

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)  
Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κιτοπούλου Κυριακή Φιλόλογος –  
Σύμβουλος Σχολικής Ζωής  
Σχολικό Έτος: 2025-2026



Δεν είναι ταινία στο διαδίκτυο,  
πρόκειται για την πραγματική ζωή μας!

αντι-bullying δράση: Είμαστε κι εμείς μαζί

# STOP BULLYING

Όχι στο bullying,  
Ναι στη φιλία!

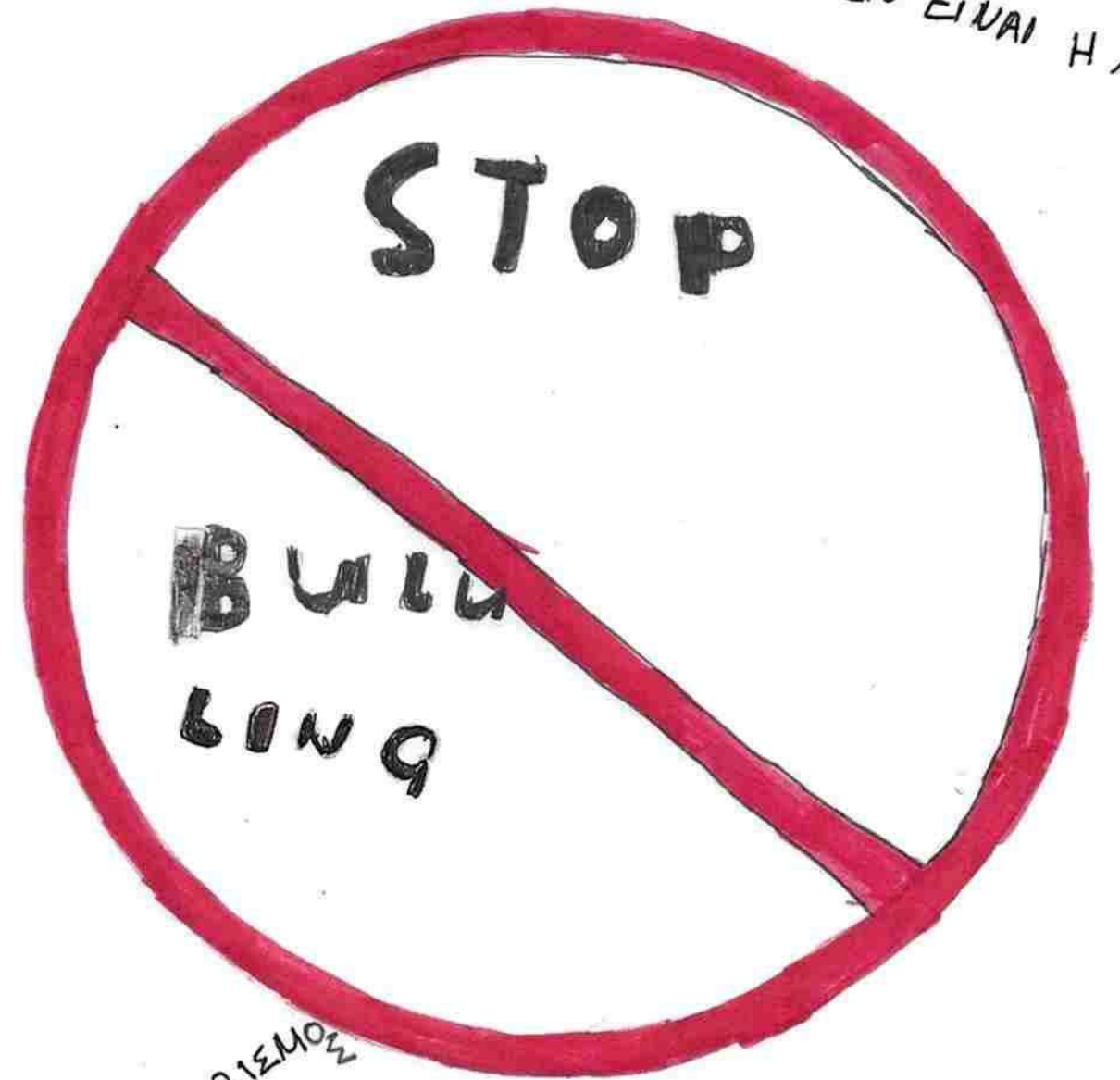
ΜΙΛΑ! ΔΕΝ  
ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ!

Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ  
ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!



Όχι αυτό bullying και εκφοβισμο στα σχολεία δεν είναι καλό να εκφοβίζουμε τους άλλους γιατί νιώθω άσχημα και σε χωριούνται. Επίσης που το κακούγε πρέπει να σκεφτούμε πως θα νιώθαι εγώ αν μας το εκφοβιστούν!

ΟΧΙ ΒΙΑΣΤΑ ΣΥΝΕΧΙΑ Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η Λ



ΚΑΤΩ Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



OXI  
BIA  
ΣΤΑ  
ΣΧΟΛΕΙΑ

ΣΤΑΜΑΤΗ  
ΣΤΕ ΤΟ  
ΜΠΟΥΛΙΝΓ  
!!!!

Το μπουλινγκ δεν είναι σωστό!!! Όλοι πρέπει  
να είμαστε φίλοι και να μην μαλώνουμε!!!

**ΣΕΒΑΣΜΟΣ** **ΧΑΜΟΓΕΛΟ**

Ο εκφοβισμός ΔΕΝ είναι ένα αστείο  
 Οι πράξεις και τα λόγια σου μπορούν να  
 πληγώσουν οποιονδήποτε. Κανείς δεν  
 πρέπει να φοβάται. Live ήρωας, **ΟΧΙ** θεατής  
ΜΗΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕ για ένα καλύτερο μέλλον

**Ανοδοχή**

**ΘΑΡΡΟΣ**

**Ισότητα**

**Φιλία**

**Live ήρωας**

**ΟΧΙ θεατής**

**ΒΙΑ**

**ΨΕΜΑΤΑ**

**ΧΛΕΥΑΣΜΟΣ**

**ΠΡΟΣΒΟΛΕ**

**ΦΟΒΟΣ!**

ΣΤΗΡΙΞΕ!

Σημάει την αλυσίδα!

Ανα-Καρία

**STOP BULLYING**

**Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΣΚΙΑ...**

Ο εκφοβισμός πληγώνει, ακόμα κι όταν δεν φαίνεται  
 Κανείς δεν αξίζει να φοβάται, να ντρέπεται ή να νιώθει μόνος.  
 Η αληθινή δύναμη είναι να σέβασαι, να βοηθάς τους άλλους και να λες **STOP** όταν βλέπεις αδικία. Μίλα. Στήριξε. Προστατέψε.

**ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ !!!**

**ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Φόβος Μην Αδίκησεις Είσοδος  
 Αδικία Μην Πόνοσ Αποκλεισμός  
 Αποκλεισμός Μην Αδικήσεις  
 Μοναχικότητα Μην Αδικήσεις  
 Ταπεινότητα Μην Αδικήσεις  
 Αδύναμη Μην Αδικήσεις  
 Απομόνωση Μην Αδικήσεις

Βοήθεια  
 Στήριξη  
 Προστασία  
 Αλληλεγγύη  
 Καρδιά

OXI

ΣΤΗ

ΒΙΑ

ΝΑΙ

OXI

620

ΣΤΗ

6 ΚΟΣΑΔΕ

ΦΙΛΙΑ

ΝΑΙ

620

ΦΩΣ

Το να εκφοβίζεις παιδιά  
δεν είναι μαγκιά....

Το να είσαι καλός φίλος  
είναι μαγκιά. —

# OXI ΣΤΗ ΒΙΑ ΝΑΙ ΣΤΗ ΦΙΛΙΑ

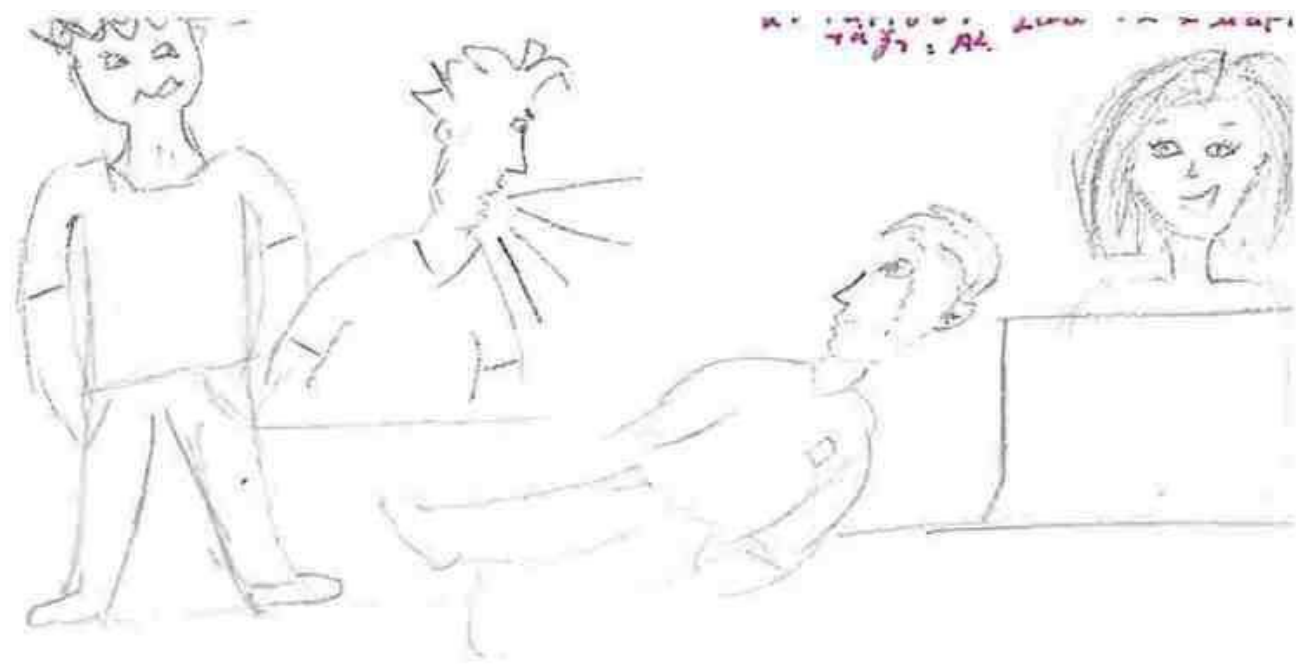
Ενημέρωση μαθητών για το Bulling τις  
Τετάρτη, 25/2/2026, Δευτέρα, 23/2/2026 και Δευτέρα  
2/3/2026: Γ' τάξη

- ① { 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> ώρα τα τμήματα Α1 και Α2  
3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> ώρα τα τμήματα Α3 και Α4
- ② { 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> ώρα τα τμήματα Β1 και Β2  
5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> ώρα τα τμήματα Β3 και Β4

Χώρος: το Γυμναστήριο  
το Bulling έχει καταλήξει  
στα ελληνικά σχολεία. Καλώς όμως να  
το σταματήσουμε!







## ΣΤΟΠ ΣΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ!

Μην είσαι απλός θεατής!  
Λάβε δράση!

Ρίξε το τείχος και μίλα!

Όλοι είναι διαφορετικοί  
&  
όλοι είναι ίσοι!

Μην επιτρέπεις να γίνονται  
οι συμμαθητές σου θύματα!

# ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΒΙΑ



Για βοήθεια τηλεφώνησε στην γραμμή SOS 1056 για παιδιά από το καμπίο του παιδιού

# ΟΧΙ ΣΤΟ ΜΙΑ BULLING!

ΜΙΛΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ!

ΝΑΙ ΣΤΗ ΦΙΛΙΑ

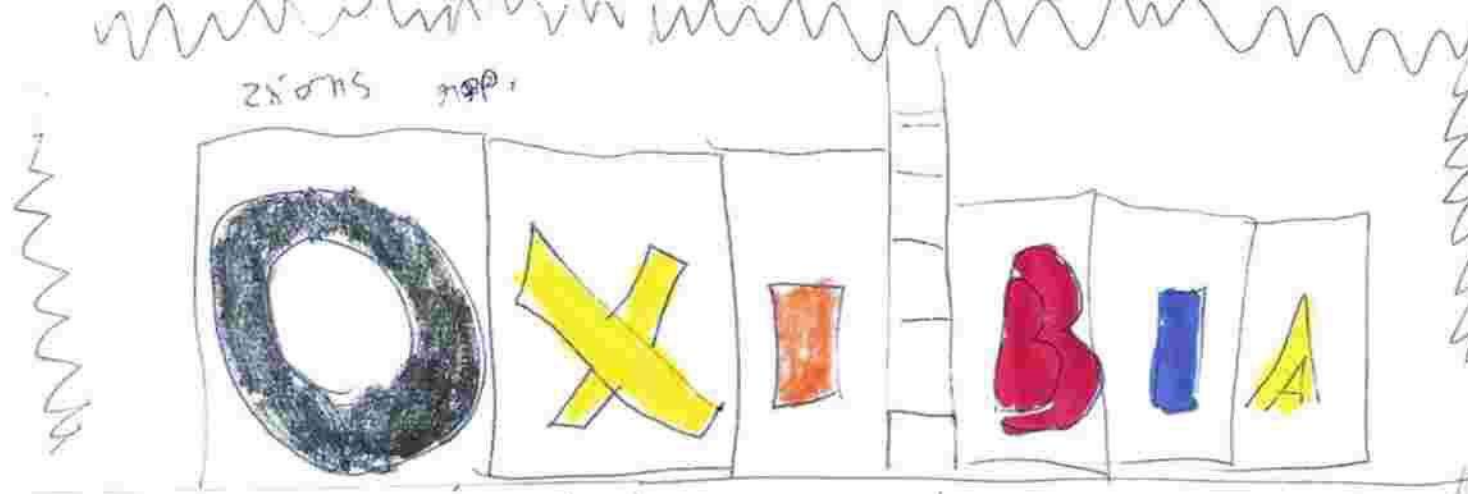
ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ

ΣΕΒΑΣΟΥ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ



ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ !!!

ΠΑΝΤΑ !!!

