



Κεπάκκν
ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΡΟΧΗΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ

Εκφοβισμός-Bullying

στα πλαίσια του προγράμματος του Κεπάκκν
«Ένα χέρι προς τους νέους»



Ειρήνη Ελευθερίου, Γυμνάσιο Λιβάδας, Β5



Τι είναι το bullying και ποιες μορφές bullying υπάρχουν

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, μπουλιές,
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, κ.ά.



Αν σε εκφοβίζουν αντιμετώπισέ το...

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!



Ηλεκτρονικός εκφοβισμός Cyber bullying

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.



Αν είσαι παρών σε περιστατικό εκφοβισμού...

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 εξυψώσεις το ηθικό του.

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



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.

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:

Χορηγοί:

Συγγραφή:

Φιλολογική επιμέλεια:

Γραφικά:

Συμβουλευτική συμμετοχή:

ΚΕΠΑΚΚΥ

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, ΚΕΠΑΚΚΥ

Γεωργία Γεωργίου - Σχολική Ψυχολόγος (ΑΜ144)

Ασπασίνα Σοφοκλέους - Πρόεδρος Κεπάκκν

Μαρίνα Κουκαλία - Φιλολόγος

Χρίστος Γεωργίου

Μιχάλης Παπαδόπουλος Διδάκτωρ Ψυχολογίας

