



**Πρόγραμμα**  
**«Βιωματικά Εργαστήρια Υποστήριξης**  
**Σχολείων σε Θέματα Βίας»**

**Περιφερειακή Διεύθυνση Π/βάθμιας και Δ/βάθμιας Εκπ/σης Κ. Μακεδονίας**  
**Γραφείο UNICEF Ελλάδας - Κέντρο Δικαιωμάτων Παιδιού ΑΠΘ**  
**εκπαιδευτικοί Π/βάθμιας και Δ/βάθμιας Εκπαίδευσης**  
**για την ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα βίας**

**Συμμετοχή 7<sup>ου</sup> Γυμνασίου Κατερίνης**  
**Τμήμα: Α1 (22 μαθητές, 5 ομάδες)**

**Υπεύθυνη καθηγήτρια:**

**Κιτοπούλου Κυριακή Φιλολόγος – Σύμβουλος Σχολικής Ζωής**  
**Σχολικό Έτος: 2025-2026**



**Μέρος α': 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα**

**Μέρος β': 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα**

**Δραστηριότητες ενσυναίσθησης**

**Παρουσίαση – συζήτηση – αναστοχασμός**



## Μία μελέτη περίπτωσης: Α' Η αρχή της ιστορίας...

τμήμα Α1

Πηγή περιστατικού: Ο κύκλος του εκφοβισμού και η αντιστροφή των ρόλων σχολιασμός μιας μελέτης περίπτωσης: (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής)

<https://www.youtube.com/watch?v=m86XGjM7Wr8&t=2s> (Διάρκεια αφήγησης: τα πρώτα 1.49 από την αρχή του βίντεο)



Η **Ελένη** ήταν μια ήσυχη και ευαίσθητη μαθήτριά Β' Γυμνασίου, που έγινε στόχος σχολικού εκφοβισμού από μία συμμαθήτριά της [*ας τη βαφτίσουμε Μάτα*], η οποία μαζί με την παρέα της [*ας τις πούμε Ειρήνη, Ελεάννα, Μαργαρίτα*] δημιούργησαν μια δυναμική εξουσίας πάνω στην Ελένη, και απολάμβαναν να την ταπεινώνουν καθημερινά στα διαλείμματα και στην τάξη. Οι επιθέσεις ξεκίνησαν λεκτικά και εξελίχθηκαν σε διαδικτυακό εκφοβισμό μέσω ίνσταγκραμ, όπου αναρτούσαν υβριστικά και προσβλητικά σχόλια. Στη συνέχεια η παρενόχληση πήρε φυσική μορφή με σπρωξίματα, φτυσίματα και δημόσιες προσβολές, ενώ η Ελένη δεν αντιδρούσε, γεγονός που ενθάρρυνε περισσότερο τις δράστριες.

*Το περιστατικό, σύμφωνα με την αφηγήτρια, είναι απολύτως αληθινό*

Αφήγηση περιστατικού, **Εύα Φουντουλάκη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος,  
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Ψυχομέτρης

## Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες υποδύθηκαν ρόλους και είπαν...



- της παρέας που εκφοβίζει
- της μαθήτριας που εκφοβίζεται
- των συμμαθητών που παρατηρούν
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζει
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζεται

**Ενσυναίσθηση: Μπαίνουμε στη θέση του άλλου...**

### **1. Τα χαρακτηριστικά των ηρωίδων που εκφοβίζουν:**

- Η παρέα που εκφοβίζει έχει στο κέντρο μια μαθήτρια, τη Μάτα, που «στο σχολείο αισθάνεται σαν βασίλισσα. Τίποτα δεν τη σταματάει.»
- Οι φίλες της φοβούνται μήπως «τις αποκλείσει από την παρέα» και κάνουν ό,τι λέει.
- Νιώθουν περήφανες γι' αυτό που κάνουν στην Ελένη
- Τη σχολιάζουν και την κοιτάζουν «με υπεροψία.»

### **Τι συμπεράσματα έβγαλαν οι μαθητές της ομάδας από τις ηρωίδες που υποδύθηκαν:**

- Τις αρέσει να νιώθουν ανώτερες από τους άλλους μαθητές
- Τις αρέσει να φέρονται άσχημα
- Νιώθουν ωραία, όταν στενοχωριούνται οι συμμαθητές τους

### **Πώς νιώθουν οι μαθητές μας από τη στάση των ηρωίδων τους απέναντι στην Ελένη:**

Νιώθουμε άσχημα, τα κορίτσια αυτά θέλουν να αναδειχτούν αλλά με λάθος τρόπο, θα θέλαμε να ήμασταν εκεί, για να βοηθήσουμε την Ελένη



## Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες υποδύθηκαν ρόλους και είπαν...



- της παρέας που εκφοβίζει
- της μαθήτριας που εκφοβίζεται
- των συμμαθητών που παρατηρούν
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζει
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζεται

### 2. Τα χαρακτηριστικά της ηρωίδας που εκφοβίζεται:

- Η Ελένη είναι ήσυχη και ευαίσθητη. Δεν έχει φίλες στο σχολείο
- Κάποια κορίτσια την βρίζουν, τη χτυπάνε, την κοροϊδεύουν για την εμφάνισή της και ανεβάζουν φωτογραφίες της στο Insta

**Ενσυναίσθηση: Μπαίνουμε στη θέση του άλλου...**

### Πώς νιώθει η Ελένη:

- Ντρέπεται για αυτό που της συμβαίνει και νιώθει αδύναμη να το αντιμετωπίσει
- Νιώθει άσχημα και προδομένη από τους συμμαθητές της
- Θέλει να αλλάξει σχολείο, για να ξεφύγει από όσα της κάνουν
- Φοβάται να το πει στους γονείς της ή στους καθηγητές της, γιατί...
  - ✓ Πιστεύει ότι δεν θα αλλάξει τίποτα
  - ✓ Φοβάται πως θα την κοροϊδεύουν περισσότερο



### Πώς νιώθουν οι μαθητές της ομάδας για την Ελένη:

- Νιώθουν άσχημα, γιατί δεν της αξίζει τέτοια συμπεριφορά
- Θα ήθελαν να της μιλούν και, αν ταιριάζουν, να την βάλουν στην παρέα
- Ακόμα κι αν δεν ταίριαζαν θα της μιλούσαν λίγο κάθε μέρα, για να μην νιώθει μόνη
- Ένας της ομάδας πιστεύει πως πρέπει να της μιλούν σε πιο πολλά διαλείμματα, για να νιώσει καλύτερα

## Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες υποδύθηκαν ρόλους και είπαν...



- της παρέας που εκφοβίζει
- της μαθήτριας που εκφοβίζεται
- **των συμμαθητών που παρατηρούν**
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζει
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζεται

**Ενσυναίσθηση: Μπαίνουμε στη θέση του άλλου...**

### 3. Εμείς οι παρατηρητές:

- Κάποιες ζήτησαν από τα κορίτσια να σταματήσουν να βρίζουν την Ελένη
- Μία από την παρέα αδιαφόρησε για το περιστατικό
- Μετά από λίγο καιρό σταμάτησαν να δίνουν σημασία
- Όταν έγινε πιο έντονος ο εκφοβισμός, αποφάσισαν να ενημερώσουν τον διευθυντή
- Η τρίτη φίλη τους εξακολουθούσε να μην ενδιαφέρεται για το περιστατικό
- Είπαν και σε άλλα παιδιά της παρέας να υποστηρίξουν την Ελένη, για να σταματήσει ο εκφοβισμός της

### Πώς νιώθουν οι μαθητές από τη στάση των ηρωίδων τους απέναντι στην Ελένη:

Τα συναισθήματά μας είναι περίεργα, γιατί νιώθουμε στενοχώρια για το συμβάν, ανήμπορες που δεν μπορούμε να το σταματήσουμε αυτές που προκαλούν τον εκφοβισμό, αλλά και περήφανες που κάνουμε ό,τι μπορούμε γι' αυτό.



## Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες υποδύθηκαν ρόλους και είπαν...



- της παρέας που εκφοβίζει
- της μαθήτριας που εκφοβίζεται
- των συμμαθητών που παρατηρούν
- **των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζει**
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζεται

**Ενσυναίσθηση: Μπαίνουμε στη θέση του άλλου...**

### **5. Οι γονείς της Μάτας: Τι βλέπουν;**

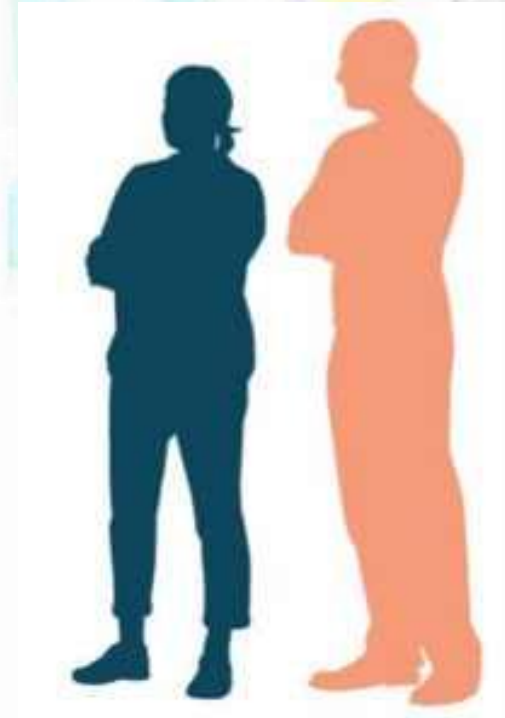
- Δεν έχουν καταλάβει τίποτα
- Ξέρουν ότι η Μάτα είναι ζωηρό παιδί
- Και οι καθηγητές κάνουν κάποια παράπονα γι' αυτήν
- Και κάποιοι γονείς παραπονιούνται στο σχολείο
- Παρόλα αυτά δεν ανησυχούν ιδιαίτερα

### **Τι σχέση έχουν με το παιδί τους;**

- Πιστεύουν πως είμαστε κοντά στο παιδί τους
- Της μιλάνε συχνά για τη συμπεριφορά της
- Δεν ανησυχούν ιδιαίτερα, δεν πιστεύουν πως κάνει κάτι σοβαρό

### **Τι κάνουν συνήθως:**

- Προσπαθούν να μαθαίνουν πώς φέρεται στα άλλα παιδιά



## Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες υποδύθηκαν ρόλους και είπαν...



- της παρέας που εκφοβίζει
- της μαθήτριας που εκφοβίζεται
- των συμμαθητών που παρατηρούν
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζει
- των γονέων της μαθήτριας που εκφοβίζεται

Πώς φαντάζονται τα γεγονότα οι μαθητές...

### 4. Οι γονείς της Ελένης: Τι βλέπουν;

- Παρατηρήσαμε τελευταία ότι η συμπεριφορά της έχει αλλάξει
- Γίνεται όλο και πιο απόμακρη και δεν έχει όρεξη να πάει στο σχολείο
- Δεν μας έχει μιλήσει ποτέ για κάποιο πρόβλημα, γι' αυτό δεν ξέρουμε πώς να αντιμετωπίσουμε την αλλαγή της

### Τι σχέση έχουν με το παιδί τους;

- Πιστεύουμε ότι είμαστε κοντά στο παιδί μας
- Δεν θέλουμε να την πιέσουμε για να μάθουμε τα προσωπικά της χωρίς να θέλει
- Χάνουμε την εμπιστοσύνη μας στην Ελένη
- Αρχίζουμε να προβληματιζόμαστε

### Τι σκέφτονται να κάνουν:

- Θα κάνουμε μια συζήτηση με το παιδί μας
- Θα επισκεφτούμε το σχολείο, για να ενημερωθούμε



*Έχει και συνέχεια...*

## *Μελέτη περίπτωσης: Β μέρος*

*Πηγή περιστατικού: Ο κύκλος του εκφοβισμού και η αντιστροφή των ρόλων σχολιασμός μιας μελέτης περίπτωσης: (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής)*

<https://www.youtube.com/watch?v=m86XGjM7Wr8&t=2s> *(Διάρκεια αφήγησης: 1.49' από την αρχή του βίντεο)*



## Μέρος 2<sup>ο</sup> (η συνέχεια της ιστορίας ως αφορμή για προβληματισμό...)

Μια ομάδα κοριτσιών, που γνώριζαν την ιστορία της Ελένης αντέδρασαν υπερασπιζόμενες το θύμα. Η μαθήτριά που μέχρι τότε είχε τον ρόλο του θύτη βρέθηκε στη θέση του θύματος, βιώνοντας την ταπείνωση που επέβαλε στην Ελένη. Η ομάδα την ανάγκασε να ζητήσει συγγνώμη τηλεφωνικά, αφού πρώτα κάλυψε το τηλέφωνό της με περιττώματα ζώου και την ανάγκασε να τα γλύψει.

*Το περιστατικό, σύμφωνα με την αφηγήτρια, είναι απολύτως αληθινό*

Αφήγηση περιστατικού, **Εύα Φουντουλάκη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος,  
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Ψυχομέτρης

# Παίρνουμε θέση...

- **Ομάδα Α.** Πώς ένιωσε η **Μάτα** από τα αντίποινα/εκδίκηση
  - Ποιος μπορεί να κάνει κάτι, ώστε να μην φτάσουμε σε αυτό το σημείο;
- **Ομάδα Β.** Πώς ένιωσε η **Ελένη** από το πάθημα της Μάτας;
  - Ποιος μπορεί να κάνει κάτι, για να μην φτάσουμε εδώ που φτάσαμε;
- **Ομάδα Γ.** Πώς σας φάνηκε, **παρατηρητές**, η παρέμβαση των κοριτσιών που θέλησαν να «τιμωρήσουν» την Μαρία; Συμφωνείτε με αυτό που έκαναν και γιατί; Τι θα μπορούσατε να κάνετε ως **παρατηρητές**, για να αποφευχθεί αυτή η λύση;
- **Ομάδα Δ. Οι γονείς της Ελένης.** Πώς ένιωσαν οι γονείς της Ελένης, όταν έμαθαν τον εκφοβισμό του παιδιού τους και το πάθημα της Μάτας;
  - Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;
- **Ομάδα Ε. Οι γονείς της Μάτας.** Πώς ένιωσαν οι **γονείς τη Μάτας**, όταν έμαθαν τον εκφοβισμό που ασκούσε το παιδί τους και τις συνέπειες που υπέστη;
  - Πώς μπορούν να στηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους, ώστε να αποφεύγονται παρόμοιες καταστάσεις;

**Ποια είναι η λύση τελικά στις καταστάσεις βίας;**

# Οι μαθητές μας παίρνουν θέση...

## Ομάδα Α. η Μάτα

- Ένιωσε πολύ άσχημα με όσα έγιναν και κατάλαβε πόσο άσχημα φερόταν στην Ελένη όλον αυτό τον καιρό.
- Κατάλαβε ότι δεν έπρεπε να ενοχλεί την Ελένη. Ήταν ένα λάθος που δεν θέλει να ξανασυμβεί.
- Το σχολείο θα έπρεπε να κάνει σεμινάρια στους μαθητές, για να ενημερώνονται και να μην εκφοβίζουν συμμαθητές τους.

## Ομάδα Β. Η Ελένη

- Στην αρχή ένιωσε ωραία, αλλά μετά σκέφτηκε και κατάλαβε ότι δεν άξιζε τέτοια συμπεριφορά.
- Κατάλαβε ότι ήταν και δικό της λάθος, που δεν μίλησε από την αρχή. Θα μπορούσαν να την βοηθήσουν.
- Ο Διευθυντής και οι καθηγητές θα μπορούσαν να επέμβουν και να μην γίνει κανένα περιστατικό.
- Το σχολείο να φέρει ειδικούς να μιλούν σε εκδηλώσει αποκλειστικά γι' αυτά τα φαινόμενα.

## Ομάδα Γ. Οι παρατηρητές

- Πιστεύουν ότι αυτό που έκαναν τα κορίτσια στη Μάτα, ήταν πολύ σκληρό και θα έπρεπε να ρωτήσουν πρώτα την Ελένη. Ήταν προσωπικό της ζήτημα.
- Το σχολείο να στηρίζει τους μαθητές με δράσεις για τον εκφοβισμό, ώστε τα παιδιά να ενημερωθούν και να καταλάβουν πόσο άσχημο φαινόμενο είναι.

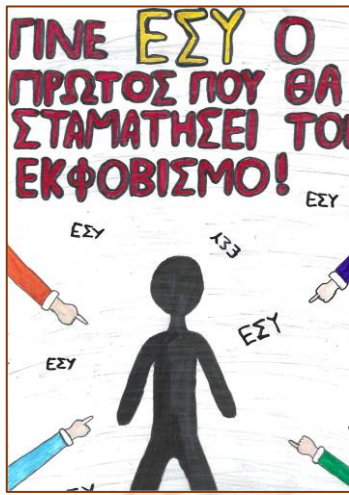
# Οι μαθητές μας παίρνουν θέση...

## Ομάδα Δ. Οι γονείς της Ελένης

- Χάρηκαν που κάποια κορίτσια υπερασπίστηκαν την κόρη τους, αλλά θα προτιμούσαν να το λύσουν με έναν πιο ώριμο και ήρεμο τρόπο.
- Παρόλα αυτά τουλάχιστον το αποτέλεσμα ήταν να σταματήσει ο εκφοβισμός του παιδιού τους.

## Ομάδα Ε. Οι γονείς της Μάτας

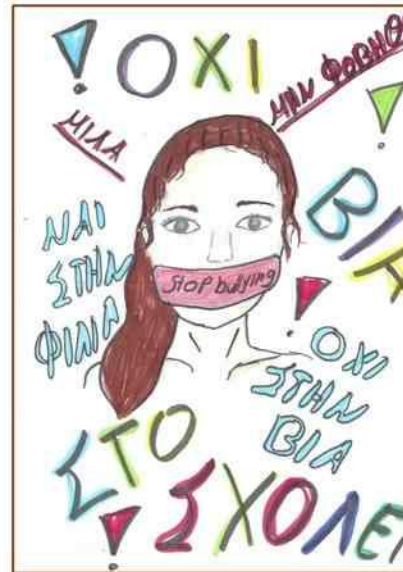
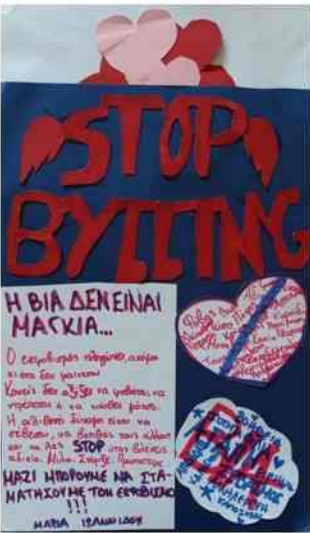
- Το σχολείο πρέπει να βοηθά τα παιδιά που δέχονται μπούλινγκ, αλλά πρέπει να μαθαίνει τα περιστατικά.
- Οι καθηγητές πρέπει να δίνουν αποβολή στους μαθητές που κάνουν μπούλινγκ ή στη χειρότερη περίπτωση να τους αλλάζουν σχολείο.



✓ Γράφουμε συνθήματα για την ενδοσχολική βία...

✓ Δημιουργούμε αφίσα με τα συνθήματά μας...

Δείγμα από τις εργασίες των μαθητών



**Η Τελική Δέσμευση: «Αν όχι εμείς, τότε ποιος; Αν όχι τώρα, τότε πότε;»  
(Το σχολείο είναι ο ασφαλής χώρος που ανήκουμε όλοι).**

## Συζήτηση στην τάξη. Ας αναστοχαστούμε...

- Υπάρχει κάποιο νέο συναίσθημα που νιώσατε;
- Σκεφτήκατε κάτι για πρώτη φορά;
- Τι θα θέλατε να αλλάξουμε σε αυτά τα περιστατικά;
- Πόσο κοντά νιώσατε στη Μάτα και στην παρέα της;
- Ο εκφοβισμός βλάπτει μόνο το παιδί που δέχεται εκφοβισμό;
- Βλάπτονται από τη δράση τους τα ίδια τα παιδιά που εκφοβίζουν;
- Ποια διλήμματα αντιμετωπίζουν οι παρατηρητές;
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι;