**Περιεχόμενα Εκπαίδευσης Γονέων**

**Ενότητα 1η: Βασικές γνώσεις για τον εκφοβισμό**

* Ορισμός και διαφορές: πείραγμα- κοροϊδία- εκφοβισμός
* Που παρατηρείται
* Πόσο σοβαρός μπορεί να είναι
* Παιδιά που εκφοβίζουν- γιατί το κάνουν
* Ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να βιώνει σχολικό εκφοβισμό
* Αντιδράσεις του παιδιού που εκφοβίζεται

**Ενότητα 2η: Πως αντιδρώ ως γονέας όταν το παιδί μου δέχεται εκφοβισμό**

* Τι μπορώ να κάνω ως γονέας
* Το παιδί που νιώθει ότι δεν το καταλαβαίνει κανείς
* Πως να ξεκινήσετε μια συζήτηση- τι λάθη να αποφύγετε
* Μην γίνεστε πολύ παρεμβατικοί
* Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει- τρόποι προσέγγισης
* Εισαγωγή στην Ενεργητική Ακρόαση
* Βασικές Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας
* Παραδείγματα
* Δώστε στο παιδί σας ευκαιρία να προτείνει λύσεις
* Μέθοδος επικοινωνίας 3-step

**Ενότητα 3η: Ενισχύω την αυτοεκτίμηση του παιδιού μου και το βοηθάω να παίρνει θέση κατά του εκφοβισμού**

* Πως να καλλιεργήσετε μια ζεστή ουσιώδη σχέση
* Μάθετε στο παιδί σας να θέτει όρια και να είναι διεκδικητικό
* Τα παιδιά παρατηρητές και ο ρόλος που μπορούν να παίξουν στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού
* Οι αντιδράσεις των παρατηρητών ενός περιστατικού εκφοβισμού
* Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου ή ένα άλλο παιδί αναφέρει ότι ο/η φίλος/η του/της έχει υποστεί εκφοβισμό.

**Ενότητα 4η: Επικοινωνία με το σχολείο**

* Τρόποι που μπορώ να επικοινωνήσω πιο αποτελεσματικά με τους εκπαιδευτικούς
* Παραδείγματα

**Ενότητα 5η: Τι μπορώ να κάνω ως γονέας παιδιού που ασκεί εκφοβισμό**

* Καλλιέργεια ενσυναίσθησης
* Κατανοώντας τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει
* Παραδείγματα
* Η σημασία της συνειδητοποίησης των συνεπειών του εκφοβισμού για το άλλο παιδί
* Τι κάνω εάν το παιδί μου αρνείται τελείως να μιλήσει
* Βοηθάμε τα παιδιά μας να δείξουν μια μεταμέλεια στο παιδί/παιδιά που δέχτηκαν εκφοβισμό
* Οδηγίες του anti-bullying network

**Πρόσθετες Ενότητες**

**Ενότητα: Εφηβεία: Έχει τις ιδιαιτερότητές της, αλλά εξαρτάται και πως την αντιμετωπίζουμε.**

* Τα στάδια της εφηβείας
* Αλλαγές στην περίοδο της εφηβείας
* Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας

**Ενότητα: Διαδικτυακός εκφοβισμός**

* Τι Είναι Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;
* Χαρακτηριστικά Διαδικτυακού Εκφοβισμού
* Μορφές Διαδικτυακού Εκφοβισμού
* Ποια είναι τα κίνητρα αυτών που ασκούν εκφοβισμό;
* Πώς vα είσαι Ασφαλής Στο Διαδίκτυο;
* Πρόσεχε τι μοιράζεσαι
* Αναφορά Ανάρμοστης, Ύποπτης, Ή Παράνομης Δραστηριότητας
* Χρήσιμες Διευθύνσεις Αναφοράς Περιεχομένου Στο Facebook
* Συμβουλές πρόληψης
* Ενημέρωση παιδιών
* Σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού
* Συμβουλές διαχείρισης διαδικτυακού εκφοβισμού