



## Ο εκφοβισμός (bullying)



### Ο εκφοβισμός εκδηλώνεται...

Με λόγια

- Βρισιές
- Απειλές
- Κοροϊδίες
- Προσβολές
- Παρατσούκλια



Λεκτικός Εκφοβισμός

## Ο εκφοβισμός εκδηλώνεται...

Με συμπεριφορές

- Απομόνωσης
- Αποκλεισμού από παρέες
- Αποκλεισμού από δραστηριότητες
- Ψεύτικες φήμες - Κουτσομπολιό

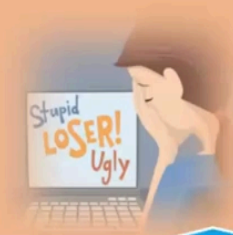


Σχισιακός  
Εκφοβισμός

## Ο εκφοβισμός εκδηλώνεται...

Με τα κινητά και το διαδίκτυο (internet)

- Emails, κείμενα (σχόλια), φωτογραφίες
- Απειλή για πρόκληση κακού
- Εκβιασμός
- Αποκλεισμός από groups



Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός

## Πόσο σοβαρές είναι οι συνέπειες του εκφοβισμού για το παιδί που βιώνει εκφοβισμό;

Ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ψυχολογικό τραύμα, το οποίο, μπορεί να ακολουθεί το παιδί που τον βίωσε σε όλη του τη ζωή.



## Συναισθήματα που βιώνει το παιδί που δέχεται εκφοβισμό, και γιατί....

- **Φόβο**

*Ζουν συνεχώς με το συναίσθημα ότι θα τους κοροϊδέψουν, ότι θα γελάσουν μαζί τους.*

- **Θυμό**

*Γι' αυτό που τους συμβαίνει, που δεν μπορούν να αντιδράσουν*

- **Ντροπή**

*Ντρέπονται για αυτό που τους συμβαίνει και θεωρούν ότι όλοι οι συμμαθητές τους, τους θεωρούν δειλούς/ δειλές. Έτσι δυσκολεύονται να κάνουν φίλους*

- **Ενοχές**

- *Θεωρούν ότι εκείνοι φταίνε για αυτό που γίνεται.*

- **Μοναξιά**

- **Θλίψη - στεναχώρια**

- **Άγχος –Ανησυχία**

- *Δεν ξέρει τι θα αντιμετωπίσει την επόμενη μέρα που θα πάει σχολείο...*

Πόσο σοβαρές οι συνέπειες του εκφοβισμού είναι για το παιδί που εκφοβίζεται; (συνέχεια)

- Οι βαθμοί χειροτερεύουν γιατί δεν προσέχει στο μάθημα.
- Ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε απουσίες, σκασιαρχείο, ή να παρατήσει το σχολείο.
- Αν το πρόβλημα συνεχίζεται μπορεί να θελήσει ή προσπαθήσει να πάρει εκδίκηση ή να αντιδράσει με βία.

Παιδί που βιώνει εκφοβισμό (συνέπειες)

- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- αδυναμία επίλυσης προβλημάτων
- καταθλιπτικά στοιχεία
- συναισθηματικές δυσκολίες
- Διαταραχές συμπεριφοράς

<http://www.e-abc.eu/gr/sholikos-ekfovismos/to-paidi-pou-vionei-ekfovismo/>

- EUROPE'S ANTI-BULLYING CAMPAIGN

## Παιδί που βιώνει εκφοβισμό (συνέπειες)

- Ψυχολογικά / ψυχοσωματικά προβλήματα (πονοκέφαλοι, πόνο στην κοιλιά, ενούρηση, διαταραχές ύπνου)

- Φοβίες
- Δεν μπορούν να μείνουν μόνα
- Αποφεύγουν τη βλεματική επαφή

- <http://www.e-abc.eu/gr/sholikos-ekfovismos/to-paidi-pou-vionei-ekfovismo/>
- EUROPE'S ANTI-BULLYING CAMPAIGN

## Οι μισοί μαθητές που βιώνουν εκφοβισμό δεν αναφέρουν το γεγονός.

Κάποιοι λόγοι είναι γιατί:

- Φοβούνται ότι θα χειροτερέψει η κατάσταση αν ομολογήσουν.
- Νιώθουν αβοηθησία – Δηλαδή θεωρούν ότι δεν μπορεί να γίνει κάτι για να αλλάξει η κατάσταση
- Ενοχές - ότι ευθύνονται για αυτό που συμβαίνει (victim blaming)
- Εσωτερικεύουν τα πράγματα για τα οποία τους προσβάλλουν
- Ανησυχούν πολύ ότι θα απογοητεύσουν τους γονείς τους



## Το παιδί που εκφοβίζει - Προφίλ

- Ανάγκη για κυριαρχία πάνω σε άλλους

(δηλαδή - να επιβάλει τη δύναμή του πάνω σε άλλους ή θέλει να κυριαρχήσει σε άλλους τομείς και δεν μπορεί).

- Αδυναμία ελέγχου παρορμήσεων
- Μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου
- Αδυναμία τήρησης κανόνων και ορίων
- Ασυνήθιστα χαμηλό άγχος
- Διογκωμένη αυτοεικόνα (δεν είναι πραγματική – κάποιες φορές παιδιά που δεν έχουν αποδοχή

**Απόλυτη έλλειψη ενσυναίσθησης**

## Διαχείριση συναισθημάτων – Προστατευτικός παράγοντας

- Να αναγνωρίζουμε τα βασικά συναισθήματα καθώς και το πώς εκφράζονται σωματικά.
- (Έκφραση προσώπου, στάση σώματος, τι νιώθουμε μέσα στο σώμα μας όταν αισθανόμαστε π.χ θυμό).
- Να εντοπίζουμε τους λόγους που προκαλούν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.
- Να αναγνωρίζουμε τις αρνητικές συνέπειες όταν δεν προσέξουμε τη συμπεριφορά μας
- Να μάθουμε διαφορετικούς τρόπους σωστής διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων όπως θυμός και ζήλια. (τρόπους με τους οποίους καταφέρνουμε να ηρεμήσουμε όταν θυμώσουμε με κάτι.

**Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά! Όχι όμως όλες οι συμπεριφορές!**

## Ενσυναίσθηση

Να μπορείς να «μπεις στα παπούτσια του άλλου»

Δηλαδή: Να μπορώ να μπω στη θέση του άλλου και να νιώσω τα συναισθήματα που νιώθει.

*Put yourself in  
someone else's shoes.*



Dagmar Hansen

## Ενσυναίσθηση

Να καταλαβαίνουμε  
τα συναισθήματα, τις  
ανάγκες και τις  
ανησυχίες των άλλων  
ανθρώπων



Η κατανόηση των  
άλλων, η ενίσχυσή  
τους, η υποστήριξή  
τους και το **ενεργό**  
ενδιαφέρον μας για  
τις ανησυχίες που  
υπάρχουν πίσω από  
τα συναισθήματά  
τους.

## Ενσυναίσθηση: παράγοντας προστασίας

Η ενσυναίσθηση φαίνεται να αποτελεί **παράγοντα προστασίας** από τις βίαιες συμπεριφορές αλλά και τον εκφοβισμό.

Δηλαδή: Όσο πιο ψηλό επίπεδο ενσυναίσθησης έχει κάποιος τόσο πιο λίγες πιθανότητες έχει να εμπλακεί σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.



Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου

File Home Insert Draw Design Transitions Animations Slide Show Record Review View Help Tell me what you want to do Share

Paste New Slide Section Layout Reset Font Paragraph Drawing Editing Find Replace Select

Clipboard Slides

10 11 12 13 14 15

Τι να κάνεις όταν εκφοβίζεσαι;  
Ha! Ha! So?

|   |           |                                                                                                             |
|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| H | Help      | Ζήτη βοήθεια                                                                                                |
| A | Assert    | Διεκδικητική συμπεριφορά π.χ. «Με ενοχλεί αυτό που κάνεις»                                                  |
| H | Humor     | Αποστόμωσε το παιδί που εκφοβίζει με ένα αστείο                                                             |
| A | Avoid     | Απόφυγε το παιδί που εκφοβίζει                                                                              |
| S | Self-talk | Αντέκρουσε αυτά που ακούς και υπενθύμισε στον εαυτό σου την αξία σου                                        |
| O | Own it    | Αποδέξου την ταυτότητά σου για την οποία βιώνεις κοροϊδία. Δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται! |

Slide 14 of 21 English (Cyprus) Accessibility: Investigate Notes Comments 72%