



## Τι είναι ο εκφοβισμός;

**Ο εκφοβισμός έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά:**

- περιλαμβάνει κατάχρηση εξουσίας σε μια σχέση
- συνεχίζεται και επαναλαμβάνεται, και
- περιλαμβάνει συμπεριφορές που μπορούν να προκαλέσουν κακό.

**Ο εκφοβισμός** μπορεί επίσης να συμβεί διαδικτυακά. Αυτό είναι γνωστό ως κυβερνοεκφοβισμός (cyberbullying), που σημαίνει ότι κάποιος χρησιμοποιεί τεχνολογία όπως το διαδίκτυο ή κινητά τηλέφωνα για να εκφοβίσει κάποιον άλλο. Μπορεί να περιλαμβάνει την αποστολή υβριστικών κειμένων και μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τη δημοσίευση μηνυμάτων που πληγώνουν και την ανάρτηση ανάρμοστων σχολίων σε φωτογραφίες άλλων.

**Ο εκφοβισμός** οποιουδήποτε είδους δεν είναι αποδεκτός σε σχολεία της NSW, ανεξάρτητα από την αιτία. Τα σχολεία δεσμεύονται να συνεργάζονται με τους γονείς, το προσωπικό και τους μαθητές για να αποτρέπουν τον εκφοβισμό και να ανταποκρίνονται γρήγορα και αποτελεσματικά αν συμβεί.

## Τι μπορείτε να κάνετε αν το παιδί σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού;

**Ακούστε ήρεμα το παιδί για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του περιστατικού**

Το παιδί σας πρέπει να γνωρίζει ότι το ακούτε με προσοχή. Τα συναισθήματά του έχουν σημασία και οι ανησυχίες του πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει για το τι συνέβη. Εξηγήστε στο παιδί σας ότι είναι εντάξει να καταγγείλει τον εκφοβισμό.

Αφού ακούσετε τις ανησυχίες του, κάντε ερωτήσεις για να μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες αν χρειαστεί: ποιος, τι, πού, πότε.

**Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι το φταίξιμο δεν είναι δικό του**

Τα παιδιά μπορεί να πιστεύουν ότι φταίνε τα ίδια και αυτό μπορεί να τα κάνει να αισθάνονται ακόμη χειρότερα. Πείτε τους πράγματα που θα τα στηρίζουν όπως: «Αυτό που αντιμετωπίζεις πρέπει να είναι πολύ δύσκολο», ή «Χαίρομαι που μου το είπες. Στο σχολείο θα πρέπει να αισθάνεσαι ασφάλεια».

**Ρωτήστε το παιδί σας τι θέλει να κάνει – και τι θέλει να κάνετε εσείς**

Είναι σημαντικό να βοηθήσετε το παιδί σας να βρει τη δική του λύση καθώς αυτό θα το βοηθήσει να αισθάνεται ότι ελέγχει κατά κάποιον τρόπο την κατάσταση.

Αν το παιδί σας δεν βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο και αισθάνεται σιγουριά, θα μπορούσε να δοκιμάσει αυτές τις στρατηγικές:

- Να αγνοήσει τον εκφοβισμό.
- Να γυρίσει την πλάτη και να φύγει.
- Να υποκριθεί ότι δεν δίνει σημασία ή να προσποιηθεί ότι δεν το νοιάζει.
- Να πει σθεναρά «Όχι» ή απλά «Σταμάτα!»

Αν ο εκφοβισμός συνέβη στο σχολείο, υποστηρίξτε το παιδί σας για να το πει σε ένα δάσκαλο. Αν το παιδί σας θέλει να μιλήσει σε κάποιον άλλο εκτός από το σχολείο ή νομίζετε ότι επιπρόσθετη υποστήριξη θα βοηθούσε, θα μπορούσατε να του πείτε να πάει στην ιστοσελίδα της Γραμμής Βοήθειας για Παιδιά (Kids Helpline). Μπορεί επίσης να τηλεφωνήσει δωρεάν στον αριθμό 1800 55 1800.

**Πότε να επικοινωνήσω με το σχολείο;**

Το παιδί σας μπορεί να διστάζει να μιλήσετε εσείς με το προσωπικό του σχολείου. Συζητήστε την ιδέα και διαβεβαιώστε το ότι το σχολείο θα ήθελε να μάθει και είναι σε θέση να βοηθήσει.

Αν χρειαστεί, κλείστε ραντεβού για να συναντήσετε τον δάσκαλο του παιδιού σας. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να μιλήσετε με τον διευθυντή.

Επικοινωνήστε αμέσως με το σχολείο αν ανησυχείτε για την ασφάλεια του παιδιού σας.

**Υποστήριξη για γονείς και κηδεμόνες**

Η Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά Kids Helpline διαθέτει επίσης μια γραμμή για γονείς με ομάδες εκπαιδευμένου προσωπικού που παρέχουν υποστήριξη, ενημέρωση και συμβουλευτική βοήθεια για γονείς παιδιών ηλικίας 0-18 ετών. Μπορείτε να τους τηλεφωνήσετε, έναντι του κόστους μιας τοπικής κλήσης, από τις 9π.μ. έως τις 9μ.μ. Δευτέρα έως Παρασκευή και από τις 4μ.μ. έως τις 9μ.μ. τα σαββατοκύριακα στον αριθμό 1300 1300 52.

**Τηλεφωνική υπηρεσία διερμνέων**

Αν θέλετε να επικοινωνήσετε με το σχολείο ή την Γραμμή Γονέων NSW (Parent Line NSW) και χρειάζεστε βοήθεια με τα αγγλικά καλέστε την τηλεφωνική υπηρεσία διερμνέων στον αριθμό 131 450, πείτε ποια γλώσσα χρειάζεστε και ζητήστε από τον τηλεφωνητή να καλέσει τον αριθμό που θέλετε. Ο τηλεφωνητής θα φέρει διερμνέα στη γραμμή για να σας βοηθήσει με τη συνομιλία σας. Δεν θα χρεωθείτε για αυτήν την υπηρεσία.