

Ιωάννης Γλωσσόπουλος
παιδοψυχολόγος

Ένας Γίγαντας στο σχολείο.

Εκπαιδευτικός οδηγός
πρόληψης του εκφοβισμού
ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ, ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ
ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ

εικονογράφηση
Γιάννης
Σκουλούδης

Σχεδιασμός
εκπαιδευτικού
υλικού:
Ιωάννης
Γλωσσόπουλος
σύμβουλος γονέων
και δημιουργός
του KidNest

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η δύναμη του παραμυθιού ως εργαλείο πρόληψης

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε για να σας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο, πρακτικό πλαίσιο για την πρόληψη και διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία, χρησιμοποιώντας ως κεντρικό εργαλείο το παραμύθι Ένας Γίγαντας στο Σχολείο.

Ο εκφοβισμός δεν είναι απλώς μια «παιδική» σύγκρουση. Είναι μια δυναμική που πληγώνει, απομονώνει και αφήνει συναισθηματικά σημάδια. Η πρόληψη, ειδικά σε αυτές τις τρυφερές ηλικίες, είναι το πιο ισχυρό μας όπλο. Στόχος μας δεν είναι να «τιμωρήσουμε» τον θύτη αλλά να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση, να ενδυναμώσουμε τον παρατηρητή και να δώσουμε φωνή στο θύμα.

Το παραμύθι γίνεται η γέφυρά μας. Μέσα από την ιστορία του Ορφέα και του Τούφα, τα παιδιά μπορούν να εξερευνήσουν με ασφάλεια πολύπλοκα συναισθήματα, να ταυτιστούν με τους ήρωες και να ανακαλύψουν λύσεις χωρίς να νιώθουν ότι εκτίθενται προσωπικά. Ο οδηγός αυτός μετατρέπει τη θεωρία σε απτές, καθημερινές πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε στην τάξη σας.

Ας ξεκινήσουμε μαζί αυτό το ταξίδι, χτίζοντας μια κοινότητα φροντίδας και σεβασμού.



ΜΕΡΟΣ Α΄

Κατανοώντας τον εκφοβισμό

1. Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός;

Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) δεν είναι ένας απλός καβγάς. Είναι **σκόπιμη, επαναλαμβανόμενη** αρνητική συμπεριφορά που ασκείται από ένα ή περισσότερα άτομα προς ένα άλλο, το οποίο δυσκολεύεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Το κλειδί είναι η **ανισορροπία δύναμης** (σωματικής, κοινωνικής ή συναισθηματικής).

Στόχος του θύτη δεν είναι να παίξει, αλλά να ασκήσει έλεγχο και να προκαλέσει πόνο.



2. Ο κύκλος του εκφοβισμού

Για να σπάσουμε τον κύκλο, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τους ρόλους:

Ρόλος Χαρακτηριστικά & Ανάγκες

Ο θύτης **Τι κάνει:** Ασκεί δύναμη για να κρύψει τη δική του ανασφάλεια.
Τι χρειάζεται: Όρια, κανόνες και κατανόηση των βαθύτερων αιτιών της συμπεριφοράς του.

Το θύμα **Τι νιώθει:** Φόβο, μοναξιά, ντροπή, αδυναμία.
Τι χρειάζεται: Ασφάλεια, υποστήριξη και μια φωνή για να μιλήσει.

Ο θεατής **Τι κάνει:** Παρακολουθεί χωρίς να παρεμβαίνει, συχνά από φόβο.
Είναι ο πιο κρίσιμος ρόλος! Η στάση του μπορεί είτε να ενισχύσει τον εκφοβισμό είτε να τον σταματήσει.

Κεντρικός στόχος: Να μετατρέψουμε τον παθητικό θεατή σε ενεργό **υπερασπιστή** (upstander).



3. Το προφίλ του παιδιού-θύματος

Γιατί ένα παιδί γίνεται στόχος; Συνήθως, τα παιδιά που βιώνουν εκφοβισμό τείνουν να είναι:

- **Πιο ήσυχα, ντροπαλά ή ευαίσθητα.**
- **Με λιγότερους φίλους ή κοινωνικά πιο απομονωμένα.**
- **Διαφορετικά** με κάποιο τρόπο που γίνεται αντιληπτός από την ομάδα.
- **Αποφεύγουν τη σύγκρουση** και δεν ανταποδίδουν την επιθετικότητα.

Τι βιώνουν εσωτερικά;

- **Φόβο και ντροπή:** Πιστεύουν ότι φταίνε ή το αξίζουν.
- **Μοναξιά και αδυναμία:** Νιώθουν ότι κανείς δεν μπορεί να τα βοηθήσει.
- **Απώλεια αυτοεκτίμησης:** Αρχίζουν να αμφιβάλουν για την αξία τους.

Πώς φαίνεται στη συμπεριφορά;

- Αποφυγή του σχολείου, ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι).
- Αλλαγές στον ύπνο, στη διάθεση ή την όρεξη.
- **Δεν μιλούν για αυτό που τους συμβαίνει.**

Το παιδί χρειάζεται έναν ενήλικα που θα το πιστέψει, δεν θα το κατηγορήσει και θα το βοηθήσει να βρει τη φωνή του.



4. Οι μορφές του εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός δεν είναι μόνο σωματικός. Στην προσχολική ηλικία, οι πιο συχνές μορφές είναι:

- **Σωματικός:** Σπρωξίματα, χτυπήματα, καταστροφή αντικειμένων (π.χ. ο Τούφας που σπρώχνει τον Ορφέα).
- **Λεκτικός:** Πειράγματα, παρατσούκλια, κοροϊδία (π.χ. «Μικρό Ποντίκι»).
- **Κοινωνικός/Σχισιακός:** Αποκλεισμός από το παιχνίδι, διάδοση φημών, αγνόηση (π.χ. «Δεν σε θέλουμε στην ομάδα μας»).



5. Θεωρητικά μοντέλα πρόληψης και παρέμβασης

Η προσέγγιση του βιβλίου *Ένας Γίγαντας στο Σχολείο* δεν βασίζεται απλώς σε μια ηθική προτροπή για καλοσύνη, αλλά εδράζεται σε σύγχρονα, τεκμηριωμένα μοντέλα πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ιστορία και οι προτεινόμενες δραστηριότητες αντλούν στοιχεία από δύο βασικούς πυλώνες:

1. Το Μοντέλο της Κοινωνικο-Συναισθηματικής Μάθησης (Social and Emotional Learning - SEL)

Το μοντέλο SEL (όπως ορίζεται από τον οργανισμό CASEL) υποστηρίζει ότι η πρόληψη της επιθετικότητας δεν επιτυγχάνεται μέσω της τιμωρίας, αλλά μέσω της καλλιέργειας πέντε βασικών δεξιοτήτων: αυτεπίγνωση, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση, δεξιότητες σχέσεων και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Στο βιβλίο, ο Γίγαντας λειτουργεί ως «προπονητής» αυτών των δεξιοτήτων. Δεν τιμωρεί τον Τούφα, αλλά βοηθά τον Ορφέα να αναπτύξει κοινωνική επίγνωση (να κατανοήσει γιατί ο Τούφας φέρεται έτσι) και δεξιότητες σχέσεων (να βάλει όρια χωρίς να χάσει την ενσυναίσθησή του).

2. Η Συνολική Σχολική Προσέγγιση (Whole-School Approach)

Σύμφωνα με το μοντέλο του Olweus, ο εκφοβισμός δεν είναι πρόβλημα δύο παιδιών (θύτη-θύματος), αλλά ένα συστημικό πρόβλημα που αφορά όλη την κοινότητα. Η προσέγγιση αυτή τονίζει τη σημασία των «παρατηρητών» (bystanders) και του κλίματος της τάξης. Το υλικό αυτού του οδηγού μεταφέρει αυτή τη φιλοσοφία στην πράξη: προτείνει δραστηριότητες που δεν στοχεύουν μόνο στα παιδιά που εμπλέκονται άμεσα σε συγκρούσεις, αλλά σε ολόκληρη την τάξη, δημιουργώντας ένα δίκτυο προστασίας και ένα κοινό λεξιλόγιο ενσυναίσθησης για όλους τους μαθητές.



ΜΕΡΟΣ Β΄

Αξιοποιώντας το παραμύθι Ένας Γίγαντας στο Σχολείο

1. Γιατί το παραμύθι λειτουργεί ως γέφυρα;

Το παραμύθι είναι ένα πανίσχυρο ψυχοπαιδαγωγικό εργαλείο γιατί:

- α. Προσφέρει ασφάλεια:** Τα παιδιά μπορούν να επεξεργαστούν δύσκολα συναισθήματα (φόβος, θυμός, μοναξιά) μέσα από την απόσταση που προσφέρει η ιστορία, χωρίς να νιώθουν ότι μιλούν για τον εαυτό τους.
- β. Ενισχύει την ταύτιση:** Ο Ορφέας γίνεται η φωνή κάθε παιδιού που ένιωσε μικρό και αδύναμο. Ο Γίγαντας γίνεται το σύμβολο της εσωτερικής δύναμης και της βοήθειας που όλοι χρειαζόμαστε.
- γ. Παρέχει λεξιλόγιο συναισθημάτων:** Η ιστορία δίνει ονόματα σε συναισθήματα και καταστάσεις, βοηθώντας τα παιδιά να τα αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν.
- δ. Προτείνει λύσεις:** Ο Γίγαντας δεν τιμωρεί τον Τούφα. Προτείνει έναν άλλο δρόμο: αυτόν της κατανόησης και της φιλίας. Δείχνει ότι η λύση δεν είναι η εκδίκηση, αλλά η αλλαγή της δυναμικής.

2. Οδηγίες αφήγησης στην τάξη

- **Δημιουργήστε ατμόσφαιρα:** Καθίστε σε κύκλο, σε ένα ήρεμο και άνετο περιβάλλον.
- **Διαβάστε με συναίσθημα:** Αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας για κάθε χαρακτήρα. Δείξτε τις εικόνες, κάνοντας παύσεις για να παρατηρήσουν τις εκφράσεις των ηρώων.
- **Στοχευμένες ερωτήσεις κατά την ανάγνωση:**
«Πώς νομίζετε ότι νιώθει ο Ορφέας εδώ;»
«Γιατί νομίζετε ότι ο Τούφας φέρεται έτσι;»
«Τι θα μπορούσε να κάνει ο Ορφέας;»

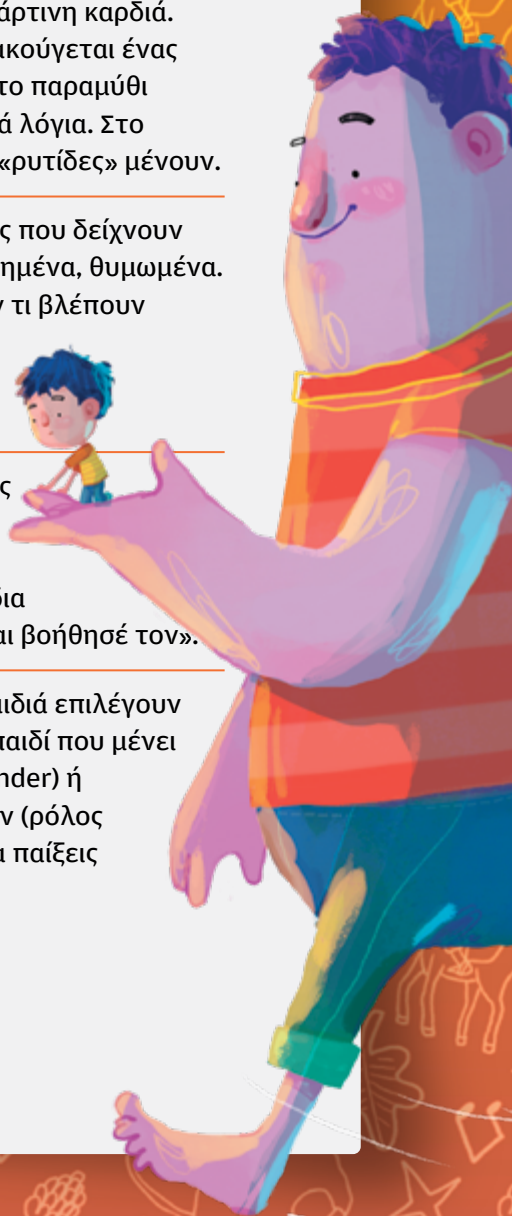


ΜΕΡΟΣ Γ΄

Δραστηριότητες και παιχνίδια για την τάξη

1. Δραστηριότητες για την προσχολική και την πρώτη σχολική ηλικία

Δραστηριότητα	Στόχος	Οδηγίες υλοποίησης
Role-playing	Ενσυναίσθηση	Δημιουργήστε απλά σενάρια («δεν με αφήνει να παίξω», «μου πήρε το παιχνίδι») με εναλλαγή ρόλων θύτη-θύματος-παρατηρητή.
«Τσαλακωμένη καρδιά»	Οπτικοποίηση του λεκτικού πόνου	Κάθε παιδί κρατά μια χάρτινη καρδιά. Την τσαλακώνει όταν ακούγεται ένας «πληγωτικός» λόγος στο παραμύθι και την ισιώνει σε ζεστά λόγια. Στο τέλος, συζητάτε ότι οι «ρυτίδες» μένουν.
Κύκλος συζήτησης με εικόνες	Αναγνώριση συναισθημάτων & λύσεις	Χρησιμοποιήστε κάρτες που δείχνουν παιδιά χαρούμενα, λυπημένα, θυμωμένα. Τα παιδιά περιγράφουν τι βλέπουν και προτείνουν τι θα μπορούσε να κάνει ένας «φίλος-βοηθός».
Παιχνίδια SEL	Αυτογνωσία & Κοινωνική επίγνωση	Χρησιμοποιήστε κάρτες συναισθημάτων, καθρέφτες για μίμηση εκφράσεων και παιχνίδια «Βρες ποιος νιώθει... και βοήθησέ τον».
Upstander vs Bystander	Ενδυνάμωση του παρατηρητή	Σε απλά σενάρια, τα παιδιά επιλέγουν αν θα αγνοήσουν ένα παιδί που μένει μόνο του (ρόλος bystander) ή αν θα το προσκαλέσουν (ρόλος upstander) π.χ. «Έλα να παίξεις μαζί μας!».



2. Αναλυτικά σενάρια role-playing (3-6 ετών)

Σημαντικό: Κρατήστε τα σενάρια 1-2 λεπτά και μετά κάντε μια σύντομη συζήτηση με μία μόνο ερώτηση («Πώς ένιωσε;», «Τι βοήθησε;»).

«Δεν με βάζουν στο παιχνίδι»

Στόχος: Αναγνώριση του αποκλεισμού

Ρόλοι: 1 παιδί που θέλει να παίξει, 2 που παίζουν ήδη, 1 «φίλος-βοηθός»

Σενάριο: Τα 2 παιδιά λένε «Δεν σε θέλουμε στο παιχνίδι». Κάνετε «παύση» και ρωτάτε: «Πώς νιώθει τώρα;». Στη δεύτερη εκδοχή, ο «φίλος-βοηθός» λέει: «Ελάτε, χωράμε όλοι!».

«Έπεσε και χτύπησε»

Στόχος: Από την παρατήρηση στη δράση

Ρόλοι: 1 παιδί που «πέφτει», 2 παρατηρητές

Σενάριο: Οι παρατηρητές πρώτα δείχνουν αδιαφορία. Κάνετε «παύση» και ρωτάτε: «Τι θα ήθελε να του κάνουν;». Στη δεύτερη εκδοχή, οι παρατηρητές πλησιάζουν και ρωτούν: «Είσαι καλά; Χρειάζεσαι βοήθεια;».

«Μου πήρε το παιχνίδι!»

Στόχος: Διαχείριση σύγκρουσης χωρίς επιθετικότητα

Ρόλοι: 2 παιδιά, 1 παιχνίδι

Σενάριο: Το ένα παιδί παίρνει το παιχνίδι από το άλλο. Εξασκήστε το παιδί-θύμα να πει με σταθερή φωνή: «Αυτό είναι δικό μου. Θέλω να μου το δώσεις πίσω». Ο «φίλος-βοηθός» μπορεί να προτείνει: «Ας παίξουμε μαζί!».

Μετά το role-playing:

Η ρουτίνα της αποφόρτισης (De-role)

- **Βήμα 1:** Ρωτήστε: «Ποιο ρόλο έπαιζες; Και τώρα ποιος είσαι;» για να επιστρέψουν στον εαυτό τους.
- **Βήμα 2:** Χρησιμοποιήστε μια κίνηση-σήμα (π.χ. τινάζουμε τους ώμους, «Βγάζουμε το καπέλο του ρόλου»).
- **Βήμα 3:** Κάντε μια σύντομη συζήτηση (3-5 λεπτά) με εστίαση στη λύση: «Τι βοήθησε σε αυτό το παιχνίδι;», «Ποια λόγια ήταν λόγια καλοσύνης;».

3. Πρακτικές εφαρμογές παιχνιδιών SEL (Κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης)

Για να γίνει η πρόληψη του εκφοβισμού μέρος της καθημερινότητας, προτείνουμε τα παρακάτω παιχνίδια SEL, τα οποία μπορούν να ενταχθούν εύκολα στο πρόγραμμα της τάξης:

1. Ο καθρέφτης των συναισθημάτων (ανάπτυξη ενσυναίσθησης)

Πώς παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα παιδί παίρνει μια κάρτα που δείχνει ένα συναίσθημα (π.χ. θυμός, λύπη, φόβος) και προσπαθεί να το δείξει μόνο με το πρόσωπο και το σώμα του, χωρίς λόγια. Το άλλο παιδί γίνεται ο «καθρέφτης» του: πρέπει να αντιγράψει ακριβώς την έκφραση και τη στάση του σώματος.

Η συζήτηση μετά: «Πώς ένιωσες όταν έκανες αυτή την έκφραση; Τι θα έκανες αν έβλεπες τον φίλο σου να νιώθει έτσι στο διάλειμμα;»

2. Το βαζάκι των λύσεων (υπεύθυνη λήψη αποφάσεων)

Πώς παίζεται: Ο εκπαιδευτικός έχει ένα βαζάκι με χαρτάκια που περιγράφουν καθημερινές συγκρούσεις (π.χ. «Δύο παιδιά θέλουν την ίδια κούνια», «Κάποιος σου χάλασε τον πύργο από τουβλάκια»). Κάθε μέρα, η τάξη τραβάει ένα χαρτάκι. Τα παιδιά δεν καλούνται να βρουν ποιος φταίει, αλλά να προτείνουν όσο περισσότερες λύσεις μπορούν.

Ο στόχος: Τα παιδιά μαθαίνουν ότι για κάθε πρόβλημα υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις, πέρα από τον τσακωμό ή το κλάμα.

3. Ο κύκλος του «Εγώ είμαι...» (αυτεπίγνωση και αποδοχή)

Πώς παίζεται: Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει λέγοντας: «Εγώ είμαι η κυρία Μαρία και μου αρέσει να ζωγραφίζω». Το επόμενο παιδί πρέπει να πει κάτι δικό του, αλλά και κάτι που το συνδέει με τον προηγούμενο, π.χ. «Εγώ είμαι ο Γιώργος, μου αρέσει το ποδόσφαιρο, αλλά όπως η κυρία Μαρία, έτσι κι εγώ φοράω μπλε μπλούζα σήμερα».

Ο στόχος: Να ανακαλύψουν τα παιδιά ότι, παρόλο που είμαστε διαφορετικοί (όπως ο Ορφέας και ο Τούφας), πάντα υπάρχει κάτι που μας ενώνει.



4. Ομαδικά συνεργατικά παιχνίδια

Παιχνίδι	Στόχος	Οδηγίες
«Ιστός φιλίας»	Σύνδεση & ένταξη	Σε κύκλο, τα παιδιά πετούν ένα κουβάρι μαλλί το ένα στο άλλο λέγοντας κάτι θετικό. Στο τέλος, ο ιστός δείχνει ότι «όλοι είμαστε δεμένοι».
«Φιλικές μουσικές καρέκλες»	Συνεργασία αντί για ανταγωνισμό	Κανείς δεν βγαίνει έξω. Όλοι πρέπει να βρουν τρόπο να χωρέσουν στις λιγότερες καρέκλες.
«Λέξεις που πληγώνουν/βοηθούν»	Οπτικοποίηση της δύναμης των λέξεων	Οι «κακές» λέξεις μπαίνουν σε έναν «κάδο σκουπιδιών». Οι «καλές» λέξεις κολλώνται σε ένα χαρτόνι κι έτσι δημιουργούμε μια συλλογή με τίτλο «Οι λέξεις της ομάδας μας».
«Κανείς δεν μένει μόνος»	Ευαισθητοποίηση στον αποκλεισμό	Παίζει μουσική και τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα στον χώρο. Όταν η μουσική σταματά, τα παιδιά φτιάχνουν ομάδες. Στόχος είναι να φροντίσουν να μη μείνει κανένα παιδί μόνο του.

5. Καθημερινές ρουτίνες & μεγάλα πρότζεκτ

- **«Ο κύκλος του Γίγαντα»:** Μια καθημερινή πρωινή συνάντηση όπου τα παιδιά μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα.
- **«Θερμόμετρο συναισθημάτων»:** Ένα οπτικό εργαλείο όπου τα παιδιά δείχνουν πώς νιώθουν κάθε μέρα.
- **«Δέντρο φιλίας»:** Για κάθε πράξη καλοσύνης, προστίθεται ένα «φύλλο» στο δέντρο της τάξης.
- **«Γραμματοκιβώτιο καλοσύνης»:** Ένα κουτί όπου τα παιδιά αφήνουν θετικά μηνύματα ή ζωγραφιές το ένα για το άλλο.





ΜΕΡΟΣ Δ΄

Ο ρόλος του γονέα

Η συνεργασία σχολείου-οικογένειας είναι θεμελιώδης. Ενθαρρύνετε τους γονείς:

- **Να διαβάζουν το παραμύθι στο σπίτι** και να συζητούν για τους ήρωες.
- **Να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον** για ανοιχτή επικοινωνία, ακούγοντας τα παιδιά τους χωρίς κριτική.
- **Να ενισχύουν τη συναισθηματική αγωγή** και στο σπίτι, υιοθετώντας την ίδια «γλώσσα» με το σχολείο.

Συμπέρασμα

Η πρόληψη του εκφοβισμού είναι ένας μαραθώνιος, όχι ένα σπριντ. Απαιτεί συνέπεια, υπομονή και, πάνω απ' όλα, μια κουλτούρα καλοσύνης και σεβασμού που χτίζεται μέρα με τη μέρα, πράξη με την πράξη. Με εργαλεία όπως το παραμύθι Ένας Γίγαντας στο σχολείο, έχουμε έναν ισχυρό σύμμαχο για να φωτίσουμε τον δρόμο.

Σχετικά με τον συγγραφέα



Ο **Ιωάννης Γλωσσόπουλος** είναι παιδοψυχολόγος, σύμβουλος γονέων και CEO του **KidNest**, μιας πλατφόρμας αφιερωμένης στη συναισθηματική αγωγή και την υποστήριξη γονέων και παιδιών.

Το 2011 δημιούργησε τους Ονειροβάτες, μια ομάδα που ταξιδεύει από σχολείο σε σχολείο, φέρνοντας παραμυθένιες παραστάσεις κουκλοθέατρου και διασκεδαστικά εκπαιδευτικά προγράμματα στα παιδιά. Με την καρδιά του γεμάτη αγάπη και το μυαλό του γεμάτο φαντασία, ο Ιωάννης έχει καταφέρει να επισκεφθεί αμέτρητες σχολικές αίθουσες, κάνοντας τα μάτια των παιδιών να λάμπουν. Το 2020, έχοντας όνειρο να στηρίξει ακόμα περισσότερες οικογένειες, δημιούργησε το KidNest, μια κοινότητα-φωλιά, που σήμερα αγκαλιάζει σχεδόν τριακόσιες χιλιάδες γονείς σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Με την αγάπη του για την παιδική ψυχαγωγία και την ψυχολογία, ο Ιωάννης συνεχίζει να φέρνει χαρά, γνώση και μαγεία στις ζωές των παιδιών και των γονιών, δημιουργώντας αξέχαστες αναμνήσεις και φέρνοντας φως και ελπίδα σε κάθε οικογένεια. Από τις εκδόσεις Διόπτρα κυκλοφορούν επίσης το πρώτο βιβλίο της σειράς Ορφέας - Θα σε περιμένω και το δεύτερο Γίνε Αϊ-Βασίλης.



