



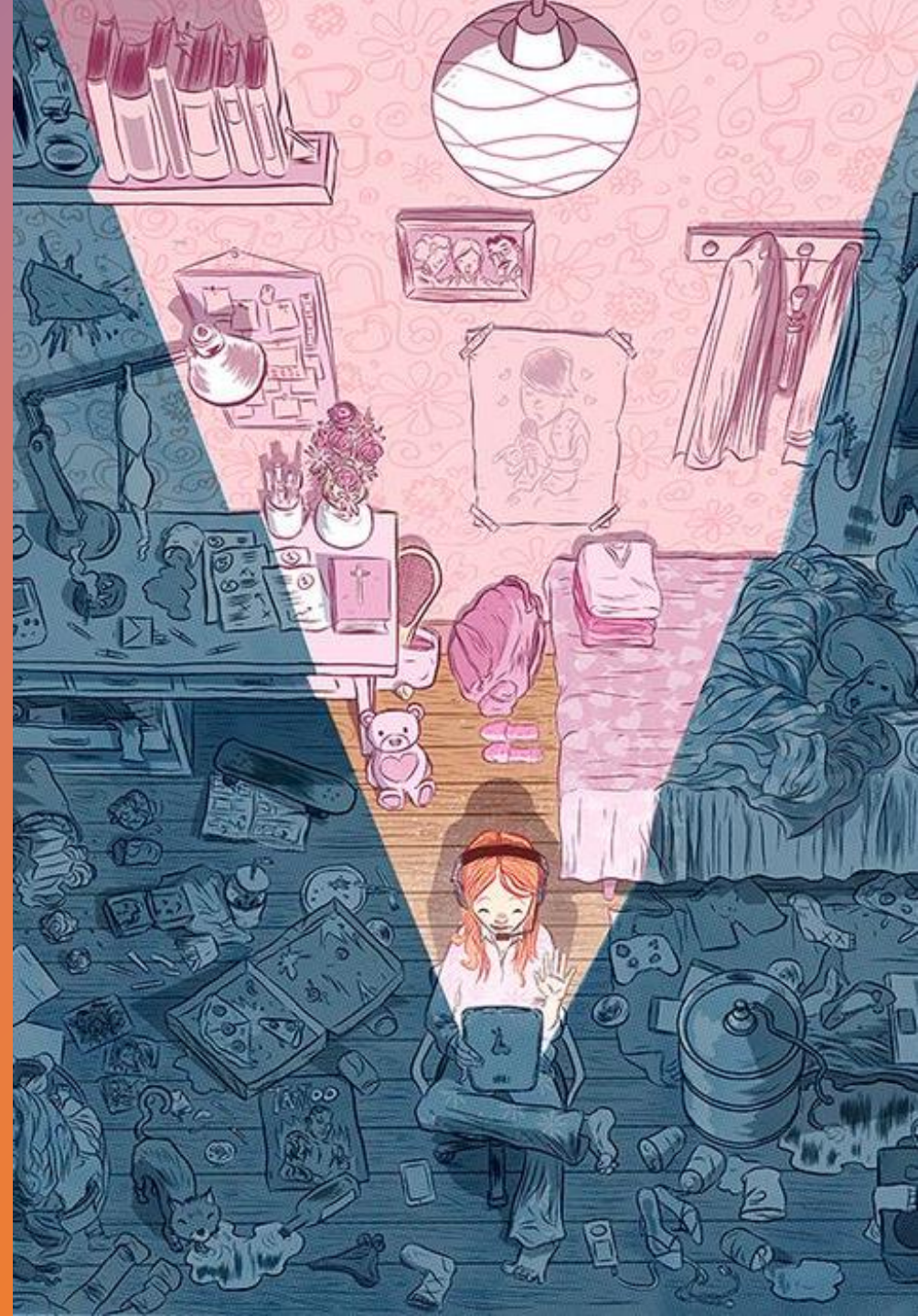
ΚΟΙΝΕΣ
ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ



Τί να προσέξουμε?

- Απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά που δεν μπορούν να εξηγηθούν εξωγενώς
- Αλλαγές στον ύπνο/ διατροφή/ διαρκής ανησυχία
- Συμπεριφορά που διαρκεί πάνω από 2-3 εβδομάδες
- Οι μισές με την έναρξη της εφηβείας
- Σχολικός εκφοβισμός- παράγοντας πυροδότησης

+
○ ●





ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Υποτονική συμπεριφορά, δυσφορία
- Παραμελημένη εμφάνιση
- Αυξημένη τάση να ξεχνά
- Απότομη πτώση απόδοσης
- Εξαιρετικά κουρασμένοι
- Αρνητικότητα
- Συναισθηματικό μούδιασμα/ δυσκολία πένθους
- Ψυχοσωματικός πόνος
- Επαναλαμβανόμενες/ Εμμονικές σκέψεις
- Μετά τον covid κατακόρυφη αύξηση κατάθλιψης
- Πιο συχνά θα συμβεί σε κορίτσια κατά την έναρξη εμμήνου ρύσεως



ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Φόβοι και προβληματισμοί που ξεπερνούν το φυσιολογικό της ηλικίας
- Παρεμβαίνουν έντονα στη λειτουργικότητα του παιδιού
- Φόβος αποχωρισμού, φοβίες, κοινωνικό άγχος, γενικευμένο άγχος, διαταραχή πανικού
- Το άγχος μπορεί να κάνει τα παιδιά πιο ευέξαπτα/ θυμωμένα
- Συμπτώματα στη φυσιολογία όπως κούραση, πονοκέφαλος, στομαχόπονος
- Συχνά αποκρύπτονται από γονείς



ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

- Διαστρεβλωμένη εικόνα εαυτού
- Αυξημένη ενοχή-αυτομομφή
- Διακοπές στην προσοχή/συγκέντρωση-
Δυσκολία απόδοσης στο σχολείο λόγω
αυτού
- Περιστατικά απώλειας μνήμης
ολόκληρων γεγονότων (κυρίως αυτών
που αφορούν το τραυματικό γεγονός)
- Κακοποιητικός γονέας το πιθανότερο να
έχει κακοποιηθεί και ο ίδιος (συνήθως
μητέρα)
- Ευαλωτότητα/ Αντικοινωνική
συμπεριφορά

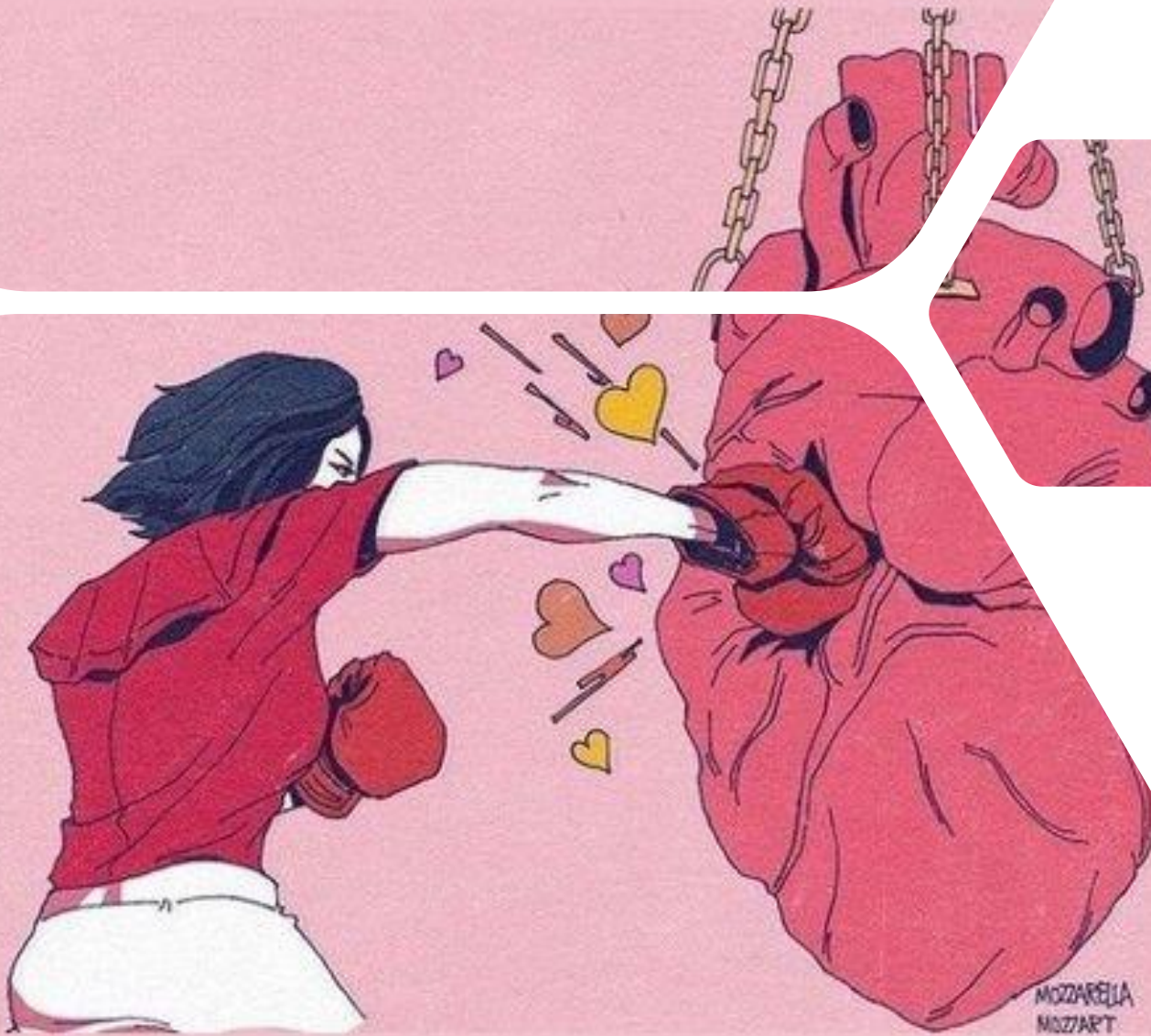


ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

- Εμμονικές σκέψεις, καταναγκασμοί, τελετουργίες
- Επαναληψιμότητα, προβλήματα στη λειτουργικότητα
- Τελετουργίες συμβαίνουν για ανακούφιση άγχους σκέψεων
- Υπάρχει συνειδητότητα/ επαφή με πραγματικότητα
- Το περιεχόμενο των ψυχαναγκασμών μπορεί να αλλάζει

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Εξωτερίκευση/ εκδραμάτιση ο βασικός τρόπος επικοινωνίας/έκφρασης
- Σοβαρά προβλήματα στις κοινωνικές του σχέσεις, εξαιρετική επιθετικότητα
- Δυσκολία προσαρμογής σε κανόνες
- Εκδικητικότητα, κακεντρεχή σχόλια
- Υπάρχει σκοπιμότητα, χειριστικότητα
- Συνήθως ξεκινούν πριν τα 8 και όχι μετά τα 12
- Πιο ακραίες αντιδράσεις σε οικογενειακό πλαίσιο ή σχολείο
- Προέρχονται σχεδόν πάντα από βαθιά δυσλειτουργικό περιβάλλον
- Σε μικρές ηλικίες μπορεί να συνοδεύονται από κακοποίηση ζώων
- Μεγαλώνοντας ο έφηβος μπορεί να οδηγηθεί σε σοβαρές παραβάσεις





ΔΕΠΥ

- Δυσκολία συγκέντρωσης, ελέγχου των παρορμήσεων, υπερδραστηριότητα
- Ονειροπόληση, συχνή απώλεια μνήμης
- Παρορμητικότητα, δυσκολία αυτορρύθμισης
- Δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις, σοβαρή πτώση αυτοεκτίμησης
- Μπορεί να υπάρχει ελλειμματικότητα προσοχής, υπερκινητικότητα ή και τα δύο
- Περιγεννητικές/ γενετικές αιτίες
- Συμπεριφορικές θεραπείες

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

- I. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ
- II. ΛΕΚΤΙΚΟΣ
- III. ΕΞΩΛΕΚΤΙΚΟΣ
- IV. ΕΜΜΕΣΟΣ
- V. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ





ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Τί γνωρίσματα έχει ο σχολικός εκφοβισμός?:

- I. Ασυμμετρία μεταξύ μαθητών
- II. Οι εμπλεκόμενοι δεν είναι φίλοι
- III. Συστηματική επανάληψη συμπεριφοράς
- IV. Προμελετημένη σύγκρουση/ κακόβουλη πρόθεση
- V. Δεν επιδιώκεται αποκατάσταση σχέσης
- VI. Ενεργή συμμετοχή ενός
- VII. Καμία στήριξη στο θύμα
- VIII. Στόχος η απόκτηση ελέγχου

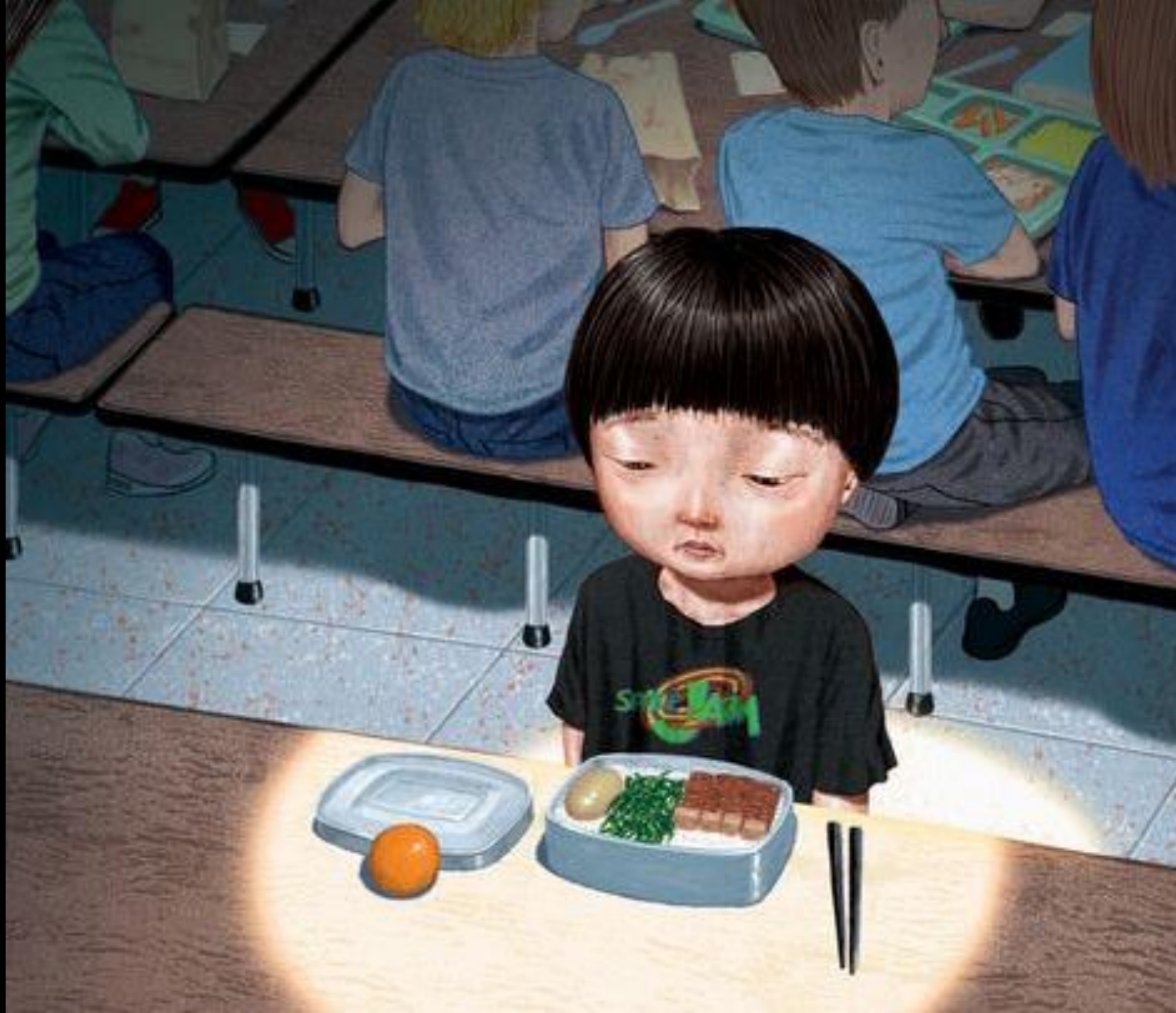


ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

- Αυξημένο άγχος (ενίσχυση στερεοτυπικών συμπεριφορών όπως παράξενες κινήσεις άκρων)
- Υπερευαισθησία
- Ευερεθιστότητα
- Επιθετικότητα
- Απόσυρση
- Εκδικητικότητα
- Ο εκφοβισμός ενδέχεται να κανονικοποιηθεί, να αποτελέσει μία προβλέψιμη καθημερινότητα. Το παιδί μπορεί και να τον προτιμήσει από την ολοκληρωτική απομόνωση.

ΈΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΧΘΡΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΧΘΡΙΚΟΤΗΤΑ

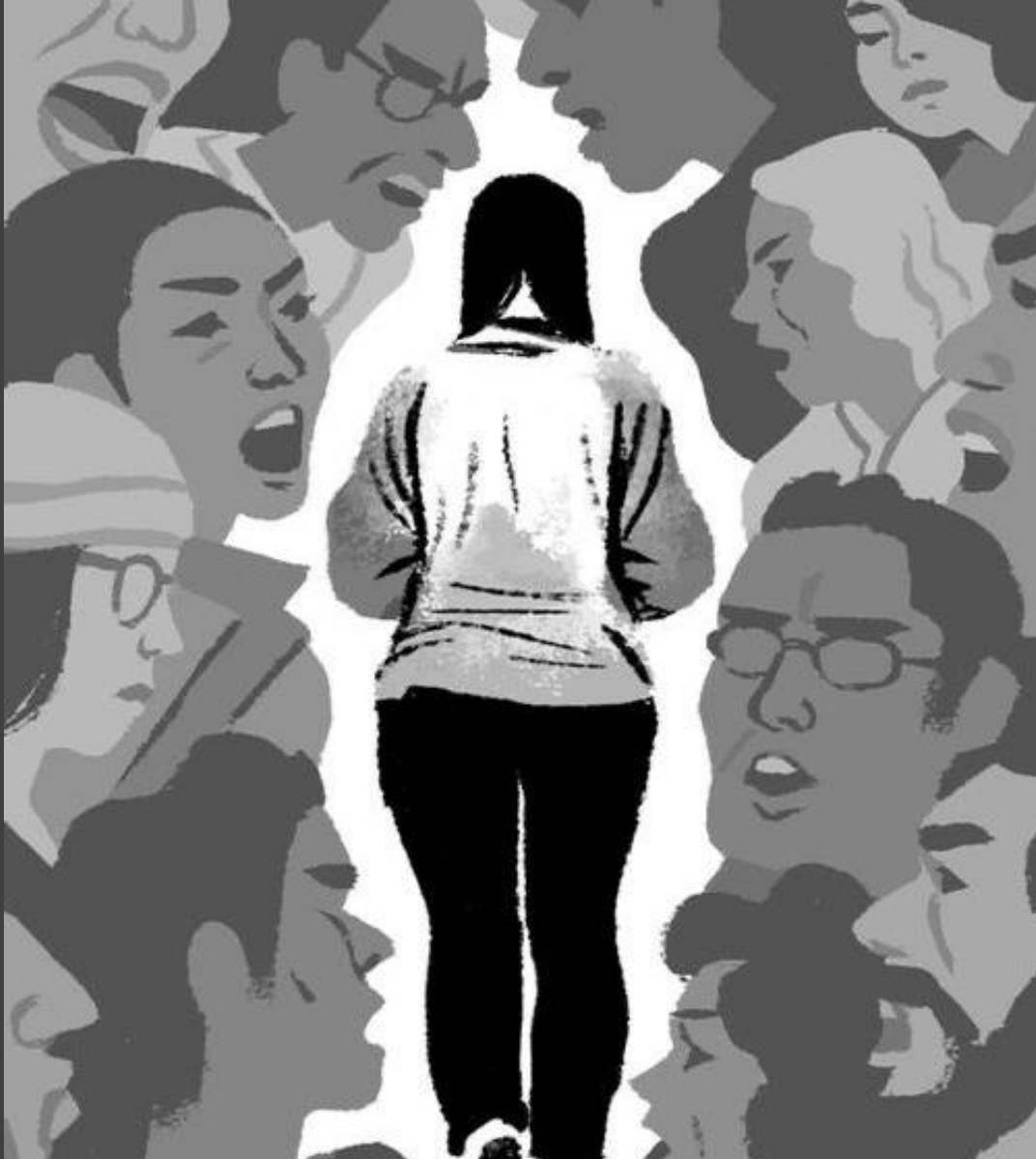
- Ξεκάθαρη μη ανοχή
- Η διόρθωση της διαφοροποίησης ενισχύει την γελιοποίηση του άλλου
- Η προσοχή να στραφεί σε αυτόν που εκφοβίζει
- Κανένα παιδί δεν θεωρείται υπεύθυνο για τον εκφοβισμό του
- Μπορεί ο εκπαιδευτικός να δει "μισό" το περιστατικό
- Ενημέρωση για πλήρη εικόνα/ αποφυγή παρερμηνείας
- Ενίσχυση της κατανόησης
- Σχέδιο Υποστήριξης





ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

1. Ο κάθε εκπαιδευτικός ξεκαθαρίζει τί είναι εκφοβισμός
2. Μαθητές ενθαρρύνονται να ενισχύσουν τον κανόνα
3. **Κουτί "εκφοβισμού"** (ανώνυμο, να αναφέρει την τάξη, πχ Γ' Δημοτικού)
4. Επιβράβευση για κοινωνικά επιτεύγματα παιδιών
5. Ακαδημαϊκή κατεύθυνση αντίστοιχη (Πχ κίνητρο για τα καλύτερα επιχειρήματα ενάντια στο bullying στο μάθημα της γλώσσας)
6. Επιλογή **συστήματος επιβράβευσης** (Πχ δυνατότητα επιλογής τόπου εκδρομής εφόσον δεν σημειωθούν περιστατικά βίας ή εκφοβισμού για ένα α χρονικό διάστημα)



- ❖ Παιδιά σε ανταγωνιστικό κλίμα μπορούν να μπαίνουν μαζί σε ομαδικές εργασίες υπό επιτήρηση. Μεγάλο κομμάτι της βαθμολόγησης να εξαρτάται από το πόσο έχει επιτευχθεί το συνεργατικό κλίμα. Στενή παρακολούθηση εκπαιδευτικού
- ❖ Ορίστε "φίλους" για τη διαδρομή από και προς το σχολείο στην υποψία ότι συγκεκριμένα παιδιά εκφοβίζονται φεύγοντας από το περιβάλλον του σχολείου
- ❖ Παιχνίδι ρόλων στις μεγάλες τάξεις Δημοτικού. Υιοθετούν ρόλους και αποφασίζουν την έκβαση του περιστατικού
- ❖ Ιστορίες εκφοβισμού και σκέψεις πάνω στον τρόπο αντιμετώπισης. Οι μαθητές μπαίνουν στη θέση του θύματος. Γραπτή δραστηριότητα πχ για ένα πιο κατάλληλο τέλος στην ιστορία. Επιβράβευση πχ με ένα πιο παρατεταμένο διάλειμμα
- ❖ Γραπτή ή εικαστική δραστηριότητα: "Πώς θα αντιδρούσες αν έπεφτες θύμα εκφοβισμού?" Ή "Τί πιστεύεις ότι θα σε ανάγκαζε ποτέ να γίνεις νταής απέναντι σε κάποιον άλλο?"

- Με το παιχνίδι ρόλων, τίθεται και το παράδειγμα για το **που είναι τα όρια** της κάθε συμπεριφοράς
- Δείχνουμε ότι τα περιστατικά επιδέχονται **διαφορετικής ερμηνείας**. Πχ κάτι που για εμάς αποτελεί απλό πείραγμα εκλαμβάνεται διαφορετικά από τον αποδέκτη
- Δίνουμε βάση στις πιο **ύπουλες μορφές** εκφοβισμού
- Μπορούν να συζητηθούν και περιστατικά του σχολείου ή της επικαιρότητας, αφήνοντας τους μαθητές να εκφράσουν **"ετυμηνγορία"**
- Να ενθαρρύνονται οι μαθητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στα οποία γίνονται μάρτυρες. Να ενημερωθούν ότι θα τηρηθεί η **ανωνυμία** τους.



STOP BULLYING

**YOU HAVE THE RIGHT TO FEEL SAFE
AND BE RESPECTED**

SCHOOL NAME HERE

www.yourwebpagehere.com

Free anti-bullying posters for primary schools available on EDIT.org

ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΙΝΤΕΟ

- https://www.youtube.com/watch?v=pzKXRuKNd8Q&ab_channel=Anti-BullyingAlliance
- https://www.youtube.com/watch?v=rgMwh5Fnp3I&ab_channel=UNESCO
- https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw&ab_channel=FightChildAbuse
- https://www.youtube.com/watch?v=95UYpP90-rY&ab_channel=DaseinDigitalMedia
- https://www.youtube.com/watch?v=VkUK9juJISQ&ab_channel=CUPAmericas
- https://www.youtube.com/watch?v=iFlrCuSyhvU&ab_channel=OasisMentalHealthApplications
- https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg&ab_channel=HannahGrace
- https://www.youtube.com/watch?v=Q81bsGI-JcY&ab_channel=MalcolmMorrison
- https://www.youtube.com/watch?v=c_W6SX6SLdg&ab_channel=AriandBatyaKievman
- https://www.youtube.com/watch?v=BE4oz2u6OHY&ab_channel=TakuyaOkada

BULLYING CAN KILL



HOMO STUPID FAT BITCH
GEEK LOSER GEEK HOMO
BITCH FAG IDIOT FAG FAT
STUPID LOSER FAG
GAY IDIOT

Suicide

is the third leading cause of death among young people.

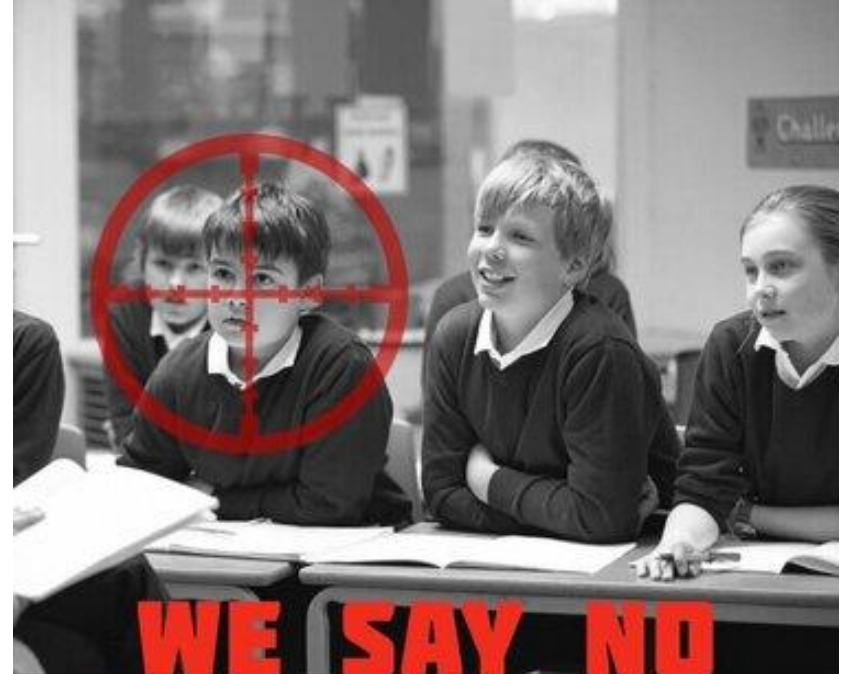
For every suicide, there is about 100 suicide attempts.

14% of high school students considered suicide, and almost 7% have attempted it.

Studies show that

50% of teenage suicides are caused by bullying

If you see it...report it



WE SAY NO TO BULLYING

IF YOU SEE BULLYING, THERE ARE MANY THINGS YOU CAN DO TO MAKE IT STOP



YOUR LOGO