

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ SABE -  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΕ  
2024-1-BG01-KA220-SCH-000248175

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

*Πρακτικός οδηγός για την πρόληψη και  
την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στα  
σχολεία*



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου SABE – Καταπολέμηση του εκφοβισμού και της βίας στα σχολεία της ΕΕ, με αριθμό 2024-1-BG01-KA220-SCH-000248175, χάρη στις κοινές προσπάθειες, την εμπειρογνωμοσύνη και την αφοσίωση των συνεργαζόμενων οργανισμών.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους εταίρους του έργου για την εκπόνηση του παρόντος υλικού:

- Know and Can Association (Βουλγαρία)
- CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI – ETS (Ιταλία)
- MSPEI – International Primary School of Innovative Education in Lodz (Πολωνία)
- Üsküdar District Directorate of National Education / Üsküdar MEM (Τουρκία)
- ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (Ελλάδα)
- LICEUL TEHNOLOGIC TICLENI (Ρουμανία)

Εκτιμούμε ιδιαίτερα τη συνεργασία, την εμπειρογνωμοσύνη και τη συμβολή τους στην ανάπτυξη του περιεχομένου που εστιάζει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στα σχολεία.

## Δήλωση αποποίησης ευθύνης

*Το παρόν έγγραφο εκπονήθηκε στο πλαίσιο του έργου SABE, με αριθ. 2024-1-BG01-KA220-SCH-000248175, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.*

*Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*







# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ενότητα 1: Κατανόηση της δυναμικής του εκφοβισμού.....                    | 6   |
| Ενότητα 2: Βασικές Αιτίες και Υπεύθυνες Αντιδράσεις.....                  | 24  |
| Ενότητα 3: Έγκαιρη παρέμβαση και προληπτικά μέτρα.....                    | 43  |
| Ενότητα 4: Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος Σε Όλα τα Μαθήματα..... | 52  |
| Ενότητα 5: Εποικοδομητικές Συνεργασίες με τους Γονείς.....                | 73  |
| Ενότητα 6: Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού.....                  | 90  |
| Ενότητα 7: Δημιουργία ενός Ασφαλούς Σχολικού Περιβάλλοντος .....          | 106 |
| Περίληψη.....                                                             | 127 |
| Πόροι και εργαλεία.....                                                   | 129 |
| Πηγές.....                                                                | 132 |

# Εισαγωγή

Ο παρών οδηγός αποσκοπεί στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών του στον χώρο της σχολικής εκπαίδευσης στην πρόληψη, τον εντοπισμό και την αποτελεσματική αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού στα σχολεία.

Ο οδηγός συνδυάζει θεωρητικές οδηγίες, πρακτικές δραστηριότητες και έτοιμα προς χρήση εργαλεία που εστιάζουν στην κατανόηση της δυναμικής και των βαθύτερων αιτιών του εκφοβισμού, στην έγκαιρη παρέμβαση, στη διαμόρφωση υπεύθυνων δράσεων, στη συνεργασία με τους/τις γονείς/κηδεμόνες, στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού και στη δημιουργία μιας ασφαλούς, χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικής σχολικής κουλτούρας. Ο οδηγός προωθεί μια ολιστική σχολική προσέγγιση, στην οποία οι εκπαιδευτικοί, οι μαθητές/-τριες, οι οικογένειες και τα μέλη της σχολικής κοινότητας διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, ενσυναίσθηση, ασφάλεια και το αίσθημα του «ανήκειν».

Ο οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες του σχολικού χώρου, σχολικούς ψυχολόγους, παιδαγωγικούς συμβούλους και εκπαιδευτές/-τριες που ασχολούνται με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στα σχολεία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ατομική προετοιμασία, ομαδική εργασία εντός των σχολείων ή τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων με τους/τις μαθητές/-τριες.

Η παρακολούθηση των ενοτήτων μπορεί να γίνει διαδοχικά ή ανεξάρτητα, ανάλογα με τις ανάγκες του σχολείου, την ηλικία των μαθητών/-τριών και τις συγκεκριμένες καταστάσεις που εξετάζονται. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή, τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, πρακτικές δραστηριότητες, ερωτήσεις για προβληματισμό και πρόσθετο υλικό για μελέτη.

Κατά τη χρήση του οδηγού, είναι σημαντικό οι δραστηριότητες να διεξάγονται σε ένα ήρεμο, σεβασμό και ασφαλές περιβάλλον, καθώς θέματα όπως ο εκφοβισμός, ο αποκλεισμός, η επιθετικότητα και η διαδικτυακή παρενόχληση ενδέχεται να είναι ευαίσθητα για τους/τις μαθητές/-τριες. Ο οδηγός δεν αντικαθιστά τις επίσημες σχολικές πολιτικές και τις διαδικασίες προστασίας των ανηλίκων, αλλά τις συμπληρώνει με πρακτικά εργαλεία για την πρόληψη, την έγκαιρη αναγνώριση και την υποστηρικτική αντιμετώπιση.



Ο εκφοβισμός αποτελεί μια μορφή βίας που παρατηρείται συχνά μεταξύ παιδιών σχολικής ηλικίας και εφήβων, και εκδηλώνεται σε σωματικό, λεκτικό, κοινωνικό και ψηφιακό πλαίσιο. Έχει σοβαρές αναπτυξιακές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες – όχι μόνο για τα θύματα, αλλά και για τους/τις θύτες, τους/τις παρευρισκόμενους/-ες και το γενικότερο σχολικό κλίμα. Με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το έργο SABE ανέπτυξε ένα πρόγραμμα κατάρτισης για εκπαιδευτικούς ως μια πολυδιάστατη και ολιστική στρατηγική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στα σχολεία.

Το πρόγραμμα αυτό έχει ως στόχο να ενισχύσει την ικανότητα των εκπαιδευτικών να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά περιστατικά εκφοβισμού, να εφαρμόζουν στρατηγικές έγκαιρης παρέμβασης και να προωθούν ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, αποσκοπεί να εξοπλίσει τους/τις με τα απαραίτητα εργαλεία για να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση μεταξύ των μαθητών/-τριών, να ενδυναμώσουν τους/τις παρευρισκόμενους/-ες και να δημιουργήσουν ισχυρές συνεργασίες με τις οικογένειες και την ευρύτερη κοινότητα.

Το πρόγραμμα κατάρτισης καλύπτει τα ακόλουθα βασικά θέματα:

→ **Κατανόηση του εκφοβισμού: Αιτίες, είδη, ψυχολογικές πτυχές και εκφάνσεις του εκφοβισμού ανά ηλικία.**

→ **Στρατηγικές παρέμβασης: Αναγνώριση τόσο των εμφανών όσο και των μη διακριτικών ενδείξεων εκφοβισμού και εφαρμογή αποτελεσματικών τεχνικών παρέμβασης.**

→ **Προώθηση υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος: Στρατηγικές για τη δημιουργία ενός σχολικού κλίματος χωρίς αποκλεισμούς και θετικού χαρακτήρα.**

→ **Ενδυνάμωση μαθητών/-τριών: Πρακτικές μέθοδοι για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και για την ενθάρρυνση της έκφρασης των απόψεων των μαθητών/-τριών.**

→ **Εμπλοκή γονέων/κηδεμόνων και κοινοτήτων: Κατευθυντήριες οδηγίες για τη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ σχολείου και οικογενειών σχετικά με τον εκφοβισμό.**

→ **Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους ψηφιακούς κινδύνους και εφαρμογή πρωτοκόλλων για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού.**

Το μοντέλο αυτό δεν βασίζεται αποκλειστικά στη γνώση, αλλά ενσωματώνει επίσης διαδραστικές μεθόδους, όπως το παιχνίδι ρόλων, τις μελέτες περιπτώσεων, την ψυχοεκπαίδευση και τη διεπιστημονική συνεργασία. Είναι πλήρως ενσωματωμένο στο πρόγραμμα κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης «Πού βρίσκομαι;», το οποίο υλοποιείται από το Κέντρο Καθοδήγησης και Έρευνας της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εθνικής Εκπαίδευσης του Ουσκουντάρ (Üsküdar District Directorate of National Education's Guidance and Research Center - RAM). Το πρόγραμμα αυτό εξασφαλίζει βιώσιμες στρατηγικές που υποστηρίζουν την καλλιέργεια των μαθητών/-τριών. Το εκπαιδευτικό μοντέλο στοχεύει να εξοπλίσει τους/τις εκπαιδευτικούς με πρακτικά εργαλεία που μπορούν να προσαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον και στις τοπικές ανάγκες.





# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ



# Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Η ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την καταπολέμηση του εκφοβισμού απαιτεί την κατανόηση της δυναμικής φύσης του. Η Θεωρία του Owens για τη Δυναμική του Εκφοβισμού (1996) υποστηρίζει ότι ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς ένα ατομικό πρόβλημα, αλλά μια διαδικασία που διαμορφώνεται από τις αλληλεπιδράσεις της ομάδας και τους κοινωνικούς ρόλους. Αυτή η θεωρία απροτρέπει τους/τις εκπαιδευτικούς να λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο τους/τις θύτες/-τριες και τα θύματα, αλλά και τους/τις παρευρισκόμενους/-νες στο σύνολο των μαθητών/-τριών. Επίσης, η Θεωρία των Οικολογικών Συστημάτων του Bronfenbrenner (1979) υπογραμμίζει τους πολυεπίπεδους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ατομική ανάπτυξη υποδηλώνοντας ότι η αντιμετώπιση του εκφοβισμού απαιτεί παρεμβάσεις όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο, αλλά και σε επίπεδο οικογένειας, σχολείου και κοινότητας. Η Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης του Bandura (1977) ενισχύει την ιδέα ότι τα παιδιά μαθαίνουν συμπεριφορές εκφοβισμού μέσω της μίμησης και της παρατήρησης τονίζοντας την ευθύνη των εκπαιδευτικών και των ενηλίκων να λειτουργούν ως πρότυπα.

Η παρούσα εκπαιδευτική ενότητα, η οποία στηρίζεται σε αυτά τα θεωρητικά πλαίσια, δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτικούς να αξιολογούν περιπτώσεις εκφοβισμού μέσω μιας πιο ολιστικής θεώρησης. Στόχος της είναι να μεταδώσει το μήνυμα ότι ο εκφοβισμός δεν πηγάζει αποκλειστικά από ατομικές τάσεις, αλλά συνδέεται στενά με τις κοινωνικές σχέσεις και την κουλτούρα του σχολείου. Αυτή η προσέγγιση ενισχύεται περαιτέρω από διεθνή έγγραφα πολιτικής. Για παράδειγμα, η UNESCO (2017) επισήμανε ότι η βία και ο εκφοβισμός στο σχολικό περιβάλλον συνδέονται όχι μόνο με ατομικούς παράγοντες, αλλά και με δομικές και πολιτισμικές δυναμικές. Ομοίως, η Ευρωπαϊκή Ένωση (Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2023) υποστηρίζει μια συστημική προσέγγιση στις σχολικές πολιτικές για την αποτελεσματική πρόληψη του εκφοβισμού.

Η εν λόγω ενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς εργαλεία για την ανάπτυξη στρατηγικών που προωθούν τις ασφαλείς σχέσεις στην τάξη και για την παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών/-τριών μέσα από το πρίσμα της δυναμικής της ομάδας. Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να λάβουν προληπτικά μέτρα τόσο σε ατομικό όσο και σε συστημικό επίπεδο.

Η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει την ολιστική σχολική στρατηγική του έργου SABE: αποκλειστικά σε ατομικές παρεμβάσεις, στοχεύει στη δημιουργία ενός ασφαλούς, συμπεριληπτικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος σε ολόκληρο το σχολείο. Τα ευρήματα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (NESET, 2019) δείχνουν συν τοις άλλοις ότι οι ολιστικές σχολικές πολιτικές έχουν διαρκή αντίκτυπο στην καταπολέμηση του εκφοβισμού. Γενικός στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να εντοπίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τον εκφοβισμό, να αναγνωρίζουν έγκαιρα τους παράγοντες κινδύνου και να συμβάλλουν ενεργά στην ανάπτυξη σχολικών πολιτικών. Τα βασικά οφέλη για τους/τις εκπαιδευτικούς περιλαμβάνουν την ικανότητα να αναλύουν τις δυναμικές εξουσίας μεταξύ των μαθητών/-τριών, να εφαρμόζουν παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυναίσθηση και να αναπτύσσουν δεξιότητες ηγεσίας που μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

## 1.2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Αυτή η ενότητα αποτελείται από τέσσερα (4) κύρια κεφάλαια που έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να βοηθήσουν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να κατανοήσουν, να παρατηρήσουν και να αναστοχαστούν σχετικά με τις βασικές δυναμικές του εκφοβισμού. Κάθε κεφάλαιο διαρκεί περίπου 25-30 λεπτά. Όλα τα κεφάλαια έχουν σχεδιαστεί με βάση τις αρχές της κονστρουκτιβιστικής, συμμετοχικής και βιωματικής μάθησης.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου              | Διάρκεια (σε λεπτά) |
|---------------|-------------------------------|---------------------|
| 1             | Είναι Εκφοβισμός ή Όχι;       | 30                  |
| 2             | Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός;      | 30                  |
| 3             | Πώς Εξαπλώνεται ο Εκφοβισμός; | 30                  |
| 4             | Ο Κύκλος του Εκφοβισμού       | 30                  |

**Συνολική διάρκεια: 120 λεπτά**

## 1.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

1. Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα ορίζουν το φαινόμενο του εκφοβισμού και θα διακρίνουν τις αλληλεπιδράσεις σε ατομικό, ομαδικό και συστημικό επίπεδο.
2. Θα εξηγούν πώς ξεκινά, εξαπλώνεται και επιμένει το φαινόμενο του εκφοβισμού. Θα αναλύουν τους ρόλους των εμπλεκόμενων σε αυτές τις διαδικασίες.
3. Θα προσδιορίζουν τους διαφορετικούς ρόλους στον κύκλο του εκφοβισμού και θα αξιολογούν την ενδυναμωτική επίδραση των παρευρισκόμενων και των παρατηρητών/-
4. Θα εφαρμόζουν τη δυναμική του εκφοβισμού σε περιπτώσεις που συμβαίνουν στην τάξη και θα αναπτύσσουν προληπτικές παρεμβάσεις αναγνωρίζοντας τους κοινωνικούς ρόλους των μαθητών/-τριών.
5. Θα αναπτύσσουν δεξιότητες παρατήρησης, ανάλυσης και χάραξης στρατηγικής γύρω από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις προκειμένου να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης στην τάξη.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Είναι Εκφοβισμός ή Όχι;

## Εισαγωγή

Στη σχολική ζωή, όλοι/-λες μας έχουμε κατά καιρούς αντιμετωπίσει συγκρούσεις, διαφωνίες ή προκλητικές συμπεριφορές. Ωστόσο, δεν μπορούν να χαρακτηριστούν όλες αυτές οι εμπειρίες ως «εκφοβισμός». Σε αυτό το κεφάλαιο, θα συζητήσουμε τι είναι ο εκφοβισμός, ποιες συμπεριφορές εμπίπτουν στον ορισμό του εκφοβισμού και ποια χαρακτηριστικά μας οδηγούν να αναγνωρίσουμε μια περίπτωση ως εκφοβισμό. Στόχος μας είναι να αναπτύξουμε μια σαφή κατανόηση που θα μας επιτρέπει να διακρίνουμε τον εκφοβισμό από τις συνήθεις διαφωνίες, τους καβγάδες ή τις μεμονωμένες πράξεις επιθετικότητας.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές έννοιες:** Ανισορροπία Ισχύος, Σκοπιμότητα, Επανάληψη και Τύποι Εκφοβισμού.

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:** Κάρτες με μελέτες περίπτωσης, κάρτες πληροφοριών

**Στόχοι:** Να συζητήσουμε και να ορίσουμε τις βασικές έννοιες του Προγράμματος Εκπαίδευσης SABE με τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις έννοιες που σχετίζονται με τον εκφοβισμό.
- Θα αναγνωρίσουν τους ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες του εκφοβισμού και τις αλληλεπιδράσεις τους.
- Θα είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών τύπων εκφοβισμού (π.χ. σωματικός, λεκτικός, κοινωνικός, διαδικτυακός).

**Μεθοδολογία:** Ερωτήσεις και Απαντήσεις - Δείγματα Καρτών Περιπτώσεων - Άσκηση «Βρείτε τη Θεωρία»





### Βήματα Υλοποίησης:

Μοιραστείτε τη λέξη «ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ»/“BULLYING” με κεφαλαία γράμματα στην οθόνη. Οδηγίες: Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη «εκφοβισμός»/“bullying”; Γράψτε λέξεις ή σύντομες φράσεις που σας έρχονται στο μυαλό στο πλαίσιο συνομιλίας (chat box).

«Πώς μπορεί να γίνεται αντιληπτό το *bullying* σε διαφορετικές κουλτούρες; Πώς μπορεί αυτές οι αντιλήψεις να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των μαθητών/-τριών και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους;» Ξεκινήστε μια σύντομη συζήτηση. Οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους μέσω μικροφώνου ή να γράψουν στο *chat box*.

**Εκφοβισμός:** Η πράξη με την οποία ένα άτομο βλάπτει ένα άλλο με συστηματικό, σκόπιμο και άνισο τρόπο.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «ΕΙΝΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ Ή ΟΧΙ;»

Παρουσιάζονται τα ακόλουθα παραδείγματα στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες. Συζητούν κάθε παράδειγμα και αποφασίζουν τα εξής: Πρόκειται για «εκφοβισμό»; Γιατί;

#### Παραδείγματα:

1. Ένας/Μια μαθητής/-τρια κλέβει την τσάντα ενός/μιας άλλου/-λης μαθητή/-τριας κατά τη διάρκεια του διαλείμματος για πλάκα.
2. Μια ομάδα μαθητών/-τριών αποκλείει συνεχώς και κοροϊδεύει τους/τις ίδιους/-διες φίλους/-λες.
3. Δύο μαθητές/-τριες τσακώνονται κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα.
4. Ένας/Μια μαθητής/-τρια κοροϊδεύει τη φωτογραφία ενός/μιας συμμαθητή/-τριας του/της στα social media.

**Στόχος:** Να αμφισβητήσουν και να αποσαφηνίσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες την έννοια του εκφοβισμού όσον αφορά την ανισορροπία ισχύος, τη σκοπιμότητα και την επανάληψη.

#### Χαρακτηριστικά:

- Σκοπιμότητα: Υπάρχει πρόθεση να προκληθεί βλάβη.
- Επανάληψη: Οι συμπεριφορές είναι συνεπείς ή επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου.
- Ανισορροπία ισχύος: Η υπεροχή επιτυγχάνεται μέσω διαφορών όπως η σωματική δύναμη, η κοινωνική θέση ή η υποστήριξη της ομάδας.

**Σημαντική σημείωση:** Οι μεμονωμένες διαμάχες ή συγκρούσεις μεταξύ δύο μαθητών/-τριών ίσης δύναμης δεν θεωρούνται γενικά «εκφοβισμός». Η βασική διαφορά εδώ είναι η συστηματική χρήση της δύναμης (10 λεπτά).

Ο εκφοβισμός δεν είναι μόνο ένα ατομικό πρόβλημα. Το κοινωνικό περιβάλλον, οι σχέσεις και οι συμπεριφορές που έχουν μάθει τα άτομα διαδραματίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο. Στην πραγματικότητα, διάφοροι/-ρες επιστήμονες έχουν αναπτύξει ποικίλες θεωρίες για να εξηγήσουν αυτή την κατάσταση. Ας ρίξουμε μια γρήγορη ματιά σε τρεις (3) βασικές προσεγγίσεις που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τις αιτίες του εκφοβισμού.

Σύντομη Εισαγωγή στις Θεωρίες:

**1. Θεωρία της Δυναμικής του Εκφοβισμού (Owens, 1996):**

Ο εκφοβισμός διαμορφώνεται από τις σχέσεις εξουσίας και τους κοινωνικούς ρόλους μέσα σε μια ομάδα. Με άλλα λόγια, ρόλοι όπως ο/η εκφοβιστής/-στρια, το θύμα και τα παρευρισκόμενα άτομα αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου και επηρεάζουν τη δυναμική της ομάδας.

**2. Θεωρία των Οικοσυστημάτων (Bronfenbrenner, 1979):**

Το περιβάλλον του ατόμου – παράγοντες όπως η οικογένεια, οι φίλοι/-λες, το σχολικό περιβάλλον και η κοινωνία – συμβάλλουν στην εμφάνιση και τη συνέχιση του εκφοβισμού. Ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς ατομικό φαινόμενο, αλλά κοινωνικό.

**3. Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Bandura, 1977):**

Οι άνθρωποι μαθαίνουν συμπεριφορές μέσω της παρατήρησης και της μίμησης των άλλων. Αν ένα παιδί δει παραδείγματα εκφοβισμού που ανταμείβονται ή αγνοούνται στο περιβάλλον του, μπορεί να μάθει και να επαναλάβει αυτή τη συμπεριφορά.

Περίληψη: «Αυτές οι τρεις θεωρίες μας δείχνουν ότι ο εκφοβισμός τροφοδοτείται τόσο από ατομικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Τώρα, μέσα σε αυτό το πλαίσιο, θα εξετάσουμε πιο προσεκτικά πώς αναπτύσσεται ο εκφοβισμός και πώς μπορούμε να παρέμβουμε στο σχολικό περιβάλλον».

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ!»

**Διάρκεια:** 5 -7 λεπτά

**Στόχος:** Να διακρίνουν οι συμμετέχοντες/-χουσες τις θεωρίες για τον εκφοβισμό και να κατανοήσουν τα βασικά χαρακτηριστικά τους.

**Μέθοδος Υλοποίησης:**

- Δώστε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες τις ακόλουθες τρεις δηλώσεις.
- Ζητήστε τους να μαντέψουν σε ποια θεωρία ανήκει κάθε δήλωση.
- Αφού τελειώσουν με τις εικασίες, αξιολογήστε μαζί τις σωστές απαντήσεις.

### ✚ Δηλώσεις:

A. «Οι συμπεριφορές εκφοβισμού διαμορφώνονται με την καθιέρωση ισορροπιών εξουσίας μέσα σε μια ομάδα. Σε όποιο άτομο είναι ισχυρό ή λαμβάνει υποστήριξη, οι συμπεριφορές αυτές γίνονται πιο έντονες».

(\_\_\_\_\_)

B. «Οι άνθρωποι μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές στο περιβάλλον τους. Αν ο εκφοβισμός αποτελεί πρότυπο, τότε μαθαίνεται και εφαρμόζεται».

(\_\_\_\_\_)

Γ. «Τα επίπεδα του περιβάλλοντος, όπως η οικογένεια, το σχολείο και η κοινωνία, επηρεάζουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Ο εκφοβισμός δεν είναι μόνο μια ατομική επιλογή, αλλά και προϊόν του κοινωνικού περιβάλλοντος».

(\_\_\_\_\_)

### ✓ Σωστές απαντήσεις:

- A → Θεωρία της Δυναμικής του Εκφοβισμού (Owens)
- B → Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Bandura)
- Γ → Θεωρία των Οικοσυστημάτων (Bronfenbrenner) (10 λεπτά)



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. Ο ΧΑΡΤΗΣ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Στόχος:** Να είναι σε θέση οι συμμετέχοντες/-χουσες να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών τύπων εκφοβισμού (π.χ. σωματικός, λεκτικός, κοινωνικός, διαδικτυακός) και να κατανοούν σε ποια κατηγορία εμπίπτουν διάφορες καταστάσεις.

**Εργαλεία:** Διαδικτυακός πίνακας (Jamboard, Miro, Padlet ή Zoom Whiteboard)

**Προετοιμασία:**

Δημιουργήστε τέσσερις (4) μεγάλες επικεφαλίδες στον πίνακα:

- Σωματικός Εκφοβισμός
- Λεκτικός Εκφοβισμός
- Κοινωνικός Εκφοβισμός
- Διαδικτυακός Εκφοβισμός

Προετοιμάστε ψηφιακά τις «Κάρτες με Παραδείγματα Σεναρίων» πριν από τη δραστηριότητα. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα μία ή δύο «Κάρτες με Παραδείγματα Σεναρίων» (μέσω chat ή στην οθόνη).

Ρωτήστε: «Μπορεί αυτή η συμπεριφορά να χαρακτηριστεί ως περισσότεροι από ένας τύποι εκφοβισμού;»

**Δείγματα Καρτών Σεναρίων Περιπτώσεων**

**Σωματικός Εκφοβισμός:**

- Μια ομάδα μαθητών/-τριών παίρνει με τη βία την τσάντα ενός/μιας φίλου/-λης τους και την πετάει στο έδαφος.
- Ένας/Μια μαθητής/-τρια σπρώχνει επανειλημμένα έναν/μια άλλο/-λη μαθητή/-τρια χτυπώντας τον/την στους ώμους κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

**Λεκτικός Εκφοβισμός:**

- Ένας/Μια μαθητής/-τρια αποκαλεί συνεχώς έναν/μια άλλο/-λη μαθητή/-τρια «ηλίθιο/-α».
- Ένας/Μια άλλος/-λη μαθητής/-τρια κάνει υποτιμητικά σχόλια για την εμφάνιση ενός/μιας φίλου/-λης του/της.

**Κοινωνικός Εκφοβισμός:**

- Μια ομάδα μαθητών/-τριών αποκλείει σκόπιμα έναν/μια νέο/-α συμμαθητή/-τρια από όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες.
- Οι φήμες οδηγούν έναν/μια μαθητή/-τρια σε αποκλεισμό από τους/τις συμμαθητές/-τριές του/της.

**Διαδικτυακός Εκφοβισμός:**

- Ένας/Μια μαθητής/-τρια κοινοποιεί τη φωτογραφία ενός/μιας φίλου/-λης του/της στα social media χωρίς την άδειά του/της και τον/την κοροϊδεύει.
- Διαδίδονται ταπεινωτικά σχόλια για έναν/μια μαθητή/-τρια μέσω εφαρμογών άμεσων μηνυμάτων (instant messaging apps).

**Σημείωση:** Στο τέλος της δραστηριότητας, ο διαδικτυακός πίνακας μπορεί να αποθηκευτεί και να κοινοποιηθεί στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες ως έγγραφο (10 λεπτά).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός; Τα Πρώτα Στάδια του Εκφοβισμού

### Εισαγωγή

Ο εκφοβισμός σπανίως ξεκινά ξαφνικά. Μικρές διαφωνίες, προσωπικές συγκρούσεις και ανεπαίσθητες, συχνά απαρατήρητες συμπεριφορές μπορούν να συνδυαστούν και να αποτελέσουν τα πρώτα στάδια ενός σεναρίου εκφοβισμού. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα συζητήσουμε πώς ξεκινά ο εκφοβισμός, ποιοι παράγοντες συμβάλλουν σε αυτόν και πώς μπορεί να κλιμακωθεί αν δεν αναγνωριστεί νωρίς. Η έγκαιρη παρέμβαση είναι κρίσιμη κατά τα αρχικά στάδια του εκφοβισμού, καθώς συμπεριφορές που φαίνονται αβλαβείς—και συχνά θεωρούνται αστεία—μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρά προβλήματα με την πάροδο του χρόνου. Σε αυτό το στάδιο, η αδιαφορία των παρευρισκόμενων και η εμφάνιση ανισορροπιών ισχύος μπορούν να συμβάλουν στην εξέλιξη του εκφοβισμού.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Έναρξη του Εκφοβισμού, Ανισορροπία Ισχύος, Επιρροές του Περιβάλλοντος, Κλιμάκωση Συμπεριφορών Ήσσονος Σημασίας, Σιωπή και Άγχος..

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:** Κάρτες με σενάρια περιπτώσεων

**Στόχοι:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναμένεται να κατανοήσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στην έναρξη του εκφοβισμού και να βιώσουν αυτή τη διαδικασία μέσω συζητήσεων σε μικρές ομάδες.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τους βασικούς παράγοντες που εμπλέκονται στα αρχικά στάδια του εκφοβισμού.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναγνωρίσουν τις αναδυόμενες ανισορροπίες ισχύος και θα αναπτύξουν ενσυναίσθηση.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα εντοπίζουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια του εκφοβισμού και θα διαμορφώνουν στρατηγικές πρόληψης.

**Μεθοδολογία:** Εργασία σε Μικρές Ομάδες – Μελέτη Περίπτωσης – Συζήτηση σε Μεγάλη Ομάδα



**Υλοποίηση:**

Ο/Η εκπαιδευτικός παρέχει μια σύντομη εισαγωγική εξήγηση και στη συνέχεια, θέτει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες μια αρχική ερώτηση:

«Κατά τη γνώμη σας, πώς ξεκινά ο εκφοβισμός σε μια ομάδα ή στο σχολείο;»

Μερικοί/-κές συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τις απαντήσεις τους.

Αυτές οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω συζήτηση εντός της ομάδας (5 λεπτά).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Δίνεται το ακόλουθο σύντομο σενάριο στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες:

**Σενάριο:**

Μια ομάδα φίλων μαζεύεται στο σχολείο. Στην αρχή, όλα φαίνονται φυσιολογικά, αλλά ένα παιδί (ο Αλί) αρχίζει να συμπεριφέρεται λίγο διαφορετικά από τα υπόλοιπα. Μερικοί/-κές φίλοι/-λες αρχίζουν να υποτιμούν τις διαφορές του, να κάνουν αστεία και, μερικές φορές, να τον κοροϊδεύουν. Στην αρχή, κανείς δεν λέει τίποτα, αλλά με τον καιρό, οι συμπεριφορές αυτές γίνονται όλο και πιο συχνές. Τελικά, τα πειράγματα και ο αποκλεισμός γίνονται κανονικότητα και ο Αλί, έχοντας χάσει τη θέση του μέσα στην ομάδα, απομονώνεται.

Οι συμμετέχοντες/-χουσες, αφού ακούσουν το σενάριο, καλούνται να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς εμφανίζεται ο εκφοβισμός σε αυτό το σενάριο;
- Πώς μπορούν μικρές, απαρατήρητες συμπεριφορές να κλιμακωθούν με την πάροδο του χρόνου;
- Ποια επίδραση μπορεί να έχουν αυτού του είδους οι συμπεριφορές στη δυναμική της ομάδας;

**Δραστηριότητα 2: Συζήτηση σε Μικρές Ομάδες (7 λεπτά)**

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων η καθεμία).
- Κάθε ομάδα συζητά τις παραπάνω ερωτήσεις και εξετάζει τους παράγοντες που εμπλέκονται στα αρχικά στάδια του εκφοβισμού. Μετά τη συζήτηση, κάθε ομάδα θα μοιραστεί τα συμπεράσματά της με την υπόλοιπη ομάδα.
- Παράδειγμα Απάντησης της Ομάδας:

«Ο εκφοβισμός συχνά ξεκινά με μικρά, χλευαστικά αστεία. Αν οι γύρω τα αγνοήσουν, η κατάσταση κλιμακώνεται και μπορεί να μετατραπεί σε σοβαρό εκφοβισμό».

**Συζήτηση με την τάξη (5 λεπτά)**

Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα βασικά σημεία της συζήτησής της. Ο/Η εκπαιδευτικός επισημαίνει τους βασικούς παράγοντες που εμπλέκονται στα αρχικά στάδια του εκφοβισμού:

- **Ανισοροπία ισχύος:** Η ανισοροπία ισχύος μέσα σε μια ομάδα μπορεί να οδηγήσει σε εκφοβισμό. Όσοι/-ες βρίσκονται σε ισχυρότερη θέση ενδέχεται να αποκλείσουν ή να στοχοποιήσουν όσους θεωρούνται πιο αδύναμοι.
- **Συσσώρευση συμπεριφορών ή σσωνος σημασίας:** Αυτό που αρχικά φαίνεται ως αβλαβές πείραγμα μπορεί, όταν επαναλαμβάνεται σε βάθος χρόνου, να μετατραπεί σε εκφοβισμό.
- **Σιωπή και άγχος:** Η αδιαφορία ή η αδράνεια των παρευρισκόμενων μπορεί να συμβάλει στην κλιμάκωση του εκφοβισμού.

### Περίληψη:

Ο εκφοβισμός συχνά ξεκινά με μικρές, φαινομενικά αβλαβείς συμπεριφορές που αρχικά περνούν απαρατήρητες. Αν δεν αντιμετωπιστούν, αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να κλιμακωθούν. Η αδιαφορία του περιβάλλοντος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εξάπλωση του εκφοβισμού. Οι ανισορροπίες ισχύος, η σιωπή εντός της ομάδας και η αδιαφορία για συμπεριφορές μπορούν να οδηγήσουν σε συστηματικό εκφοβισμό. Η έγκαιρη παρέμβαση είναι κρίσιμη για την πρόληψη του εκφοβισμού προτού εξελιχθεί σε ένα πιο σοβαρό πρόβλημα.

Τα πρώιμα σημάδια του εκφοβισμού μπορεί να φαίνονται ασήμαντα, αλλά αν δεν αντιμετωπιστούν, μπορούν να έχουν σοβαρές συνέπειες. Επομένως, η αναγνώριση και η πρόληψη του εκφοβισμού στα αρχικά του στάδια είναι μείζονος σημασίας (5 λεπτά).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Πώς Εξαπλώνεται ο Εκφοβισμός; Η Αλυσίδα του Εκφοβισμού

### Εισαγωγή

Αν και ο εκφοβισμός μπορεί να ξεκινήσει ως ένα μικρό περιστατικό, μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα μέσω των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της δυναμικής της ομάδας. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εξετάσουμε πώς εξαπλώνεται ο εκφοβισμός και ποιοι παράγοντες συμβάλλουν σε αυτή τη διαδικασία. Ο εκφοβισμός μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα λόγω της αδράνειας των παρευρισκόμενων, της αύξησης των ανισορροπιών εξουσίας και της πίεσης της ομάδας. Η εξάπλωσή του είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που επηρεάζεται όχι μόνο από τις ατομικές ενέργειες, αλλά και από τη συμμετοχή ή την αδιαφορία όλων των μελών της ομάδας. Με την πάροδο του χρόνου, οι συμπεριφορές εκφοβισμού μπορεί να κανονικοποιηθούν και να μετατραπούν σε συνεχείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Δυναμική της Ομάδας, Ανισορροπία Ισχύος, Αδιαφορία και Σιωπή, Κοινωνική Αποδοχή

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:** Κάρτες ρόλων (Αλυσίδα Εκφοβισμού), κείμενο σεναρίου

**Στόχοι:** Να αναλύσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες πώς η εκφοβιστική συμπεριφορά εξαπλώνεται από ατομική συμπεριφορά σε δυναμική της ομάδας και να αξιολογήσουν τους ρόλους που διαδραματίζουν τα άτομα σε αυτή τη διαδικασία.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση να αναλύσουν τον τρόπο με τον οποίο εξαπλώνονται τα περιστατικά εκφοβισμού..
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση να αναλύσουν τον τρόπο με τον οποίο εξαπλώνονται τα περιστατικά εκφοβισμού..
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν στρατηγικές για την πρόληψη της εξάπλωσης του εκφοβισμού.

**Μεθοδολογία:** Παιχνίδι Ρόλων, Ερωτήσεις και Απαντήσεις, Συζήτηση σε Μεγάλη Ομάδα





**Υλοποίηση:**

Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγική εξήγηση:

«Αν και ο εκφοβισμός μπορεί να ξεκινήσει από ένα άτομο, οι αντιδράσεις των άλλων και η δυναμική της ομάδας μπορούν να συμβάλουν στην εξάπλωσή του. Αυτή η διαδικασία ξεκινά συχνά με μικρά, απαρατήρητα σημάδια και σταδιακά γίνεται κανονικότητα. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα μελετήσουμε πώς εξαπλώνεται ο εκφοβισμός».

**Βασικό Σημείο:** Ο εκφοβισμός, που αρχικά στοχοποιεί ένα μόνο άτομο, μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα μέσω της δυναμικής της ομάδας.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια θέτει την αρχική ερώτηση: «Μόλις ξεκινήσει ο εκφοβισμός, γιατί και πώς νομίζετε ότι εξαπλώνεται;» (οι συμμετέχοντες/-χουσες δίνουν μερικές σύντομες απαντήσεις).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Το ακόλουθο σύντομο σενάριο διαβάζεται στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες ή διανέμεται γραπτώς. (Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να το προβάλετε σε έναν πίνακα.)

**Σενάριο:**

Ο Τόλγκα είναι υπέρβαρος, οπότε μια ομάδα φίλων αρχίζει να τον αποκαλεί «Τόμπικ». Στην αρχή, μόνο ένα άτομο τον αποκαλεί έτσι. Με τον καιρό, ορισμένοι/-νες από τους/τις φίλους/-λες του αρχίζουν να χρησιμοποιούν και αυτοί το παρατσούκλι. Μερικοί/-κές γελούν στο άκουσμα αυτής της λέξης, ενώ άλλοι/-λες παρακολουθούν σιωπηλά. Καθώς περνούν οι μέρες, γίνεται σαφές ότι ο μαθητής απομονώνεται και αποκλείεται από την ομάδα.

- Οι κάρτες ρόλων (εκφοβιστής/-στρια, υποστηρικτής/-κτρια, άτομο που γελάει, σιωπηλός/-λή παρατηρητής/-τρια, παρατηρητής/-τρια) διανέμονται τυχαία ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-χουσών.
- Κάθε κάρτα περιέχει μόνο τις οδηγίες για τον συγκεκριμένο ρόλο.
- Κάθε συμμετέχων/-χουσα θα πρέπει να αναπαραστήσει τις συμπεριφορές που αναγράφονται στην κάρτα του/της.

Κάρτες ρόλων (διανέμονται τυχαία):

- Εκφοβιστής/-στρια
- Συμμετέχων/-χουσα
- Άτομο που γελούν
- Σιωπηλός/-λή Παρατηρητής/-τρια

**Να θυμάστε:**

Η αλυσίδα του εκφοβισμού μπορεί να σπάσει μόνο μέσω της ευαισθητοποίησης και της παρέμβασης. Αν και η βοήθεια που προσφέρει ο καθένας μπορεί να διαφέρει, όλοι οι άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν να σταματήσει η εξάπλωση αυτού του φαινομένου.

|                                                             |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Υποκινητής (το άτομο που ξεκινά το bullying)              | Παρατηρείς ότι ο Τόλγκα είναι υπέρβαρος και λες στον/στη φίλο/-λη σου στην πίσω σειρά:<br>«Χοντρέ Τόλγκα!»<br>Αρχίζεις να γελάς μαζί με άλλους/-λες μαθητές/-τριες. |
| 2.Συμμετέχοντες (τα άτομα που συνεχίζουν το bullying)       | Αρχίζεις να χρησιμοποιείς το παρατσούκλι «Χοντρός Τόλγκα» που είπε ο Άρντα. Τον αποκαλείς «χοντρούλη» ή κάνεις άλλα χλευαστικά σχόλια για το βάρος του.             |
| 3. Άτομα που γελούν                                         | Γελάς με αυτά που λένε στον Τόλγκα. Δεν λες τίποτα, απλώς το βρίσκεις διασκεδαστικό.                                                                                |
| 4. Σιωπηλοί/-λές παρατηρητές/-τριες (παρευρισκόμενοι /-νες) | Παρακολουθείς τι συμβαίνει, αλλά δεν λες τίποτα. Δεν γελάς ούτε μιλάς.                                                                                              |

**Συζητούνται τα ακόλουθα ερωτήματα:**

- Πώς εξαπλώθηκε το bullying σε αυτό το παράδειγμα;
- Ποιες συμπεριφορές ενίσχυσαν άμεσα ή έμμεσα τον εκφοβισμό;
- Θα είχε εξελιχθεί διαφορετικά η διαδικασία αν κανείς δεν είχε συμμετάσχει στον εκφοβισμό;
- Ποιον σκοπό εξυπηρέτησε η σιωπή;
- Πώς επηρέασαν την κατάσταση οι κοινωνικοί ρόλοι μέσα στην ομάδα;

**Τι μάθαμε σήμερα;**

- Ο εκφοβισμός συνήθως δεν ξεκινά από ένα μόνο άτομο, αλλά εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου με τις αντιδράσεις των γύρω.
- Ένα παρατσούκλι, μια έκφραση του προσώπου, ένα γέλιο ή ακόμα και η σιωπή... όλα μπορούν να συμβάλουν στην εξάπλωση του εκφοβισμού.
- Όσα άτομα παρατηρούν, γελούν ή παραμένουν σιωπηλά γίνονται μέρος της διαδικασίας εκφοβισμού, ακριβώς όπως και ο/η δράστης/-στρια.
- Η σιωπή, ακόμη και αν είναι ακούσια, ενισχύει τον εκφοβισμό.
- Η δυναμική της ομάδας μπορεί μερικές φορές να ωθήσει τα άτομα σε ανεπιθύμητους ρόλους. Ωστόσο, μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να σπάσουμε τον φαύλο κύκλο του bullying.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Πώς Γίνεται το Bullying Συνήθεια; Ο Κύκλος του Εκφοβισμού

### Εισαγωγή

Αν και ο εκφοβισμός συχνά θεωρείται ως ένα ατομικό ζήτημα που αφορά αποκλειστικά τον/τη θύτη/-τρια και το θύμα, στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν στη διαδικασία. Η εκφοβιστική συμπεριφορά στο σχολικό περιβάλλον δεν περιορίζεται στις ενέργειες ενός μόνο ατόμου. Οι παρευρισκόμενοι/-νες, οι υποστηρικτές/-κτριες και όσα άτομα παραμένουν σιωπηλά διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη διατήρηση τέτοιων συμπεριφορών..

