



Αν εκφοβίζεις προβληματίσου...



Μήπως έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση;
 Μήπως έχεις υποστεί εκφοβισμό;
 Σκέψου πριν πράξεις.
 Μπες στη θέση του άλλου, απόκτησε ενσυναίσθηση.
 Να φέρεις στους άλλους όπως θα ήθελες να σου φέρονται κι εκείνοι.
 Δεν απαντάμε στη βία με βία!
 Ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα, υπάρχει τρόπος να το διαχειριστείς.
 Αν δυσκολεύεσαι μόνος, ζήτη βοήθεια.

Ο εκφοβισμός έχει σοβαρές ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις.



Ειρήνη Ελευθερίου, Γυμνάσιο Ανώτερας, Β6



Τηλεφωνικές Γραμμές Στήριξης:
 112/199 Αστυνομία
 1410 ΟΝΕΚ
 1455 ΚΣΟΠ
 116111 Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών
 22 808200 Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
 22 800806 Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας Λευκωσία
 25 822850 Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας Λεμεσός
 24 821363 Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας Λάρνακα

Copyrights: ΚΕΠΑΚΥ
 Χορηγοί: Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, ΚΕΠΑΚΥ
 Συγγραφή: Γεωργία Γεωργίου - Σχολική Ψυχολόγος (AM144)
 Ασουσένα Σοφοκλέους - Πρόεδρος Κεπάκου
 Φιλολογική επιμέλεια: Μαρίνα Καυκαλιά - Φιλολόγος
 Γραφικά: Χρίστος Γεωργίου
 Συμβουλευτική συμμετοχή: Μιχάλης Παπαδόπουλος Διδάκτωρ Ψυχολογίας



Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου ΙΙΙ, 155, Proteas House , 6ος όροφος, 3026, Τ.Κ.: 58159,
 3731 Λεμεσός, Κύπρος. Τ: +357 25849000 / 25849128 Φ: +357 25849100
 info@sofocleousfoundation.org | www.sofocleousfoundation.org
 www.facebook.com/kepaky

Εκφοβισμός-Bullying
 στα πλαίσια του προγράμματος του Κεπάκου
 «Ένα χέρι προς τους νέους»



Τι είναι το bullying και ποιες μορφές bullying υπάρχουν



Αν σε εκφοβίζουν αντιμετώπισέ το...



Ηλεκτρονικός εκφοβισμός- Cyber bullying



Αν είσαι παρών σε περιστατικό εκφοβισμού...

Ο εκφοβισμός-bullying είναι η εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου από άτομο ή ομάδα ατόμων σε άλλο άτομο.

Μορφές εκφοβισμού:

Σωματικός: κλωτσιές, μπουιές, τράβηγμα μαλλιών, κ.ά.

Λεκτικός: κοροϊδίες, βρισιές, κ.ά.

Σεξουαλικός: ανεπιθύμητα αγγίγματα, προσβλητικά μηνύματα, κ.ά.

Ηλεκτρονικός/Cyber bullying: online αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων, δημοσίευση προσωπικών δεδομένων, αποκλεισμός, κ.ά.

Μείνε δυνατός και ήρεμος!

Αντίδρασε με δυναμικό ύφος και αυστηρή φωνή.

Απάντα κάτι που δεν περιμένει ο θύτης π.χ:
«Νομίζεις ότι είσαι μάγκας;»
«Ευχαριστώ, αλλά δεν με νοιάζει η γνώμη σου.»

Απόφυγε χώρους που ξέρεις ότι συμβαίνει εκφοβισμός.

Ανακάλυψε το ταλέντο σου και καλλιέργησέ το!

Θυμήσου ότι αξίζεις, όλοι αξίζουμε!

Πως μπορείς να δράσεις αν σε εκφοβίζουν ηλεκτρονικά;

Αγνόησε τα ενοχλητικά μηνύματα.

Προειδοποίησε τον αποστολέα για τη λήψη νόμιμων μέτρων προστασίας.

Απόκλεισε τον αποστολέα των απειλητικών/ ενοχλητικών μηνυμάτων.

Φύλαξε τα ενοχλητικά μηνύματα.

Ανάφερε το στις αρμόδιες αρχές.

Η σιωπή είναι συνενοχή, σπάσε τον κύκλο της σιωπής!

ΜΙΛΑ:

- Στο δράστη για να αντιληφθεί τη λανθασμένη συμπεριφορά του.
- Στα παιδιά παρατηρητές, για να ενωθούν και να αντισταθούν.
- Σε κάποιον εκπαιδευτικό ή γονιό για βοήθεια.
- Στο θύμα για να εξυψώσει το ηθικό του.

Δράσε πάντα με ασφάλεια χωρίς να βάζεις σε κίνδυνο τον εαυτό σου.



Σωματικός



Λεκτικός



Σεξουαλικός



Ηλεκτρονικός/Cyber bullying



Αλέξης Γεωργούλης

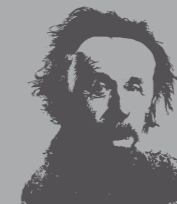


Rihanna



Tom Cruise

Διάσημοι που έχουν υποστεί εκφοβισμό, όμως τα κατάφεραν να δείξουν το ταλέντο και την αξία τους!



Albert Einstein

«Ο κόσμος είναι επικίνδυνος, όχι εξαιτίας αυτών που κάνουν το κακό, αλλά εξαιτίας αυτών που τους κοιτάζουν χωρίς να κάνουν τίποτα».