Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός και γιατί μας αφορά όλους και όλες;

Έρευνες και στατιστικά* στην Ελλάδα

Ο **σχολικός εκφοβισμός (bullying)** είναι επιθετική συμπεριφορά που εκδηλώνεται **σκόπιμα** και **επαναλαμβανόμενα** στο σχολικό περιβάλλον ή στο διαδίκτυο.

Ένας/μια μαθητής/τρια υφίσταται σχολικό εκφοβισμό, αν εκτίθεται **επανειλημμένα**, σε αρνητικές ενέργειες από ένα ή περισσότερα άτομα με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου.

Το άτομο που ασκεί εκφοβισμό τυπικά έχει μεγαλύτερη δύναμη (π.χ. ισχύ σωματική, κοινωνική)

- ✓ **22,1% των μαθητών (11-15 ετών)** έχουν υπάρξει θύματα εκφοβισμού.
- ✓ **1 στους 3 εφήβους (30,7%)** αναφέρουν ότι έχουν εμπλακεί σε βίαιο καυγά τον τελευταίο χρόνο - **8,4% επανειλημμένα.**
- ✓ **1 στους 8 μαθητές/τριες** παραδέχεται ότι **εκφοβίζει** συμμαθητές/τριές του.
- ✓ Τα **αγόρια (16%)** αναφέρουν **συχνότερη εμπλοκή** ως θύτες σχολικού εκφοβισμού σε σχέση με τα **κορίτσια (8,7%)**.
- ✓ Συχνότητα εμφάνισης φαινομένου: **11χρονοι/ες (31%)**, **13χρονοι/ες (35%)**, και **15χρονοι/ες (27%)**.

✓

Πώς μπορώ να αναγνωρίσω σημάδια σχολικού εκφοβισμού;

Δεν είναι πάντα εύκολο να το καταλάβουμε, αλλά υπάρχουν σημάδια που μπορεί να δείχνουν ότι ένα παιδί υφίσταται εκφοβισμό:

- ✓ **Συμπτώματα άγχους και σωματικά παράπονα.** Ξαφνικοί πόνοι στην κοιλιά ή στο κεφάλι, εφιάλτες ή δυσκολίες στον ύπνο χωρίς εμφανή ιατρική αιτία.
- ✓ **Άρνηση ή απροθυμία για το σχολείο.** Ξαφνική δυσκολία του παιδιού να πάει στο σχολείο, «αρρώστιες» που εμφανίζονται το πρωί ή συχνές απουσίες. Μπορεί επίσης το παιδί να φαίνεται να χάνει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα ή για δραστηριότητες που παλιότερα αγαπούσε.
- ✓ **Ευρήματα στο σώμα ή σε αντικείμενα.** Ανεξήγητοι μώλωπες, γρατζουνιές,

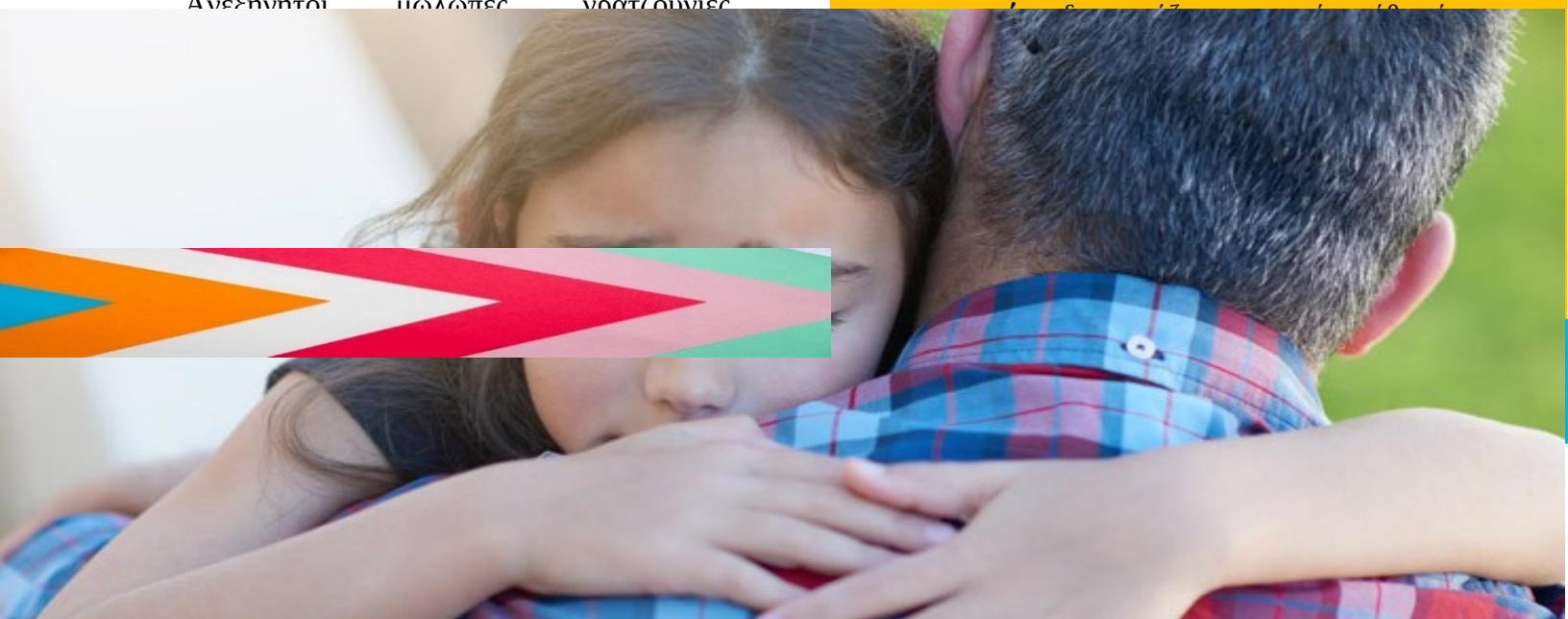
δείχνει συχνά λυπημένο, φοβισμένο ή απομονωμένο. Μπορεί να ντρέπεται, να νιώθει «αβοήθητο» χωρίς προφανή λόγο, να εκνευρίζεται εύκολα στο σπίτι ή να αποφεύγει συζητήσεις για το σχολείο.

