

# ΒΙΛΛ ΦΙΛΙΝΓ

**ΣΧΟΛΙΚΟΣ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ**



Με την ευγενική  
χορηγία  
της ΕΛΜΕ Δράμας

# ΒΙΛΛ ΦΙΛΙΝΓ

**ΣΧΟΛΙΚΟΣ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ**



# BULLYING

## Σχολικός Εκφοβισμός

**Τι εννοούμε με τον όρο «Σχολικός Εκφοβισμός (Bullying)»;**

**Με τον όρο αυτόν εννοείται κάθε επιθετική συμπεριφορά που είναι:**

- **Σκόπιμη** (με πρόθεση του θύτη να προκαλέσει βλάβη στο θύμα)
- **Επαναλαμβανόμενη**
- **Απρόκλητη** από την πλευρά του θύματος και με σκοπό την πρόκληση
- **Πόνου** (σωματικού ή ψυχολογικού)

**Ποιες είναι οι μορφές και ποιοι είναι οι τύποι του σχολικού εκφοβισμού;**

**Ο εκφοβισμός ως προς τις μορφές του μπορεί να είναι:**

|         |                                                                                                                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Άμεσος  | κατευθυνόμενη συμπεριφορά που περιλαμβάνει σωματική επιθετικότητα ή ρητές απειλές κατά του θύματος                                                                     |
| Έμμεσος | συγκαλυμμένη εντός του κοινωνικού πλαισίου συμπεριφορά που εκφράζεται με κοινωνική απομόνωση, αποκλεισμό από κοινωνικές ομάδες και διάδοση αρνητικής φήμης για το θύμα |

**Ο εκφοβισμός ως προς τα είδη του μπορεί να είναι:**

|                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Σωματικός          | σπρωξιές, κλωτσιές, τσιμπήματα, γρατσουνίσματα, τράβηγμα μαλλιών                                                                                                                                                              |
| Λεκτικός           | άσχημα λόγια, απειλές, κοροϊδίες                                                                                                                                                                                              |
| Συμπεριφορικός     | κλείδωμα κάποιου, κλέψιμο προσωπικών πραγμάτων, εξαναγκασμός                                                                                                                                                                  |
| Εκφοβισμός σχέσεων | δεν παίζω με κάποιον επίτηδες, κάνω πως δεν βλέπω κάποιον, στέλνω σημειώματα με άσχημο περιεχόμενο, διαδίδω φήμες, λέω σε κάποιον να μην έχει φίλο κάποιον άλλο, απειλώ ότι δεν θα έχω φίλο κάποιον αν δεν κάνει ό,τι του λέω |
| Διαδικτυακός       | απειλές, δημοσίευση διαλόγων, βίντεο ή φωτογραφιών                                                                                                                                                                            |

## BULLYING Σχολικός Εκφοβισμός

**Ποιοι είναι οι ρόλοι με τους οποίους συμμετέχουν οι μαθητές/μαθήτριες σε ένα περιστατικό εκφοβισμού;**

|                                  |                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Ρόλοι                            | Χαρακτηριστικά                                                                      |
| Αρχηγός-θύτης                    | Λαμβάνει την πρωτοβουλία έναρξης του επεισοδίου και διαχειρίζεται την εξέλιξή του   |
| Υποστηρικτής του θύτη            | Ενισχύει την όξυνση του περιστατικού, αλλά δεν επιτίθεται απευθείας στο θύμα        |
| Βοηθός του θύτη                  | Συμμετέχει ενεργά μόνο μετά την εκδήλωση της συμπεριφοράς του θύτη                  |
| Υπερασπιστής του θύματος         | Συνδράμει στην εκτόνωση του περιστατικού και παρηγορεί το θύμα                      |
| Παριστάμενος                     | Αναλαμβάνει πολλαπλούς και διαφορετικούς ρόλους                                     |
| Εξωτερικός ουδέτερος παρατηρητής | Αποφεύγει συνειδητά να εμπλακεί στο περιστατικό παρότι λαμβάνει γνώση του συμβάντος |
| Θύμα (παθητικό και προκλητικό)   | Δέχεται τον εκφοβισμό                                                               |

