



## Πανελλήνια Δράση

**Μπαίνω στη θέση του άλλου και λέω όχι στη βία και στον εκφοβισμό**

**6 Μαρτίου 2026**

Υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

**Διάρκεια Δράσης:** Η δράση θα ξεκινήσει 1 Δεκεμβρίου 2025 και θα ολοκληρωθεί στις 9 Μαρτίου 2026, με την αξιολόγησή της.

**Συμμετοχή στη Δράση:** Μπορούν να συμμετέχουν σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Για συμμετοχή στη δράση κάνετε εγγραφή στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://forms.gle/kMQ7ia1AhU3JUu3t5>

**Σκοπός της Δράσης:** Ευαισθητοποίηση των μαθητών στη σχολική βία και στον εκφοβισμό με έμφαση στον ρόλο της ενσυναίσθησης.

**Στόχοι της Δράσης :** Η Δράση αποσκοπεί οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Να διακρίνουν περιστατικά σχολικής βίας και εκφοβισμού
- Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα της βίας και του εκφοβισμού
- Να αξιολογούν τις επιπτώσεις της βίας και του εκφοβισμού στον συναισθηματικό κόσμο των συμμαθητών/τριών
- Να κατανοούν τα συναισθήματα των μαθητών/τριών που θυματοποιούνται
- Να ορίζουν την ενσυναίσθηση
- Να αξιολογούν τη σημασία της ενσυναίσθησης στην αντιμετώπιση της βίας και του εκφοβισμού



## Χρονοδιάγραμμα - Δραστηριότητες

Ως την 6<sup>η</sup> Μαρτίου 2026, ημέρα ολοκλήρωσης της δράσης, οι εκπαιδευτικοί θα εργαστούν σε τρεις θεματικές ενότητες ανά χρονικό διάστημα (κατά προσέγγιση):

α) Βία: ορισμός - διάκριση περιστατικών (Δεκέμβριος, 3-5 συναντήσεις),

β) Συναισθήματα της βίας: αναγνώριση και έκφραση (Ιανουάριος, 3-5 συναντήσεις),

γ) Επιπτώσεις της βία – Ενσυναίσθηση (Φεβρουάριος, 4-5 συναντήσεις).

δ) Κεντρική Δράση: Ενσυναίσθηση – Σπάσιμο μπαλονιού (1-6 Μαρτίου 2026, 2 συναντήσεις: προετοιμασία και κεντρική δράση στις 6 Μαρτίου).

ε) Αξιολόγηση Δράσης

Αξιοποιώντας την ομαδοσυνεργατική μέθοδο και τη βιωματική μάθηση με την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών/τριών σε τρεις θεματικές ενότητες βάσει του σκοπού και των στόχων της δράσης, οι συναντήσεις/«μαθήματα» μπορούν να ενσωματώσουν διάφορες τεχνικές/πρακτικές: δραματοποίηση, ζωγραφική, μουσική, προβολή ταινιών, κολλάζ, λογοτεχνικά κείμενα-συγγραφή ιστοριών, playing role, ομιλίες, κ.λπ.

Στη δράση μπορεί ακόμη να αξιοποιηθεί η διαθεματική ή η διεπιστημονική προσέγγιση και να συνεργαστούν εκπαιδευτικοί όλων των ειδικοτήτων αφενός και κάποιες από τις συναντήσεις να υλοποιηθούν στο πλαίσιο μαθημάτων.

### α) Βία: ορισμός - διάκριση περιστατικών

Διάστημα: Δεκέμβριος, 3-5 συναντήσεις (κατά προσέγγιση)

1. Οι μαθητές/τριες αναπαριστούν περιστατικά βίας και συζητούν για αυτά.



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

**ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ**

Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος

τηλ. : 2651005738

e-mail: dssd.uoi@gmail.com

2. Οι μαθητές/τριες καλούνται να αξιολογήσουν τη σημασία της πρόθεσης (πχ., διάκριση ακούσιας βλάβης (σε ένα παιχνίδι) από την πρόκληση στοχευμένης βλάβης (χωρίς λόγο)) και του πλαισίου στα περιστατικά βίας.

3. Μπορεί η βία να γίνεται για «πλάκα», να «γελάσουμε» ;

Μπορούν στις δραστηριότητες να αξιοποιηθούν, όλες οι μέθοδοι/τεχνικές που προαναφέρθηκαν: δραματοποίηση, ζωγραφική, μουσική, προβολή ταινιών, κολλάζ, λογοτεχνικά κείμενα-συγγραφή ιστοριών, playing role, ομιλίες, κ.λπ.

