

2024

οδηγός για τους
μαθητές

σχολικός εκφοβισμός πώς μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε

είσαι μαθητής;
τι πρέπει να ξέρεις;
τι μπορείς να κάνεις;

Με εκφοβίζουν στο σχολείο. Τι να κάνω;

Βλέπω να εκφοβίζουν έναν συμμαθητή ή μια συμμαθήτριά μου. Τι να κάνω;

Όταν καταλαβαίνω ότι κι εγώ εκφοβίζω, τι να κάνω;



Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την αναδημοσίευση	3
Τι είναι ο εκφοβισμός (bullying) ;	3
Οι ρόλοι των μαθητών/τριών	4
Με εκφοβίζουν στο σχολείο. Τι να κάνω;	4
Βλέπω να εκφοβίζουν έναν συμμαθητή ή μια συμμαθήτριά μου. Τι να κάνω;	5
Όταν καταλαβαίνω ότι κι εγώ εκφοβίζω, τι να κάνω;.....	6
Ζητάω βοήθεια	6

Λίγα λόγια για την αναδημοσίευση

Όλοι μας (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί) τα τελευταία χρόνια ακούμε τόσα πολλά για το σχολικό εκφοβισμό. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές, που και στο οικείο περιβάλλον μας βιώνουμε τέτοια φαινόμενα. Οι οδηγοί που δημιουργήθηκαν το σχολείο μας (ομάδα αξιολόγησης σχολικής μονάδας για τον άξονα 2: Σχέσεις μαθητών/τριων μεταξύ τους), θέλουν να γίνουν ένα επιπλέον στοχευμένο εργαλείο στα χέρια κάθε μέλους της σχολικής κοινότητας. Οι οδηγοί ενημερώνουν, εξηγούν, συμβουλεύουν, και κατευθύνουν κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας τι να κάνουν και είναι φτιαγμένοι με βάση τη δομή του <https://stop-bullying.gov.gr/>. Η γνώση είναι δύναμη και εμείς τόσο σα γονείς όσο και σαν εκπαιδευτικοί είμαστε εδώ για να στηρίξουμε τους μαθητές μας.

Μάλιστα όσο κι αν νομίζουμε ότι το πρόβλημα δεν αφορά το παιδί μας θα δείτε ότι τελικά εμπλέκετε όλη η σχολική κοινότητα σε περιπτώσεις που υπάρχει το φαινόμενο.

Τι είναι ο εκφοβισμός (bullying) ;

- Ο εκφοβισμός (bullying) είναι μια επιθετική συμπεριφορά, σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή/και κοινωνική που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα. Λαμβάνει χώρα εντός ή/και εκτός σχολείου, καθώς και στο διαδίκτυο (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο μπορεί να είναι εξίσου ή/και πιο σοβαρός, καθώς η έκθεση του/της μαθητή/τριας γίνεται δημόσια, σε ελάχιστο χρόνο και είναι ανεξέλεγκτη.
- Εκείνος/η που εκφοβίζει έχει σκοπό να προκαλέσει φόβο, ανησυχία, πόνο και φθορά σε εκείνον/η που στοχοποιεί.
- Ο/Η μαθητής/τρια που εκφοβίζεται αδυνατεί, συνήθως, να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της.
- Ο εκφοβισμός διακρίνεται σε διάφορα είδη:
 - i. Ο σωματικός περιλαμβάνει σωματικές επιθέσεις, δηλαδή σπρωξίματα, κλοτσιές, γροθιές, δαγκωνιές, φτυσίματα, τσιμπήματα, τρικλοποδιές, ανεπιθύμητα αγγίγματα, ρίψη αντικειμένων (π.χ. πέτρες) και καταστροφή προσωπικών ειδών.
 - ii. Ο λεκτικός συνίσταται από απειλές, βρισιές, κοροϊδία, προσβολές, ειρωνείες, αγενή, μειωτικά και υποτιμητικά σχόλια, παρατσούκλια και συκοφαντίες.
 - iii. Ο διαδικτυακός περιλαμβάνει χρήση, αποστολή και ανάρτηση σε ηλεκτρονικά μέσα (e-mail, social media, chatting κ.λπ.) υλικού που είναι απειλητικό ή υβριστικό και μπορεί να εμπεριέχει αποτύπωση προσωπικών στιγμών και εν γένει προσωπικά δεδομένα του/της εκφοβιζόμενου/ης (doxing), περαιτέρω παράνομη χρήση των εν λόγω δεδομένων (π.χ. για τζόγο), κακόβουλο σχολιασμό και παρακολούθηση των αναρτήσεων του/της (cyberstalking), απόπειρες αποπλάνησης τύπου sexting ή grooming κ.λπ.
 - iv. Ο κοινωνικός περιλαμβάνει φήμες, αποκλεισμό από ομάδες συνομηλίκων και άλλες κοινωνικές ή διαδικτυακές ομάδες.
 - v. Ο εκβιαστικός συνήθως εμπεριέχει εξαναγκασμό σε πράξεις ή παραλείψεις παρά τη θέληση του εκφοβιζόμενου ατόμου, π.χ. πειθαναγκαστική απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων.
- Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί μέσα στη σχολική τάξη, στο προαύλιο και τους βοηθητικούς χώρους του σχολείου π.χ. στο γήπεδο, στις σχολικές τουαλέτες, στους διαδρόμους του σχολείου, αλλά και στον δρόμο προς ή από το σχολείο.
- Ο εκφοβισμός μπορεί να αφορά στο φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την εμφάνιση, την καταγωγή ή την προσωπικότητα.

- Εκφοβισμός δεν είναι το πείραγμα μεταξύ φίλων ή ένα αστείο στο πλαίσιο του παιχνιδιού ή της παρέας, το οποίο απολαμβάνουν και οι δύο πλευρές. Όταν όμως το πείραγμα και το αστείο αρχίσουν να γίνονται δυσάρεστα και πλέον το ένα από τα δύο άτομα αισθάνεται φόβο και απειλή, τότε αυτό είναι εκφοβισμός.

Οι ρόλοι των μαθητών/τριών

- Στον εκφοβισμό μπορεί να εμπλέκονται πολλά πρόσωπα:
 - α) ένα μόνο άτομο ή δύο (πιθανώς και περισσότερα) που εκφοβίζουν,**
 - β) ο/η μαθητής/τρια που δέχεται την εκφοβιστική συμπεριφορά,**
 - γ) συχνά υπάρχουν και παρατηρητές, δηλαδή μαθητές και μαθήτριες που είναι μάρτυρες σε περιστατικά εκφοβισμού,** είτε ενισχύοντας τον εκφοβισμό είτε επιχειρώντας να τον αποτρέψουν είτε παραμένοντας αμέτοχοι.
- Τα άτομα που εκφοβίζουν είναι, συνήθως, μαθητές/τριες, οι οποίοι/ες χρησιμοποιούν τη σωματική τους δύναμη για να επιβληθούν. Επιδεικνύουν, συχνά, επιθετική και αντιδραστική συμπεριφορά, χωρίς να συμμορφώνονται εύκολα με τους κανόνες. Αισθάνονται, συχνά, την ανάγκη να έχουν υπό τον έλεγχό τους άλλους/ες μαθητές/τριες, στους/τις οποίους/ες επιβάλλουν τη θέλησή τους. Θεωρούν ότι με το να επιδεικνύουν δύναμη και εξουσία εξασφαλίζουν την υπεροχή τους και απολαμβάνουν αναγνώριση. Αναζητούν, συχνά, την προσοχή, την επιβεβαίωση και τον θαυμασμό.
- Όσοι/όσες υφίστανται εκφοβιστική συμπεριφορά είναι, συνήθως, παιδιά και έφηβοι/ες που δυσκολεύονται να έχουν πολλούς/ές φίλους/ες και, συχνά, νιώθουν απομονωμένοι/ες στο σχολείο. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχουν κάποιο χαρακτηριστικό στην εξωτερική τους εμφάνιση (π.χ. στυλ ντυσίματος, γυαλιά, χαμηλό ύψος, μεγάλο βάρος, σωματική αναπηρία) ή στην προσωπικότητά τους (π.χ. να είναι ντροπαλοί/ές και εσωστρεφείς), εξαιτίας του οποίου γίνονται στόχος εκείνων που συνηθίζουν να εκφοβίζουν.
- Οι **αμέτοχοι παρατηρητές** δεν αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στο να σταματήσει ο εκφοβισμός, επειδή επιζητούν την αποδοχή των άλλων (ένταξη στην παρέα συνομηλίκων) ή/και φοβούνται να έρθουν σε ρήξη με το άτομο ή τα άτομα που εκφοβίζουν. Με τη συνολική στάση τους, όμως, επιτρέπουν αυτό που συμβαίνει και συμβάλλουν στη συνέχισή του.
 - Οι **ενισχυτές παρατηρητές** συναινούν με τον τρόπο τους στον εκφοβισμό και συμμετέχουν γελώντας, χειροκροτώντας, φωνάζοντας υπέρ του/της εκφοβιστή/στριας ή βοηθώντας τον/τη και κοροϊδεύοντας τον/την εκφοβιζόμενο/η.
 - Οι **παρατηρητές υποστηρικτές** εκείνων που εκφοβίζονται επεμβαίνουν είτε προσπαθώντας να συνδράμουν αυτόν/η που εκφοβίζεται είτε αντιμετωπίζοντας άμεσα εκείνον/η που εκφοβίζει είτε καλώντας σε βοήθεια.

Με εκφοβίζουν στο σχολείο. Τι να κάνω;

- Κανένας δεν έχει δικαίωμα να σε προσβάλει, να σε ταπεινώνει, να σε απειλεί, να σε κάνει να φοβάσαι, να σε υποχρεώνει να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις, να σε χτυπάει ή γενικά να σε κάνει να υποφέρεις.
- Να θυμάσαι ότι η ασφάλεια και η προστασία σου στο σχολείο είναι το πιο βασικό δικαίωμά σου.
- Αν σε εκφοβίζουν στο σχολείο, μην νομίζεις ότι έκανες κάτι εσύ για να το προκαλέσεις. Δεν είναι δικό σου λάθος! Μην κατηγορείς τον εαυτό σου για αυτό που σου συμβαίνει.
- Όταν σε εκφοβίζουν, προσπάθησε όσο μπορείς να μη δείξεις την αναστάτωση και το άγχος που νιώθεις. Σε εκφοβίζουν γιατί θέλουν να σε δουν να πληγώνεσαι και να φοβάσαι, έτσι ικανοποιούνται. Κράτα όσο

μπορείς την ψυχραιμία σου και συμπεριφέρομαι με αυτοπεποίθηση:

α) Είτε λέγοντας σε εκείνους/ες που σε εκφοβίζουν ότι δεν σου αρέσει καθόλου αυτά που σου λένε ή σου κάνουν. Φύγε και ανάφερε το γεγονός αμέσως σε κάποιον/α εκπαιδευτικό.

β) Είτε αγνοώντας εκείνον/η που εκφοβίζει, καθώς αυτός/ή θέλει να αντιδράσεις. Άμα δεν αντιδράσεις, μπορεί να πάψει να βρίσκει ενδιαφέρον και να σταματήσει.

Σε κάθε περίπτωση, μην αντιδράσεις με βία και μην αντεπιτεθείς για να σταματήσεις τον εκφοβισμό. Αυτό μπορεί να χειροτερεύσει τη κατάσταση.

- Εάν νιώθεις αναστάτωση και άγχος μην μένεις μόνος/η, φρόντισε να είσαι με συμμαθητές και συμμαθήτριες, οι οποίοι/ες σου συμπεριφέρονται καλά, τους/τις εμπιστεύεσαι και μπορούν να σε υποστηρίξουν.
- Ο εκφοβισμός μπορεί να σε κάνει να νιώθεις στενοχώρια και ότι δεν αξίζεις. Αυτό, όμως, δεν είναι αλήθεια. Να είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου. Να σκέφτεσαι τα πράγματα που σε κάνουν μοναδικό/ή και ξεχωριστό/ή. Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι ίδιοι, όλοι είναι μεταξύ τους διαφορετικοί και όλοι αξίζουν να αντιμετωπίζονται με σεβασμό και καλοσύνη.
- Μην ανέχεσαι να συνεχίζουν να σε εκφοβίζουν με την ελπίδα ότι θα σταματήσουν. Συνήθως, αυτή η κατάσταση μπορεί να χειροτερέψει.
- Μίλα, μη φοβάσαι. Μην το κρατάς μυστικό. Μην συνεχίζεις να υποφέρεις στη σιωπή. Μην αφήνεις αυτό το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις να συνεχιστεί.
- Είναι σημαντικό να μιλήσεις αμέσως και να ζητήσεις βοήθεια από τους/τις ενήλικες που εμπιστεύεσαι: γονείς, εκπαιδευτικούς κ.ά. Μπορούν να σε υποστηρίξουν, να σε προστατεύσουν και να βοηθήσουν ώστε να σταματήσει ο εκφοβισμός.
- Μπορείς, επίσης, να αναφέρεις ότι σε εκφοβίζουν και στην ηλεκτρονική πλατφόρμα (stop-bullying.gov.gr/incident/) αναφοράς περιστατικού... Το μήνυμά σου θα παραληφθεί αμέσως από τους/τις υπεύθυνους/ες του σχολείου. Θα κάνουν ό,τι χρειάζεται για να αντιμετωπισθεί ο εκφοβισμός και να νιώθεις καλά και ασφαλής.

Βλέπω να εκφοβίζουν έναν συμμαθητή ή μια συμμαθήτριά μου. Τι να κάνω;

- Να θυμάσαι ότι όλοι/ες στο σχολείο (μαθητές, μαθήτριες, εκπαιδευτικοί) έχουν υποχρέωση και ευθύνη να κάνουν ό,τι χρειάζεται ώστε να αντιμετωπίζεται ο εκφοβισμός κάθε είδους. Εάν γνωρίζεις ότι ένας συμμαθητής ή μία συμμαθήτριά σου εκφοβίζεται με οποιονδήποτε τρόπο, να το αναφέρεις στους/τις ενήλικες που εμπιστεύεσαι: γονείς, εκπαιδευτικούς κ.ά. Επίσης, δώσε ακριβείς πληροφορίες για τον χώρο και την ώρα που, συνήθως, συμβαίνει το περιστατικό του εκφοβισμού.
- Μη συμμετέχεις ποτέ σε πράξεις ή συμπεριφορές εκφοβισμού ενός/μιας συμμαθητή/τριας σου. Αν σου ζητηθεί να πάρεις μέρος και εσύ στον εκφοβισμό, να πεις αποφασιστικά ότι δεν συμφωνείς καθόλου με αυτό και να το αρνηθείς.
- Πες σε εκείνον/η που εκφοβίζει ότι δεν έχει κανένα δικαίωμα να κάνει τους/τις άλλους/ες να υποφέρουν, ότι αυτό που κάνει είναι εκφοβισμός, ότι είναι κακό και λάθος, δεν το βρίσκεις αστείο, δεν σου αρέσει και πρέπει να σταματήσει.
- Μην βοηθάς στη διάδοση κουτσομπολιών που πληγώνουν ή φέρνουν σε δύσκολη θέση έναν/μια συμμαθητή/τρια σου. Να σταματήσεις αμέσως τη συζήτηση και να μη μοιραστείς παραπέρα αυτές τις φήμες.
- Εάν εντοπίσεις στο διαδίκτυο (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) ή σε μηνύματα στο κινητό τηλέφωνο φήμες ή προσβλητικά σχόλια με σκοπό να πληγώσουν ή να φέρουν σε δύσκολη θέση έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σου, μην τα μεταδίδεις και ενημέρωσε για αυτά τους/τις ενήλικες που εμπιστεύεσαι: γονείς, εκπαιδευτικούς κ.ά.
- Μην αντιδράσεις με βία και μην επιτεθείς για να σταματήσεις εκείνον/η που εκφοβίζει, μπλέκοντας σε βίαιους καυγάδες, γιατί αυτό μπορεί να χειροτερεύσει τη κατάσταση.
- Εάν δυσκολεύεσαι πολύ να πεις σταμάτα σε εκείνον/η που εκφοβίζει, τουλάχιστον μην συμμετέχεις σε αυτό που γίνεται. Μη δείχνεις με γέλια, επευφημίες ή/και χειρονομίες ότι συμφωνείς με αυτό, δείξε την αποδοκμασία σου και πες το σε έναν/μια εκπαιδευτικό για να επέμβει.

- Στήριξε τον/τη συμμαθητή/τρια σου που εκφοβίζεται και ενθάρρυνέ τον/την να το αναφέρει στους/στις στους/τις ενήλικες που εμπιστεύεται: γονείς, εκπαιδευτικούς κ.ά.
- Εάν διστάζει ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σου που εκφοβίζεται να το αναφέρει στο σχολείο, πρότεινέ του/της είτε να ενημερώσετε μαζί έναν/μία εκπαιδευτικό που αισθάνεται άνετα είτε να το δηλώσει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα stop-bullying.gov.gr/incident/ αναφοράς περιστατικού...
- Όταν υπερασπίζεσαι το σωστό, θα νιώσεις περήφανος/η για τον εαυτό σου και οι άλλοι/ες θα σου αναγνωρίσουν ότι είσαι ένας άνθρωπος που αξίζει και υπερασπίζεται το δίκαιο.
- Μπορείς, επίσης, να αναφέρεις αυτό που είδες και σε αυτή την ηλεκτρονική πλατφόρμα stop-bullying.gov.gr/incident/ αναφοράς περιστατικού... Το μήνυμά σου θα φθάσει αμέσως στους υπεύθυνους του σχολείου. Αυτό θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να κάνουν γρήγορα ό,τι χρειάζεται για να προστατεύσουν και να σταματήσουν τον εκφοβισμό του συμμαθητή ή της συμμαθήτριάς σου.

Όταν καταλαβαίνω ότι κι εγώ εκφοβίζω, τι να κάνω;

- Το να παραδεχτείς ότι επιτίθεσαι και εκφοβίζεις συμμαθητές και συμμαθήτριές σου με διάφορους τρόπους, κάνοντάς τους να υποφέρουν, είναι δύσκολο. Μπορεί να αισθάνεσαι άσχημα και ενοχή γι' αυτό. Εάν έχεις τέτοια συναισθήματα, να γνωρίζεις ότι αυτό είναι ένα καλό σημάδι. Δείχνει ότι έχεις συμπόνια και επιθυμία να σταματήσεις τον εκφοβισμό.
- Άρχισε να εκτιμάς τι κάνει τον κάθε άνθρωπο μοναδικό, αντί να τον κρίνεις για τη διαφορετικότητά του. Να θυμάσαι ότι θα πρέπει όλους/ες να τους/τις αντιμετωπίζεις με σεβασμό.
- Πολλοί άνθρωποι εκφοβίζουν επειδή είναι οι ίδιοι/ες ανασφαλείς, πληγώνουν επειδή κάποιος/ες άλλοι/ες τους πληγώνουν, υποτιμούν τους/τις άλλους/ες για να κρύψουν τη δική τους αδυναμία και να δείξουν δυνατοί, κοροϊδεύουν γιατί δεν τους αρέσει κάτι από τον εαυτό τους.
- Εάν επιτίθεσαι και εκφοβίζεις επειδή αισθάνεσαι μεγάλο θυμό ή έντονα συναισθήματα που δεν μπορείς να ελέγχεις και χάνεις την ψυχραιμία σου, προσπάθησε, πριν ενεργείς, να σκέφτεσαι.
- Εάν δεν σου αρέσει να σε πληγώνουν σωματικά ή συναισθηματικά και να σε κάνουν να υποφέρεις, μην το κάνεις στους/στις άλλους/ες. Να συμπεριφέρεσαι όπως θέλεις να σου συμπεριφέρονται. Σε αυτό θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν ενήλικες που εμπιστεύεσαι, καθώς και ειδικοί επιστήμονες, όπως π.χ. οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί στο σχολείο σου.
- Αυτοί/ές που εκφοβίζουν κινδυνεύουν να υποστούν πολλές και σοβαρές συνέπειες, όπως να έχουν σοβαρά προβλήματα στο σχολείο, π.χ. να αντιμετωπίζουν πειθαρχικές ποινές, να δυσκολεύονται να κάνουν και να κρατήσουν πραγματικούς καλούς φίλους, να στιγματιστούν ως βίαια και επιθετικά άτομα.
- Εάν εκφοβίζεις συμμαθητές ή συμμαθήτριές σου για να κερδίσεις την αποδοχή της παρέας σου στο σχολείο, τότε πρέπει να καταλάβεις ότι αυτή η παρέα έχει αρνητική επιρροή για εσένα. Φύγε από αυτή την παρέα αμέσως και σταμάτα να εκφοβίζεις.
- Ζήτησε συγγνώμη από τον συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σου που έχεις εκφοβίσει. Θα είναι μία θαρραλέα στάση από μέρους σου. Εάν παραδεχτείς ότι ήταν λάθος σου να εκφοβίσεις, τότε αυτό θα είναι κάτι που θα σε ανακουφίσει και θα υπάρχουν λιγότεροι λόγοι να σε αντιπαθούν ή να σε φοβούνται.

Ζητάω βοήθεια

Μιλώ με τη διεύθυνση του σχολείου

Είμαστε εδώ για να αντιμετωπίσουμε κάθε πρόβλημα. Τόσο η δ/νση του σχολείου, όσο και η ψυχολόγος μας καθώς και ο σύλλογος διδασκόντων είναι διαθέσιμοι για να ακούσουν και να δώσουν κάθε βοήθεια.

Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης για μαθητές/-τριες, γονείς/κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς

- 24ωρη τηλεφωνική γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης **197 (χωρίς χρέωση)**
- Συνήγορος του Παιδιού **213 1306 744 – 213 1306 710** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 16:00) Γραμμή για τα Παιδιά (χωρίς χρέωση από σταθερό) **800 1132 000** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 16:00)
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (Υπουργείο Υγείας) **10306** – για υποστήριξη σε θέματα βία/επιθετικότητα παιδιών και εφήβων (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 -21:00)
- Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη) **11188** 24ωρη υπηρεσία
- Τηλεφωνική γραμμή του Εθνικού Μηχανισμού Επείγουσας Ανταπόκρισης που βοηθά στην ταυτοποίηση και στον εντοπισμό των παιδιών που βρίσκονται σε ανάγκη (Προστασία Ασυνόδευτων Ανηλίκων Τρίτων Χωρών) **0030-2132128888 & 0030-6942773030 μέσω** WhatsApp ή Viber 24ωρη υπηρεσία
- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας **1107** 24ωρη υπηρεσία (συμβουλευτική / ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και εφήβους)
- ELIZA Γραμμή Παιδιών **10454** – για επαγγελματίες που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους υπηρεσία **καθημερινές μόνο** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας : 10:00 20:00) – συμβουλευτική και καθοδήγηση για τις ενέργειες / διασύνδεση με υπηρεσίες όλες οι μορφές κακοποίησης
- Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά SOS (Το Χαμόγελο του Παιδιού) / Εφαρμογή Chat **1056** 24ωρη (**ανώνυμη γραμμή και χωρίς χρέωση**) **Για άμεση βοήθεια για τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο.**
- Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών & Εφήβων (Το Χαμόγελο του Παιδιού) **116111** 24ωρη Συμβουλευτική υποστήριξη
- Ευρωπαϊκή Γραμμή για τα Εξαφανισμένα Παιδιά (Το Χαμόγελο του Παιδιού σε εθνικό επίπεδο) **116000** 24ωρη υπηρεσία
- Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας «Μαζί για το Παιδί» της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» **11525** Συμβουλευτική γονέων ανήλικων παιδιών, σε εκπαιδευτικούς και σε παιδιά άνω των 12 ετών – (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 19:00)
- Η Γραμμή Βοηθείας Help-line (Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου) **210 6007686** (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 09:00 – 17:00) www.help-line.gr δυνατότητα για chat (καθημερινές / ώρες λειτουργίας: 14:00 -17:00)
- Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το οικογενειακό, φιλικό, σχολικό και εργασιακό περιβάλλον τους – **11528** Δίπλα σου (καθημερινές / ώρες λειτουργίας 10:00-18:00)