



ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: **ΝΤΕΦΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ**, ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ, MSc

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Στο πλαίσιο της πρόληψης και αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού, υλοποιήθηκε **βιωματικό εργαστήριο** με μαθητές και μαθήτριες της Β' Γυμνασίου του 7^{ου} Γυμνασίου Κατερίνης.


Η δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του επιμορφωτικού προγράμματος «**Συμμαχία για Ασφαλή Σχολεία – Ανάπτυξη Καινοτόμων Λύσεων για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού στην Ελλάδα**», το οποίο τελεί υπό την αιγίδα της Περιφερειακής Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας. Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με το Γραφείο της UNICEF στην Ελλάδα και το Κέντρο για τα Δικαιώματα του Παιδιού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, καθώς και με την αμέριστη συμπαράσταση της Διεύθυνσης του σχολείου μας. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, οι μαθητές και οι μαθήτριες είχαν την ευκαιρία:

Να προβληματιστούν και να δράσουν συλλογικά, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη απέναντι στο φαινόμενο της βίας.

Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση, ερχόμενοι στη θέση του «Άλλου» μέσα από την τεχνική της εναλλαγής ρόλων.

Να προτείνουν αποτελεσματικές λύσεις, καταλήγοντας στη σύνταξη ενός κοινού «Κώδικα Ενσυναίσθησης» για την καθημερινή τους συμβίωση στο

Ντέφα Αλεξάνδρα, ΠΕ02, MSc, Σύμβουλος Σχολικής Ζωής

- 
- ▶ ΤΑΞΗ: **Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ/7ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ**
 - ▶ ΤΜΗΜΑ: **Β3**
 - ▶ Αριθμός μαθητών/τριών: **21**
 - ▶ Διδακτικές ώρες: **2**
 - ▶ **Δραστηριότητα ενσυναίσθησης**
 - ▶ Προαπαιτούμενο: **Συναίνεση παιδιών -Υπεύθυνες δηλώσεις γονέων**

Ανεστραμμένη τάξη

Ορισμός - Μορφές σχολικού εκφοβισμού

Ο σχολικός εκφοβισμός ορίζεται ως ανεπιθύμητη και επιθετική συμπεριφορά — άμεση ή έμμεση, συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής — η οποία αποσκοπεί στην πρόκληση βλάβης ή δυσφορίας σε έναν μαθητή / μια μαθήτρια. Εμφανίζεται στο πλαίσιο μιας πραγματικής ή αντιλαμβανόμενης ανισορροπίας δύναμης μεταξύ του δράστη ή των δραστών και του θύματος και είτε επαναλαμβάνεται είτε έχει υψηλή πιθανότητα να επαναληφθεί με την πάροδο του χρόνου. Ο εκφοβισμός προκαλεί βλάβη όχι μόνο στο άτομο που στοχοποιείται, αλλά και στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον, επηρεάζοντας αρνητικά το κλίμα και τη συνοχή της σχολικής κοινότητας ([Olweus, 1993; UNESCO, 2023](#))

Ανεστραμμένη τάξη. Τι Ξέρω

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ο σχολικός εκφοβισμός περιλαμβάνει διάφορες μορφές, εμφανείς ή συγκαλυμμένες, δια ζώσης ή διαδικτυακές. Παρακάτω, συνοψίζονται οι βασικές κατηγορίες εκφοβισμού όπως αναγνωρίζονται παγκοσμίως:

➤ Λεκτικός εκφοβισμός

Η χρήση λέξεων που πληγώνουν ή υποτιμούν κάποιον/αν. Περιλαμβάνει βρισιές, προσβολές, ειρωνείες και απειλές.

➤ Σωματικός εκφοβισμός

Εκδηλώνεται μέσω φυσικής επιθετικότητας όπως χτυπήματα, σπρωξίματα ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.

➤ Ψυχολογικός/Συναισθηματικός εκφοβισμός

Επιχειρείται υποβάθμιση της ψυχολογικής κατάστασης του θύματος, προκαλώντας φόβο, άγχος, ανασφάλεια ή ντροπή.

➤ Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός που γίνεται μέσω διαδικτύου ή κινητών συσκευών, περιλαμβάνοντας προσβολές, απειλές ή διασπορά φημών online.

