Θύμα

- Θύτης

- Παρατηρητής

Τι δεν είναι εκφοβισμός;

- Όταν τα εμπλεκόμενα άτομα είναι ίσης δύναμης και όχι άνισης
- Όταν και οι δυο πλευρές έχουν ίδιο συναίσθημα, δηλαδή είναι για παράδειγμα θυμωμένοι και δεν αδυνατούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους
- Όταν πειράζονται μεταξύ τους και περνούν και οι δύο καλά

Ποιες μορφές μπορεί να πάρει ο εκφοβισμός;

Πώς νιώθει το θύμα;

Εσύ τι κάνεις όταν βλέπεις σκηνές εκφοβισμού;

Μίλα…μην είσαι απλός παρατηρητής

Αν δέχεσαι επιθέσεις κάθε μορφής, η λύση δεν είναι να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο. Η βία γεννά βία. Έτσι, το πρόβλημα παραμένει και πολλές φορές μεγαλώνει.

Απομακρύνσου από το συμβάν και μίλησε σε κάποιον μεγαλύτερο (γονιό, ψυχολόγο του σχολείου, καθηγητή, φίλο). Αυτή η πράξη δεν σε κάνει αδύναμο ίσα ίσα δείχνει ωριμότητα και ικανότητα να διαχειρίζεσαι δύσκολες καταστάσεις, κάτι που θα σου χρειαστεί και στη ζωή σου μετά το σχολείο (εργασία κλπ)

Υπερασπίσου τον εαυτό σου

- Πριν ακόμη αναζητήσεις βοήθεια, κάνε το πρώτο βήμα. Μίλα δηλαδή ανοιχτά και ξεκάθαρα σε αυτόν που σε εκφοβίζει και πες του ότι όλο αυτό που γίνεται σε ενοχλεί. Μείνε σταθερός στις απόψεις σου. Κανένας δεν είναι καλύτερος από σένα και δεν σου αξίζει να σου συμπεριφέρονται άσχημα.
- Αν έχεις κάποιο φίλο που αισθάνεσαι κοντά σου μίλα του και πέρνα περισσότερο χρόνο μαζί του για να μην είσαι μόνος. Κανόνισε, αν είναι εφικτό να πηγαίνετε και να φεύγετε μαζί από το σχολείο.

Μην είσαι απαισιόδοξος

- Όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα το μυαλό μας έχει την τάση να σκέφτεται κυρίως αρνητικά και να μην πιστεύει ότι μπορεί να βρεθεί λύση.

Είναι όμως έτσι;

- Οι σκέψεις δεν είναι δεδομένα και δεν λένε πάντα την αλήθεια. Κάνε πράξη (π.χ ζήτα βοήθεια) για να δεις αν η σκέψη σου ισχύει

Ντρέπεσαι και νιώθεις πιο άνετα να μιλήσεις σε κάποιον άγνωστο;

- Υπάρχει λύση

Πάρε τηλέφωνο…

- Εθνική γραμμή SOS, το χαμόγελο του παιδιού **1056**
- Εταιρεία ψυχοκοινωνικής υγείας του παιδιού και του εφήβου (ΕΨΥΠΕ) **116 111**

Το λάθος
είναι
ΛΑΘΟΣ
ακόμα κι όταν
το κάνουν όλοι.

Το σωστό
είναι
ΣΩΣΤΟ
ακόμα κι αν
δεν το κάνει κανείς.