



Εκπαιδευτικό φυλλάδιο
κατά του σχολικού
εκφοβισμού
Για Παιδιά

Τί είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Είναι όταν κάποιος που
γνωρίζεις από το σχολείο σου:

- Σε χτυπάει
- Σε βρίζει
- Σε κοροιδεύει
- Σε φοβίζει με οποιονδήποτε τρόπο

Πολλές φορές και επίτηδες



Τί νιώθεις όταν σε εκφοβίζουν;

Μπορεί να νιώθεις ότι:

- Δεν μπορεί να σε βοηθήσει κανείς
- Φοβάσαι να πας στο σχολείο
- Ντρέπεσαι
- Θέλεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή σε αυτόν που σε εκφοβίζει

Τί χρειάζεται να ξέρεις;

Ό,τι κι αν σου συμβαίνει τώρα,
να θυμάσαι ότι:

ΔΕΝ

ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ

**Κανείς δεν έχει το δικαίωμα,
να σου φέρεται άσχημα !**



Τί να κάνεις;

Αν η κατάσταση συνεχίζεται:

- Μίλησε σε έναν ενήλικα που νιώθεις ασφάλεια
 - Μπορείς να καλέσεις στο χαμόγελο του παιδιού στο: **1056 (όλο το 24ωρο)**, για να λάβεις υποστήριξη
- Μην το περνάς μόνος/η**

Πού αλλού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

- Μπορείς να επικοινωνήσεις την ιστοσελίδα: www.livewithoutbullying.com ή να κατεβάσεις την εφαρμογή και να ζητήσεις βοήθεια ανώνυμα, αν το επιθυμείς



Μπορείς να καλέσεις όλο το 24ωρο:

- "Το Χαμόγελο του Παιδιού" στην Γραμμή SOS: 1056 (δωρεάν & ανώνυμα)
- "Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας στην γραμμή: 1107

❗ Αν εσύ ή κάποιο άλλο παιδί βρίσκεστε σε άμεσο κίνδυνο κάλεσε το 100

Γιατί σε εμένα;

- Μην κατηγορείς τον εαυτό σου! Δεν ευθύνεσαι εσύ για την κακή συμπεριφορά των άλλων!
- Δεν είσαι εσύ που έχεις το πρόβλημα! Οποιοδήποτε θα μπορούσε να είναι θύμα εκφοβισμού!



Τί μπορώ να κάνω αν δω ένα παιδί εκφοβίζεται;

- Ενημέρωσε άμεσα έναν ενήλικα για το τί συμβαίνει.
- Ανάφερε το περιστατικό σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι ή στα τηλέφωνα βοήθειας.
- Μην συμμετέχεις στο περιστατικό.



Να θυμάσαι:



Δεν είσαι μόνος/η

Ζήτα βοήθεια! Υπάρχει λύση!

Το να ζητάς βοήθεια είναι δύναμη και όχι δειλία. Όλοι χρειαζόμαστε βοήθεια, κάποιες φορές.

Δεν κάνεις κάτι λάθος εσύ

Μην πιστεύεις ό,τι σου λένε!

Η διαφορετικότητά σου, είναι η δύναμη σου

Όλοι είμαστε διαφορετικοί και όλοι σημαντικοί. Αλλά κανείς σημαντικότερος, από τον άλλο!