- ✓ **Απομόνωση από φίλους.** Ξαφνική απουσία φίλων, άρνηση να παίξει ή να συναναστραφεί με άλλα παιδιά. Ίσως πει ότι είναι «μόνο στο σχολείο» ή ότι «κανείς δεν θέλει να παίξει» μαζί του.

Συμβουλές

Παρατηρήστε προσεκτικά τη συμπεριφορά και τη διάθεση του παιδιού και τις αλλαγές στην καθημερινότητά του.

Υιοθετήστε μια ανοικτή, ειλικρινή



Τι να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζεται;

- **Δείξτε εμπιστοσύνη και διατηρήστε ανοικτή συζήτηση.** Ακούστε το παιδί σας χωρίς κριτική ή θυμό. Δείξτε του ότι σας νοιάζουν τα συναισθήματά του και ότι είστε δίπλα του για να το στηρίξετε. Βεβαιώστε το ότι μαζί θα βρείτε λύση.

- **Ενημερωθείτε για το περιστατικό.** Αφήστε το παιδί να περιγράψει με δικά του λόγια τι συνέβη. Αν δυσκολεύεται να μιλήσει, ανοίξτε τη συζήτηση με ήπιες ερωτήσεις που δεν το κάνουν να νιώθει φταίξιμο (π.χ. «Πώς ένιωσες όταν...;» αντί για «Τι έκανες εσύ για να...;»). Αποφύγετε να πιέσετε ή να βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα για το ποιος έχει την ευθύνη.

- **Καθησυχάστε το παιδί.** Πείτε του ότι έκανε πολύ καλά που σας μίλησε για όσα περνάει. Μιλήστε με ηρεμία και εξηγήστε ότι η κατάσταση μπορεί να αλλάξει και πως υπάρχουν τρόποι να το βοηθήσετε.

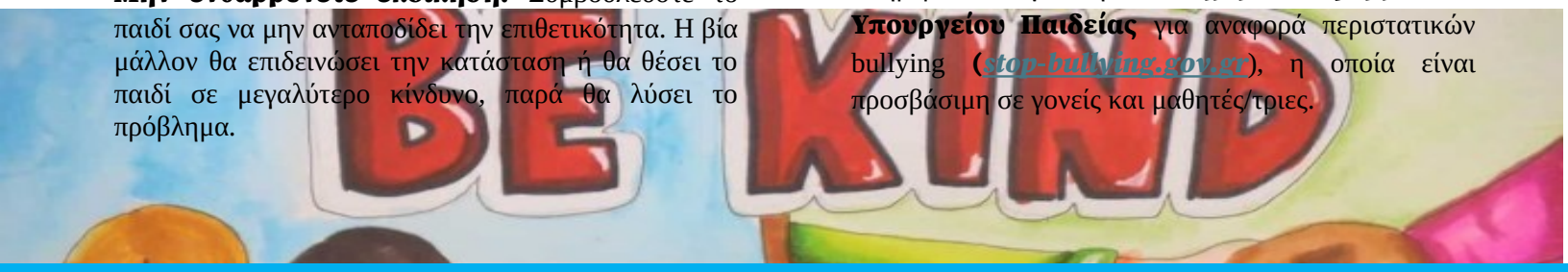
- **Δείξτε κατανόηση**. Αν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας νιώθει ντροπή ή ενοχή (συχνά τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό κατηγορούν τον εαυτό τους), τονίστε ότι **ούτε το ίδιο ούτε η συμπεριφορά του προκάλεσαν την επίθεση**.

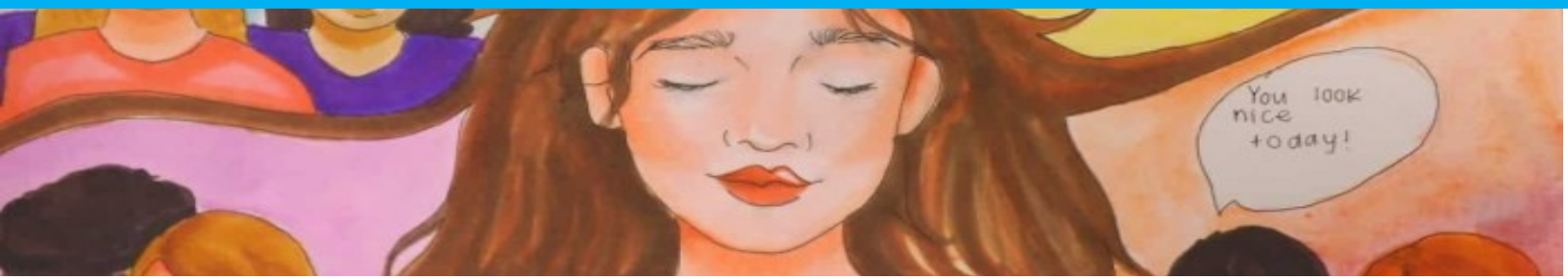
- **Μην ενθαρρύνετε εκδίκηση.** Συμβουλεύστε το παιδί σας να μην ανταποδίδει την επιθετικότητα. Η βία μάλλον θα επιδεινώσει την κατάσταση ή θα θέσει το παιδί σε μεγαλύτερο κίνδυνο, παρά θα λύσει το πρόβλημα.

πιθανά επόμενα βήματα. Αναλογως της σοβαρότητας του εκφοβισμού (το είδος, της συχνότητας και της δυσφορίας που προκαλεί στο παιδί) μπορεί να προσπαθήσει να απομακρυνθεί όταν βλέπει το/τα παιδί/α που το εκφοβίζουν, να ζητήσει να σταματήσει/ουν με ήρεμο, αλλά σταθερό τόνο (π.χ. «Δεν μου αρέσει αυτό – μην το ξανακάνεις»), να το αναφέρει ή ακόμα και να εκφραστεί με ένα γραπτό μήνυμα σε κάποιο/α εκπαιδευτικό του σχολείου. Βοηθήστε το να αποφασίσει τι το κάνει να νιώθει πιο άνετα και φτιάξτε μαζί ένα κοινό σχέδιο δράσης. Υπενθυμίστε του ότι είστε πάντα δίπλα του και ότι αντιμετωπίζετε το πρόβλημα σαν ομάδα. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να παρακολουθείτε συχνά την εξέλιξη της κατάστασης.

- **Ενημερώστε το σχολείο.** Συζητήστε με τους/τις εκπαιδευτικούς ή την Διεύθυνση, ώστε να παρακολουθήσουν διακριτικά το παιδί στο σχολείο. Εξηγήστε στο παιδί ότι θα μιλήσετε με το σχολείο ως επόμενο βήμα, πάντα με τη δική του συγκατάθεση, για να νιώθει ασφάλεια. Τα σχολεία έχουν πλέον ορίσει ειδικούς υπεύθυνους για περιστατικά bullying - ζητήστε να συνεργαστείτε μαζί τους. Να θυμάστε ότι οι γονείς των υπολοίπων παιδιών που εμπλέκονται πρέπει να ενημερώνονται χωριστά και με διακριτικότητα.

Ενημερωθείτε για την **επίσημη πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας** για αναφορά περιστατικών bullying (*stop-bullying.gov.gr*), η οποία είναι προσβάσιμη σε γονείς και μαθητές/τριες.





Τι να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζει άλλους;

Αν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας εκφοβίζει κάποιον/α συμμαθητή/τριά του, είναι σημαντικό να αντιδράσετε με ψυχραιμία και αποφασιστικότητα:

- **Συζητήστε ήρεμα.** Εξηγήστε στο παιδί με σαφήνεια ότι η συμπεριφορά του δεν είναι αποδεκτή. Αποφύγετε τις τιμωρίες χωρίς εξήγηση· βοηθήστε το να καταλάβει πώς θα ένιωθε αν βρισκόταν στη θέση του θύματος. Τονίστε ότι σεβόμαστε τις διαφορές και ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να πληγώνει άλλους/ες, ούτε συναισθηματικά ούτε σωματικά.

