

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας 'Σχολικός εκφοβισμός'

3^ο Λύκειο Σταυρούπολης

** Η δημιουργία του project « Σχολικός εκφοβισμός» είναι μια σύνθεση εκπαιδευτικών υλικών που έχουν χρησιμοποιηθεί και δοκιμαστεί χρόνια στα σχολεία, όπως το «Στηρίζομαι στα πόδια μου», «Συζητήσεις εφήβων», το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Δάφνη, το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας του 3^{ου} Λυκείου Σταυρούπολης, και από την εμπειρία των δέκα χρόνων που υπηρετώ στην Αγωγή Υγείας, ως υπεύθυνη.*

** Πιστεύω να αξιοποιήσετε και να εμπλουτίσετε το υλικό, όχι μόνο υλοποιώντας προγράμματα Αγωγής Υγείας, αλλά όπου εσείς κρίνετε ότι μπορεί να σας φανεί χρήσιμο στη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σχέδιο Προγράμματος: «Σχολικός εκφοβισμός»

Συνάντηση 1^η : Γνωριμία - Συμβόλαιο της ομάδας

Συνάντηση 2^η : Οι Αξίες μου

Συνάντηση 3^η : Οι κανόνες του σχολείου

Συνάντηση 4^η : Τα ατομικά μου δικαιώματα

Συνάντηση 5^η : Κατανόηση συναισθημάτων

Συνάντηση 6^η : Αντιμετώπιση και παραμερισμός του θυμού.

Συνάντηση 7^η : Τι είναι βία – Μορφές βίας.

Συνάντηση 8^η : Σχεδιασμός δράσεων

Συνάντηση 9^η : Το σχολείο που ονειρεύομαι

Συνάντηση 10^η : Κλείσιμο και αξιολόγηση της παρέμβασης

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Τι είναι και τι κάνει ο Συνήγορος του Παιδιού;

Ποια είναι και τι κάνει η έκδοση της Εθνικής Επιτροπής για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου;

Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και οι υποθέσεις που έχουν σχέση με το Διαδικτυακό Έγκλημα

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας του 3^{ου} Γυμνασίου Σταυρούπολης

Οικουμενική διακήρυξη για τα ανθρώπινα δικαιώματα 10 Δεκεμβρίου 1948

Παράρτημα

Σχέδιο Προγράμματος: «Σχολικός εκφοβισμός»

Συνάντηση 1^η: Γνωριμία - Συμβόλαιο της ομάδας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ: Δέσιμο της ομάδας, δημιουργία κλίματος οικειότητας.

ΠΛΑΙΣΙΟ: Στην ολομέλεια. Σε κυκλική διάταξη ώστε να υπάρχει οπτική επαφή με όλους. Αυτό ισχύει για όλες τις συναντήσεις της ομάδας.

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Αγωγής Υγείας έχοντας υπόψη την ομάδα που εσείς συντονίζετε, οργανώστε μια δραστηριότητα που θα εδραιώσει τη γνωριμία των μελών της.

π. χ ο κάθε μαθητής/τρια συστήνεται στην ομάδα με το μικρό του όνομα, λέγοντας ένα προσωπικό του χαρακτηριστικό (χόμπι, μελλοντικές του επιθυμίες, ενδιαφέροντα κ.λπ.)

Επειδή μια μαθητική ομάδα Α. Υ, είναι κατά βάση, εθελοντικής συμμετοχής, με κοινά χαρακτηριστικά την ηλικία, τον σκοπό και τους στόχους, και σκοπός της είναι η αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, ως προς το θέμα που έχει επιλεγεί, η επιτυχία ενός προγράμματος Α. Υ εξαρτάται πολύ από το βαθμό και το είδος της επικοινωνίας που θα αναπτυχθεί ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ: Δημιουργία κλίματος συνεργασίας και εμπιστοσύνης, βασισμένο σε κανόνες που οι ίδιοι πρότειναν.

- Για να αναπτυχθεί καλύτερα η συνεργασία και η επικοινωνία της ομάδας χρησιμοποιείται η τεχνική του «**Συναισθηματικού Συμβολαίου**».

Σε αυτό οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί και οι μαθητές **θέτουν τους όρους** της συνύπαρξης στην ομάδα, αλλά τις προσδοκίες και τις επιθυμίες τους και αναλαμβάνουν δεσμεύσεις, για την καλύτερη συνεργασία τους.

Καθορίζεται ακόμα ο χρόνος και ο χώρος των συναντήσεων πράγμα που κάνει τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν τη σημασία του προγράμματος, κι επομένως την τήρησή του.

Συντονιστής: Επειδή θα δουλέψουμε μαζί σαν ομάδα για αρκετό καιρό, είναι καλό να θέσουμε ορισμένους κανόνες, που θα μας δεσμεύσουν αλλά και θα προστατεύουν όλους μας. Προτείνουμε όλοι μαζί κάποιους κανόνες, προκειμένου να δημιουργηθεί κλίμα οικειότητας και εμπιστοσύνης στην ομάδα.

Τα μέλη της ομάδας προτείνουν κανόνες όπως:

- Μιλάει ένας κάθε φορά.
- Ακούμε προσεκτικά όποιον μιλάει.
- Σεβόμαστε τη γνώμη των άλλων.
- Αυτά που θα πούμε δεν θα μεταφερθούν σε άλλους.
- Δεν κάνουμε ερωτήσεις για την προσωπική ζωή των άλλων.
- Ο καθένας έχει το δικαίωμα να μην απαντά σε προσωπικές ερωτήσεις.

- Δεν κάνουμε κριτική στις απόψεις του άλλου.

Τέλος τα μέλη της ομάδας υπογράφουν το συμβόλαιο της ομάδας και το αναρτούνε στον πίνακα.

Συνάντηση 2^η : Οι Αξίες μου

Εισαγωγή

Ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κοινωνικό πλάσμα και έχει ανάγκη να συναναστρέφεται με άλλα άτομα. Έτσι, λοιπόν, η συνύπαρξη είναι το φυσικό μέσο για να μάθουμε και να θέσουμε σε εφαρμογή τις βασικές αξίες οι οποίες πρέπει να ορίζουν την κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Ο σεβασμός απέναντι στους άλλους, η υπομονή, η υπευθυνότητα και η σταθερότητα, η διαλογική ικανότητα, είναι αξίες που οφείλουμε να διδάξουμε στα παιδιά για να μπορέσουν να γίνουν ελεύθεροι και ευτυχισμένοι άνθρωποι. Σκοπός μας είναι να διακινηθούν ιδέες, εμπειρίες και συναισθήματα, να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ποιά η ανάγκη ύπαρξης των άγραφων νόμων και των αξιών, τι προσδίδουν στη ζωή μας, και στη συνέχεια να μάθουν και να διεκδικούν τα ατομικά τους δικαιώματα.

Αυτό θα αποτελέσει μια καλή προετοιμασία, για το θέμα του σχολικού εκφοβισμού που θα ακολουθήσει.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ : Η ευαισθητοποίηση και εμπάθυνση στο θέμα των αξιών.

ΥΛΙΚΑ: Πίνακας, χαρτί πίνακα, μαρκαδόροι (διαφορετικά χρώματα), χαρτοταινία

Ο συντονιστής λέει μια αξία ζωής και τη γράφει σε ένα μεγάλο χαρτί στον πίνακα προσκαλώντας τους μαθητές να κάνουν το ίδιο. Στη συνέχεια ζητούμε από τον καθένα μαθητή να μας αναφέρει ένα παράδειγμα από τα βιώματά του, ή ένα περιστατικό που να παραπέμπει στη αξία που έγραψε ο ίδιος.

Γίνεται συζήτηση για γραπτούς και άγραφους (ηθικούς) νόμους της ζωής.

- Ακολουθεί η παρακάτω καλλιτεχνική δραστηριότητα.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και πάνω σε χαρτί κανσόν, γράφουν τις 10 σημαντικότερες κατά την άποψή τους αξίες της ζωής.

π. χ Σεβασμός, υπομονή, εντιμότητα, αγάπη, ελευθερία, αποδοχή, αλληλεγγύη, ευτυχία ειρήνη, ενότητα, συνεργασία, απλότητα, ταπεινότητα, υπευθυνότητα, αγάπη, συλλογικότητα κ. α

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά

Συντονιστής: Πρόκειται να ξεκινήσετε ένα ξεχωριστό ταξίδι, το ταξίδι της ζωής σας και πρέπει να φτιάξετε μια εξίσου ξεχωριστή βαλίτσα, προκειμένου το ταξίδι σας να έχει επιτυχία.

Εντοπίστε χαρακτηριστικά και αξίες που πιστεύετε ότι θα σας φανούν χρήσιμα στο ταξίδι της ζωής και να αφήσετε πίσω σας όλα όσα δεν σας χρειάζονται ή θα σας δυσκολέψουν στο ταξίδι αυτό.

Οι μαθητές ζωγραφίζουν μια ανοιχτή βαλίτσα, κασέλα, ή μπαούλο, και μέσα βάζουν αξίες που είναι σημαντικές και απαραίτητες γι αυτούς, κι απέξω αφήνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους, που τους δυσκολεύουν τη ζωή. π. χ επιθετική συμπεριφορά, υπεροψία, βιασύνη, ανυπομονησία, ανευθυνότητα κ. α

Συνάντηση 3^η:Οι κανόνες του σχολείου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ :

Η αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων (γραπτών ή άγραφων) στο σχολείο.

Μετά τη συζήτηση για τους γραπτούς και άγραφους (ηθικούς) κανόνες της ζωής, συζητήστε την αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων (γραπτών ή άγραφων) στο σχολείο ως προς:

- α) την εξωτερική εμφάνιση των μαθητών/τριών (π.χ ντύσιμο, μαλλιά αξεσουάρ)
- β) τον τρόπο έκφρασης των μαθητών/τριών προς τους καθηγητές και τις καθηγήτριές τους (σεβασμός - πειθαρχία)
- γ) τον τρόπο έκφρασης των μαθητών/τριών προς τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους (αλληλοσεβασμός)
- δ) τη συνέπεια των μαθητών/τριών με τις σχολικές τους υποχρεώσεις (π.χ. έγκαιρη άφιξη στο σχολείο, όχι σκασιαρχείο, διάβασμα)
- ε) το κάπνισμα, τη χρήση αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών στο χώρο του σχολείου.
- στ) την κατοχή και χρήση κινητών MP3,iPod κ.α
- ζ) την ελευθερία έκφρασης των ιδεών και συναισθημάτων των μαθητών/τριών μέσα στο σχολικό χώρο.
- η) την τήρηση της καθαριότητας και των κανόνων υγιεινής σε αίθουσες, τουαλέτες, αυλή .
- θ) τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε σχολικές δραστηριότητες (π.χ. εκπαιδευτικά προγράμματα, σχολικές γιορτές, κ. α
- ι) την επίδοση των μαθητών/τριών στα μαθήματα.

Ο συντονιστής θέτει προβληματισμό για το ρόλο της τιμωρίας.

Μετά από συζήτηση, παροτρύνει την ομάδα και αφού συγκατατεθεί, αποφασίζεται διενέργεια έρευνας με σκοπό:

- α) Να καταγραφεί σε ποιο βαθμό οι γραπτοί και άγραφοι κανόνες του σχολείου αναβαθμίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία και την κοινωνική ζωή.
- β) Να καταγραφούν οι απόψεις των μαθητών /τριών.
- γ) Να διατυπωθούν προτάσεις για τη διαμόρφωση των κανόνων λειτουργίας του σχολείου.

Στο τέλος όλης αυτής της έρευνας, αντιπροσωπεία της ομάδας ζητάει ακρόαση από τον Δ/ντή-ντρια του σχολείου και καταθέτει τις προτάσεις.

Συνάντηση 4η° : Τα ατομικά μου δικαιώματα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η : ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ : Αναγνώριση και διεκδίκηση των ατομικών δικαιωμάτων.

Οι συντονιστές χωρίζουν τα παιδιά σε ομάδες και ζητούν να γράψουν σε ένα μεγάλο χαρτί κάποια από τα ατομικά τους δικαιώματα. Π. χ

- Το δικαίωμα να με αντιμετωπίζουν με σεβασμό (ανεξάρτητα από την ευφυΐα, την εμφάνιση, τις ικανότητες τη φυλή, ή την κοινωνική μου θέση)
- Το δικαίωμα να εκφράζω τα συναισθήματά μου, σεβόμενος τα συναισθήματα των άλλων.
- Το δικαίωμα να κάνω λάθη (χωρίς να νιώθω άσχημα και χωρίς να πρέπει να δικαιολογηθώ γι αυτά – μαθαίνουμε μέσα απ τα λάθη μας).
- Το δικαίωμα να εκφράζω τις σκέψεις, τις απόψεις και τα πιστεύω μου(ακόμη κι αν δεν συμφωνούν μ αυτά), κ.α

Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια.

Ζητούμε από την ομάδα:

-Περιγράψτε μια συμπεριφορά που δεν ανέχεστε από τους συμμαθητές σας.

-Περιγράψτε μια συμπεριφορά που δεν ανέχεστε από τους καθηγητές σας.

Ζητούμε από τα παιδιά να αναφέρουν περιπτώσεις καταπάτησης των ατομικών τους δικαιωμάτων.

Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για τα ανθρώπινα δικαιώματα και την καταπάτησή τους.

Μοιράζουμε σε φωτοτυπία την Οικουμενική διακήρυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Κλείσιμο της συνάντησης.

Συνάντηση 5η^ο: Κατανόηση συναισθημάτων

Εισαγωγή.

Τα συναισθήματα είναι σαν ένα θερμόμετρο – μας επισημαίνουν τι είναι σημαντικό για μας. Ακόμα κι αν προσποιούμαστε ότι δεν αισθανόμαστε, όσο κι αν τα αγνοούμε, ή τα κρύβουμε, τα συναισθήματα υπάρχουν και θα βρουν τρόπο να εκδηλωθούν. π. χ ένας κρυμμένος θυμός μπορεί να μας οδηγήσει σε εκδικητική συμπεριφορά, η να μας προκαλέσει σωματικά συμπτώματα όπως πόνο στο στομάχι, πονοκέφαλο ή πόνο στην πλάτη. Ακόμα, η μη εκδήλωση συναισθημάτων είναι δυνατόν να προδιαθέσει τον οργανισμό μας στην εμφάνιση καρκίνου. Είναι ενδιαφέρον να δούμε, τους λόγους που μας εμποδίζουν να εκφράσουμε και να χειριστούμε τα συναισθήματά μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά

ΣΚΟΠΟΣ : Εξάσκηση στην αναγνώριση και ενθάρρυνση στην έκφραση των συναισθημάτων τους.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων και τους ζητούμε να θυμηθούν με ποιά συμπεριφορά εξέφραζαν τα συναισθήματα τους όταν ήταν παιδιά.

- Όταν ήταν χαρούμενα
- Όταν φοβούνταν
- Όταν ένιωθαν λύπη
- Όταν ένιωθαν σιγουριά
- Όταν ήταν απογοητευμένα ή θυμωμένα

Συγκεντρώνουν τις απαντήσεις σε χαρτί Α3

Συζήτηση

Στα μικρά παιδιά επιτρέπουμε να εκφράζουν τα συναισθήματά τους γιατί δεν μπορούν ακόμα να τα ελέγξουν. Μεγαλώνοντας όμως τους μαθαίνουμε ότι η έκφραση κάποιων συναισθημάτων δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή. Σίγουρα δεν μπορούμε να εκδηλώνουμε το θυμό μας χτυπώντας κάποιον, αλλά ούτε και να το παρακάνουμε καταπνίγοντας και συσσωρεύοντας τα συναισθήματά μας.

Πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά, καλύτερους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά

Ζητούμε από τους μαθητές να κατατάξουν ανά ομάδες των 4-5 ατόμων, σε δυο στήλες **αποδεκτά και μη αποδεκτά** τα παρακάτω συναισθήματα.

ΠΛΗΓΩΜΕΝΟΣ, ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ, ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, ΚΕΦΑΤΟΣ, ΣΙΓΟΥΡΟΣ, ΑΠΟΔΕΚΤΟΣ, ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ, ΧΑΛΑΡΟΣ, ΜΝΗΣΙΚΑΚΟΣ, ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ, ΠΕΡΙΧΑΡΗΣ, ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, ΑΓΑΠΗΤΟΣ, ΑΝΗΣΥΧΟΣ, ΤΑΡΑΓΜΕΝΟΣ, ΝΕΥΡΙΚΟΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ, ΗΡΕΜΟΣ, ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΟΣ, ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ, ΔΙΑΣΗΜΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ, ΚΛΑΜΕΝΟΣ, ΤΡΟΜΑΓΜΕΝΟΣ, ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΗΣ, ΚΑΤΑΠΙΕΣΜΕΝΟΣ, ΤΡΥΦΕΡΟΣ, ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ, ΖΗΛΙΑΡΗΣ, ΕΝΟΧΙΚΟΣ, κ. α

Γίνεται συζήτηση μέσα στις ομάδες, γιατί κάποια συναισθήματα είναι αποδεκτά και άλλα όχι. Συγκεντρώνουν τις απαντήσεις σε χαρτί Α3

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά

Ρωτάμε τους μαθητές/τριες.

-Πιστεύετε ότι υπάρχουν γυναικεία και ανδρικά συναισθήματα;

-Δημιουργείστε δυο λίστες με αυτά.

Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια.

Τα μικρά αγόρια μεγαλώνουν με το στερεότυπο ότι τα αγόρια δεν πρέπει να κλαίνε, να φοβούνται, να πληγώνονται, κ. α

Κάποια αγόρια μαθαίνουν τόσο καλά αυτή τη συμπεριφορά, που στο τέλος απομακρύνονται από την ανθρώπινη φύση τους και γίνονται συναισθηματικά ανάπηροι ενήλικες.

Αντίθετα στα κορίτσια επιτρέπεται και ενισχύεται η έκφραση ορισμένων συναισθημάτων, αλλά απαγορεύονται η έκφραση του θυμού με επιθετική συμπεριφορά.

Συνάντηση 6η: Αντιμετώπιση και παραμερισμός του θυμού.

ΣΚΟΠΟΣ : Αποδεκτοί τρόποι έκφρασης του θυμού και διερεύνηση τρόπων προστασίας σε περιπτώσεις που δέχονται μια ιδιαίτερα έντονη επίθεση από κάποιο άλλο πρόσωπο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η: έλεγχος του θυμού

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 90 λεπτά

Συντονιστής:

Είναι σημαντικό να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι λάθος να θυμώνετε. Αλλά για να έχει κάποιο αποτέλεσμα πρέπει να ξέρουν οι άλλοι γιατί θυμώσατε. Όσο θυμωμένοι κι αν είστε, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, βρίσκοντας έναν τέτοιο τρόπο έκφρασης, ώστε να μην χάσετε τον έλεγχο και χωρίς να επιτεθείτε προσωπικά κάποιον.

Φωτοτυπίστε τα κείμενα με τα «στάδια έκφρασης συναισθημάτων», και «Δείγμα θερμομέτρου συναισθημάτων» και μοιράστε το στα παιδιά.

«Στάδια έκφρασης συναισθημάτων»

Όταν κάποιος /α είναι θυμωμένος/η.

Στάδια.

1.Σταματήστε και σκεφτείτε πως αισθάνεστε. Παρατηρείστε πως αντιδρά το σώμα σας.

2.Αποφασίστε τι είναι αυτό που αισθάνεστε.

3.Σκεφτείτε τις επιλογές σας:

Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι πάντα έχουμε τη δυνατότητα επιλογής - μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη και να πάρουμε μια απόφαση κατάλληλη για μας και τους άλλους.

α) Ας μη μιλήσω. Δεν είναι ο κατάλληλος χώρος ή χρόνος.

Συζητήστε για την καταλληλότητα, π.χ την περίπτωση που ο άλλος είναι τόσο θυμωμένος, ώστε υπάρχει το ενδεχόμενο να σας χτυπήσει.

β)Ας απομακρυνθώ για την ώρα.

Αυτός είναι ένας καλός τρόπος να ηρεμήσετε αν νιώθετε πολύ ταραγμένοι ή θυμωμένοι ή αν φοβάστε ότι μπορεί να πληγώσετε κάποιον.

γ) Πείτε στον άλλον «εγώ νιώθω....

δ) Εκφράστε τα συναισθήματά σας με ασφαλή τρόπο.

Συζητήστε: το ευεργετικό κλάμα σε συνδυασμό με συζήτηση απελευθερώνει την ένταση με ασφαλή τρόπο.

4.Κάντε πράξη την καλύτερη επιλογή σας.

Αν το συναίσθημα είναι θυμός, και ο μαθητής υπερβολικά θυμωμένος για να μπορεί να το χειριστεί καλά, θα πρέπει να περιμένει να ηρεμήσει πριν εφαρμόσει την επιλογή του. Σε άλλες περιπτώσεις είναι καλύτερο να πείτε αμέσως στον άλλον πως αισθάνεστε για να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.

«Δείγμα θερμόμετρου συναισθημάτων»

Καταστάσεις	θυμός		Πως νιώθω; πως θα ήθελα να αντιδράσω;
Η μητέρα μου απαγορεύει την έξοδο	Πάρα πολύ θυμωμένος	100	Θέλω να χτυπήσω να κλωτσήσω να φωνάξω. Η καρδιά μου πάει να σπάσει
Ο αδερφός μου αρνείται να με βοηθήσει στο πλύσιμο	θυμωμένος	75	Ανασηκωμένοι ώμοι, βρίζω ψιθυριστά ώστε να μη με ακούσει.
Ένας καθηγητής με κατηγορεί άδικα για κάτι	Πολύ ενοχλημένος	50	Σφιγμένοι ώμοι, σφιγμένο στόμα, σφιγμένο στομάχι, θέλω να βρίσω
Ένας φίλος/η χάνει το cd μου και αρνείται να το αντικαταστήσει.	Ενοχλημένος	25	Σφιχτά χείλη βάρος στο στήθος, θυμός, θέλω να διαμαρτυρηθώ
Ένας φίλος αργεί στο ραντεβού για τον κινηματογράφο.	Ελαφρώς εκνευρισμένος	0	Ελαφριά ένταση στο σώμα, χτυπήματα του ποδιού, αισθάνομαι ανυπομονησία και εκνευρισμό

Στη συνέχεια μοιράζουμε το Διάγραμμα 1 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ) «Σταματήστε και μετρήστε ως το 10».

Συζήτηση στην ολομέλεια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2^η: Αντιμετώπιση του θυμού κάποιου άλλου

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40 λεπτά

εισαγωγή

Ο θυμός είναι ένα φυσικό συναίσθημα αρκεί να εκφραστεί κατάλληλα και δημιουργικά. Προτείνουμε στους μαθητές να αντιμετωπίζουν τον άστοχο ή υπερβολικό θυμό κάποιου, δίνοντας του λίγο χρόνο να εκτονώσει το θυμό του ώστε να απομονώσει το συναίσθημά του και να εκτιμήσει την κατάσταση λογικά, πριν αρχίσουμε να συζητάμε το θέμα μαζί του.

Οι άνθρωποι συχνά συγκρατούν για καιρό το θυμό τους και τον εκτονώνουν ξαφνικά και απρόβλεπτα με αποτέλεσμα να φαίνονται σκληροί και άκαρδοι.

Ζητούμε από τους μαθητές/τριες:

- Σκεφτείτε γρήγορα πιθανές οδηγίες αντιμετώπισης του θυμού και γράψτε τις προτάσεις σας σε χαρτί Α4.
- Μοιράζουμε το **φυλλάδιο 1 «Αντιμετώπιση περιπτώσεων»**
- Ζητούμε από τους μαθητές/τριες:

Αποφασίστε ατομικά πως θα αντιμετωπίζατε δημιουργικά την κάθε κατάσταση και καταγράψτε την απόφασή σας.

Στη συνέχεια σχηματίστε ομάδες 4 - 5 ατόμων και συζητήστε τις προσωπικές σας αποφάσεις καταλήγοντας σε μια ομαδική απόφαση για κάθε περίπτωση.

Συζήτηση στην ολομέλεια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3^η: Παραμερισμός του θυμού

εισαγωγή

Οι περισσότεροι νέοι γίνονται συχνά αποδέκτες λεκτικής βίας και επιθετικότητας από τους γονείς, τους καθηγητές και τους συνομηλίκους τους.

Καθημερινές προσταγές του τύπου «άχρηστε/η, αναίσθητε/η, σκάσε, φύγε από μπροστά μου, κ. α » εκφράζονται με υπερβολή έτσι ώστε να θίγουν και να πληγώνουν. Πολλές φορές μάλιστα, ο θυμός μετατοπίζεται και ενώ έχουμε εκνευριστεί με κάποιον, ξεσπάμε σε κάποιον άλλο.

Μερικές φορές είναι προτιμότερο να υποχωρούμε παρά να ανταποδίδουμε την επίθεση ή να προσπαθούμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας. Για παράδειγμα

Τι θα κάνατε αν μια σφαίρα κατευθυνόταν κατά πάνω σας; Φυσικά θα σκύβατε για να την αποφύγετε!

Παρόμοια ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε μια ιδιαίτερα σφοδρή επιθετική συμπεριφορά, είναι να παραμερίσουμε το προσωρινά το θυμό μας και να αφήσουμε τον επιτιθέμενο να εκτονώσει το συναίσθημά του.

Ζητήστε από τους μαθητές σας να σκεφτούν τρόπους αντιμετώπισης μιας απροσδόκητης ή έντονης λεκτικής επίθεσης, σημειώνοντας μια από τις τρεις απαντήσεις.

Ερώτηση:

-Πως θα αντιδρούσατε εάν κάποιος απευθυνόταν σε σας ιδιαίτερα προσβλητικά;

Απαντήσεις:

- Μου είναι πολύ δυσάρεστο όταν μου φωνάζουν
- Εάν δεν κινδύνευα θα ρωτούσα: «είσαι σίγουρος ότι έχεις θυμώσει με το σωστό πρόσωπο;»
- Νομίζω ότι είναι καλύτερα να κουβεντιάσουμε όταν ηρεμίσεις.
- Κάτι άλλο

Συνάντηση 7η^ο: Τι είναι βία – Μορφές βίας.

ΣΚΟΠΟΣ :

1. Να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα της βίας.
2. Να μάθουν να αναγνωρίζουν τη βίαη συμπεριφορά όταν τη συναντούν.
3. Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των μαθητών.
4. Να ενισχυθεί η αποδοχή της διαφορετικότητας μεταξύ των μαθητών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45 λεπτά

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και καταγράφουν μορφές βίας.

π. χ λεκτικός εκφοβισμός, (πειράγματα, βρίσιμο, ειρωνική συμπεριφορά, απειλές, διάδοση φημών) κοινωνικός εκφοβισμός με περιστατικά ακραίας βίας (συγκρούσεις με ρατσιστικά ή άλλα χαρακτηριστικά, χτυπήματα, σπρώξιμο, σεξουαλική παρενόχληση, χειρονομίες). ηλεκτρονικός εκφοβισμός (κινητά τηλέφωνα και διαδίκτυο), **cyber bullying**.

Στη συνέχεια απαντούν πάλι χωρισμένα σε ομάδες στις παρακάτω ερωτήσεις:

-Πως διαφωνείτε με κάποιον;

-Έχετε αντιληφθεί περιστατικά βίας στο σχολείο σας;

-Αναφέρετε ένα περιστατικό βίας που έχετε ακούσει ή είσαστε παρόντες.

-Έχετε ασκήσει ποτέ λεκτική ή σωματική βία εναντίον κάποιου συμμαθητή σας;

Συνάντηση 8^η: Σχεδιασμός δράσεων

ΣΚΟΠΟΣ:

1. Να κινητοποιηθούν οι μαθητές να πάρουν μία ενεργητική στάση σχετικά με το θέμα του εκφοβισμού.
2. Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι μπορούν να έχουν επιρροή στο θέμα του εκφοβισμού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

1. Οι συντονιστές ζητούν από τους μαθητές να παραμείνουν στις προηγούμενες ομάδες των 6.
2. Οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν στην ομάδα τους το ακόλουθο θέμα: **“Λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές μου ικανότητες, τι μπορώ να κάνω αύριο το πρωί, ως μαθητής για να δημιουργήσω το ασφαλές σχολείο που ονειρεύτηκα;”**
Η κάθε ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε μία συγκεκριμένη δράση η οποία θα είναι απλή και πραγματοποιήσιμη.
3. Ένα μέλος από την κάθε ομάδα γράφει την προτεινόμενη δράση σε ένα μεγάλο χαρτί, την τοιχοκολλά και την παρουσιάζει στους υπόλοιπους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ Πίνακας, χαρτί πίνακα, μαρκαδόροι (διαφορετικά χρώματα), χαρτοταινία
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι συντονιστές θα πρέπει να επιμείνουν και να βοηθήσουν τους μαθητές να καταλήξουν σε μία συγκεκριμένη και απλή δράση την οποία να μπορούν να εφαρμόσουν την επόμενη ημέρα στο σχολείο τους.

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

Ενεργοποιεί τους μαθητές να δράσουν.

Προσφέρει στους μαθητές συγκεκριμένες δράσεις που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Οι μαθητές μπορεί να δυσκολευτούν να καταλήξουν σε συγκεκριμένες και πραγματοποιήσιμες δράσεις.

Συνάντηση 9^η: Το σχολείο που ονειρεύομαι

ΣΚΟΠΟΣ:

1. Να κεντρίσει και να απελευθερώσει τη φαντασία των μαθητών.
2. Να κινητοποιήσει τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα όραμα.
3. Να ενισχυθεί η συνεργασία.
4. Να ενισχυθεί η ανταλλαγή και η αποδοχή των διαφορετικών σκέψεων και επιθυμιών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η - ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5 λεπτά

ΥΛΙΚΑ: Μηχάνημα CD, ορχηστρική μουσική (προαιρετικά)

Ο συντονιστής:

"Πρόκειται να δουλέψουμε ατομικά χρησιμοποιώ-ντας έναν οραματισμό. Θα ήταν βοηθητικό να κλείσετε τα μάτια σας και να συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας. Παρακαλώ μην μιλάτε στη διάρκεια της άσκησης". "Κλείστε τα μάτια σας. Βρισκόμαστε στο έτος 2013 (5 χρόνια μετά). Ονειρευτείτε ότι μπαίνετε στο χώρο του σχολείου σας ένα πρωινό και αισθάνεστε ασφαείς. Τι βλέπετε γύρω σας; Τι είναι διαφορετικό; Πως είναι οι άνθρωποι; Τι έχει αλλάξει στο περιβάλλον; Τι λέτε όταν συναντάτε ανθρώπους ή τι σας λένε εκείνοι; Τι κάνετε;

Φτιάξτε μια εικόνα για αυτό το σχολείο που ονειρευτήκατε με οποιοδήποτε τρόπο, ρεαλιστικό ή συμβολικό. Όταν είστε έτοιμοι, κρατήστε την εικόνα αυτή στο μυαλό σας και ανοίξτε τα μάτια σας.»

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

-Είναι σημαντικό ο/η συντονιστής/στρια να διαβάζει τις οδηγίες με μαλακή φωνή και να κάνει παύσεις ανάμεσα στις προτάσεις προκειμένου να αφήνει χρόνο στους μαθητές να δημιουργούν εικόνες.

-Μπορεί κάποιος/α μαθητής/τρια να μην συμμετέχει αρκεί να μην ενοχλεί τους υπόλοιπους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2^η:

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 35 λεπτά

Στη συνέχεια ζητούμε από την κάθε ομάδα να δημιουργήσει μία συλλογική ζωγραφιά με θέμα: «το σχολείο που ονειρεύομαι».

Είναι σημαντικό το κάθε μέλος της ομάδας να αισθάνεται ότι το δικό του/της όνειρο εμπεριέχεται στη συλλογική ζωγραφιά. Η ζωγραφιά μπορεί να είναι ρεαλιστική ή συμβολική. Στο τέλος, θα πρέπει να δώσουν έναν τίτλο στη ζωγραφιά.

3. Όλες οι ζωγραφιές αναρτώνται στον πίνακα και ένα μέλος από την κάθε ομάδα παρουσιάζει τη ζωγραφιά στους υπόλοιπους.

Συνάντηση 10^η: Κλείσιμο και αξιολόγηση της παρέμβασης

ΣΤΟΧΟΙ

1. Να έχουν οι μαθητές την ευκαιρία να μοιραστούν με τους υπόλοιπους πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης.
2. Να συλλέξουμε συγκεκριμένες πληροφορίες για το πώς οι μαθητές αξιολογούν την παρέμβαση.
 1. Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να πουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης.
 2. Ο συντονιστής μοιράζει τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης και ζητά από τους μαθητές να τα συμπληρώσουν ανώνυμα.
 3. Ο συντονιστής ευχαριστεί τους μαθητές για τη συμμετοχή τους και μοιράζεται μαζί τους τις δικές του σκέψεις σχετικά με ολόκληρη τη διαδικασία.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ Ερωτηματολόγια αξιολόγησης, στυλό.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι σημαντικό ο συντονιστής να ενημερώσει τους μαθητές ότι όλο το υλικό που προέκυψε από την παρέμβαση θα παραμείνει στο σχολείο για οποιαδήποτε μελλοντική χρήση.

Μπορείτε να αλλάξετε ή να προσθέσετε ερωτήσεις που θεωρείτε πιο κατάλληλες, ανάλογα με την ομάδα σας. Είναι όμως σημαντικό το ερωτηματολόγιο να παραμείνει σχετικά σύντομο, ειδικά εάν πρόκειται να δοθεί σε μαθητές.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

4. Τι θα θέλατε να κρατήσετε από συναντήσεις; (Κάτι που σας άρεσε ή που ήταν βοηθητικό ως προς το θέμα που επεξεργαστήκατε ή ό, τι άλλο).
5. Ποια άσκηση θεωρείτε ότι ήταν βοηθητική ως προς το θέμα του εκφοβισμού στα σχολεία; Περιγράψτε σύντομα με ποιον τρόπο ήταν βοηθητική.
6. Υπάρχει κάτι που δεν σας άρεσε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων σε σχέση με:
 - τον τρόπο που έγιναν οι ασκήσεις
 - τη συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριες σας
 - με τους/τις συντονιστές/τριες

Εάν ναι, παρακαλούμε περιγράψτε σύντομα.

(Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό)

*Στην αρχή της συνεδρίας δεν προλογίζουμε εξηγώντας στα παιδιά τι είναι βία και ποιες οι μορφές της. Αυτό προσπαθούμε να το εκμαιεύσουμε από τα ίδια τα παιδιά, στη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Ως συντονιστές τροφοδοτούμε και εμπλουτίζουμε το θέμα, όταν μπαίνει στην ολομέλεια.

Ο σχολικός εκφοβισμός, προέρχεται από άλλα παιδιά, συνήθως της ίδιας ηλικίας και αποτελεί μορφή επιθετικής συμπεριφοράς, που εμφανίζεται κυρίως στη σχολική πραγματικότητα, με σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου και τη διαδικασία της μάθησης. Η επιθετική συμπεριφορά μεταξύ μαθητών εκδηλώνεται, με μορφές ήπιας βίας (λεκτικό εκφοβισμό, πειράγματα, βρίσιμο, ειρωνική συμπεριφορά, απειλές, διάδοση φημών) και με περιστατικά ακραίας βίας (συγκρούσεις με ρατσιστικά ή άλλα χαρακτηριστικά, χτυπήματα, σπρώξιμο, σεξουαλική παρενόχληση, χειρονομίες).

Τι είναι η βία από μίσος;

Ένα έγκλημα μίσους είναι οποιοδήποτε παράπτωμα ή αξιόποινη πράξη που υποκινείται μερικώς ή ολικώς από την αντίληψη του δράστη σχετικά με την ταύτιση ενός ανθρώπου, μιας ομάδας ή κάποιου χώρου με μια συγκεκριμένη φυλή, θρησκεία, εθνικότητα, σεξουαλική προτίμηση, αναπηρία, με το φύλο και την ηλικία (από την αντίληψη που έχει ο δράστης σχετικά με το τι σημαίνει ένας άνθρωπος, μια ομάδα ή ένας χώρος). Η βία από μίσος εμπεριέχει όλα τα παραπάνω και συμβαίνει πιο συχνά από ότι κανείς θα φανταζόταν.

Η βία από μίσος στους νέους

Η βία από μίσος είναι ένα σύμπτωμα που δείχνει ότι ένας νέος άνθρωπος δεν μπορεί να επικοινωνήσει και να εκφραστεί με άλλον τρόπο παρά με την εκδραμάτιση. Σαν τέτοιο το σύμπτωμα αντιμετωπίζεται ως μέσο έκφρασης της αναταραχής και του αδιεξόδου που νιώθει ο άνθρωπος.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι παρεμβάσεις που αφορούν στη βία, να επικεντρώνονται στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ασφαλούς πλαισίου, στο οποίο οι νέοι να μπορούν να εκφράσουν τα δύσκολα συναισθήματά τους, χωρίς να χρειάζεται να καταφεύγουν σε πράξεις.

Βασικός μας στόχος, λοιπόν, είναι να τους εκπαιδύσουμε να είναι ελεύθεροι, έχοντας τον έλεγχο της ζωής τους, και ικανοί να παίρνουν αποφάσεις χωρίς καταναγκασμό.

Αυτό μπορεί να γίνει μόνο εάν υπάρχει σεβασμός στην ελευθερία του άλλου, που σημαίνει να ενδυναμώνουμε τους νέους, βοηθώντας τους να κατανοήσουν ότι υπάρχουν πολλές αλήθειες και ότι ο καθένας μας έχει τον δικό του τρόπο αντίληψης, κατανόησης και ερμηνείας.

Που ξεκινάει η βία από μίσος;

Όταν σκεφτόμαστε τη βία από μίσος οι περισσότεροι έχουμε στο μυαλό μας κάποια εγκλήματα που έχουν διαπράξει μέλη οργανωμένων ομάδων μίσους και τα οποία έχουν λάβει μεγάλη δημοσιότητα. Πολλοί άνθρωποι εκπλήσσονται όταν μαθαίνουν ότι η βία από μίσος συμβαίνει σε όλα τα κράτη μέλη της Ε. Ένωση.

Η βία από μίσος ξεκινάει με την καθημερινή χρήση της γλώσσας, που εμπειριέχει προκαταλήψεις και που κανείς την ανέχεται χωρίς να την διακόπτει. Όταν κάποιος ανέχεται αυτή τη γλώσσα, τότε δημιουργείται ένα κλίμα μέσα στο οποίο οι προκαταλήψεις διογκώνονται και κυριαρχούν και οι λέξεις κλιμακώνονται σε απειλές και τελικά σε βία.

Ποια είναι η επίδραση της βίας από μίσος;

Οι άνθρωποι που γίνονται στόχοι της βίας από μίσος, αισθάνονται υποτίμηση και φόβο. Ζουν μέσα σε ένα σύννεφο φόβου και αγωνίας – στους διαδρόμους των σχολείων, στο χώρο στάθμευσης στη δουλειά τους ή στους διαδρόμους των σούπερ μάρκετ. Τα θύματα της βίας από μίσος στοχοποιούνται εξαιτίας του ποιοι είναι, οι ποιοι θεωρούνται ότι είναι. Η βία από μίσος στέλνει ένα μήνυμα όχι μόνο στο θύμα, αλλά σε όλους όσους ανήκουν στη στοχοποιημένη ομάδα. Ως αποτέλεσμα, ολόκληρες ομάδες ανθρώπων δεν αισθάνονται αρκετά ασφαλείς να συμμετέχουν στη ζωή με τρόπους που πολλοί από εμάς θεωρούμε δεδομένους.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε εάν ένα παιδί πέφτει συχνά θύμα εκφοβισμού;

«Το παιδί θύμα έχει περισσότερο άγχος, ανασφάλεια, ενώ είναι συνήθως ήσυχο, ευαίσθητο και παραμένει σιωπηλό γι αυτό που του συμβαίνει. Έχει μια αρνητική στάση προς τη βία. Έχει, επίσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κλαίει εύκολα και δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Τα παιδιά που πέφτουν θύματα βίας μπορεί να εμφανίζουν κατάθλιψη, να διακατέχονται από ιδέες αυτοκτονίας, ανασφάλεια, άγχος, ψυχοσωματικές εκδηλώσεις, άρνηση να πάνε σχολείο, μαθησιακά προβλήματα και δυσκολίες προσαρμογής». **Αναφέρει ο Ιωάννης Τσιάντης** Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής και πρόεδρος της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (ΕΨΥΠΕ).

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε εάν ένα παιδί λειτουργεί ως θύτης, εκφοβίζοντας άλλα παιδιά;

Τα παιδιά θύτες νοιώθουν την ανάγκη να κυριαρχούν και να ελέγχουν τον άλλον. Φαίνεται να ικανοποιούνται από την πρόκληση πόνου και αδιαφορούν για τα θύματα τους. Είναι παιδιά με χαμηλή σχολική επίδοση και προσπαθούν να ελέγχουν τον άλλον με εκδηλώσεις βίαιης συμπεριφοράς. Τα παιδιά αυτά μπορεί να εκδηλώσουν επίσης παραβατική συμπεριφορά, που μπορεί αργότερα στην ενηλικίωση να εξελιχθεί σε εγκληματικότητα.

***Τι είναι και τι κάνει ο Συνήγορος του Παιδιού;**

Η Ανεξάρτητη Αρχή «Συνήγορος του Πολίτη» έχει αναλάβει με ειδική νομοθετική ρύθμιση από το 2003 και την αποστολή του **Συνηγόρου του Παιδιού**, δηλαδή την προάσπιση και προαγωγή των Δικαιωμάτων του Παιδιού. Ο **Συνήγορος του Παιδιού** μεσολαβεί, ύστερα από αναφορές πολιτών ή και αυτεπαγγέλτως, για την προστασία των ανηλίκων από παραβιάσεις δικαιωμάτων τους σε όλο το φάσμα της κοινωνικής ζωής, περιλαμβανόμενης της οικογένειας. Επίσης, αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και επικοινωνεί με παιδιά και ενήλικες, προκειμένου να καταγράψει τις υπάρχουσες θεσμικές ελλείψεις και να συμβάλει στην κατανόηση και την ενίσχυση της εφαρμογής των Δικαιωμάτων του Παιδιού, μέσα από τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Ο Συνήγορος του Παιδιού είναι στην διάθεσή σας για οποιαδήποτε αναγκαία παρέμβαση με στόχο την προστασία των δικαιωμάτων ανηλίκων μαθητών σας.

***Τι είναι η «Ομάδα Εφήβων Συμβούλων»;** Η «Ομάδα Εφήβων Συμβούλων» είναι μια πρωτοβουλία του Συνηγόρου του Παιδιού που αφορά τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Οργανώνει συναντήσεις εφήβων που απαρτίζουν μια «Ομάδα Εφήβων Συμβούλων» (για την οποία μπορείτε να ενημερωθείτε αναλυτικότερα μέσω της ιστοσελίδας www.0-18.gr) μέσω της οποίας αναδείχθηκε η ιδέα της καταγραφής καλών πρακτικών που εφαρμόζονται σε διάφορα σχολεία, σχετικά με **την πρόληψη και αντιμετώπιση της επιθετικότητας και βίας μεταξύ των μαθητών**. Η Κοινότητα Εφήβων Συμβούλων αποτελείται από αγόρια και κορίτσια που είχαν στείλει αιτήσεις για να συμμετέχουν στην **Ομάδα Εφήβων Συμβούλων του Συνηγόρου του Παιδιού**. Η Κοινότητα επικοινωνεί μέσα από κλειστό φόρουμ, στο οποίο είναι μέλη όσοι από τους εφήβους εκδηλώνουν σχετικό ενδιαφέρον και βρίσκει πληροφορίες για τις ομάδες εφήβων συμβούλων των Συνηγόρων του Παιδιού που λειτουργούν σε άλλες χώρες. **Προτείνετε στους μαθητές σας να επισκεφθούν την ιστοσελίδα www.0-18.gr όπου μπορούν να συνομιλούν, να ανταλλάσσουν απόψεις και να δουν τις δραστηριότητες που αναπτύσσονται σε άλλες χώρες.** Επίσης αξίζει να γνωρίσουν την ειδικά διαμορφωμένη ιστοσελίδα για έφηβους, saferinternet.gr όπου μπορούν να ενημερωθούν αλλά και να καταγγείλουν φαινόμενα μπουλινγκ (bullying) ή φαινόμενα εκφοβισμού μέσω internet (cyber bulling). **Για το λόγο αυτό, ο Συνήγορος του Παιδιού, προσκαλεί σχολεία, στα οποία αναπτύσσονται σχετικές πρωτοβουλίες, δράσεις ή προγράμματα, να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους, προκειμένου να αποτυπωθούν η μεθοδολογία, το περιεχόμενο, τα αποτελέσματα και οι προτάσεις τους, σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της επιθετικότητας και βίας μεταξύ των μαθητών.**

Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και οι υποθέσεις που έχουν σχέση με το Διαδικτυακό Έγκλημα.

Οι πολίτες μπορούν να απευθύνονται στο Τμήμα δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος για εγκληματικές πράξεις που γίνονται μέσω Διαδικτύου και τιμωρούνται από τη νομοθεσία.

Οι εγκληματικές πράξεις που συνήθως καταγγέλλονται είναι:

1. Παιδική πορνογραφία (Ιστοσελίδες –chatroom με σκοπό την διακίνηση υλικού παιδικής πορνογραφίας – αποπλάνηση ανηλίκων).
2. Απάτες μέσω Διαδικτύου (Ισπανικό Λόττο - Νιγηριανές επιστολές - Εικονικές Δημοπρασίες κ.ά.)
3. Cracking (ψηφιακοί βανδαλισμοί-Deface και άλλα)
4. Διακίνηση ή Πειρατεία Λογισμικού (on-line πώληση Mp3 και κινηματογραφικών ταινιών, αλλά και λογισμικού)
5. Απάτες με πιστωτικές κάρτες μέσω Internet (Ηλεκτρονικές Αγορές on line μέσω ιστοσελίδων απατηλών-χρέωση πιστωτικών καρτών εν αγνοία του κατόχου)
6. Διακίνηση ναρκωτικών. (On-line αγορά και πώληση ναρκωτικών ουσιών)
7. Συκοφαντική δυσφήμιση και παραβίαση προσωπικών δεδομένων μέσω Διαδικτύου (Δημοσίευση ερωτικών φωτογραφιών και προσωπικών στοιχείων εν αγνοία των θυμάτων)
8. Εκβίαση – Απειλές μέσω Internet

Σε περίπτωση που κάποιος θέλει να επικοινωνήσει με το τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος απευθύνεται στη Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής Λεωφ. Αλεξάνδρας 173, Τ. Κ. 115 22 Αθήνα, ή στο τηλέφωνο **210 - 64.76.000** καθώς και στο τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος Θεσσαλονίκης Μοναστηρίου 326, Τ.Κ. 541 21, Θεσσαλονίκη ή στο τηλέφωνο **231-03.88.370-5**.

***Ποια είναι και τι κάνει η έκδοση της Εθνικής Επιτροπής για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου;**

Η Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου, πραγματοποίησε πανελλήνια έρευνα με θέμα «Ομαδική βία και επιθετικότητα στα σχολεία» (επιμ. Α. Μαραγκοπούλου, Νομική Βιβλιοθήκη 2010) τα αποτελέσματα, της οποίας περιλαμβάνουν πλούσια στοιχεία, για την έκταση και τις μορφές του φαινομένου. Η καταγραφή καλών διεθνών πρακτικών και οι συμπερασματικές προτάσεις αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για την εκπαιδευτική κοινότητα. Αξίζει ιδιαίτερα να προσεχθούν οι προτάσεις για την κατάρτιση, επιμόρφωση και υποστήριξη των εκπαιδευτικών, τη γενικότερη λειτουργία και οργάνωση του σχολείου για την πρόληψη και τον χειρισμό περιστατικών ενδοσχολικής βίας, τη σύνδεση του σχολείου με τις οικογένειες των μαθητών και άλλες δράσεις εκτός σχολείου.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

«Η λειτουργία των γραπτών και άγραφων κανόνων του σχολείου στη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών/τριών».

Η ομάδα Αγωγής Υγείας του 3ου Γυμνασίου Σταυρούπολης, αποτελούμενη από 17 μαθητές/τριες της Β' και Γ' Γυμνασίου και δυο εκπαιδευτικούς συντονίστριες, προσπάθησε να καταγράψει το πώς λειτουργούν οι κανόνες του σχολείου.

1) Στη διαμόρφωση χαρακτήρα (ήθους) και συμπεριφοράς των μαθητών /τριών
2) Στην πρόληψη των φαινομένων βίας και επιθετικότητας στο σχολείο
3) Στην πρόληψη – αντιμετώπιση και ενημέρωση σχετικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

4) Στην ουσιαστική επικοινωνία με τους συμμαθητές/τριες και τους καθηγητές/τριες τους.

Αυτή η εκπαιδευτική δράση προσπαθεί να συμβάλλει στο να καταγράψει τα στοιχεία εκείνα που σκιαγραφούν την εικόνα του σχολείου που οι ίδιοι οι μαθητές ονειρεύονται και επιθυμούν, έτσι ώστε αφενός μεν να είναι πιο χαρούμενοι και αποτελεσματικοί στις υποχρεώσεις τους, αφετέρου δε το σχολείο με τους γραπτούς και άγραφους κανόνες του να είναι ένας δικός τους χώρος εργασίας και αρμονικής συνύπαρξης και όχι ένα «στρατόπεδο» νέων που προσφέρει απλά γνώση σε άβουλα και ακοινωνήτα πλάσματα με πληθώρα παραβατικών συμπεριφορών.

Ο τομέας «Αγωγής Υγείας» της Διεύθυνσης, ενισχύει υποστηρικτικά την εθελοντική εκπαιδευτική δράση που διερευνά τη λειτουργία των κανόνων (γραπτών και άγραφων) στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Για τον παραπάνω σκοπό γίνεται καταγραφή κάποιων από τους λόγους που επηρεάζουν τη στάση και τη συμπεριφορά των μαθητών/τριών στο σχολείο και που τους οδηγούν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό να είναι μέλη παραβατικών και προβληματικών ομάδων με αποκλίνουσες συμπεριφορές.

Η βελτίωση της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής υγείας των μαθητών και μαθητριών (σωματική-ψυχική και πνευματική ισορροπία), καθώς και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, θα συντελέσουν στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής.

Με την υλοποίηση προγραμμάτων «Αγωγής Υγείας» μακροπρόθεσμα οι μαθητές πιστεύεται πως θα αποκτήσουν στάσεις που χαρακτηρίζουν τον ενεργό πολίτη και που προωθούν προς το άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία (ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας μέσω της ομαδικής εργασίας και του δημοκρατικού διαλόγου και καλλιέργεια κριτικής σκέψης).

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη χρησιμοποίηση μεθόδων ενεργητικής μάθησης που διαφοροποιούν το ρόλο του εκπαιδευτικού στην τάξη και διευκολύνουν την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολείο.

Υπάρχει πλέον, ως γνωστόν, μια έκδηλη αναγκαιότητα αλλαγής του σχολείου, προκειμένου να είναι σε θέση να ανταποκρίνεται στις νέες ανάγκες. Κάτι

τέτοιο βέβαια επιβάλλει τον εμπλουτισμό των γνώσεων και των δεξιοτήτων και των λειτουργιών της εκπαίδευσης. Κατά την επικρατούσα αντίληψη παλαιότερων εποχών – που εξακολουθεί όμως να ισχύει μερικώς και σήμερα – η τιμωρητική και αυστηρή αντιμετώπιση ενός παραβάτη, περιλαμβάνει και τη συνιστώσα της αποτροπής της επανάληψης μιας παραβατικής συμπεριφοράς.

Όμως μια πραγματιστική πολιτική πρόληψης παραβατικότητας, πρέπει να εντάσσεται σε ένα γενικότερο πρόγραμμα ενίσχυσης εκείνων των μηχανισμών της προσωπικότητας που προάγουν την ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ και την ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ στους νέους-μαθητές και οδηγούν στην πρόληψη των φαινομένων της κοινωνικής παθογένειας.

Έτσι το σχολείο σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οφείλει να έχει μια σαφή πολιτική, γνωστή σε όλους τους εμπλεκόμενους (μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς) που να αφορά στην πρόληψη, παρέμβαση και υποστήριξη. Επίσης τα μέλη του προσωπικού (εκπαιδευτικοί) χρήσιμο είναι να έχουν συναίσθηση των μηνυμάτων που δίνουν στους μαθητές με τη δική τους συμπεριφορά (ανοχή-τιμωρία), καθώς και των μηνυμάτων που προσλαμβάνουν καθημερινά από τους μαθητές/τριέςτους. Τέλος η ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών σε σχολικές δραστηριότητες και η διάθεση για μάθηση μέσω αυτών, αποτελεί παράγοντα σημαντικό στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος μάθησης που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες αυτές των μαθητών/τριών.

Στα πλαίσια της παραπάνω πρακτικής και με στόχο το ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ – ΣΗΜΕΡΑ, υλοποιήθηκε και η μικρή έρευνα της μαθητικής ομάδας 17 μαθητών/τριών του 3ου Γυμνασίου Σταυρούπολης με το ακόλουθο πρόγραμμα δραστηριοτήτων.

Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων

Ενημέρωση όλων των τμημάτων της Β' & Γ' Γυμνασίου για την επικείμενη διεξαγωγή προγράμματος Αγωγής Υγείας με τίτλο «Η ομάδα Αγωγής Υγείας διερευνά τη λειτουργία των γραπτών και άγραφων κανόνων στο σχολείο». Δηλώσεις συμμετοχής των ενδιαφερομένων μαθητών /τριών.

Σχηματισμός ομάδας: Πρώτη συνάντηση με τους ενδιαφερόμενους μαθητές/τριες, γνωριμία και ορισμός ομάδων εργασίας. Οι μαθητές/τριες των τμημάτων της Β' και Γ' τάξης επέλεξαν τη διερεύνηση «της λειτουργίας των γραπτών και άγραφων κανόνων στο σχολείο στη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών/τριών.

Συζήτηση – προβληματισμός και λήψη αποφάσεων σχετικά τα επί μέρους θέματα. Προτάθηκαν τα σχετικά με τη λειτουργία των κανόνων του σχολείου στη διαμόρφωση χαρακτήρα και συμπεριφοράς, στην πρόληψη των φαινομένων βίας και επιθετικότητας στο σχολείο, στην πρόληψη-αντιμετώπιση και ενημέρωση για τις εξαρτησιογόνες ουσίες, την επικοινωνία με τους συνομήλικους (συμμαθητές/τριες) και τους καθηγητές/τριες. Κατατάχθηκαν κατά σειρά προτίμησης με τη σειρά που προαναφέρθηκαν.

Συγκεκριμένα αποφασίστηκε η αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων (γραπτών ή άγραφων) στο σχολείο ως προς:

α) την εξωτερική εμφάνιση των μαθητών/τριών (ντύσιμο, μαλλιά, αξεσουάρ, κ.α.)

β) τον τρόπο έκφρασης των μαθητών/τριών προς τους καθηγητές/τριές τους.

γ) τον τρόπο έκφρασης των μαθητών/τριών προς τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους (αλληλοσεβασμός).

δ) τη συνέπεια των μαθητών/τριών με τις σχολικές τους υποχρεώσεις (π.χ. έγκαιρη άφιξη στο σχολείο, όχι σκασιαρχείο).

ε) το κάπνισμα, τη χρήση αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών στο χώρο του σχολείου

στ) στην κατοχή και τη χρήση κινητών στο σχολείο.

ζ) την ελευθερία έκφρασης των ιδεών και συναισθημάτων των μαθητών/τριών.

η) την τήρηση της καθαριότητας και των κανόνων υγιεινής σε αίθουσες, τουαλέτες, αυλή(υπευθυνότητα).

θ) τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε σχολικές δραστηριότητες (π.χ. εκπαιδευτικά προγράμματα, σχολικές γιορτές, κ.α.)

ι) την επίδοση των μαθητών/τριών στα μαθήματα. Επιπλέον υπήρξε έντονος προβληματισμός για το ρόλο της τιμωρίας.

Έτσι αποφασίστηκε η διενέργεια έρευνας με σκοπό:

α) Να καταγραφεί σε ποιο βαθμό οι γραπτοί και άγραφοι κανόνες του σχολείου αναβαθμίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία και την κοινωνική ζωή.

β) Να καταγραφούν οι απόψεις των μαθητών /τριών

γ) Να διατυπωθούν προτάσεις για τη διαμόρφωση των κανόνων λειτουργίας του σχολείου.

Συζητήθηκαν τα ερωτήματα που πρέπει να περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο.

Έγινε καταμερισμός εργασιών για συγκέντρωση πληροφοριών και ιδεών σε κάθε ομάδα. Τετραμελής ομάδα μαθητριών ανέλαβε τη σύνταξη και δημιουργία του ερωτηματολογίου, καθώς και τη διεξαγωγή της έρευνας σε ολόκληρο το μαθητικό πληθυσμό.

Οι μαθητές/τριες της ομάδας Αγωγής Υγείας συμμετείχαν στα βιωματικά εργαστήρια μαθητικής έκφρασης με θέμα: «Τα Δικαιώματα του παιδιού», που υλοποιήθηκαν από το Γρ. Α. Υ

Ακολούθησε διακίνηση ερωτηματολογίου - συλλογή δεδομένων -συγκέντρωση αποτελεσμάτων συμπεράσματα.

Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε σύμφωνα με τον προαναφερόμενο προγραμματισμό. Η τετραμελής συντονιστική ομάδα -σε συνεργασία βέβαια με τις υπεύθυνες καθηγήτριες- ανέλαβε την επεξεργασία των δεδομένων, τη διατύπωση των συμπερασμάτων της έρευνας, καθώς και την ηλεκτρονική παρουσίασή της.

Ακολούθησε παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας στο σύνολο της ομάδας εργασίας, τελική διαμόρφωση και επιλογή των μαθητριών που θα αναλάβουν την παρουσίασή της στην ημερίδα της 11ης Μαΐου στο 3ο Γυμνάσιο Σταυρούπολης.

Αναλυτικότερα τα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας περιελάμβαναν και τα εξής:

α) Μέσο έρευνας

Η ερευνητική ομάδα αγωγής υγείας για την διεξαγωγή της έρευνας αποφάσισε τη χρήση Ερωτηματολογίων, γιατί κρίθηκαν τα προσφορότερα, μια και μπορούν εύκολα να διακινηθούν, να απαντηθούν, να επεξεργαστούν και έχουν χαμηλό κόστος.

β) Επιλογή πληθυσμού έρευνας

Το μέγεθος του δείγματος ήταν ολόκληρος ο μαθητικός πληθυσμός του σχολείου (περίπου 154 άτομα) από όλες τις τάξεις (Α', Β' και Γ') και από όλα τα τμήματα και από τα δυο φύλα. Το ερωτηματολόγιο για να είναι πιο εύληπτο και εύκολο στην επεξεργασία των δεδομένων περιείχε 10 ερωτήσεις κλειστού τύπου (με 4 διαβαθμίσεις: καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ) και μια (1) ερώτηση ανοικτού τύπου. Η διακίνηση των ερωτηματολογίων έγινε ταυτόχρονα από όλα τα άτομα της ομάδας σε προκαθορισμένο χρόνο κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του σχολείου.

γ) Διαδικασία διακίνησης

Σε κάθε τμήμα μαθητών δίνονταν οι απαραίτητες εξηγήσεις και οδηγίες και γίνονταν ιδιαίτερα σαφές ότι οι πληροφορίες είναι ανώνυμες και απόρρητες και θα βοηθήσουν στο να διατυπωθεί μια πρόταση, που ελπίζουμε να βελτιώσει το σχολικόκλίμα.

Μετά τη συγκέντρωση όλων των ερωτηματολογίων και τον έλεγχο τους, έγινε η καταγραφή των αποτελεσμάτων / δεδομένων σε συγκεντρωτικούς πίνακες, αρχικά ξεχωριστά για κάθε ερώτηση, τάξη και φύλο και στη συνέχεια ανά τάξη και συνολικά για όλο το δείγμα. Έτσι δημιουργήθηκαν συγκεντρωτικοί πίνακες και γραφικές παραστάσεις για να φαίνεται ευκολότερα το αποτέλεσμα.

δ) Παρουσίαση κα ανάλυση αποτελεσμάτων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η λειτουργία των γραπτών και άγραφων κανόνων του σχολείου επηρεάζει τη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών/-τριών του 3ου Γυμνασίου Σταυρούπολης σε σχέση με:

- α) την εξωτερική τους εμφάνιση (π.χ. ντύσιμο, κόμμωση κ.α.) **σε μέτριο βαθμό**
- β) τον τρόπο που εκφράζονται προς τους καθηγητές/-τριές τους. **σε μεγάλο βαθμό**
- γ) τον τρόπο που εκφράζονται προς τους συμμαθητές/-τριές τους. **από λίγο έως πολύ.**

δ) τη συνέπειά τους στις σχολικές υποχρεώσεις, **αρκετά** (ιδιαίτερα για τις μαθήτριες)

ε) το κάπνισμα ή τη χρήση αλκοόλ κι άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών στο χώρο του σχολείου, **πολύ** (κυρίως τις μαθήτριες)

στ) την κατοχή και χρήση κινητών, mp3, iPod κ.α., **πολύ λίγο**

ζ) την ελευθερία έκφρασης των συναισθημάτων τους στο σχολικό χώρο, **από καθόλου έως πολύ**

η) την τήρηση της καθαριότητας (σε αίθουσα, τουαλέτες, αυλή), **από καθόλου έως πολύ**

- θ) τη συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες (εκπαιδευτικά προγράμματα, σχολικές γιορτές), **αρκετά**
- ι) την επίδοσή τους στα μαθήματα, **αρκετά έως πολύ** (ιδιαίτερα τις μαθήτριες)

Με μια πρώτη ματιά η ανάλυση των αποτελεσμάτων της μικρής αυτής έρευνας, δείχνει καθαρά ότι οι μαθητές /-τριες όλων των τάξεων του 3ου Γυμνασίου Σταυρούπολης αντιμετωπίζουν θετικά τον τρόπο λειτουργίας των κανόνων (γραπτών και άγραφων) στο σχολείο τους.

Υπάρχουν βέβαια πάντα περιθώρια βελτίωσης. Κάθε σχολείο, όπως και κάθε μαθητής /τρια βρίσκεται σε διαφορετικό στάδιο εξέλιξης και προόδου.

Η συνολική όμως πολιτική, το κλίμα και οι σχέσεις μεταξύ των μελών ενός σχολείου κάνουν εμφανές το κατά πόσο οι αξίες που έχουν υιοθετηθεί από το σύνολο της σχολικής κοινότητας μεταφράζονται σε πράξη. Ακόμα κάνουν εμφανές το κατά πόσο οι κανόνες για το τι θα έπρεπε να συμβαίνει στο σχολείο, καθώς και για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρονται, να συνεργάζονται και να θέτουν στόχους οι άνθρωποι σ' αυτό, είναι σύμφωνοι με τις προσδοκίες των μαθητών /-τριών του.

Η στάση της διεύθυνσης, οι αρχές που προεσβύει και οι κανόνες που θέτει, επηρεάζουν σημαντικά την πολιτική και το κλίμα του σχολείου. Ο προβληματισμός που τέθηκε εξαρχής έχει πλέον απαντηθεί.

Η επανατροφοδότηση με όλα της τα στοιχεία, αυτή τη στιγμή υπάρχει. Στόχος όλων μας πρέπει να είναι οι απαντήσεις, οι παρατηρήσεις και οι διαπιστώσεις των μαθητών /-τριών που συμμετείχαν σ' αυτή την έρευνα να ληφθούν σοβαρά υπόψη, έτσι ώστε το σχολικό περιβάλλον να γίνει για όλους ένας φιλόξενος χώρος στον οποίο θα νιώθουν άνετα, θα αποδίδουν και θα αναπτύσσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ - 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1948

Προοίμιο

Επειδή η αναγνώριση της αξιοπρέπειας, που είναι σύμφυτη σε όλα τα μέλη της ανθρωπίνης οικογένειας, καθώς και των ίσων και αναπαλλοτρίωτων δικαιωμάτων τους αποτελεί το θεμέλιο της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της ειρήνης στον κόσμο.

Επειδή η παραγνώριση και η περιφρόνηση των δικαιωμάτων του ανθρώπου οδήγησαν σε πράξεις βαρβαρότητας, που εξεγείρουν την ανθρωπινή συνείδηση, και η προοπτική ενός κόσμου όπου οι άνθρωποι θα είναι ελεύθεροι να μιλούν και να πιστεύουν, λυτρωμένοι από τον τρόμο και την αθλιότητα, έχει διακηρυχθεί ως η πιο υψηλή επιδίωξη του ανθρώπου.

Επειδή έχει ουσιαστική σημασία να προστατεύονται τα ανθρώπινα δικαιώματα από ένα καθεστώς δικαίου, ώστε ο άνθρωπος να μην αναγκάζεται να προσφεύγει, ως έσχατο καταφύγιο, στην εξέγερση κατά της τυραννίας και της καταπίεσης.

Επειδή έχει ουσιαστική σημασία να ενθαρρύνεται η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων ανάμεσα στα έθνη.

Επειδή, με τον καταστατικό Χάρτη, οι λαοί των Ηνωμένων Εθνών διακήρυξαν και πάλι την πίστη τους στα θεμελιακά δικαιώματα του ανθρώπου, στην αξιοπρέπεια και την αξία της ανθρωπίνης προσωπικότητας, στην ισότητα δικαιωμάτων ανδρών και γυναικών, και διακήρυξαν πως είναι αποφασισμένοι να συντελέσουν στην κοινωνική πρόοδο και να δημιουργήσουν καλύτερες συνθήκες ζωής στα πλαίσια μιας ευρύτερης ελευθερίας.

Επειδή τα κράτη μέλη ανέλαβαν την υποχρέωση να εξασφαλίσουν, σε συνεργασία με τον Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών, τον αποτελεσματικό σεβασμό των δικαιωμάτων του ανθρώπου και των θεμελιακών ελευθεριών σε όλο τον κόσμο.

Επειδή η ταυτότητα αντιλήψεων ως προς τα δικαιώματα και τις ελευθερίες αυτές έχει εξαιρετική σημασία για να εκπληρωθεί πέρα ως πέρα αυτή η υποχρέωση,

Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Διακηρύσσει ότι η παρούσα Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου αποτελεί το κοινό ιδανικό στο οποίο πρέπει να κατατείνουν όλοι οι λαοί και όλα τα έθνη, έτσι ώστε κάθε άτομο και κάθε όργανο της κοινωνίας, με τη Διακήρυξη αυτή διαρκώς στη σκέψη, να καταβάλλει, με τη διδασκαλία και την παιδεία, κάθε προσπάθεια για να αναπτυχθεί ο σεβασμός των δικαιωμάτων και των ελευθεριών αυτών, και να εξασφαλιστεί προσοδευτικά, με εσωτερικά και διεθνή μέσα, η παγκόσμια και αποτελεσματική εφαρμογή τους, τόσο ανάμεσα στους λαούς των ίδιων των κρατών μελών όσο και ανάμεσα στους πληθυσμούς χωρών

που βρίσκονται στη δικαιοδοσία τους.

ΑΡΘΡΟ 1

Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα. Είναι προικισμένοι με λογική και συνείδηση, και οφείλουν να συμπεριφέρονται μεταξύ τους με πνεύμα αδελφοσύνης.

ΑΡΘΡΟ 2

Κάθε άνθρωπος δικαιούται να επικαλείται όλα τα δικαιώματα και όλες τις ελευθερίες που προκηρύσσει η παρούσα Διακήρυξη, χωρίς καμία απολύτως διάκριση, ειδικότερα ως προς τη φυλή, το χρώμα, το φύλο, τη γλώσσα, τις θρησκείες, τις πολιτικές ή οποιεσδήποτε άλλες πεποιθήσεις, την εθνική ή κοινωνική καταγωγή, την περιουσία, τη γέννηση ή οποιαδήποτε άλλη κατάσταση. Δεν θα μπορεί ακόμα να γίνεται καμία διάκριση εξαιτίας του πολιτικού, νομικού ή διεθνούς καθεστώτος της χώρας από την οποία προέρχεται κανείς, είτε πρόκειται για χώρα ή εδαφική περιοχή ανεξάρτητη, υπό κηδεμονία ή υπεξουσία, ή που βρίσκεται υπό οποιονδήποτε άλλον περιορισμό κυριαρχίας.

ΑΡΘΡΟ 3

Κάθε άτομο έχει δικαίωμα στη ζωή, την ελευθερία και την προσωπική του ασφάλεια.

ΑΡΘΡΟ 4

Κανείς δεν επιτρέπεται να ζει υπό καθεστώς δουλείας, ολικής ή μερικής. Η δουλεία και το δουλεμπόριο υπό οποιαδήποτε μορφή απαγορεύονται.

ΑΡΘΡΟ 5

Κανείς δεν επιτρέπεται να υποβάλλεται σε βασανιστήρια ούτε σε ποινή ή μεταχείριση σκληρή, απάνθρωπη ή ταπεινωτική.

ΑΡΘΡΟ 6

Καθένας, όπου και αν βρίσκεται, έχει δικαίωμα στην αναγνώριση της νομικής του προσωπικότητας.

ΑΡΘΡΟ 7

Όλοι είναι ίσοι απέναντι στον νόμο και έχουν δικαίωμα σε ίση προστασία του νόμου, χωρίς καμία απολύτως διάκριση. Όλοι έχουν δικαίωμα σε ίση προστασία από κάθε διάκριση που θα παραβίαζε την παρούσα Διακήρυξη και από κάθε πρόκληση για μια τέτοια δυσμενή διάκριση.

ΑΡΘΡΟ 8

Καθένας έχει δικαίωμα να ασκεί αποτελεσματικά ένδικα μέσα στα αρμόδια εθνικά δικαστήρια κατά των πράξεων που παραβιάζουν τα θεμελιακά δικαιώματα τα

οποία του αναγνωρίζουν το Σύνταγμα και ο νόμος.

ΑΡΘΡΟ 9

Κανείς δεν μπορεί να συλλαμβάνεται, να κρατείται ή να εξορίζεται αυθαίρετα.

ΑΡΘΡΟ 10

Καθένας έχει δικαίωμα, με πλήρη ισότητα, να εκδικάζεται η υπόθεσή του δίκαια και δημόσια, από δικαστήριο ανεξάρτητο και αμερόληπτο, που θα αποφασίσει είτε για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του είτε, σε περίπτωση ποινικής διαδικασίας, για το βάσιμο της κατηγορίας που στρέφεται εναντίον του.

ΑΡΘΡΟ 11

1. Κάθε κατηγορούμενος για ποινικό αδίκημα πρέπει να θεωρείται αθώος, ωστόσο διαπιστωθεί η ενοχή του σύμφωνα με τον νόμο, σε ποινική δίκη, κατά την οποία θα του έχουν εξασφαλιστεί όλες οι απαραίτητες για την υπεράσπισή του εγγυήσεις.
2. Κανείς δεν θα καταδικάζεται για πράξεις ή παραλείψεις που, κατά τον χρόνο που τελέστηκαν, δεν συνιστούσαν αξιόποιο αδίκημα κατά το εσωτερικό ή το διεθνές δίκαιο. Επίσης, δεν επιβάλλεται ποινή βαρύτερη από εκείνη που ίσχυε κατά τον χρόνο που τελέστηκε η αξιόποινη πράξη.

ΑΡΘΡΟ 12

Κανείς δεν επιτρέπεται να υποστεί αυθαίρετες επεμβάσεις στην ιδιωτική του ζωή, την οικογένεια, την κατοικία ή την αλληλογραφία του, ούτε προσβολές της τιμής και της υπόληψης του. Καθένας έχει το δικαίωμα να τον προστατεύουν οι νόμοι από επεμβάσεις και προσβολές αυτού του είδους.

ΑΡΘΡΟ 13

1. Καθένας έχει το δικαίωμα να κυκλοφορεί ελεύθερα και να εκλέγει τον τόπο της διαμονής του στο εσωτερικό ενός κράτους.
2. Καθένας έχει το δικαίωμα να εγκαταλείπει οποιαδήποτε χώρα, ακόμα και τη δική του, και να επιστρέφει σε αυτήν.

ΑΡΘΡΟ 14

1. Κάθε άτομο που καταδιώκεται έχει το δικαίωμα να ζητά άσυλο και του παρέχεται άσυλο σε άλλες χώρες.
2. Το δικαίωμα αυτό δεν μπορεί κανείς να το επικαλεστεί, σε περίπτωση δίωξης για πραγματικό αδίκημα του κοινού ποινικού δικαίου ή για ενέργειες αντίθετες προς τους σκοπούς και τις αρχές του ΟΗΕ.

ΑΡΘΡΟ 15

1. Καθένας έχει το δικαίωμα μιας ιθαγένειας.
2. Κανείς δεν μπορεί να στερηθεί αυθαίρετα την ιθαγένειά του ούτε το δικαίωμα να αλλάξει ιθαγένεια.

ΑΡΘΡΟ 16

1. Από τη στιγμή που θα φθάσουν σε ηλικία γάμου, ο άνδρας και η γυναίκα, χωρίς κανένα περιορισμό εξαιτίας της φυλής, της εθνικότητας ή της θρησκείας, έχουν το δικαίωμα να παντρεύονται και να ιδρύουν οικογένεια. Και οι δύο έχουν ίσα δικαιώματα ως προς τον γάμο, κατά τη διάρκεια του γάμου και κατά τη διάλυσή του.
2. Γάμος δεν μπορεί να συναφθεί παρά μόνο με ελεύθερη και πλήρη συναίνεση των μελλονύμφων.
3. Η οικογένεια είναι το φυσικό και το βασικό στοιχείο της κοινωνίας και έχει το δικαίωμα προστασίας από την κοινωνία και το κράτος.

ΑΡΘΡΟ 17

1. Κάθε άτομο, μόνο του ή με άλλους μαζί, έχει το δικαίωμα της ιδιοκτησίας.
2. Κανείς δεν μπορεί να στερηθεί αυθαίρετα την ιδιοκτησία του.

ΑΡΘΡΟ 18

Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα της ελευθερίας της σκέψης, της συνείδησης και της θρησκείας. Στο δικαίωμα αυτό περιλαμβάνεται η ελευθερία για την αλλαγή της θρησκείας ή πεποιθήσεων, όπως και η ελευθερία να εκδηλώνει κανείς τη θρησκεία του ή τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις, μόνος ή μαζί με άλλους, δημόσια ή ιδιωτικά, με τη διδασκαλία, την άσκηση, τη λατρεία και με την τέλεση θρησκευτικών τελετών.

ΑΡΘΡΟ 19

Καθένας έχει το δικαίωμα της ελευθερίας της γνώμης και της έκφρασης, που σημαίνει το δικαίωμα να μην υφίσταται δυσμενείς συνέπειες για τις γνώμες του, και το δικαίωμα να αναζητεί, να παίρνει και να διαδίδει πληροφορίες και ιδέες, με οποιοδήποτε μέσο έκφρασης, και από όλο τον κόσμο.

ΑΡΘΡΟ 20

1. Καθένας έχει το δικαίωμα να συνέρχεται και να συνεταιρίζεται ελεύθερα και για ειρηνικούς σκοπούς.
2. Κανείς δεν μπορεί να υποχρεωθεί να συμμετέχει σε ορισμένο σωματείο.

ΑΡΘΡΟ 21

1. Καθένας έχει το δικαίωμα να συμμετέχει στη διακυβέρνηση της χώρας του, άμεσα ή έμμεσα, με αντιπροσώπους ελεύθερα εκλεγμένους.
2. Καθένας έχει το δικαίωμα να γίνεται δεκτός, υπό ίσους όρους, στις δημόσιες υπηρεσίες της χώρας του.
3. Η λαϊκή θέληση είναι το θεμέλιο της κρατικής εξουσίας. Η θέληση αυτή πρέπει να εκφράζεται με τίμιες εκλογές, οι οποίες πρέπει να διεξάγονται περιοδικά, με καθολική, ίση και μυστική ψηφοφορία, ή με αντίστοιχη διαδικασία που να

εξασφαλίζει την ελευθερία της εκλογής.

ΑΡΘΡΟ 22

Κάθε άτομο, ως μέλος του κοινωνικού συνόλου, έχει δικαίωμα κοινωνικής προστασίας. Η κοινωνία, με την εθνική πρωτοβουλία και τη διεθνή συνεργασία, ανάλογα πάντα με την οργάνωση και τις οικονομικές δυνατότητες κάθε κράτους, έχει χρέος να του εξασφαλίσει την ικανοποίηση των οικονομικών, κοινωνικών και πολιτιστικών δικαιωμάτων που είναι απαραίτητα για την αξιοπρέπεια και την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

ΑΡΘΡΟ 23

1. Καθένας έχει το δικαίωμα να εργάζεται και να επιλέγει ελεύθερα το επάγγελμά του, να έχει δίκαιες και ικανοποιητικές συνθήκες δουλειάς και να προστατεύεται από την ανεργία.
2. Όλοι, χωρίς καμία διάκριση, έχουν το δικαίωμα ίσης αμοιβής για ίση εργασία.
3. Κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα δίκαιης και ικανοποιητικής αμοιβής, που να εξασφαλίζει σε αυτόν και την οικογένειά του συνθήκες ζωής άξιες στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Η αμοιβή της εργασίας, αν υπάρχει, πρέπει να συμπληρώνεται με άλλα μέσα κοινωνικής προστασίας.
4. Καθένας έχει το δικαίωμα να ιδρύει μαζί με άλλους συνδικάτα και να συμμετέχει σε συνδικάτα για την προάσπιση των συμφερόντων του.

ΑΡΘΡΟ 24

Καθένας έχει το δικαίωμα στην ανάπαυση, σε ελεύθερο χρόνο, και ιδιαίτερα, σε λογικό περιορισμό του χρόνου εργασίας και σε περιοδικές άδειες με πλήρεις αποδοχές.

ΑΡΘΡΟ 25

1. Καθένας έχει δικαίωμα σε ένα βιοτικό επίπεδο ικανό να εξασφαλίσει στον ίδιο και στην οικογένειά του υγεία και ευημερία, και ειδικότερα τροφή, ρουχισμό, κατοικία, ιατρική περίθαλψη όπως και τις απαραίτητες κοινωνικές υπηρεσίες. Έχει ακόμα δικαίωμα σε ασφάλιση για την ανεργία, την αρρώστια, την αναπηρία, τη χηρεία, τη γεροντική ηλικία, όπως και για όλες τις άλλες περιπτώσεις που στερείται τα μέσα της συντήρησής του, εξαιτίας περιστάσεων ανεξαρτήτων της θέλησής του.
2. Η μητρότητα και η παιδική ηλικία έχουν δικαίωμα ειδικής μέριμνας και περίθαλψης. Όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα αν είναι νόμιμα ή εξώγαμα, απολαμβάνουν την ίδια κοινωνική προστασία.

ΑΡΘΡΟ 26

1. Καθένας έχει δικαίωμα στην εκπαίδευση. Η εκπαίδευση πρέπει να παρέχεται δωρεάν, τουλάχιστον στη στοιχειώδη και βασική βαθμίδα της. Η στοιχειώδης εκπαίδευση είναι υποχρεωτική. Η τεχνική και επαγγελματική εκπαίδευση πρέπει να εξασφαλίζεται για όλους. Η πρόσβαση στην ανώτατη παιδεία πρέπει να είναι

ανοικτή σε όλους, υπό ίσους όρους, ανάλογα με τις ικανότητες τους.

2. Η εκπαίδευση πρέπει να αποβλέπει στην πλήρη ανάπτυξη της ανθρωπίνης προσωπικότητας και στην ενίσχυση του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιακών ελευθεριών. Πρέπει να προάγει την κατανόηση, την ανεκτικότητα και τη φιλία ανάμεσα σε όλα τα έθνη και σε όλες τις φυλές και τις θρησκευτικές ομάδες, και να ευνοεί την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων των Ηνωμένων Εθνών για τη διατήρηση της ειρήνης.

3. Οι γονείς έχουν, κατά προτεραιότητα, το δικαίωμα να επιλέγουν το είδος της παιδείας που θα δοθεί στα παιδιά τους.

ΑΡΘΡΟ 27

1. Καθένας έχει το δικαίωμα να συμμετέχει ελεύθερα στην πνευματική ζωή της κοινότητας, να χαίρεται τις καλές τέχνες και να μετέχει στην επιστημονική πρόοδο και στα αγαθά της.

2. Καθένας έχει το δικαίωμα να προστατεύονται τα ηθικά και υλικά συμφέροντά του που απορρέουν από κάθε είδους επιστημονική, λογοτεχνική ή καλλιτεχνική παραγωγή του.

ΑΡΘΡΟ 28

Καθένας έχει το δικαίωμα να επικρατεί μια κοινωνική και διεθνής τάξη, μέσα στην οποία τα δικαιώματα και οι ελευθερίες που προκηρύσσει η παρούσα Διακήρυξη να μπορούν να πραγματοποιούνται σε όλη τους την έκταση.

ΑΡΘΡΟ 29

1. Το άτομο έχει καθήκοντα απέναντι στην κοινότητα, μέσα στα πλαίσια της οποίας και μόνο είναι δυνατή η ελεύθερη και ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

2. Στην άσκηση των δικαιωμάτων του και στην απόλαυση των ελευθεριών του κανείς δεν υπόκειται παρά μόνο στους περιορισμούς που ορίζονται από τους νόμους, με αποκλειστικό σκοπό να εξασφαλίζεται η αναγνώριση και ο σεβασμός των δικαιωμάτων και των ελευθεριών των άλλων, και να ικανοποιούνται οι δίκαιες απαιτήσεις της ηθικής, της δημόσιας τάξης και του γενικού καλού, σε μια δημοκρατική κοινωνία.

3. Τα δικαιώματα αυτά και οι ελευθερίες δεν μπορούν, σε καμία περίπτωση, να ασκούνται αντίθετα προς τους σκοπούς και τις αρχές των Ηνωμένων Εθνών.

ΑΡΘΡΟ 30

Καμιά διάταξη της παρούσας Διακήρυξης δεν μπορεί να ερμηνευθεί ότι παρέχει σε ένα κράτος, σε μια ομάδα ή σε ένα άτομο οποιοδήποτε δικαίωμα να επιδίδεται σε ενέργειες ή να εκτελεί πράξεις που αποβλέπουν στην άρνηση των δικαιωμάτων και των ελευθεριών που εξαγγέλλονται σε αυτήν.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΠΟΝΑ – ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ

- ♥ Δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος της Γενικής ασφάλειας Αθηνών
Τηλ. καταγγελιών: **210 - 64.76.000** καθημερινά από 9:00 έως 16:00μ.μ
- ♥ Ηλεκτρονικές καταγγελίες: μέσω της ιστοσελίδας www.safeline.gr ή στο report.safeline.gr ή safenet.gr, ή (www.ics.forth.gr)
- ♥ Αρχή προσωπικών δεδομένων, www.dpa.gr

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

- ♥ Δίωξη ηλεκτρον. Εγκλήματος. Οδηγίες για ασφαλή χρήση διαδικτύου:
www.dart.gov.gr
- ♥ Ηλεκτρονική και ταχυδρ. διεύθυνση του **Συνηγόρου του Παιδιού**:
cr@synigoros.gr , Χατζηγιάννη Μέξη 5, Αθήνα 11528, **τηλ. 210-7289703, 210-7289 605**
Φαξ: 2107289639
- ομάδα εφήβων Συμβούλων www.0-18.gr **800.11.32000** (γραμμή για παιδιά)

♥ Δίκτυο για την Πρόληψη και καταπολέμηση της Σωματικής Τιμωρίας στα παιδιά
www.somatikitimoria.gr

♥ Κέντρο Πρόληψης και Υγείας των Εφήβων «Φίλοι εφήβων» τηλ. **210 – 7467454**
Δ/ντής: Καθηγητής Γ. Χρούσος, Α' Παιδιατρική κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία»

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ (BULLYING)

- www.stopbullyingnow.com
- www.bullyonline.org

Το Χαμόγελο του Παιδιού έχει αναπτύξει πολλές δράσεις για την πρόληψη και διαχείριση καταστάσεων του Σχολικού Εκφοβισμού.

- ✓ Το Τμήμα Ενημέρωσης Παιδιών, Γονέων και Εκπαιδευτικών πραγματοποιεί ομιλίες για το σχολικό εκφοβισμό σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς σε σχολεία σε όλη την Ελλάδα (βλ. <http://www.hamogelo.gr/7-1/770/Enhmerosh-poidion--goneon-koi-ekpoideytikon>)
- ✓ Μέσω της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής για τα Παιδιά SOS 1056 πραγματοποιείται τηλεφωνική υποστήριξη για την διαχείριση τέτοιων φαινομένων (βλ. <http://www.hamogelo.gr/7-1/754/Ethnikh-thlefonikh-grammh-gia-ta-poidia-SOS-1056>)
- ✓ Μέσω των Τμημάτων Κοινωνικής και Ψυχολογικής Στήριξης πραγματοποιείται συμβουλευτική στήριξη σε γονείς, παιδιά και εκπαιδευτικούς (βλ. <http://www.hamogelo.gr/7-1/767/Koinonikh-koi-psyxologikh-sthrixh-poidion>)
- ✓ Το Χαμόγελο του Παιδιού είναι ο συντονιστικός φορέας για την δημιουργία πανευρωπαϊκής καμπάνιας ευαισθητοποίησης και πληροφόρησης για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (βλ. <http://www.hamogelo.gr/147.1/Erga-se-exelixh>)