**β) Συναισθήματα της βίας: Αναγνώριση και Έκφραση**

**Διάστημα:** Ιανουάριος, 3-5 συναντήσεις (κατά προσέγγιση)

1. Οι μαθητές/τριες αναφέρουν πώς νιώθουν όσοι/ες εμπλέκονται σε περιστατικά βίας τόσο ως «θύτες» όσο και ως «θύματα»
2. Αξιολογούν τα συναισθήματα σε θετικά και σε αρνητικά
3. Δημιουργούν ζωγραφιές ή κολλάζ με τα συναισθήματα της βίας και του εκφοβισμού
4. Με εκφράσεις αναπαριστούν τα συναισθήματα της βίας και του εκφοβισμού

Μπορούν στις δραστηριότητες να αξιοποιηθούν, όλες οι μέθοδοι/τεχνικές που προαναφέρθηκαν: δραματοποίηση, ζωγραφική, μουσική, προβολή ταινιών, κολλάζ, λογοτεχνικά κείμενα-συγγραφή ιστοριών, playing role, ομιλίες, κ.λπ.

**γ) Επιπτώσεις της βία – Ενσυναίσθηση**

**Διάστημα:** Φεβρουάριος, 4-5 συναντήσεις (κατά προσέγγιση)

1. Πώς νιώθει ο συμμαθητής μου και η συμμαθήτριά μου όταν δέχονται βία ;  
Οι μαθητές/τριες απαντούν σε αυτό το βασικό ερώτημα και μπορούν να



κάνουν διάφορες δραστηριότητες γι αυτό (ζωγραφιές, παντομίμα, παιχνίδι ρόλων, κ.λπ.)

2. Πώς μπορώ να καταλάβω πώς νιώθει ο συμμαθητής μου; Μπαίνω στη θέση του: Οι μαθητές/τριες παίζουν διάφορα παιχνίδια: ο καθρέφτης (ανά ζευγάρια), μαντεύω τα συναισθήματα του άλλου/της άλλης, κ.λπ.
3. Τα παιδιά ορίζουν την ενσυναίσθηση και αξιολογούν τη σημασία της.
4. Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει η βία και ο εκφοβισμός στη ζωή των μαθητών/τριών

Μπορούν στις δραστηριότητες να αξιοποιηθούν, όλες οι μέθοδοι/τεχνικές που προαναφέρθηκαν: δραματοποίηση, ζωγραφική, μουσική, προβολή ταινιών, κολλάζ, λογοτεχνικά κείμενα-συγγραφή ιστοριών, playing role, ομιλίες, κ.λπ. Κατασκευάζουν μάσκες με τα συναισθήματα της βίας.

#### **δ) Κεντρική Δράση: Ενσυναίσθηση – Σπάσιμο μπαλονιού**

**Διάστημα: 1-6 Μαρτίου 2026 (2 συναντήσεις: προετοιμασία και κεντρική δράση στις 6 Μαρτίου)**

Γίνεται προετοιμασία στο σχολείο σχετικά με την ημέρα της Δράσης.

Την ημέρα της δράσης, οι μαθητές/τριες συγκεντρώνονται σε κεντρικά σημεία της πόλης.

Στην πορεία από το σχολείο προς το κεντρικό σημείο συγκέντρωσης παίζουν τον καθρέφτη ή άλλη δραστηριότητα.

Στο σημείο συγκέντρωσης: 10.40 (περίπου ±) : Από κάθε τάξη και σχολείο 2-5 μαθητές/τριες (ανάλογα με τον αριθμό των σχολείων/τάξεων) ανεβαίνουν σε ένα σημείο που είναι ορατό από όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες κάνουν διάφορες κινήσεις και οι υπόλοιπες/ες μαθητές ως «καθρέφτες» ακολουθούν αυτές τις κινήσεις. Κάθε φορά κινήσεις κάνει ένας/μία μαθητής/τρια, με τη σειρά.



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

**ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ**

Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος

τηλ. : 2651005738

e-mail: dssd.uoi@gmail.com

---

10.55: Οι μαθητές/τριες φουσκώνουν το μπαλόνι τους (μπορούν να το έχουν έτοιμο και από πριν)

11.00 Σπάσιμο μπαλονιού (σήμα κατατεθέν της δράσης)

**ε) Αξιολόγηση της Δράσης**

**Διάστημα: 7-9 Μαρτίου 2026**

Μία από τις δύο επόμενες ημέρες γίνεται αξιολόγηση της Δράσης σε κάθε σχολείο από τους./τις μαθητές/τριες και τους./τις εκπαιδευτικούς

Στις 9 Μαρτίου γίνεται αξιολόγηση όλων των συμμετεχόντων/ουσών στη Δράση



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

**ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ**

Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος

τηλ. : 2651005738

e-mail: dssd.uoi@gmail.com

**Συναντήσεις:**

Ημερομηνία	Ωρα	Περιεχόμενο
ΠΕ 04/12/2025	16.45-18.30	Ενημέρωση για τη δράση <b>Ενσυναίσθηση</b> , Εισηγητής: Καθηγητής Π. Κρήτης, <b>Ηλίας Κουρκούτας</b>
ΠΑ 16/01/2026	17.00-18.30	<b>Βιωματικές δραστηριότητες</b> για την Ενσυναίσθηση, Εισηγήτρια: <b>Μαρία</b> <b>Σολδάτου</b> , Εκπαιδευτικός, 3 <sup>ο</sup> Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Λευκάδας
ΠΕ 12/02/2026	16.30-19.00	Παρουσίαση δράσης από σχολεία
ΔΕ 02/03/2026	17.00-18.30	Προετοιμασία για τις 6/3/2026
ΔΕ 09/03/2026	17.00-18.30	Αξιολόγηση της δράσης

2-3 μέρες πριν τη διαδικτυακή συνάντηση θα λάβετε τον σχετικό σύνδεσμο συμμετοχής στην διαδικτυακή συνάντηση



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ  
Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος  
τηλ. : 2651005738  
e-mail: dssd.uoi@gmail.com

---

## Προβολή – Δημοσιοποίηση της Δράσης

Για τη Δράση θα σας αποσταλεί αφίσα, η οποία θα είναι κοινή για όλα τα Σχολεία. **Κάθε Σχολείο θα έχει τη δυνατότητα να βάλει το όνομά του**

Η δράση μπορεί να προβληθεί από την ιστοσελίδα του Σχολείου, την ιστοσελίδα του Δικτύου Σχολείων Σχολικής Διαμεσολάβησης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του ΔΣΣΔ: Fb και YouTube

Επίσης μπορεί να προβληθεί στα ΜΜΕ (τηλεόραση, ραδιόφωνο, τύπος, ηλεκτρονικές σελίδες/εφημερίδες ενημέρωσης) τοπικής, περιφερειακής και εθνικής εμβέλειας.

**Σε κάθε δημοσίευση ή αναφορά είναι υποχρεωτικό να αναφέρεται ότι η Δράση υλοποιείται από το Δίκτυο Σχολείων Σχολικής Διαμεσολάβησης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων σε συνεργασία με το σχολείο.**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

**ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ**

Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος

τηλ. : 2651005738

e-mail: [dssd.uoi@gmail.com](mailto:dssd.uoi@gmail.com)

---

## Χορήγηση Βεβαίωσης

Μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί που θα συμμετέχουν στη δράση θα λάβουν σχετική Βεβαίωση

## Επικοινωνία:

Η επικοινωνία θα διεξάγεται αποκλειστικά με e-mail και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις θα χρησιμοποιείται το τηλέφωνο:

Επικοινωνία στο e-mail: [dssd.uoi@gmail.com](mailto:dssd.uoi@gmail.com)

Πληροφορίες θα αναρτώνται στην ιστοσελίδα: <https://dssd.ecedu.uoi.gr/>

αλλά και στο fb και το YouTube του Δικτύου Σχολείων Σχολικής Διαμεσολάβησης



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΚΘΕΜΕ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΕΜΦΥΛΗΣ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ και ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

**ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ**

Επιστ. Υπεύθυνος: Καθηγητής Θεόδωρος Θάνος

τηλ. : 2651005738

e-mail: dssd.uoi@gmail.com

---

### **Οργάνωση της Δράσης:**

**Θεόδωρος Θάνος**, Καθηγητής ΠΤΝ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

**Παρασκευή Μπουκουβάλα**, ΕΔΙΠ ΠΤΝ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

**Κωνσταντίνος Σόγιας**, Υποψ. Διδάκτωρ ΠΤΝ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

**Ευάγγελος Καψάλης**, Φοιτητής ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

### **Τεχνική Υποστήριξη**

**Ανδρέας Καψάλης**, Προϊστάμενος Τμήματος Δικτυακών Υπηρεσιών και  
Υποδομών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων