

ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι εράζεσαι σε έναν χώρο όπου έχεις παρατηρήσει περιστατικά εκφοβισμού. Ένας συνεργάτης σου, ο ..., έχει αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε έναν συνάδελφό 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	Με βάση την επιστολή στα αριστερά γράψε κι εσύ ένα ατίστοιχο γράμμα σε έναν φίλο σου. Πιο συγκεκριμένα, 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	Αγαπητέ/ή (όνομα),	
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σου γράφω αυτό το μήνυμα γιατί νιώθω την ανάγκη να εκφράσω κάτι που με απασχολεί και θεωρώ σημαντικό για το καλό της ομάδας μας αλλά και για την καθημερινότητά μας στον χώρο εργασίας. Τις τελευταίες ημέρες έχω παρατηρήσει κάποιες συμπεριφορές σου απέναντι στον/στην (όνομα συναδέλφου) που με έχουν προβληματίσει. Καταλαβαίνω ότι το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να είναι πιεστικό και να δημιουργεί εντάσεις, όμως πιστεύω πως όλοι οφείλουμε να προσπαθούμε για ένα κλίμα συνεργασίας, αμοιβαίου σεβασμού και αποδοχής.	
ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ	Η επιθετική συμπεριφορά, είτε εκδηλώνεται με λόγια είτε με πράξεις, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες όχι μόνο για το άτομο που τη δέχεται αλλά και για το σύνολο της ομάδας. Ο καθένας μας έχει ανάγκη να αισθάνεται ασφαλής και σεβαστός στον χώρο εργασίας, ώστε να μπορεί να αποδίδει καλύτερα και να διατηρεί ψυχική ισορροπία.	
	Ξέρω ότι μπορεί να μην το αντιλαμβάνεσαι κάθε στιγμή, αλλά ο τρόπος που μιλάμε και φερόμαστε στους άλλους έχει πραγματική δύναμη — είτε ενδυναμώνει είτε πληγώνει. Η καλοσύνη, η ενσυναίσθηση και η δικαιοσύνη είναι αξίες που χτίζουν γέφυρες, ενώ η επιθετικότητα υψώνει τείχη.	
	Δεν σου γράφω με πρόθεση να σε κρίνω, αλλά με την ελπίδα ότι ίσως θελήσεις να αναλογιστείς κάποια πράγματα. Πιστεύω ότι διαθέτεις την ωριμότητα και τη δύναμη να φέρεις θετική αλλαγή. Η συμπεριφορά μας προς τους άλλους είναι τελικά ο καθρέφτης του ποιοι είμαστε. Όταν δείχνουμε σεβασμό, γινόμαστε παραδείγματα προς μίμηση και συμβάλλουμε όλοι σε ένα καλύτερο, πιο ανθρώπινο περιβάλλον.	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	Ελπίζω να λάβεις αυτό το μήνυμα με πνεύμα καλής πρόθεσης και να το σκεφτείς. Ο σεβασμός και η ευγένεια δεν είναι αδυναμία· είναι η πιο ουσιαστική μορφή δύναμης.	