**Ποιες είναι οι ενδείξεις ότι ένα παιδί έχει πέσει θύμα εκφοβισμού;**

- Έχει μειωμένη διάθεση ή αρνείται να έρθει στο σχολείο με πρόσχημα κάποια αδιαθεσία.
- Κάνει αδικαιολόγητες απουσίες.
- Έχει απροσδόκητη μαθησιακή πτώση στη σχολική του επίδοση.
- Στα διαλείμματα περνά το χρόνο του γύρω από τους εκπαιδευτικούς.
- Καθυστερεί να έρθει στο σχολείο ή αργεί να επιστρέψει στο σπίτι.
- Αλλάζει την καθημερινή του διαδρομή από και προς το σπίτι μετά το σχολείο.
- Επιστρέφει με κατεστραμμένα ή σκισμένα ρούχα.
- Έχει σημάδια και μελανιές στο σώμα ή άλλες ενδείξεις επίθεσης και αποφεύγει να εξηγήσει πώς συνέβησαν.
- Χάνει συχνά τα πράγματά του.
- Ζητά συχνά χρήματα από τους γονείς του γιατί έχασε αυτά που του έδωσαν.
- Αρνείται να συμμετέχει σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες.
- Υπάρχουν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του που επιμένουν.
- Παραπονιέται για ψυχοσωματικά προβλήματα.

# Σχολικός Εκφοβισμός **BULLYING**

## Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού στο θύμα;

- Έντονο άγχος και ανασφάλεια
- Δυσκολίες στη μάθηση, σχολική άρνηση και σχολική αποτυχία
- Μεγάλος αριθμός σχολικών απουσιών
- Ψυχοσωματικά προβλήματα (πονοκέφαλοι, πόνοι στην κοιλιά, διαταραχές ύπνου, ενοούρηση)
- Συναισθηματικές δυσκολίες (φοβίες, κατάθλιψη, αυτοκτονικός ιδεασμός)

## Τι μπορεί να κάνει το σχολείο;

Το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου επιβάλλεται να λάβει μέτρα σε όλα τα επίπεδα. Ειδικότερα:

### Μέτρα στο επίπεδο του σχολείου

- Σύσταση Πρωτοκόλλου πρόληψης και διαχείρισης περιστατικών σχολικού εκφοβισμού και ένταξή του στον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας της Σχολικής Μονάδας.
- Σύσταση Πρωτοκόλλου για την αναφορά περιστατικών από μαθητές και εκπαιδευτικούς.
- Έρευνα αντιλήψεων, στάσεων και συχνότητας εμφάνισης του σχολικού εκφοβισμού με ερωτηματολόγιο.
- Σχολική ημερίδα για τον εκφοβισμό και τη θυματοποίηση (πρόσκληση γονέων-κηδεμόνων, παρουσίαση αποτελεσμάτων, προβολή σχετικού βίντεο, συζήτηση με τη συνεργασία ενός ειδικού ψυχικής υγείας).
- Συστηματική επίβλεψη στα διαλείμματα και ειδικότερα στις αθέατες πλευρές του σχολείου (διάδρομο, τάξη, τουαλέτες κλπ.)
- Διαμόρφωση ελκυστικού προαύλιου χώρου στο σχολείο.
- Ανοικτή τηλεφωνική γραμμή επικοινωνίας για συζήτηση και καταγγελία ανάλογων περιστατικών σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο.
- Συναντήσεις εκπαιδευτικών-γονέων για ενημέρωση ή/και συζήτηση για την συνολική ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/μαθητριών στη σχολική μονάδα.

# **BULLYING** Σχολικός Εκφοβισμός

## Μέτρα στο επίπεδο της τάξης

- Κανονισμοί τάξης κατά του εκφοβισμού: διευκρίνιση, έπαινος και κυρώσεις.
- Τακτικές συνελεύσεις τάξης.
- Παιχνίδια ρόλων, λογοτεχνία.
- Συνεργατική μάθηση.
- Βιωματικές δράσεις για προώθηση πανανθρώπινων αξιών (σεβασμός της διαφορετικότητας, ελευθερία έκφρασης, συνεργασία).
- Συνελεύσεις γονέων/κηδεμόνων-εκπαιδευτικών.