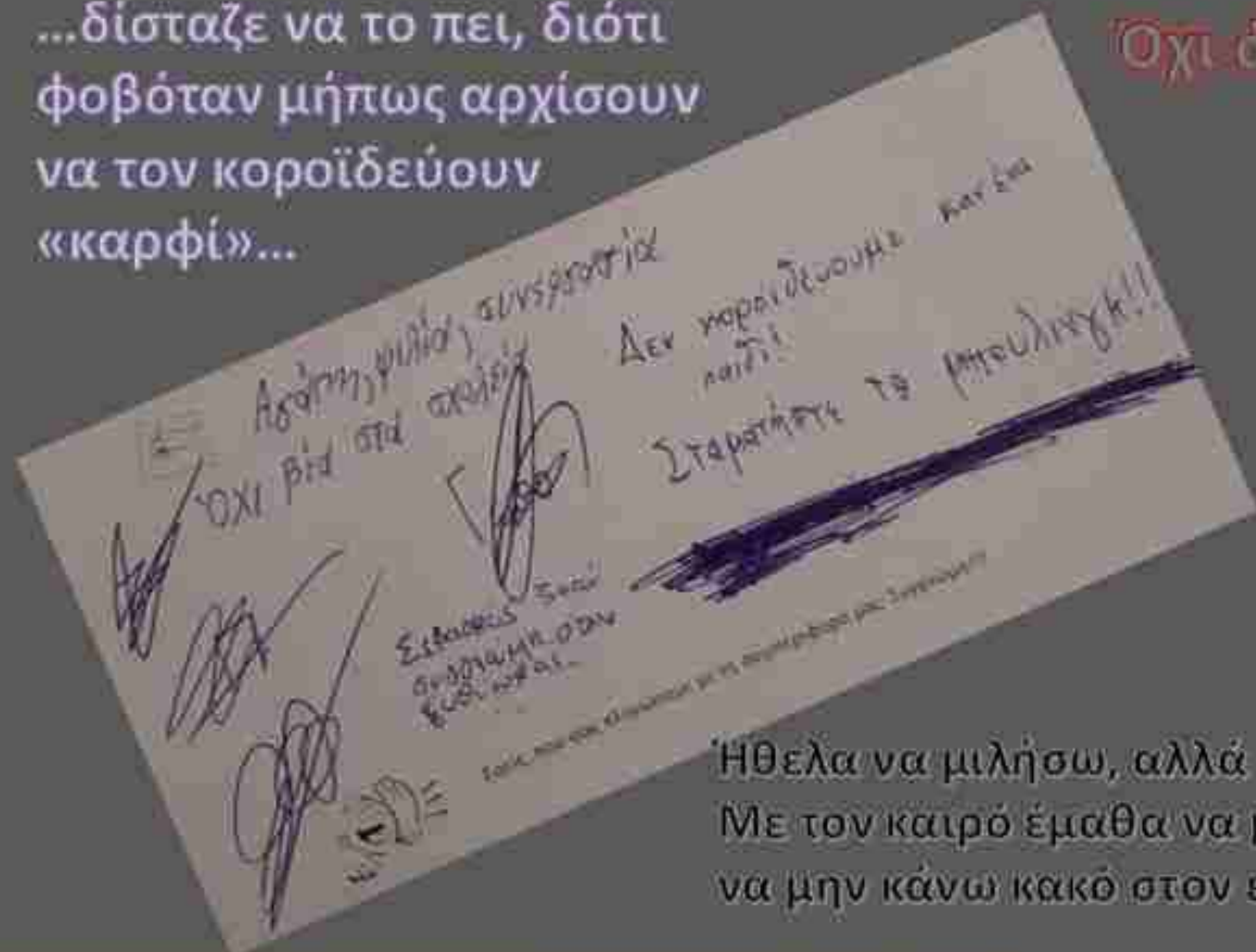


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
Ενημέρωση για το BULLING ΤΕΤΑΡΤΗ  
25-2-2021 ώρα  
9.05-12.35

Γραφή SOS για παιδιά και Chef Χαρόδελου του Παιδιού  
Θα ελπίζουμε ότι για όλα τα παιδιά θα τα γέμισε η αγάπη  
OXI ΣΤΗ ΒΙΑ!



...δίσταζε να το πει, διότι φοβόταν μήπως αρχίσουν να τον κοροϊδεύουν «καρφί»...



Όχι άλλη βία, όχι άλλος πόνος!

Το σχολείο θα μπορούσε να οργανώσει μία παρουσίαση με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό με σκοπό να εκπαιδευτοποιήσει τους μαθητές και να τους μάθει πως να χειρίζονται καταστάσεις σαν κι αυτή. Εμείς θα μπορούσαμε να πάμε ανάμεσα από τα δύο παιδιά που τσακωνόνται και να τα χωρίσουμε λέγοντάς τα πως η βία δεν είναι η λύση.

Ήθελα να μιλήσω, αλλά ντρεπόμουν να το πω. Με τον καιρό έμαθα να μην τους ακούω, για να μην κάνω κακό στον εαυτό μου...

Αυτό που κατάλαβα είναι ότι ο καθένας πρέπει να αγαπάει τον εαυτό του, όπως και να μιλάει ανοιχτά για τον εκφοβισμό που δέχεται.

Τομεσοσχολείο

Ως παρατηρητές, πιστεύουμε ότι θα ήταν προτιμότερο να το έβλεπαν σε κάποιον καθηγητή. Θεωρούμε πως δεν αξίζει σε κανένα να του συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο, δυστυχώς όμως, για κάποια παιδιά, είναι ο μόνος τρόπος να συμμορφωθούν.

...Ο λόγος του καυγά ήταν ότι ένας μαθητής φορούσε μια μπλούζα της αγαπημένης του ομάδας και όταν ο συμμαθητής του παρατήρησε την μπλούζα που φορούσε, νευρίασε και προσπάθησε να του την σκίσει, διότι δεν του άρεσε. Ο μαθητής αντέδρασε και χτύπησε τον συμμαθητή του στα χέρια, για να αφήσει την μπλούζα του.

«...γιατί κανένας δεν έχει το δικαίωμα να χτυπάει και να μιλάει άσχημα ή να προσβάλλει κάποιον άλλο.»

Κάντε τη φωνή σας δυνατή  
κατά της βίας



STOP  
BULLYING  
NOW!!!



## — Η εργαλειοθήκη του αυτοελέγχου μου —

Γνωρίζετε αυτές τις λέξεις;  
Να δοκιμάσουμε να τις  
βάλουμε στη ζωή μας;



Αυτοσυγκράτηση

Ηρεμία

Χαλαρότητα

Συγκέντρωση

ενσυναίσθηση

Αυτοέλεγχος

συμπαράσταση

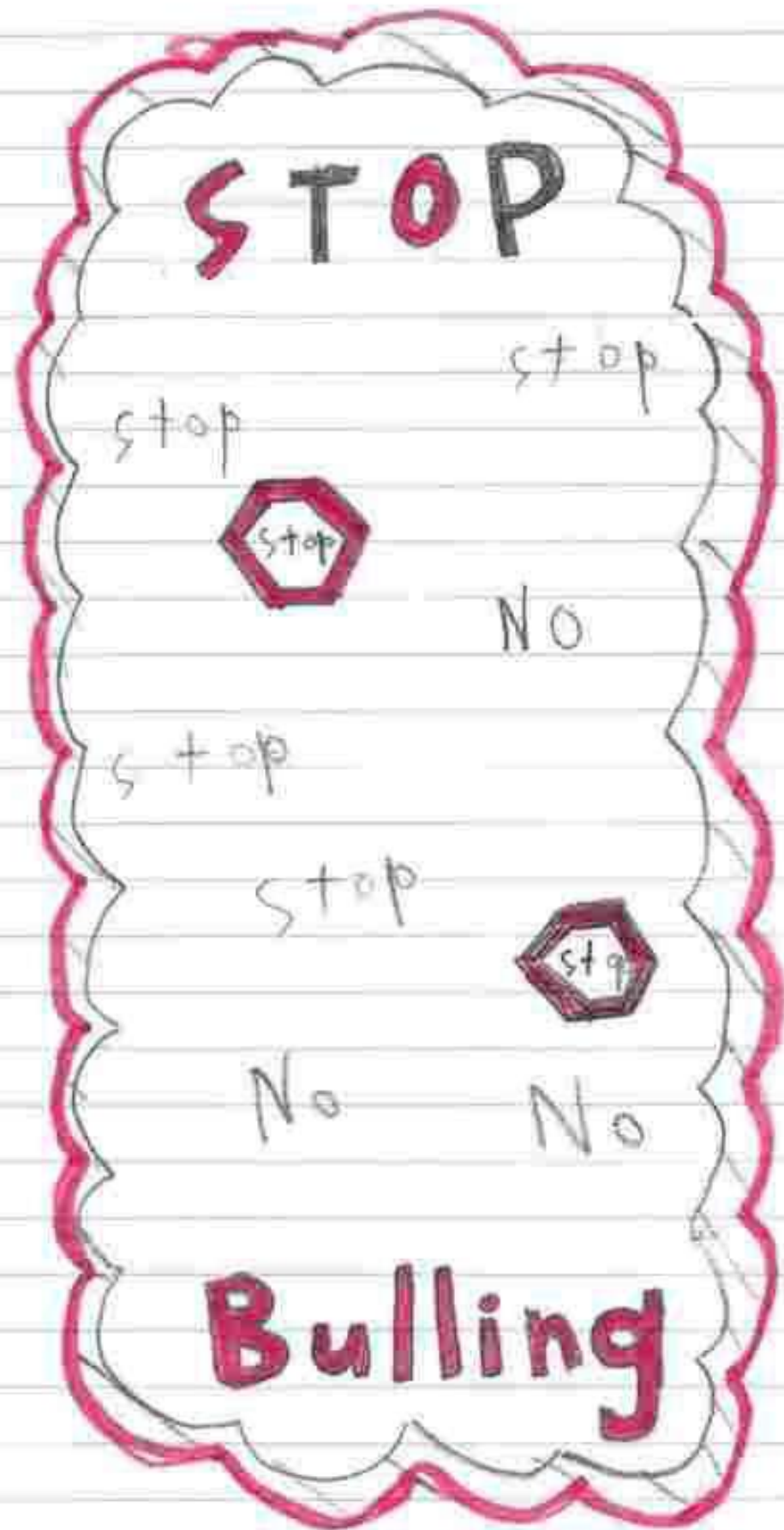
Ψυχραιμία

Διάλογος

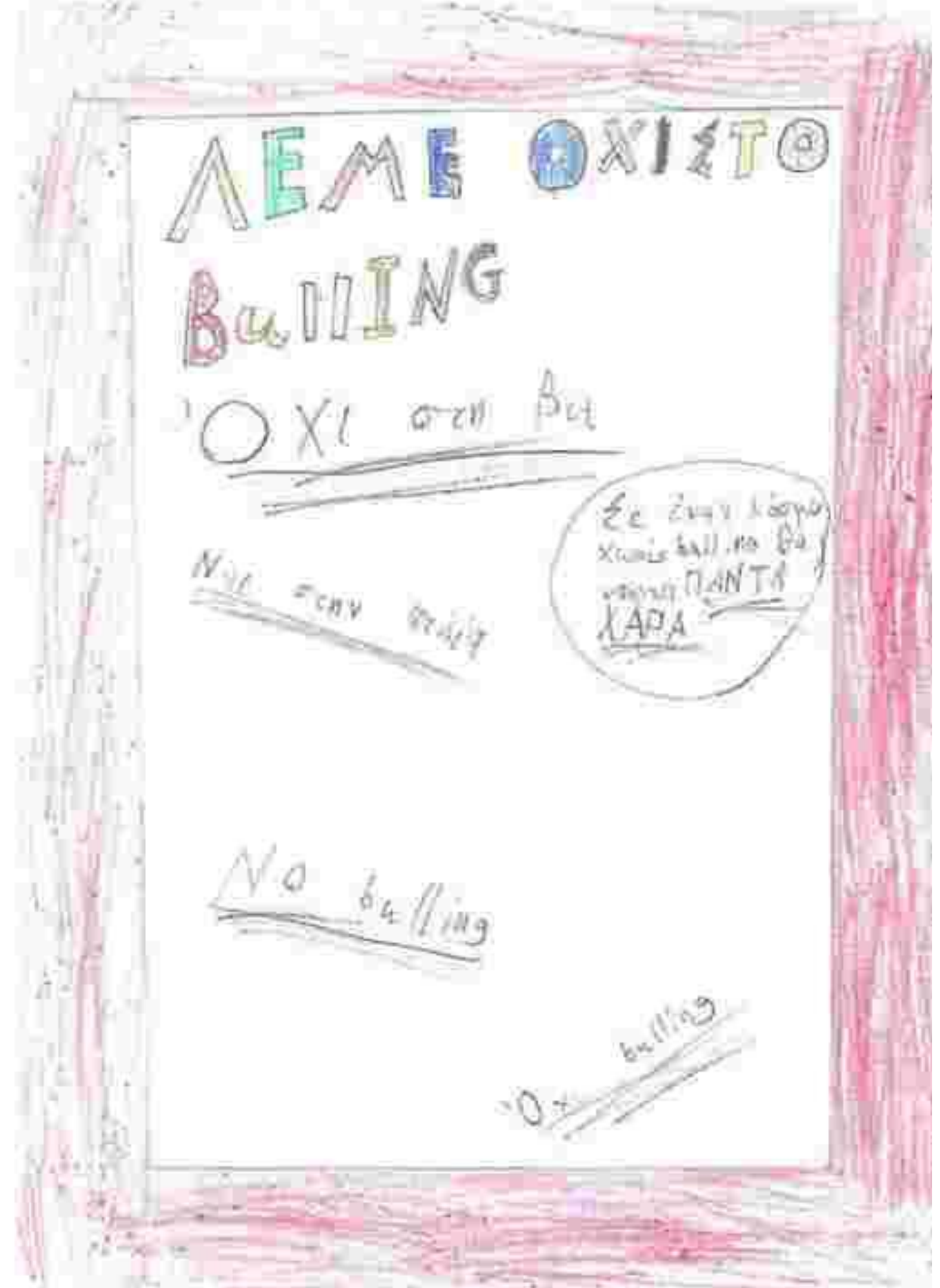
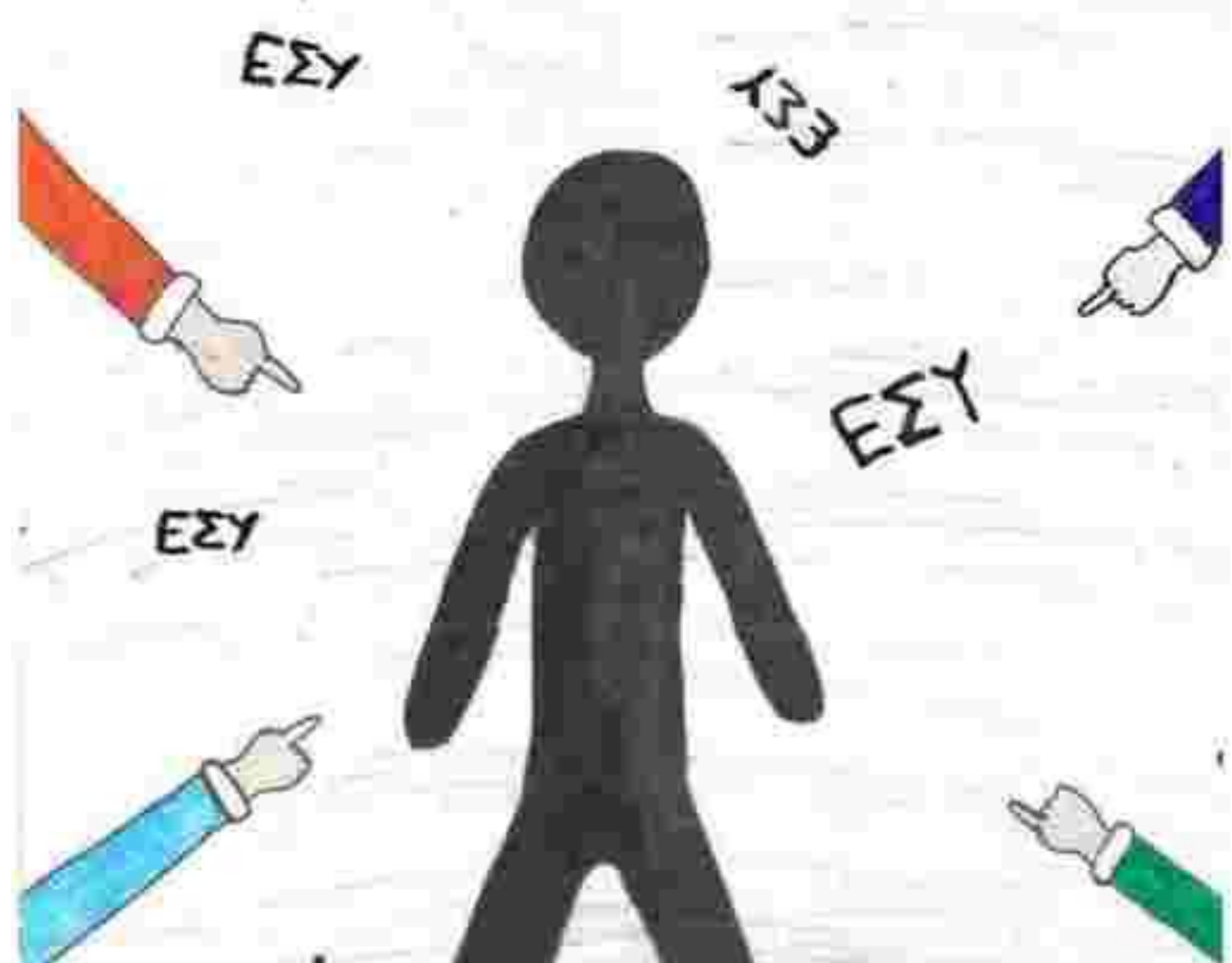
ευγένεια

Αποφασιστικότητα

# ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ

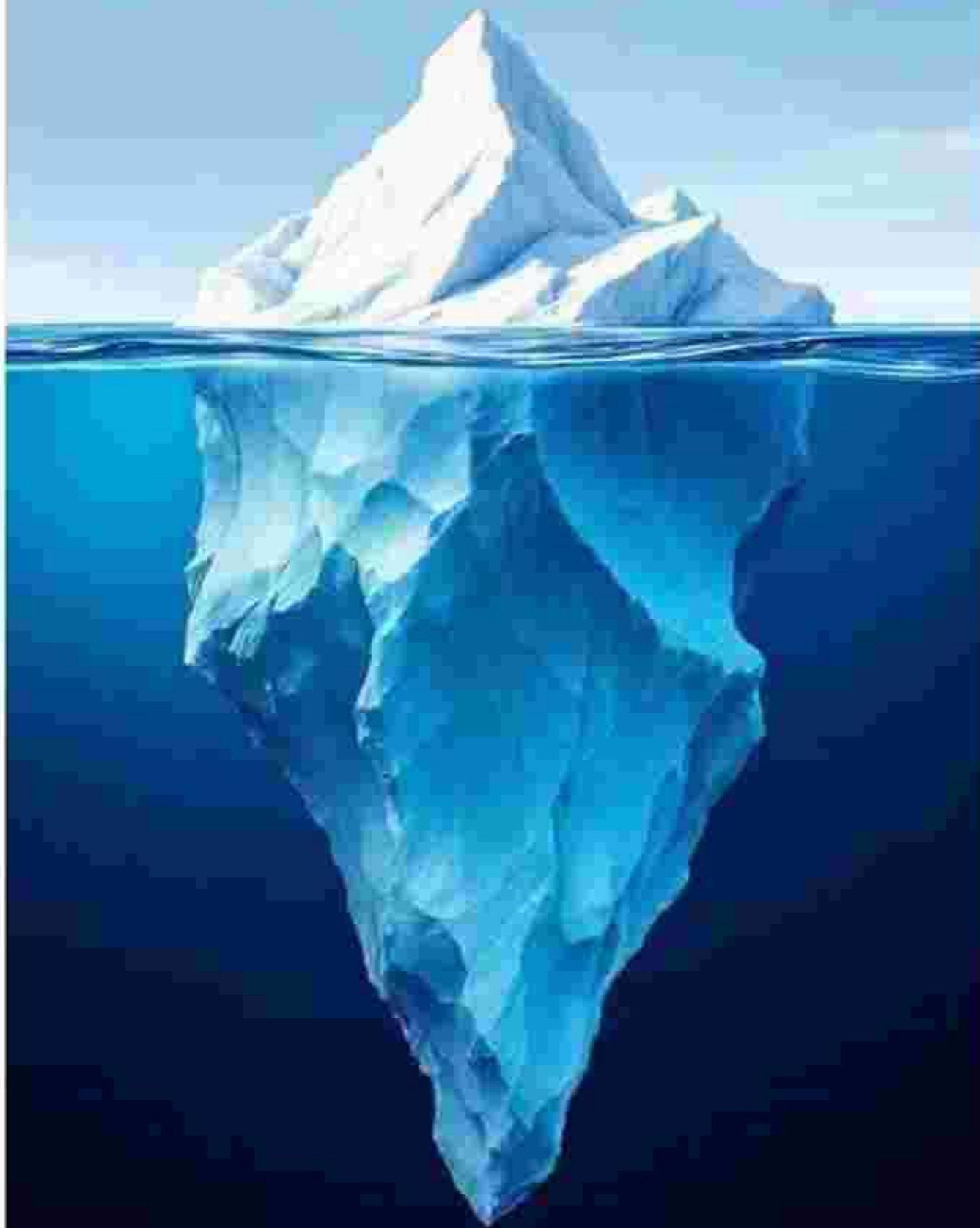


ΠΙΝΕ ΕΣΥ Ο  
ΠΡΩΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ  
ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΟΙ  
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ!





Το παγόβουνο της συμπεριφοράς



Φανερά συναισθήματα- συμπεριφορές (βία, προσβολές, τσακωμοί, φωνές...)

Κρυμμένα συναισθήματα και ανάγκες (φόβος, απομόνωση, αδυναμία, ανάγκη αποδοχής, έλλειψη εμπιστοσύνης...)

- Σκέψου τι μπορεί να κρύβει κανείς μέσα του!
- Μπες στη θέση του για λίγο και μην τον κρίνεις αυστηρά...

# Δείξε Ενουναίωση!

**Καρφί** είναι αυτός που καταδίδει κάποιον μυστικά, κινούμενος από ιδιοτελή και κατώτερα κίνητρα (από κακία ή ζήλια ή εμπάθεια ή μοχθηρία)

Το να **μιλάς** και να μην καλύπτεις την **κακοποιητική συμπεριφορά** είναι:



**Ανθρωπιά**



**Αλληλεγγύη**



**Συμπαράσταση**



**Βοήθεια** σε κάποιον που σε **χρειάζεται!**



**Η φωνή σου μπορεί** **αλλάξει μια ζωή!**





*«Δεν είδα»*

*«Δεν κοίταξα»*

*«Δεν κατάλαβα τίποτα»*

*«Δεν ήμουν εγώ»*

*«Εγώ δεν έκανα κάτι. Ρωτήστε  
και τον φίλο μου»*

*- Εσένα σε νοιάζει; ΣΕ  
νοιάζει καθόλου;;;*

*- Ναι, αλλά δεν το δείχνω...  
Φόρεσα πάλι τη μάσκα μου  
και πέρασα ανώδυνα τη  
μέρα μου! Κοίτα, τώρα δεν  
με νοιάζει, χαμογελώ...*

*- Άνοιξε τα μάτια σου, αυτή η  
μάσκα σε ναρκώνει, δεν σε  
αφήνει να δεις καθαρά...*

# Το απόλυτο δίχτυ ασφαλείας

Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή  
για τα Παιδιά SOS 1056 λειτουργεί  
από «Το Χαμόγελο του Παιδιού».

Δωρεάν.

Ανώνυμα.

Στη διάθεση  
κάθε παιδιού  
και ενήλικα.

Για να μιλήσεις  
με κάποιον  
ψυχολόγο.

Επικοινωνήσε και μέσω της εφαρμογής CHAT 1056.

Επικοινωνήσε και μέσω της εφαρμογής CHAT 1056.