



Ζήσε Χωρίς
Εκφοβισμό

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ



KINDLING A BETTER WORLD

Γιατί σ' Εμένα;

Οποιοσδήποτε μπορεί να υποστεί εκφοβισμό

Αν κάποιος θέλει να ασκήσει εκφοβισμό, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα βρει κάτι στο οποίο θα στηριχτεί για να το κάνει.

Όμως, τίποτα από αυτά δεν μπορεί να είναι λόγος για να δικαιολογήσει αυτή τη συμπεριφορά.

Δεν είσαι μόνος!

Δεν φταις εσύ!

Δεν είσαι εσύ το πρόβλημα!

Συχνά τα παιδιά που εκφοβίζονται έχουν κάποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά

- Είναι διαφορετικά με κάποιο τρόπο (εθνικότητα, θρησκεία, εμφάνιση, τρόπος ομιλίας κλπ. Η λίστα είναι ατέλειωτη)
- Περνούν αρκετό χρόνο μόνα τους
- Είναι πιο ντροπαλά, ευαίσθητα και ήσυχα
- Είναι πιο μικρόσωμα ή δείχνουν πως δε μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Δε διεκδικούν αυτό που θέλουν και υποχωρούν εύκολα
- Είναι πιο αγχώδη
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή είναι ανασφαλείς προσωπικότητες
- Ανήκουν σε μια μειοψηφία
- Είναι λιγότερο αποδεκτά από τους συνομήλικους τους και λιγότερο δημοφιλή

Ο κίνδυνος να υποστεί ή να ασκήσει κάποιος εκφοβισμό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως:

Η
οικογένεια

Το
σχολείο

Η
κοινωνία

Φαύλος κύκλος

Ο εκφοβισμός δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο και είναι δύσκολο για το παιδί να βγει από αυτόν.

Δυσκολία στο να θέσει όρια

Θύμα εκφοβισμού

Χαμηλή αυτοπεποίθηση



Τί μπορείς να κάνεις; Μη χρησιμοποιήσεις κι εσύ βία. Μίλα!

- ❑ Μίλα γι' αυτό που σου συμβαίνει (σε ένα φίλο σου, στον καθηγητή σου, στους γονείς σου, σε κάποιον που εμπιστεύεσαι). Αυτό μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο, αλλά είναι πολύ σημαντικό. Είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις τον εκφοβισμό μόνος σου.
- ❑ Μη μείνεις σιωπηλός ελπίζοντας πως ο εκφοβισμός θα σταματήσει κάποια στιγμή από μόνος του. Όσο το παιδί που ασκεί εκφοβισμό πιστεύει πως θα 'την γλιτώσει' η συμπεριφορά του συνεχίζεται και πιθανότατα χειροτερεύει.
- ❑ Δε μπορεί κάποιος να σε βοηθήσει αν δεν του πεις πρώτα τί συμβαίνει. Δε μπορεί να διαβάσει τη σκέψη σου. Πρέπει να του μιλήσεις.
- ❑ Προσπάθησε να σκέφτεσαι τα καλά σου στοιχεία και να μην πιστεύεις αυτά που λένε για σένα.

- ❑ Μη χρησιμοποιήσεις βία. Προσπάθησε να ελέγξεις το θυμό σου.
- ❑ Μη δείξεις πως αναστατώθηκες ή πως σε στενοχώρησε αυτό που σου είπαν ή σου έκαναν. Θυμήσου πως αυτό θέλουν. Μην παίξεις το παιχνίδι τους. Αγνόησέ τους.
- ❑ Δείξε σίγουρος για τον εαυτό σου. Πες στο παιδί που εκφοβίζει πως δε σε ενδιαφέρει η γνώμη του για σένα.
- ❑ Κάποιο παιδί που ασκεί εκφοβισμό συνήθως εκφοβίζει κι άλλα παιδιά εκτός από εσένα, οπότε μιλώντας γι' αυτό που σου συμβαίνει δε βοηθάς μόνο τον εαυτό σου, αλλά και τους άλλους. Το λες για να σταματήσεις τον εκφοβισμό και όχι για να δημιουργήσεις προβλήματα στο άλλο παιδί. Αν τιμωρηθεί δε θα φταίει ότι το είπες εσύ, αλλά ότι εκείνος έκανε κάτι που δεν είναι σωστό.