Αυτό αποτελεί τη βάση του λεγόμενου «κύκλου του εκφοβισμού». Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εξετάσουμε γιατί και πώς ο εκφοβισμός γίνεται επίμονος, καθώς και τους ρόλους και τις κοινωνικές δυναμικές που τροφοδοτούν την εν λόγω διαδικασία. Θα συζητήσουμε την επίδραση των αλληλεπιδράσεων της ομάδας και των παρατηρούμενων συμπεριφορών που καθιστούν τον εκφοβισμό ένα μακροχρόνιο πρόβλημα.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Κύκλος Εκφοβισμού, Σχέσεις Εξουσίας, Κοινωνική Μάθηση, Απομόνωση του Θύματος, Παθητικότητα και Αδιαφορία, Ψυχολογικές Επιπτώσεις

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:** Κάρτες ρόλων, κάρτες σεναρίων (παράδειγμα σεναρίου κοινωνικού αποκλεισμού), κάρτες ερωτήσεων αναστοχασμού

**Στόχοι:** Να αναλύσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες τον κύκλο του εκφοβισμού, να κατανοήσουν γιατί ο εκφοβισμός γίνεται επίμονος και να αναπτύξουν στρατηγικές για να σπάσουν αυτόν τον κύκλο.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναλύσουν τα στάδια του κύκλου του εκφοβισμού και θα εξηγήσουν πώς ο εκφοβισμός γίνεται συνεχής.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν ενσυναίσθηση κατανοώντας τις ψυχολογικές επιπτώσεις του κύκλου του εκφοβισμού τόσο στα θύματα όσο και στους/στις παρευρισκόμενους/-νες..
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναγνωρίσουν τον κύκλο του εκφοβισμού και θα αναπτύξουν στρατηγικές για τη διακοπή και την πρόληψή του, οι οποίες είναι κατάλληλες για το σχολείο.

### Μεθοδολογία:

Διάγραμμα Κύκλου Εκφοβισμού (γραφικό ή ψηφιακό), Κάρτες με Σενάρια Περιπτώσεων, Ψηφιακά Εργαλεία (Zoom Whiteboard, Jamboard).



### Υλοποίηση:

Ο/Η εκπαιδευτικός θέτει μερικές ερωτήσεις στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες:

«Γιατί ο εκφοβισμός μερικές φορές δεν παραμένει μεμονωμένο περιστατικό, αλλά αντίθετα εξαπλώνεται και γίνεται συνεχής;» (μερικοί/-κές συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τις απαντήσεις τους.)

Ερώτηση:

«Ο εκφοβισμός αφορά μόνο τον/τη θύτη/-τρια και το θύμα;»

Απάντηση: Ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς μια αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ατόμων. Η στάση των γύρω μπορεί είτε να ενισχύσει είτε να σταματήσει αυτή τη συμπεριφορά.

Ερώτηση:

«Ποια άτομα πιστεύετε ότι συμμετέχουν στον κύκλο του εκφοβισμού;»

Απάντηση:

- Θύτης/-τρια: Το άτομο που ξεκινά την επιβλαβή συμπεριφορά.
- Θύμα: Το άτομο που στοχοποιείται.
- Παθητικός/-κή Παρευρισκόμενος/-νη: Το άτομο που παρατηρεί χωρίς να παρεμβαίνει.
- Υποστηρικτικός/-κή Παρευρισκόμενος/-νη: Το άτομο που υποστηρίζει έμμεσα τον/τη θύτη/-τρια.
- Υπερασπιστής/-στρια: Το άτομο που παρεμβαίνει για να προστατεύσει το θύμα.

Ερώτηση:

«Κατά τη γνώμη σας, ποιος ρόλος είναι ο πιο κρίσιμος σε αυτόν τον κύκλο; Γιατί;»

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ – ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ»

Τώρα, ας αναλύσουμε πώς οι ρόλοι στον κύκλο του εκφοβισμού επηρεάζουν ο ένας τον άλλον μέσω ενός σεναρίου που περιλαμβάνει κοινωνικό αποκλεισμό.

#### Δημιουργία Ομάδων:

Κάθε ομάδα αποτελείται από πέντε (5) συμμετέχοντες/-χουσες (εκφοβιστής/-στρια, θύμα, παθητικός/-κή παρευρισκόμενος/-νη, υποστηρικτικός/-κή παρευρισκόμενος/-νη, υπερασπιστής/-στρια).

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια χωρίζει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε ομάδες των 5 ατόμων. Κάθε ομάδα λαμβάνει το ίδιο σενάριο και τραβά διαφορετικές κάρτες ρόλων

1. Εκφοβίστρια – Ζεϊνέπ
2. Θύμα – Αϊσέ
3. Παθητικός/-κή Παρευρισκόμενος/-νη,
4. Υποστηρικτικός/-κή Παρευρισκόμενος/-νη,
5. Υπερασπίστρια – Μεριέμ)



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ – ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ»

### Σενάριο:

Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, η Αϊσέ πλησιάζει την ομάδα των φίλων της, αλλά η Ζεϊνέπ (η εκφοβίστρια), που είναι η αρχηγός της ομάδας, λέει: «Αυτή τη στιγμή συζητάμε κάτι προσωπικό, δεν πρέπει να έρθεις μαζί μας».. Μερικά μέλη της ομάδας (υποστηρικτικοί/-κές παρευρισκόμενοι/-νες) γυρίζουν το κεφάλι τους ή γελάνε. Άλλοι/-λες φίλοι/-λες (παθητικοί/-κές παρευρισκόμενοι/-νες) παρατηρούν σιωπηλά. Η Μεριέμ (υπερασπίστρια) προσπαθεί να παρέμβει λέγοντας: «Η Αϊσέ είναι φίλη μας. Γιατί την αποκλείετε;».

### Οδηγίες:

Οι ομάδες πραγματοποιούν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων με βάση το σενάριο. Στόχος δεν είναι απλώς να διαβάσουν το σενάριο, αλλά να δείξουν τον κύκλο του εκφοβισμού μέσω των ενεργειών τους.

### Συζήτηση της Ομάδας Μετά το Παιχνίδι Ρόλων:

Κάθε ομάδα αναλύει το σενάριο απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς ξεκίνησε ο εκφοβισμός; Ποιος ρόλος και ποια συμπεριφορά ενίσχυσαν τον κύκλο του εκφοβισμού;
- Ποιοι ήταν οι κύριοι παράγοντες που ενίσχυσαν τον κύκλο του εκφοβισμού;
- Πώς ο ρόλος της υπερασπίστριας έκανε τη διαφορά;
- Πώς θα μπορούσε αυτός ο κύκλος εκφοβισμού να συνεχιστεί με την πάροδο του χρόνου;

Κάθε ομάδα συνοψίζει τις παρατηρήσεις της σε 2-3 σημεία και τις γράφει σε έναν χαρτοπίνακα (flipchart).

Όλες οι ομάδες παρουσιάζουν συνοπτικά την ανάλυσή τους.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τονίζει πώς οι επαναλαμβανόμενες αλληλεπιδράσεις εντός του κύκλου συμβάλλουν στη διατήρηση του εκφοβισμού.

### Ερωτήσεις για αναστοχασμό των συμμετεχόντων/-χουσών:

- Υπό ποιες συνθήκες είναι δύσκολο να σπάσει αυτός ο κύκλος;
- Γιατί η παθητικότητα επιτρέπει τη συνέχιση του εκφοβισμού;
- Είναι δυνατόν να αλλάξουμε τον ρόλο μας;

### Βασικά Σημεία:

- Ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς μια αλληλεπίδραση μεταξύ του/της θύτη/-τριας και του θύματος. Ρόλοι όπως ο/η παθητικός/-κή παρευρισκόμενος/-νη, ο/η υποστηρικτικός/-κή παρευρισκόμενος/-νη και ο/η υπερασπιστής/-στρια επηρεάζουν εξίσου τη διαδικασία.
- Κοινωνική Ενίσχυση: Τα παιδιά παρατηρούν, μιμούνται και επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που βλέπουν στο περιβάλλον τους.
- Κύκλος Εκφοβισμού: Τα παιδιά μαθαίνουν συμπεριφορές παρατηρώντας το ένα το άλλο. Ο κύκλος του εκφοβισμού γίνεται συνεχής μέσω αυτών των παρατηρήσεων και των αντιδράσεων της ομάδας. Η συμπεριφορά του/της θύτη/-τριας ενισχύεται από αντιδράσεις όπως χειροκροτήματα, γέλια ή αδιαφορία.



Σε αυτή την ενότητα, προσδιορίσαμε τις κοινωνικές διαδικασίες που συμβάλλουν στη διατήρηση του εκφοβισμού και αναγνώρισαν τους βασικούς παράγοντες που εμπλέκονται στον κύκλο αυτού του φαινομένου.

Ο κύκλος του εκφοβισμού αποτελείται από τον/τη θύτη/-τρια, το θύμα, τον/την παθητικό/-κή παρευρισκόμενο/-νη, τον/την υποστηρικτικό/-κή παρευρισκόμενο/-νη και τον/την υπερασπιστή/-στρια. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών των ρόλων οδηγούν στην επανάληψη και εν τέλει στην κανονικοποίηση της συμπεριφοράς εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η στάση των παρευρισκόμενων είναι ένας αποφασιστικός παράγοντας για τη συνέχιση του εκφοβισμού.

Σε αυτό το κεφάλαιο, αναλύσαμε πώς οι συμπεριφορές εκφοβισμού γίνονται επίμονες μέσω της παρατήρησης και της ενίσχυσης στο πλαίσιο της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης και κατανοήσαμε πώς ο κύκλος τροφοδοτείται από τις εξελισσόμενες κοινωνικές νόρμες. Στο τέλος του κεφαλαίου, φτάσαμε σε ένα επίπεδο που μας επιτρέπει να εξηγήσουμε γιατί ο εκφοβισμός συνεχίζεται.



02



# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

## 2.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Για την αντιμετώπιση και την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε τις ρίζες του και τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να ανταποκρινόμαστε κατάλληλα σε καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν. Σύμφωνα με τον Olweus (2013), ο εκφοβισμός αναγνωρίζεται ως ένα διεθνές πρόβλημα και συνήθως ορίζεται ως συμπεριφορά που είναι επιθετική, σκόπιμη, επαναλαμβανόμενη και που περιλαμβάνει ανισορροπία ισχύος, με αποτέλεσμα το θύμα να έχει δυσκολίες να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Όπως αναφέρει ο Olweus, τρία (3) είναι τα στοιχεία που καθορίζουν ότι μια επιθετική ενέργεια αποτελεί σχολικό εκφοβισμό:

- Η σκοπιμότητα του/της θύτη/-τριας να βλάψει το θύμα.
- Η επαναληψιμότητα και η διάρκεια της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- Η ασυμμετρία στη σχέση μεταξύ του/της θύτη/-τριας και του θύματος (δηλ. το θύμα πρέπει να είναι ανίκανο ή ανήμπορο να υπερασπιστεί τον εαυτό του).

**Ο σχολικός εκφοβισμός χαρακτηρίζεται από αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων που περιλαμβάνει σκόπιμη επιθετική συμπεριφορά, ανισορροπία ισχύος/δύναμης στη σχέση και διάρκεια των παρενοχλητικών ενεργειών. Μερικές φορές, είναι πιθανό να πούμε ή να κάνουμε κατά λάθος πράγματα που προσβάλλουν τους άλλους, αλλά αυτό δεν ισχύει για τον εκφοβισμό: η εν λόγω συμπεριφορά είναι σκόπιμη, καθώς ασκείται με πρόθεση του/της θύτη/-τριας να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται εκφοβισμένο, απειλούμενο ή ανίσχυρο.**

Ορισμένες από τις κύριες αιτίες του εκφοβισμού μπορεί να είναι η ψυχολογική ανασφάλεια, το οικογενειακό περιβάλλον, η επιρροή των συνομηλίκων και οι πολιτισμικές και κοινωνικές νόρμες. Οι αποτελεσματικές αντιδράσεις απαιτούν συντονισμένη δράση σε πολλαπλά επίπεδα – ατομικό, θεσμικό και κοινωνικό. Η υπεύθυνη αντίδραση στον εκφοβισμό προβλέπει διαφορετικά επίπεδα, όπως ατομικές παρεμβάσεις (υποστήριξη του θύματος και αντιμετώπιση της συμπεριφοράς του/της θύτη/-τριας), συμμετοχή της οικογένειας, προγράμματα κατά του εκφοβισμού στα σχολεία, προώθηση της κουλτούρας του σεβασμού και των διαφορών.

Η ενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς τις απαραίτητες δεξιότητες για να αναγνωρίζουν τη δυναμική του εκφοβισμού και να ανταποκρίνονται υπεύθυνα σε αυτές τις περιστάσεις χρησιμοποιώντας συναισθηματική νοημοσύνη και ενσυναίσθηση.



## 2.2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Αυτή η ενότητα αποτελείται από τρία (3) κύρια κεφάλαια που έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να βοηθήσουν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να προλαμβάνουν, να κατανοούν και να αντιδρούν στις πράξεις εκφοβισμού. Κάθε κεφάλαιο έχει διάρκεια περίπου 40 λεπτά.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                                                        | Διάρκεια |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1             | Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός                                                 | 40       |
| 2             | Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ενσυναίσθηση στους/στις Εκφοβιστές/-στριες | 40       |
| 3             | Ποιες Είναι οι Υπεύθυνες Αντιδράσεις                                    | 40       |

**Συνολική διάρκεια: 120 λεπτά**

## 2.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μέσω της Ενότητας 2, οι εκπαιδευτικοί θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών μορφών και δυναμικών του εκφοβισμού. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση του λεκτικού, κοινωνικού, σωματικού και διαδικτυακού εκφοβισμού, την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο εκδηλώνεται ο καθένας από αυτούς και τον εντοπισμό των πρώιμων προειδοποιητικών σημαδιών στη συμπεριφορά των μαθητών/-τριών.

Οι εκπαιδευτικοί θα ευαισθητοποιηθούν επίσης για τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, ενσυναίσθησης και επιθετικότητας μαθαίνοντας πώς ήλλειψη συναισθηματικής ευαισθητοποίησης μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές εκφοβισμού.

Αυτές οι γνώσεις θα δώσουν τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των μαθητών/-τριών και να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και τον συναισθηματικό έλεγχο μέσω στοχευμένων πρακτικών στην τάξη.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να ενθαρρύνουν υπεύθυνες και εποικοδομητικές αντιδράσεις σε συγκρούσεις. Θα μάθουν να καθοδηγούν τους/τις μαθητρίες στην αναγνώριση καταστάσεων εκφοβισμού, στη διαχείριση των συναισθημάτων τους και να αντιδρούν με ηθικό μη βίαιο τρόπο.

Οι εκπαιδευτικοί, δίνοντας το καλό παράδειγμα και διδάσκοντας υπεύθυνη συμπεριφορά, θα βοηθήσουν τους/τις μαθητρίες να κάνουν προσεκτικές επιλογές που προάγουν την ασφάλεια, τον σεβασμό και την κατανόηση μέσα στη σχολική κοινότητα.



## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Παράλληλα, θα αποκτήσουν ικανότητες στη δημιουργία συναισθηματικά ασφαλών και συμπεριληπτικών περιβαλλόντων μάθησης. Θα κατανοήσουν πώς να συντονίζουν δραστηριότητες στην τάξη που ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση, την ένταξη και τις θετικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών/-τριών, όπως συζητήσεις, ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων και προγράμματα κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης.

Τέλος, οι εκπαιδευτικοί θα μάθουν πρακτικές στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης σε περιπτώσεις εκφοβισμού. Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στον εκφοβισμό, να αναπτύσσουν κατάλληλα σχέδια παρέμβασης και να συνεργάζονται με τις οικογένειες, τους/τις συμμαθητές/-τριες και την ευρύτερη σχολική κοινότητα. Μέσω αυτών των δεξιοτήτων, οι εκπαιδευτικοί θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον μάθησης που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, συμπόνια και ασφάλεια στο οποίο όλοι/-λες οι μαθητές/-τριες μπορούν να αναπτυχθούν.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός

## Εισαγωγή

Σύμφωνα με οργανισμούς των Ηνωμένων Εθνών, περισσότερα από 246 εκατομμύρια παιδιά υφίστανται έμφυλη βία στο σχολείο ή γύρω από αυτό κάθε χρόνο, ενώ ένας/μία στους/στις τρεις μαθητές/-τριες βιώνει εκφοβισμό και σωματική βία. Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε: στο σχολείο, σε κέντρα κοινότητας, στο σπίτι ή στο διαδίκτυο, και εμφανίζεται με διάφορες μορφές που είναι περισσότερο ή λιγότερο αναγνωρίσιμες, καθώς μπορεί να περιλαμβάνει σωματικές και λεκτικές επιθέσεις (π.χ. προσβολές, πειράγματα, απειλές, βλάβες και άλλες μορφές εκφοβισμού ή αποκλεισμού), αλλά και έμμεση παρενόχληση, η οποία επηρεάζει την ψυχολογία του θύματος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο/η δράστης/-στρια τέτοιων συμπεριφορών ενεργεί κρυφά, εκτός του ελέγχου των ενηλίκων, αν και συχνά αναζητά θεατές/-τριες (π.χ. συμμαθητές/-τριες που μπορούν «να θαυμάσουν» τη συμπεριφορά του/της).

Ο εκφοβισμός μπορεί να οριστεί ως ανεπιθύμητη, επιθετική συμπεριφορά μεταξύ παιδιών σχολικής ηλικίας και περιλαμβάνει πραγματική ή υποτιθέμενη ανισορροπία ισχύος. Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται ή έχει τη δυνατότητα να επαναληφθεί με την πάροδο του χρόνου. Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου ή μετά από αυτό. Αν και τα περισσότερα περιστατικά εκφοβισμού που έχουν αναφερθεί συμβαίνουν στο σχολικό κτήριο, ένα σημαντικό ποσοστό συμβαίνει σε χώρους όπως η αυλή του σχολείου ή το σχολικό λεωφορείο. Ακόμη, μπορεί να συμβεί κατά τη μετακίνηση προς ή από το σχολείο, στη γειτονιά των μαθητών/-τριών ή στο διαδίκτυο, στην περίπτωση αυτή ονομάζεται διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying).



Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι εκφοβισμού, αλλά γενικά, οι πράξεις εκφοβισμού μπορούν να κατηγοριοποιηθούν κατά κύριο λόγο σε τέσσερις (4) ομάδες:



### ΛΕΚΤΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο λεκτικός εκφοβισμός είναι το να λέει ένα άτομο ή να γράφει κακόβουλα σχόλια για κάποιο άλλο. Η λεκτική εκφοβιστική συμπεριφορά περιλαμβάνει πειράγματα, βρισιές, απρεπή σεξουαλικά σχόλια, χλευασμούς και απειλές για πρόκληση βλάβης.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο κοινωνικός εκφοβισμός, που μερικές φορές αναφέρεται ως σχεσιακός εκφοβισμός, περιλαμβάνει τη βλάβη της φήμης ή των σχέσεων ενός ατόμου ή τον αποκλεισμό του. Ο/Η θύτης/-τρια δεν προσκαλεί σκόπιμα συγκεκριμένα άτομα σε κοινές δραστηριότητες, λέει σε άλλα παιδιά να μην είναι φίλοι/-λες μαζί τους, διαδίδει φήμες σε βάρος τους ή τα ντροπιάζει δημόσια.



### ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο σωματικός εκφοβισμός αφορά τη σωματική βλάβη ενός ατόμου ή τη φθορά των περιουσιακών του στοιχείων. Περιλαμβάνει χτυπήματα/ κλοτσιές/τσιμπήματα, φτυσίματα, σπρωξίματα/τρικλοποδιές, τη λήψη χωρίς άδεια ή τη φθορά των προσωπικών αντικειμένων ενός ατόμου και την πραγματοποίηση κακόβουλων ή αγενών χειρονομιών.

### ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός χρησιμοποιεί τεχνολογία όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), τα κινητά τηλέφωνα, τα chat rooms ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) για να βλάψει ένα άτομο μέσω της αποστολής προσβλητικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή σχολίων.





Ο εκφοβισμός μπορεί να προκληθεί λόγω διαφορών στη φυλή, τη σεξουαλικότητα, τη θρησκεία, τις αναπηρίες και τις ικανότητες, το βάρος, το ύψος ή οτιδήποτε δημιουργεί διαφορά μεταξύ ενός ατόμου και ενός άλλου. Επιπλέον, οι λόγοι για τους οποίους ξεκινά ο εκφοβισμός είναι εξίσου ποικίλοι. Μερικές φορές είναι απλώς θέμα μίμησης, όπως όταν ένα άτομο συναναστρέφεται με άλλους/-λες εκφοβιστές/-στριες και στη συνέχεια μιμείται τη συμπεριφορά τους.

Ομοίως, η παραμέληση στο σπίτι μπορεί να οδηγήσει έναν/μία έφηβο/-βη να συμπεριφέρεται άσχημα απλώς και μόνο επειδή θέλει να τραβήξει την προσοχή ή νιώθει την ανάγκη να επαναλάβει το ίδιο είδος λεκτικής κακοποίησης που ακούει στο σπίτι. Αυτό οφείλεται συχνά στην ανασφάλεια, και η συμπεριφορά του/της θύτη/-τριας είναι μια αντίδραση στην απειλή ότι άλλα άτομα θα ανακαλύψουν ότι είναι γεμάτος/-τη φόβο και αδυναμία, ενώ σε άλλες περιπτώσεις, ο/η θύτης/-τρια συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο για να ασκήσει εξουσία.

Ο εκφοβισμός ξεκινά με τον εντοπισμό του θύματος, ο οποίος ακολουθείται από πράξεις εκφοβισμού. Οι εκφοβιστές/-στριες επιθυμούν μια αντίδραση, είτε από τα θύματά τους, είτε από τους/τις συνομηλίκους/-κές τους, είτε από περαστικούς. Όταν μάλιστα δεχθούν μια αντίδραση που θεωρούν επιθυμητή, χωρίς αρνητικές συνέπειες, αυτό τους/τις ενθαρρύνει περαιτέρω να συνεχίσουν τη συμπεριφορά εκφοβισμού. Ο έλεγχος που μπορούν να ασκήσουν πάνω σε άλλα άτομα τροφοδοτεί επίσης τη συμπεριφορά εκφοβισμού τους.

Αντίθετα, οι θύτες/-τριες που δεν λαμβάνουν την επιθυμητή αντίδραση ή που αντιμετωπίζουν ενήλικες ή/και συνομηλίκους που υπερασπίζονται το άτομο που υφίσταται εκφοβισμό, συνήθως υποχωρούν και αλλάζουν τη συμπεριφορά τους ή στρέφονται προς άλλα θύματα. (Βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Δραστηριότητα: «Η Σπείρα του Εκφοβισμού»).



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:****«Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ»**

**Objective:** Οι μαθητές/-τριες θα αναγνωρίσουν τους διάφορους παράγοντες που συμβάλλουν στον εκφοβισμό και νθ κατανοήσουν πώς οι μικρές πράξεις ή παρεξηγήσεις μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρά περιστατικά εκφοβισμού.

**Διάρκεια:** 40 λεπτά

**Ομάδες-Στόχοι:** Μαθητές/-τριες γυμνασίου και λυκείου

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί και να απλοποιηθεί ώστε να εφαρμοστεί και σε μαθητές/-τριες δημοτικού σχολείου.

**Οργάνωση:** Χώριστε τους μαθητές/-τριες σε ομάδες 2-3 ατόμων

**Υλικά:**

- Πίνακας ή χαρτί A4
- Μαρκαδόροι ή στυλό
- Χaráκια post-it
- Κάρτες με σενάρια (προαιρετικό)

**Βήματα υλοποίησης****1. Εισαγωγή (5 λεπτά)**

Ξεκινήστε συζητώντας τι είναι ο εκφοβισμός και τις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρει. Ρωτήστε τους/τις μαθητές/-τριες:

- «Τι πιστεύετε ότι προκαλεί εκφοβισμό;»
- «Μπορεί ο εκφοβισμός να ξεκινήσει από μικρές πράξεις; Με ποιους τρόπους;»

**2. Συζήτηση σεναρίου (10 λεπτά)**

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ καρτών με σενάρια. Οι κάρτες πρέπει να περιγράφουν μικρές, φαινομενικά αβλαβείς ενέργειες ή καταστάσεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εκφοβισμό. Παραδείγματα καρτών με σενάρια:

- Ένας/Μια μαθητής/-τρια κάνει ένα αστείο για τα ρούχα κάποιου/-ας.
- Μια ομάδα φίλων αρχίζει να αγνοεί ένα άτομο κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού.
- Κάποιος/-α αποκλείεται από μια ομαδική εργασία ή δραστηριότητα.
- Ένας/Μια μαθητής/-τρια αρχίζει να φοράει γυαλιά

Ζητήστε από κάθε ομάδα να διαβάσει το σενάριό της και να συζητήσει πώς πιστεύει ότι αυτό θα μπορούσε να εξελιχθεί σε εκφοβισμό. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις σκέψεις της με την τάξη.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:****«Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ»****Η “πυραμίδα” του φαύλου κύκλου του εκφοβισμού (15 λεπτά)**

Στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού, σχεδιάστε μια “πυραμίδα”. Ονομάστε το κέντρο «Η αρχή» και τους εξωτερικούς δακτυλίους «Κλιμάκωση». Ξεκινώντας από το κέντρο, ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να σκεφτούν ποιες μικρές πράξεις ή συναισθήματα θα μπορούσαν να πυροδοτήσουν τον εκφοβισμό (π.χ. πειράγματα, αποκλεισμός, φήμες). Καθώς προχωράτε προς τα έξω, εξερευνήστε πώς αυτές οι πράξεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πιο σοβαρές συμπεριφορές εκφοβισμού, όπως η παρενόχληση ή η σωματική βία.

*Παραδείγματα:*

- Αρχή: Ένα μικρό σχόλιο ή ένα αστείο.
- Κλιμάκωση 1: Το θύμα αισθάνεται πληγωμένο, αλλά δεν λέει τίποτα.
- Κλιμάκωση 2: Ο/Η θύτης επαναλαμβάνει το σχόλιο σε άλλους.
- Κλιμάκωση 3: Άλλα άτομα συμμετέχουν ή κουτσομπολεύουν για το θύμα.
- Κλιμάκωση 4: Το θύμα αισθάνεται απομονωμένο και βιώνει συναισθηματική δυσφορία.
- Τελικό στάδιο: Το θύμα βιώνει συνεχόμενα εκφοβισμό.

**Ανασκόπηση (10 λεπτά)**

Αφού συμπληρώσουν την πυραμίδα, ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να αναλογιστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται το θύμα στα διάφορα στάδια της “πυραμίδας”;
- Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι παρευρισκόμενοι/-ες για να αποτρέψουν την κλιμάκωση του εκφοβισμού;
- Πώς μπορούμε να παρέμβουμε έγκαιρα για να σταματήσουμε τον εκφοβισμό πριν γίνει επιβλαβής;

**Συζήτηση**

Συζητήστε με τους/τις μαθητές/-τριες τα ακόλουθα:

- Η σημασία της αντιμετώπισης μικρών προβλημάτων πριν αυτά οξυνθούν.
- Πώς οι μικρές πράξεις καλοσύνης και ένταξης μπορούν να αποτρέψουν τον εκφοβισμό.
- Ο ρόλος που διαδραματίζει κάθε άτομο στη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.



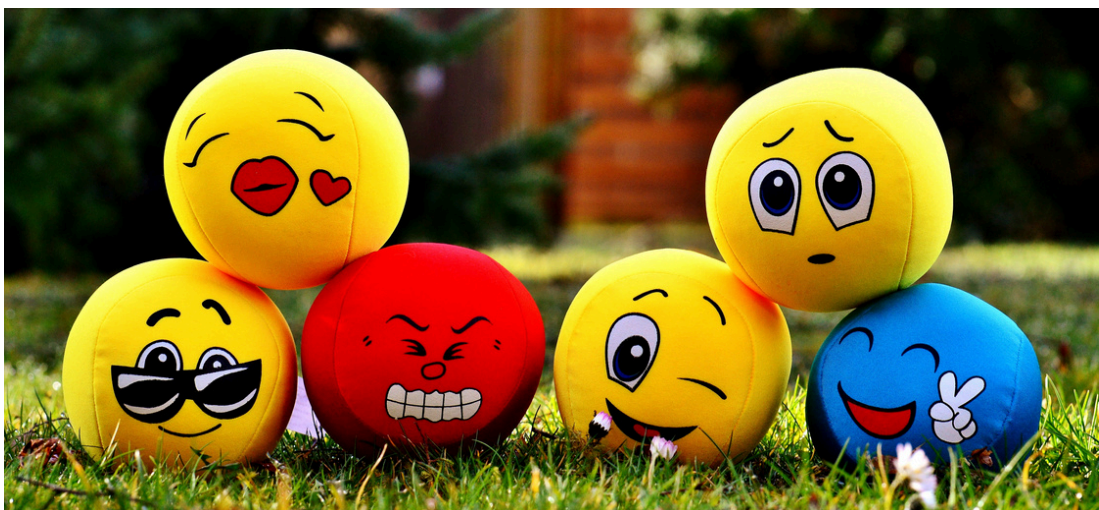
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ενσυναίσθηση στους/στις Εκφοβιστές/-στριες

### Εισαγωγή

Η ενσυναίσθηση και η συναισθηματική νοημοσύνη είναι θεμελιώδεις ατομικές δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν τους/τις εφήβους/-βες να αναπτύξουν λιγότερο επιθετικές και πιο ενσυναισθητικές συμπεριφορές. Σύμφωνα με παγκόσμιες εκπαιδευτικές και ψυχολογικές μελέτες, ένα σημαντικό ποσοστό των μαθητών/-τριών που εμπλέκονται σε εκφοβιστική συμπεριφορά εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναίσθησης. Αυτοί οι μαθητές/-τριες συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα, καθώς και να αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν κατάλληλα στα συναισθήματα των άλλων. Η συναισθηματική νοημοσύνη αφορά την ικανότητα να αντιλαμβάνεται, να ελέγχει και να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του αποτελεσματικά και με ενσυναίσθηση, ενώ η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοεί και να μοιράζεται κανείς τα συναισθήματα και την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. Όταν αυτές οι βασικές κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι ανεπαρκώς ανεπτυγμένες, μπορούν να εκδηλωθούν με επιθετικές, χειριστικές ή αδιάφορες συμπεριφορές προς άλλα συνομηλικά άτομα.

Η έλλειψη ενσυναίσθησης και συναισθηματικής επίγνωσης παρατηρείται συχνά στους/στις θύτες/-τριες, οι οποίοι/-ες μπορεί να χρησιμοποιούν εκφοβισμό, αποκλεισμό ή επιθετικότητα για να αποκτήσουν έλεγχο ή κοινωνική κυριαρχία. Σε πολλές περιπτώσεις, η συμπεριφορά εκφοβισμού δεν είναι αποκλειστικά προϊόν σκληρότητας ή κακίας, αλλά περισσότερο μια αντανάκλαση ανεπεξέργαστου συναισθηματικού πόνου, χαμηλής αυτοεκτίμησης ή περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως παραμέληση, βία ή ένα κακό συναισθηματικό πρότυπο στο σπίτι.

Ένα παιδί που δεν μπορεί να αναγνωρίσει τη δική του ευαλωτότητα μπορεί να την καλύψει με ενέργειες που αποσκοπούν στην απόκτηση εξουσίας προβάλλοντας την εσωτερική του δυσφορία σε άλλα άτομα. Με την επίδειξη κυριαρχίας ή ελέγχου, ο/η εκφοβιστής/-στρια ξεφεύγει προσωρινά από τα συναισθήματα του φόβου, της απόρριψης ή της ασήμαντης ύπαρξης.







Η κατανόηση του εκφοβισμού μέσα από το πρίσμα της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθά τους/τις εκπαιδευτικούς να εντοπίσουν τα υποκείμενα συναισθηματικά ελλείμματα και τις προκλήσεις στις σχέσεις που συντηρούν αυτή τη συμπεριφορά. Η διδασκαλία της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ρύθμισης μπορεί να μειώσει σημαντικά τα περιστατικά εκφοβισμού, καθώς οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν να ερμηνεύουν τις συναισθηματικές ενδείξεις, να λαμβάνουν υπόψη τον αντίκτυπο των ενεργειών τους και να αναπτύσσουν υγιέστερες κοινωνικές σχέσεις. Όταν οι θύτες/-τριες καθοδηγούνται να αναστοχαστούν τα συναισθήματά τους και αυτά των άλλων, αρχίζουν να αντικαθιστούν την επιθετικότητα με κατανόηση και συμπόνια.

Επομένως, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης αποτελεί κρίσιμοστοιχείο κάθε εκπαιδευτικής στρατηγικής κατά του εκφοβισμού. Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στην καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων μέσω στοχευμένων δραστηριοτήτων, ασκήσεων παιδιονιδιού ρόλων, συζητήσεων στην τάξη και προγραμμάτων κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης.

Όταν οι εκπαιδευτικοί δίνουν το παράδειγμα της ενσυναίσθητικής επικοινωνίας και δημιουργούν συναισθηματικά ασφαλή περιβάλλοντα μάθησης, βοηθούν τόσο τα θύματα όσο και τους/τις δράστες/-στριες του εκφοβισμού να αναπτυχθούν συναισθηματικά, προωθώντας τον σεβασμό, την ένταξη και τη συναισθηματική ισορροπία εντός της σχολικής κοινότητας.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1:****ΑΣΚΗΣΕΙΣ****ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ****ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ****Ασκήσεις Αναγνώρισης Συναισθημάτων (Κάρτες Συναισθημάτων ή Πίνακας Εκφράσεων Προσώπου) - Δημοτικό**

Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι ένα βασικό βήμα στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πολλοί/-ές μαθητές/-τριες που εμπλέκονται σε συμπεριφορές εκφοβισμού δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα, καθώς και να ερμηνεύσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις των άλλων.

Οι εκπαιδευτικοί, βοηθώντας τους/τις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν συναισθηματικό λεξιλόγιο και ευαισθητοποίηση, μπορούν να τους/τις καθοδηγήσουν προς μια πιο υγιή συναισθηματική έκφραση και πιο ενσυναισθητικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτές οι ασκήσεις στοχεύουν στην αύξηση της ικανότητας των μαθητών/-τριών να παρατηρούν, να ονομάζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα τόσο τα δικά τους όσο και των άλλων, μειώνοντας έτσι τις παρορμητικές ή επιθετικές αντιδράσεις και προωθώντας τον αυτο-αναστοχασμό.

**Οι μαθητές/-τριες μέσω αυτής της δραστηριότητας:**

- Θα αναγνωρίσουν ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων συναισθημάτων και τους φυσικούς ή εκφραστικούς δείκτες τους.
- Θα αναγνωρίσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.
- Θα αναπτύξουν μεγαλύτερο συναισθηματικό λεξιλόγιο και δεξιότητες αυτοέκφρασης.
- Θα αρχίσουν να ερμηνεύουν τα συναισθήματα των άλλων με ευαισθησία και ακρίβεια.

**Υλοποίηση:**

- Προετοιμάστε οπτικά βοηθήματα που απεικονίζουν διαφορετικές εκφράσεις του προσώπου (π.χ. χαρά, θυμό, φόβο, λύπη, έκπληξη, αηδία, ντροπή). Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τα emoticons για να παρουσιάσει την έννοια στους/στις μαθητές/-τριες και να ζητήσει από κάθε μαθητή/-τρια να ζωγραφίσει διαφορετικές εκφράσεις του προσώπου..
- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να ονομάσουν κάθε συναίσθημα και να περιγράψουν καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν σε κάποιο άτομο αυτό το συναίσθημα.
- Συζητήστε πώς αυτά τα συναισθήματα μπορεί να μοιάζουν ή να διαφέρουν σε πραγματικούς ανθρώπους και πώς το πλαίσιο βοηθά στην ορθή ερμηνεία τους. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να καλέσει τους/τις μαθητές/-τριες (έναν/μία κάθε φορά) να έρθουν μπροστά και να αναπαραστήσουν διαφορετικά συναισθήματα.
- Επεκτείνετε τη δραστηριότητα συνδέοντας τα συναισθήματα με τις σωματικές αισθήσεις (π.χ. «Όταν είμαι νευρικός/-κή, τα χέρια μου ιδρώνουν», «Όταν είμαι θυμωμένος/-νη, η καρδιά μου χτυπά γρήγορα»).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΚΥΚΛΟΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ:

### Γυμνάσιο

Οι Κύκλοι Σύνδεσης Συνομηλίκων – που μερικές φορές αναφέρονται ως κύκλοι κοινότητας ή κύκλοι αποκατάστασης – είναι δομημένοι ομαδικοί διάλογοι που επιτρέπουν στους/στις μαθητές/-τριες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να μοιραστούν εμπειρίες και να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση και την εμπιστοσύνη μέσα στην κοινότητα της τάξης. Οι εν λόγω κύκλοι προωθούν την ισότητα, την ένταξη και τον αμοιβαίο σεβασμό συμβάλλοντας στην κατάργηση των κοινωνικών ιεραρχιών και της απομόνωσης που συχνά συντηρούν τη συμπεριφορά εκφοβισμού. Όταν εφαρμόζονται με συνέπεια, οι Κύκλοι Σύνδεσης Συνομηλίκων δημιουργούν έναν ασφαλή συναισθηματικό χώρο στον οποίο οι μαθητές/-τριες μπορούν να αναστοχαστούν, να ακούσουν και να συνδεθούν μεταξύ τους. Βοηθούν τόσο τα θύματα όσο και τους/τις δράστες/-στριες του εκφοβισμού να αναπτύξουν αυτογνωσία, να αναλάβουν την ευθύνη για τις πράξεις τους και να βιώσουν τη δύναμη της ενσυναίσθησης μέσω της αυθεντικής ανθρώπινης αλληλεπίδρασης.

### Οι μαθητές/-τριες μέσω της συμμετοχής τους στους Κύκλους Σύνδεσης Συνομηλίκων:

- Θα αναπτύξουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας με σεβασμό.
- Θα μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους εμπειρίες με εποικοδομητικό τρόπο.
- Θα αυξήσουν την ενσυναίσθησή τους ακούγοντας διαφορετικές απόψεις και συναισθηματικές ιστορίες.
- Θα ενισχύσουν το αίσθημα του ανήκειν και της κοινότητας στην τάξη.
- Θα εξασκηθούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων και την επίλυση συγκρούσεων σε ένα ασφαλές, καθοδηγούμενο περιβάλλον.

Σημείωση για τους/τις εκπαιδευτικούς: Ο/Η εκπαιδευτικός ενεργεί ως διαμεσολαβητής/-τρια, όχι ως λέκτορας.

Οι ευθύνες του/της είναι οι εξής:

- Να διατηρεί ένα ήρεμο, αποδεκτό ύφος και να δείχνει ευαισθησία όταν είναι απαραίτητο.
- Να επαναφέρει τις συζητήσεις στη συναισθηματική ευαισθητοποίηση και την επικοινωνία με σεβασμό όταν αυτές παρεκκλίνουν.
- Να αναγνωρίζει το θάρρος των μαθητών/-τριών όταν μοιράζονται κάτι προσωπικό ή δύσκολο.
- Να παρεμβαίνει με ευγένεια σε περίπτωση πειράγματος ή ασέβειας υπενθυμίζοντας στους/στις μαθητές/-τριες τον σκοπό του κύκλου – την ενσυναίσθηση και τη σύνδεση, όχι την κρίση.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:****ΚΥΚΛΟΙ****ΕΠΑΦΩΝ****ΜΕ****ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ/-ΕΣ**

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιούν σύντομες σημειώσεις ή πίνακες συναισθημάτων για να παρακολουθούν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου – για παράδειγμα, αν οι μαθητές/-τριες αρχίζουν να χρησιμοποιούν πιο συναισθηματικό λεξιλόγιο, να ακούνε πιο προσεκτικά ή να δείχνουν βελτιωμένες αλληλεπιδράσεις με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους εκτός του κύκλου. Οι Κύκλοι Σύνδεσης Συνομηλίκων μεταμορφώνουν το κοινωνικό κλίμα της τάξης. Όταν οι μαθητές/-τριες αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλείς, ότι τους/τις βλέπουν και τους/τις ακούν, είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε συμπεριφορές επιθετικότητας ή αποκλεισμού. Οι θύτες/-τριες, ειδικότερα, επωφελούνται από αυτές τις ασκήσεις, καθώς μαθαίνουν να ακούν τις εμπειρίες των άλλων χωρίς αμυντική στάση και αρχίζουν να κατανοούν τον πραγματικό συναισθηματικό αντίκτυπο των πράξεών τους. Με τον καιρό, οι κύκλοι μπορούν να αλλάξουν τις νόρμες της ομάδας των συνομηλίκων – από τον ανταγωνισμό και την κυριαρχία στην ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και τον αλληλοσεβασμό.