ΑΠΟΦΩΝΗΣΗ	Με εκτίμηση, (όνομά)	

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ		
ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι εράζεσαι σε έναν χώρο όπου έχεις παρατηρήσει περιστατικά εκφοβισμού. Ένας συνεργάτης σου, ο ..., έχει αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε έναν συνάδελφό 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.	Με βάση την επιστολή στα αριστερά γράψε κι εσύ ένα ατίστοιχο γράμμα σε έναν φίλο σου. Πιο συγκεκριμένα, 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	Αγαπητέ/ή (όνομα),	Φίλε/η (όνομα)
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σου γράφω αυτό το μήνυμα γιατί νιώθω την ανάγκη να εκφράσω κάτι που με απασχολεί και θεωρώ σημαντικό για το καλό της ομάδας μας αλλά και για την καθημερινότητά μας στον χώρο εργασίας. Τις τελευταίες ημέρες έχω παρατηρήσει κάποιες συμπεριφορές σου απέναντι στον/στην (όνομα συναδέλφου) που με έχουν προβληματίσει. Καταλαβαίνω ότι το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να είναι πιεστικό και να δημιουργεί εντάσεις, όμως πιστεύω πως όλοι οφείλουμε να προσπαθούμε για ένα κλίμα συνεργασίας, αμοιβαίου σεβασμού και αποδοχής.	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	Η επιθετική συμπεριφορά, είτε εκδηλώνεται με λόγια είτε με πράξεις, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες όχι μόνο για το άτομο που τη δέχεται αλλά και για το σύνολο της ομάδας. Ο καθένας μας έχει ανάγκη να αισθάνεται ασφαλής και σεβαστός στον χώρο εργασίας, ώστε να μπορεί να αποδίδει καλύτερα και να διατηρεί ψυχική ισορροπία.	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.
	Ξέρω ότι μπορεί να μην το αντιλαμβάνεσαι κάθε στιγμή, αλλά ο τρόπος που μιλάμε και φερόμαστε στους άλλους έχει πραγματική δύναμη — είτε ενδυναμώνει είτε πληγώνει. Η καλοσύνη, η ενσυναίσθηση και η δικαιοσύνη είναι αξίες που χτίζουν γέφυρες, ενώ η επιθετικότητα υψώνει τείχη.	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.
	Δεν σου γράφω με πρόθεση να σε κρίνω, αλλά με την ελπίδα ότι ίσως θελήσεις να αναλογιστείς κάποια πράγματα. Πιστεύω ότι διαθέτεις την ωριμότητα και τη δύναμη να φέρεις θετική αλλαγή. Η συμπεριφορά μας προς τους άλλους είναι τελικά ο καθρέφτης του ποιοι είμαστε. Όταν δείχνουμε σεβασμό, γινόμαστε παραδείγματα προς μίμηση και συμβάλλουμε όλοι σε ένα καλύτερο, πιο ανθρώπινο περιβάλλον.	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 λάβεις αυτό το μήνυμα με πνεύμα καλής πρόθεσης και να το σκεφτείς. Ο σεβασμός και η ευγένεια δεν είναι αδυναμία· είναι η πιο ουσιαστική μορφή δύναμης.	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	Με εκτίμηση, (όνομα)	Φιλικά, (όνομα)

ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι έχεις παρατηρήσει πως ένας συνάδελφός σου, βιώνει 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 πρόσωπα που εμπιστεύεται ή από κάποιον ειδικό.	Με βάση την επιστολή στα αριστερά γράψε κι εσύ ένα ατίστοιχο γράμμα σε έναν φίλο σου. Πιο συγκεκριμένα, 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	Αγαπητέ/ή (όνομα),	
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σου γράφω αυτό το μήνυμα γιατί εδώ και καιρό παρατηρώ ότι φαίνεσαι θλιμμένος/η, απομονωμένος/η και, ίσως, κάποιες φορές φοβισμένος/η. Δεν θέλω να κάνω υποθέσεις, αλλά νιώθω ότι κάτι σε προβληματίζει, και θέλω να σου πω πως δεν είσαι μόνος/η σε αυτό.	
ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ	Αν βιώνεις πίεση ή δυσάρεστη συμπεριφορά από κάποιον στον χώρο εργασίας — είτε πρόκειται για αγένεια, ειρωνεία ή ακόμη και ψυχολογικό εκφοβισμό — θέλω να ξέρεις πως δεν φταις εσύ, ούτε χρειάζεται να το αντιμετωπίσεις μόνος/η σου. Κανείς δεν αξίζει να αισθάνεται έτσι στο περιβάλλον όπου περνάει ένα τόσο μεγάλο μέρος της ημέρας του.	
	Υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς — ίσως ένας συνάδελφος που εμπιστεύεσαι, κάποιος από τη διοίκηση ή και ένας ειδικός σε θέματα ψυχικής υγείας. Δεν είναι αδυναμία να ζητάμε βοήθεια· είναι ένδειξη δύναμης και θάρρους. Η σιωπή μπορεί να σε βαραίνει, αλλά ο λόγος και η επικοινωνία μπορούν να σε ελευθερώσουν.	
	Σε θαυμάζω για τη δύναμη που δείχνεις, και ειλικρινά εύχομαι να κάνεις το βήμα και να ζητήσεις τη στήριξη που χρειάζεσαι. Μπορεί να είναι η αρχή για κάτι καλύτερο.	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	Αν θελήσεις ποτέ να μιλήσεις — ακόμη και απλώς για να εκφράσεις ό,τι σε προβληματίζει — είμαι εδώ για σένα. Σου αξίζει να εργάζεσαι σε έναν χώρο που σε σέβονται, σε ακούνε και σε εκτιμούν.	
ΑΠΟΦΩΝΗΣΗ	Με εκτίμηση και φιλικότητα, (όνομα)	

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ		
ΘΕΜΑ	Φαντάσου ότι έχεις παρατηρήσει πως ένας συνάδελφός σου, βιώνει 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 πρόσωπα που εμπιστεύεται ή από κάποιον ειδικό.	Με βάση την επιστολή στα αριστερά γράψε κι εσύ ένα ατίστοιχο γράμμα σε έναν φίλο σου. Πιο συγκεκριμένα, 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	Αγαπητέ/ή (όνομα),	Φίλε/η (όνομα)
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σου γράφω αυτό το μήνυμα γιατί εδώ και καιρό παρατηρώ ότι φαίνεσαι θλιμμένος/η, απομονωμένος/η και, ίσως, κάποιες φορές φοβισμένος/η. Δεν θέλω να κάνω υποθέσεις, αλλά νιώθω ότι κάτι σε προβληματίζει, και θέλω να σου πω πως δεν είσαι μόνος/η σε αυτό.	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	Αν βιώνεις πίεση ή δυσάρεστη συμπεριφορά από κάποιον στον χώρο εργασίας — είτε πρόκειται για αγένεια, ειρωνεία ή ακόμη και ψυχολογικό εκφοβισμό — θέλω να ξέρεις πως δεν φταις εσύ, ούτε χρειάζεται να το αντιμετωπίσεις μόνος/η σου. Κανείς δεν αξίζει να αισθάνεται έτσι στο περιβάλλον όπου περνάει ένα τόσο μεγάλο μέρος της ημέρας του.	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 δασκαλοί 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.
	Υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς — ίσως ένας συνάδελφος που εμπιστεύεσαι, κάποιος από τη διοίκηση ή και ένας ειδικός σε θέματα ψυχικής υγείας. Δεν είναι αδυναμία να ζητάμε βοήθεια: είναι ένδειξη δύναμης και θάρρους. Η σιωπή μπορεί να σε βαραίνει, αλλά ο λόγος και η επικοινωνία μπορούν να σε ελευθερώσουν.	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 τότε χρειάζεσαι βοήθεια και να την αναζητάς.
	Σε θαυμάζω για τη δύναμη που δείχνεις, και ειλικρινά εύχομαι να κάνεις το βήμα και να ζητήσεις τη στήριξη που χρειάζεσαι. Μπορεί να είναι η αρχή για κάτι καλύτερο.	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	Αν θελήσεις ποτέ να μιλήσεις — ακόμη και απλώς για να εκφράσεις ό,τι σε προβληματίζει — είμαι εδώ για σένα. Σου αξίζει να εργάζεσαι σε έναν χώρο που σε σέβονται, σε ακούνε και σε εκτιμούν.	Μη διστάσεις να μιλήσεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Αξίζεις να νιώθεις χαρούμενος/η και ασφαλής στο σχολείο.
ΑΠΟΦΩΝΗΣΗ	Με εκτίμηση και φιλικότητα, (όνομα)	Φιλικά, (όνομα)