

# Σχολικός Εκφοβισμός/Ενσυνειδητότητα

## Bullying



## Mindfulness



# Όταν το Bullying συνάντησε το Mindfulness Σχολικός Εκφοβισμός/Ενσυνειδητότητα



**Τάξη:** Β΄ Γυμνασίου  
**Διάρκεια:** 4 μήνες

**Εκπαιδευτικοί:**

*Αναστασία Μπότσαρη ΠΕ02*

*Ελένη Ρένεση ΠΕ02*

*Νίκος Καραμηνάς ΠΕ84*



# Το πρόγραμμα

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Στόχος

Οι μαθητές να μάθουν:

- τι είναι το bullying
- ποιες οι μορφές του
- ποιες οι συνέπειές του
- τι είναι το mindfulness και πώς μπορούν να το χρησιμοποιήσουν εφαρμόζοντας τις τεχνικές του

**Χρησιμοποιήθηκε power point**

## ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Στόχος

Να μάθουν τις τεχνικές του mindfulness και να μπορούν να τις εφαρμόζουν

- για να ενισχύσουν τη συγκέντρωση της προσοχής
- να διαχειρίζονται το θυμό τους
- να καταπολεμούν το στρες και το άγχος και φυσικά
- να αντιμετωπίζουν φαινόμενα εκφοβισμού

# Θεωρητικό Μέρος Α΄

## Σχολικός Εκφοβισμός

1978: το φαινόμενο μελετάται για πρώτη φορά στη Νορβηγία από τον Olweus

1987: σε πολλά επιστημονικά περιοδικά εμφανίζεται ο όρος “bullying”

# Ορισμός

**Olweus**

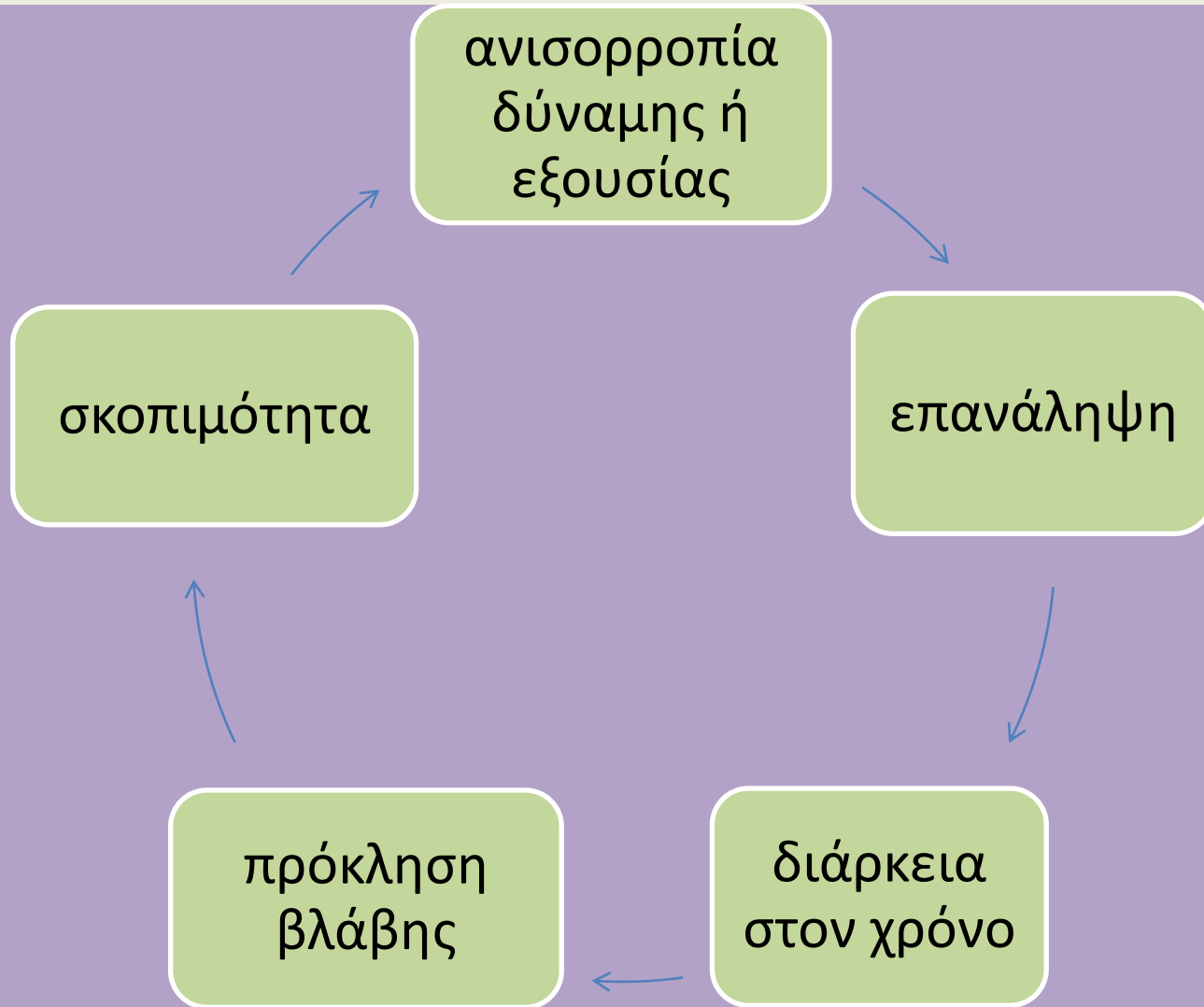


Κάποιος χρησιμοποιεί τη δύναμη ή τη θέση του για να εκφοβίσει, πληγώσει ή ταπεινώσει ένα άλλο άτομο με λιγότερη δύναμη ή χαμηλότερη θέση. Προσπαθεί να φέρει τον άλλον στα "μέτρα" του

- Διαχρονικό σύμβολο ακρωτηριασμού του "Άλλου"

**Προκρούστης**

# Χαρακτηριστικά εκφοβισμού



# Εμπλεκόμενα Μέρη

το θύμα

ο θύτης

τα παιδιά θεατές/by standers

οι εκπαιδευτικοί

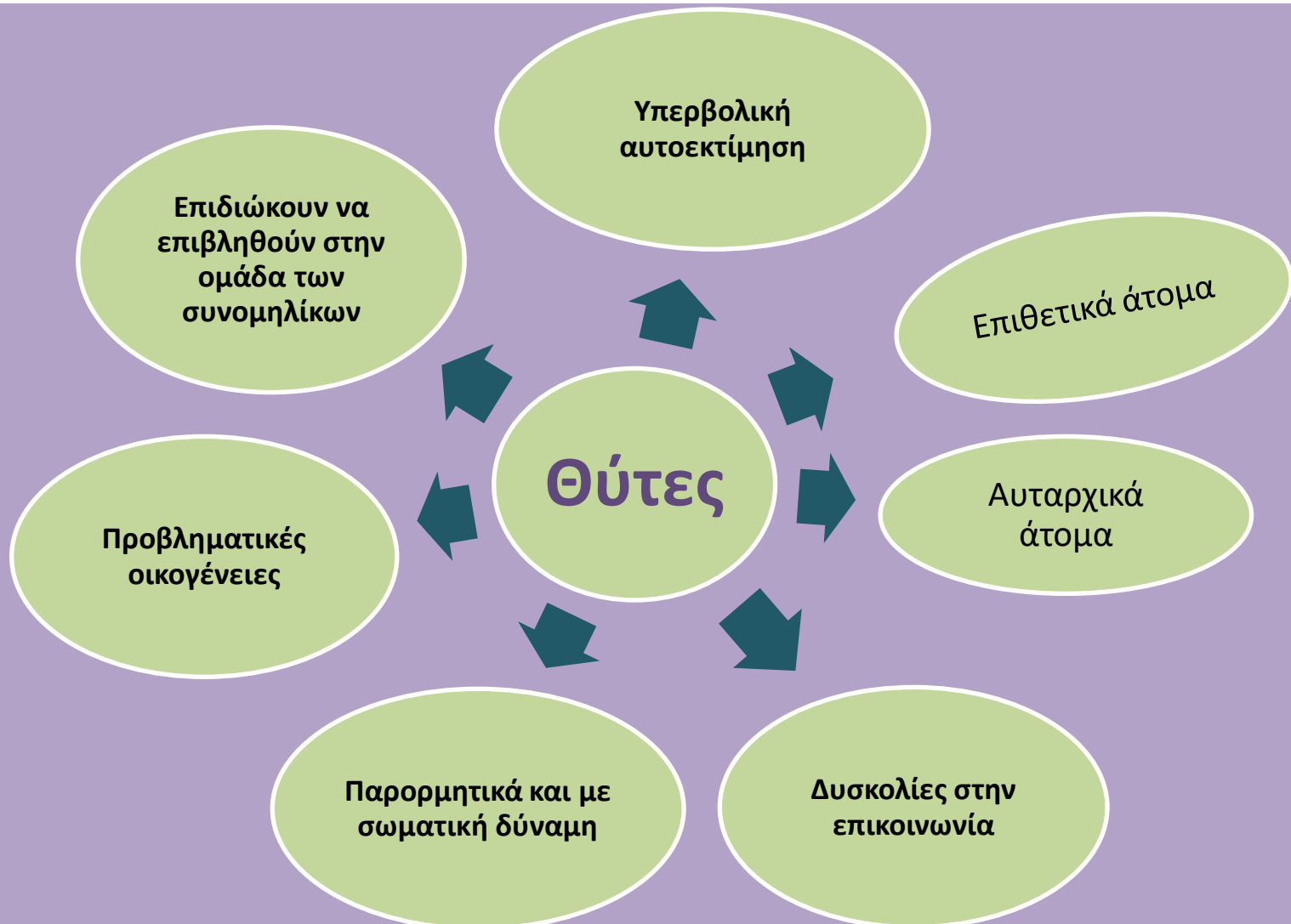
οι γονείς

# Είδη Εκφοβισμού

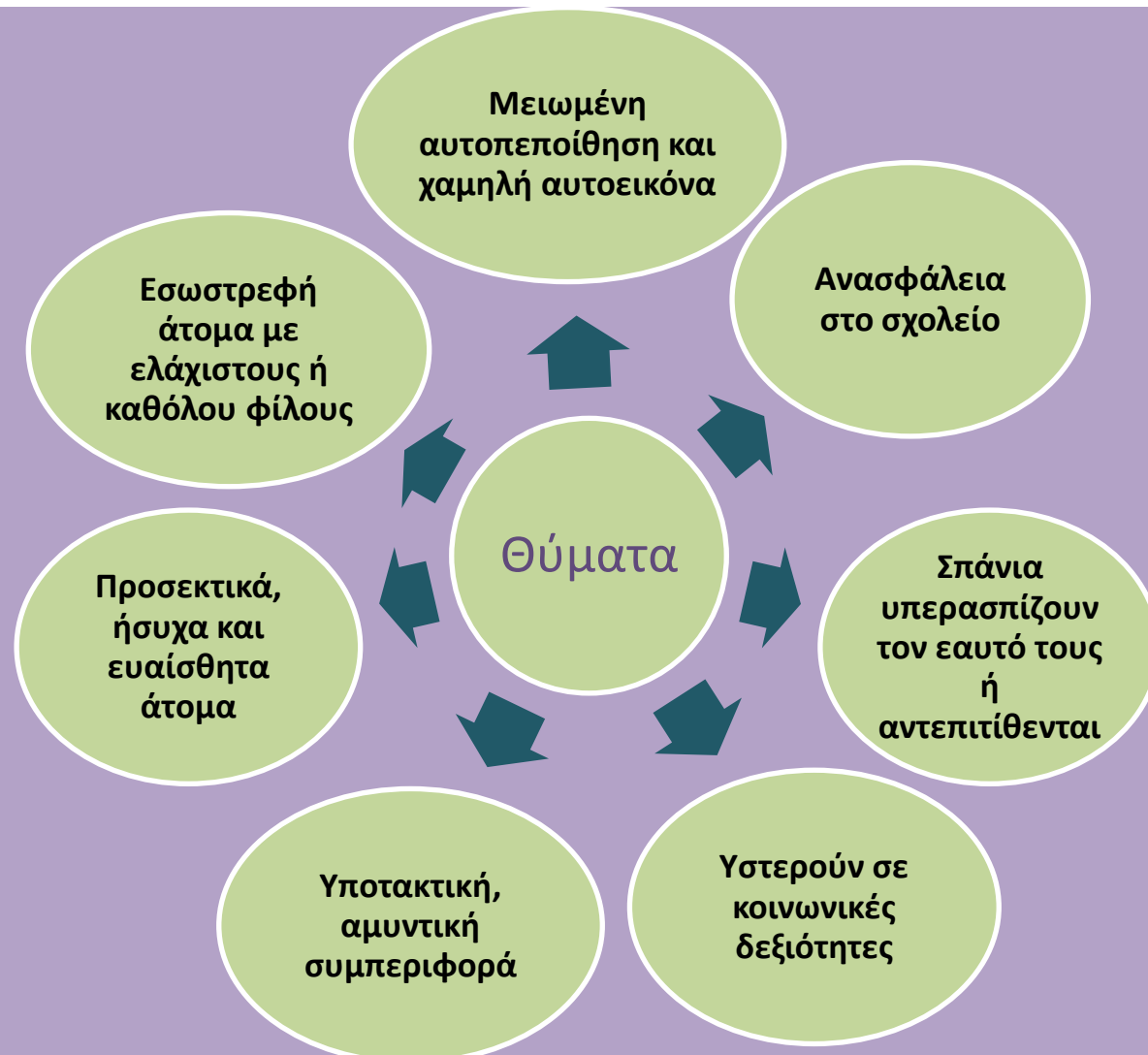




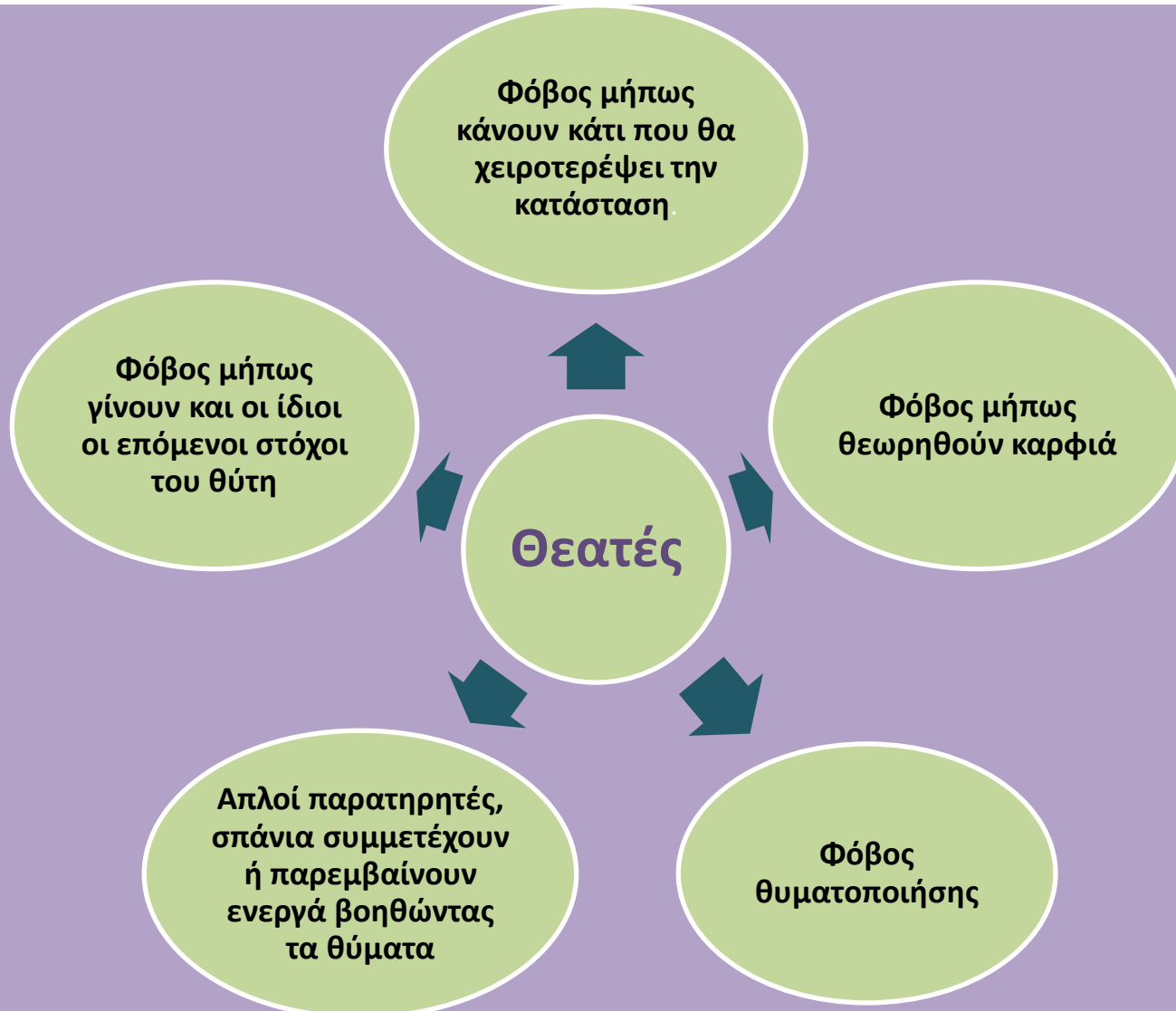
# Τα Χαρακτηριστικά των Θυτών



# Τα Χαρακτηριστικά των Θυμάτων



# Τα Χαρακτηριστικά των Θεατών



# Οι γενεσιουργοί παράγοντες του εκφοβισμού

**Η οικογένεια**

**Οι ομάδες  
συνομηλίκων**

**Τα ΜΜΕ**

**Τα  
ηλεκτρονικά  
παιχνίδια**

**Η κοινωνία**

# Επιπτώσεις για το Θύμα

- ✓ άγχος, ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση , μειωμένη αυτοπεποίθηση, αρνητική αυτοκριτική
- ✓ συμπτώματα κατάθλιψης, αυτοκτονικού ιδεασμού αλλά και αυτοκτονίας, γιατί νιώθουν ότι δεν τους αξίζει να υπάρχουν σ' αυτόν τον κόσμο
- ✓ δυσκολίες στον ύπνο και εφιάλτες, απώλεια όρεξης ή το αντίθετο, υπερκατανάλωση τροφής, πονοκέφαλοι, πιθανόν και νυχτερινή ενούρηση
- ✓ αίσθημα κοινωνικής μειονεξίας, συναίσθημα κατωτερότητας , συναισθηματική απόσυρση από την ομάδα των συνομηλίκων
- ✓ μοναξιά , παραίτηση και μελαγχολία
- ✓ μείωση της σχολικής επίδοσης, μαθησιακές δυσκολίες
- ✓ τάση αποφυγής του σχολείου και πολλές απουσίες
- ✓ αλλαγή ή και εγκατάλειψη του σχολείου
- ✓ επιθετικότητα, μπορεί να εκφοβίζει άλλα παιδιά ή τα αδέρφια του
- ✓ φοβάται να χρησιμοποιήσει το κινητό ή το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
- ✓ φοβάται να πάει μόνο στο σχολείο
- ✓ το πρωί μπορεί να νιώθει άρρωστο και να μη θέλει να πάει σχολείο
- ✓ ζητά ή κλέβει χρήματα για να τα δώσει στον εκφοβιστή
- ✓ συχνό φαινόμενο είναι η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών ουσιών και η ανεπάρκεια στον χειρισμό δύσκολων καταστάσεων

# Επιπτώσεις για τον Θύτη

## Ο θύτης

- ✓ συνηθίζει σ' έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής
- ✓ ανυπάκουος, απείθαρχος, προκαλεί εντάσεις και αναστάτωση στη σχολική ζωή
- ✓ έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να καταφύγει αργότερα, ως ενήλικας, στη βία
- ✓ συμπεριφέρεται βίαια στη γυναίκα του
- ✓ συνήθως γίνονται θύτες και τα παιδιά του



# Επιπτώσεις για τους Θεατές

## οι θεατές

- ✓ αισθάνονται άβολα
- ✓ αναποφάσιστοι σχετικά με το ποιος είναι ο υπεύθυνος ή αν το θύμα άξιζε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ή όχι
- ✓ αισθάνονται «τον κόσμο τους να απειλείται» → **ΦΟΒΟΣ**
- ✓ ενοχές που δεν αντέδρασαν
- ✓ έντονο το συναίσθημα της ανασφάλειας στο σχολικό περιβάλλον



# Το Θύμα-Θύτης

**μπορεί να εκφοβίζει άλλους**

**μπορεί να αφαιρέσει τη ζωή του θύτη**



# Πώς καταλαβαίνω αν ένα παιδί είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού

- ✓ εκδορές, μελανιές ή χτυπήματα σε διάφορα σημεία του σώματος
- ✓ σκισμένα ρούχα
- ✓ ζητά να αντικαταστήσει αντικείμενα που ισχυρίζεται ότι τα έχασε
- ✓ χάνει το χαρτζιλίκι του
- ✓ έχει απομακρυνθεί από τους φίλους του
- ✓ έχει άσχημη και εριστική διάθεση
- ✓ αρνείται να πάει μόνο του στο σχολείο και αποφεύγει να βγαίνει μόνο του έξω
- ✓ είναι επιθετικό με τα αδέρφια του
- ✓ έχουν μειωθεί οι σχολικές του επιδόσεις
- ✓ ανήσυχος ύπνος, εφιάλτες
- ✓ δείχνει ανήσυχος, θέλει να μένει μόνο

# Τι κάνω όταν δεχτώ εκφοβισμό?



- δεν απαντώ, δε δίνω καμία σημασία
- δεν ανταποδίδω, γιατί δε γνωρίζω τα όρια του εκφοβιστή



- μπορώ να πω: είναι η άποψή σου ή πίστευε αυτό που θες και να φύγω
- δε μένω μόνος. Ο εκφοβιστής επιτίθεται σπάνια σε ένα παιδί που βρίσκεται σε ομάδα

**Μιλάω**

- *διηγούμαι αυτό που συνέβη σε έναν ενήλικα, καθηγητή, γονιό. Δεν είναι ντροπή να το πω, ούτε "κάρφωμα"*
- **μηδενική ανοχή**-έχω το δικαίωμα να λέω όχι

**1056**

- καλώ στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS **1056**, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσω με κάποιον ψυχολόγο

# Θεωρητικό Μέρος Β΄

## *Mindfulness/ Ενσυνειδητότητα*

ικανότητα να  
συνειδητοποιούμε  
κάθε στιγμή τις  
σκέψεις, τα  
συναισθήματα, τις  
σωματικές  
αισθήσεις μας και  
το περιβάλλον

+

αποδοχή,  
δίνουμε προσοχή  
στις σκέψεις και  
τα συναισθήματά  
μας χωρίς να τα  
κρίνουμε



**Mindfulness**

# *Jon Kabat Zinn*

Ο πρωτοπόρος επιστήμονας και δημιουργός του παγκόσμια αναγνωρισμένου προγράμματος "Μείωση Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας – MBSR" ορίζει την ενσυνειδητότητα ως :

**"Η με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας μας στο παρόν, χωρίς κριτική"**

# 3 Διαστάσεις

## Η προσοχή μας εστιάζεται

### Με πρόθεση

- σκόπιμη εστίαση της προσοχής μας. Όταν είμαστε στον αυτόματο πιλότο, η προσοχή μας έχει "εγκλωβιστεί" σε μια συνεχή (και όχι πάντα θετική) ροή σκέψεων

### Στην παρούσα στιγμή

- το μυαλό μας ανεξέλεγκτο, είτε αναπολεί το παρελθόν, είτε προβάλλει σενάρια και φαντασιώνει το μέλλον. Η ενσυνείδητη προσοχή είναι πλήρως εστιασμένη στην εμπειρία μας την τρέχουσα στιγμή - στο εδώ και τώρα. Αποδεχόμαστε την παρούσα στιγμή, έτσι ακριβώς όπως είναι

### Χωρίς κριτική

- σκοπός μας δεν είναι να ελέγξουμε, να καταστείλουμε ή να σταματήσουμε τις σκέψεις μας. Προσέχουμε και παρατηρούμε την τρέχουσα εμπειρία, χωρίς να την κρίνουμε, να την αναλύουμε ή να την αξιολογούμε με οποιονδήποτε τρόπο

# *Εστιάζω στο παρόν*



# Όταν εξασκούμε το *Mindfulness*

Οι σκέψεις μας συντονίζονται σε αυτό που αισθανόμαστε στην παρούσα στιγμή. Η ζωή μπορεί γρήγορα να μας προσπεράσει, όταν δεν είμαστε επικεντρωμένοι σε ό,τι έχει σημασία, όταν συνηθίζουμε να τονίζουμε το αρνητικό και να παραβλέπουμε το θετικό

# Γιατί mindfulness

## Το mindfulness

- ✓ δημιουργεί ένα ήρεμο και αρμονικό κλίμα στο σχολείο
- ✓ βοηθά τα παιδιά
  - να βρουν λύσεις στα προβλήματά τους
  - να συντονίζονται με τους εαυτούς τους
  - να κοιμούνται καλύτερα
  - να αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες

## γιατί μεταξύ άλλων μπορεί:

- ✓ να ενδυναμώσει τη μνήμη των μαθητών
- ✓ να βελτιώσει τη συμπεριφορά τους
- ✓ να τους βοηθήσει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις
- ✓ να εξασκήσει τους μαθητές στο χτίσιμο συμπόνιας και ενσυναίσθησης



# Γιατί mindfulness

## Γιατί επίσης μπορεί:

- ✓ να αυξήσει την ψυχολογική ευκαμψία του ατόμου  
**ψυχολογική ευκαμψία:** να είμαστε στο εδώ και στο τώρα συνειδητά και να συμπεριφερόμαστε βασισμένοι στο τι επιτρέπει η κατάσταση να αλλάζουμε ή να επιμένουμε στη συμπεριφορά αυτή υπηρετώντας τις αξίες μας
- ✓ να διδάξει απλά την παρατήρηση της εσωτερικής εμπειρίας, ειδικά εκείνης που θεωρείται μη επιθυμητή

## Γιατί είναι κατάλληλο για παρεμβάσεις στο σχολείο καθώς στοχεύει στο:

- ✓ να βοηθήσει τους μαθητές να γνωρίζουν και κατανοούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε μια δύσκολη κατάσταση (εκφοβισμός από συνομηλίκους)
- ✓ να μειώσει την τάση αποφυγής της προβληματικής κατάστασης

# Τεχνικές που διδάχτηκαν

## *Αναγνώριση και αποδοχή συναισθημάτων*

### *Χρησιμοποιήθηκαν*

- Οι ήρωες της ταινίας **Inside Out/Τα μυαλά που κουβαλάς** (5 προσωποποιημένα συναισθήματα, χαρά, αγδία, φόβος, λύπη, θυμός).
- Σχηματικά ανθρωπάκια. Ένα για κάθε μαθητή με το όνομά του. Σημειώναμε πάνω σε αυτά (πάνω στο όργανο π.χ. καρδιά που θεωρούσαν τα παιδιά ότι επηρεαζόταν) τα συναισθήματα κάθε παιδιού στη διάρκεια π.χ. 4 ωρών. Με αυτό τον τρόπο κατάλαβαν πόσο επιβαρύνει τον οργανισμό ένα δυσάρεστο συναίσθημα.



## *Body scan*

τρόπος ενίσχυσης της ικανότητας αυτοπαρατήρησης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης οι μαθητές παρατηρούσαν και κατονόμαζαν τις αισθήσεις του σώματός τους, τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους



# Τεχνικές που διδάχτηκαν

## Μικροί εξερευνητές

τα παιδιά έπρεπε να περπατήσουν από το σχολείο ως το σπίτι με ενσυνειδητότητα. Να προχωρούν δηλαδή, αργά και να παρατηρούν πράγματα που δεν είχαν προσέξει μέχρι τότε π.χ. τις γλάστρες στο σπίτι απέναντι από το σχολείο, να μυρίζουν, να ακούν. Αφού φτάσουν σπίτι, να καταγράψουν την εμπειρία και την επόμενη ημέρα να τη μοιραστούν με τους συμμαθητές τους



## Τρώω με ενσυνειδητότητα

τα παιδιά διάλεξαν το αγαπημένο τους γλυκό. Καθώς το έτρωγαν, πολύ αργά και αμίλητα, έπρεπε να παρατηρήσουν τη γεύση, τη θερμοκρασία, την υφή, το χρώμα, να προσπαθήσουν να καταλάβουν από τι υλικά είναι φτιαγμένο. Δεν το κατάφεραν. Ήταν αδύνατον κατά τη διάρκεια της άσκησης να μη μιλάνε. Ίσως την επόμενη φορά

## Άσκηση αναπνοής για έλεγχο θυμού- διαχείριση στρες

πριν εκραγούμε, αναπνέουμε μετρώντας ως το 4 και εκπνέουμε μετρώντας ως το 6

# Ωφέλεια Τεχνικών Mindfulness

Οι πρακτικές του Mindfulness μπορούν να βοηθήσουν τον εκφοβιστή, το θύμα και τους θεατές να:

- ✓ αναπτύξουν μια βαθύτερη συνειδητοποίηση για τον εαυτό τους
- ✓ αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους
- ✓ νιώθουν ηρεμία και έτσι να ελέγχουν την προσοχή τους και την προσαρμοστικότητά τους
- ✓ ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους
- ✓ ρυθμίζουν το άγχος τους
- ✓ ελέγχουν την παρορμητικότητά τους και τον θυμό τους

## Πώς ωφελούν οι τεχνικές του Mindfulness; Παιδί-Θύμα

- βοηθούν το παιδί που εκφοβίζεται να εξασκήσει τεχνικές για να παραμείνει ήρεμο
- το ενθαρρύνουν:
  - να μιλήσει σε έναν αξιόπιστο ενήλικα
  - να υπερασπιστεί τον εαυτό του με θάρρος και αποφασιστικότητα

**Είναι σημαντικό να μπορεί να αντιδρά με αποφασιστικότητα αλλά όχι επιθετικά. Αυτό απαιτεί ηρεμία και αυτοέλεγχο.**

**Οι αναπνευστικές τεχνικές θα το βοηθήσουν να παραμείνει ήρεμο και συγκεντρωμένο.**

# Πώς ωφελούν οι τεχνικές του Mindfulness; Παιδιά-Θύμα

✓ Η επίγνωση της συνεχιζόμενης φυσικής, γνωστικής και ψυχολογικής εμπειρίας με τρόπο μη κριτικό, αποδεκτό και αυτο-ενσυναισθητικό βοηθά τα άτομα να απαλλαγούν από την καταθλιπτική διάθεση



Έτσι, παιδιά-θύματα δεν θα απασχοληθούν με το γεγονός του εκφοβισμού και την αρνητική του επίδραση

✓ Η υψηλότερη συνειδητοποίηση συμβάλλει στην υψηλότερη αυτοεκτίμηση



Έτσι, παιδιά-θύματα δεν θα νιώθουν ότι είναι άχρηστα ή ανεπιθύμητα, γεγονός που κάνει λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουν μείωση της ανθεκτικότητας και αύξηση της κατάθλιψης

# Πώς ωφελούν οι τεχνικές του Mindfulness; Παιδί-Θύμα

- ✓ οι έρευνες δείχνουν ότι τα πολύ αντιδραστικά παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να είναι στόχοι εκφοβισμού
- ✓ οι πρακτικές mindfulness μπορούν να βοηθήσουν τα αντιδραστικά παιδιά να κατανοήσουν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές αναπνοής για να ηρεμήσουν το μυαλό και το σώμα τους, μειώνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο εκφοβισμού

# Πώς ωφελούν οι τεχνικές του Mindfulness; Παιδί - Θύτης

- ❖ συχνά τα παιδιά που εκφοβίζουν, αναζητούν μια μεγάλη συναισθηματική ανταπόκριση

## Η εξάσκηση στο mindfulness μπορεί:

- ✓ να βοηθήσει τα παιδιά που εκφοβίζουν να μάθουν να ασκούν αυτοέλεγχο και να εκφράζουν ενσυναίσθηση

- ❖ Αρκετά παιδιά που εκφοβίζουν τους άλλους το κάνουν παρορμητικά, χωρίς πολλή σκέψη
- ❖ Άλλα φαίνεται να στερούνται συμπόνιας και σκοπίμως επιδιώκουν να κάνουν τους άλλους να αισθάνονται άσχημα

## Οι πρακτικές mindfulness μπορούν:

- ✓ να βοηθήσουν τα παρορμητικά παιδιά να επιβραδύνουν και να σκεφτούν πριν κάνουν πράγματα που θα βλάψουν τον εαυτό τους και τους άλλους
- ✓ να ενισχύσουν την ικανότητα για ενσυναίσθηση όσων στερούνται συμπόνιας, ώστε να συμπεριφέρονται με πιο κοινωνικό τρόπο



# Πώς ωφελούν οι τεχνικές του Mindfulness; Παιδί - Θύτης



Η οικοδόμηση μιας καθημερινής πρακτικής συνειδητοποίησης μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά:

- ✓ να οικοδομήσουν δεξιότητες για να αλληλεπιδρούν πιο ειρηνικά
- ✓ να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
- ✓ να αφιερώνουν χρόνο για να σκεφτούν πώς οι ευγενικές τους ενέργειες μπορούν να ωφελήσουν τους άλλους καθώς και τους ίδιους

***Μια τακτική πρακτική Mindfulness, ως μια προληπτική προσέγγιση στην πρόληψη του εκφοβισμού, μπορεί να βοηθήσει όλα τα παιδιά να μεγαλώσουν σε ασφαλείς και υποστηρικτικούς χώρους.***

## Η Valerie Mason-John

ποιήτρια, ακτιβίστρια και εκπρόσωπος του Mindfulness στην Αφρική, **συμβουλεύει πως να αντιμετωπιστεί ο εκφοβισμός τη στιγμή που εκδηλώνεται και πως να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις του στη συνέχεια**

- ✓ **Το μυαλό μπορεί να σε προστατεύσει από τα αποτελέσματα του bullying.**

Όταν εξασκείς το mindfulness, μαθαίνεις να αναπνέεις σωστά και να αναγνωρίζεις τις αισθήσεις και τις σκέψεις σου. Μαθαίνεις επίσης, να αγαπάς τον εαυτό σου

- ✓ **Άκουσε το προσωπικό σου σύστημα συναγερμού**

Αν αισθανθείς να σου κόβεται η ανάσα, να ιδρώνουν τα χέρια σου, να σε ενοχλεί η κοιλιά σου, να τρέμεις και να χτυπούν τα δόντια σου, αυτά είναι προειδοποιητικά σημεία που σου λένε ότι δεν αισθάνεσαι άνετα. Φύγε, απομακρύνσου με την πρώτη ευκαιρία. Θυμήσου ότι πρέπει να ακούς το σώμα σου, όταν σου λέει ότι κάτι δεν πάει καλά

- ✓ **Δείξε αποφασιστικότητα – δυναμισμό με την αναπνοή σου**

Επικέντρωσε στην αναπνοή σου για να συνειδητοποιήσεις τα προσωπικά σου όρια. Μπορεί να χρειαστεί να απομακρυνθείς από άτομα που σου λένε φριχτά πράγματα κι αυτό μπορεί να σου είναι σωματικά δυσάρεστο. Εσύ όμως συνέχισε να προχωράς. Να ξέρεις πως θα περάσει

- ✓ **Σκέψεις**

Μπορεί να μην παρατηρήσεις τη δυσάρεστη αίσθηση στο σώμα σου, αλλά να πιάσεις τον εαυτό σου να κάνει περίεργες σκέψεις. Και πάλι απομακρύνσου όσο το δυνατόν συντομότερα. Δεν είσαι υποχρεωμένος να γίνεις στόχος οποιουδήποτε

- ✓ **Το σπίτι**

Αν κινδυνεύεις στο σπίτι, είναι δύσκολο να βρεις κάποιον να νοιαστεί για σένα. Μίλα σ' έναν δάσκαλο, μίλα στην αρμόδια υπηρεσία, ζήτη βοήθεια και συνέχισε να το λες μέχρι να σε ακούσει κάποιος

- ✓ **Αγάπη**

Μάθε να αγαπάς τον εαυτό σου. Όταν καταφέρεις μετά από εξάσκηση να αποκτήσεις (αυτό)επίγνωση, θα είναι πιο εύκολο να βρεις το καλό που έχεις μέσα σου. Και τότε πια το bullying θα είναι πολύ πιο δύσκολο να σε επηρεάσει

# Valerie Mason-John

## ✓ Απόκτησε συνείδηση του σώματός σου

Θυμήσου πως πρέπει να στέκεσαι στο ύψος σου. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να είσαι ψηλός και μεγαλόσωμος. Σημαίνει ότι πρέπει να ανασαίνεις κανονικά, να έχεις αυτοπεποίθηση, να έχεις δικό σου τον χώρο σου και να προσπαθείς να δείχνεις αποφασιστικότητα. Να καταλάβεις ότι δεν σου αξίζει να σου φέρονται άσχημα κι ότι δεν φταις εσύ. Να πιστέψεις στον εαυτό σου

## ✓ Απειλές

Μην αφήσεις τις απειλές να σε εμποδίσουν να πεις σε κάποιον τι συμβαίνει. Οι απειλές σε κάνουν να νιώθεις απαίσια στο σώμα. Γίνεσαι νευρικός και φοβισμένος. Αυτό είναι φυσιολογικό. Σίγουρα, είναι δυσάρεστο, αλλά είναι ακόμη ένας λόγος να μιλήσεις και να το αναφέρεις

## ✓ Το τηλέφωνο

Μπορεί να λάβεις κάποιο ανεπιθύμητο μήνυμα. Πάρε βαθιά ανάσα και κάνε αναφορά (στην αρμόδια υπηρεσία). Αν αρχίσεις να το κουβεντιάζεις και να το μοιράζεσαι με τους άλλους, θα του επιτρέψεις να πάρει υπερβολικά μεγάλο χώρο στο μυαλό σου και θα χειροτερέψεις τα πράγματα. Προσπάθησε να είσαι πιο προσεκτικός με το τηλέφωνό σου

## ✓ Αντίκτυπος

Μερικές φορές έχεις την εντύπωση ότι αν τελικά μιλήσεις, τα πράγματα μπορεί να γίνουν χειρότερα. Ίσως μετά από την τελευταία φορά που μίλησες σε κάποιον, άρχισες να δέχεσαι περισσότερες απειλές κι είναι φυσικό να φοβάσαι τον αντίκτυπο. Να θυμάσαι ότι όλο αυτό θα περάσει. Μην αφήσεις να γίνει ο φόβος η αιτία που δεν μιλάς. Το να νικήσεις το bullying δεν είναι μια διαδικασία που ολοκληρώνεται σε μια βραδιά. Χρειάζεται υπομονή

# Valerie Mason-John

- ✓ **Γνώρισε το σώμα σου**
- ✓ **Θυμήσου ότι πρέπει:**
  - να αναπνέεις
  - να είσαι σίγουρος
  - να καταλαμβάνεις τον χώρο σου
  - να προσπαθείς να είσαι δυναμικός
- ✓ **Κατάλαβε ότι**
  - δεν αξίζεις να σε αντιμετωπίζουν άσχημα
  - δεν είναι ποτέ δικό σου λάθος
- ✓ **Πίστεψε στον εαυτό σου**

# Αξιολόγηση του Προγράμματος

- ✓ με αυτοαξιολόγηση και συζήτηση έγινε η αποτίμηση της όλης παρέμβασης
- ✓ μετά από κάθε δράση τα παιδιά κατέγραφαν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους και τα μοιράζονταν με την ολομέλεια
- ✓ επίσης, κλήθηκαν να κρατούν ημερολόγιο καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης καθώς και να χρησιμοποιήσουν και το ημερολόγιο συναισθημάτων
- ✓ γενικά τους άρεσε πάρα πολύ και συμμετείχαν πρόθυμα. Αυτό μας το επιβεβαίωσαν και γονείς που επικοινωνήσαν μαζί μας και ζήτησαν να το συνεχίσουμε και την επόμενη χρονιά