Βλέπε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Δραστηριότητα: «Κύκλοι Σύνδεσης Συνομηλίκων»

**Οδηγίες:**

Διαμόρφωση του Χώρου: Τοποθετήστε τις καρέκλες σε σχήμα κύκλου, έτσι ώστε όλοι/-λες να μπορούν να βλέπουν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη – χωρίς θρανία ή εμπόδια μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών.

Καθορίστε από κοινού τους βασικούς κανόνες, όπως:

- **«Μιλήστε μέσα από την καρδιά σας»**
- **«Ακούστε με σεβασμό»**
- **«Μην διακόπτετε»**
- **«Η εμπιστευτικότητα πρέπει να γίνεται σεβαστή».**

Χρησιμοποιήστε ένα «αντικείμενο ομιλίας» (π.χ. μια μικρή μπάλα, πέτρα ή μαλακό παιχνίδι) που περνάει από χέρι σε χέρι για να δείξει ποιο άτομο έχει σειρά να μιλήσει. Μόνο το άτομο που κρατά το αντικείμενο μπορεί να μιλήσει, ενώ οι άλλοι/-λες ακούνε προσεκτικά.

**Άνοιγμα του Κύκλου**

Ξεκινήστε με μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας ή αναπνοής για να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/-τριες να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν. Παρουσιάστε ένα θέμα για τη συνεδρία – για παράδειγμα::

- **«Μια στιγμή που ένιωσα αποκλεισμένος/-νη».**
- **«Κάτι που με έκανε περήφανο/-νη αυτή την εβδομάδα».**
- **«Ένας τρόπος με τον οποίο έδειξα καλοσύνη σε κάποιον/-ποια».**
- **«Πώς χειρίζομαι τον θυμό ή την απογοήτευση».**





**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:****ΚΥΚΛΟΙ****ΕΠΑΦΩΝ****ΜΕ****ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ/-ΕΣ****Μοίρασμα και Ακρόαση:**

Περάστε το αντικείμενο της συζήτησης στον κύκλο δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε μαθητή/-τρια να μοιραστεί τις σκέψεις ή τις εμπειρίες του/της αν αισθάνεται άνετα. Τονίστε ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική – οι μαθητές/-τριες μπορούν να επιλέξουν να μην συμμετάσχουν. Ενθαρρύνετε τη μη λεκτική ακρόαση: νεύματα, διατήρηση της βλεμματικής επαφής ή επίδειξη κατανόησης μέσω της γλώσσας του σώματος.

**Αναστοχασμός και Ομαδική Συζήτηση:**

Μετά τον γύρο της ανταλλαγής σκέψεων ή εμπειριών, καθοδηγήστε έναν σύντομο αναστοχασμό:

- «Τι παρατηρήσατε για το πώς ένιωθαν οι άλλοι/-λες;»
- «Ήταν δύσκολο να ακούσετε χωρίς να διακόψετε;»
- «Τι μάθατε για τον εαυτό σας ή τους/τις συμμαθητές/-τριες σας σήμερα;»

Επισημάνετε τα συναισθηματικά θέματα και τις στιγμές ενσυναίσθησης που προέκυψαν φυσικά από τη συζήτηση.

**Κλείσιμο του Κύκλου**

Ολοκληρώστε με μια δραστηριότητα που ενώνει την ομάδα, όπως μια συλλογική επιβεβαίωση, βαθιές αναπνοές ή έναν γύρο ευγνωμοσύνης (π.χ. «Ονομάστε ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες σήμερα»). Ενισχύστε την ιδέα ότι τα συναισθήματα και οι εμπειρίες όλων έχουν αξία και ότι η αμοιβαία κατανόηση ενισχύει ολόκληρη την ομάδα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:Τι Είναι οι Υπεύθυνες Αντιδράσεις;

Στο σχολικό περιβάλλον, οι υπεύθυνες αντιδράσεις αναφέρονται σε προσεκτικούς, ηθικούς και μη βίαιους τρόπους αντιμετώπισης συγκρούσεων, προκλήσεων ή βλαβών. Στηρίζονται στη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση και την αίσθηση ευθύνης. Οι μαθητές/-τριες που αναπτύσσουν αυτές τις δεξιότητες είναι πιο ικανοί/-νές να αντισταθούν στην πίεση των συνομηλίκων τους, να παρέμβουν κατάλληλα όταν γίνονται μάρτυρες εκφοβισμού και να ζητήσουν βοήθεια όταν είναι απαραίτητο. Αντίθετα, όταν οι μαθητές/-τριες αντιδρούν με επιθετικότητα, αποφυγή ή σιωπή, μπορούν να ενισχύσουν ακούσια τους κύκλους βίας, αποκλεισμού και φόβου στο σχολικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά και οι έφηβοι/-βες συχνά δυσκολεύονται να λάβουν υπεύθυνες αποφάσεις σε καταστάσεις με έντονο συναισθηματικό φορτίο. Πολλοί/-λές δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν χωρίς να επιδεινώσουν τη σύγκρουση ή να γίνουν συνένοχοι σε επιβλαβή συμπεριφορά.

Μπορεί να φοβούνται αντίποινα, κοινωνική απόρριψη ή παρεξήγηση από τους/τις ενήλικες. Αυτό υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο των εκπαιδευτικών στην καθοδήγηση των μαθητών/-τριών ώστε να αναγνωρίσουν το φάσμα των πιθανών αντιδράσεων και να κατανοήσουν ποιες συμβάλλουν σε ένα θετικό και με σεβασμό σχολικό κλίμα. Οι υπεύθυνες αντιδράσεις δεν περιορίζονται στην υπεράσπιση των θυμάτων ή στην αναφορά περιστατικών. Περιλαμβάνουν επίσης τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, την επίλυση συγκρούσεων και τη στοχαστική λήψη αποφάσεων – την ικανότητα να σταματούν, να σκέφτονται και να ενεργούν με τρόπους που συνάδουν με τις ηθικές και κοινωνικές αξίες. Οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν ότι οι αντιδράσεις τους έχουν συνέπειες και ότι η υπεύθυνη συμπεριφορά μπορεί να προστατεύσει όχι μόνο τους/τις ίδιους/-διες αλλά και άλλα άτομα από βλάβες. Τα σχολεία προωθώντας υπεύθυνες αντιδράσεις βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, ηθικό συλλογισμό και ενσυναίσθηση. Όταν οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν να ανταποκρίνονται αντί να αντιδρούν, να σκέφτονται πριν ενεργήσουν και να δίνουν προτεραιότητα στον σεβασμό έναντι της εκδίκησης, συμβάλλουν σε μια κουλτούρα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και κοινής ευθύνης.

Μέσω της συνεπούς εκπαίδευσης, της πρότυπης συμπεριφοράς και της πρακτικής, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενδυναμώσουν τους/τις μαθητές/-τριες ώστε να μετατρέψουν τις ενστικτώδεις αντιδράσεις τους σε συνειδητές, υπεύθυνες επιλογές που χτίζουν πιο υγιείς σχέσεις και πιο συμπονετικές κοινότητες.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «ΣΤΑΜΑΤΑ, ΣΚΕΨΟΥ, ΔΙΑΛΕΞΕ»

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις μικρότερους/-ρες μαθητές/-τριες να αναγνωρίσουν καταστάσεις που απαιτούν υπεύθυνη αντίδραση και να εξασκηθούν στο να κάνουν μια παύση προτού αντιδράσουν παρορμητικά.

**Διάρκεια:** 40 λεπτά

**Ομάδα-στόχος:** Δημοτικό

**Υλικά:**

- Κάρτες συναισθημάτων (π.χ. χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη)
- Κάρτες καταστάσεων (απλά σενάρια, κατάλληλα για την ηλικία των μαθητών/-τριών, όπως:
- «Κάποιος/-ποια πήρε το μολύβι σου», «Ο/Η φίλος/-λη σου σε έσπρωξε στην ουρά», «Είδες να κοροϊδεύουν κάποιον/-ποια» κ.λπ.)
- Μια αφίσα «Σταμάτα – Σκέψου – Διάλεξε» (που θα δημιουργηθεί από κοινού ή θα παρασχεθεί από τον/την εκπαιδευτικό)

**Οδηγίες**

### 1. Συζήτηση Προθέρμανσης (5–10 λεπτά):

Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση για το τι σημαίνει να είσαι υπεύθυνος/-νη. Ρωτήστε τους/τις μαθητές/-τριες:

- «Τι κάνετε όταν κάποιος σας κάνει να θυμώσετε;»
- «Πώς μπορούμε να αντιδράσουμε χωρίς να πληγώνουμε τους άλλους;»

Παρουσιάστε την ιδέα ότι μια υπεύθυνη αντίδραση είναι αυτή που βοηθά στην επίλυση ενός προβλήματος χωρίς να προκαλεί περισσότερη ζημιά.

### 2. Παρουσιάστε τη Στρατηγική «Σταμάτα – Σκέψου – Διάλεξε» (5 λεπτά):

Σταμάτα: Παίρνω μια βαθιά ανάσα. Δεν αντιδρώ αμέσως.

Σκέψου: Τι αισθάνομαι; Τι συνέβη; Τι επιλογές έχω;

Διάλεξε: Επιλέγω την αντίδραση που είναι ασφαλής, ευγενική και δίκαιη.

### 3. Εξάσκηση μέσω Παιχνιδιού Ρόλων (15 λεπτά):

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα με μια κατάσταση και ζητήστε τους να την αναπαραστήσουν δύο (2) φορές:

- Πρώτα, θα πρέπει να δείξουν μια ανεύθυνη αντίδραση (π.χ. φωνάζοντας, χτυπώντας, αγνοώντας).
- Στη συνέχεια, θα πρέπει να δείξουν μια υπεύθυνη αντίδραση χρησιμοποιώντας τα βήματα «Σταμάτα – Σκέψου – Διάλεξε».

Μετά από κάθε σκετς, συζητήστε τι έκανε τη δεύτερη εκδοχή καλύτερη και πώς έκανε όλους/-λες να νιώσουν.

### 3. Σκέψη: (5 λεπτά)

Συγκεντρώστε την τάξη σε κύκλο και ρωτήστε τα εξής:

- «Ποιο βήμα είναι πιο δύσκολο για εσάς – το Σταμάτα, το Σκέψου ή το Διάλεξε;»
- «Πώς μπορούμε να θυμόμαστε να το χρησιμοποιούμε αυτό στο σχολείο;»

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ»

**Στόχος:** Να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/-τριες να αναλύσουν πραγματικές καταστάσεις και να διερευνήσουν πώς διαφορετικές αντιδράσεις – υπεύθυνες ή ανεύθυνες – μπορούν να αλλάξουν την έκβαση μιας κατάστασης.

**Διάρκεια:** 40 λεπτά

**Ομάδα-στόχος:** Γυμνάσιο, Λύκειο

**Υλικά:**

Κάρτες σεναρίων (ρεαλιστικά παραδείγματα από το γυμνάσιο, όπως:

- «Κάποιος/-ποια δημοσιεύει μια ντροπιαστική φωτογραφία ενός/μιας συμμαθητή/-τριας σου στο διαδίκτυο».
- «Μια ομάδα φίλων σας προκαλεί να κοροϊδέψετε έναν/μια άλλο/-λη μαθητή/-τρια».
- «Είσαι μάρτυρας αποκλεισμού κάποιου από μια ομαδική εργασία».

Ένα μεγάλο χαρτί ή πίνακας χωρισμένος σε τρεις στήλες με τις ενδείξεις «Αντιδράστε», «Σκεφτείτε», «Ανταποκριθείτε».

**Οδηγίες:**

### 1. Έναρξη Συζήτησης (5–10 λεπτά):

Ξεκινήστε ζητώντας από τους/τις μαθητές/-τριες να σκεφτούν μια περίπτωση στην οποία αντέδρασαν βιαστικά και μετά το μετάνιωσαν. Συζητήστε πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων. Παρουσιάστε τη διαφορά μεταξύ αντίδρασης και ανταπόκρισης:

- Η **αντίδραση** είναι γρήγορη, συναισθηματική και συχνά απερίσκεπτη..
- Η **ανταπόκριση** είναι προσεκτική, ήρεμη και υπεύθυνη.

### 2. Ανάλυση Σεναρίου (20 λεπτά):

Χωρίστε τους/τις μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα σεναρίου και ζητήστε τους να κάνουν καταιγισμό ιδεών (brainstorming):

- Μια πιθανή **αντίδραση** (τι θα μπορούσε να κάνει κάποιος χωρίς να σκεφτεί).
- Μια **σκέψη** (τι θα μπορούσε να σκεφτεί προτού ενεργήσει) και
- Μια υπεύθυνη ανταπόκριση (τι θα μπορούσε να κάνει για να χειριστεί την κατάσταση με ενσυναίσθηση και ακεραιότητα).

Οι ομάδες γράφουν τις ιδέες τους στις τρεις (3) στήλες και τις παρουσιάζουν στην τάξη.

### 3. Πίνακας «Η Σπείρα του Εκφοβισμού» (15 λεπτά):

Σχεδιάστε μια σπείρα στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού. Ονομάστε το κέντρο «Η αρχή» και τους εξωτερικούς δακτυλίους «Κλιμάκωση». Ξεκινώντας από το κέντρο, ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να σκεφτούν ποιες μικρές ενέργειες ή συναισθήματα θα μπορούσαν να ξεκινήσουν τον εκφοβισμό (π.χ. πειράγματα, αποκλεισμός, φήμες). Καθώς προχωράτε προς τα έξω, εξετάστε πώς αυτές οι ενέργειες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πιο σοβαρές συμπεριφορές εκφοβισμού, όπως παρενόχληση ή σωματική βία.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ»

Παράδειγμα εξέλιξης της σπείρας του εκφοβισμού:

- **Η Αρχή:** Ένα μικρό σχόλιο ή αστείο.
- **Κλιμάκωση 1:** Το θύμα αισθάνεται πληγωμένο, αλλά παραμένει σιωπηλό.
- **Κλιμάκωση 2:** Ο/Η θύτης/-τρια επαναλαμβάνει το σχόλιο σε άλλα άτομα.
- **Κλιμάκωση 3:** Άλλα άτομα συμμετέχουν ή κουτσομπολεύουν το θύμα..
- **Κλιμάκωση 4:** Το θύμα αισθάνεται απομονωμένο, βιώνει συναισθηματική δυσφορία.
- **Τελικό Σημείο:** Το θύμα γίνεται αντικείμενο συνεχούς εκφοβισμού.

### 4. Ομαδικός Αναστοχασμός και Συζήτηση (10 λεπτά):

Μετά τις παρουσιάσεις, θέστε τις ακόλουθες ερωτήσεις::

«Ποια είναι τα χαρακτηριστικά μιας υπεύθυνης αντίδρασης;»

«Πώς μπορεί μια υπεύθυνη αντίδραση να προστατεύσει τόσο το θύμα όσο και τους/τις παρευρισκόμενους/-νες;»

«Ποιος είναι ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην επιλογή του τρόπου με τον οποίο ενεργούμε;»

«Ποιος είναι ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην επιλογή του τρόπου με τον οποίο ενεργούμε;»

### 5. Προσωπική Σύνδεση (προαιρετική γραπτή εργασία):

Ζητήστε από κάθε μαθητή/-τρια να γράψει μια σύντομη παράγραφο για μια κατάσταση στην οποία θα μπορούσαν να είχαν αντιδράσει πιο υπεύθυνα και τι θα έκαναν διαφορετικά τώρα.







# ΕΝΟΤΗΤΑ 3:

**ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ  
ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΩΣΗΣ ΤΟΥ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ  
ΙΔΡΥΜΑΤΑ**



## 3.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Τα τελευταία χρόνια, το πρόβλημα της ψυχολογικής βίας στις σχέσεις μεταξύ μαθητών/-τριών που δεν περιλαμβάνει σωματική βία έχει γίνει όλο και πιο εμφανές (Olweus, 1993· Slee, 2017). Αυτό περιλαμβάνει λεκτικές συμπεριφορές που κρύβουν τη χρήση ανοιχτής ψυχολογικής πίεσης διαφορετικής έντασης με τη μορφή εκφοβισμού, παρενόχλησης, απειλών ή άσκησης βίας. Πολλοί/-λές μαθητές/-τριες γίνονται θύματα διαρκούς και συνεχούς παρενόχλησης, συμπεριλαμβανομένης της ταπείνωσης, της γελοιοποίησης ή της κακοποίησης. Αυτή η μορφή βίας είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη, διότι στοχεύει στο σύστημα του «εγώ», δηλαδή στην αυτοεκτίμηση, την προσωπική αξιοπρέπεια και την αυτοπεποίθηση (Goleman, 2006).

Πολλοί/-λές από εμάς έχουμε σίγουρα δει πώς ακόμη και μικρά παιδιά – μαθητές/-τριες νηπιαγωγείου στον κήπο του σχολείου ή στην παιδική χαρά, απωθούν τον/τη φίλο/-λη τους από το να παίξουν μαζί λόγω της εμφάνισής του/της ή επειδή έχει ένα λιγότερο ελκυστικό παιχνίδι. Η ηλικιακή ομάδα που περιγράφεται είναι εξαιρετικά ευαίσθητη στην επιρροή των συνομηλίκων και υποκύπτει εύκολα στην πειθώ μιας ισχυρής ομάδας – του/της αρχηγού των παιχνιδιών και των κοινών δραστηριοτήτων. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν συνειδητοποιούν πόσο μεγάλη επίδραση έχουν οι συμπεριφορές που περιγράφονται παραπάνω στην ψυχική τους ανάπτυξη και την αυτοεκτίμησή τους. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διαμόρφωση της αίσθησης ενσυναίσθησης και ανοχής προς τους άλλους ξεκινά στο οικογενειακό περιβάλλον, αλλά ο ρόλος του σχολείου είναι να είναι σε εγρήγορση και να ανταποκρίνεται γρήγορα σε καταστάσεις αποκλεισμού, συνεργαζόμενο τόσο με τους/τις μαθητές/-τριες όσο και με τους γονείς. Η ευαισθητοποίηση των μικρών παιδιών και των φροντιστών/-στριών τους μπορεί να αποφέρει τεράστια οφέλη στη μετέπειτα ανάπτυξη ενός νεαρού ατόμου, καθώς και στην ψυχική του ανθεκτικότητα και στη διαδικασία οικοδόμησης θετικής αυτοεκτίμησης. Μια σχολική τάξη λειτουργεί ως ένα μικροσκοπικό κοινωνικό σύστημα στο οποίο η ενσυναίσθηση, η ανεκτικότητα και ο σεβασμός πρέπει να καλλιεργούνται από μικρή ηλικία (Zins et al., 2004).

*Ας προσπαθήσουμε να εξετάσουμε τον μηχανισμό που κρύβεται πίσω από τις πράξεις αποκλεισμού και εκφοβισμού μεταξύ των παιδιών. Είναι γνωστό από καιρό ότι πίσω από κάθε δύσκολη συμπεριφορά κρύβεται ένα εσωτερικό πρόβλημα του παιδιού. Ο/Η θύτης/-τρια επιδιώκει έναν στόχο με τις πράξεις του/της, αν και δεν τον συνειδητοποιεί πάντα πλήρως. Τις περισσότερες φορές, προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή και να εστιάσει το ενδιαφέρον των άλλων πάνω του/της, σαν να μην γνωρίζει τις αποδεκτές συμπεριφορές και να μην είναι σε θέση να τις χρησιμοποιήσει με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Χαρακτηριστικά είναι τα όσα ανφέρει η Δρ Ewa Woydytlo: «Χλευασμός, ειρωνεία, κοροϊδία, πειράγματα. Αυτές οι συμπεριφορές είναι αιχμηρά εργαλεία με τα οποία μπορούμε να πληγώσουμε. Ο κακόβουλος άνθρωπος τα χρησιμοποιεί επειδή θέλει να προκαλέσει πόνο σε κάποιον... Υπάρχει επίσης κάτι που στα αγγλικά ονομάζουμε teasing, δηλαδή πειράγματα και γελοιοποίηση. Όλες αυτές οι συμπεριφορές είναι τοξίνες στις σχέσεις που σκοπό έχουν να τονίσουν τις δυσκολίες ή τα ελαττώματα ενός ατόμου» (Woydytlo, 2010, σ. 42).*

Το φαινόμενο της βίας χαρακτηρίζεται από ορισμένα στοιχεία:

- η βία είναι πάντα σκόπιμη·
- η βία είναι η παραβίαση ορισμένων δικαιωμάτων και προσωπικών αγαθών ενός ατόμου·
- η βία είναι η παραβίαση των δικαιωμάτων και των αγαθών ενός ατόμου σε βαθμό που το εμποδίζει να υπερασπιστεί τον εαυτό του·
- η βία προκαλεί πάντα κάποια βλάβη στη ζωή του ατόμου που την υφίσταται·
- η χρήση βίας τείνει να επαναλαμβάνεται.

Ένα σχολικό ίδρυμα, και κυρίως μια τάξη, είναι ένας θεσμός που δημιουργεί ένα πολύπλοκο κοινωνικό σύστημα. Καθένας/μία από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες έχει ατομικά χαρακτηριστικά, απόψεις και συμπεριφορές. Κάθε άτομο από αυτά είναι διαφορετικό, μοναδικό, αλλά εξίσου σημαντικό. Η αποδοχή, η ανεκτικότητα και η ενσυναίσθηση είναι δεξιότητες που απαιτούν διαμόρφωση από μικρή ηλικία. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της εργασίας του/της με τους/τις μαθητές/-τριες, να κατευθύνει την προσοχή τους στην εργασία με αξίες όπως τα ίσα δικαιώματα, ο καθορισμός ορίων, η αποφασιστικότητα, ο σεβασμός, η ανεκτικότητα, το δικαίωμα στις ατομικές απόψεις, η ενσωμάτωση στην ομάδα, η προσοχή στο άτομο και στο εσωτερικό του - και όχι στα υλικά αγαθά που κατέχει. Οι ενέργειες του/της εκπαιδευτικού στο αρχικό στάδιο της εργασίας με την ομάδα θα αποφέρουν ανεκτίμητα οφέλη στο μέλλον και, ιδίως, θα οδηγήσουν στη διαδικασία καλλιέργειας αξιών και υποστήριξης θετικών σχέσεων μεταξύ των νέων. Η λειτουργία του ιδρύματος δεν είναι μόνο έργο του/της εκπαιδευτικού, αλλά και συνεργασία με άλλους/-λες υπαλλήλους και ειδικούς από εξωτερικούς φορείς.

Οι κοινές πρωτοβουλίες πρέπει να επικεντρώνονται σε δραστηριότητες όπως (Coloroso, 2010; Rigby, 2012):

- έγκαιρη διάγνωση του προβλήματος - αναγνώριση των δυσκολιών·
- παροχή ατομικής υποστήριξης, προληπτικές ενέργειες, όπως προληπτικά προγράμματα για ολόκληρη την τάξη ή το σχολείο, με στόχο την υποστήριξη της συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών·
- συνέπεια των δραστηριοτήτων στο εκπαιδευτικό ίδρυμα - συνεργασία μεταξύ του σχολείου και των γονέων και άλλων ειδικών·
- ενθάρρυνση της ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων και δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην υποστήριξη της ανάπτυξης διαφόρων δεξιοτήτων, όπως γλώσσα, μνήμη, γνωστικές δεξιότητες·
- υποστηρικτικές δράσεις που περιλαμβάνουν υποστηρικτικά στοιχεία στις τάξεις, π.χ. οπτικό υλικό, εργασία σε μικρές ομάδες·
- διδακτικές μέθοδοι - χρήση ποικίλων μεθόδων διδασκαλίας που λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές ανάγκες των μαθητών/-τριών·
- διαχείριση της τάξης - χρήση τεχνικών που βελτιώνουν τη συμπεριφορά των μαθητών/-τριών και δημιουργούν ένα θετικό κλίμα στην τάξη, π.χ. σύστημα ενίσχυσης και συμβάσεις συμπεριφοράς·
- παρέμβαση σε κρίσεις - δράσεις που αποσκοπούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας και της αίσθησης ασφάλειας σε καταστάσεις κρίσης.



Τα οφέλη της έγκαιρης παρέμβασης στο σχολείο περιλαμβάνουν την ελαχιστοποίηση των αρνητικών συνεπειών των προβλημάτων (βοηθώντας τα παιδιά να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και αποτρέποντας την κατάθλιψη), την υποστήριξη της ανάπτυξης (βελτίωση των σχολικών επιδόσεων, ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων) και τη βελτίωση της ευημερίας (αυξημένη αίσθησης ασφάλειας και αποδοχής μεταξύ των συνομηλίκων και της σχολικής κοινότητας).

## 2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Αυτή η ενότητα αποτελείται από δύο (2) κεφάλαια.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                      | Διάρκεια (λεπτά) |
|---------------|---------------------------------------|------------------|
| 1             | Ενσωμάτωση της Ομάδας της Τάξης       | 110              |
| 2             | Διεκδικητικότητα και Καθορισμός Ορίων | 110              |

**Συνολική διάρκεια: 120 λεπτά**

### 3.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης σχετικά με την ενσωμάτωση της ομάδας της τάξης, τη διεκδικητικότητα και τη διαμόρφωση της ικανότητας να θέτει όρια, οι εκπαιδευτικοί θα αποκτήσουν πολλές βασικές ικανότητες. Πρώτα απ' όλα, θα είναι σε θέση:

- Να ακούν τους/τις μαθητές/-τριες για να κατανοούν τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους,
- Να δημιουργούν μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και αποδοχής, η οποία ευνοεί την οικοδόμηση θετικών σχέσεων στην τάξη.
- Να αναπτύξουν τη δική τους δημιουργικότητα και την ικανότητα να οργανώνουν διάφορες δραστηριότητες που βοηθούν στην ενσωμάτωση των μαθητών/-τριών ενθαρρύνοντάς τους/τες να συνεργάζονται και να γνωρίζονται μεταξύ τους.
- Να αποκτήσουν την ικανότητα να επιλύουν συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο, έτσι ώστε όλοι να αισθάνονται ασφαλείς και άνετοι/-τες.

**Κεφάλαιο 1 - Ενσωμάτωση της Ομάδας της Τάξης.**

- Θεωρητικό μέρος: εξήγηση της έννοιας της ενσωμάτωσης (η διαδικασία συνδυασμού μεμονωμένων στοιχείων, όπως συμπεριφορές, ανάγκες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, προτιμήσεις και κάθε είδους διαφορετικότητα, σε ένα συνεκτικό σύνολο, με σκοπό τη συνεργασία των κοινωνικών ομάδων και τη δημιουργία ενός συνεκτικού συνόλου) και των μακροπρόθεσμων οφελών που προκύπτουν από μια καλά ενσωματωμένη ομάδα τάξης (καλύτερη ατμόσφαιρα στην τάξη, ομάδα με κίνητρα, λιγότερες συγκρούσεις, αποτελεσματικότερα εκπαιδευτικά αποτελέσματα, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, μεγαλύτερη ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από το έργο που επιτελούν, ευκολότερη διαχείριση της ομάδας, ισχυροί δεσμοί και καλές σχέσεις με τους/τις μαθητές/-τριες, ανάπτυξη των ατομικών τους ικανοτήτων - συμπεριλαμβανομένου του εμπλουτισμού του δικού τους εργαστηρίου εργασίας). Διάρκεια 20 λεπτά.
- Πρακτικό μέρος: δραστηριότητες των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, συμμετοχή σε δραστηριότητες και ευκαιρία να μάθουν για τις ασκήσεις από τη σκοπιά ενός/μιας ενεργού συμμετέχοντα/-χουσας στα μαθήματα. Διάρκεια 60 λεπτά.
- Είδη πρακτικών εργασιών: γνωστικά παιχνίδια με τη μέθοδο της παρουσίασης, ομαδική συζήτηση, ατομικές δραστηριότητες, ομαδική εργασία, εκπαιδευτικές ταινίες. Αυτό-αναστοχασμός (10 λεπτά), κοινή σύνοψη (20 λεπτά)
- Διάρκεια ολόκληρου του κεφαλαίου - 110 λεπτά.

**Κεφάλαιο 2 – Διεκδικητικότητα και Καθορισμός Ορίων**

- Θεωρητικό μέρος: εξήγηση της έννοιας της διεκδικητικότητας (η ικανότητα να εκφράζετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με ειλικρίνεια, ηρεμία και σεβασμό τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους άλλους ανθρώπους. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να λέτε «ναι» και «όχι» χωρίς να αισθάνεστε ενοχές και χωρίς να παραβιάζετε τα όρια των άλλων. Η διεκδικητικότητα βοηθά στην οικοδόμηση υγιών σχέσεων, διότι σας επιτρέπει να κοινοποιείτε με σαφήνεια τις προσδοκίες σας και ταυτόχρονα να σέβεστε τις ανάγκες των άλλων). Παράλληλα, μαθαίνετε ποια είναι τα οφέλη της διατήρησης μιας διεκδικητικής στάσης, καθώς σας επιτρέπει να εκφράζετε τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας με σαφήνεια και ειλικρίνεια, γεγονός που βοηθά στην αποφυγή παρεξηγήσεων και απογοητεύσεων. Επιπλέον, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σας, καθώς μαθαίνετε να θέτετε όρια και να φροντίζετε τον εαυτό σας, αλλά και να χτίζετε καλύτερες σχέσεις με τους άλλους, διότι επικοινωνείτε με ειλικρίνεια και σεβασμό τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους άλλους. Ακόμη, μαθαίνετε ποια είναι τα οφέλη του να θέτετε όρια στους άλλους, καθώς σας επιτρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας και τις ανάγκες σας ελέγχοντας καλύτερα τι δέχεστε και τι όχι, το οποίο με τη σειρά του μεταφράζεται σε πιο υγιείς σχέσεις και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Ο καθορισμός ορίων βοηθά συν τοις άλλοις στην αποφυγή της κόπωσης, του άγχους και της εκμετάλλευσης, διότι κοινοποιείτε με σαφήνεια τι είναι αποδεκτό για εσάς και τι όχι. Είναι ένας τρόπος να είσαι αυθεντικός/-κή και να σέβεσαι τον εαυτό σου, ενώ συγχρόνως σέβεσαι και τους άλλους). Διάρκεια 30 λεπτά.
- Πρακτικό μέρος των δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, συμμετοχή σε δραστηριότητες και ευκαιρία να μάθουν για τις ασκήσεις από τη σκοπιά ενός/μιας ενεργού συμμετέχοντα/-χουσας στα μαθήματα. Διάρκεια 50 λεπτά.
- Τύποι πρακτικών εργασιών: προσομοιώσεις κοινωνικών καταστάσεων, παιχνίδια ρόλων, θεατρικά παιχνίδια, ομαδικές δραστηριότητες, προσωπικές δηλώσεις, εκπαιδευτικές ταινίες.
- Αυτό-αναστοχασμός (10 λεπτά), κοινή σύνοψη (20 λεπτά)
- Διάρκεια ολόκληρου του κεφαλαίου - 110 λεπτά.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ενσωμάτωση της Ομάδας της Τάξης, «Μαζί Πιο Δυνατοί/-τές»

## Εισαγωγή

Τα μαθήματα είναι αφιερωμένα στην ενίσχυση της συνεργασίας και της ενσωμάτωσης των μελών της ομάδας της τάξης του δημοτικού σχολείου. Το κεφάλαιο αποτελείται από ένα θεωρητικό και ένα πρακτικό μέρος στο οποίο ο/η εκπαιδευτικός συμμετέχει ενεργά σε εργασίες και παιχνίδια. Εξηγεί τα πλεονεκτήματα της ενσωμάτωσης, τα οποία συμβάλλουν στη δημιουργία μιας καλύτερης ατμόσφαιρας και στη σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μαθητών/-τριών προωθώντας τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση. Χάρη στις κοινές δραστηριότητες, οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν να εργάζονται ομαδικά, να επικοινωνούν και να δείχνουν ενσυναίσθηση. Είναι επίσης ένας εξαιρετικός τρόπος για να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν στην τάξη και να αυξήσουν το κίνητρο για μάθηση.

## Βασικές Έννοιες:

- **Ενσωμάτωση:** είναι η διαδικασία συνδυασμού διαφορετικών στοιχείων, συστημάτων ήμερών σε ένα συνεκτικό σύνολο. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της τεχνολογίας, η ενσωμάτωση μπορεί να σημαίνει τη σύνδεση διαφορετικών προγραμμάτων ή συστημάτων, ώστε να λειτουργούν μαζί χωρίς προβλήματα. Στην καθημερινή ζωή, η ενσωμάτωση μπορεί να σημαίνει συνεργασία μεταξύ διαφορετικών ομάδων ή κοινοτήτων για την επίτευξη κοινών στόχων.
- **Αίσθημα του ανήκειν:** είναι ένα συναίσθημα που νιώθεις όταν αισθάνεσαι μέρος μιας ομάδας, μιας κοινότητας ή ενός περιβάλλοντος. Είναι η εσωτερική βεβαιότητα ότι σε αποδέχονται, σε εκτιμούν και ότι έχεις θέση σε μια δεδομένη κοινότητα. Αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι ασφάλεια, άνεση και περισσότερη αυτοπεποίθηση. Είναι πολύ σημαντικό γιατί βοηθάει στη δημιουργία σχέσεων, στην παροχή υποστήριξης και στο να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου.
- **Συνεργασία:** είναι μια δράση κατά την οποία πολλά άτομα ή ομάδες συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Αυτό σημαίνει να μοιράζεσαι ιδέες, να βοηθάς τους άλλους και να λαμβάνεις αποφάσεις από κοινού. Χάρη στη συνεργασία, μπορείς να κάνεις περισσότερα και καλύτερα πράγματα, επειδή κάθε άτομο συνεισφέρει κάτι από τον εαυτό του. Αυτό είναι πολύ σημαντικό στο σχολείο, στην εργασία και στην καθημερινή ζωή, διότι μας μαθαίνει πώς να συνεργαζόμαστε και να σημειώνουμε επιτυχία ως ομάδα.
- **Αμοιβαία κατανόηση:** είναι ένα συναίσθημα όταν δύο ή περισσότερα άτομα μπορούν να ακούνε το ένα το άλλο, να κατανοούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου. Σημαίνει ότι δεν ακούμε μόνο αυτό που λέει κάποιος, αλλά προσπαθούμε επίσης να τον κατανοήσουμε και να δούμε τον κόσμο από τη δική του οπτική γωνία. Η αμοιβαία κατανόηση βοηθά στην οικοδόμηση καλών σχέσεων, στην αποφυγή παρεξηγήσεων και στην επίλυση συγκρούσεων.



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ»

**Διάρκεια: 15 λεπτά**

Οι συμμετέχοντες/-χουσες κάθονται σε κύκλο.

Κάθε άτομο λέει το όνομά του και τρία (3) πράγματα για τον εαυτό του: δύο αληθινά και ένα φανταστικό.

Οι υπόλοιποι/-πες μαντεύουν ποιο είναι το φανταστικό.

Αυτή η άσκηση βοηθά να σπάσει ο πάγος και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους οι συμμετέχοντες/-χουσες.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΠΥΡΓΟ»

**Διάρκεια: 15 λεπτά**

Χωριστείτε σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα).

Εργασία: Χτίστε τον ψηλότερο πύργο που μπορείτε με τα υλικά που έχετε στη διάθεσή σας (π.χ.τουβλάκια, χαρτιά, καλαμάκια).

Στόχος είναι η συνεργασία, η επικοινωνία και η δημιουργικότητα.

Αφού τελειώσετε, συζητήστε τι ήταν δύσκολο και τι βοήθησε στην ομαδική εργασία:

- Τι σας φάνηκε δύσκολο;
- Τι βοήθησε την ομάδα σας να εργαστεί καλύτερα;
- Πώς μοιράσατε μεταξύ σας τη δουλειά;
- Τι μάθατε για την ομαδική εργασία;

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΚΡΕΜΜΥΔΙ»

**Διάρκεια: 15 ΛΕΠΤΑ**

Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε δύο (2) ισάριθμες ομάδες.

Ζητήστε τους να δημιουργήσουν δύο κύκλους (έναν εσωτερικό και έναν εξωτερικό) και να τακτοποιηθούν έτσι ώστε κάθε άτομο να σχηματίζει ζευγάρι με ένα άλλο. Οι συμμετέχοντες/-χουσες στέκονται σε αυτούς τους κύκλους αντικριστά.

Στόχος του ζευγαριού που δημιουργήθηκε είναι να μιλήσει για το θέμα που του έδωσε ο/η συντονιστής/-στρια. Οι συμμετέχοντες/-χουσες έχουν ένα (1) λεπτό στη διάθεσή τους. Μετά από αυτό, ακολουθεί ένα σήμα για να σταματήσουν να μιλάνε και να αλλάξουν θέσεις. Η αλλαγή θέσης γίνεται με έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο. Δίνετε την οδηγία ότι ένας από τους κύκλους (εσωτερικός ή εξωτερικός) μετακινείται μία ή περισσότερες θέσεις δεξιόστροφα και παρέχετε ένα νέο θέμα συζήτησης:

- «Κάτι που μου αρέσει να κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου»
- «Κάτι που με κάνει να νιώθω καλά στην τάξη»
- «Τι σημαίνει για μένα το να είμαι καλός/-ή συμμαθητής/-τρια»
- «Πότε νιώθω ότι ανήκω στην ομάδα»
- «Πώς μπορούμε να βοηθάμε ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-η περισσότερο στην τάξη»



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Διεκδικητικότητα και Καθορισμός Ορίων «Τα Όρια Πρέπει να Είναι Ευέλικτα»

### Εισαγωγή

#### «Δεν χρειάζεται να κλείνουν όλα τα πέρασματα»

Τα μαθήματα είναι αφιερωμένα στο να μάθουν οι μαθητές/-τριες πώς να εκφράζουν τη γνώμη, τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους με σαφή τρόπο και με σεβασμό. Στόχος είναι να μπορείτε να λέτε «ναι» ή «όχι» χωρίς να αισθάνεστε ενοχές, σεβόμενοι/-νες τα συναισθήματα και τα όρια των άλλων και να μάθετε πώς να εκφράζετε με σαφήνεια και αποφασιστικότητα τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις προσδοκίες σας με σεβασμό προς τους άλλους.

Έτσι, θα κατανοήσετε καλύτερα τα δικά σας όρια, θα τα προστατεύσετε και θα φροντίσετε για την ευημερία σας, καθώς και θα χτίσετε υγιείς σχέσεις με τους άλλους.

### Βασικές Έννοιες

- 1. Διεκδικητικότητα** - είναι η ικανότητα να εκφράζετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με τρόπο ειλικρινή και σεβασμό προς τους άλλους. Είναι μια ισορροπία μεταξύ του να είστε υπερβολικά υποχωρητικοί/-κές και επιθετικοί/-κές. Χάρη στη διεκδικητικότητα, μπορείτε να λέτε «ναι» ή «όχι» χωρίς να αισθάνεστε ενοχές και να εκφράζετε τη γνώμη σας χωρίς να παραβιάζετε τα όρια των άλλων. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό που βοηθά στην οικοδόμηση καλών σχέσεων και στην αυτοπεποίθηση σε διαφορετικές καταστάσεις.
- 2. Καθορισμός ορίων** - είναι η ικανότητα να θέτετε τα δικά σας όρια και να λέτε «αρκετά» σε καταστάσεις που σας κάνουν να νιώθετε άβολα, να μην είστε καλά ή να μην συμβαδίζουν με τις αξίες σας. Είναι η φροντίδα του εαυτού σας και των αναγκών σας, προκειμένου να νιώθετε ασφαλείς και να σέβεστε τον εαυτό σας. Χάρη σε αυτόν, οι άλλοι ξέρουν τι να περιμένουν από εσάς και έχετε μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή και τις σχέσεις σας.
- 3. Αίσθημα ενοχής** - είναι ένα συναίσθημα που εμφανίζεται όταν νιώθουμε ότι έχουμε κάνει κάτι λάθος ή δεν έχουμε κάνει αυτό που έπρεπε. Είναι μια εσωτερική ένδειξη ότι οι πράξεις μας μπορεί να έχουν πληγώσει κάποιον ή να έχουν παραβιάσει κάποιους κανόνες. Συχνά συνοδεύεται από την επιθυμία να διορθώσουμε το λάθος ή να ζητήσουμε συγγνώμη. Είναι μια φυσική αντίδραση που μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι/-ρες και να αποφύγουμε την επανάληψη κακών αποφάσεων, αλλά μερικές φορές μπορεί επίσης να γίνει επιβαρυντική αν διαρκέσει πολύ ή είναι πολύ έντονη.
- 4. Προσωπικές ανάγκες** - είναι σημαντικές για ένα συγκεκριμένο άτομο και το βοηθούν να αισθάνεται καλά, ευτυχισμένο και ικανοποιημένο. Κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ανάγκες- κάποιος μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για τον εαυτό τους, άλλοι να αισθάνονται ασφαλείς, και άλλοι να χρειάζονται εγγύτητα και επαφή με τους άλλους. Αυτό που είναι σημαντικό για ένα άτομο μπορεί να μην είναι εξίσου σημαντικό για ένα άλλο. Η κατανόηση και η ικανοποίηση αυτών των ατομικών αναγκών μας βοηθά να ζούμε σε αρμονία με τον εαυτό μας και να αισθανόμαστε καλύτερα κάθε μέρα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι «Ναι, αλλά...»

Δίνονται διαφορετικά σενάρια στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες στα οποία πρέπει να εκφράσουν τη γνώμη τους, σεβόμενοι/-νες παράλληλα τη γνώμη των άλλων. Για παράδειγμα: «Θέλω να διασκεδάσω, αλλά δεν θέλω κανείς να με αναγκάσει να κάνω κάτι που δεν θέλω». Αυτό σας βοηθά να εκφράσετε τις προσωπικές σας ανάγκες και όρια με ήρεμο και διεκδικητικό τρόπο.

### Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι «Καθρέφτης»

Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναλαμβάνουν εκ περιτροπής ρόλους στους οποίους πρέπει να εκφράσουν τα συναισθήματα ή τις ανάγκες τους, ενώ άλλα άτομα από την ομάδα τα επαναλαμβάνουν με τη μορφή «καθρέφτη». Αυτή η άσκηση βοηθά στην αυτοέκφραση και στην ακρόαση των άλλων.

### Δραστηριότητα 3: Παιχνίδι «Όρια»

Σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτόνι ή σε έναν πίνακα, σχεδιάζουμε «όρια» - γραμμές που συμβολίζουν τι είναι αποδεκτό για εμάς και τι όχι. Οι συμμετέχοντες/-χουσες δείχνουν πώς αισθάνονται όταν κάποιος υπερβαίνει τα όριά τους και μαθαίνουν να μιλάνε για αυτό με διεκδικητικό τρόπο.

### Δραστηριότητα 4: «Ποιος/Ποια Έχει Δίκιο;»

Τα παιδιά ή οι ενήλικες συζητούν διάφορα θέματα μαθαίνοντας να εκφράζουν τη γνώμη τους, να ακούν τους άλλους και να σέβονται τις διαφορές. Αυτό τους εκπαιδεύει να εκφράζουν διεκδικητικά τις απόψεις τους χωρίς επιθετικότητα:

- «Πρέπει πάντα να συμφωνούμε με τους/τις φίλους/-ες μας;»
- «Τι μπορούμε να κάνουμε όταν κάποιος/-α επιμένει να κάνουμε κάτι που δεν θέλουμε;»
- «Πώς μπορούμε να πούμε “όχι” χωρίς να προσβάλλουμε τον/την άλλον/-η;»
- «Μπορούν δύο άνθρωποι να έχουν διαφορετικές απόψεις και να συνεχίζουν να σέβονται ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-η;»







# ΕΝΟΤΗΤΑ 4

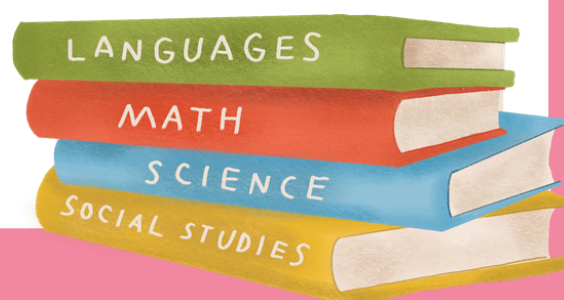
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΕ ΟΛΑ  
ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

## 4.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Η διεπιστημονική ενσωμάτωση του αναλυτικού προγράμματος είναι μια προσέγγιση που στοχεύει να προσφέρει στους/στις μαθητές/-τριες μια πιο ολιστική και ουσιαστική μαθησιακή εμπειρία συνδυάζοντας διαφορετικά πεδία γνώσης. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους/στις μαθητές/-τριες να συνδέουν τα μαθήματα μεταξύ τους και να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους όχι μόνο σε ένα μόνο γνωστικό αντικείμενο, αλλά και σε διάφορα πλαίσια (Jakobs, 1996). Κατά την αντιμετώπιση σύνθετων κοινωνικών ζητημάτων, όπως ο εκφοβισμός, μια διεπιστημονική προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/-τριες να εξετάσουν το θέμα από πολλαπλές οπτικές γωνίες. Ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς μια ατομική συμπεριφορά, αλλά συνδέεται επίσης με κοινωνικές δομές, πολιτισμικές νόρμες και το σχολικό περιβάλλον (Espelage & Swearer, 2004). Σε αυτό το πλαίσιο, ένα διεπιστημονικό μοντέλο διδασκαλίας προσφέρει αποτελεσματικές παρεμβάσεις κατά του εκφοβισμού τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Η εκπαίδευση κατά του εκφοβισμού δεν παρέχει μόνο γνώσεις στους/στις μαθητές/-τριες, αλλά τους/τις βοηθά συν τοις άλλοις να αναπτύξουν αξίες όπως η ενσυναίσθηση, η υπευθυνότητα, οι κοινωνικές δεξιότητες και το αίσθημα της κοινότητας (Olweus, 1993). Ένα διεπιστημονικό μοντέλο διδασκαλίας επιτρέπει την ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων σε διάφορα μαθήματα. Για παράδειγμα, ενώ τα μαθήματα γλώσσας μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κατανόησης διαφορετικών οπτικών, τα μαθήματα κοινωνικών επιστημών ή φυσικών επιστημών μπορούν να εμπλέξουν τους/τις μαθητές/-τριες σε συζητήσεις σχετικά με τις κοινωνικές νόρμες και τη δυναμική των ομάδων (Freire, 2000). Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές/-τριες αποκτούν επίγνωση του τρόπου αντιμετώπισης του εκφοβισμού, ενώ παράλληλα μαθαίνουν για τις κοινωνικές τους ευθύνες.

Η διεπιστημονική ενσωμάτωση του αναλυτικού προγράμματος υποστηρίζει την αποτελεσματική εφαρμογή στρατηγικών εκπαίδευσης κατά του εκφοβισμού σε ολόκληρο το σχολείο. Οι εκπαιδευτικοί, με την εισαγωγή στρατηγικών παρέμβασης κατά του εκφοβισμού στα μαθήματά τους, δείχνουν στους/στις μαθητές/-τριες πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στις κοινωνικές τους συναναστροφές και στην καθημερινή τους ζωή. Αυτή η ολιστική προσέγγιση όχι μόνο αυξάνει την ευαισθητοποίηση των μαθητών/-τριών σχετικά με τον εκφοβισμό, αλλά τους/τις βοηθά μεταξύ άλλων να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, κοινωνική ευθύνη και θετικές δεξιότητες επικοινωνίας (Galloway & Roland, 2004). Επομένως, η διεπιστημονική διδασκαλία γίνεται ένα σημαντικό εργαλείο για τη δημιουργία μιας πιο υγιούς και ασφαλούς σχολικής κουλτούρας (Smith & Sharp, 1994).





## 4.2 Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Η ενότητα έχει συνολική διάρκεια 90 έως 120 λεπτά και αποτελείται από τέσσερα (4) κεφάλαια, καθένα από τα οποία διαρκεί περίπου 25 έως 35 λεπτά. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει τόσο διερευνητικές δραστηριότητες όσο και πρακτικές ασκήσεις. Η ενότητα έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές της βιωματικής μάθησης, της εκπαίδευσης από συνομηλίκους/-κες (peer education) και της δυναμικής της ομάδας.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                               | Διάρκεια (Λεπτά) |
|---------------|------------------------------------------------|------------------|
| 1             | Πού Βρίσκομαι;                                 | 30               |
| 2             | Τι Λέει το Μάθημά Μου;                         | 30               |
| 3             | Τι Μεταδίδει το Περιεχόμενο του Μαθήματός Μου; | 30               |
| 4             | Συνεργατικός Σχεδιασμός                        | 30               |

**Συνολική διάρκεια: 120 λεπτά**

## 4.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά το τέλος της Ενότητας 4, οι εκπαιδευτικοί θα είναι σε θέση:

- Να προσδιορίσουν θέματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό στο πλαίσιο του διδακτικού περιεχομένου διαφορετικών μαθημάτων.
- Να αναπτύξουν παραδείγματα για το πώς οι έννοιες που υποστηρίζουν την εκπαίδευση κατά του εκφοβισμού μπορούν να αντιμετωπιστούν σε διάφορους θεματικούς τομείς.
- Να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα μικροδιδασκαλίας που περιλαμβάνει μηνύματα για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στο πλαίσιο του δικού τους γνωστικού αντικειμένου.
- Να προτείνουν ένα ολιστικό, ολοκληρωμένο σχέδιο μαθήματος με επίκεντρο τον/τη μαθητή/-τρια μέσω της συνεργασίας με εκπαιδευτικούς από διαφορετικές επιστημονικές ειδικότητες.
- Να αιτιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο μια διεπιστημονική προσέγγιση μπορεί να είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού.



## 4.4. Κεφάλαια και Δραστηριότητες

Ο εκφοβισμός είναι ένα σύνθετο και πολυεπίπεδο φαινόμενο που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αποκλειστικά μέσω ατομικών συμπεριφορών. Ως εκ τούτου, η αποτελεσματική παρέμβαση απαιτεί την κοινή ευθύνη των εκπαιδευτικών όλων των επιστημονικών κλάδων στο σχολείο και την επανεξέταση των αναλυτικών προγραμμάτων με μια ολιστική οπτική.

Η ενότητα «Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος Σε Όλα τα Μαθήματα» έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να εξετάσουν πώς μπορούν να συνεργαστούν πέρα από τα μαθήματά τους δημιουργώντας συνεργασίες γύρω από κοινές έννοιες και αξίες.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν πώς μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού μέσω διαφόρων μαθησιακών περιεχομένων, θα βιώσουν τη δύναμη του κοινού σχεδιασμού και θα διερευνήσουν πρακτικές μεθόδους για την ενσωμάτωση του αναλυτικού προγράμματος σε όλα τα μαθήματα. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο θα αυξήσουν τη γατομική τους ευαισθητοποίηση, αλλά και θα θέσουν τα θεμέλια για μια βιώσιμη κουλτούρα συνεργασίας εντός των σχολείων.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πού Βρίσκομαι;

## Εισαγωγή

Η καταπολέμηση του εκφοβισμού δεν είναι ευθύνη μερικών ατόμων, αλλά κοινό καθήκον ολόκληρης της εκπαιδευτικής κοινότητας. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προχωρούν πέρα από τα όρια των μαθημάτων που διδάσκουν προκειμένου να στηρίξουν τους/τις μαθητές/-τριες στην ανάπτυξή τους μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης.

Αυτό το κεφάλαιο παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να αναστοχαστούν τις ατομικές και συλλογικές ευθύνες τους, να εξερευνήσουν τη διεπιστημονική συνεργασία και να συζητήσουν πώς μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού μέσα από τα γνωστικά αντικείμενα που διδάσκουν.

## Διάρκεια: 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Επιστημονικός Κλάδος, Πεδίο, Γνωστικό Αντικείμενο, Ευθύνη Εκπαιδευτικών, Διεπιστημονική Προσέγγιση, Συνεργασία και Σύμπραξη, Ενσωμάτωση στο Αναλυτικό Πρόγραμμα

**Ομάδες-Στόχοι:** Δημοτικό, Γυμνάσιο και Λύκειο

**Υλικά:** Φύλλα μεγέθους A4 για τις έννοιες, Μαρκαδόροι σε διάφορα χρώματα; Κάρτες εννοιών (επιστημονικός κλάδος, πεδίο, γνωστικό αντικείμενο) ή διαφάνεια παρουσίασης (με τις λέξεις Επιστημονικός Κλάδος, Πεδίο, Γνωστικό Αντικείμενο), Πίνακας μαρκαδόρου ή χαρτοπίνακας (flipchart).

**Στόχοι:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναμένεται να αναγνωρίσουν τον ατομικό και συλλογικό τους ρόλο ως εκπαιδευτικοί στην καταπολέμηση του εκφοβισμού και να κατανοήσουν πώς η διεπιστημονική ενσωμάτωση του αναλυτικού προγράμματος συμβάλλει σε αυτή την προσπάθεια.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Να διακρίνουν και να εξηγούν τις έννοιες του επιστημονικού κλάδου, του πεδίου και του γνωστικού αντικειμένου.
- Να αξιολογούν τη διεπιστημονική προσέγγιση στο πλαίσιο της πρόληψης του εκφοβισμού.
- Να συζητούν τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς των εκπαιδευτικών στις σχέσεις των μαθητών/-τριών στο πλαίσιο της παρατηρητικής μάθησης.
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές που βασίζονται σε αξίες στο πλαίσιο του δικού τους γνωστικού αντικειμένου για την καταπολέμηση του εκφοβισμού.

**Μεθοδολογία:** Βιωματική Μάθηση, Μάθηση από Συνομηλίκους/-κες, Εργασία σε Μικρές Ομάδες, Σωκρατική Μέθοδος Συζήτησης, Ανάλυση Εννοιών

Ερώτηση: «Τι γνώμη έχετε για τον ρόλο των εκπαιδευτικών στην καταπολέμηση του εκφοβισμού;»



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 :

### «ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ;»

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί με σκοπό να ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να αναστοχαστούν τις προσωπικές τους απόψεις σχετικά με τον ρόλο των εκπαιδευτικών στην πρόληψη του εκφοβισμού και να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες. Μαζί, θα εξετάσουμε δηλώσεις με τις οποίες μπορεί να δηλώνετε τη συμφωνία ή τη διαφωνία σας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια διαβάζει δυνατά (ή προβάλλει σε διαφάνεια) μία από τις οκτώ (8) παρακάτω δηλώσεις κάθε φορά.

Σε κάθε δήλωση, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα επιλέγουν μία από τις τρεις επιλογές:

- **ΝΑΙ(Συμφωνώ με αυτή τη δήλωση)**
- **ΟΧΙ(Διαφωνώ με αυτή τη δήλωση)**
- **ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/-ΡΗ (Δεν είμαι βέβαιος/-η/Είμαι ανοιχτός/-χτή σε συζήτηση)**

Σημείωση: Οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να κάνουν τις επιλογές τους γραπτώς αλλά χωρίς να μιλούν μεταξύ τους ή να μετακινηθούν σε μία από τις τρεις περιοχές του δωματίου με την ενδειξη ΝΑΙ – ΟΧΙ – ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/-ΡΗ για μια οπτική απεικόνιση των απόψεων.

Μετά από κάθε δήλωση, όσοι/-σες το επιθυμούν καλούνται να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτή τη θέση.

Δηλώσεις Κρίσης:

- «Το κύριο καθήκον ενός/μιας εκπαιδευτικού είναι να διδάσκει καλά τα μαθήματά του/της. Η καταπολέμηση του εκφοβισμού είναι ευθύνη των ειδικών».
- «Η αντιμετώπιση θεμάτων εκφοβισμού στα μαθήματα διάφορα γνωστικά αντικείμενα μειώνει την αποτελεσματικότητα του μαθήματος».
- «Τα θέματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό πρέπει να εξετάζονται μόνο κατά τη διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησης συμβουλευτικής».
- «Ως εκπαιδευτικός, είναι επικίνδυνο να εμπλέκεσαι σε συγκρούσεις μεταξύ μαθητών/-τριών».
- «Αν συμβεί εκφοβισμός σε μια τάξη, ο κύριος υπεύθυνος είναι ο/η εκπαιδευτικός της τάξης».
- «Οι συμπεριφορές εκφοβισμού εμφανίζονται συχνότερα σε μαθήματα όπως η φυσική αγωγή, η μουσική και τα εικαστικά».
- «Οι μαθητές/-τριες του λυκείου είναι αρκετά ώριμοι/-μες για να διαχειρίζονται τις σχέσεις τους, οπότε η παρέμβαση είναι περιττή.»
- «Σε ό,τι αφορά την καταπολέμηση του εκφοβισμού, όλοι/-λες οι εκπαιδευτικοί πρέπει να χρησιμοποιούν μια κοινή γλώσσα.»

**Ερωτήσεις Αξιολόγησης**

- Σε ποιες δηλώσεις συμφωνήσαμε όλοι/-λες;
- Ποιες διαφορετικές απόψεις μας βοήθησαν να αναπτύξουμε νέες ιδέες;



**Κύριο Μήνυμα:**

Στην καταπολέμηση του εκφοβισμού, ο/η εκπαιδευτικός δεν είναι απλώς ένας πάροχος γνώσεων, αλλά ένας οδηγός που διαμορφώνει τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών/-τριών, δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον στην τάξη και τους/τις καθοδηγεί με αξίες. Οι δηλώσεις κρίσης που εξετάσαμε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας έδειξαν ότι μπορεί να έχουμε διαφορετικές στάσεις απέναντι σε αυτό το ζήτημα. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η πρόληψη του εκφοβισμού είναι κοινή ευθύνη. Αυτή η προσπάθεια δεν πρέπει να περιορίζεται στις συνεδρίες καθοδήγησης, αλλά πρέπει να ενσωματωθεί σε όλα τα μαθήματα και σε όλα τα επιστημονικά πεδία. Η εμφύσηση αξιών όπως η δικαιοσύνη, η ενσυναίσθηση και η ευθύνη στους/στις μαθητές/-τριες είναι εφικτή μόνο μέσω μιας διεπιστημονικής προσέγγισης και όχι μέσω μεμονωμένων ενεργειών.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 «ΤΡΕΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ, ΜΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ»

**Στόχος:** Να συζητήσουμε τον ρόλο των εννοιών «Επιστημονικός Κλάδος», «Πεδίο» και «Γνωστικό Αντικείμενο» στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

**Υλοποίηση:**

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες χωρίζονται σε ομάδες των τριών (3) ατόμων.
- Σε κάθε ομάδα δίνονται κάρτες με τις ενδείξεις «Επιστημονικός Κλάδος», «Πεδίο» και «Γνωστικό Αντικείμενο».
- Οι ομάδες ορίζουν κάθε έννοια, συζητούν τις διαφορές τους και τις συσχετίζουν με την πρόληψη του εκφοβισμού.
- Κάθε ομάδα κοινοποιεί τη συζήτησή της με ένα σύντομο διάγραμμα ή παράδειγμα.

**Ερωτήσεις του/της Εκπαιδευτή/-τριας:**

- «Ποια από αυτές τις τρεις έννοιες είναι πιο σχετική όταν αντιμετωπίζουμε ένα κοινωνικό ζήτημα όπως το bullying;»
- «Στα δικά σας μαθήματα, ποια έννοια σας επιτρέπει να παρέμβετε με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο;»

**Σημείωση:** Μετά την ανταλλαγή απόψεων στην ομάδα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί τους ακαδημαϊκούς ορισμούς των όρων με απλή γλώσσα.

**Παράδειγμα:**

- Επιστημονικός Κλάδος: Περιλαμβάνει ένα ευρύ πεδίο γνώσης – π.χ. κοινωνικές επιστήμες, φυσικές επιστήμες.
- Πεδίο: Διδακτικό αντικείμενο – π.χ. Φυσική, Λογοτεχνία, Μουσική.
- Γνωστικό/-κή Αντικείμενο/Κατεύθυνση: Το συγκεκριμένο μάθημα που διδάσκει ο/η εκπαιδευτικός – π.χ. καθηγητής/-τρια μαθηματικών, καθηγητής/-τρια εικαστικών.

**Κλείσιμο και Κύριο Μήνυμα:**

Η πρόληψη του εκφοβισμού δεν είναι ένα θέμα που υπάρχει εκτός των μαθημάτων· είναι μια ευθύνη που μπορεί και πρέπει να ενσωματωθεί σε κάθε γνωστικό αντικείμενο.

Ο/Η εκπαιδευτικός δεν είναι μόνο πάροχος γνώσης, αλλά και επαγγελματίας που δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον, προβάλλει βασικές αξίες και καθοδηγεί ενεργά τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών/-τριών.

Η διεπιστημονική συνεργασία και η κοινή γλώσσα συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα αυτής της διαδικασίας.

Κάθε εκπαιδευτικός, στο πλαίσιο του δικού του μαθήματος, μπορεί να συμβάλει σε αυτή την προσπάθεια μέσω πρακτικών που βασίζονται σε αξίες.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Τι Λέει το Μάθημά Μου;

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι εκπαιδευτικοί εξετάζουν πώς το περιεχόμενο και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στα δικά τους μαθήματα μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού μεταξύ των μαθητών/-τριών. Οι συμμετέχοντες/-χουσες συνειδητοποιούν ότι τα μαθήματα δεν είναι μόνο εργαλεία για μεταφορά γνώσεων, αλλά και χώροι που προάγουν την ανάπτυξη αξιών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Μέσα από διεπιστημονικά σενάρια και καθοδηγούμενες ερωτήσεις για συζήτηση, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν πώς μπορούν να υιοθετήσουν μια ευαισθητοποιημένη και συμπεριληπτική προσέγγιση κατά του εκφοβισμού στα δικά τους μαθήματα. Το κεφάλαιο αυτό στοχεύει να τονίσει τη σημασία μιας προσέγγισης βασισμένης στις αξίες στην εκπαίδευση και να καταστήσει ορατή την επίδραση της γλώσσας, της στάσης και της προσέγγισης των εκπαιδευτικών στους/στις μαθητές/-τριες.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Περιεχόμενο Κατά του Εκφοβισμού, Κριτική Ανάλυση Περιεχομένου, Μετάδοση Αξιών Μέσω του Περιεχομένου των Μαθημάτων

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας, κατώτερης δευτεροβάθμιας και ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Υλικά:** Διαφάνειες παρουσίασης, φύλλα εργασίας για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, αποσπάσματα από βιβλία μαθημάτων ή δείγματα διδακτικού υλικού, προετοιμασμένες κάρτες σεναρίων ή κείμενα μελετών περίπτωσης

### Στόχοι:

- Να δώσει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στο πλαίσιο του μαθήματός τους.
- Να ευαισθητοποιήσει τους/τις εκπαιδευτικούς σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο το περιεχόμενο των μαθημάτων μπορεί να προάγει τις αξίες κατά του εκφοβισμού.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα σχετικά με τον εκφοβισμό που μεταδίδονται στα μαθήματά τους.
- Οι εκπαιδευτικοί θα αποκτήσουν επίγνωση του τρόπου πρόληψης και αντιμετώπισης του εκφοβισμού στο πλαίσιο του μαθήματός τους.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν στρατηγικές κατά του εκφοβισμού και θα ανακαλύψουν πώς να ενσωματώσουν αυτές τις στρατηγικές στα μαθήματά τους.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναλύσουν τη στάση των εκπαιδευτικών σε σενάρια που σχετίζονται με τον εκφοβισμό σε διάφορα μαθήματα και θα προτείνουν αποτελεσματικές παρεμβάσεις.



Ο εκφοβισμός συχνά εξετάζεται μόνο στο πλαίσιο των κοινωνικών σχέσεων. Ωστόσο, όταν υιοθετείται μια διεπιστημονική οπτική, γίνεται πιο σαφές πώς ο εκφοβισμός μπορεί να εμφανιστεί ανοιχτά ή σιωπηρά σε διαφορετικά μαθήματα. Αυτό το κεφάλαιο έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν καταστάσεις εκφοβισμού σε μαθήματα εκτός του δικού τους τομέα και να συνειδητοποιήσουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτά τα ζητήματα στο δικό τους μάθημα. Με αυτόν τον τρόπο, όλα τα μαθήματα του σχολείου μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό και ολιστικό ρόλο στην καταπολέμηση του εκφοβισμού.

Ερώτηση:

**Έχετε ποτέ παρατηρήσει κατά τη διάρκεια του μαθήματός σας μια συμπεριφορά που όλοι/-λες θεωρούσαν «φυσιολογική», αλλά που μπορεί να ήταν δυσάρεστη ή να προκαλούσε αποκλεισμό για ορισμένους/-νες μαθητές/-τριες;**

Δραστηριότητα 1: Οι συμμετέχοντες/-χουσες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα λαμβάνει σύντομα σενάρια από διαφορετικά μαθήματα (π.χ. Τουρκικά, Μαθηματικά, Φυσική Αγωγή, Μουσική, Φυσικές Επιστήμες). Κάθε σενάριο περιέχει μια μορφή εκφοβισμού (π.χ. αποκλεισμός, χλευασμός, άσκηση πίεσης μέσω ανταγωνισμού).

### **ΣΕΝΑΡΙΟ 1: ΜΑΘΗΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ – ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΛΟΓΩ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ**

Σενάριο: Σε ένα μάθημα μαθηματικών, ο/η εκπαιδευτικός λέει στην τάξη: «Σήμερα, όποιος λύσει το πρόβλημα πιο γρήγορα θα κερδίσει επιπλέον βαθμούς». Μετά από αυτή την ανακοίνωση, ορισμένοι/-νες μαθητές/-τριες αρχίζουν γρήγορα να λύνουν το πρόβλημα, ενώ ένας/μια μαθητής/-τρια φωνάζει και κοροϊδεύει έναν/μια άλλο/-λη για να τον/την κάνει να αποτύχει. Αυτό βλάπτει την αυτοπεποίθηση του/της μαθητή/-τριας και οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό.

#### **Μηνύματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό:**

- Η πίεση του «πρέπει να είσαι γρήγορος/-ρη» δημιουργεί υπερβολικό ανταγωνισμό και μπορεί να οδηγήσει στον αποκλεισμό των μαθητών/-τριών που μαθαίνουν πιο αργά ή εκείνων που εργάζονται με διαφορετικό ρυθμό..
- Η ειρωνική και επικριτική στάση των άλλων μαθητών/-τριών ενισχύει τον εκφοβισμό.

#### **Ερωτήσεις για συζήτηση:**

1. Πώς μπορεί ο ανταγωνισμός μεταξύ των μαθητών/-τριών να γίνει επικίνδυνος;
2. Ποιες συμπεριφορές των εκπαιδευτικών μπορούν να αποτρέψουν αυτού του είδους τις καταστάσεις;
3. Ποιος τύπος διαχείρισης της τάξης ενθαρρύνει τον υγιή ανταγωνισμό και αποτρέπει ταυτόχρονα τον εκφοβισμό;



## ΣΕΝΑΡΙΟ 2: ΜΑΘΗΜΑ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ – ΓΛΩΣΣΑ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Σενάριο: Ο/Η καθηγητής/-τρια λογοτεχνίας λέει στην τάξη: «Στα δοκίμιά σας, πρέπει να χρησιμοποιείτε πιο λογοτεχνική γλώσσα, αλλιώς θα αποτύχετε». Μερικοί/-κές μαθητές/-τριες κοροϊδεύουν τους/τις συμμαθητές/-τριες τους για τις πιο αδύναμες γλωσσικές τους δεξιότητες λέγοντας: «Το γράψιμό σου δεν είναι καθόλου λογοτεχνικό, δεν ξέρεις να γράφεις καλά». Αυτό κάνει τους/τις μαθητές/-τριες με πιο αδύναμες δεξιότητες γραφής να αισθάνονται αποκλεισμένοι/-νες.

### Μηνύματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό:

- Λέξεις όπως «Θα αποτύχετε» βλάπτουν την ακαδημαϊκή αυτοπεποίθηση των μαθητών/-τριών και τους/τις αποκλείουν.
- Η χλευαστική γλώσσα οδηγεί τους/τις μαθητές/-τριες να υποτιμούν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε εκφοβισμό.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Πώς επηρεάζει το μήνυμα του/της εκπαιδευτικού την αντίληψη των μαθητών/-τριών για τις γλωσσικές τους δεξιότητες;
2. Ποια χρήση της γλώσσας βοηθά τους/τις μαθητές/-τριες να υποστηρίξουν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη και να δημιουργούν ένα θετικό περιβάλλον μάθησης;
3. Πώς πρέπει ένας/μία εκπαιδευτικός να προσέχει τη γλώσσα που χρησιμοποιεί για να αποτρέψει τον εκφοβισμό στα μαθήματα λογοτεχνίας;

## ΣΕΝΑΡΙΟ 3: ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ – ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΛΕΚΤΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

### Σενάριο 3: Μάθημα Φυσικών Επιστημών – Σωματικός και Λεκτικός Εκφοβισμός

Σενάριο: Κατά τη διάρκεια ενός πειράματος στο εργαστήριο φυσικής, ένας/μία μαθητής/-τρια χρησιμοποιεί λανθασμένα τον εξοπλισμό του εργαστηρίου. Ένας/Μια άλλος/-λη μαθητής/-τρια το παρατηρεί και φωνάζει: «Μην το ξανακάνεις αυτό, φέρεσαι ανόητα!». Οι άλλοι/-λες μαθητές/-τριες παρακολουθούν χωρίς να παρεμβαίνουν. Ο/Η μαθητής/-τρια αισθάνεται αποκλεισμένος/-νη και ταπεινωμένος/-νη λόγω του λάθους που έκανε άθελά του/της.

### Μηνύματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό:

- Η χρήση προσβλητικής γλώσσας όπως «φέρεσαι ανόητα» υποτιμά τον/τη μαθητή/-τρια τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.
- Αντί να χαρακτηρίζουμε ένα λάθος αρνητικά, είναι πιο αποτελεσματικό να καθοδηγούμε και να διδάσκουμε.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Πώς μπορούν αυτές οι λεκτικές και σωματικές παρεμβάσεις να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του/της μαθητή/-τριας στην τάξη;
2. Ποια προσέγγιση πρέπει να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευτικός για να ενθαρρύνει τον σεβασμό και τις θετικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών/-τριών;
3. Ποια θετική χρήση της γλώσσας θα βοηθούσε τον/τη μαθητή/-τρια να αισθανθεί ασφαλής;

## ΣΕΝΑΡΙΟ 4: ΜΑΘΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ – ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΛΟΓΩ ΦΥΛΟΥ

Σενάριο: Σε ένα μάθημα κοινωνικών επιστημών, ο/η εκπαιδευτικός διδάσκει την ισότητα των φύλων. Ένας μαθητής λέει: «Νομίζω ότι τα αγόρια παίζουν καλύτερα ποδόσφαιρο, γιατί τα κορίτσια δεν μπορούν να το κάνουν». Ένας/Μια άλλος/-λη μαθητής/-τρια γελάει και τον πειράζει, ενώ άλλοι μαθητές τον υποστηρίζουν με αστεία. Ο μαθητής αισθάνεται άβολα και αποκλεισμένος λόγω αυτών των σεξιστικών σχολίων.

### Μηνύματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό:

- Η γλώσσα που βασίζεται σε στερεότυπα φύλου μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα εκφοβισμού και αποκλεισμού στην τάξη.
- Η χρήση γλώσσας που βασίζεται στην ισότητα και τον σεβασμό εξασφαλίζει ότι όλοι/-λες οι μαθητές/-τριες εκτιμώνται.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Πώς επηρεάζουν τα σχόλια λόγω φύλου την αυτοπεποίθηση των μαθητών/-τριών;
2. Πώς μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να αποτρέψει τον εκφοβισμό στα μαθήματα ισότητας των φύλων χρησιμοποιώντας την κατάλληλη γλώσσα;
3. Πώς μπορούν να αποφευχθούν αυτά τα στερεότυπα στην τάξη;

## ΣΕΝΑΡΙΟ 5: ΜΑΘΗΜΑ ΤΟΥΡΚΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ – ΓΛΩΣΣΑ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Σενάριο: Σε ένα μάθημα τουρκικής γλώσσας, ο/η εκπαιδευτικός δίνει μια γραπτή εργασία. Ένας/Μια μαθητής/-τρια κάνει ορθογραφικά λάθη. Ένας/Μια άλλος/-λη μαθητής/-τρια του/της λέει χλευαστικά: «Γράφεις χάλια, δεν μπορείς καν να γράψεις σωστά». Ο/Η εκπαιδευτικός το βλέπει, αλλά δεν παρεμβαίνει, και οι άλλοι/-λες μαθητές/-τριες δεν αντιδρούν.

### Μηνύματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό:

Το να μετατρέπονται τα λάθη σε διασκέδαση μπορεί να κάνει έναν/μια μαθητή/-τρια να νιώθει άχρηστος/-στη.  
Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να διδάσκει ότι η γλώσσα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να δημιουργεί εκφοβισμό.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Πώς επηρεάζουν έναν/μια μαθητή/-τρια τα χλευαστικά σχόλια για τα γραμματικά λάθη;
2. Πώς βοηθά στην πρόληψη του εκφοβισμού η διδασκαλία ότι είναι φυσιολογικό να κάνεις λάθη;
3. Πώς πρέπει ένας/μια εκπαιδευτικός να αντιμετωπίζει τα γλωσσικά λάθη με εποικοδομητικό τρόπο;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

**Διάρκεια:** 5–7 λεπτά

Οι συμμετέχοντες/-χουσες χωρίζονται σε μικρές ομάδες, είτε ανά γνωστικό αντικείμενο είτε σε μικτές ομάδες. Κάθε ομάδα συζητά σύμφωνα με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ερωτήσεις για Συζήτηση σε Ομάδες:

- «Αν έπρεπε να προσθέσετε μια παρέμβαση κατά του εκφοβισμού στο σχέδιο μαθήματός σας, ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να το πετύχετε αυτό;»
- «Ο εκφοβισμός μπορεί να εκδηλωθεί όχι μόνο σωματικά, αλλά και λεκτικά και συναισθηματικά. Πώς μπορούμε να παρατηρήσουμε και να παρέμβουμε σε τέτοιες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των μαθημάτων;»
- «Μπορείτε να σχεδιάσετε μια ομαδική δραστηριότητα, άσκηση ή παιχνίδι ρόλων για την πρόληψη του εκφοβισμού;»

Στο τέλος της συζήτησης, κάθε ομάδα συνοψίζει τις ιδέες της και τις μοιράζεται με την τάξη.

**Κοινή Παρουσίαση και Ανασκόπηση (5 λεπτά):**

Κάθε ομάδα παρουσιάζει συνοπτικά τα βασικά σημεία της συζήτησής της. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τονίζει τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού στην πρόληψη του εκφοβισμού και στην καθοδήγηση των μαθητών/-τριών να αναπτύξουν ενσυναίσθηση με βάση τις σκέψεις της ομάδας.

Προτεινόμενες Ερωτήσεις για Συζήτηση:

- «Πώς ένα σχέδιο μαθήματος που περιλαμβάνει στρατηγικές κατά του εκφοβισμού δημιουργεί ένα περιβάλλον με περισσότερο σεβασμό και ευαισθησία για τους/τις μαθητές/-τριες;»
- «Πώς μπορεί η σχέση του/της εκπαιδευτικού με τους/τις μαθητές/-τριες να είναι πιο αποτελεσματική στην καταπολέμηση του εκφοβισμού;»
- «Πώς η γλώσσα και οι στάσεις που χρησιμοποιούνται στα μαθήματα συμβάλλουν στην πρόληψη του εκφοβισμού;»

**Συμπέρασμα και Μετάβαση (2–3 λεπτά):**

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει βοηθώντας τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να αναστοχαστούν πώς μπορούν να ενσωματώσουν καλύτερα την ευαισθητοποίηση κατά του εκφοβισμού στα μαθήματά τους και ρωτά:

- «Με βάση όσα μάθατε σήμερα, τι αλλαγές σκοπεύετε να κάνετε για να βοηθήσετε στην πρόληψη του εκφοβισμού;»
- «Ποια στρατηγική κατά του εκφοβισμού σκοπεύετε να εφαρμόσετε στο επόμενο μάθημά σας;»

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Τι Μεταδίδει το Περιεχόμενο του Μαθήματός Μου;

### Εισαγωγή

Ο εκφοβισμός δεν είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται μόνο σε συγκεκριμένες στιγμές ή σε συγκεκριμένα μαθήματα.

Η γλώσσα που χρησιμοποιείται στην τάξη, τα παραδείγματα που επιλέγονται, οι εργασίες που ανατίθενται και ακόμη και τα οπτικά μέσα που χρησιμοποιούνται μπορούν είτε να συμβάλουν στην αναπαραγωγή του εκφοβισμού είτε να βοηθήσουν στην πρόληψή του.

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να επανεξετάσουν το περιεχόμενο των μαθημάτων τους από την οπτική γωνία του εκφοβισμού και να αναλύσουν ποια θέματα ενδέχεται να περιέχουν στοιχεία που ευνοούν τη σχεσιακή επιθετικότητα, τον αποκλεισμό ή τις προκαταλήψεις. Η ανάλυση αυτή έχει ως στόχο να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και να υποστηρίξει την ανάπτυξη μιας ενημερωμένης, βασισμένης σε αξίες γλώσσας του αναλυτικού προγράμματος.

Τα περιστατικά εκφοβισμού που συναντώνται στο σχολείο συχνά θεωρούνται ως ευθύνη μόνο των συμβούλων καθοδήγησης ή των μαθημάτων με κοινωνικό περιεχόμενο. Ωστόσο, μπορεί κανείς να παρατηρήσει τότε ένας/μία μαθητής/-τρια αποκλείεται ή αντιμετωπίζει συναισθηματικές προκλήσεις όχι μόνο σε αυτά τα μαθήματα, αλλά σε κάθε μάθημα – από τα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες έως τη μουσική και τις εικαστικές τέχνες. Μια διεπιστημονική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να συμβάλει στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών/-τριών μέσω του δικού του μαθήματος. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα αναστοχαστούμε μαζί πώς οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναγνωρίσουν τον σχολικό εκφοβισμό στα δικά τους μαθήματα, πώς μπορούν να καλλιεργήσουν την πολυδιάστατη ευαισθητοποίηση των μαθητών/-τριών και πώς μπορούν να αναπτύξουν λύσεις μέσω της διεπιστημονικής συνεργασίας λαμβάνοντας υπόψη ότι η καταπολέμηση του bullying είναι κοινή ευθύνη όλων των μαθημάτων και όλων των εκπαιδευτικών.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες** Διεπιστημονική Προσέγγιση για την Πρόληψη του Εκφοβισμού

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:** Διαφάνειες παρουσίασης, σημειώσεις εκπαιδευτή/-τριας, κείμενο μελέτης περίπτωσης, πίνακας ομαδικής εργασίας (A4)

**Στόχοι:** Να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες/-χουσες στρατηγικές πρόληψης του εκφοβισμού με τη χρήση μιας διεπιστημονικής προσέγγισης.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Η διεπιστημονική εκπαίδευση συνδυάζει τις γνώσεις και τις δεξιότητες διαφορετικών μαθημάτων με σκοπό να προσφέρει μια ευρύτερη προοπτική. Στην πρόληψη του εκφοβισμού, μια διεπιστημονική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι η ευθύνη δεν βαρύνει ένα μόνο μάθημα, αλλά όλα τα μαθήματα μαζί. Κάθε μάθημα μπορεί να αντιμετωπίσει τον εκφοβισμό από διαφορετική οπτική γωνία επιτρέποντας στους/στις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του ζητήματος.

**Μεθοδολογία:** Συζήτηση και Ερωτήσεις-Απαντήσεις, Μελέτη Περίπτωσης





### Υλοποίηση:

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις και, αφού ακούσει μερικές απαντήσεις, παρέχει πληροφορίες:

#### 1. Τι πιστεύετε ότι είναι μια διεπιστημονική προσέγγιση;

(Σημείωση του/της εκπαιδευτή/-τριας) Είναι όταν διαφορετικά μαθήματα (π.χ. μαθηματικά, λογοτεχνία, επιστήμες) συνεργάζονται σε ένα κοινό θέμα. Τα μαθήματα συνδέονται μεταξύ τους και είναι ολιστικά, δεν είναι απομονωμένα.

#### 2. Πώς συμβάλλει στην πρόληψη του εκφοβισμού;

(Σημείωση του/της εκπαιδευτή/-τριας) Οι μαθητές/-τριες αντιμετωπίζουν το ίδιο θέμα (εκφοβισμός) από διαφορετικές οπτικές γωνίες σε πολλαπλά μαθήματα, γεγονός που δημιουργεί βαθύτερη κατανόηση. Μαθαίνουν ότι ο εκφοβισμός δεν είναι μόνο μια συμπεριφορά, αλλά και ένα κοινωνικό, συναισθηματικό, ηθικό και αναλυτικό ζήτημα.

**Περίληψη:** Η διεπιστημονική προσέγγιση επιτρέπει στους/στις εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό στο πλαίσιο του δικού τους μαθήματος και βοηθά τους/τις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν μια διαρκή, πολυδιάστατη ευαισθητοποίηση.

#### Ερώτηση για Συζήτηση:

«Πιστεύετε ότι ο εκφοβισμός είναι θέμα μόνο των μαθημάτων με κοινωνική κατεύθυνση ή ότι στοιχεία σχετικά με αυτόν μπορούν να εμφανιστούν σε κάθε μάθημα;» (Μερικοί/-κές συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται εν συντομία τις προσωπικές τους απόψεις.)

#### Σημείωση:

Ο εκφοβισμός μπορεί να παρατηρηθεί σε οποιοδήποτε μάθημα. Μια διεπιστημονική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι κάθε μάθημα μπορεί να συμβάλει στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών/-τριών.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια διαβάζει δυνατά την ακόλουθη μελέτη περίπτωσης ή την προβάλλει στην οθόνη:

### Μελέτη Περίπτωσης:

Ο Αχμέτ είναι καινούργιος στην τάξη. Επειδή είναι πολύ ήσυχος, οι συμμαθητές του τον αγνοούν και τον αποκλείουν από τις ομαδικές δραστηριότητες. Αντιμετωπίζει χλευαστικά σχόλια στα μαθήματα φυσικών επιστημών και μαθηματικών και διστάζει να συμμετάσχει στα μαθήματα τουρκικών.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Στο μάθημα που διδάσκετε, θα ήταν αισθητή αυτή η κατάσταση;
2. Τι είδους παρατήρηση ή περιεχόμενο μαθήματος θα μπορούσε να αποκαλύψει αυτή την κατάσταση;

Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται σύντομες απόψεις.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να εμπλουτίσει τη συζήτηση με παραδείγματα (π.χ. «Αποκλεισμός κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας στο εργαστήριο φυσικής, επιλογή χαρακτήρων στη δημιουργική γραφή στη λογοτεχνία»).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ – «ΤΙ ΜΕΤΑΔΙΔΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΟΥ;»

Οι συμμετέχοντες/-χουσες σχηματίζουν ομάδες των 3-4 ατόμων (ανά μάθημα ή μικτές).

### Οδηγίες:

«Στο δικό σας μάθημα, πώς μπορείτε να εντοπίσετε περιστατικά εκφοβισμού και να ενθαρρύνετε

τους/τις μαθητές/-τριες να αναστοχαστούν σχετικά με αυτό το θέμα;

Δημιουργήστε ένα δείγμα περιεχομένου μαθήματος, έναν τομέα παρατήρησης και μια στρατηγική παρέμβασης».

Οι ομάδες συμπληρώνουν τον παρακάτω πίνακα:

Περιοχή Παρατήρησης→ Πότε παρατηρώ;

Παράδειγμα Περιεχομένου → Με ποιο θέμα το συσχετίζω;

Στρατηγική Παρέμβασης→ Τι κάνω;

### Ανταλλαγή Απόψεων και Ανατροφοδότηση (8 λεπτά)

Ενέργειες του/της Εκπαιδευτή/-τριας:

Κάθε ομάδα κάνει μια σύντομη παρουσίαση.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια εμβαθύνει τη συζήτηση με την ακόλουθη ερώτηση:

«Ποιο μάθημα είναι πιο πιθανό να κάνει το bullying ορατό;»

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ – «ΤΙ ΜΕΤΑΔΙΔΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΟΥ;»

Παραδείγματα για την Καθοδήγηση της Συζήτησης:

- Λογοτεχνία: Οι συναισθηματικές εμπειρίες αναδύονται μέσα από ιστορίες, συνθέσεις και ανάλυση χαρακτήρων.
- Εικαστικές Τέχνες: Τα σχέδια και τα δημιουργικά έργα μπορούν να αποκαλύψουν συναισθήματα αποκλεισμού ή μοναξιάς.
- Κοινωνικές Επιστήμες/Επιστήμες της Ζωής: Οι μαθητές/-τριες μπορούν να συζητήσουν εμπειρίες με κοινωνικούς ρόλους, δικαιώματα και ευθύνες.
- Καθοδήγηση/Συμβουλευτική: Οι συναισθηματικές εμπειρίες και συμπεριφορές γίνονται πιο ορατές.
- Φυσική Αγωγή: Ο αποκλεισμός και η δυναμική της ομάδας είναι συχνά άμεσα παρατηρήσιμα.
- Μουσική: Η ένταξη ή ο αποκλεισμός μπορούν να παρατηρηθούν κατά τη διάρκεια ομαδικών παραστάσεων και δραστηριοτήτων.

### Σημαντικό:

Ορισμένα μαθήματα κάνουν πιο ορατές τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τις κοινωνικές σχέσεις των μαθητών/-τριών. Ωστόσο, το bullying μπορεί να παρατηρηθεί σε όλα τα μαθήματα. Το μυστικό είναι η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και η σκόπιμη παρατήρηση.



### **Συζήτηση: Πιθανές Διεπιστημονικές Συνεργασίες**

- Ξένες γλώσσες + Εικαστικές Τέχνες: Εικονογράφηση μιας ιστορίας.
- Συμβουλευτική + Φυσικές Επιστήμες: Σχεδιασμός πειραμάτων βασισμένων στην ενσυναίσθηση.
- Μουσική + Κοινωνικές Επιστήμες: Τραγούδια για την ενότητα στην κοινωνία (εκπαίδευση σε αξίες).
- Μαθηματικά + Επιστήμες της Ζωής: Ανάλυση της αντίληψης για την ασφάλεια στο σχολείο με στατιστικά στοιχεία.
- Φυσική Αγωγή + Συμβουλευτική: Παιχνίδια για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αποκλεισμό.

### **Σημείωση:**

«Ο συνδυασμός διαφορετικών μαθημάτων μπορεί να ενισχύσει το ένα το άλλο. Η συνεργασία δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει πανομοιότυπο περιεχόμενο, αλλά μπορεί να βασίζεται σε κοινές αξίες.

Ακόμη και μικρές κοινές δράσεις, όπως η δημιουργία μιας κοινής αφίσας ή η μετάδοση παρόμοιων μηνυμάτων την ίδια εβδομάδα, μπορούν να κάνουν έντονη εντύπωση στους/στις μαθητές/-τριες».

### **Συζήτηση: Πώς Μπορείτε να Ξεκινήσετε τη Διεπιστημονική Συνεργασία;**

- Συμπεριλάβετε κοινές έννοιες στα ετήσια σχέδια διδασκαλίας των καθηγητών/-τριών των διαφόρων μαθημάτων.
- Οργανώστε εβδομάδες έργων με κοινά θέματα.
- Ξεκινήστε μικρές πιλοτικές πρωτοβουλίες με την υποστήριξη της διεύθυνσης του σχολείου.
- Διοργανώστε σύντομες εβδομαδιαίες συναντήσεις των εκπαιδευτικών για να προγραμματίσετε τη συνεργασία.
- Δημιουργήστε κοινές πινακίδες ανακοινώσεων ή αφίσες.
- Συνεργαστείτε με το τμήμα καθοδήγησης για να ενσωματώσετε κοινωνικά θέματα στα μαθήματα.

### **Σημείωση:**

«Η διεπιστημονική συνεργασία δεν χρειάζεται να είναι ένα μεγάλο έργο.

Αρκεί να ξεκινήσει με μικρά αλλά σκόπιμα βήματα. Ακόμη και ένα μόνο κοινό μήνυμα ή μια κοινή δραστηριότητα μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στους/στις μαθητές/-τριες».

Η πρόληψη του εκφοβισμού δεν μπορεί να βασίζεται στην προσπάθεια που γίνεται μέσω ενός μόνο μαθήματος. Όταν κάθε μάθημα και κάθε εκπαιδευτικός συμβάλλει, δημιουργείται μια δομή στο μυαλό και στην καρδιά του/της μαθητή/-τριας. Η διεπιστημονική προσέγγιση εξασφαλίζει ότι αυτή η δομή είναι σταθερή και διαρκής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Συνεργατικός Σχεδιασμός

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν ένα μικρο-σχέδιο μαθήματος με θέμα την πρόληψη του εκφοβισμού, με βάση έναν μαθησιακό στόχο ή ένα περιεχόμενο που μπορούν να επιλέξουν από το δικό τους μάθημα.

Με βάση την διεπιστημονική ευαισθητοποίηση και την ανάλυση περιεχομένου που διδάχθηκαν σταπροηγούμενα κεφάλαια, θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν μια θεματική προοπτική στα μαθήματά τους.

Η εν λόγω διαδικασία βοηθά τους/τις εκπαιδευτικούς να βλέπουν τα μαθήματά τους όχι μόνο ως ένα εργαλείο για τη μετάδοση γνώσεων, αλλά και ως έναν χώρο που διαμορφώνει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών/-τριών. Μέχρι το τέλος του κεφαλαίου, κάθε συμμετέχων/-χουσα θα έχει έτοιμο ένα μικρο-σχέδιο μαθήματος για εφαρμογή στο σχολικό περιβάλλον.

Κάθε μάθημα μπορεί να διατηρήσει τους δικούς του παιδαγωγικούς στόχους, ενώ παράλληλα λειτουργεί με κοινή ευθύνη. Ας δούμε μαζί πώς διαφορετικά μαθήματα μπορούν να αλληλοϋποστηριχθούν γύρω από το θέμα του εκφοβισμού. Τώρα θα δημιουργήσουμε ένα διεπιστημονικό μικροσχέδιο.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Βασικές Έννοιες:** Διεπιστημονική Συνεργασία, Μικροσχεδιασμός

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

**Υλικά:**

- Χαρτιά μεγέθους A3/A4
- Στιλό σε διάφορα χρώματα
- Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων (τύπου post-it)
- Δείγμα προτύπου μικροσχεδιασμού (βλ. παρακάτω)
- Φύλλο εργασίας για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες

**Στόχος:** Να δώσει τη δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να σχεδιάσουν ένα μίνι μάθημα που να συνδέει το περιεχόμενο του μαθήματός τους με το θέμα του εκφοβισμού.

**Μαθησιακά Αποτελέσματα:**

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση να εξηγούν πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η διεπιστημονική συνεργασία στην πρόληψη του εκφοβισμού.
- Θα συσχετίσουν το περιεχόμενο από διαφορετικά μαθήματα με το θέμα του εκφοβισμού.
- Θα αναπτύξουν ένα απλό σχέδιο μικροδιδασκαλίας που θα αποτελεί πρότυπο για ένα μάθημα κατά του εκφοβισμού.

**Μεθοδολογία:** Εννοιολογικοί Χάρτες, Σύντομη Αναθεώρηση Κειμένου, Ανταλλαγή Απόψεων Μεταξύ Ομοτίμων, Πρακτικός Σχεδιασμός Μαθήματος.



**Υλοποίηση:**

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρέχει μια σύντομη περιγραφή::

«Κάθε μάθημα μπορεί να διατηρήσει τους δικούς του μαθησιακούς στόχους, ενώ ταυτόχρονα μοιράζεται μια κοινή ευθύνη. Ας εξετάσουμε πώς διαφορετικά μαθήματα μπορούν να αλληλοϋποστηρίζονται γύρω από το θέμα του εκφοβισμού. Τώρα, θα δημιουργήσουμε ένα μικρο-σχέδιο σε διεπιστημονικές ομάδες».

**Ερώτηση για Συζήτηση:**

«Όταν αντιμετωπίζετε εκφοβισμό στην τάξη σας, τι μέτρα λαμβάνετε για να τον αντιμετωπίσετε στο πλαίσιο των μαθησιακών στόχων και του περιεχομένου του μαθήματός σας;»

**Δραστηριότητα 1: Εργασία σε Μικρές Ομάδες**

Οι συμμετέχοντες/-χουσες χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων από διαφορετικά μαθήματα (κάθε ομάδα πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο διαφορετικά μαθήματα). Κάθε ομάδα παρουσιάζει συνοπτικά το σχέδιό της. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια επισημαίνει συμπληρωματικά παραδείγματα και παρέχει σύντομα σχόλια.

| Στοιχείο                     | Περιγραφή                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Κοινό Θέμα</b>            | Εκφοβισμός (υποθέματα: αποκλεισμός, διαδικτυακός εκφοβισμός, υποστήριξη από συνομήλικους/-κες κ.λπ.)                                                                                            |
| <b>Συμμετέχοντα Μαθήματα</b> | π.χ. Εικαστικές Τέχνες – Τουρκικά – Κοινωνικές Επιστήμες                                                                                                                                        |
| <b>Στόχος</b>                | Οι μαθητές/-τριες αναπτύσσουν ευαισθητοποίηση σχετικά με [συγκεκριμένο τύπο εκφοβισμού]                                                                                                         |
| <b>Δείγμα Δραστηριότητας</b> | Εικαστικές Τέχνες: Απεικόνιση ενός αποκλεισμένου χαρακτήρα .<br>Τουρκικά: Καταγραφή ημερολογίου ενός αποκλεισμένου ατόμου.<br>Κοινωνικές επιστήμες: Συζήτηση για τα δικαιώματα και τις ευθύνες. |
| <b>Κοινό Προϊόν/Έργο</b>     | Αφίσα, σύντομο βίντεο, παράσταση, παρουσίαση, έκθεση κ.λπ.                                                                                                                                      |

**Δραστηριότητα 2: Φύλλο Εργασίας Συμμετεχόντων/-χουσών (Εκτυπώνεται για κάθε συμμετέχοντα/-χουσα)**

Αυτό το φύλλο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς:

1. Να προσδιορίσουν τη συμβολή του μαθήματός τους στο θέμα του εκφοβισμού.
2. Να κατανοήσουν τις προσεγγίσεις από άλλους επιστημονικούς κλάδους.
3. Να αναπτύξουν ένα κοινό προϊόν.
4. Να αναστοχαστούν ατομικά για να ενισχύσουν την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τη μάθησή τους.

*Το Μάθημά Μου:*

.....

.....

*Άλλα Μαθήματα Στην Ομάδα Μου:*

.....

.....

*Θέμα Εκφοβισμού:*

.....

.....

.....

.....

*Η Συμβολή του Μαθήματός Μου:*

.....

.....

.....

.....

*Συνεισφορές από Άλλα Μαθήματα*

.....

.....

.....

.....

*Κοινή Ιδέα για Προϊόν/Έργο:*

.....

.....

.....

.....

*Τι Έμαθα;*

.....

.....

.....

.....





# ΕΝΟΤΗΤΑ 5:

## ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ



## 5.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ γονέων και σχολείου αποτελεί τον ακρογωνιαίολίθο της προληπτικής διαχείρισης και πρόληψης του εκφοβισμού στις σχολικές κοινότητες. Δεκαετίες εκπαιδευτικής έρευνας επιβεβαιώνουν ότι όταν οι γονείς συμμετέχουν ουσιαστικά στη σχολική ζωή των παιδιών τους, οι μαθητές/-τριες όχι μόνο προσδεύουν ακαδημαϊκά, αλλά και παρουσιάζουν μεγαλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα και λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, όπως εκφοβισμός και επιθετικότητα μεταξύ συνομηλίκων.

Αυτή η ενότητα εμβαθύνει στον πολύπλευρο ρόλο των οικογενειών στη διαμόρφωση ενός εκπαιδευτικού κλίματος σεβασμού και ένταξης. Με την εξερεύνηση αποδεδειγμένων πλαισίων και εφαρμογών στον πραγματικό κόσμο, εφοδιάζει τους/τις εκπαιδευτικούς με πρακτικά εργαλεία για την εμπλοκή των γονέων ως ισότιμων ενδιαφερόμενων μερών.

Το περιεχόμενο ασχολείται με κοινά εμπόδια, όπως πολιτισμικές παρεξηγήσεις ή θεσμική δυσπιστία, και προσφέρει τεχνικές για την προώθηση του διαρκούς διαλόγου και της συνεργασίας. Η ενίσχυση αυτών των δεσμών μεταξύ σπιτιού και σχολείου βελτιώνει τη συνέπεια των μηνυμάτων, αυξάνει την αποτελεσματικότητα της έγκαιρης παρέμβασης και διασφαλίζει ότι οι στρατηγικές κατά του εκφοβισμού αντικατοπτρίζουν τις αξίες και τις απόψεις της ευρύτερης κοινότητας.



## 5.2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Η ενότητα έχει συνολική διάρκεια περίπου 70 λεπτών και αποτελείται από 3 ενότητες διαφορετικής διάρκειας. Κάθε ενότητα συνδυάζει σύντομη θεωρητική εισαγωγή με πρακτικές δραστηριότητες, συζήτηση, αναστοχασμό και εργασία βάσει σεναρίων, με έμφαση στις εποικοδομητικές συνεργασίες μεταξύ γονέων και σχολείου για την πρόληψη του εκφοβισμού.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                                    | Διάρκεια (λεπτά) |
|---------------|-----------------------------------------------------|------------------|
| 1             | Ο Ρόλος των Γονέων στην Καταπολέμηση του Εκφοβισμού | 25               |
| 2             | Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης και Επικοινωνίας            | 30               |
| 3             | Εργαστήριο Αναστοχασμού και Σεναρίων                | 15               |

**Συνολική διάρκεια: 80 λεπτά**

## 5.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να προσδιορίζουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την εμπλοκή των γονέων στην πρόληψη του εκφοβισμού.
- Να κατανοούν τις κοινές προκλήσεις και τις πολιτισμικές δυναμικές στην επικοινωνία μεταξύ οικογένειας και σχολείου.
- Να εφαρμόζουν μεθόδους για την οικοδόμηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τους γονείς.
- Να συντονίζουν κοινές πρωτοβουλίες σχολείου-οικογένειας για την προώθηση ασφαλών περιβαλλόντων.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ο Ρόλος των Γονέων στην Καταπολέμηση του Εκφοβισμού

Η συμμετοχή των γονέων ένας από τους βασικούς πυλώνες τόσο στην πρόληψη όσο και στην παρέμβαση κατά του εκφοβισμού στα σχολεία. Αυτό το κεφάλαιο τονίζει την ανάγκη δημιουργίας μιας ισχυρής συμμαχίας μεταξύ σχολείου και οικογένειας στην οποία οι κοινές αξίες και τα συνεπή μηνύματα θα ενισχύουν ένα περιβάλλον ασφάλειας και σεβασμού στο σχολείο. Επίσης, εξετάζει τη σημασία της αναγνώρισης και της εκτίμησης των διαφορετικών οικογενειακών δομών, των πολιτισμικών υποβάθρων και των προτιμήσεων επικοινωνίας.

## **Βασικές Έννοιες:**

**Παράδειγμα σεβασμού από τους γονείς:** Τα παιδιά συχνά μιμούνται τις συμπεριφορές των ενηλίκων στη ζωή τους. Όταν οι γονείς δίνουν σταθερά το παράδειγμα της ενσυναίσθησης, της καλοσύνης και του σεβασμού, αυτές οι αξίες είναι πιο πιθανό να εσωτερικευτούν από τα παιδιά και να αντικατοπτριστούν στις αλληλεπιδράσεις τους με τους/τις συνομηλίκους/-κές τους.

**Συνεπής επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας:** Η ενιαία γλώσσα και οι προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά και τις συνέπειες μειώνουν τη σύγχυση και ενισχύουν τη σοβαρότητα του εκφοβισμού. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση παρόμοιων όρων, πολιτικών και προσδοκιών συμπεριφοράς σε όλα τα περιβάλλοντα.

**Στρατηγικές συμμετοχής των γονέων χωρίς αποκλεισμούς:** Η συμμετοχή πρέπει να υπερβαίνει τις συναντήσεις γονέων-εκπαιδευτικών. Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν πολυγλωσσική επικοινωνία, ευέλικτους χρόνους συναντήσεων, εικονική πρόσβαση και υλικό προσαρμοσμένο στις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, ώστε να συμμετέχουν όλοι οι γονείς ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους.



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ****Διάρκεια:** 10 λεπτά**Μορφή:** Συζήτηση σε ομάδες, ακολουθούμενη από σύντομη ανταλλαγή απόψεων**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναλογιστούν τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, καθώς και να εντοπίσουν πρακτικά παραδείγματα αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ γονέων και σχολείου.

**Υλικά:** Πίνακας, μαρκαδόροι, προαιρετικά αυτοκόλλητα σημειώματα.**Οδηγίες:**

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκεφτούν ένα πραγματικό όπου η συμμετοχή των γονέων συνέβαλε στην πρόληψη, τη μείωση ή την επίλυση μιας κατάστασης που σχετίζεται με τον εκφοβισμό. Το παράδειγμα μπορεί να προέρχεται από τη δική τους εμπειρία, από την εμπειρία ενός/μιας συναδέλφου ή από μια γενική σχολική κατάσταση.

Οι συμμετέχοντες συζητούν τα παραδείγματα τους σε μικρές ομάδες για 3-4 λεπτά.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μία χρήσιμη ιδέα ή ένα δίδαγμα που αποκόμισε.

Γράψτε τα βασικά σημεία σε έναν πίνακα παρουσιάσεων κάτω από επικεφαλίδες όπως:

- Τι δούλεψε σωστά;
- Τι βοήθησε στην επικοινωνία με τους γονείς;
- Τι θα μπορούσε να συμβεί νωρίτερα;
- Τι θα πρέπει να αποφεύγουν τα σχολεία όταν εμπλέκουν τους γονείς;

**Ερωτήσεις προς καθοδήγηση:**

- Πώς συμμετείχαν οι γονείς;
- Τι βοήθησε το σχολείο και την οικογένεια να συνεργαστούν;
- Η επικοινωνία ήταν σεβαστή και σαφής;
- Η συμμετοχή των γονέων βοήθησε τον/την μαθητή/-τρια που υπέστη εκφοβισμό, τον/την μαθητή/-τρια που εμπλέχθηκε στον εκφοβισμό ή την ευρύτερη ομάδα της τάξης;
- Τι μπορούν να μάθουν οι εκπαιδευτικοί από αυτό το παράδειγμα;

**Σημείωση:**

Τονίστε ότι η συμμετοχή των γονέων δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στις περιπτώσεις όπου έχει ήδη συμβεί κάποιο σοβαρό περιστατικό. Οι γονείς μπορούν επίσης να συμβάλουν στην πρόληψη, ενισχύοντας τη συμπεριφορά που βασίζεται στον σεβασμό, ενθαρρύνοντας την ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια και διατηρώντας ανοιχτή επικοινωνία με το σχολείο.



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΧΑΡΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Μορφή:** Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα

**Ομάδες-Στόχοι:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Στόχος:** Να υποστηρίξει τους/τις εκπαιδευτικούς στην εκπόνηση ενός απλού σχεδίου δράσης για την ενεργό συμμετοχή των γονέων στην πρόληψη του εκφοβισμού, λαμβάνοντας υπόψη τις συγκεκριμένες ανάγκες και το πλαίσιο του σχολείου τους.

**Υλικά:** Έντυπο φύλλο εργασίας «Χάρτης συνεργασίας με τους γονείς», στυλό, προαιρετικά πίνακας παρουσιάσεων για την παρουσίαση βασικών ιδεών.

### **Οδηγίες:**

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ή ομάδα ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας «Χάρτης Συνεργασίας με τους Γονείς».

Εξηγήστε ότι η εργασία συνίσταται στη δημιουργία ενός πρακτικού σχεδίου για την ενίσχυση της συνεργασίας με τους γονείς στην πρόληψη του εκφοβισμού.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας ατομικά ή σε μικρές ομάδες για περίπου 8–10 λεπτά.

Προσκαλέστε μερικούς/-ες συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν εν συντομία μία συγκεκριμένη δράση που θα ήθελαν να εφαρμόσουν στο σχολείο τους.

Συνοψίστε τις κοινές ιδέες και επισημάνετε τις δράσεις που είναι ρεαλιστικές, χωρίς αποκλεισμούς και εύκολες στην εφαρμογή.

### **Σημειώσεις:**

Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να επικεντρωθούν σε μικρές και ρεαλιστικές ενέργειες αντί για μεγάλες πρωτοβουλίες. Υπενθυμίστε τους ότι οι επιτυχημένες συνεργασίες με τους γονείς βασίζονται στην εμπιστοσύνη, τη σαφήνεια και τη συνέπεια. Ο στόχος δεν είναι να κατηγορηθούν οι γονείς ή να μεταφερθεί η ευθύνη στις οικογένειες, αλλά να δημιουργηθεί ένα κοινό σύστημα υποστήριξης γύρω από το παιδί.

### **Αναμενόμενα αποτελέσματα:**

Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα καταρτίσουν ένα απλό και πρακτικό σχέδιο για τη συμμετοχή των γονέων στην πρόληψη του εκφοβισμού και θα προσδιορίσουν συγκεκριμένα μέτρα που μπορούν να προσαρμοστούν στο πλαίσιο του δικού τους σχολείου.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΧΑΡΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**

Φύλλο εργασίας – Χάρτης συνεργασίας με τους γονείς

### **1. Ποιοι είναι οι γονείς και οι οικογένειες της σχολικής μας κοινότητας;**

*Λάβετε υπόψη τη γλώσσα, τον πολιτισμό, το ωράριο εργασίας, τη δομή της οικογένειας, την πρόσβαση στην τεχνολογία, καθώς και τις προηγούμενες εμπειρίες με το σχολείο.*

### **2. Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις στην επικοινωνία με τους γονείς;**

*Παραδείγματα: χαμηλή συμμετοχή στις συναντήσεις, έλλειψη εμπιστοσύνης, γλωσσικά εμπόδια, έλλειψη χρόνου, φόβος να κατηγορηθεί κανείς, περιορισμένη πρόσβαση στις ψηφιακές τεχνολογίες.*

### **3. Ποια κανάλια επικοινωνίας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε;**

*Παραδείγματα: συναντήσεις γονέων, τηλεφωνικές κλήσεις, ηλεκτρονική πλατφόρμα του σχολείου, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, έντυπα μηνύματα, ατομικές συναντήσεις, διαδικτυακές συναντήσεις, ανεπίσημες συνομιλίες.*

### **4. Ποια μηνύματα σχετικά με τον εκφοβισμό θα πρέπει να μεταδίδονται με συνέπεια στους γονείς;**

*Παραδείγματα: ο εκφοβισμός δεν είναι μια συνηθισμένη διαμάχη· η έγκαιρη αναφορά είναι σημαντική· οι μαθητές/-τριες χρειάζονται την υποστήριξη των ενηλίκων· η συμπεριφορά στο διαδίκτυο έχει επίσης σημασία· το σχολείο και η οικογένεια πρέπει να συνεργάζονται.*

### **5. Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες μπορούμε να αναλάβουμε τον επόμενο μήνα;**

*Παραδείγματα: σύντομη ενημερωτική συνάντηση για τους γονείς, φυλλάδιο κατά του εκφοβισμού, συζήτηση με τους γονείς σε επίπεδο τάξης, πρωτόκολλο τακτικής επικοινωνίας, έρευνα για τους γονείς, κοινές αξίες της τάξης.*

### **6. Ποιοι/-ες πρέπει να εμπλέκονται;**

*Παραδείγματα: υπεύθυνοι/-ες τάξης, σχολικός/-ή ψυχολόγος, διοίκηση του σχολείου, γονείς, μαθητικό συμβούλιο, διαμεσολαβητής/-τρια, κοινοτική οργάνωση.*

### **7. Πώς θα ξέρουμε αν η ενέργεια αυτή είναι χρήσιμη;**

*Παραδείγματα: περισσότεροι γονείς παρευρίσκονται στις συναντήσεις, οι γονείς εκφράζουν τις ανησυχίες τους νωρίτερα, η επικοινωνία γίνεται πιο ήρεμη, οι μαθητές/-τριες λαμβάνουν πιο συνεπή μηνύματα, σημειώνονται λιγότερα επαναλαμβανόμενα περιστατικά.*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης και Επικοινωνίας

Η εμπιστοσύνη είναι το θεμέλιο όλων των επιτυχημένων σχέσεων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων μεταξύ εκπαιδευτικών και οικογενειών. Αυτό το κεφάλαιο εστιάζει σε στρατηγικές για την οικοδόμηση αυθεντικής, πολιτισμικά ευαίσθητης και γεμάτης σεβασμό επικοινωνίας με τους γονείς.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην προσεκτική διαχείριση δύσκολων συζητήσεων, στην αντιμετώπιση των φόβων και στη διασφάλιση ότι οι γονείς αισθάνονται ότι τους ακούν και τους σέβονται.

### **Βασικές Έννοιες:**

**Ενσυναίσθηση και μη λεκτική επικοινωνία:** Η κατανόηση και η έκφραση ενσυναίσθησης μέσω της γλώσσας του σώματος, του τόνου και των εκφράσεων του προσώπου μπορεί να δημιουργήσει καλή σχέση και να μειώσει την αμυντική στάση στις συζητήσεις με τους γονείς.

**Πολιτισμικά ευαίσθητη συμμετοχή:** Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να σέβονται τις πολιτισμικές διαφορές στους τρόπους ανατροφής των παιδιών, στους κανόνες επικοινωνίας και στις προσδοκίες σχετικά με τη σχολική εκπαίδευση και την πειθαρχία.

**Αντιμετώπιση των φόβων και του σκεπτικισμού των γονέων:** Μερικοί γονείς μπορεί να αισθάνονται ότι τους κατηγορούν, τους κρίνουν ή τους περιθωριοποιούν. Οι εκπαιδευτικοί θα εφαρμόσουν στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου στον οποίο αυτές οι ανησυχίες μπορούν να αντιμετωπιστούν εποικοδομητικά.

**Ενεργή ακρόαση και επιβεβαίωση:** Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να ακούνε προσεκτικά τις ανησυχίες των γονέων. Το να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα δεν σημαίνει ότι συμφωνείς με κάθε δήλωση, αλλά βοηθά τους γονείς να νιώθουν ότι τους ακούν και τους σέβονται.

**Σαφής, ήρεμη και χωρίς επιρρίψεις ευθυνών επικοινωνία:** Όταν συζητάμε για τον εκφοβισμό, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε αντικειμενική και ουδέτερη γλώσσα και να αποφεύγουμε χαρακτηρισμούς όπως «κακό παιδί» ή «προβληματικός/-ή γονέας». Η σαφής επικοινωνία συμβάλλει στη μείωση της έντασης και διατηρεί την προσοχή επικεντρωμένη στη συμπεριφορά, στις επιπτώσεις και στη στήριξη που απαιτείται.

**Κοινή ευθύνη και διάλογος με έμφαση στις λύσεις:** Η αποτελεσματική επικοινωνία με τους γονείς δεν πρέπει να βασίζεται στην επίρριψη ευθυνών, αλλά στη συνεργασία. Οι εκπαιδευτικοί κατευθύνουν τις συζητήσεις προς κοινούς στόχους, όπως η ασφάλεια των μαθητών/-τριών, η συναισθηματική ευημερία, η αλλαγή συμπεριφοράς και η συνεπής υποστήριξη μεταξύ σχολείου και οικογένειας.

**Αποκλιμάκωση σε δύσκολες συζητήσεις:** Ορισμένες συναντήσεις με γονείς ενδέχεται να συνοδεύονται από θυμό, φόβο ή άρνηση. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται στρατηγικές για να διατηρούν την ψυχραιμία τους, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα, να επιβραδύνουν το ρυθμό της συζήτησης και να κατευθύνουν τη συζήτηση προς εποικοδομητικά επόμενα βήματα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Μορφή:** Παιχνίδι ρόλων σε ζεύγη ή ομάδες των τριών

**Ομάδα-στόχος:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εξασκηθούν στην επικοινωνία με τους γονείς, η οποία θα χαρακτηρίζεται από σεβασμό, ενσυναίσθηση και εστίαση στην εξεύρεση λύσεων, σε ευαίσθητες καταστάσεις που σχετίζονται με τον εκφοβισμό.

**Υλικά:** Τυπωμένες κάρτες σεναρίων παιχνιδιού ρόλων, λίστα ελέγχου παρατήρησης, στυλό.

### **Οδηγίες:**

Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε ζεύγη ή ομάδες των τριών.

Καθορίστε ρόλους:

**Εκπαιδευτικός / εκπρόσωπος σχολείου**

**Γονέας/Κηδεμόνας**

**Παρατηρητής/-τρια (σε περίπτωση που εργαστείτε σε ομάδες τριών ατόμων)**

Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύντομο σενάριο που σχετίζεται με τον εκφοβισμό και την επικοινωνία με τους γονείς.

Εξηγήστε ότι ο στόχος δεν είναι να «κερδίσει» κανείς τη συζήτηση, αλλά να εξασκηθούν στην ήρεμη επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και τον καθορισμό σαφών επόμενων βημάτων.

Δώστε 5–6 λεπτά για το παιχνίδι ρόλων.

Ζητήστε από τον/την παρατηρητή/-τρια να χρησιμοποιήσει τη λίστα ελέγχου παρατήρησης και να σημειώσει παραδείγματα αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Μετά το παιχνίδι ρόλων, δώστε 3–4 λεπτά για ανατροφοδότηση μέσα σε κάθε ομάδα.

Προσκαλέστε τις ομάδες να μοιραστούν τι λειτούργησε καλά και τι ήταν δύσκολο.

### **Κατευθυντήριες γραμμές για τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού:**

- Ξεκινήστε με ήρεμο και σεβαστό τόνο.
- Αναγνωρίστε τα συναισθήματα του γονέα.
- Αποφύγετε να κατηγορείτε τον γονέα ή το παιδί.
- Εστιάστε σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και στις επιπτώσεις τους.
- Εξηγήστε τι μπορεί να κάνει το σχολείο και τι δεν μπορεί να κοινοποιηθεί για λόγους εμπιστευτικότητας.
- Συμφωνήστε σε ένα ή δύο σαφή επόμενα βήματα.
- Ολοκληρώστε τη συζήτηση με τη δέσμευση για περαιτέρω παρακολούθηση.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

### Λίστα ελέγχου παρατηρητή:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, παρατηρήστε αν ο/η εκπαιδευτικός:

- ακούει χωρίς να διακόπτει·
- χρησιμοποιεί ήρεμο τόνο και σεβαστή γλώσσα του σώματος·
- αναγνωρίζει τις ανησυχίες του γονέα·
- αποφεύγει τις κατηγορίες και τις ετικέτες·
- εξηγεί την κατάσταση με σαφήνεια και βάσει γεγονότων·
- εστιάζει στην ασφάλεια και την ευημερία του/της μαθητή/-τριας·
- ζητά τη συνεργασία του γονέα·
- προτείνει σαφή και ρεαλιστικά επόμενα βήματα.

### Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Τι συνέβαλε στη μείωση της έντασης κατά τη διάρκεια της συζήτησης;
- Ποιες λέξεις ή συμπεριφορές συνέβαλαν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης;
- Τι έκανε τη συζήτηση δύσκολη;
- Πώς απέφυγε ο/η εκπαιδευτικός να κατηγορήσει τον γονέα ή τον/την μαθητή/-τρια;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί σε μια πραγματική συνάντηση με τους γονείς;

### Σημειώσεις συντονιστή/-τριας:

Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες ότι οι δύσκολες συζητήσεις με τους γονείς συχνά συνοδεύονται από έντονα συναισθήματα. Οι γονείς ενδέχεται να αντιδράσουν με θυμό, φόβο, άρνηση ή αμυντική στάση, επειδή ανησυχούν για το παιδί τους. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι να διατηρεί την ψυχραιμία του, να ακούει προσεκτικά, να παρέχει σαφείς πληροφορίες και να κατευθύνει τη συζήτηση προς τη συνεργασία και την υποστήριξη.

### Παραδείγματα σεναρίων:

#### **Σενάριο 1: Γονέας μαθητή/-τριας που είναι θύμα εκφοβισμού**

Ένας γονέας έρχεται στη συνάντηση αναστατωμένος, επειδή το παιδί του ανέφερε ότι οι συμμαθητές/-τριές του τον/την κοροϊδεύουν και τον/την αποκλείουν. Ο γονέας θεωρεί ότι το σχολείο δεν αντέδρασε αρκετά γρήγορα και ζητά να ληφθούν άμεσα μέτρα.

#### **Σενάριο 2: Γονέας μαθητή/-τριας που κατηγορείται για εκφοβισμό**

Ένας γονέας υιοθετεί αμυντική στάση και λέει ότι το παιδί του «απλώς αστειεύεται» και ότι το σχολείο υπερβάλλει την κατάσταση. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να εξηγήσει το πρόβλημα χωρίς να κατηγορήσει το παιδί ή να επιτεθεί στον γονέα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

### ***Σενάριο 3: Περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού***

Ένας γονέας αναφέρει ότι έχουν διαδοθεί προσβλητικά μηνύματα σε μια ομαδική συνομιλία της τάξης. Το περιστατικό συνέβη στο διαδίκτυο, αλλά επηρεάζει τις σχέσεις στο σχολείο. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να εξηγήσει πώς μπορεί να αντιδράσει το σχολείο και ποια υποστήριξη απαιτείται από την οικογένεια.

### ***Σενάριο 4: Γονέας που δεν εμπιστεύεται το σχολείο***

Ένας γονέας ισχυρίζεται ότι προηγούμενες ανησυχίες του αγνοήθηκαν και δείχνει απροθυμία να συνεργαστεί. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη και να δείξει ότι το σχολείο αντιμετωπίζει σοβαρά την κατάσταση.

### ***Σενάριο 5: Γονέας που αναζητά βοήθεια για το παιδί του***

Ένας γονέας επικοινωνεί με το σχολείο επειδή το παιδί του έχει κλειστεί στον εαυτό του, είναι αγχωμένο και διστάζει να πάει στο σχολείο. Δεν είναι σίγουρος/-η αν πρόκειται για περίπτωση εκφοβισμού, αλλά ζητά καθοδήγηση, υποστήριξη και πληροφορίες για τα πιθανά επόμενα βήματα.

### ***Σενάριο 6: Γονέας που δεν ξέρουν πώς να στηρίξουν το παιδί τους στο σπίτι***

Ένας γονέας αναφέρει ότι το παιδί του αισθάνεται αποκλεισμένο από τους/τις συμμαθητές/-τριές του, αλλά δεν θέλει να μιλήσει για αυτό λεπτομερώς. Ο γονέας ζητά συμβουλές από τον/την εκπαιδευτικό για το πώς να ξεκινήσει τη συζήτηση στο σπίτι και πώς να στηρίξει συναισθηματικά το παιδί του.

### ***Σενάριο 7: Ανησυχία για την κοινωνική απομόνωση***

Ένας γονέας παρατηρεί ότι το παιδί του βρίσκεται συχνά μόνο του κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και δεν προσκαλείται σε κοινωνικές δραστηριότητες. Ανησυχεί ότι αυτό μπορεί να εξελιχθεί σε εκφοβισμό και επιθυμεί το σχολείο να παρακολουθεί την κατάσταση και να παρέχει προληπτική υποστήριξη.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ – ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Μορφή:** Ατομικός αναστοχασμός, ακολουθούμενος από σύντομη συζήτηση

**Ομάδα-Στόχος:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να αναστοχαστούν σχετικά με τις τρέχουσες πρακτικές επικοινωνίας τους με τους γονείς και να εντοπίσουν τομείς που χρήζουν βελτίωσης.

**Υλικά:** Έντυπο «Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης επικοινωνίας», στυλό.

### **Οδηγίες:**

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ένα αντίγραφο της λίστας ελέγχου.

Ζητήστε τους να τη συμπληρώσουν ατομικά, σκεπτόμενοι/-ες τον τρόπο με τον οποίο συνήθως επικοινωνούν με τους γονείς, ειδικά σε ευαίσθητες ή δύσκολες καταστάσεις.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα βαθμολογήσουν κάθε δήλωση χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

1 = Σπάνια

2 = Μερικές φορές

3 = Συχνά

4 = Συνεχόμενα

Αφού συμπληρώσουν τη λίστα ελέγχου, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα επιλέξουν ένα δυνατό σημείο και ένα σημείο στο οποίο θα ήθελαν να βελτιωθούν.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν μια πρακτική επικοινωνίας που θα ήθελαν να εφαρμόζουν πιο συνειδητά στις μελλοντικές συναντήσεις γονέων.

### **Σημειώσεις συντονιστή/-τριας:**

Ενθαρρύνετε τον ειλικρινή αναστοχασμό αντί για την αυτοκριτική. Ο κατάλογος ελέγχου δεν είναι τεστ, αλλά ένα εργαλείο επαγγελματικής συνειδητοποίησης. Τονίστε ότι ακόμη και οι έμπειροι/-ες εκπαιδευτικοί μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία τους, δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στην ακρόαση, στον τόνο, στη σαφήνεια και στην παρακολούθηση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ – ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### Λίστα ελέγχου για την αυτοαξιολόγηση της επικοινωνίας

#### **Όταν επικοινωνώ με τους γονείς, συνήθως:**

Προετοιμάζω τη συζήτηση με σαφή στοιχεία και παραδείγματα.

Ξεκινάω τη συνάντηση με ήρεμο και σεβασμό τρόπο.

Ακούω τον γονέα χωρίς να τον διακόπτω.

Αναγνωρίζω τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του γονέα.

Χρησιμοποιώ ουδέτερη γλώσσα και αποφεύγω την επίρρηση κατηγοριών.

Εστιάζω στη συμπεριφορά και στις επιπτώσεις, όχι στις ετικέτες.

Εξηγώ τις ανησυχίες του σχολείου με σαφήνεια και βάσει γεγονότων.

Τηρώ την εμπιστευτικότητα και τα επαγγελματικά όρια.

Προσκαλώ τον γονέα να μοιραστεί τη δική του οπτική.

Αναζητώ κοινούς στόχους, όπως η ασφάλεια και η ευημερία του παιδιού.

Συμφωνούμε για συγκεκριμένα επόμενα βήματα.

Εάν χρειαστεί, συνεχίζω την επικοινωνία και μετά τη συνάντηση.

#### **Ερωτήσεις αναστοχασμού:**

- Ποια πρακτική επικοινωνίας εφαρμόζω ήδη αποτελεσματικά;
- Ποια πρακτική πρέπει να βελτιώσω;
- Τι είναι αυτό που συνήθως μου δυσκολεύει την επικοινωνία με τους γονείς;
- Ποια μικρή αλλαγή μπορώ να κάνω στην επόμενη συνομιλία μου με έναν γονέα;



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Εργαστήριο Αναστοχασμού και Σεναρίων

Αυτό το κεφάλαιο παρέχει χώρο για ενδοσκόπηση και πρακτική εφαρμογή. Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναστοχάζονται τις δικές τους πεποιθήσεις και εμπειρίες του παρελθόντος σχετικά με την εμπλοκή της οικογένειας σε καταστάσεις εκφοβισμού. Μέσα από σενάρια της πραγματικής ζωής, εξετάζουν πώς είναι μια αποτελεσματική συνεργασία, πώς μπορούν να ξεπεράσουν τις προκαταλήψεις και να προσαρμόσουν τις προσεγγίσεις τους για μελλοντικές προκλήσεις.

### **Βασικές Έννοιες:**

#### **Αναστοχαστική πρακτική:**

Educators examine their own reactions, assumptions and behaviour patterns when working with families. Reflection helps identify unconscious biases, emotional triggers or habits that may make communication more difficult. It also supports more thoughtful and professional responses in sensitive bullying-related situations.