- **Διερευνήστε τα αίτια.** Προσπαθήστε να καταλάβετε τι ώθησε το παιδί σας σε εκφοβιστική συμπεριφορά. Συχνά παιδιά που εκφοβίζουν έχουν και τα ίδια υπάρξει θύματα εκφοβισμού ή βιώνουν άγχος ή θυμό που δε ξέρουν πώς να διαχειριστούν.

- **Ρωτήστε το πώς προτίθεται να βοηθήσει**, π.χ. γράφοντας ένα γράμμα αποκατάστασης προς το παιδί που πλήγωσε ή συζητώντας με τους/τις εκπαιδευτικούς. Είναι κρίσιμο να ξεκαθαρίσετε ότι η συμπεριφορά πρέπει να αλλάξει, όχι η σχέση σας με το παιδί: εστιάστε στις πράξεις του, όχι στον χαρακτήρα του!

παιδί τι σκοπεύετε να κάνετε (π.χ. να μιλήσετε στο σχολείο, να παρακολουθείτε συστηματικά την κατάσταση, να είστε δίπλα του σε ότι χρειαστεί) και τι περιμένετε από εκείνο (π.χ. να αλλάξει στάση).

- **Συνεργαστείτε με το σχολείο.** Ενημερώστε διακριτικά και υπεύθυνα τους/τις εκπαιδευτικούς, ώστε να μπορέσουν να παρέμβουν κατάλληλα*. Ζητήστε να συμμετάσχει το παιδί σε συλλογικές μαθητικές δράσεις που καλλιεργούν την κοινωνική ενσυναίσθηση ή σε πρόγραμμα συμβουλευτικής, έτσι ώστε να υποστηριχτεί με τρόπους που θα το βοηθήσουν να αλλάξει στάση και να αποφύγει την επανάληψη της ίδιας συμπεριφοράς.

Στόχος δεν είναι να ντροπιάσετε ή να στενοχωρήσετε το παιδί, αλλά να το βοηθήσετε να αναγνωρίσει το λάθος του και να μάθει να χτίζει θετικές σχέσεις με τους άλλους. Αξιοποιήστε την ευκαιρία για να καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση: για παράδειγμα, δείτε μαζί μια ταινία ή ένα βίντεο για τον εκφοβισμό και συζητήστε τις εντυπώσεις του. Το μήνυμα πρέπει να είναι σαφές: «Το σχολείο είναι χώρος μάθησης και συνεργασίας, όχι φόβου».

** Εάν το σχολείο σας έχει ενημερώσει για τη συμπεριφορά του παιδιού σας, εστιάστε στην ανάγκη να βοηθηθεί το παιδί σας, ώστε να συνειδητοποιήσει τις συνέπειες των πράξεών του και να αλλάξει συμπεριφορά. Μην αφήσετε αρνητικά συναισθήματα όπως η ντροπή ή ο θυμός να μπουν εμπόδιο στη συνεργασία σας με το σχολείο. Να θυμάστε: έχετε κοινό στόχο και είναι το καλό του παιδιού!*

Πώς μπορώ να βοηθήσω στην πρόληψη του εκφοβισμού;

Η πρόληψη του εκφοβισμού ξεκινάει από το σπίτι. Ως γονείς, μπορείτε:

- **Να ενισχύετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας.** Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που του αρέσουν (π.χ. αθλητισμός, τέχνες, ομαδικά παιχνίδια), ώστε να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και υγιείς φιλίες. Δείχνετε την αναγνώρισή σας όχι μόνο για τις σχολικές επιδόσεις, αλλά και για τη θετική συμπεριφορά του (π.χ. όταν μοιράζεται κάτι ή βοηθά κάποιον/α). Αυτό βοηθά τα παιδιά να συνδέσουν την κοινωνική ευαισθησία με την αυτοεκτίμησή και ενισχύει την εσωτερική τους ώθηση να συμπεριφέρονται θετικά.

- **Να βάλετε από νωρίς λογικά όρια, χωρίς ακρότητες**. Τα όρια προσφέρουν ασφάλεια στο παιδί.

- **Να είστε θετικό πρότυπο.** Τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Δείξτε τους πώς να αντιμετωπίζουν συγκρούσεις με ψυχραιμία, να μιλούν με σεβασμό στους άλλους και να εκφράζουν τον θυμό τους χωρίς προσβολές ή βία.

- **Να συζητάτε συχνά για συναισθήματα και αξίες**. Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση στο παιδί, μιλώντας για τη δικαιοσύνη, τη φιλία και το σεβασμό στη διαφορετικότητα. Μιλήστε ανοιχτά για περιστατικά βίας στην τηλεόραση ή στον Τύπο, ρωτώντας «Τι θα έκανες εσύ αν βρισκόσουν στη θέση αυτού του παιδιού;».

- **Να εμπλέκεστε ενεργά στο σχολείο**. Η θετική στάση των γονέων απέναντι στο σχολείο και η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς συμβάλλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού και στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά. Συμμετέχετε σε δραστηριότητες και εκδηλώσεις του σχολείου, ενισχύοντας έτσι το αίσθημα κοινότητας και τη σύνδεση με άλλους γονείς και μαθητές. Εφόσον προσφέρονται, παρακολουθήστε σεμινάρια γονεϊκότητας ή εργαστήρια για την πρόληψη του εκφοβισμού, ώστε να υποστηρίξετε ακόμη πιο αποτελεσματικά το παιδί σας.

- **Να φροντίζετε την ψυχική υγεία του παιδιού σας**. Διασφαλίστε ότι κοιμάται καλά, τρέφεται σωστά και έχει ισορροπημένη καθημερινότητα. Η κόπωση, η πείνα και η υπερβολική χρήση οθονών επιδεινώνουν το άγχος και την ευερεθιστότητα.

- **Να ενημερώσετε το παιδί σας για τους κινδύνους του διαδικτύου.** Ενθαρρύνετε το παιδί να μιλάει ανοιχτά για όσα βλέπει ή ακούει στο διαδίκτυο και μάθετε μαζί του πώς να «μπλοκάρει» ή να αναφέρει παρενοχλήσεις.

- **Να δίνετε χώρο για συμμετοχή και συνεργασία στο σπίτι.** Ενθαρρύνετε οικογενειακές δραστηριότητες που ενισχύουν την αλληλεγγύη, την ομαδικότητα και την υπευθυνότητα. Η κοινή επίλυση προβλημάτων, η συμμετοχή σε δουλειές του σπιτιού και σε παιχνίδια συνεργασίας διδάσκει στα παιδιά να σέβονται και να υποστηρίζουν τους άλλους.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει μέσω του διαδικτύου ή ψηφιακών συσκευών. Πρόκειται για επαναλαμβανόμενη χρήση κοινωνικών δικτύων, μηνυμάτων ή διαδικτυακών παιχνιδιών με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Παραδείγματα: Διάδοση ψευδών ειδήσεων, ανάρτηση ντροπιαστικών φωτογραφιών/βίντεο, αποστολή κακόβουλων ή απειλητικών μηνυμάτων, παραποίηση ταυτότητας.

Να θυμάστε: Σε αντίθεση με τον εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφήνει ψηφιακά ίχνη, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν στον εντοπισμό και στον τερματισμό του.

Το 2023–2024, έρευνα του **SafeInternet4Kids** έδειξε ότι το 49% των εφήβων στην Ελλάδα έχει γίνει μάρτυρας βίας στο διαδίκτυο, ενώ το 15% έχει βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό. Η πλειονότητα των εφήβων (70%) δηλώνει ότι θα απευθυνθεί πρώτα στους γονείς για βοήθεια.

Τι να κάνω αν συμβεί στο παιδί μου

- **Ακούστε προσεκτικά και στηρίξτε το παιδί σας**. Ενθαρρύνετέ το να μοιραστεί μαζί σας ό,τι το απασχολεί, δείχνοντάς του ότι το εμπιστεύεστε και είστε δίπλα του για να το βοηθήσετε. Αντιμετωπίστε την κατάσταση με ψυχραιμία και υπομονή.
- **Καλλιέργεια ανθεκτικότητας.** Διαβεβαιώστε το παιδί ότι κανείς δεν αξίζει να εκφοβίζεται και ότι τα κακόβουλα μηνύματα δεν είναι δικό του φταίξιμο. Τονίστε ότι μπορεί να ξεπεράσει τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να ξαναβρεί την αυτοπεποίθηση του.
- **Αποκλεισμός και αναφορά.** Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου και ασφάλειας (μπλοκάρισμα, σίγαση, διαγραφή) στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και παιχνιδιών. Μην απαντάτε σε εκφοβιστικά μηνύματα. Κάντε επίσημη αναφορά και μπλοκάρετε την πρόσβαση του αποστολέα.
- **Κρατήστε αποδείξεις.** Αποθηκεύστε υβριστικά μηνύματα, αναρτήσεις ή στιγμιότυπα οθόνης. Μπορούν να είναι κρίσιμα για την καταγγελία του περιστατικού.
- **Ενημερώστε το σχολείο και τις αρχές.** Αν εμπλέκονται συμμαθητές/τριες, ειδοποιήστε άμεσα το σχολείο. Αν υπάρχουν απειλές για την ασφάλεια του παιδιού ή σοβαρή παρενόχληση, καλέστε την αστυνομία ή τις αρμόδιες υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.
- **Αναζητήστε επιπλέον βοήθεια.** Ένας/μία σχολικός/ή σύμβουλος, ψυχολόγος ή γραμμή υποστήριξης (https://stop-bullying.gov.gr/help) μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να διαχειριστεί την κατάσταση και να ανακάμψει.

Τονίστε την αξία της πρόληψης

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια

✓ **Γραμμή Βοήθειας – Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου**

✓ **Γραμμή Καταγγελιών – SafeLine**
www.safeline.gr
✓ Ανώνυμη καταγγελία παράνομου ή επιβλαβούς διαδικτυακού περιεχομένου

✓ **Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη)
11188
✓ 24ωρη υπηρεσία

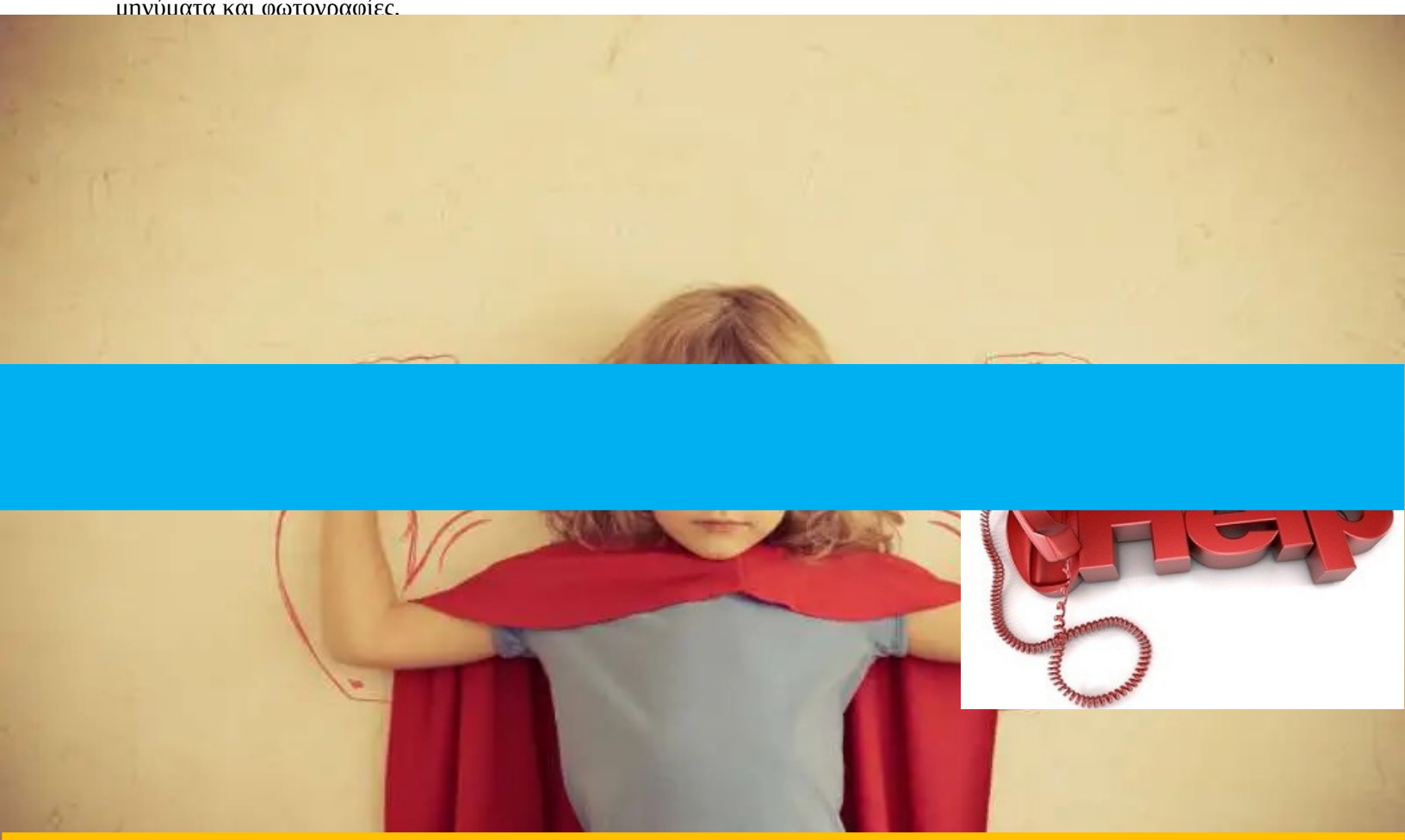
- **Χρήση ρυθμίσεων απορρήτου.** Διδάξτε στο παιδί να μην μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες (διεύθυνση, τηλέφωνο, σχολείο) και να κρατά τα προφίλ του ιδιωτικό. Ελέγξτε μαζί τις ρυθμίσεις απορρήτου και δείξτε του πώς να χρησιμοποιεί κάθε πλατφόρμα με ασφάλεια. Δείξτε πώς να μπλοκάρει ή να σιγεί εκφοβιστές, να φιλτράρει σχόλια και να αναφέρει περιστατικά παρενόχλησης σε εφαρμογές και παιχνίδια.

- **Αντιμετώπιση ανεπιθύμητων καταστάσεων.** Όταν κάτι φαίνεται ύποπτο ή επικίνδυνο σε ιστότοπο ή συνομιλία, ενθαρρύνετε το παιδί να απομακρύνεται αμέσως από την πλατφόρμα ή να διακόψει τη συνομιλία.

- **Σκέψου πριν δημοσιεύσεις.** Υπενθυμίστε ότι ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μπορεί να μείνει εκεί για πάντα. Τονίστε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική και ότι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, εκτυπώσουν ή κοινοποιήσουν μηνύματα και φωτογραφίες.

- **Υπεύθυνη συμπεριφοράς online.** Συζητήστε για τον σεβασμό στο διαδίκτυο και θεσπίστε κανόνες για την κατάλληλη ψηφιακή συμπεριφορά, το περιεχόμενο και τις εφαρμογές. Το παιδί σας μπορεί να θυματοποιηθεί, μπορεί όμως και να ασκήσει εκφοβιστική συμπεριφορά προς άλλα παιδιά. Εξηγήστε ότι δεν πρέπει να πληγώνουμε άλλα άτομα με λόγια ή εικόνες. Εξηγήστε στο παιδί ότι δεν πρέπει να προωθεί υβριστικά ή προσβλητικά μηνύματα ή εικόνες, ακόμα και για πλάκα, καθώς έτσι γίνεται μέρος του προβλήματος.

- **Ενθάρρυνση διαλειμμάτων και δραστηριοτήτων εκτός οθόνης.** Θεσπίστε κανόνες βάζοντας όρια στον χρόνο χρήσης του διαδικτύου και βρείτε τρόπους ώστε το παιδί να κάνει μεγάλα διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα διαδικτυακά παιχνίδια. Προωθήστε δραστηριότητες εκτός οθόνης και τη δια ζώσης επαφή με φίλους/ες.



Πώς να καλλιεργήσω τη ψυχική ανθεκτικότητα στο παιδί μου;

Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα και γιατί είναι σημαντική;

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του παιδιού να αντιμετωπίζει το άγχος, να ανακάμπτει από δυσάρεστες εμπειρίες και να διατηρεί την αυτοπεποίθησή του.

Δεν σημαίνει ότι αγνοεί τον πόνο και τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά ότι διαθέτει τη δύναμη και τα εργαλεία για να τα επεξεργάζεται και να ανταποκρίνεται στις δυσκολίες.

Σημάδια ότι το παιδί σας δυσκολεύεται να αναπτύξει ψυχική ανθεκτικότητα

- **Παραιτείται εύκολα** ή αποφεύγει τις προκλήσεις.
- **Αντιδρά έντονα συναισθηματικά** όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.
- **Χρειάζεται πολύ χρόνο** για να ηρεμήσει μετά από μια δυσάρεστη εμπειρία.
- **Απομακρύνεται** από φίλους/ες ή εγκαταλείπει δραστηριότητες που αγαπά.
- **Δυσκολεύεται να διαχειριστεί** το άγχος ή την απογοήτευση.
- **Αποφεύγει να ζητά βοήθεια** ή υποστήριξη όταν τη χρειάζεται.
- **Δείχνει υπερβολική ανησυχία** για την αποτυχία ή την κριτική.
- **Έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση** ή αρνητική αυτο-ομιλία.

Συμβουλές για γονείς

- **Ακούστε με προσοχή.** Ενθαρρύνετέ το παιδί να μιλήσει για όσα το απασχολούν και επιτρέψτε του να εκφράζει φόβο, θυμό ή θλίψη χωρίς κρίση. Η αναγνώριση και η αποδοχή των συναισθημάτων ενισχύουν την ικανότητά διαχείρισής τους.
- **Λειτουργείτε ως παράδειγμα αυτοκυριαρχίας.** Δείξτε πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τις δυσκολίες χωρίς να χάνετε τον έλεγχο. Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας πώς διαχειρίζεστε εσείς τις προκλήσεις.
- **Επαινέστε την προσπάθεια, όχι μόνο το τέλειο αποτέλεσμα**. Αναγνωρίστε την επιμονή, το θάρρος και τη συνέπεια, ακόμη κι αν κάτι δεν πηγαίνει τέλεια. Η ενίσχυση της προσπάθειας χτίζει αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα.
- **Διδάξτε δεξιότητες διαχείρισης άγχους**. Εξασκήστε μαζί με το παιδί τεχνικές όπως βαθιές αναπνοές και θετική αυτό-ομιλία. Προωθήστε τακτικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης που το βοηθούν να διαχειρίζεται το άγχος και τις απογοητεύσεις.
- **Ενθαρρύνετε υποστηρικτικές φιλίες**. Βοηθήστε το παιδί να περνά χρόνο με συνομηλίκους/ες που το στηρίζουν και το ενθαρρύνουν.

Γιατί αυτό το Πρόγραμμα;

Ο σχολικός εκφοβισμός και η βία επηρεάζουν σχεδόν **1 στους 3 μαθητές/τριες** στην Ελλάδα, με επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, τη μάθηση και τη συνολική ευημερία τους.

Στόχοι του Προγράμματος:

- **Πρόληψη** του εκφοβισμού στο σχολείο και στη τάξη.
- **Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας** των μαθητών/τριών.
- **Προώθηση της ενσυναίσθησης**, της συνεργασίας και θετικών συμπεριφορών.
- **Δημιουργία κουλτούρας σεβασμού** στο σχολείο.

Ποιοί υλοποιούν το Πρόγραμμα;

- **Υλοποίηση:** Το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου σε συνεργασία με τη UNICEF Ελλάδας και το Πανεπιστήμιο Πατρών

- **Παρακολούθηση:** Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδος

Δομή & περιεχόμενο προγράμματος

Το παιδί σας θα συμμετάσχει σε ένα **βιωματικό πρόγραμμα 10 εργαστηρίων** το οποίο περιλαμβάνει:

- **Αναγνώριση εκφοβιστικών συμπεριφορών** και κατανόηση των συνεπειών τους.

- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων** επίλυσης προβλημάτων, διαχείρισης συγκρούσεων και ενσυναίσθησης.

- **Συμμετοχή σε διαδραστικά εργαστήρια** με σχετικά παραδείγματα και καθοδηγούμενες ασκήσεις.

- **Αναστοχασμός και ενθάρρυνση** για δέσμευση σε θετικές συμπεριφορές, ατομικά ή και σε ομάδες.

Υποστήριξη Εκπαιδευτικών

Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι εκπαιδευτικοί του παιδιού σας θα συμμετάσχουν σε ειδική εκπαίδευση και θα λάβουν μια εργαλειοθήκη για να:

- ✓ **Ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τον αναστοχασμό των μαθητών/τριών** – ώστε να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με ασφάλεια.

- ✓ **Δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη** – όπου κάθε παιδί νιώθει αποδεκτό και σεβαστό.

- ✓ **Ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και τις θετικές σχέσεις** μεταξύ των μαθητών/τριών, προάγοντας συνεργασία, σεβασμό και φιλία.

Με την ευγενική υποστήριξη της Τράπεζας Πειραιώς

Πώς εκπαιδεύεστε και στηρίζετε υλοποιούν το Πρόγραμμα;

συνεργασία. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να δείξετε ενδιαφέρον για το πρόγραμμα και να συζητάτε με το παιδί σας για τις δραστηριότητες που υλοποιούνται στο σχολείο στο πλαίσιο αυτού.

- Ενθάρρυνση του παιδιού να **μοιράζεται εμπειρίες** και να μιλά για τα συναισθήματά του.

- Συμμετοχή σε δραστηριότητες ή εκδηλώσεις που οργανώνει το σχολείο για τη **σύνδεση σχολείου-οικογένειας.** Να θυμάστε ότι το δικό σας παράδειγμα είναι το πιο επιδραστικό!

Η συμμετοχή σας έχει σημασία!

Μόνο μέσω μίας ολιστικής προσέγγισης, με υποστήριξη από ολόκληρη την κοινότητα, το σπίτι και το σχολείο, θα εξασφαλιστεί η επιτυχία του προγράμματος.

Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε ασφαλέστερα σχολεία και πιο ανθεκτικά παιδιά!

Θέλετε περισσότερες πληροφορίες;

Περαιτέρω υλικό για το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της UNICEF

https://www.unicef.org/greece/