

ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι είσαι μαθητής/μαθήτρια σε ένα σχολείο όπου έχεις παρατηρήσει περιστατικά σχολικού εκφοβισμού. Ένα συγκεκριμένο παιδί της τάξης σου, ο ..., έχει αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε έναν συμμαθητή σας. Αποφασίζεις να του γράψεις ένα γράμμα ή ένα email για να του εξηγήσεις την άποψή σου σχετικά με τη σημασία του σεβασμού, της καλοσύνης και της αποδοχής.
ΠΡΟΣΦΩΝΗΣΗ	Φίλε/η (όνομα)
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Θέλω να σου γράψω αυτό το γράμμα γιατί υπάρχει κάτι που με απασχολεί και νιώθω πως είναι σημαντικό να το συζητήσουμε. Τις τελευταίες μέρες έχω παρατηρήσει κάποια περιστατικά που συμβαίνουν στο σχολείο και που με κάνουν να νιώθω άβολα και στεναχωρημένος. Ειδικά οι συμπεριφορές που έχεις προς τον/την (όνομα θύματος) δεν μου φαίνονται σωστές. Ξέρω ότι μπορεί να μη συνειδητοποιείς πάντα πόσο επηρεάζουν οι πράξεις μας τους άλλους, γι' αυτό θέλω να σου πω τι βλέπω και πώς νιώθω.
ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ	Ο σχολικός εκφοβισμός είναι κάτι πολύ σοβαρό και μπορεί να αφήσει βαθιά σημάδια σε αυτούς που τον βιώνουν. Όλοι έχουμε δικαίωμα να νιώθουμε ασφαλείς και αποδεκτοί στο σχολείο μας. Όταν κάποιος πληγώνεται, δεν είναι αστείο ούτε δείχνει δύναμη. Η αληθινή δύναμη βρίσκεται στην καλοσύνη, στον σεβασμό και στην ικανότητα να φερόμαστε στους άλλους με δικαιοσύνη.
	Καταλαβαίνω ότι μερικές φορές μπορεί να εκνευρίζεσαι, να θυμώνεις ή να νιώθεις ότι η επιθετικότητα σε κάνει να φαίνεσαι δυνατός. Όμως, σκέψου για λίγο πώς θα ένιωθες αν ήσουν στη θέση του (όνομα θύματος). Είμαι σίγουρος/η πως δεν θα σου άρεσε να σε κοροϊδεύουν, να σε αγνοούν ή να σε κάνουν να νιώθεις κατώτερος. Το σχολείο είναι ένα μέρος όπου όλοι πρέπει να νιώθουν ίσοι και να έχουν τη δυνατότητα να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς φόβο.
	Ξέρω ότι έχεις τη δύναμη να αλλάξεις. Μπορείς να γίνεις ένα άτομο που όλοι θα θαυμάζουν, όχι για την επιθετικότητα, αλλά για τον σεβασμό και τη δικαιοσύνη που δείχνει στους γύρω του. Η καλοσύνη έχει μεγαλύτερη δύναμη από την επιθετικότητα. Κάνοντάς τον να νιώσει καλύτερα, θα δεις ότι και εσύ ο ίδιος θα νιώσεις πιο χαρούμενος και πιο δυνατός.
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	Ελπίζω να σκεφτείς αυτά που σου γράφω και να αποφασίσεις να φερθείς με μεγαλύτερη κατανόηση και σεβασμό. Ο κόσμος χρειάζεται περισσότερους ανθρώπους που στηρίζουν και βοηθούν τους άλλους, και πιστεύω ότι μπορείς να είσαι ένας από αυτούς.
ΑΠΟΦΩΝΗΣΗ	Φιλικά, (όνομα)
ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι έχεις παρατηρήσει πως ένας συμμαθητής σου, ο ..., βιώνει σχολικό εκφοβισμό και δείχνει θλιμμένος, απομονωμένος ή φοβισμένος. Αποφασίζεις να του γράψεις ένα γράμμα ή ένα email για να τον ενθαρρύνεις να μη μένει σιωπηλός και να ζητήσει βοήθεια από τους δασκάλους, τους γονείς ή άλλους ενήλικες που εμπιστεύεται.
ΠΡΟΣΦΩΝΗΣΗ	Φίλε/η (όνομα)
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σου γράφω αυτό το γράμμα γιατί θέλω να σου μιλήσω για κάτι που παρατηρώ το τελευταίο διάστημα και με απασχολεί πολύ. Έχω δει ότι κάποιοι/ες συμμαθητές/συμμαθήτριές μας δεν σου φέρονται καλά, και αυτό με στεναχωρεί. Καταλαβαίνω ότι μπορεί να νιώθεις μόνος/η ή φοβισμένος/η, αλλά θέλω να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος/η σου.
ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ	Το να βιώνει κάποιος σχολικό εκφοβισμό δεν είναι δικό του φταίξιμο, και σίγουρα δεν είναι κάτι που πρέπει να αντιμετωπίζει μόνος του. Θέλω να σου πω ότι υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν – οι δάσκαλοί μας, οι γονείς σου, ακόμα και φίλοι όπως εγώ. Μιλώντας για αυτό που σου συμβαίνει, μπορείς να βρεις τη στήριξη που χρειάζεσαι και να νιώσεις ξανά ασφαλής και δυνατός/ή.
	Ξέρω ότι το να μιλήσεις μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο ή τρομακτικό, αλλά το να ζητάς βοήθεια είναι πράξη θάρρους. Το θάρρος δεν είναι να τα καταφέρνεις πάντα μόνος σου, αλλά να αναγνωρίζεις πότε χρειάζεσαι βοήθεια και να την αναζητάς.
	Σε θαυμάζω για τη δύναμη που έχεις ήδη δείξει, και θέλω να ξέρεις ότι είμαι εδώ για σένα. Είμαι βέβαιος/η ότι με τη σωστή υποστήριξη τα πράγματα θα αλλάξουν προς το καλύτερο. Δεν είσαι αόρατος/η για κανέναν από εμάς που νοιαζόμαστε.
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	Μη διστάσεις να μιλήσεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Αξίζεις να νιώθεις χαρούμενος/η και ασφαλής στο σχολείο.
ΑΠΟΦΩΝΗΣΗ	Φιλικά, (όνομα)