#### **Ανάλυση πραγματικών περιπτώσεων:**

Οι συμμετέχοντες/-χουσες μελετούν ανώνυμες περιπτώσεις που προέρχονται από πραγματικές σχολικές εμπειρίες που αφορούν τη συμμετοχή των γονέων σε καταστάσεις εκφοβισμού. Αυτές οι περιπτώσεις παρέχουν το πλαίσιο για συζήτηση και συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

#### **Προκαταλήψεις και υποθέσεις σχετικά με τη συμμετοχή της οικογένειας:**

Οι εκπαιδευτικοί ενδέχεται μερικές φορές να διατυπώνουν υποθέσεις σχετικά με τους γονείς με βάση τον τρόπο επικοινωνίας τους, το κοινωνικό τους υπόβαθρο, την προηγούμενη συμπεριφορά τους, το επίπεδο συμμετοχής τους ή τη συναισθηματική τους αντίδραση. Αυτή η ενότητα βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναγνωρίσουν πώς τέτοιες υποθέσεις μπορούν να επηρεάσουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία, καθώς και πώς να προσεγγίζουν τις οικογένειες με ανοιχτό πνεύμα και σεβασμό.

#### **Μαθαίνοντας από τις δύσκολες καταστάσεις:**

Δεν είναι όλες οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ γονέων και σχολείου ομαλές. Ορισμένοι γονείς μπορεί να υιοθετούν αμυντική στάση, να είναι θυμωμένοι/-ες, να μην είναι διαθέσιμοι/-ες ή να δείχνουν δυσπιστία απέναντι στο σχολείο. Αυτή η ενότητα ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις ως ευκαιρίες για τη βελτίωση της επικοινωνίας, τη διευκρίνιση των προσδοκιών και τη δημιουργία πιο εποικοδομητικών συνεργασιών.

#### **Συνεργατική επίλυση προβλημάτων:**

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του εκφοβισμού απαιτεί συνεργασία μεταξύ του προσωπικού του σχολείου, των μαθητών/-τριών και των οικογενειών. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα διερευνήσουν πώς μπορούν να μετακινηθούν από τη στάση της επίρριψης ευθυνών ή της αμυντικής στάσης προς κοινούς στόχους, όπως η ασφάλεια των μαθητών/-τριών, η συναισθηματική υποστήριξη, η αλλαγή συμπεριφοράς και η πρόληψη περαιτέρω βλάβης.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΣΕΝΑΡΙΟ – ΤΙ ΠΕΤΥΧΕ ΚΑΙ ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ;**

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Μορφή:** Ανάλυση σεναρίων σε μικρές ομάδες

**Target group:** Όλο το προσωπικό του σχολείου, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, των διευθυντών/-τριών, των συμβούλων και του βοηθητικού προσωπικού

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εφαρμόσουν στρατηγικές εμπλοκής των γονέων σε ρεαλιστικές καταστάσεις που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και να εντοπίσουν εποικοδομητικούς τρόπους βελτίωσης της συνεργασίας μεταξύ σχολείου και οικογένειας.

**Υλικά:** Τυπωμένες κάρτες σεναρίων, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων.

### **Οδηγίες:**

1. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύντομο σενάριο που αφορά τη συμμετοχή των γονέων σε μια περίπτωση εκφοβισμού.
3. Ζητήστε από τις ομάδες να διαβάσουν το σενάριο και να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις.
4. Κάθε ομάδα προσδιορίζει:
  - τι λειτούργησε καλά ή τι έλειπε·
  - ποιες παραδοχές ή εμπόδια στην επικοινωνία ενδέχεται να υπάρχουν·
  - τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά το σχολείο·
  - ένα πρακτικό επόμενο βήμα.
5. Ζητήστε από μία ή δύο ομάδες να παρουσιάσουν εν συντομία το κύριο συμπέρασμά τους σε όλους/-ες.

### **Σημειώσεις συντονιστή/-τριας:**

Προτρέψτε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αποφύγουν να αποδώσουν ευθύνες είτε στον γονέα, είτε στον/στην μαθητή/-τρια, είτε στον/στην εκπαιδευτικό. Στόχος είναι να αναλυθεί η κατάσταση με επαγγελματισμό και να προσδιοριστούν ρεαλιστικά μέτρα που μπορούν να βελτιώσουν τη συνεργασία. Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες ότι η αποτελεσματική συνεργασία δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνούν σε όλα, αλλά απαιτεί επικοινωνία με σεβασμό και κοινή εστίαση στην ευημερία του μαθητή.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΣΕΝΑΡΙΟ – ΤΙ ΠΕΤΥΧΕ ΚΑΙ ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ;**

### **Παραδείγματα σεναρίων**

#### **Σενάριο 1: Αποτελεσματική συμμετοχή γονέων**

Ένας/Μια μαθητής/-τρια αναφέρει ότι αποκλείεται επανειλημμένα και γίνεται αντικείμενο χλευασμού από τους/τις συμμαθητές/-τριές του. Ο/Η υπεύθυνος/-η της τάξης επικοινωνεί έγκαιρα με τους γονείς, τους εξηγεί με ηρεμία την κατάσταση και τους καλεί σε συνάντηση. Το σχολείο και η οικογένεια συμφωνούν από κοινού για την παροχή υποστήριξης στον/στην μαθητή/-τρια, την παρακολούθηση της δυναμικής της τάξης και την τακτική επικοινωνία για την παρακολούθηση της εξέλιξης της κατάστασης.

#### **Σενάριο 2: Αμυντική αντίδραση των γονέων**

Ένας γονέας ενημερώνεται ότι το παιδί του εμπλέκεται σε περιστατικό εκφοβισμού εναντίον άλλου/-ης μαθητή/-τριας. Ο γονέας υιοθετεί αμυντική στάση και ισχυρίζεται ότι το παιδί του «δεν είναι εκφοβιστής/-τρια» και ότι ο άλλος/-η μαθητής/-τρια είναι υπερβολικά ευαίσθητος/-η. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να διατηρήσει τον διάλογο σε κλίμα σεβασμού και να εστιάσει στη συμπεριφορά, στις επιπτώσεις και στα επόμενα βήματα.

#### **Σενάριο 3: Περιορισμένη συμμετοχή των γονέων**

Το σχολείο έχει προσπαθήσει να επικοινωνήσει με τους γονείς ενός/μιας μαθητή/-τριας που εμπλέκεται συχνά σε συγκρούσεις και περιστατικά εκφοβισμού, αλλά οι γονείς σπάνια απαντούν. Τα μέλη του προσωπικού αρχίζουν να αισθάνονται απογοητευμένα και υποθέτουν ότι η οικογένεια δεν ενδιαφέρεται. Το σχολείο πρέπει να βρει εναλλακτικούς τρόπους να προσεγγίσει την οικογένεια χωρίς να την κατηγορεί.

#### **Σενάριο 4: Έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και σχολείου**

Ένας γονέας πιστεύει ότι οι προηγούμενες ανησυχίες του σχετικά με το ότι το παιδί του υφίσταται εκφοβισμό αγνοήθηκαν. Τώρα αρνείται να συνεργαστεί με το σχολείο και δηλώνει ότι δεν εμπιστεύεται πλέον τους/τις εκπαιδευτικούς. Το σχολείο πρέπει να αναγνωρίσει το πρόβλημα και να αποκαταστήσει την επικοινωνία.

#### **Κατευθυντήριες ερωτήσεις**

- Ποια είναι η κύρια πρόκληση σε αυτή την περίπτωση;
- Πώς μπορεί να αισθάνεται ο γονέας;
- Ποιες υποθέσεις μπορεί να κάνει το προσωπικό του σχολείου;
- Τι πρέπει να αποφύγει να κάνει το σχολείο;
- Ποιο θα ήταν ένα εποικοδομητικό επόμενο βήμα;
- Πώς μπορεί να παραμείνει η προσοχή επικεντρωμένη στην ασφάλεια και την ευημερία του παιδιού;

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΩΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ – Ο ΡΟΛΟΣ ΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Μορφή:** Ατομικός αναστοχασμός, ακολουθούμενος από προαιρετική ανταλλαγή απόψεων

**Target group:** Όλο το προσωπικό του σχολείου

**Στόχος:** Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία σχετικά με τις δικές τους παραδοχές, τον τρόπο επικοινωνίας τους και τις αντιδράσεις τους κατά τη συνεργασία με τις οικογένειες.

**Υλικά:**

Τυπωμένα ερωτήματα για προβληματισμό, τετράδια, στυλό.

**Οδηγίες:**

1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναλογιστούν ατομικά μία ή δύο από τις παρακάτω ερωτήσεις.
2. Δώστε τους 3 λεπτά για να γράψουν σιωπηλά.
3. Προσκαλέστε τους/τες να μοιραστούν μία σκέψη, αν αισθάνονται άνετα να το κάνουν.
4. Ολοκληρώστε την ενότητα ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να προσδιορίσουν μία μικρή αλλαγή που μπορούν να εφαρμόσουν στη μελλοντική επικοινωνία τους με τους γονείς

**Θέματα προς σκέψη:**

Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ένα ή δύο:

- Πώς επηρεάζουν οι υποθέσεις μου τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνώ με τις οικογένειες;
- Πότε έχω αισθανθεί αντίσταση από κάποιον γονέα και πώς αντέδρασα;
- Ποιες αντιδράσεις των γονέων μου είναι πιο δύσκολες να διαχειριστώ;
- Συνήθως ακούω πρώτα ή προσπαθώ να εξηγήσω αμέσως τη θέση του σχολείου;
- Πώς μπορώ να κάνω τους γονείς να νιώθουν ότι τους ακούω, ακόμα και όταν η συζήτηση είναι δύσκολη;
- Τι μπορώ να κάνω για να χτίσω περισσότερη εμπιστοσύνη με τις οικογένειες;
- Πώς μπορώ να διατηρήσω την εστίαση στην ευημερία του παιδιού αντί να επιρρίπτω ευθύνες;

**Σημείωση:**

Τονίστε ότι ο προβληματισμός είναι προσωπική υπόθεση και δεν χρειάζεται να μοιραστεί κανείς τις σκέψεις του, εκτός αν οι συμμετέχοντες/-ουσες το επιθυμούν. Ο σκοπός δεν είναι η αυτοκριτική, αλλά η επαγγελματική συνειδητοποίηση. Ακόμη και μικρές αλλαγές, όπως η χρήση πιο ήρεμης γλώσσας, το να θέτει κανείς/-μία μια επιπλέον ερώτηση πριν απαντήσει ή η επικοινωνία μετά από μια συνάντηση, μπορούν να βελτιώσουν τη συνεργασία μεταξύ γονέων και σχολείου.





# ΕΝΟΤΗΤΑ 6:

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ**

## 6.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα ασχολείται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό ή αλλιώς κυβερνοεκφοβισμό (cyberbullying) μέσω ενός πλαισίου κατάλληλου για την ηλικία των μαθητών/-τριών που ενσωματώνει την ψηφιακή παιδεία, τις διαδικασίες έρευνας και τους μηχανισμούς υποστήριξης. Το περιεχόμενο βασίζεται σε έρευνες από αρχές όπως η UNICEF (2020) και αναγνωρίζει τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως ένα πολύπλοκο ζήτημα που απαιτεί προσεγγίσεις κατάλληλες για κάθε ηλικία. Η ενότητα κάνει διάκριση μεταξύ των αναγκών των μικρότερων παιδιών (6-11 ετών), εστιάζοντας στη βασική ασφάλεια στο διαδίκτυο, και των εφήβων (12-15 ετών), οι οποίοι/-ες χρειάζονται πιο εξελιγμένες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν σύνθετες απειλές όπως τα deepfake, το sextortion και το doxing.

Η συνάφεια με την εκπαίδευση κατά του εκφοβισμού είναι εμφανής μέσω της πρακτικής, προσανατολισμένης στη δράση προσέγγισής της για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού σε πολλαπλά επίπεδα. Αντί να παρουσιάζει απλώς πληροφορίες, η ενότητα δίνει εφόδια στους/στις εκπαιδευτικούς για συγκεκριμένες διαδικασίες έρευνας, νομικά πλαίσια (συμπεριλαμβανομένων των προβληματισμών σχετικά με τον ΓΚΠΔ) και στρατηγικές παροχής συμβουλών που βασίζονται στην έρευνα των Hinduja & Patchin (2019) και Kowalski et al. (2019). Η συστηματική διαδικασία έξι (6) βημάτων για τη διερεύνηση περιστατικών καθιερώνει σαφή πρωτόκολλα, ενώ τονίζει τη σημασία της συλλογής αποδεικτικών στοιχείων και των κατάλληλων καναλιών αναφοράς.

Η παρούσα ενότητα υποστηρίζει μια στρατηγική για ολόκληρο το σχολείο εξετάζοντας την πρόληψη, την παρέμβαση και τους μηχανισμούς υποστήριξης του διαδικτυακού εκφοβισμού σε όλο το εκπαιδευτικό οικοσύστημα. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται προωθούν την κριτική σκέψη και την αλληλοϋποστήριξη, ενώ τα νομικά και συμβουλευτικά στοιχεία διασφαλίζουν ότι οι εκπαιδευτικοί κατανοούν τις υποχρεώσεις και τις δυνατότητές τους στο πλαίσιο της ΕΕ.

Προτεινόμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Κατανόηση των διαφορετικών μορφών και αιτιών του διαδικτυακού εκφοβισμού σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.
- Εφαρμογή συστηματικών τεχνικών έρευνας και τεκμηρίωσης για τη διαδικτυακή παρενόχληση.
- Υλοποίηση εκπαίδευσης ψηφιακού γραμματισμού κατάλληλης για την ηλικία των μαθητών/-τριών, με σκοπό την πρόληψη των διαδικτυακών απειλών.
- Αντιμετώπιση νομικών ζητημάτων και ζητημάτων απορρήτου κατά την αντιμετώπιση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Παροχή αποτελεσματικής συναισθηματικής υποστήριξης και συμβουλευτικής στους/στις μαθητές/-τριες που έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό.

**Τι είναι ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) αναφέρεται στην πράξη της παρενόχλησης, του εκφοβισμού ή της αναστάτωσης ενός παιδιού ή εφήβου/-βης κάτω των 18 ετών μέσω ψηφιακών μέσων. Αυτό μπορεί να συμβεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media), στις πλατφόρμες παιχνιδιών, στις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων (messaging apps) ή σε οποιαδήποτε άλλη διαδικτυακή υπηρεσία. Μπορεί να περιλαμβάνει επιβλαβείς αναρτήσεις (posts), σχόλια, κείμενα, ιδιωτικά μηνύματα, ζωντανές μεταδόσεις, μιμίδια (memes), φωτογραφίες, βίντεο ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (emails) που έχουν ως στόχο να ντροπιάσουν, να απειλήσουν ή να ταραξουν το θύμα (Cyberbullying | eSafety Commissioner, n.d.).



## 6.2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

Η ενότητα έχει συνολική διάρκεια περίπου 120 λεπτών και αποτελείται από 3 υποενότητες, η κάθε μία από τις οποίες διαρκεί περίπου 40 λεπτά. Κάθε υποενότητα περιλαμβάνει τόσο διερευνητικές δραστηριότητες όσο και πρακτικές ασκήσεις.

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                                                                       | Διάρκεια (λεπτά) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1             | Εκπαίδευση σε Θέματα Ψηφιακού Γραμματισμού και Διαδικτυακών Απειλών Ανά Ηλικιακή Ομάδα | 40               |
| 2             | Διερεύνηση και Τεκμηρίωση Περιπτώσεων Διαδικτυακής Παρενόχλησης                        | 40               |
| 3             | Διαχείριση Νομικών Θεμάτων, Ζητημάτων Απορρήτου και Παροχή Συμβουλευτικής Υποστήριξης  | 40               |

**Συνολική διάρκεια: 120 λεπτά**

## 6.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν και να διαφοροποιούν τις ποικίλες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού που επηρεάζουν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού εντός παιχνιδιών, του δημόσιου εξευτελισμού, της πλαστοπροσωπίας και της σεξουαλικής εκβίασης.
- Να εφαρμόζουν μια συστηματική διαδικασία έξι (6) βημάτων για τη διερεύνηση και την τεκμηρίωση περιστατικών διαδικτυακής παρενόχλησης αποφεύγοντας συγχρόνως τις συνήθεις παγίδες.
- Να υλοποιούν κατάλληλη για την ηλικία των μαθητών/-τριών διδασκαλία ψηφιακού γραμματισμού που δίνει στους/στις μαθητές/-τριες τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν, να προλαμβάνουν και να ανταποκρίνονται σε διαδικτυακές απειλές.
- Να πλοηγούνται στα νομικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένου του ΓΚΠΔ και των υποχρεώσεων αναφοράς, διατηρώντας παράλληλα τα κατάλληλα πρότυπα προστασίας του απορρήτου και των δεδομένων.
- Να παρέχουν αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής υποστήριξης και να δημιουργήσουν συστήματα αλληλοϋποστήριξης που ελαχιστοποιούν τον ψυχολογικό αντίκτυπο στους/στις μαθητές/-τριες που έχουν υποστεί βλάβη.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εκπαίδευση σε Θέματα Ψηφιακού Γραμματισμού και Διαδικτυακών Απειλών Ανά Ηλικιακή Ομάδα

Στον σημερινό κόσμο, τα παιδιά και οι έφηβοι/-βες αλληλεπιδρούν στο διαδίκτυο περισσότερο από ποτέ – παίζουν παιχνίδια, μοιράζονται στιγμές από τη ζωή τους και μαθαίνουν νέα πράγματα. Όπως συμβαίνει όμως και στον πραγματικό κόσμο, ο ψηφιακός χώρος ενέχει κινδύνους και συνεπάγεται ορισμένες ευθύνες. Το βασικό εφόδιο για την ασφάλεια και τις σωστές επιλογές στο διαδίκτυο είναι ο ψηφιακός γραμματισμός, γνωστός και ως ψηφιακή παιδεία. Περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου προστασίας των προσωπικών πληροφοριών, την κριτική σκέψη σχετικά με το περιεχόμενο και την επικοινωνία με σεβασμό στον χώρο του διαδικτύου. Ταυτόχρονα, ορισμένες συμπεριφορές στο διαδίκτυο, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, οι απάτες και οι παραβιάσεις απορρήτου, μπορούν να αποτελέσουν πραγματικές απειλές, ειδικά για τους/τις χρήστες/-στριες νεαρής ηλικίας. Ο παρών οδηγός αναλύει τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες για τις ηλικίες 6-11 ετών και 12-15 ετών, ενώ παράλληλα επισημαίνει τους συνήθεις κινδύνους στο διαδίκτυο.

### Τι είναι ο Ψηφιακός Γραμματισμός;

Ο ψηφιακός γραμματισμός (digital literacy) αναφέρεται στις γνώσεις, τη νοοτροπία και τις δεξιότητες που χρειάζονται τα άτομα για να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά και υπεύθυνα τα ψηφιακά εργαλεία. Περιλαμβάνει την ικανότητα να βρίσκουν, να έχουν πρόσβαση, να αξιολογούν και να διαχειρίζονται ψηφιακές πληροφορίες, να τις αναλύουν και να τις συνδυάζουν για να δημιουργήσουν νέα γνώση, να δημιουργούν ψηφιακό περιεχόμενο και να επικοινωνούν με άλλους με ουσιαστικούς τρόπους. Όλα αυτά διαδραματίζονται σε πραγματικές συνθήκες, με στόχο την υποστήριξη της θετικής κοινωνικής συμμετοχής και του στοχαστικού αναστοχασμού σχετικά με την ψηφιακή εμπειρία (UNICEF, 2020).

Τα σύντομα κείμενα που ακολουθούν έχουν σχεδιαστεί για παιδιά ηλικίας 6-11 ετών και εστιάζουν στην ασφάλεια στο διαδίκτυο (2020). Αποτελούν μέρος ενός οδηγού που παρέχει πρακτικές συμβουλές που βοηθούν τα παιδιά του δημοτικού να παραμένουν ασφαλή, να συμπεριφέρονται με σεβασμό και να είναι υπεύθυνα όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.







## ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ 6–11

### Κατανόηση της Διαδικτυακής Ταυτότητας:

Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι τα avatar, τα ονόματα χρήστη (usernames) και τα προφίλ τα αντιπροσωπεύουν στο διαδίκτυο. Πρέπει να αποφεύγουν να κοινοποιούν προσωπικά στοιχεία, όπως το πλήρες όνομά τους, το σχολείο στο οποίο φοιτούν ή φωτογραφίες τους.

### Βασικές Έννοιες Απορρήτου:

Οι κωδικοί πρόσβασης προστατεύουν τους λογαριασμούς και δεν πρέπει να κοινοποιούνται. Τα παιδιά πρέπει να ρωτούν έναν/μία ενήλικα πριν επιτρέψουν σε εφαρμογές να έχουν πρόσβαση σε στοιχεία όπως η τοποθεσία ή η κάμερα και να μάθουν να αναγνωρίζουν ασφαλείς δικτυακούς τόπους/websites (π.χ. HTTPS, εγκεκριμένους από τους γονείς).

### Κριτική Σκέψη Σχετικά με το Περιεχόμενο:

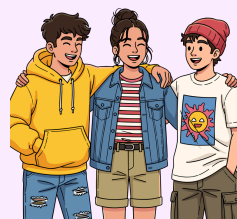
Διδάξτε στα παιδιά να εντοπίζουν διαφημίσεις που μοιάζουν με παιχνίδια ή βίντεο και να αμφισβητούν εικόνες ή βίντεο που φαίνονται ψεύτικα ή υπερβολικά τέλεια.

### Κατάλληλη Επικοινωνία στο Διαδίκτυο:

Τα παιδιά πρέπει να εκφράζονται με ευγένεια σε διαδικτυακές συνομιλίες/σχόλια, δηλ. να συμπεριφέρονται στους άλλους όπως στην πραγματική ζωή. Διδάξτε στα παιδιά να μην επικοινωνούν στο διαδίκτυο με άτομα που δεν γνωρίζουν και να μην μοιράζονται μαζί τους προσωπικές πληροφορίες.

**Ισορροπημένες Συνήθειες Χρήσης Οθόνης:** Τα παιδιά θα πρέπει να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους η υπερβολική χρήση οθόνης επηρεάζει τον ύπνο και το παιχνίδι. Καλό θα ήταν να τους μάθετε να κάνουν διαλείμματα όταν νιώθουν εκνευρισμό (π.χ. μετά από ήττα σε παιχνίδι).



**ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ 12–15****Διαχείριση ψηφιακών αποτυπωμάτων:**

Οι μαθητές/-τριες πρέπει να κατανοήσουν ότι οτιδήποτε δημοσιεύουν στο διαδίκτυο—σχόλια, φωτογραφίες, βίντεο—μπορεί να παραμείνει ορατό ή αποθηκευμένο, ακόμα και αν το διαγράψουν αργότερα. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/-τριες να εκφράζουν τις αξίες τους στο διαδίκτυο αποφεύγοντας προσβλητικό ή επιβλαβές περιεχόμενο που θα μπορούσε να παραποιήσει την ταυτότητά τους (Inouye, 2024).

**Ανίχνευση deepfake και παραπληροφόρησης:**

Οι έφηβοι/-βες πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν είναι όλα τα διαδικτυακά περιεχόμενα αληθινά ή αξιόπιστα. Επιπλέον, πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα παραποιημένα μέσα, όπως τα βίντεο που δημιουργούνται με Τεχνητή Νοημοσύνη ή τα ψεύτικα αποσπάσματα (fake quotes). Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να τους/τις βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν ότι οι μελλοντικές ευκαιρίες, όπως η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο ή οι αιτήσεις για εργασία, μπορεί να επηρεαστούν από την ψηφιακή τους φήμη (Inouye, 2024). Θα πρέπει ακόμη να τους διδάξουν πώς να επαληθεύουν τις ειδήσεις από αξιόπιστες, επίσημες πηγές πριν τις κοινοποιήσουν.

**Ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο:** Σε αυτή την ηλικία, οι μαθητές/-τριες πρέπει να κατανοήσουν τη σημασία της ακαδημαϊκής εντιμότητας, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς της πηγής όταν χρησιμοποιούν το έργο ή τις ιδέες άλλων. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι η κοινοποίηση ιδιωτικού περιεχομένου σχετικά με άλλα άτομα χωρίς την άδειά τους—ακόμη και ως αστείο—μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη (Fadil, 2024).



## Ποια συμπεριφορά στο διαδίκτυο μπορεί να θεωρηθεί ως απειλή στο διαδίκτυο;

### Για Ηλικίες 6-11 Ετών:

#### **Εκφοβισμός κατά τη διάρκεια διαδικτυακών παιχνιδιών:**

Συμβαίνει όταν άλλοι/-ες παίκτες/-κτριες αποκλείουν, προσβάλλουν ή παρενοχλούν σκόπιμα ένα παιδί σε παιχνίδια για πολλούς/-λές παίκτες/-κτριες (π.χ. Minecraft). Μπορεί να περιλαμβάνει βρισιές, αποκλεισμό της πρόσβασης σε περιοχές του παιχνιδιού ή συνεργασία για να το νικήσουν επανειλημμένες φορές. Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να μην το αναγνωρίζουν ως εκφοβισμό και να αισθάνονται σύγχυση ή αναστάτωση χωρίς να καταλαβαίνουν τον λόγο.

#### **Κίνδυνος από άγνωστα άτομα στο chat:**

Τυχαίοι/-ες χρήστες/-στριες σε διαδικτυακά παιχνίδια ή εφαρμογές (apps) που προσποιούνται ότι είναι παιδιά και κάνουν προσωπικές ερωτήσεις (π.χ. «Σε ποιο σχολείο πας;»).

**Αποκλεισμός από διαδικτυακές ομάδες: ομάδες:** Σκόπιμη απομόνωση συνομηλίκων από ομαδικές συνομιλίες, ομάδες παιχνιδιών ή εικονικές συναντήσεις. Μπορεί να συμβεί μετά από διαφωνίες ή ως μια μορφή σιωπηλού εκφοβισμού.

### Για Ηλικίες 12-15 Ετών:

Δημόσιος εξευτελισμός και κουλτούρα ακύρωσης (cancel): Ταπεινωτικές αναρτήσεις, μιμείδια ή στιγμιότυπα οθόνης που κοινοποιούνται σε ομαδικές συνομιλίες ή στα social media (π.χ. TikTok, Instagram). Συχνά περιλαμβάνει τη διάδοση ιδιωτικών συνομιλιών ή αμήχανων στιγμών με σκοπό να βλάψει τη φήμη ενός ατόμου (Forestal, 2024).

**Ψεύτικοι λογαριασμοί και πλαστοπροσωπία:** Οι εκφοβιστές/-στριες δημιουργούν ψεύτικα προφίλ προσποιούμενοι/-νες ότι είναι το θύμα για να δημοσιεύουν προσβλητικό περιεχόμενο ή να στέλνουν επιβλαβή μηνύματα. Χρησιμοποιούν τέτοιους λογαριασμούς για να καταστρέψουν φιλίες, να προκαλέσουν δραματικές καταστάσεις ή να ενοχοποιήσουν το θύμα για ανάρμοστη συμπεριφορά (Patchin, 2015).

**Σεξουαλική εκβίαση (sextortion) και εκβιασμός:** Ένα άτομο πιέζει έναν/μία έφηβο/-βη να του στείλει προσωπικές φωτογραφίες και στη συνέχεια, απειλεί ότι θα τις δημοσιοποιήσει αν δεν συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις του. Συχνά ξεκινά με κολακεία («Μπορείς να με εμπιστευτείς») πριν μετατραπεί σε χειραγώγηση. Πολλά θύματα παραμένουν σιωπηλά από ντροπή, γεγονός που επιτρέπει την κλιμάκωση της κακοποίησης (Talib, 2023).

**Doxing (διαρροή προσωπικών πληροφοριών):** Αναφέρεται στην κοινοποίηση της πραγματικής διεύθυνσης, του αριθμού τηλεφώνου ή των στοιχείων της οικογένειας ενός/μιας εφήβου/-βης στο διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεσή του/της. Μπορεί να οδηγήσει σε παρενοχλητική παρακολούθηση (stalking), τηλεφωνήματα-φάρσες ή παρενόχληση από άγνωστα άτομα. Ορισμένες περιπτώσεις doxing συμβαίνουν μετά από προσωπικές συγκρούσεις ως «εκδίκηση» (Cruz, 2024).

## Δραστηριότητες

### Δραστηριότητα 1 (Ηλικιακή Ομάδα 10-15 Ετών)

#### Εισαγωγή

Ορίστε την έννοια «διαδικτυακός εκφοβισμός»/cyberbullying (χρήση της τεχνολογίας για παρενόχληση, ταπείνωση ή εκφοβισμό).

Συζητήστε τις διαφορές μεταξύ διαφωνιών και διαδικτυακού εκφοβισμού (επανάληψη, ανισορροπία ισχύος, πρόθεση βλάβης).

Ρωτήστε τους/τις μαθητές/-τριες:

- Ποιες τεχνολογίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διαδικτυακό εκφοβισμό;
- Είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός χειρότερο από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου;
- Είναι απαραίτητο οι θύτες/-τριες και τα θύματα να γνωρίζονται μεταξύ τους;

**Βίντεο: «Γιώργος». Προβάλτε ένα βίντεο για δύο φίλους που χωρίς να το θέλουν εκφοβίζουν έναν συμμαθητή τους στο διαδίκτυο.**

#### Συζήτηση

Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί ήταν λάθος η βιντεοσκόπηση/δημοσίευση χωρίς τη λήψη συγκατάθεσης;
- Ποιο άτομο συνέβαλε στον εκφοβισμό;
- Πώς μπορεί να αισθάνεται το θύμα;
- Ποιο άτομο μπορεί να βοηθήσει να σταματήσει ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο;

Τονίστε την ευθύνη των παρευρισκόμενων ατόμων—δηλ. πρέπει να μιλήσουν ή να αναφέρουν το περιστατικό.

### Δραστηριότητα 2: Κώδικας Συμπεριφοράς

Σε ομάδες, δημιουργήστε έναν «Κώδικα Πρόληψης του Εκφοβισμού στο Διαδίκτυο» με κανόνες όπως:

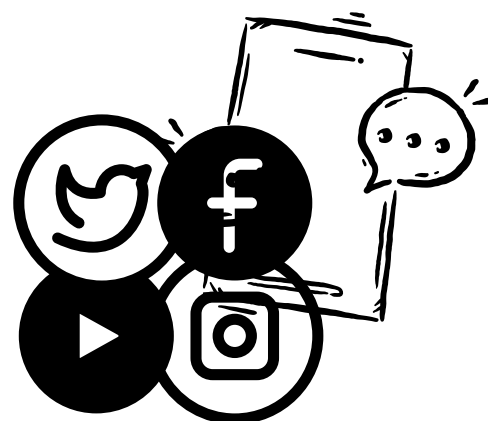
**Ποτέ μην μοιράζεστε φωτογραφίες/βίντεο χωρίς άδεια.**

**Μην διαδίδετε κακόβουλα σχόλια στο διαδίκτυο.**

**Υποστηρίξτε τα θύματα ενημερώνοντας έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.**

Οι ομάδες κοινοποιούν τους κώδικες τους στην τάξη.

Πηγές:  
Cybersmart.gov.au





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Διερεύνηση και Τεκμηρίωση Περιπτώσεων Διαδικτυακής Παρενόχλησης

Η διαδικτυακή παρενόχληση αποτελεί ένα αυξανόμενο πρόβλημα στα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον εντοπισμό και την αντιμετώπισή της. Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια σαφή διαδικασία έξι (6) βημάτων που θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να εξετάσουν τα περιστατικά με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα αποφεύγοντας ταυτόχρονα συνήθη λάθη.

### Βήμα 1ο – Αναγνωρίστε τα σημάδια:

Αρχικά, προσέξτε τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά ή στα συναισθήματα των μαθητών/-τριών. Η διαδικτυακή παρενόχληση συχνά προκαλεί στα θύματα απόσυρση, άγχος ή φόβο. Μπορεί να αποφεύγουν την τεχνολογία, να έχουν δυσκολία συγκέντρωσης, να σταματήσουν να συμμετέχουν στο μάθημα ή να παρουσιάσουν ξαφνική πτώση στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

#### Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε:

- Μαθητές/-τριες που φαίνονται ασυνήθιστα απομονωμένοι/-νες ή αναστατωμένοι/-νες.
- Σχόλια ή ανησυχίες που εκφράζονται από συμμαθητές/-τριες, γονείς ή άλλα μέλη του προσωπικού.
- Φήμες ή αναφορές για διαδικτυακές συγκρούσεις.

#### Τι να αποφύγετε:

- Μην απορρίπτετε τις φήμες χωρίς να τις ελέγξετε. Ακόμα και αν κάτι ακούγεται σαν κουτσομπολιό, μπορεί να είναι προειδοποιητικό σημάδι (red flag).
- Μην το χαρακτηρίζετε απλώς ως «ακόμα ένα δράμα». Πάντα να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες ανεξάρτητα από το πόσο ασήμαντες μπορεί να φαίνονται στην αρχή.



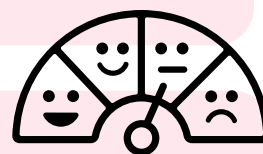


## Βήμα 2: Αναζητήστε αποδεικτικά στοιχεία

Μόλις υποψιαστείτε ή αναφερθεί ένα περιστατικό, συγκεντρώστε συγκεκριμένα αποδεικτικά στοιχεία για να κατανοήσετε πλήρως την κατάσταση. Ενθαρρύνετε τον/τη μαθητή/-τρια που έχει στοχοποιηθεί – ή τυχόν μάρτυρες – να αποθηκεύσουν και να μοιραστούν στιγμιότυπα οθόνης, μηνύματα, αναρτήσεις ή βίντεο που δείχνουν την παρενόχληση. Τηρήστε ασφαλές αρχείο με ημερομηνία για όλα τα στοιχεία που συλλέξατε.

### Τι να αποφύγετε:

- Μην επικοινωνήσετε με τον/τη θύτη/-τρια. Η αντιπαράθεση με τον/τη μαθητή/-τρια που ευθύνεται για όσα συνέβησαν μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση ή να τον/την οδηγήσει να διαγράψει τα αποδεικτικά στοιχεία.
- Μην στηρίζετε μόνο σε προφορικές μαρτυρίες. Η ψηφιακή παρενόχληση απαιτεί ψηφιακές αποδείξεις για να ληφθούν μέτρα και να τεκμηριωθεί κατάλληλα.



## Βήμα 3ο – Αξιολογήστε τη σοβαρότητα:

Δεν είναι όλες οι περιπτώσεις διαδικτυακής παρενόχλησης ίδιες. Η αξιολόγηση της σοβαρότητας της κατάστασης βοηθά στον προσδιορισμό των επόμενων βημάτων που πρέπει να πραγματοποιήσετε.

### Επίπεδα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Ήπιο: Προσβολές, βρισιές, αποκλεισμός από διαδικτυακές συνομιλίες ή ομάδες.
- Μέτριο: Δημοσίευση ντροπιαστικών φωτογραφιών ή βίντεο, πλαστοπροσωπία μέσω ψεύτικων λογαριασμών.
- Σοβαρό: Απειλές βίας, εκβιασμός, κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών (doxing) ή σεξουαλικό περιεχόμενο.

### Τι να αποφύγετε:

Μην υποτιμάτε τις σοβαρές περιπτώσεις. Αν υπάρχουν απειλές, σεξουαλικό περιεχόμενο ή συνεχιζόμενη κακοποίηση, ενδέχεται να χρειαστεί η παρέμβαση των αρχών ή εξωτερική βοήθεια.



### Βήμα 4ο – Αναφέρετε το πρόβλημα στα κατάλληλα κανάλια:

Μόλις επιβεβαιωθεί το πρόβλημα, φροντίστε να το αναφέρετε μέσω των κατάλληλων καναλιών:

- **Διαδικτυακές πλατφόρμες:** Βοηθήστε τον/τη μαθητή/-τρια να αναφέρει την παρενόχληση μέσω ενσωματωμένων εργαλείων αναφοράς στα social media ή στις πλατφόρμες gaming. Πολλοί διαδικτυακοί τόποι (websites) διαθέτουν επίσης οδηγούς που σας καθοδηγούν στη διαδικασία αναφοράς κακοποίησης.
- **Εντός του σχολείου:** Ακολουθήστε τις επίσημες διαδικασίες του σχολείου ή της περιφέρειας σας. Αυτό συχνά συνεπάγεται τη συμμετοχή ενός/μιας συμβούλου, διοικητικού/-κής υπαλλήλου ή συντονιστή/-στριας κατά του εκφοβισμού.
- **Στις αρχές:** Σε περίπτωση παραβίασης της νομοθεσίας (π.χ. απειλές, εκβιασμός ή εκμετάλλευση), επικοινωνήστε με το τοπικό αστυνομικό τμήμα ή τον/την υπεύθυνο/-νη σχολικών πόρων.

#### Τι να αποφύγετε:

Μην υποσχεθείτε απόλυτη εμπιστευτικότητα. Αν εγκυμονεί κίνδυνος για την ασφάλεια, έχετε την υποχρέωση να ενημερώσετε και άλλα άτομα. Να είστε ειλικρινείς με τον/τη μαθητή/-τρια σχετικά με το ποια πρόσωπα θα ενημερωθούν και γιατί.



### Βήμα 5ο – Υποστηρίξτε τον/τη μαθητή/-τρια που έχει στοχοποιηθεί:

Είναι μείζονος σημασίας να βοηθήσετε το θύμα να αισθανθεί ότι είναι ασφαλές και ότι έχει υποστήριξη. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι δεν είναι μόνο του και ότι αυτό που συνέβη δεν οφείλεται σε δικό του λάθος.

Βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε:

- Προσφέρετε ένα ασφαλές μέρος για να μιλήσει.
- Παραπέμπτε τον/τη σε σχολικό/-κή σύμβουλο ή ψυχολόγο για συνεχή υποστήριξη.
- Συνεργαστείτε μαζί του/της για να εξασφαλίσετε την παρουσία του στο διαδίκτυο: αποκλείστε (block) τον/τη θύτη/-τρια, αλλάξτε κωδικούς πρόσβασης, ενημερώστε τις ρυθμίσεις απορρήτου..

#### Τι να αποφύγετε:

Μην κατηγορείτε το θύμα. Αποφύγετε ερωτήσεις που υπονοούν ότι ο/η μαθητής/-τρια προκάλεσε την κατάσταση με τις ενέργειές του/της («Γιατί το δημοσίευες αυτό;»). Αντ' αυτού, εστιάστε στην προστασία και την ενδυνάμωσή του/της.



## Βήμα 6ο – Παρακολουθήστε και αποτρέψτε την επανάληψη περιστατικών:

Η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να συνεχιστεί ή να επανέλθει με νέες μορφές. Για τον λόγο αυτό, η συνεχής υποστήριξη είναι καθοριστικής σημασίας. Προγραμματίστε τακτικές συναντήσεις με τον/τη μαθητή/-τρια για μερικές εβδομάδες ούτως ώστε να βεβαιωθείτε ότι είναι καλά και δεν αντιμετωπίζει νέα προβλήματα.

Επιπλέον, εργαστείτε στον τομέα της πρόληψης σε επίπεδο σχολείου:

- Διδάξτε στους/στις μαθητές/-τριες τον σεβασμό στην ψηφιακή συμπεριφορά.
- Συμπεριλάβετε συζητήσεις σχετικά με τις πραγματικές συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Προωθήστε μια κουλτούρα που θα κάνει τους/τις μαθητές/-τριες αισθάνονται ασφαλείς να αναφέρουν προβλήματα.

### Τι να αποφύγετε:

Μην υποθέτετε ότι το πρόβλημα έχει λυθεί μετά από μία συζήτηση. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι επίμονος. Διατηρήστε ανοιχτά τα κανάλια επικοινωνίας και παραμείνετε σε εγρήγορση για επαναλαμβανόμενα προβλήματα.





## Δραστηριότητα 1 (Ηλικιακή Ομάδα 10-15 Ετών)

### 1. Στόχος:

Να ερευνήσουν οι μαθητές/-τριες την τρέχουσα κατάσταση του διαδικτυακού εκφοβισμού, να αναλύσουν τα δεδομένα και να αναστοχαστούν τα ευρήματά τους προκειμένου να κατανοήσουν το εύρος και τις αποχρώσεις της διαδικτυακής παρενόχλησης (Το φύλλο εργασίας περιλαμβάνεται στην ενότητα «Πόροι και Εργαλεία»).

### 2. Υλικά:

- Αντίγραφα του φύλλου εργασίας «Λέξεις που Πληγώνουν: Ερευνητική Δραστηριότητα».
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο ή σε πόρους της βιβλιοθήκης για έρευνα.
- Υλικά γραφής ή ψηφιακές συσκευές για τη λήψη σημειώσεων.