➤ Κοινωνικός εκφοβισμός

Μορφή έμμεσου εκφοβισμού που συνίσταται στον αποκλεισμό από ομάδες, στη διάδοση φημών και στην κοινωνική απομόνωση.

➤ Ρατσιστικός εκφοβισμός

Εμπεριέχει διακρίσεις, προσβολές ή επιθέσεις λόγω εθνικής καταγωγής, χρώματος, θρησκείας, φύλου, αναπηρίας ή άλλης ταυτότητας.

➤ Σεξουαλικός εκφοβισμός

Περιλαμβάνει ανεπιθύμητες σεξουαλικές πράξεις ή σχόλια, άγγιγμα, σεξουαλική παρενόχληση ή προσβολή της σεξουαλικότητας.

➤ Εκβιαστικός εκφοβισμός


Η χρήση απειλών ή φόβου για την απόσπαση χρημάτων, αντικειμένων ή υπηρεσιών από το θύμα.



Οι μαθητές:

- κατανοούν τις μορφές του σχολικού εκφοβισμού
- αναγνωρίζουν ρόλους (θύτης, θύμα, παρατηρητής, γονέας)
- αναπτύσσουν ενσυναίσθηση - μπαίνουν στη θέση του άλλου
- προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης
- συνδιαμορφώνουν έναν *Κώδικα Ενσυναίσθησης και σωστών στάσεων στον σχολικό εκφοβισμό*

Σύντομη περιγραφή





- ▶  **Slide 3 – Ερέθισμα: Προβολή Βίντεο**
 - Προβολή σύντομου βίντεο σχετικού με τον σχολικό εκφοβισμό
- ▶ **Οδηγία προς μαθητές:**
 - Παρακολουθούμε προσεκτικά
 - Προσέχουμε συναισθήματα & συμπεριφορές
 - Όλες οι απόψεις είναι σωστές /Δεν υπάρχει σωστό- λάθος

Προβολή βίντεο, για τη μελέτη περίπτωσης



Σύντομη περιγραφή

Χωρισμός σε Ομάδες Ρόλων

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει έναν ρόλο:
 -  Θύτης
 -  Θύμα
 -  Παρατηρητής
 -  Γονείς
-
- Κάθε ομάδα λαμβάνει **φύλλο εργασίας**.
 - Σε κάθε ομάδα υπάρχει ένας συντονιστής/-στρια, ερευνητές, παρουσιαστές (ευδιάκριτοι ρόλοι)



Σύντομη περιγραφή

Εργασία Ομάδων (Φύλλα Εργασίας)

- ▶ Οι ομάδες συζητούν και καταγράφουν:
- ▶ Πώς συμπεριφέρεται το πρόσωπο του ρόλου;
- ▶ Ποια συναισθήματα βιώνει;
- ▶ Πώς αξιολογούμε τη στάση του;
- ▶ Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά;

Υπόμνημα (κοινό σε όλα τα φύλλα):

- 😄 Χαρά / Θετικό συναίσθημα
- 😊 Ανακούφιση / Ηρεμία
- 😐 Ουδέτερο συναίσθημα
- 😟 Ανησυχία
- 😞 Λύπη
- 😡 Θυμός
- 😱 Φόβος
- 😨 Ντροπή

ΤΟ ΘΥΜΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 1 – ΤΟ ΘΥΜΑ

Δραστηριότητα 1 – Πώς ένιωσαν στην αρχή;

- ▶ 1. Πώς πιστεύουμε ότι ένιωσε το θύμα στην αρχή της ιστορίας;
Φόβος, λύπη, ανησυχία, ντροπή που τον βλέπουν οι άλλοι μαθητές τι θα σκεφτονται ενόχληση, σκέψη ότι θα σταματήσει αν αγνοεί τον θύτη
- ▶ 2. Πώς νιώσαμε εμείς βλέποντας αυτές τις σκηνές; **Αγωνία, λύπη, θυμός**

Δραστηριότητα 2 – Μπαίνω στη θέση του Θύματος

- ▶ 1. Αν ήμουν το θύμα, πώς θα ένιωθα; **Φόβος, πόνος ντροπή, έλλειψη βοήθειας**
- ▶ 2. 🗣️ Σε ποιον θα ήθελες να μιλήσεις; (φίλο, γονέα, εκπαιδευτικό, κάτι άλλο)
Θα ήθελα να μιλήσω στον ψυχολόγο και στον γονέα γιατί με αγαπάει όσο κανένας άλλος και θα ξέρει να με συμβουλέψει
- ▶ 3. ❤️ Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις καλύτερα;
Θα με βοηθούσε να με ακούσουν και να νιώσω πως κάποιος όντως με αγαπάει
- ▶ 4. 🛡️ Τι χρειάζεσαι για να νιώθεις ασφαλής στο σχολείο;
Να είμαι με την παρέα μου και να υπάρχουν εκπαιδευτικοί στον χώρο

Ο ΘΥΤΗΣ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 3 – Ο ΘΥΤΗΣ

Δραστηριότητα 1 – Πώς ένιωσαν στην αρχή;

Ερωτήσεις

1. Πώς πιστεύουμε ότι ένιωθε ο θυτής; **Δυναμικός, υπεράνω, ευχαρίστηση, αδιάφορος**
2. Ποια συναισθήματα μπορεί να κρύβονταν; **Ανασφάλεια, ανάγκη να δείχνει δυνατός, ενοχή, ίσως, στην ερώτηση των γονέων αν έχει σχέση με το συμβάν**

Δραστηριότητα 2 – Κατανοώντας χωρίς να δικαιολογούμε

Ερωτήσεις

- 🙄 Τι πιστεύεις ότι μπορεί να τον έκανε να φερθεί έτσι;
Ήθελε να είναι αποδεκτός, πιθανότατα έχει οικογενειακά θέματα, συναισθηματικές διαταραχές
- 😞 Ποια συναισθήματα μπορεί να ένιωθε αλλά δεν τα έδειξε;
Ντροπή, ουδέτερο συναίσθημα, ψυχολογική άμυνα
- 🗣️ Σε ποιον θα μπορούσε να μιλήσει για να ζητήσει βοήθεια;
Να απευθυνθεί σε ψυχολόγο, σε ειδικό, σε κάποιον/ους με εμπειρία και γνώσεις πάνω στο θέμα
- 🔄 Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά την επόμενη φορά; (εν αλλακτική αντίδραση)
Μετάνοια, ενσυναίσθηση και συγχώρεση (να ζητήσει)

Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 2 – Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ

Δραστηριότητα 1 – Πώς ένιωσαν στην αρχή;

1. Πώς πιστεύουμε ότι ένιωσαν οι παρατηρητές;

Προβληματισμένος, θέλει να δράσει αλλά φοβάται για τον ίδιο

2. Τι συναισθήματα μπορεί να έκρυβαν;

Φόβο, ανησυχία, λύπη, θυμό

Δραστηριότητα 2 – Η δύναμη του Παρατηρητή

1. Τι θα σκεφτόμουν εκείνη τη στιγμή;

Πρέπει να ενημερώσω κάποιον ή να δράσω ο ίδιος

2. Τι με εμπόδισε να αντιδράσω;

Ο φόβος ότι θα εκφοβίσουν και εμένα

Πώς θα μπορούσα να δείξω ενσυναίσθηση;

Να μιλήσω σε κάποιον υπεύθυνο ενήλικα

3. Ποια μικρή πράξη κάνει διαφορά;

Να τους πω να σταματήσουν ή να φωνάξω κάποιον έμπιστο ενήλικα (εκπαιδευτικό, σύμβουλος σχολικής ζωής)

ΓΟΝΕΙΣ: Έντυπο φύλλο εργασίας

Δραστηριότητα 1 – Πώς ένιωσαν στην αρχή:

1. Πώς πιστεύουμε ότι ένιωσαν οι γονείς:
Στα πρώτα χρόνια της απουσίας του παιδιού τους, στην οικογένεια.

2. Ποια συναισθήματα θα ήταν πιο έντονα:
Πέννηση, απογοήτευση, στεναχώρια, ανυπομονία,

Κλίμακα Συναισθημάτων

Δραστηριότητα 2 – Ο ρόλος των Γονέων

1. 😊😞😭 Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν γονέας και το παιδί σας περνούσε κάτι παρόμοιο:
Θα ευχόμουν να είχαμε γονέα που να σου μιλάει για αυτό που νιώθει.

2. 🗣️ Θα θέλατε το παιδί σας να σας μιλήσει για αυτό που νιώθει:
 Ναι Όχι Δεν ξέρω
 Γιατί:
Ναι γιατί θα ήθελα να ξέρω τι γίνεται και να το βοηθήσω να αντιμετωπίσει καλύτερα.

3. Τι λόγια θα λέγατε στο παιδί σας για να νιώσει καλύτερα:
Μην ανησυχείς γιατί είμαστε μαζί σου και θα σου μιλήσουμε μαζί.

4. 🏠 Τι κάνουν οι γονείς που βοηθά ένα παιδί να νιώθει ασφαλές στο σπίτι (π.χ. ακούνε, αγκαλιάζουν, μιλάνε ήρεμα):
Είστε μαζί τους προσέχοντάς τους και συμβατεύουν, το συμβατεύουν στα να νιώσει ασφάλεια απευθυνόμενοι.

Υπόμνημα (κοινό σε όλα τα φύλλα):

- 😊 Χαρά / Θετικό συναίσθημα
- 😊 Ανακούφιση / Ηρεμία
- 😐 Ουδέτερο συναίσθημα
- 😞 Ανησυχία
- 😭 Λύπη
- 😡 Θυμός

Μας χρειάζεσαι. Όχι συμβαίνει θέλουμε να μας κάνατε τον Π.Χ ψυχολόγος καθυστέρει.

Σύντομη περιγραφή

Slide 6 – Παρουσίαση & Συζήτηση

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια:
 - Τι μας προβλημάτισε;
 - Τι χρειάζεσαι για να νιώθεις ασφαλής στο σχολείο;
- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΜΙΛΑΜΕ ΌΧΙ ΑΝΟΧΗ –ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Κώδικας Ενσυναίσθησης

- **Σύνθεση όλων των απαντήσεων μέσα από παραγωγικό διάλογο**
 - Κάθε ομάδα προτείνει **μία φράση / κανόνα** για τον **Κώδικα Ενσυναίσθησης** της τάξης, αλλά και της **σωστής στάσης στον σχολικό εκφοβισμό** και τον δημιουργούν από κοινού στο τέλος της συζήτησης
- **Παραδείγματα:**
 - «Δεν κοροϊδεύουμε – δεν αποκλείουμε κανέναν»
 - «Μιλάμε όταν βλέπουμε αδικία»
 - «Ζητάμε βοήθεια – δεν μένουμε σιωπηλοί»

🌈 ΚΩΔΙΚΑΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Β3 🌈

Πώς θέλουμε να νιώθουμε στην τάξη μας;

😊 Χαρούμενοι 😊 Ήρεμοι 🛡 Ασφαλείς



Ο Κώδικάς μας

- 🟢 Ακούμε με προσοχή όταν κάποιος μιλά.
- 🟡 Σεβόμαστε τα συναισθήματα όλων, ακόμη κι αν διαφωνούμε.
- 🟠 Δεν κοροϊδεύουμε – δεν αποκλείουμε κανέναν.
- 🟡 Βοηθάμε και υπερασπιζόμαστε όποιον δυσκολεύεται.
- 🟢 Μιλάμε με λόγια και με πράξεις που δεν πληγώνουν.
- 🟠 Ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.
- 🟡 Όταν κάποιος νιώθει άσχημα: Ακούμε χωρίς να διακόπτουμε ✔ Δεν κρίνουμε – δεν κοροϊδεύουμε



Η δέσμευσή μας

Συμφωνούμε να προσπαθούμε κάθε μέρα να δείχνουμε **ενσυναίσθηση, σεβασμό και φροντίδα.**

Η τάξη μας: Β3 - 7^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Ημερομηνία: 28-1-2026

Κώδικας ενσυναίσθησης στην τάξη

Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΜΑΣ
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

 **Ακούμε**
με προσοχή όταν κάποιος μιλά.



 **Σεβόμαστε**
τα συναισθήματα όλων, ακόμη κι αν διαφωνούμε.



 **Δεν κοροϊδεύουμε**
δεν αποκλείουμε κανέναν.



 **Βοηθάμε**
και υπερασπιζόμαστε όποιον δυσκολεύεται.



 **Μιλάμε**
με λόγια και με πράξεις που δεν πληγώνουν.



 **Ζητάμε**
βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.



 **Μοιραζόμαστε**
τον χώρο και τα πράγματά μας με ευγένεια και φροντίδα.

 **Ζητάμε συγγνώμη**
εθελοντικά όταν κάνουμε λάθος και προσπαθούμε να το διορθώσουμε.



 **Ενθαρρύνουμε**
τους άλλους στις δυσκολίες τους και χαίρομαστε με τις επιτυχίες τους.



 **Περιμένουμε**
με υπομονή τη σειρά μας, δίνοντας χώρο σε όλες τις φωνές να ακουστούν.



 **Αναγνωρίζουμε**
την προσπάθεια που καταβάλλει ο καθένας, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.



 **Αγκαλιάζουμε**
τη διαφορετικότητα, γιατί κάθε μέλος της ομάδας μας είναι μοναδικό και πολύτιμο.



ΜΑΖΙ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



-  **Αντιδράμε**
με αυτοπεποίθηση και ψυχραιμία, χωρίς βία.
-  **Ανιχνεύουμε**
τα σημάδια του εκφοβισμού νωρίς.
-  **Καταγγέλλουμε**
με θάρρος σε έναν ενήλικα.
-  **Στεκόμαστε**
δίπλα στο θύμα, ως σύμμαχοι.
-  **Ενισχύουμε**
τις φίλιες και τους κοινωνικούς δεσμούς.
-  **Συζητάμε**
ανοιχτά για τα συναισθήματα και τις εμπειρίες.
-  **Προστατεύουμε**
την ψηφιακή μας ταυτότητα και τον χώρο μας.
-  **Επιμένουμε**
στην τήρηση των κανόνων και των ορίων.
-  **Συνεργαζόμαστε**
με εκπαιδευτικούς και γονείς για λύσεις.
-  **Ενημερωνόμαστε**
για τον εκφοβισμό και τα δικαιώματά μας.
-  **Αναλαμβάνουμε**
ευθύνη για τις πράξεις και τα λόγια μας.
-  **Δημιουργούμε**
ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς, για όλους.

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

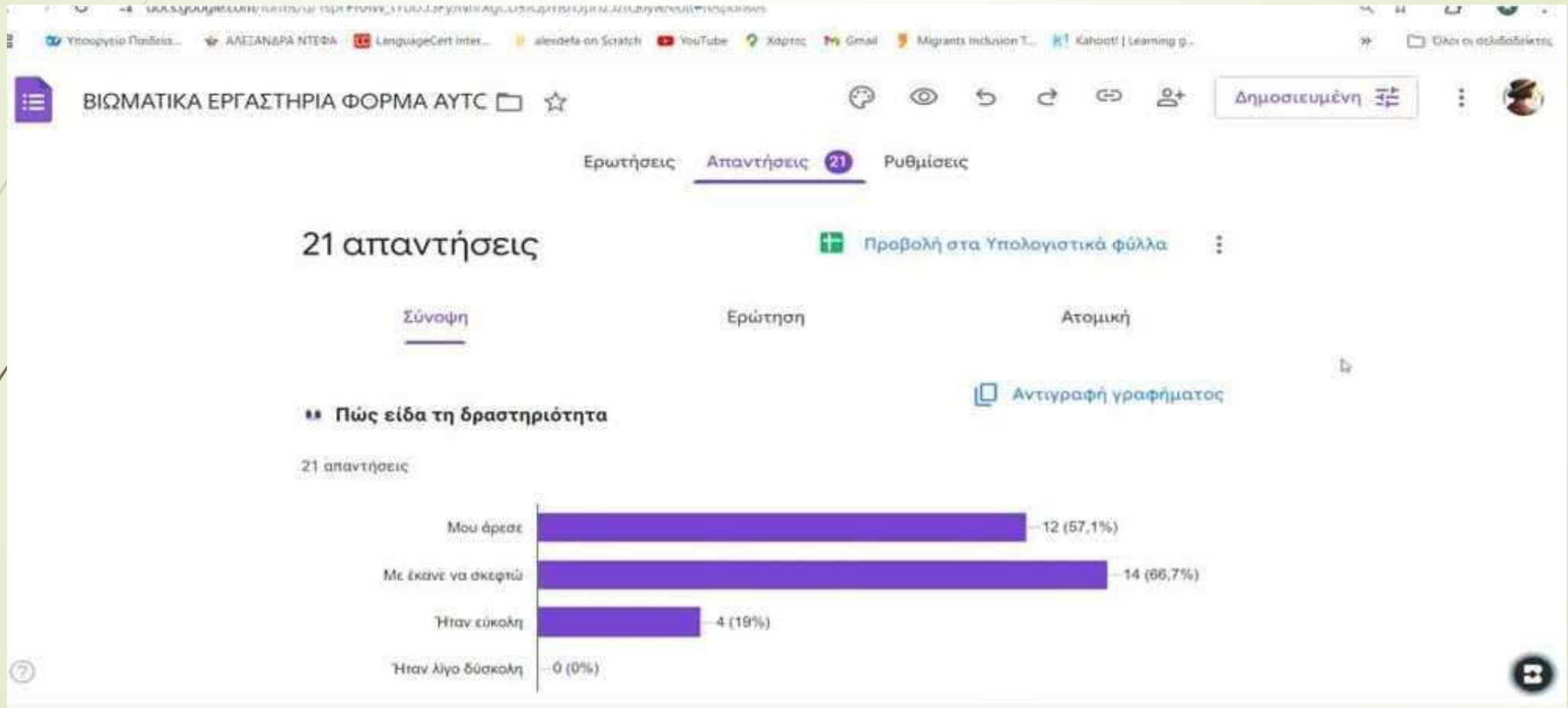


Σύντομη περιγραφή

Ατομική Αυτοαξιολόγηση (Google Form)

- Οι μαθητές απαντούν **ατομικά** σε φόρμα Google:
 - ✓ Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου;
 - ✓ Με ποιον ρόλο ταυτίστηκαν περισσότερο;
 - ✓ Τι έμαθα σήμερα;
 - ✓ Τι μπορώ να κάνω αν δω εκφοβισμό;

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ



Κλείσιμο Εργαστηρίου



«Όταν καταλαβαίνω πώς νιώθει ο άλλος, αλλάζω τη συμπεριφορά μου»

- Ο εκφοβισμός μας αφορά όλους
- Η ενσυναίσθηση είναι επιλογή και στάση ζωής
- Μικρές πράξεις → μεγάλη αλλαγή

Συγκεντρωτικός Πίνακας Αναστοχασμού Εκπαιδευτικού

 Στοιχεία Τάξης

Τάξη / Τμήμα: **B3**

Ημερομηνία: **28 -1 -2026**

Αριθμός μαθητών/τριών: **22**

1. Πώς βίωσαν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία

Παρατήρηση	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Έδειξαν ενδιαφέρον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ΝΑΙ
Συμμετείχαν ενεργά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ΝΑΙ
Ένιωσαν άνετα να εκφραστούν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>
Συνεργάστηκαν στις ομάδες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ΝΑΙ

2. Συναισθήματα που παρατηρήθηκαν συχνότερα

(τι βίωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου)

 Ανησυχία  Λύπη  Θυμός

Συγκεντρωτικός Πίνακας Αναστοχασμού Εκπαιδευτικού

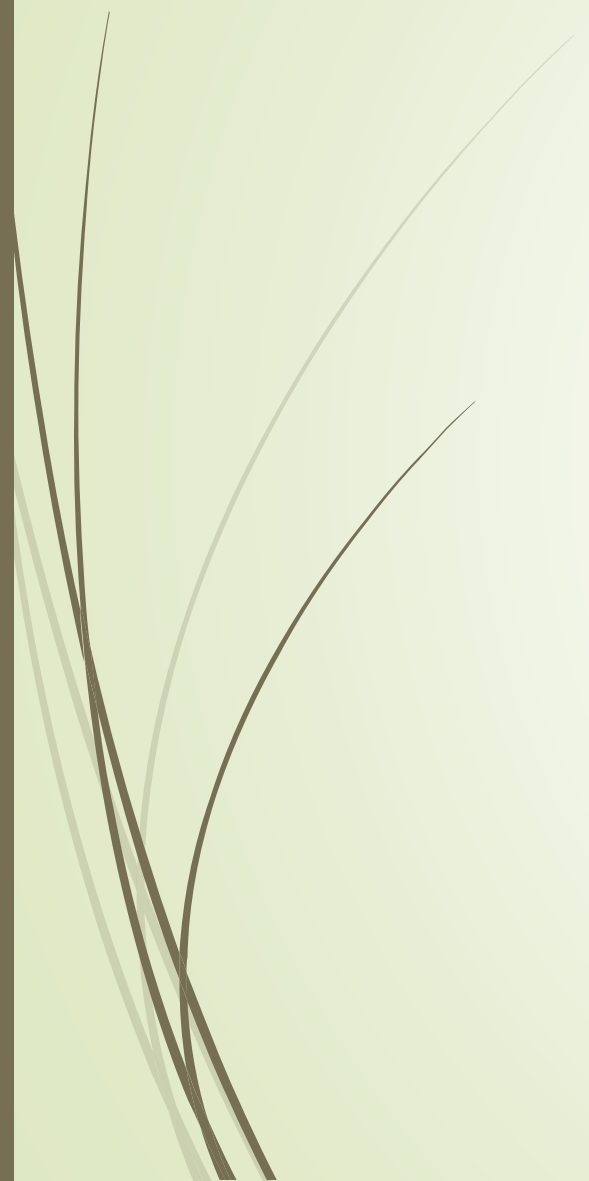
- Τι κατανόησαν οι μαθητές/τριες (σύμφωνα με τα φύλλα αυτοαξιολόγησης)
- Ότι τα συναισθήματα έχουν αξία Ότι οι πράξεις επηρεάζουν τους άλλους **Ότι μπορούν να ζητούν βοήθεια** **Ότι μπορούν να βοηθούν τους άλλους** **Ότι η ενσυναίσθηση μαθαίνεται**
- **4** Δεξιότητες που ενισχύθηκαν
- **Ενεργητική ακρόαση** **Έκφραση συναισθημάτων** **Συνεργασία** Διαχείριση συγκρούσεων **Ανάληψη ευθύνης**
- **5** Παρατηρήσεις / Σημεία προσοχής
- **Δεν είναι άγνωστα** τέτοια φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού στους μαθητές και ολοένα και περισσότεροι μαθητές/τριες μιλούν και καταθέτουν το πρόβλημα (ως θύματα κυρίως)
- **6** Επόμενα βήματα για την τάξη
- Υπενθύμιση του Κώδικα Ενσυναίσθησης (Ανάρτηση στην τάξη ως αφίσα) και ο κώδικας σωστής στάσης στον σχολικό εκφοβισμό σε εμφανές σημείο στον χώρο του σχολείου
- Συζήτηση σε κύκλο
- **ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ –ROLE PLAY:** Θύτης ↔ Θύμα ↔ Παρατηρητής. Δραματοποιούν την ίδια σκηνή με άλλο τρόπο πιο ενεργητικό

«Όταν τα παιδιά βιώνουν την ενσυναίσθηση, ο σχολικός εκφοβισμός χάνει χώρο να υπάρξει»



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ





Σας ευχαριστώ πολύ για
την προσοχή σας!



ΠΗΓΕΣ

- ▶ Safe Schools Alliance Βιωματική Προσέγγιση και Πρακτικά Εργαλεία για την Πρόληψη του Σχολικού Εκφοβισμού, Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού. Καραμπερίδου, Δ., Σιμόπουλος, Γ. & Θεοδώρου, Ν. (2025). UNICEF
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=AoBVL_mJU2Y: **Stop Bullying - Μην ανέχεσαι το bullying. Μίλα. Μπορείς.** Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού