**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΤΡΑΚΗ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2019-2020**

Αγαπητοί μαθητές,

Με θλίψη και ανησυχία παρατηρούμε το τελευταίο διάστημα σωρεία περιστατικών σχολικού εκφοβισμού, με λεκτική, σωματική, διαδικτυακή και άλλη δράση.

Σας ενημερώνουμε ότι η πολιτική του σχολείου είναι η ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΑΝΟΧΗ σε οποιοδήποτε περιστατικό βίας και εκφοβισμού και παρακαλούμε ΟΛΑ τα παιδιά να συνεργαστούν με το σχολείο για την πάταξη αυτού του φαινομένου.

**Πώς θα αντιμετωπίσετε τέτοια περιστατικά:**

1. Αν είσαι θύμα εκφοβισμού μην απαντήσεις πίσω με την ίδια επιθετική συμπεριφορά.
2. Απομακρύνσου αμέσως από τον θύτη και ενημέρωσε ΑΜΕΣΩΣ κάποιον εκπαιδευτικό, τη σύμβουλο ή τη Διεύθυνση του σχολείου.
3. Ενημέρωσε τους γονείς σου.
4. Αν δεν μπορείς να απομακρυνθείς, φώναξε δυνατά για βοήθεια.
5. Να γνωρίζεις ότι ο θύτης πιθανόν να σε εκβιάζει άμεσα ή έμμεσα για να μην μιλήσεις. Μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιήσει προσβλητικά επίθετα, όπως «κάρφας» κλπ για να συνεχίσει να σε έχει υποχείριο του.
6. Εσύ που δέχεσαι τον εκφοβισμό έχεις ευθύνη να το αναφέρεις, για να προστατεύσεις τον εαυτό σου κι εμείς έχουμε καθήκον και υποσχόμαστε να σε βοηθήσουμε.
7. Αν δεν είσαι θύμα εκφοβισμού αλλά παρατήρησες κάτι τέτοιο να γίνεται σε καλούμε και πάλι να μας ενημερώσεις.
8. Να ξέρες ότι το σχολείο μπορεί και έχει τους μηχανισμούς να σε βοηθήσει. Να αποταθείς σε εμάς. (Καθηγήτρια Συμβουλευτικής, Διευθύντρια, Βοηθοί Διευθυντές, Καθηγητές)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Συνέπειες (σωματικές) εκφοβισμού: θύματα**  • Γρατζουνιές, μώλωπες, στραμπουλήγματα, διαστρέμματα, διάσειση  • Πονοκέφαλοι, πόνοι πλάτης, στομαχόπονοι  • Αϋπνία, εφιάλτες  • Απώλεια όρεξης ή βουλιμία  • Αύξηση ορμονών στρες, άγχος  • Αδύναμο ανοσοποιητικό, μεγαλύτερη πιθανότητα τραυματισμού στα πρώτα 15΄ μετά το περιστατικό  • Εύκολη απώλεια ισορροπίας, παραπατήματα  • Κακός έλεγχος κυκλοφορίας αυτοκινήτων |  | **Συνέπειες (πνευματικές) εκφοβισμού: θύματα**  • Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, δυσκολίες στη μνήμη και στη μάθηση  • Έλλειψη κινήτρων για μάθηση  • Χαμηλό προφίλ στην επικοινωνία, δε λένε τις σκέψεις τους από φόβο χλευασμού  • Αποφεύγουν να τραβούν την προσοχή με τη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία ακόμα και με ερωτήσεις  • Σχολική άρνηση, συχνές απουσίες  • Μειωμένη σχολική επίδοση |
|  |  |  |
| **Συνέπειες (κοινωνικές) εκφοβισμού: θύματα**  • Ακολουθούν ομάδα δημοφιλών-νταήδων και υπομένουν την κοροϊδία από φόβο χειρότερης μορφής βίας  • Προσκόλληση σε ένα φίλο, υποτακτικά, από φόβο μην τον χάσουν και μείνουν μόνα  • Συνδέονται με παιδιά με επίσης έλλειμμα στις κοινωνικές δεξιότητες όπως τα ίδια που δεν μπορούν να τα προστατέψουν από τη βία  • Δυσκολία να δημιουργήσουν αληθινούς φίλους ακόμα και όταν η βία σταματήσει |  | **Συνέπειες (αυτοεικόνα) εκφοβισμού: θύματα**  • Η κοροϊδία μειώνει την αυτοεκτίμησή τους, ιδιαίτερα όταν αυτή σχετίζεται με τη διαφορετικότητά τους (σωματική διάπλαση, εθνικότητα, κλπ)  • Παιδιά που δεν αποδέχονται τον εαυτό τους όπως είναι, γίνονται ιδιαίτερα ευαίσθητα σε οποιουδήποτε είδους κριτική  • Είναι ιδιαίτερα αυστηρά, απαιτητικά με τον εαυτό τους  • Επικρίνουν τον εαυτό τους και σταδιακά όλους τους άλλους |
|  |  |  |
| **Συνέπειες (ψυχολογικές) εκφοβισμού: θύματα**  • Βρίσκεται σε διαρκή ετοιμότητα και κατάσταση άμυνας  • Φόβος, αγωνία, νευρικότητα, ευερεθιστότητα  • Δε μπορεί να χαλαρώσει, ούτε στις κοινωνικές του επαφές  • Γίνεται επιθετικό, ως αντίδραση στη βία  • Εκτονώνει την ένταση στο σπίτι, γίνεται εχθρικό και αγενές  • Μιλάει χαμηλόφωνα ή γρήγορα και χάνει, «μασάει» τις λέξεις  • Εμφανίζει μελαγχολία, κατάθλιψη  • Σε ακραίες περιπτώσεις εμφανίζει τάσεις αυτοκτονίας |  | **Συνέπειες εκφοβισμού (μακροπρόθεσμες): θύτες**  • Αδυναμία να αποδεχτούν τον εαυτό τους και να αντλήσουν δύναμη και αυτοεκτίμηση με θετικούς, δημιουργικούς τρόπους  • Δυσκολία διαπροσωπικών σχέσεων, διαχείρισης θυμού και συγκρούσεων  • Οι οπαδοί τους αποχωρούν σταδιακά, καθώς μεγαλώνουν και μένουν μόνοι, με άγχος και τάσεις κατάθλιψης  • Έχουν αυξημένο κίνδυνο νεανικής και ενήλικης εγκληματικότητας, χρήση ουσιών και αλκοόλ  • Αυξημένη πιθανότητα βίαιης συμπεριφοράς προς τα παιδιά και τη σύντροφο μέσα στην οικογένειά τους |