### 3. Υλοποίηση:

#### α) Εισαγωγή

Ξεκινήστε με μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό (cyberbullying):

- Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;
- Έχουν ακούσει οι μαθητές/-τριες για πρόσφατα περιστατικά;
- Γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο διαδεδομένο είναι το φαινόμενο;

#### β) Φάση έρευνας:

Οι μαθητές/-τριες θα ασχοληθούν με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιος είναι ο τίτλος του άρθρου σας;
- Ποιο άτομο έγραψε το άρθρο;
- Πού βρήκατε το άρθρο σας;
- Είναι αξιόπιστες οι πληροφορίες που περιέχονται στο άρθρο; Πώς το ξέρετε;
- Ποια ηλικία μαθητών/-τριών περιλαμβάνει το άρθρο σας;
- Πώς ορίζει το άρθρο τον διαδικτυακό εκφοβισμό; Ποιες συμπεριφορές εξετάζει;
- Σύμφωνα με το άρθρο σας, ποιο είναι το ποσοστό των μαθητών/-τριών που έχουν υποστεί εκφοβισμό στο διαδίκτυο και ποιο το ποσοστό εκείνων που έχουν εκφοβίσει άλλα άτομα στο διαδίκτυο;?
- Πώς συλλέχθηκαν οι πληροφορίες; Είναι πιθανό η μέθοδος να έχει επηρεάσει τα ποσοστά;
- Το άρθρο σας ανέφερε κάτι σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό με το οποίο δεν συμφωνείτε, με βάση την πείρα σας και ενδεχομένως άλλες πηγές;
- Βρήκατε κάτι άλλο ενδιαφέρον στο άρθρο σας; Αν ναι, τι; Μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας με την ομάδα.

### Ομαδική Συζήτηση

Οι μαθητές/-τριες μοιράζονται τα ευρήματά τους σε μικρές ομάδες ή με όλη την τάξη. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με:

- Διαφορές στα δεδομένα μεταξύ των πηγών.
- Εντυπωσιακές στατιστικές ή ορισμούς.
- Προσωπικές σκέψεις σχετικά με την αξιοπιστία και τη συνάφεια των πληροφοριών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Διαχείριση Νομικών Θεμάτων, Ζητημάτων Απορρήτου και Παροχή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

### 1. Νομικά Πλαίσια και Υποχρεώσεις Αναφοράς

Η ΕΕ δεν διαθέτει έναν ενιαίο νόμο που να αφορά συγκεκριμένα τον διαδικτυακό εκφοβισμό, αλλά υπάρχουν διάφορες οδηγίες και εθνικές νομοθεσίες που εφαρμόζονται. Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ) είναι καίριας σημασίας, καθώς ρυθμίζει τον τρόπο με τον οποίο τα σχολεία χειρίζονται τα προσωπικά δεδομένα όταν αντιμετωπίζουν περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού (Lievens, 2020). Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να διασφαλίζουν ότι κάθε έρευνα σέβεται το δικαίωμα απορρήτου των μαθητών/-τριών, ενώ παράλληλα συμμορφώνεται με τις υποχρεωτικές απαιτήσεις αναφοράς (π.χ. σε περιπτώσεις που περιλαμβάνουν απειλές, παρενόχληση ή παράνομο περιεχόμενο σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία).

Επιπρόσθετα, πολλές χώρες της ΕΕ έχουν ενσωματώσει τον διαδικτυακό εκφοβισμό σε ευρύτερους νόμους κατά του εκφοβισμού ή για την προστασία των παιδιών. Για παράδειγμα, ορισμένες χώρες κατατάσσουν τον σοβαρό διαδικτυακό εκφοβισμό ως ποινικό αδίκημα βάσει των νόμων περί παρενόχλησης ή δυσφήμισης. Τα σχολεία θα πρέπει να συνεργάζονται με νομικούς/-κές συμβούλους για να κατανοήσουν τις υποχρεώσεις τους βάσει της τοπικής νομοθεσίας (De Hert & Panakonstantinou, 2016).

### 2. Ζητήματα Απορρήτου και Προστασία Δεδομένων

Κατά την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να χειρίζονται προσεκτικά τον ΓΚΠΔ. Συγκεκριμένα:

- Μόνο οι απαραίτητες πληροφορίες (π.χ. στιγμιότυπα οθόνης, καταθέσεις μαρτύρων) πρέπει να συλλέγονται και να αποθηκεύονται με ασφάλεια.
- Οι πειθαρχικές ενέργειες δεν πρέπει να αποκαλύπτουν δημοσίως την ταυτότητα των θυμάτων ή των δραστών/-στριών προκειμένου να αποφευχθεί περαιτέρω βλάβη.
- Αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει στα social media, τα σχολεία μπορούν να καθοδηγήσουν τους/τις μαθητές/-τριες και τους γονείς να αναφέρουν το περιεχόμενο για διαγραφή σύμφωνα με τον Νόμο για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (Digital Services Act - DSA), ο οποίος επιβάλλει υποχρεώσεις σε όλες τις ψηφιακές πλατφόρμες για την άμεση αντιμετώπιση του παράνομου περιεχομένου.

Η εξισορρόπηση της παρέμβασης με την προστασία των προσωπικών δεδομένων είναι εξαιρετικά σημαντική—τα σχολεία πρέπει να λαμβάνουν μέτρα κατά του εκφοβισμού διασφαλίζοντας παράλληλα ότι δεν παρακολουθούν παράνομα τις ιδιωτικές επικοινωνίες των μαθητών/-τριών.

### 3. Συμβουλευτική και Συναισθηματική Υποστήριξη

Όταν οι μαθητές/-τριες υφίστανται διαδικτυακό εκφοβισμό, οι εκπαιδευτικοί καλούνται να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην παροχή άμεσης και αποτελεσματικής συναισθηματικής υποστήριξης. Έρευνες δείχνουν ότι η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να μειώσει σε μεγάλο βαθμό τον ψυχολογικό αντίκτυπο της διαδικτυακής παρενόχλησης (Hinduja & Patchin, 2019).

### Σημειώσεις:

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον για την αποκάλυψη του προβλήματος διατηρώντας την εμπιστευτικότητα και δείχνοντας ενσυναίσθηση. Ακούστε ενεργητικά, χωρίς να κρίνετε, για να επικυρώσετε τις εμπειρίες των μαθητών/-τριών.
- Αναπτύξτε στρατηγικές αντιμετώπισης σε συνεργασία με τους/τις μαθητές/-τριες. Διδάξτε τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων, όπως η βαθιά αναπνοή και ο θετικός εσωτερικός διάλογος (Kowalski et al., 2019).
- Επικοινωνήστε με ειδικούς, όπως σχολικούς/-κές συμβούλους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν είναι απαραίτητο. Η έγκαιρη παραπομπή σε ειδικούς αποτρέπει την επιδείνωση της συναισθηματικής δυσφορίας.

### Στρατηγικές αλληλοϋποστήριξης:

- Διδάξτε στους/στις μαθητές/-τριες πώς να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους με τους εξής τρόπους:
- Ενεργητική ακρόαση χωρίς να προσφέρουν άμεσες λύσεις.
- Ενθάρρυνση της αναφοράς σε ενήλικες που εμπιστεύονται.
- Υπεράσπιση των θυμάτων στο διαδίκτυο, όταν αυτό είναι ασφαλές.
- Συμμετοχή των θυμάτων σε κοινωνικές δραστηριότητες.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 13-16 ΕΤΩΝ)

Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μαθητές/-τριες ηλικίας 13-16 ετών. Σε αυτή την ηλικία, οι μαθητές/-τριες αναπτύσσουν μια βαθύτερη κατανόηση των νομικών εννοιών και είναι όλο και πιο ενεργοί/-γές στο διαδίκτυο, γεγονός που τους/τις καθιστά πιο ευάλωτους/-τες στον διαδικτυακό εκφοβισμό.

### Στόχοι:

Να αναγνωρίσουν πώς αντιμετωπίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός σύμφωνα με την ευρωπαϊκή και την εθνική νομοθεσία.

Να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις ευθύνες των μαθητών/-τριών όσον αφορά τη συμπεριφορά τους στο διαδίκτυο.

Να αναλύσουν πραγματικά σενάρια για να προσδιορίσουν τις πιθανές νομικές συνέπειες.

### Υλικά:

- Εκτυπωμένα αντίγραφα του προσαρμοσμένου φύλλου εργασίας “Words Wound Laws Activity” (Το εκτυπώσιμο πρότυπο παρέχεται στην ενότητα «Εργαλεία και Αναφορές».
- Υλικά γραφής (π.χ. στυλό, μολύβια).

### Υλοποίηση:

- Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο και τις επιπτώσεις του.
- Παρουσιάστε την έννοια των νομικών συνεπειών που σχετίζονται με τη συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

### Ανάλυση Σεναρίου

Μοιράστε τα προσαρμοσμένα φύλλα εργασίας “Words Wound Laws Activity”.

Οι μαθητές/-τριες εργάζονται ατομικά ή σε μικρές ομάδες διαβάζοντας κάθε σενάριο και απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιος τύπος διαδικτυακού εκφοβισμού παρουσιάζεται;
- Ποιες οδηγίες της ΕΕ ή εθνικοί νόμοι ενδέχεται να ισχύουν;
- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι πιθανές νομικές συνέπειες για τα εμπλεκόμενα άτομα;

### Ομαδική Συζήτηση

Συγκεντρώστε ξανά την τάξη για να συζητήσετε τα σενάρια.

Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/-τριες να μοιραστούν τις αναλύσεις τους και να αναστοχαστούν σχετικά με τη σημασία της κατανόησης των νομικών ευθυνών στο διαδίκτυο.

### Συμπέρασμα

Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με τους νόμους για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην ΕΕ.

Τονίστε πόσο σημαντικό είναι να επικοινωνούμε με σεβασμό στο διαδίκτυο και να γνωρίζουμε τα δικαιώματα και τις ευθύνες μας.





# ΕΝΟΤΗΤΑ 7:

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

## 7.1. Εισαγωγή και Γενική Επισκόπηση

Η δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος είναι θεμελιώδης για τη μάθηση, την ευημερία και την εμπλοκή των μαθητών/-τριών. Στην Ευρώπη, όπου τα σχολεία γίνονται όλο και πιο διαφορετικά και πολύπλευρα, η διασφάλιση ότι όλοι/-λες οι μαθητές/-τριες αισθάνονται ασφαλείς—σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά—είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για την πρόληψη του εκφοβισμού και την προώθηση της ένταξης. Η ασφάλεια δεν είναι απλώς η απουσία βίας, αλλά περιλαμβάνει την ύπαρξη εμπιστοσύνης, προβλεψιμότητας, αισθήματος του «ανήκειν» και τη δυνατότητα έκφρασης της γνώμης των μαθητών/-τριών. Ένα θετικό σχολικό κλίμα συσχετίζεται άμεσα με τη μείωση του εκφοβισμού και τη βελτίωση των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων.

Αυτή η ενότητα εξετάζει τι είναι στην πραγματικότητα ένα ασφαλές σχολικό περιβάλλον αναλύοντας τα σχεσιακά, διαδικαστικά και πολιτισμικά στοιχεία που συμβάλλουν σε ένα κλίμα ασφάλειας. Αξιοποιώντας τη θεωρία των οικολογικών συστημάτων, υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο τα ασφαλή περιβάλλοντα συν-δημιουργούνται μέσω των συνεπών ενεργειών των ατόμων, των ομάδων και του σχολείου στο σύνολό του.

Σε αντίθεση με τις ενότητες που ασχολούνται με άμεσες αντιδράσεις ή παρεμβάσεις κατά του εκφοβισμού, η εν λόγω ενότητα δίνει έμφαση στον προνοητικό και προληπτικό σχεδιασμό ενσωματώνοντας την ασφάλεια στις καθημερινές ρουτίνες, τις αλληλεπιδράσεις και τα φυσικά περιβάλλοντα ενός σχολείου.

Στο πλαίσιο μιας συνολικής στρατηγικής κατά του εκφοβισμού στο σχολείο, η παρούσα εκπαίδευση υποστηρίζει τους/τις εκπαιδευτικούς στην οικοδόμηση συστημάτων στην τάξη και σε ολόκληρο το σχολείο που προωθούν την ένταξη και την ψυχολογική ασφάλεια. Δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν το τρέχον περιβάλλον τους, να δημιουργήσουν από κοινού ασφαλείς χώρους με τους/τις μαθητές/-τριες και να καλλιεργήσουν το αίσθημα του ανήκειν που είναι απαραίτητο για την ισότιμη μάθηση.

Οι εκπαιδευτικοί θα γνωρίσουν πρακτικά εργαλεία, πρότυπα αναστοχασμού και σχέδια εφαρμογής για την ενίσχυση μιας κουλτούρας στην οποία οι μαθητές/-τριες αισθάνονται ότι είναι ορατοί/-τές, ότι τους/τις σέβονται και ότι είναι ασφαλείς.





## 7.2. Δομή και Διάρκεια της Ενότητας

| Αρ. Κεφαλαίου | Τίτλος Κεφαλαίου                                                                    | Διάρκεια (λεπτά) |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1             | Βασικά Στοιχεία ενός Ασφαλούς Σχολικού Κλίματος                                     | 50               |
| 2             | Ασφαλείς Τάξεις μέσω της Προβλεψιμότητας και των Σχέσεων                            | 40               |
| 3             | Ενσωμάτωση της Ένταξης και του Αισθήματος του «Ανήκειν» στην Κουλτούρα του Σχολείου | 80               |

**Συνολική διάρκεια: 170 λεπτά**

## 7.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά το τέλος της Ενότητας 7, οι συμμετέχοντες/-χουσες εκπαιδευτικοί θα είναι σε θέση:

- Να περιγράφουν τα στοιχεία ενός ασφαλούς σχολικού κλίματος και την επίδρασή τους στην ευημερία των μαθητών/-τριών.
- Να αξιολογούν το τρέχον περιβάλλον της τάξης και του σχολείου τους χρησιμοποιώντας δομημένα εργαλεία αναστοχασμού.
- Να προσδιορίζουν και να επανασχεδιάζουν ρουτίνες και συστήματα για την ενίσχυση της προβλεψιμότητας, της συμμετοχικότητας και της φωνής των μαθητών/-τριών.
- Να εφαρμόζουν στρατηγικές για την οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης με διαφορετικούς/-κές μαθητές/-τριες.
- Να εφαρμόζουν πρωτοβουλίες μικρής κλίμακας που καθιστούν την ασφάλεια και την ένταξη ορατές στην καθημερινή σχολική ζωή.

## 7.4. Κεφάλαια και Μαθησιακές Δραστηριότητες

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Βασικά Στοιχεία ενός Ασφαλούς Σχολικού Κλίματος

Η ασφάλεια στα σχολεία δεν περιορίζεται στη φυσική προστασία, αλλά περιλαμβάνει και τη συναισθηματική και ψυχολογική ασφάλεια. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τους υποκείμενους παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού σχολικού κλίματος, όπως η κουλτούρα των σχέσεων στο σχολείο, η δικαιοσύνη των πολιτικών, η ορατότητα της διαφορετικότητας και η προσβασιμότητα των συστημάτων υποστήριξης. Στηρίζεται στη Θεωρία των Οικολογικών Συστημάτων του Bronfenbrenner, η οποία τονίζει τους αλληλένδετους ρόλους των ατόμων, των θεσμών και των πολιτισμικών κανόνων στη διαμόρφωση της εμπειρίας ενός παιδιού.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος ξεκινά με την κατανόηση του σχολικού κλίματος – μιας πολυδιάστατης έννοιας που περιλαμβάνει την ποιότητα των σχέσεων, τη σαφήνεια των προσδοκιών, τη συναισθηματική υποστήριξη και την ένταξη στο σχολείο. Ένα κλίμα που γίνεται

αντιληπτό ως άδικο, αποκλειστικό ή ασυνεπές προκαλεί άγχος, αποσύνδεση και ευαλωτότητα στον εκφοβισμό. Έρευνες δείχνουν ότι το σχολικό κλίμα είναι ένας από τους ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες της επικράτησης του εκφοβισμού. Οι δείκτες θετικού κλίματος περιλαμβάνουν την εμπιστοσύνη μεταξύ μαθητών/-τριών και εκπαιδευτικών, τους δίκαιους κανόνες, την υποστήριξη από τους/τις συμμαθητές/-τριες και τις ευκαιρίες για έκφραση της γνώμης των μαθητών/-τριών.

Σύμφωνα με τη Θεωρία των Οικολογικών Συστημάτων, οι μαθητές/-τριες επηρεάζονται από τις αλληλεπιδράσεις εντός των μικροσυστημάτων (τάξεις), των μεσοσυστημάτων (σχέσεις οικογένειας-σχολείου), των εξωσυστημάτων (σχολική πολιτική) και των μακροσυστημάτων (κοινωνικές αξίες). Μια τάξη μπορεί να φαίνεται ασφαλής για έναν/μία μαθητή/-τρια, αλλά να είναι αποξενωτική για έναν/μία άλλο/-λη ανάλογα με τη θέση που κατέχει μέσα σε αυτά τα συστήματα. Για παράδειγμα, οι ΛΟΑΤΚ+ μαθητές/-τριες συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται ανασφάλεια στο σχολείο, ακόμη και όταν δεν υπάρχει άμεσος εκφοβισμός λόγω της μη συμπεριληπτικής γλώσσας ή της αόρατης παρουσίας τους στο πρόγραμμα σπουδών.

Επομένως, η ασφάλεια πρέπει να σχεδιαστεί με γνώμονα την προνοητικότητα. Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν αποφασιστικό ρόλο στη διαμόρφωση του κλίματος στην τάξη τους και στην ευρύτερη σχολική κοινότητα. Σε αυτό το κεφάλαιο, οι εκπαιδευτικοί αναστοχάζονται το τρέχον περιβάλλον τους, αναγνωρίζουν τα σημάδια που υποδηλώνουν ασφάλεια ή απειλή για τους/τις μαθητές/-τριες και αρχίζουν να αναπτύσσουν επίγνωση των συστημικών επιρροών που μπορεί να οδηγήσουν σε ακούσιο αποκλεισμό.





### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ (ΟΛΕΣ ΟΙ ΒΑΘΜΙΔΕΣ)

**Ομάδα-στόχος:** Εκπαιδευτικοί Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου (μπορεί να προσαρμοστεί για όλο το προσωπικό)

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν πώς διαφορετικοί/-κές μαθητές/-τριες μπορεί να βιώνουν τους σχολικούς χώρους και τις ρουτίνες με διαφορετικούς τρόπους και να αξιολογήσουν πώς τα περιβαλλοντικά, σχεσιακά και δομικά στοιχεία συμβάλλουν ή υπονομεύουν το αίσθημα της ασφάλειας και του ανήκειν.

**Διάρκεια:** 45–60 λεπτά, ανάλογα με τον χρόνο που απαιτείται για συζητήσεις και αναστοχασμό (μπορεί να χωριστεί σε δύο μικρότερες συνεδρίες)

#### Μέρος 1ο: Προσωπικός Αναστοχασμός για το Κλίμα

**Απαιτούμενος χρόνος:** 10–15 λεπτά

**Σκοπός:** Να εξεταστεί το συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου από τη σκοπιά των μαθητών/-τριών.

**Υλοποίηση:** Σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις σαν να ήσαστε ένας/μία από τους/τις μαθητές/-τριές σας, ειδικά εκείνοι/-νες που μπορεί να είναι περιθωριοποιημένοι/-νες, αγχωμένοι/-νες, νέοι/-ες στο σχολείο ή κοινωνικά αποκλεισμένοι/-νες. Αξιοποιήστε τον χώρο για να σημειώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα, παρατηρήσεις ή ανησυχίες.

- Σε ποιο σημείο του σχολείου οι μαθητές/-τριες φαίνονται πιο χαλαροί/-ρές, αφοσιωμένοι/-νες ή χαρούμενοι/-νες; (π.χ. βιβλιοθήκη, αυλή, αίθουσα εικαστικών: τι κοινό έχουν αυτοί οι χώροι;)
- Πού συμβαίνουν πιο συχνά συγκρούσεις, αποκλεισμοί ή εντάσεις; (π.χ. διάδρομοι, αποδυτήρια, παιδική χαρά: γιατί μπορεί να είναι ευάλωτες ζώνες;)
- Πότε και πού μπορεί να αισθάνονται οι μαθητές/-τριες ότι δεν τους/τις βλέπουν, τους/τις αγνοούν ή ότι δεν είναι συναισθηματικά ασφαλείς; (Υπάρχουν μοτίβα που συνδέονται με την ομαδική εργασία, τα διαλείμματα για φαγητό ή τις ρουτίνες της τάξης;)
- Ποιοι/Ποιες μαθητές/-τριες είναι πιο συχνά ορατοί/-τές, επαινούνται ή αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους; (Ποιοι/Ποιες έχουν ορατότητα και φωνή; Ποιοι/Ποιες χάνονται στο παρασκήνιο ή αγνοούνται;)
- Πώς υποστηρίζονται στην τάξη οι νέοι/-ες μαθητές/-τριες ή εκείνοι/-νες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες; (Υπάρχουν συστήματα ή υποστήριξη από τους/τις συμμαθητές/-τριες;)
- Οι σχολικοί κανόνες και οι προσδοκίες συμπεριφοράς εφαρμόζονται με συνέπεια σε όλους/-λες τους/τις μαθητές/-τριες; (Οι μαθητές/-τριες αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει δικαιοσύνη ή ορισμένες ομάδες αντιμετωπίζονται διαφορετικά;)
- Τι συμβαίνει όταν ένας/μία μαθητής/-τρια παραβιάζει έναν κανόνα; (Οι συνέπειες είναι σαφείς, σεβαστές και προβλέψιμες; Οι μαθητές/-τριες κατανοούν το «γιατί» πίσω από τον κανόνα;)

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ

- Γνωρίζουν οι μαθητές/-τριες σε ποιο άτομο να απευθυνθούν όταν αισθάνονται ανασφάλεια, αποκλεισμό ή ανησυχία; (Είναι τα συστήματα υποστήριξης ορατά, αξιόπιστα και προσβάσιμα σε όλους/-λες τους/τις μαθητές/-τριες;)
- Πόσο συχνά οι μαθητές/-τριες εκφράζουν τις απόψεις τους σχετικά με τη μάθηση ή τη σχολική τους ζωή; (Υπάρχουν συζητήσεις που διοργανώνουν οι μαθητές/-τριες, κουτιά προτάσεων, συμβούλια κ.λπ.)
- Το σχολικό περιβάλλον αντικατοπτρίζει τις πολιτισμικές, γλωσσικές και νευροποικιλόμορφες ταυτότητες των μαθητών/-τριών; (Σκεφτείτε τις διακοσμήσεις στους τοίχους, τα βιβλία, τη γλώσσα, τις γιορτές κ.λπ.)

### Αναστοχασμός: (κατάλληλος για ομαδικές δραστηριότητες)

- Ποια από αυτές τις σκέψεις σας εξέπληξε περισσότερο;
- Υπάρχουν μοτίβα στη φυσική διάταξη ή στις ρουτίνες που ενδέχεται να ενισχύουν ακούσιατον αποκλεισμό ή την ένταση;
- Ποια αλλαγή θα μπορούσατε να δοκιμάσετε στην τάξη σας ή στον κοινόχρηστο χώρο για να μειώσετε τον αποκλεισμό ή να αυξήσετε τη σύνδεση μεταξύ των μαθητών/-τριών;



## ΜΕΡΟΣ 2: ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΛΙΜΑ

### Υλοποίηση:

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να αναστοχαστείτε σχετικά με το κλίμα που επικρατεί στην τάξη ή το σχολείο σας. Βαθμολογήστε κάθε στοιχείο χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

Κλίμακα αξιολόγησης:

1 – Διαφωνώ απόλυτα

2 – Διαφωνώ

3 – Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

4 – Συμφωνώ

5 – Συμφωνώ απόλυτα

| Στοιχείο λίστας ελέγχου                                                                                                     | 1-5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Οι μαθητές/-τριες αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλείς και δεν υφίστανται γελοιοποίηση, χλευασμό ή αποκλεισμό.               |     |
| Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ μαθητών/-τριών και εκπαιδευτικών.                                                         |     |
| Οι χώροι της τάξης και του σχολείου προάγουν την ασφάλεια και την ηρεμία (π.χ. φωτισμός, διαρρύθμιση, επίπεδα θορύβου).     |     |
| Οι μαθητές/-τριες όλων των κοινωνικών στρωμάτων αισθάνονται ότι ανήκουν στο σχολείο.                                        |     |
| Οι κανόνες και οι προσδοκίες κοινοποιούνται με σαφήνεια και εφαρμόζονται με συνέπεια σε όλους/-λες τους/τις μαθητές/-τριες. |     |
| Οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό παρεμβαίνουν άμεσα και δίκαια σε περιπτώσεις ανάρμοστης συμπεριφοράς.                     |     |
| Οι θετικές συμπεριφορές και συνεισφορές αναγνωρίζονται και ενισχύονται τακτικά.                                             |     |
| Η πολυμορφία (πολιτισμική, θρησκευτική, γλωσσική, φύλου, ικανοτήτων) γιορτάζεται και γίνεται σεβαστή με ενεργό τρόπο.       |     |
| Το φυσικό περιβάλλον αντικατοπτρίζει την ένταξη και τον σεβασμό (π.χ. εικόνες ένταξης, προσβάσιμοι χώροι).                  |     |

| Στοιχείο λίστας ελέγχου                                                                                                                                   | 1-5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν τουλάχιστον ένα ενήλικο άτομο που εμπιστεύονται και στο οποίο μπορούν να απευθυνθούν όταν αισθάνονται ότι δεν είναι ασφαλείς. |     |
| Υπάρχουν συστήματα για την αναφορά περιστατικών εκφοβισμού ή προβλημάτων ασφάλειας με εμπιστευτικότητα ή ανωνυμία.                                        |     |
| Το προσωπικό συνεργάζεται για την παρακολούθηση και την υποστήριξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών/-τριών.                       |     |
| Όλοι/-λες οι μαθητές/-τριες έχουν ίση πρόσβαση στη συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες, ηγετικές θέσεις και δραστηριότητες της τάξης.                 |     |
| Οι μαθητές/-τριες διδάσκονται στρατηγικές για την επίλυση συγκρούσεων και τον έλεγχο των συναισθημάτων.                                                   |     |
| Το σχολείο διαθέτει σαφείς διαδικασίες για την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού ή αποκλεισμού.                                                        |     |
| Οι μαθητές/-τριες συμμετέχουν στη διαμόρφωση των κανόνων της τάξης και στη λήψη αποφάσεων.                                                                |     |
| Όταν προκύπτουν συγκρούσεις, χρησιμοποιούνται πρακτικές αποκατάστασης (π.χ. κύκλοι, διάλογος με διαμεσολάβηση).                                           |     |
| Οι μεταβάσεις μεταξύ των μαθημάτων ή των σχολικών δραστηριοτήτων είναι ομαλές, χαλαρές και εποπτευόμενες.                                                 |     |
| Οι γονείς και οι φροντιστές/-στριες είναι ευπρόσδεκτοι/-κτες και συμμετέχουν ως συνεργάτες/-τιδες στην προώθηση ενός θετικού σχολικού κλίματος.           |     |
| Τα μέλη του προσωπικού προβάλλουν συμπεριφορά χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό σε όλες τις αλληλεπιδράσεις με τους/τις μαθητές/-τριες και                |     |

**Αναστοχασμός:**

- Ποιοι είναι οι δύο τομείς στους οποίους είστε πιο δυνατοί/-τές;
- Ποιοι είναι οι δύο τομείς που θα μπορούσατε να βελτιώσετε;
- Ποια είναι μια μικρή αλλαγή που θα μπορούσατε να κάνετε αυτό τον μήνα;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ - ΣΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (ΟΛΕΣ ΟΙ ΒΑΘΜΙΔΕΣ)

**Διάρκεια:** 25–30 λεπτά

**Σκοπός** Να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν τα «σήματα ασφαλείας» ή τα προειδοποιητικά σημάδια σε καθημερινές σχολικές καταστάσεις που μπορεί να υποδηλώνουν συναισθηματική δυσφορία, αποκλεισμό ή επικίνδυνες δυναμικές για τους/τις μαθητές/-τριες, ακόμη και αν δεν υπάρχει άμεσος εκφοβισμός.

### Υλοποίηση:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να χωριστούν σε τέσσερις (4) μικρές ομάδες. Σε κάθε ομάδα, θα ανατεθεί ένα από τα παρακάτω σενάρια. Η αποστολή τους είναι να τα διαβάσουν προσεκτικά και να συζητήσουν:

- Τι μπορεί να αισθάνεται ο/η μαθητής/-τρια;
- Υπάρχουν πρώιμα σημάδια αποκλεισμού, άγχους ή επικίνδυνων δυναμικών;
- Πώς μπορεί ένας/μία εκπαιδευτικός να αντιδράσει προληπτικά (χωρίς να επιδεινώσει ή να στιγματίσει την κατάσταση);
- Ποια συστήματα ή κανόνες της τάξης θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο βλάβης;

Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί ατομικά ή σε ηλεκτρονική μορφή.

### Σενάριο 1 – «Η ανακατάταξη στο μεσημεριανό» (Δημοτικό)

Η Λέιλα είναι ένα ήσυχο 9χρονο κορίτσι που συχνά τρώει το μεσημεριανό της στο βάθος της τραπεζαρίας. Συνήθιζε να κάθεται με μια ομάδα κοριτσιών από την τάξη της, αλλά πρόσφατα άρχισαν να κρατούν θέσεις η μία για την άλλη και να γεμίζουν «τυχαία» το τραπέζι πριν φτάσει η Λέιλα. Πλέον τρώει γρήγορα και φεύγει νωρίς. Κανείς από το προσωπικό δεν το έχει παρατηρήσει.

### Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Ποια σημάδια υποδηλώνουν ότι η Λέιλα μπορεί να αισθάνεται αποκλεισμένη ή ανασφαλής;
- Τι θα μπορούσε να γίνει στην τραπεζαρία ή στην τάξη για να δημιουργηθεί μια πιο συμπεριληπτική ατμόσφαιρα;
- Πώς θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά μια διακριτική προσέγγιση από έναν/μία εκπαιδευτικό;

**Σενάριο 2 – «Η τέλεια ομάδα» (Γυμνάσιο)**

Σε ένα μάθημα Ιστορίας που απευθύνεται σε μαθητές 13-14 ετών, ζητείται από τους/τις μαθητές/-τριες να σχηματίσουν τις δικές τους ομάδες για ένα έργο. Μέσα σε λίγα λεπτά, οι μαθητές/-τριες γεμάτοι/-τες αυτοπεποίθηση σχηματίζουν ομάδες, ενώ ο Τζέμι – ένα ήσυχο αγόρι που μετακόμισε πρόσφατα από άλλη χώρα – μένει εκτός ομάδων. Τελικά, ο/η εκπαιδευτικός τον τοποθετεί σε μια ομάδα στην οποία οι μαθητές/-τριες τον συμπεριλαμβάνουν ελάχιστα στις συζητήσεις τους.

**Κατευθυντήριες ερωτήσεις:**

- Πώς μπορεί ο Τζέμι να ερμηνεύσει συναισθηματικά αυτή την εμπειρία;
- Ποιος είναι ο ρόλος των ρουτινών της τάξης και των προσδοκιών του/της εκπαιδευτικού σε αυτή την περίπτωση;
- Ποιες στρατηγικές ένταξης θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε μελλοντικές ομαδικές εργασίες;

**Σενάριο 3 – «Το γλωσσικό εμπόδιο» (Δημοτικό)**

Η Φάτιμα, η οποία μιλάει ελάχιστα την τοπική γλώσσα, εντάχθηκε στην τάξη πριν από ένα μήνα. Κατά τη διάρκεια των πρωινών δραστηριοτήτων, οι άλλοι/-λες μαθητές/-τριες συνομιλούν ελεύθερα, ενώ εκείνη κάθεται σιωπηλή. Όταν δίνονται οδηγίες, συχνά διστάζει, κοιτάζοντας τους άλλους για καταλάβει τι πρέπει να κάνει. Μερικοί/-κές μαθητές/-τριες μιμούνται την προφορά της όταν ο/η δάσκαλος/-λα δεν κοιτάζει.

**Κατευθυντήριες ερωτήσεις:**

- Κατευθυντήριες ερωτήσεις:
- Πώς θα μπορούσε ο/η δάσκαλος/-λα να υποστηρίξει τη γλωσσική ένταξη με πιο ορατό και ενεργό τρόπο;
- Ποιες δομές (π.χ. συμμαθητές/-τριες-φίλοι/-λες (peer buddies), πολυγλωσσικές πινακίδες) θα μπορούσαν να εισαχθούν;



**Σενάριο 4 – «Είναι απλώς ένα αστείο» (Γυμνάσιο/Λύκειο)**

Ο Λούκα είναι ένας ήσυχος μαθητής που του αρέσουν τα εικαστικά και συχνά περνάει τα διαλείμματα ζωγραφίζοντας σε ένα μπλοκ. Μερικοί/-κές από τους/τις πιο θορυβώδεις μαθητές/-τριες της τάξης αρχίζουν να κάνουν αστεία για τα σχέδιά του αποκαλώντας τα «παράξενα» ή «άχρηστα» ενώ παράλληλα μιμούνται το στυλ του με ειρωνικό τρόπο. Όταν ο Λούκα αντιδρά με αμηχανία ή προσπαθεί να τους/τις αγνοήσει, του λένε πράγματα του τύπου: «Χαλάρωσε, είναι απλώς ένα αστείο». Οι καθηγητές/-τριες μερικές φορές ακούνε αυτά τα σχόλια, αλλά δεν παρεμβαίνουν θεωρώντας ότι είναι αβλαβή πειράγματα. Τις τελευταίες εβδομάδες, ο Λούκα έχει κλειστεί στον εαυτό του και έχει σταματήσει να φέρνει το μπλοκ ζωγραφικής του στο σχολείο.

**Κατευθυντήριες ερωτήσεις:**

- Ποιοι είναι οι συναισθηματικοί και κοινωνικοί κίνδυνοι σε αυτή την κατάσταση;
- Γιατί ο Λούκα μπορεί να μην αισθάνεται ασφαλής να μιλήσει ή να αναφέρει αυτή τη συμπεριφορά;
- Πώς πρέπει να αντιδρούν οι εκπαιδευτικοί όταν γίνονται μάρτυρες «απλώς αστείων» συμπεριφορών που στοχοποιούν τα ενδιαφέροντα ή τους τρόπους έκφρασης των μαθητών/-τριών;
- Τι θα μπορούσε να γίνει για να θεωρηθεί φυσιολογική η περιέργεια με σεβασμό και η εκτίμηση των διαφορών των μαθητών/-τριών;

**Μετά τη συζήτηση, κάθε ομάδα ή άτομο μπορεί να γράψει:**

- Μία ορατή αλλαγή που θα μπορούσε να εφαρμόσει αύριο για να προωθήσει τη συναισθηματική ασφάλεια.
- Μία πολιτική ή ρουτίνα που ίσως χρειάζεται αναθεώρηση σε επίπεδο σχολείου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ασφαλείς Τάξεις μέσω της Προβλεψιμότητας και των Σχέσεων

Η προβλεψιμότητα και η εμπιστοσύνη είναι οι ακρογωνιαίοι λίθοι της συναισθηματικής ασφάλειας. Όταν οι μαθητές/-τριες κατανοούν τι να περιμένουν και πιστεύουν ότι οι ενήλικες θα ανταποκριθούν δίκαια, είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν, να αναλάβουν κινδύνους και να ζητήσουν βοήθεια. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει πώς οι ρουτίνες της τάξης, οι στρατηγικές σχέσεων και η συνέπεια συμβάλλουν στην ασφάλεια των μαθητών/-τριών.

Ένας βασικός παράγοντας ασφάλειας στην τάξη είναι η προβλεψιμότητα. Τα παιδιά ευδοκιμούν όταν οι ρουτίνες είναι δομημένες και διαφανείς. Η έλλειψη σαφήνειας σχετικά με τις προσδοκίες, τις μεταβάσεις ή τις συνέπειες μπορεί να δημιουργήσει αβεβαιότητα και άγχος, ιδιαίτερα σε μαθητές/-τριες με νευροδιαφορετικότητα ή με τραυματικό παρελθόν. Οι προβλέψιμες ρουτίνες μειώνουν το συναισθηματικό φορτίο και απελευθερώνουν γνωστικό χώρο για μάθηση.

Παράλληλα, είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη στις σχέσεις. Αυτό απαιτεί συνέπεια, ενσυναίσθηση και αυθεντική ακρόαση. Οι εκπαιδευτικοί που χτίζουν σχέσεις που χαρακτηρίζονται από ασφάλεια και σεβασμό μειώνουν τις ανισορροπίες εξουσίας και καλλιεργούν ένα αίσθημα ψυχολογικής ασφάλειας. Αυτό δεν σημαίνει την εξάλειψη της εξουσίας, αλλά την υπεύθυνη και δίκαιη χρήση της.

Το εν λόγω κεφάλαιο γεφυρώνει τη θεωρητική κατανόηση με την πρακτική. Οι εκπαιδευτικοί θα εξετάσουν δείγματα ρουτίνας στην τάξη, θα εντοπίσουν στιγμές που απαιτούν περισσότερη δομή ή ευελιξία και θα αναστοχαστούν σχετικά με το πώς οι αλληλεπιδράσεις τους σηματοδοτούν ένταξη ή αποκλεισμό. Μέσω του παιχνιδιού ρόλων με μαθητές/-τριες, θα εξετάσουν πώς η ενσυναίσθηση και η ανταπόκριση μπορούν να χτίσουν ή να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη.





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΗΣ (ΔΗΜΟΤΙΚΟ)

### 1: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΣΤΗΝ

### ΜΙΑΣ ΤΑΞΗΣ

**Διάρκεια:** 30-40 λεπτά

**Στόχος:** Να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να συνεργαστούν με τους/τις μαθητές/-τριές τους για τη δημιουργία μιας σαφούς, προβλέψιμης και συμπεριληπτικής ρουτίνας για μια συγκεκριμένη

στιγμή στην τάξη (π.χ. είσοδος στην τάξη, μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη ή έναρξη της σχολικής ημέρας). Αυτό ενδυναμώνει τους/τις μαθητές/-τριες, δημιουργεί αίσθημα ευθύνης και

αυξάνει την συναισθηματική ασφάλεια.

Οι προβλέψιμες ρουτίνες μειώνουν το άγχος και τη σύγχυση των νεαρών μαθητών/-τριών, ειδικά εκείνων που είναι νευροδιαφορετικοί/-κές, αγχώδεις ή προσαρμόζονται σε μια νέα σχολική κουλτούρα. Όταν οι μαθητές/-τριες βοηθούν στη δημιουργία της ρουτίνας, είναι πιο πιθανό να την κατανοήσουν, να την αποδεχτούν και να την ακολουθήσουν.

#### Υλοποίηση:

**Βήμα 1ο: Επιλέξτε μια ρουτίνα εστίασης.** (5 λεπτά)

Επιλέξτε μερικές ρουτίνες της τάξης που συχνά προκαλούν άγχος, σύγχυση ή αναστάτωση. Μερικά συνήθη παραδείγματα είναι τα εξής:

- Άφιξη το πρωί και άνοιγμα των σχολικών τσαντών·
- Μετάβαση από ομαδική σε ατομική εργασία·
- Καθαρισμός στο τέλος της ημέρας·
- Μετακίνηση μεταξύ των τάξεων ή προς την αυλή.

Επιλέξτε 2-3 ρουτίνες ανάλογα με τον χρόνο που διαθέτετε για αυτή τη δραστηριότητα. Γράψτε τες στον πίνακα:

Παράδειγμα:

«Ας φτιάξουμε ένα υπέροχο σχέδιο για το τι θα κάνουμε κατά τη διάρκεια του/της \_\_\_\_!»

**Βήμα 2ο: Προχωρήστε σε καταιγισμό ιδεών (brainstorming) με τους/τις μαθητές/-τριες.** (10-15 λεπτά)

Κάντε μια ομαδική συζήτηση με την τάξη:

- «Τι συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια αυτών των ρουτινών;»
- «Τι σας προκαλεί σύγχυση ή άγχος;»
- «Τι θα βοηθούσε όλους/-λες να νιώσουν έτοιμοι/-μες και ήρεμοι/-μες;»

Καταγράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα ή σε έναν χαρτοπίνακα (flipchart). Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα ή οπτικά βοηθήματα για τους/τις νεαρούς/-ρές μαθητές/-τριες.

Παραδείγματα ερωτήσεων: .

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- Τι πρέπει να κάνουμε πρώτα;
- Πώς θα ξέρουμε πότε θα ξεκινήσει;
- Τι δεν πρέπει να κάνουμε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου;
- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη να το θυμόμαστε;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

**Βήμα 3ο: Δημιουργήστε μια ρουτίνα βήμα προς βήμα** (10 λεπτά)  
Χρησιμοποιώντας τις ιδέες των μαθητών/-τριών, δημιουργήστε από κοινού μια νέα, απλουστευμένη έκδοση της ρουτίνας ή των ρουτινών που επιλέξατε. Γράψτε τη με σαφήνεια ως αριθμημένη ή οπτική λίστα. Ακολουθεί ένα ενδεικτικό παράδειγμα:

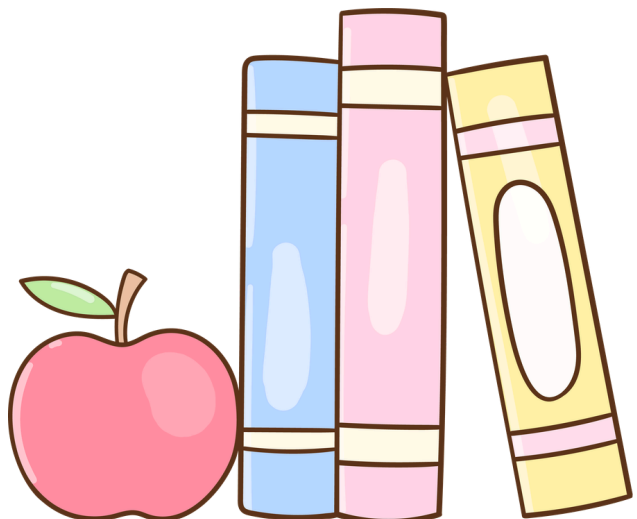
Ετοιμασία μετά το διάλειμμα

1. Ακούστε το κουδούνι και παραταχθείτε στη σειρά χωρίς να μιλάτε.
2. Περιπατήστε προς την τάξη σε ευθεία γραμμή.
3. Πάρτε μια βαθιά ανάσα όταν μπείτε στην αίθουσα.
4. Καθίστε και βγάλτε το τετράδιό σας.
5. Περιμένετε ήσυχα την επόμενη οδηγία.