## Μέτρα σε ατομικό επίπεδο

- Σοβαρές συζητήσεις με τους θύτες και τα θύματα για τις ενδεδειγμένες ενέργειες και τις πιθανές συνέπειες των πράξεών τους.
- Σοβαρές συζητήσεις με τους γονείς των εμπλεκόμενων μαθητών.
- Συνδρομή των «ουδέτερων» μαθητών.
- Βοήθεια και υποστήριξη για τους γονείς.
- Ομάδες συζήτησης για τους γονείς των νταήδων και των θυμάτων.
- Αλλαγή τάξης ή σχολείου.

## Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς/κηδεμόνες;

- Να καταγράψουν προσεκτικά ότι τους είπε το παιδί και ιδιαίτερα για το ποιοι εμπλέκονται στο συμβάν, πόσες φορές συνέβη, που και τι ακριβώς συνέβη.
- Να βεβαιώσουν το παιδί ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να του φέρεται έτσι.
- Να επικοινωνήσουν και οι ίδιοι με τον/την εκπαιδευτικό του παιδιού και τον/την Διευθύντρια της Σχολικής Μονάδας.
- Να ενθαρρύνουν το παιδί να έχει επικοινωνία με τον/την εκπαιδευτικό του/της.
- Να διαβεβαιώσουν το παιδί τους ότι δεν ευθύνεται εκείνο για ό,τι έχει συμβεί.
- Να υπενθυμίσουν στο παιδί ότι είναι εκείνοι που νοιάζονται και θα το προστατεύσουν οπωσδήποτε.
- Να ενθαρρύνουν την επικοινωνία του παιδιού με τους ίδιους και να αναγνωρίσουν το γεγονός ότι το παιδί κατάφερε να σπάσει τη σιωπή του.
- Να ζητήσουν οι ίδιοι συμβουλευτική από ειδικό ψυχικής υγείας για την αποτελεσματική διαχείριση του περιστατικού.
- Συναντήσεις εκπαιδευτικών-γονέων για ενημέρωση ή/και συζήτηση για την συνολική ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/μαθητριών στη σχολική μονάδα.

# Σχολικός Εκφοβισμός **BULLYING**

## Ποιες είναι οι κατάλληλες Υποστηρικτικές Υπηρεσίες στην περιοχή μας;

- Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης (ΕΔΥ) του Σχολείου
- Ψυχολόγος ή και Κοινωνικός Λειτουργός του Σχολείου
- Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.) Δράμας: Τηλ. 2521076511, mail@kesy.dra.sch.gr
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δράμας: Τηλ. 2521 048050
- Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Δράμας «ΔΡΑΣΗ»: Τηλ. 2521030053

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου (2015). Οδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού. Αθήνα: Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων, Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών & Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
- Ρασιδάκη, Χ. (2015). Σχολικός εκφοβισμός Bullying. Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας, Τρόποι αντιμετώπισης. Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς. Πατάκης, Αθήνα.
- Τσιάντης, Ι. (2010). Δραστηριότητες στην τάξη για πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ.
- Olweus, D. (2009). Εκφοβισμός και βία στο Σχολείο. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ.
- Rigby, K. (2008). Σχολικός εκφοβισμός: Σύγχρονες απόψεις. Τόπος, Αθήνα.

# **BULLYING** Σχολικός Εκφοβισμός

## Ενημερωτικοί ιστότοποι

- Σχολική Βία & Εκφοβισμός. ΚΕΔΑΣΥ Δράμας <https://kesy.dra.sch.gr/index.php/material/special-education>
- Δίκτυο πρόληψης & αντιμετώπισης των φαινομένων σχολικής βίας κι εκφοβισμού <https://stop-bullying.sch.gr/>
- Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων <http://www.antibullying.gr/>
- Ευρωπαϊκή Καμπάνια κατά του σχολικού εκφοβισμού <http://www.e-abc.eu/gr/>
- Utterly global Youth Empowerment (στην ελληνική γλώσσα) <http://antibullyingprograms.org/>
- Live without bullying, Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (ΚΜΟΠ) <https://livewithoutbullying.com/>

## Χρήσιμο υλικό

- Δραστηριότητες στην τάξη για πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών <https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/drasthriothtes.pdf>
- Σχολική και Κοινωνική Ζωή στη Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση [https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/Odigos\\_skz\\_protovathmia.pdf](https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/Odigos_skz_protovathmia.pdf)
- Σχολική και Κοινωνική Ζωή στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση [https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/Odigos\\_skz\\_defterovathmia.pdf](https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/Odigos_skz_defterovathmia.pdf)
- Νόμος 5029 του 2023