Αναρτήστε τη/τις ρουτίνα/-νες στον πίνακα και διαβάστε τη/τες μαζί.

**Βήμα 4ο: Προσθέστε οπτικά βοηθήματα.** (προαιρετικό – 5–10 λεπτά)

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να βοηθήσουν στη δημιουργία σχεδίων ή καρτών με σύμβολα για κάθε βήμα. Ορίστε «συμμετέχοντες/-χουσες στη ρουτίνα» μαθητές/-τριες που θα βοηθήσουν τους/τις άλλους/-λες να θυμηθούν τα βήματα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ενσωμάτωση της Ένταξης και του Αισθήματος του «Ανήκειν» στην Κουλτούρα του Σχολείου

Η ασφάλεια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το αίσθημα του ανήκειν. Όταν οι μαθητές/-τριες βλέπουν τον εαυτό τους να αντικατοπτρίζεται στους χώρους, τις πρακτικές και τις αποφάσεις του σχολείου, αισθάνονται ότι τους/τις εκτιμούν περισσότερο και είναι λιγότερο ευάλωτοι/-τες στον αποκλεισμό ή τον εκφοβισμό. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ελέγξετε την κουλτούρα του σχολείου και να δημιουργήσετε από κοινού χώρους ένταξης.

Η κουλτούρα ενός σχολείου δεν διαμορφώνεται μόνο από τους κανόνες και το αναλυτικό πρόγραμμα του, αλλά και από ό,τι είναι ορατό και αόρατο. Η ένταξη πρέπει να είναι ορατή στις εκθέσεις, στη χρήση της γλώσσας, στις πολιτικές, στην εκπροσώπηση και στη συμμετοχή. Όταν οι μαθητές/-τριες δεν βλέπουν την ταυτότητά τους να εκπροσωπείται (ή βλέπουν μόνο στερεοτυπικές αναπαραστάσεις), μπορεί να εσωτερικεύσουν ένα αίσθημα μη ένταξης.

Η ορατότητα συνεπάγεται επίσης την αναγνώριση της πολυφωνίας. Η φωνή των μαθητών/-τριών είναι ένα κρίσιμο στοιχείο ασφάλειας. Περιλαμβάνει τόσο δομημένες πλατφόρμες (π.χ. συμβούλια) όσο και ανεπίσημες ευκαιρίες (π.χ. τοίχοι ανατροφοδότησης, συζητήσεις στην τάξη). Η ισότιμη συμμετοχή εξασφαλίζει ότι οι φωνές όλων των μαθητών/-τριών - όχι μόνο όσων έχουν αυτοπεποίθηση ή εκφραστικότητα - ακούγονται.

Το εν λόγω κεφάλαιο δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτικούς να διενεργήσουν έλεγχο ένταξης χρησιμοποιώντας οπτικά στοιχεία και αυτοαναστοχασμό. Θα εξερευνήσουν παραδείγματα μηχανισμών έκφρασης της φωνής των μαθητών/-τριών και θα σχεδιάσουν μια μικρής κλίμακας πρωτοβουλία για την τάξη ή το σχολείο τους. Ο στόχος δεν είναι μια μεγάλης κλίμακας μεταρρύθμιση, αλλά το σωρευτικό αποτέλεσμα σκόπιμων επιλογών που ενισχύουν την κοινότητα και την αξιοπρέπεια.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΟΔΗΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΝΤΑΞΗΣ (ΟΛΕΣ ΟΙ ΒΑΘΜΙΔΕΣ)

**Διάρκεια:** 40 - 60 λεπτά

**Στόχος:** Να αξιολογηθεί πόσο συμπεριληπτικό και φιλόξενο είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου από τη σκοπιά των μαθητών/-τριών και να προσδιοριστούν οι τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Αυτό που βλέπουν, αισθάνονται και βιώνουν οι μαθητές/-τριες στο περιβάλλον τους είναι σημαντικό.

### Υλοποίηση:

Ξεκινήστε εξηγώντας στους/στις μαθητές/-τριες ότι ο στόχος είναι να παρατηρήσουν και να αναλύσουν τα μηνύματα που στέλνει το σχολείο σχετικά με το ποια άτομα ανήκουν σε αυτό, ποια άτομα είναι ορατά και πόσο φιλόξενο είναι το σχολείο για όλους/-λες. Διευκρινίστε ότι ο στόχος δεν είναι να ασκήσουν κριτική, αλλά να αναστοχαστούν, να συζητήσουν και να προτείνουν βελτιώσεις.

### Βήμα 1ο: Παρατήρηση με περιήγηση (15–30 λεπτά)

Χωρίστε τους/τις μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες (2-4 ατόμων). Κάθε ομάδα παίρνει ένα αντίγραφο της λίστας ελέγχου για την ένταξη (βλ. πρότυπο παρακάτω). Αφήστε τους/τις μαθητές/-τριες να περιηγηθούν σε καθορισμένους χώρους (π.χ. αίθουσες διδασκαλίας, διαδρόμους, βιβλιοθήκη, είσοδο, εξωτερικούς χώρους).

Θα πρέπει:

- Να κρατήσουν σημειώσεις.
- Να τραβήξουν φωτογραφίες (αν είναι κατάλληλο και επιτρέπεται).
- Να συζητήσουν παραδείγματα στοιχείων ένταξης ή αποκλεισμού.

*Προαιρετικές προσαρμογές για μαθητές/-τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης:*

- Χρησιμοποιήστε μια απλουστευμένη οπτική εκδοχή με emoji ή χρωματιστές κάρτες.
- Περιηγηθείτε ως ομάδα και συζητήστε μεγαλόφωνα.



## ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ (ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗ)

### Οδηγίες:

Για κάθε στοιχείο, απαντήστε με:

Ναι / Όχι / Δεν είμαι σίγουρος/-ρη και προσθέστε σύντομα παραδείγματα ή σημειώσεις αν είναι σχετικό. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες για να απεικονίσετε την ανάλυσή σας.

Θέματα για αναστοχασμό:

- Ποιοι είναι οι 3 κύριοι τομείς στους οποίους το σχολείο μας έχει καλές επιδόσεις;
- Ποιοι είναι οι 2 τομείς που θεωρείτε ότι χρειάζονται βελτίωση με μεγαλύτερη επείγουσα ανάγκη;
- Ποια είναι μια μικρή ενέργεια που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε την ένταξη ή την προβολή;

### Βήμα 2: Επισκόπηση και αναστοχασμός (15–20 λεπτά)

Συγκεντρώστε ξανά τους/τις μαθητές/-τριες και καθοδηγήστε τους σε μια συζήτηση. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- Τι παρατηρήσατε που σας έκανε να νιώσετε ευπρόσδεκτοι/-ες;
- Υπήρχε κάτι που έλειπε ή δεν ήταν σαφές;
- Πώς νομίζετε ότι μπορεί να νιώθουν οι νέοι/-ες μαθητές/-τριες όταν έρχονται στο σχολείο μας;

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους/τις μαθητές/-τριες να γράψουν ή να ζωγραφίσουν μία πρόταση για τη βελτίωση της ορατότητας, της ένταξης ή της δικαιοσύνης στο σχολικό περιβάλλον.

| Στοιχείο                                                                                                   | Ναι / Όχι / Δεν είμαι Σίγουρος/-ρη | Σημειώσεις / Παραδείγματα |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Μαθητές από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα εκπροσωπούνται σε επιτοίχιες εκθέσεις και έργα τέχνης.        |                                    |                           |
| Αφίσες και πινακίδες προωθούν την πολυμορφία, την ευγένεια και τον σεβασμό.                                |                                    |                           |
| Οι κανόνες της τάξης και του σχολείου είναι αναρτημένοι με σαφήνεια και θετικό τρόπο.                      |                                    |                           |
| Οι πινακίδες και τα υλικά είναι διαθέσιμα στις γλώσσες που μιλούν οι μαθητές/-τριες ή οι οικογένειές τους. |                                    |                           |

| Στοιχείο                                                                                                                             | Ναι/Όχι/Δεν<br>είμαι σίγουρος/-η | Σημειώσεις/<br>Παραδείγματα |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Οι μαθητές/-τριες με αναπηρίες έχουν πρόσβαση σε όλους τους κύριους χώρους του σχολείου (π.χ. είσοδος, τουαλέτες, βιβλιοθήκη κ.λπ.). |                                  |                             |
| Υπάρχει σαφής σήμανση για την πρόσβαση σε τουαλέτες ουδέτερου φύλου ή ασφαλείς τουαλέτες (εάν ισχύει).                               |                                  |                             |
| Οι ενήλικες χαιρετούν ή αναγνωρίζουν τους/τις μαθητές/-τριες κατά τη διάρκεια των μετακινήσεων και στις εισόδους του σχολείου.       |                                  |                             |
| Οι εκθέσεις περιλαμβάνουν τις απόψεις και τις συνεισφορές των μαθητών/-τριών (π.χ. αποσπάσματα, έργα τέχνης, ερευνητικές εργασίες).  |                                  |                             |
| Γιορτάζεται μια μεγάλη ποικιλία επιτευγμάτων των μαθητών/-τριών (όχι μόνο ακαδημαϊκών ή αθλητικών).                                  |                                  |                             |
| Αναγνωρίζονται πολιτιστικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις από διαφορετικές κοινότητες.                                                 |                                  |                             |
| Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν πού και πώς να αναφέρουν τα προβλήματά τους με εμπιστευτικότητα.                                         |                                  |                             |

| Στοιχείο                                                                                                                         | Ναι/Όχι/Δεν<br>είμαι σίγουρος/-η | Σημειώσεις/<br>Παραδείγματα |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Το υλικό των μαθημάτων αντικατοπτρίζει πολλαπλές οπτικές και πολιτισμούς.                                                        |                                  |                             |
| Η διάταξη των καθισμάτων επιτρέπει ευέλικτες και συμπεριληπτικές ομαδοποιήσεις.                                                  |                                  |                             |
| Οι κοινόχρηστοι χώροι (π.χ. βιβλιοθήκη, τραπεζαρία κ.λπ.) είναι απαλλαγμένοι από συμπεριφορές αποκλεισμού ή εδαφικής κυριαρχίας. |                                  |                             |
| Οι ενήλικες παρεμβαίνουν όταν οι μαθητές/-τριες αποκλείονται ή αγνοούνται από τους/τις συμμαθητές/-τριές τους.                   |                                  |                             |
| Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν πού και πώς να αναφέρουν τα προβλήματά τους με εμπιστευτικότητα.                                     |                                  |                             |

| Στοιχείο                                                                                                                                       | Ναι / Όχι / Δεν είμαι Σίγουρος/-ρη | Σημειώσεις / Παραδείγματα |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Υπάρχουν ευκαιρίες που επιτρέπουν σε όλους/-λες τους/ τις μαθητές/-τριες να αναλάβουν ηγετικό ρόλο σε δραστηριότητες, όχι μόνο σε λίγους/-γες. |                                    |                           |
| Οι σχολικοί σύλλογοι και οι εξωσχολικές δραστηριότητες είναι ανοιχτοί και καλωσορίζουν νέα μέλη.                                               |                                    |                           |
| Οι μαθητές/-τριες με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες υποστηρίζονται χωρίς να γίνονται αντικείμενο διακρίσεων.                                  |                                    |                           |
| Στη διδασκαλία στην τάξη, λαμβάνονται υπόψη πολλαπλοί τρόποι μάθησης.                                                                          |                                    |                           |
| Υπάρχουν ήσυχοι ή αισθητηριακά φιλικοί χώροι για τους/τις μαθητές/-τριες που τους έχουν ανάγκη.                                                |                                    |                           |



| Στοιχείο                                                                                              | Ναι / Όχι / Δεν είμαι Σίγουρος/-ρη | Σημειώσεις / Παραδείγματα |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Τα ονόματα των μαθητών/-τριών προφέρονται σωστά και γίνονται σεβαστά.                                 |                                    |                           |
| Η επίλυση συγκρούσεων ή οι πρακτικές αποκατάστασης χρησιμοποιούνται δίκαια.                           |                                    |                           |
| Τα μηνύματα για την πρόληψη του εκφοβισμού είναι ορατά και συγκεκριμένα.                              |                                    |                           |
| Τα μαθητικά συμβούλια ή τα όργανα ηγεσίας αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία του μαθητικού πληθυσμού. |                                    |                           |
| Το σχολικό περιβάλλον δίνει την αίσθηση ενός χώρου στον οποίο ανήκουν όλοι/-λες οι μαθητές/-τριες.    |                                    |                           |

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

(Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση)

**Διάρκεια:** 45–60 λεπτά

**Στόχος:** Στόχος: Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις μαθητές/-τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να σχεδιάσουν ρεαλιστικούς και αποτελεσματικούς τρόπους για να μοιραστούν τις ιδέες, τις ανησυχίες και τα σχόλιά τους με τους/τις καθηγητές/-τριες και τη διεύθυνση του σχολείου. Ο στόχος είναι να ενσωματωθεί η φωνή των μαθητών/-τριών στην καθημερινή σχολική ζωή όχι μόνο μέσω επίσημων συμβουλίων, αλλά και μέσω τακτικών ρουτινών στην τάξη και ανεπίσημων καναλιών ανατροφοδότησης.

### Υλοποίηση:

#### Βήμα 1ο: Εισαγωγή

Εξηγήστε την έννοια της φωνής των μαθητών/-τριών: να έχουν οι μαθητές/-τριες πραγματικές ευκαιρίες να επηρεάζουν τις αποφάσεις που αφορούν τη μάθησή τους και το σχολικό περιβάλλον. Δώστε παραδείγματα, όπως μαθητικά συμβούλια, κουτιά προτάσεων, καθοδήγηση από συμμαθητές/-τριες (peer mentoring) ή έντυπα ανατροφοδότησης στην τάξη.

#### Βήμα 2ο: Μενού δυνατοτήτων

Μοιράστε το φυλλάδιο «Τρόποι Έκφρασης της Φωνής των Μαθητών/-τριών», στο οποίο αναφέρονται διάφορες προσεγγίσεις (βλ. πρότυπο παρακάτω). Σε ζευγάρια, οι μαθητές/-τριες συζητούν ποιες από αυτές εφαρμόζονται επί του παρόντος στο σχολείο και ποιες θεωρούν ότι θα μπορούσαν να λειτουργήσουν καλύτερα.

#### Τρόποι Έκφρασης της Φωνής των Μαθητών/-τριών (Παραδείγματα)

- Κουτί προτάσεων (φυσικό ή ηλεκτρονικό) με μηνιαίες αναθεωρήσεις·
- Μαθητικό συμβούλιο με εκπροσώπους από όλες τις τάξεις·
- Εναλλασσόμενος/-νη «πρόεδρος μαθητών» για τις συνελεύσεις της τάξης·
- Συνελεύσεις ή εργαστήρια υπό την καθοδήγηση των συμμαθητών/-τριών·
- Φόρμες ανατροφοδότησης της τάξης μετά από την ολοκλήρωση έργων ή ανά τρίμηνο·
- Ανοιχτά φόρουμ με τη διεύθυνση του σχολείου·
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) ή ενημερωτικά δελτία (newsletters) υπό την καθοδήγηση των μαθητών/-τριών·
- Προγράμματα καθοδήγησης από συμμαθητές/-τριες·
- Συνεργατική δημιουργία κανόνων στις τάξεις·
- Συμμετοχή των μαθητών/-τριών στις επιτροπές πρόσληψης εκπαιδευτικών.

**Βήμα 3ο: Σχεδιασμός ομαδικής στρατηγικής**

Χωρίστε τους/τις μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα σκέφτεται ή επιλέγει έναν ή δύο τρόπους για την έκφραση της φωνής των μαθητών/-τριών που θα ήθελαν να βελτιώσουν ή να εισαγάγουν. Χρησιμοποιώντας το «Πρότυπο Στρατηγικής για την Έκφραση της Φωνής των Μαθητών/-τριών», καταρτίζουν ένα σχέδιο που απαντά στα εξής ερωτήματα:

- Ποιος είναι ο στόχος;
- Ποια άτομα θα συμμετάσχουν;
- Πώς θα συλλέγονται και θα κοινοποιούνται τα σχόλια
- (ανατροφοδότηση);
- Πώς θα μετρηθεί η επιτυχία;

**Πρότυπο Στρατηγικής για την Έκφραση της Φωνής των Μαθητών/-τριών**

1. Τίτλος στρατηγικής: \_\_\_\_\_

2. Στόχος (Ποια αλλαγή ή βελτίωση επιδιώκουμε;):  
\_\_\_\_\_

3. Άτομα που θα συμμετάσχουν: \_\_\_\_\_

4. Πώς θα συλλεχθούν τα σχόλια: \_\_\_\_\_

5. Πώς θα κοινοποιηθούν τα σχόλια: \_\_\_\_\_

6. Χρονοδιάγραμμα: \_\_\_\_\_

7. Πώς θα μετρήσουμε την επιτυχία: \_\_\_\_\_

**Βήμα 4ο: Παρουσιάσεις**

Οι ομάδες παρουσιάζουν τη στρατηγική τους στην τάξη. Ενθαρρύνετε την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και εντοπίστε τυχόν αλληλεπικαλύψεις ή κοινά θέματα.

**Βήμα 5ο: Σχεδιασμός δράσης**

Ως τάξη, επιλέξτε 1-2 στρατηγικές για να δοκιμάσετε πιλοτικά τον επόμενο μήνα. Αναθέστε ρόλους και συμφωνήστε σε ένα απλό χρονοδιάγραμμα.



# ΣΥΝΟΨΗ

Το παρόν πρόγραμμα παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη και πρακτικά προσανατολισμένη προσέγγιση για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στα σχολεία. Οι ενότητες καταδεικνύουν ότι ο εκφοβισμός δεν αποτελεί μεμονωμένο περιστατικό, αλλά μια πολύπλοκη διαδικασία που επηρεάζεται από τις σχέσεις μέσα στην ομάδα, το σχολικό κλίμα, τον ρόλο των ενηλίκων, το οικογενειακό περιβάλλον, τη συμπεριφορά στον ψηφιακό κόσμο και την κουλτούρα της κοινότητας.

Το πρόγραμμα τονίζει την ανάγκη για έγκαιρη αναγνώριση των επικίνδυνων συμπεριφορών, έγκαιρη παρέμβαση και συνεπή υποστήριξη τόσο για τους/τις μαθητές/-τριες που αποτελούν στόχο εκφοβισμού όσο και για εκείνους/-ες που εμπλέκονται σε αυτόν ή τον παρακολουθούν. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στον ρόλο των μαρτύρων, στη δυναμική των ομάδων, στη συναισθηματική νοημοσύνη, στην ενσυναίσθηση και στην ικανότητα των μαθητών να αντιδρούν υπεύθυνα σε δύσκολες καταστάσεις. Μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων, παιχνιδιών ρόλων, συζητήσεων, μελετών περιπτώσεων και εργαλείων αναστοχασμού, οι εκπαιδευτικοί έχουν την ευκαιρία όχι μόνο να κατανοήσουν καλύτερα τους μηχανισμούς του εκφοβισμού, αλλά και να αναπτύξουν συγκεκριμένες στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης.

Ένα σημαντικό σημείο του προγράμματος είναι ότι η αντιμετώπιση του εκφοβισμού αποτελεί κοινή ευθύνη. Δεν μπορεί να περιοριστεί σε ένα μόνο μάθημα, σε έναν δάσκαλο ή σε έναν συγκεκριμένο επαγγελματία του σχολείου. Κάθε σχολικό μάθημα, κάθε τάξη και κάθε αλληλεπίδραση στο σχολείο μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από σεβασμό και ασφάλεια. Για τον λόγο αυτό, η διαθεματική προσέγγιση, η συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών και η συνεπής χρήση κοινής γλώσσας και αξιών είναι καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία μιας βιώσιμης σχολικής κουλτούρας που δεν επιτρέπει την κανονικοποίηση της χλεύης, του αποκλεισμού ή της επιθετικότητας.

Το πρόγραμμα δίνει επίσης μεγάλη έμφαση στη συνεργασία με τους γονείς και τις οικογένειες. Η αποτελεσματική πρόληψη απαιτεί συνεπή μηνύματα μεταξύ σχολείου και σπιτιού, εμπιστοσύνη, επικοινωνία με σεβασμό και προθυμία να αναζητηθούν λύσεις από κοινού. Όταν οι γονείς συμμετέχουν ως συνεργάτες, το σχολείο είναι σε καλύτερη θέση να παρέμβει έγκαιρα, να υποστηρίξει τους/τις μαθητές/-τριες και να δημιουργήσει ένα συνεπές περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά κατανοούν ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και πώς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια.





# ΣΥΝΟΨΗ

Στο πλαίσιο της σχολικής ζωής, το πρόγραμμα αντιμετωπίζει επίσης τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως έναν πραγματικό και αυξανόμενο κίνδυνο. Οι εκπαιδευτικοί καθοδηγούνται ώστε να αναπτύξουν ψηφιακή παιδεία, να αναγνωρίζουν τις διαδικτυακές απειλές, να καταγράφουν με ασφάλεια τα περιστατικά, να προστατεύουν τα προσωπικά δεδομένα και να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς οι διαδικτυακές εμπειρίες των μαθητών/-τριών έχουν συχνά άμεση επίδραση στις σχέσεις τους στο σχολείο και στην ψυχική τους ευεξία.

Εν κατακλείδι, η δημιουργία ενός σχολείου χωρίς εκφοβισμό απαιτεί όχι μόνο κανόνες και διαδικασίες, αλλά και καθημερινή προσπάθεια όσον αφορά τις σχέσεις, την εμπιστοσύνη, το αίσθημα του «ανήκειν» και τη φωνή των μαθητών. Ένα ασφαλές σχολικό περιβάλλον χτίζεται μέσω μικρών, συνεπών και σκόπιμων ενεργειών – σαφών ρουτινών, δίκαιων αντιδράσεων, γλώσσας που εκφράζει σεβασμό, πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς και ορατής υποστήριξης. Όταν οι μαθητές/-τριες αισθάνονται ότι τους βλέπουν, τους ακούν, τους σέβονται και τους προστατεύουν, είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν ενεργά, να ζητούν βοήθεια, να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους και να συμβάλλουν σε ένα θετικό σχολικό κλίμα.

Το πρόγραμμα προσφέρει στους/στις εκπαιδευτικούς πρακτικά εργαλεία και ιδέες που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά σχολικά περιβάλλοντα. Κύριος στόχος του είναι να υποστηρίξει τους/τις επαγγελματίες του σχολείου στην οικοδόμηση ασφαλέστερων, πιο συμπεριληπτικών και πιο ενσυναίσθητων σχολικών κοινοτήτων, όπου κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να μαθαίνει, να αναπτύσσεται και να είναι ο εαυτός του χωρίς το φόβο του εκφοβισμού, της ταπείνωσης ή του αποκλεισμού.



# ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

## **Ενότητα 1: Κατανόηση της Δυναμικής του Εκφοβισμού**

### **Υλικά για εκτύπωση (σε μορφή PDF)**

Κεφάλαιο 1: Αναγνώριση και Κατανόηση του Εκφοβισμού – Είναι Εκφοβισμός ή Όχι;

- Κάρτες με σενάριο «Είναι εκφοβισμός ή όχι;» (PDF)
- Κάρτες με πληροφορίες (PDF)
- Κάρτες με δραστηριότητα «Βρες τη θεωρία!» (PDF)
- Κάρτες με σενάριο «Ο χάρτης του εκφοβισμού» (PDF)

Κεφάλαιο 2: Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός; Τα Πρώτα Στάδια του Εκφοβισμού

- Κάρτες με σενάρια (PDF)

Κεφάλαιο 3: Πώς Εξαπλώνεται ο Εκφοβισμός; Η Αλυσίδα του Εκφοβισμού

- Κάρτες με ρόλους «Αλυσίδα εκφοβισμού» (PDF)
- Σενάριο «Αλυσίδα εκφοβισμού» (PDF)

Κεφάλαιο 4: Πώς Γίνεται το Bullying Συνήθεια; Ο Κύκλος του Εκφοβισμού

- «Αναγνωρίστε τους ρόλους – Κατανοήστε τον κύκλο» – Κάρτες με ρόλους (PDF)
- Κάρτα με σενάριο κοινωνικού αποκλεισμού (PDF)
- Κάρτες με ερωτήσεις για προβληματισμό (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Κατανοώντας τη δυναμική του εκφοβισμού (PPTX)

## **Ενότητα 2: Βασικές Αιτίες και Υπεύθυνες Αντιδράσεις**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Πώς Ξεκινά ο Εκφοβισμός;

- Κάρτες με σενάρια «Ο φαύλος κύκλος του εκφοβισμού» (PDF)

Κεφάλαιο 2: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ενσυναίσθηση στους/στις Εκφοβιστές/-στριες

- Κάρτες με συναισθήματα / Πίνακας με εκφράσεις προσώπου (PDF)
- Ερωτήσεις για τους κύκλους σύνδεσης μεταξύ συμμαθητών/-τριών (PDF)

Κεφάλαιο 3: Τι Είναι οι Υπεύθυνες Αντιδράσεις;

- Κάρτες με σενάριο «Σταμάτα – Σκέψου – Διάλεξε» (PDF)
- Κάρτες με σενάριο «Η δύναμη της επιλογής» (PDF)
- Πίνακας με δραστηριότητα «Αντίδρασε – Σκέψου – Απάντησε» (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Βασικές Αιτίες και Υπεύθυνες Αντιδράσεις (PPTX)

# ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

## **Ενότητα 3: Έγκαιρη Παρέμβαση και Προληπτικά Μέτρα**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Ενσωμάτωση της Ομάδας της Τάξης, «Μαζί Πιο Δυνατοί/-τές»

- Ερωτήσεις για τη δραστηριότητα «Να γνωριστούμε καλύτερα»
- Δραστηριότητα «Χτίζοντας έναν πύργο»
- Ερωτήσεις για συζήτηση με θέμα «Το κρεμμύδι»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Διεκδικητικότητα και Καθορισμός Ορίων

- «Ναι, αλλά...» Ερωτήσεις για σενάριο
- Δραστηριότητα «Καθρέφτης»
- Δραστηριότητα «Σύνορα»
- Ερωτήσεις για συζήτηση «Ποιος έχει δίκιο;»

### **Παρουσίαση**

- Έγκαιρη Παρέμβαση και Προληπτικά Μέτρα (PPTX)

## **Ενότητα 4: Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος Σε Όλα τα Μαθήματα**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Πού Βρίσκομαι;

- Κάρτες με δήλωση «Πού στέκομαι;» (PDF)
- Κάρτες με έννοιες «Τρεις έννοιες, μία σύνδεση» (PDF)

Κεφάλαιο 2: Τι Λέει το Μάθημά Μου;

- Κάρτες με σενάρια για την τάξη (PDF)
- Φύλλο εργασίας συμμετέχοντα/-ουσας (PDF)

Κεφάλαιο 3: Τι Μεταδίδει το Περιεχόμενο του Μαθήματός Μου;

- Μελέτη περίπτωσης (PDF)
- «Τι εκφράζει το θέμα μου;» Φύλλο εργασίας για ομαδική εργασία (PDF)

Κεφάλαιο 4: Συνεργατικός Σχεδιασμός

- Διεπιστημονικό πρότυπο μικροσχεδιασμού (PDF)
- Φύλλο εργασίας συμμετεχόντων/-ουσών «Σχεδιάζοντας μαζί» (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος Σε Όλα τα Μαθήματα (PPTX)

# ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

## **Ενότητα 5: Εποικοδομητικές Συνεργασίες με τους Γονείς**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Ο Ρόλος των Γονέων στην Καταπολέμηση του Εκφοβισμού

- Χάρτης συνεργασίας με τους γονείς (PDF)

Κεφάλαιο 2: Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης και Επικοινωνίας

- Κάρτες με σενάρια για τις συναντήσεις γονέων-εκπαιδευτικών (PDF)
- Λίστα ελέγχου παρατηρητή/-τριας (PDF)
- Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης επικοινωνίας (PDF)

Κεφάλαιο 3: Εργαστήριο Αναστοχασμού και Σεναρίων

- «Τι πέτυχε και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;» Κάρτες με σενάρια (PDF)
- «Ο ρόλος μου στις συνεργασίες με τους γονείς» Ερωτήσεις για προβληματισμό (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Εποικοδομητικές Συνεργασίες με τους Γονείς

## **Ενότητα 6: Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Εκπαίδευση σε Θέματα Ψηφιακού Γραμματισμού και Διαδικτυακών Απειλών  
Ανά Ηλικιακή Ομάδα

- «Τζορτζ – Ας κάνουμε τον κυβερνοχώρο ένα καλύτερο μέρος» Βίντεο για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Κεφάλαιο 2: Διερεύνηση και Τεκμηρίωση Περιπτώσεων Διαδικτυακής Παρενόχλησης

- Φύλλο εργασίας «Τα λόγια πληγώνουν: Ερευνητική δραστηριότητα» (PDF)

Κεφάλαιο 3: Διαχείριση Νομικών Θεμάτων, Ζητημάτων Απορρήτου και Παροχή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

- Φύλλο εργασίας «Δραστηριότητα: Οι λέξεις πληγώνουν, οι νόμοι προστατεύουν» (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού (PPTX)

## **ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Δημιουργία ενός Ασφαλούς Σχολικού Περιβάλλοντος**

### **Υλικά για εκτύπωση**

Κεφάλαιο 1: Βασικά Στοιχεία ενός Ασφαλούς Σχολικού Κλίματος

- Λίστα ελέγχου για την αυτοαξιολόγηση του ασφαλούς σχολικού κλίματος (PDF)
- Σενάρια περιπτώσεων «Σήματα ασφαλείας» (PDF)

Κεφάλαιο 2: Ασφαλείς Τάξεις μέσω της Προβλεψιμότητας και των Σχέσεων

- Σχεδιασμός μιας προβλέψιμης ρουτίνας στην τάξη – Οδηγός σχεδιασμού (PDF)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ενσωμάτωση της Ένταξης και του Αισθήματος του «Ανήκειν» στην Κουλτούρα του Σχολείου

- Λίστα ελέγχου για τον έλεγχο της ένταξης (PDF)
- Μενού «Φωνή των μαθητών/-τριών» (PDF)
- Πρότυπο στρατηγικής «Φωνή των μαθητών/-τριών» (PDF)

### **Παρουσίαση**

- Δημιουργία ενός Ασφαλούς Σχολικού Περιβάλλοντος



# ΠΗΓΕΣ

## **Ενότητα 1: Κατανόηση της Δυναμικής του Εκφοβισμού**

- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beane, A. L. (2008). Bullying prevention for schools: A step-by-step guide to implementing a successful anti-bullying program. Jossey-Bass.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husén & T. N. Postlethwaite (Eds.), International encyclopedia of education (Vol. 3, 2nd ed., pp. 1643–1647). Pergamon Press.
- Craig, W. M., Pepler, D., & Atlas, R. (2000). Observations of bullying in the playground and in the classroom. School Psychology International, 21(1), 22–36.
- Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2007). Understanding bullying: From research to practice. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 48(2), 86–93.
- Derman, S. (2021). Akran zorbalığına karşı okul temelli müdahale programları: Kuramsal temeller ve örnek uygulamalar. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 11(1), 24-45.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gökler Danışman, I. (2019). Okulda zorbalık: Tanımı, türleri, nedenleri ve önleme stratejileri. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6(2), 120-135.
- Kalkan, M., & Kaya, F. (2020). Ergenlerde zorbalık davranışlarının sosyal öğrenme kuramı bağlamında incelenmesi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(2), 93-110.
- NESET. (2019). Teacher well-being, pedagogical practice and student outcomes: A review of research and policy in Europe. Publications Office of the European Union. <https://nesetweb.eu/en/library/teacher-well-being-pedagogical-practice-and-student-outcomes>
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell.
- Olweus, D. (2001). Peer harassment: A critical analysis and some important issues. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), Peer harassment in school (pp. 3-20). Guilford Press.
- Owens, L., Shute, R., & Slee, P. (2000). ‘Guess what I just heard!’: Indirect bullying among teenage girls in Australia. Aggressive Behavior, 26(2), 147–162.
- Rigby, K. (2004). Addressing bullying in schools: Theoretical perspectives and their implications. School Psychology International, 25(3), 287–300.
- Salmivalli, C. (1996). Group norms and bullying: A social network approach. Scandinavian Journal of Psychology, 37(4), 305–312. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1996.tb00650.x>

# ΠΗΓΕΣ

- Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). School bullying: Insights and perspectives. Routledge.
- Turan, N., & Polat, O. (2019). Okullarda akran zorbalığı: Nedenleri ve önlenmesi. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 5(1), 14–29.
- Yoon, J. S., & Barton, E. (2008). The role of teachers in school violence and bullying prevention. In T. W. Miller (Ed.), School violence and primary prevention (pp. 249–275). Springer.

## **Ενότητα 2: Βασικές Αιτίες και Υπεύθυνες Αντιδράσεις**

- Olweus, D. 2013. “School Bullying: Development and Some Important Challenges.” Annual Review of Clinical Psychology
- UNESCO 2019. “Behind the numbers: ending school violence and bullying”
- UN Women 2016. “Global guidance on addressing school-related gender-based violence”
- <https://www.stopbullying.gov/>
- <https://www.pacer.org/bullying/>
- Main Factors, Consequences, and Improvements of School Bullying, 2023

## **Ενότητα 3: Έγκαιρη Παρέμβαση και Προληπτικά Μέτρα**

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.
- Coloroso, B. (2010). The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—How parents and teachers can help break the cycle of violence (Rev. ed.). HarperCollins.
- Goleman, D. (2006). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.
- Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.). PuddleDancer Press.
- Slee, P. T. (2017). Childhood bullying: Current empirical research and practice. Routledge.
- Woydytło, E. (2010). Bo jesteś człowiekiem: Życ z depresją, ale nie w depresji [Because you are human: Living with depression, but not in depression]. Wydawnictwo Literackie.

# ΠΗΓΕΣ

## **Ενότητα 4: Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος σε Όλα τα Μαθήματα**

- Bennett, R. (2012). Understanding bullying: Its nature and impact in the school setting. Springer.
- Çelik, S. (2018). Zorbalıkla mücadelede disiplinlerarası yaklaşım [An interdisciplinary approach to combating bullying]. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 27(3), 45–58.
- Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2007). Bullying and victimization in the school environment. In D. L. Espelage & S. M. Swearer (Eds.), The handbook of school violence and school safety: From research to practice (pp. 217–231). Lawrence Erlbaum Associates.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). Bullying in American schools: A social-ecological perspective. In D. L. Espelage & S. M. Swearer (Eds.), The handbook of school violence and school safety: From research to practice (pp. 151–167). Lawrence Erlbaum Associates.
- European Schoolnet Toolkit – Preventing Early School Leaving
- schooleducationgateway.eu/resources/toolkits
- Freire, P. (2000). Pedagogy of the oppressed. Continuum.
- Galloway, D., & Roland, E. (2004). Bullying and the use of peer group interventions in schools. British Journal of Educational Psychology, 74(3), 301–319. <https://doi.org/10.1348/0007099041552323>
- Gök, F. (2019). Zorbalıkla mücadelede öğretmenlerin rolü: Disiplinlerarası bir bakış açısı [The role of teachers in combating bullying: An interdisciplinary perspective]. Eğitim ve Bilim, 44(198), 91–104.
- Harvard University. (2011). The role of teachers in preventing bullying. Harvard Education Press.
- Hawkins, D. L., & Pepler, D. J. (2012). Bullying: What we know and what we can do. Oxford University Press.
- Jakobs, H. (1996). Interdisciplinary approaches in education: Bridging disciplines and cultures. Educational Publishing House.
- Jakobs, K. (2015). Interdisciplinary curriculum integration: Theoretical approaches and practical strategies. Routledge.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2009). Joining together: Group theory and group skills (10th ed.). Pearson Education.
- MoNE – School-Based Prevention Program Guide (2022)
- orgm.meb.gov.tr
- OECD – Education and Skills Framework 2030
- [www.oecd.org/education/2030-project](http://www.oecd.org/education/2030-project)
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.

# ΠΗΓΕΣ

## **Ενότητα 4: Ενσωμάτωση του Αναλυτικού Προγράμματος σε Όλα τα Μαθήματα**

- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives. Routledge.
- Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). School bullying: Insights and perspectives. Routledge.
- Smith, P. K., & Shu, S. (2000). What good schools can do about bullying: Findings from a survey of anti-bullying policies. Educational Psychology, 20(3), 241–258.
- UNESCO – Whole-School Approach to Bullying Prevention Report
- [unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246986](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246986)

Προτάσεις για περαιτέρω ανάγνωση – Βιβλιογραφικές αναφορές και ιστότοποι

- Beane, J. A. (1997). Interdisciplinary Curriculum for Democratic Education
- Espelage, D. & Swearer, S. (2004). Bullying in Schools
- UNICEF – Schools Without Violence Program
- <https://www.tolerance.org>
- <https://www.unicef.org/education/schools-without-violence>

## **Ενότητα 5 : Επικοινωνιακές Συνεργασίες με τους Γονείς**

- Epstein, J. L. (2018). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools. Routledge.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.
- UNICEF. (2021). Parenting for Lifelong Health. <https://www.unicef.org/parenting>
- European Commission. (2020). Tackling early school leaving: A key contribution to the Europe 2020 Agenda.

## **Ενότητα 6: Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού**

- Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2024, November 29). Cyberbullying and online gaming. StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov>
- Cruz, B. (2024). All about doxxing and how to combat it. Security.org. <https://www.security.org/digital-safety/what-is-doxxing/>
- De Hert, P., & Papakonstantinou, V. (2016). The new General Data Protection Regulation: Still a sound system for the protection of individuals? Computer Law & Security Review, 32(2), 179–194.



# ΠΗΓΕΣ

## **Ενότητα 6: Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού**

- eSafety Commissioner. (n.d.). eSafety Commissioner. <https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/cyberbullying>
- Fadil, C., Zuhri, S., & Alawi, A. M. (2024). Ethical internet use among teenagers in the digital era. *International Journal of Applied Research and Sustainable Sciences*, 2(5), 329–338. <https://doi.org/10.59890/ijarss.v2i5.1917>
- Forestal, J. (2024). In the age of cancel culture, shaming can be healthy for online communities – a political scientist explains when and how. *The Conversation*. <https://theconversation.com/in-the-age-of-cancel-culture-shaming-can-be-healthy-for-online-communities-a-political-scientist-explains-when-and-how-221730>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Inouye, M. (2024). Teens’ digital footprints haunt their future opportunities. *The Panther Prowler*. <https://pantherprowler.org/teens-digital-footprints-haunt-their-future-opportunities/>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32.
- Lievens, E. (2020). The GDPR and its impact on children's rights in the digital environment. In E. Lievens, S. Livingstone, & S. McLaughlin (Eds.), *Children's rights and digital technologies*. Brill | Nijhoff.
- Online harassment & bullying guide – The Cyber Helpline. (n.d.). The Cyber Helpline. <https://www.thecyberhelpline.com/guides/online-harassment>
- Online safety: children 6-8 years. (2024, December 20). Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology/online-safety/internet-safety-6-8-years>
- Patchin, J. W. (2015). Impersonation – a serious form of cyberbullying? Cyberbullying Research Center. <https://cyberbullying.org/impersonation-a-serious-form-of-cyberbullying>
- Talib, H. (2023). What do teens need to know about online predators and sextortion scammers? HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/tips-tools/ask-the-pediatrician/Pages/what-do-teens-need-to-know-about-online-predators-and-sextortion-scammers.aspx>
- UNICEF. (2020). Global Insight digital literacy scoping paper. <https://www.unicef.org>

# ΠΗΓΕΣ

## **Ενότητα 7: Δημιουργία ενός Ασφαλούς Σχολικού Περιβάλλοντος**

- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
- Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. Teachers College Record, 111(1), 180–213.
- Wang, C., Berry, B., & Swearer, S. M. (2013). The critical role of school climate in effective bullying prevention. Theory Into Practice, 52(4), 296–302.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). SEL competencies and indicators. CASEL.
- UNESCO. (2017). A guide for ensuring inclusion and equity in education. UNESCO Publishing.
- Mitra, D. L. (2004). The significance of students: Can increasing student voice in schools lead to gains in youth development? Teachers College Record, 106(4), 651–688.
- Morrison, B. (2007). Restoring safe school communities: A whole school response to bullying, violence, and alienation. Federation Press.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell.



**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ SABE -  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΕ  
2024-1-BG01-KA220-SCH-000248175**



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης