

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ

LIVE WITHOUT BULLYING

2024-2025



‘
Live
Without
Bullying
.com

ΣΥΝΔΕΣΗ

ΕΓΓΡΑΦΗ

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ



ΖΗΣΕ

ΧΩΡΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Είναι στο...

ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Έχοντας διανύσει μια επιτυχημένη πορεία από το 2015, όταν ξεκίνησε το πρόγραμμα Live Without Bullying για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ ανηλίκων και έχοντας μέχρι σήμερα υποστηρίξει περισσότερα από 45.000 άτομα σε όλη την Ελλάδα, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τον απολογισμό του έργου μας για τη σχολική χρονιά 2024-2025.

Τα τελευταία χρόνια υπήρξαν ιδιαίτερα απαιτητικά. Η οικονομική κρίση, η πανδημία και οι κοινωνικές προκλήσεις που τις ακολούθησαν, δυσχέραναν το έργο μας, αποτελώντας όμως ταυτόχρονα ένα κάλεσμα να ενισχύσουμε την παρουσία μας και να σταθούμε πιο αποτελεσματικά δίπλα στα παιδιά, τις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς που χρειάζονται καθοδήγηση, υποστήριξη και πρακτικά εργαλεία για την αντιμετώπιση αυτών των φαινομένων που παίρνουν ανησυχητικές διαστάσεις.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς όλους και όλες εσάς που πιστέψατε από την πρώτη στιγμή στην αξία αυτής της πρωτοβουλίας. Τα παιδιά, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς που εμπιστεύονται την συμβουλευτική πλατφόρμα και τις εκπαιδεύσεις μας, τους εθελοντές ψυχολόγους για το πολύτιμο έργο τους, τις περιφερειακές διευθύνσεις εκπαίδευσης, τους χορηγούς και τους επαγγελματίες από διαφορετικούς χώρους που στηρίζουν ενεργά τις δράσεις μας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνουμε στους θεσμικούς μας εταίρους —το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, την ΚΕΔΕ, την Ένωση Περιφερειών Ελλάδος και τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος— για τη υποστήριξή τους.

Εκ μέρους όλων των συνεργατών μου στο ΚΜΟΠ, σας ευχαριστώ από καρδιάς και σας εύχομαι καλή συνέχεια στο έργο σας.

Με εκτίμηση,
Δρ. Αντωνία Τορρένς

Διευθύντρια ΚΜΟΠ, Δημιουργός / υπεύθυνη του Live Without Bullying,
Πρόεδρος της Συνομοσπονδίας Οικογενειακών Οργανώσεων της Ευρώπης

Μαζί απέναντι στον εκφοβισμό!

Για όγδοη χρονιά το Live Without Bullying, η πρωτοβουλία του ΚΜΟΠ για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού, βρέθηκε στο πλευρό παιδιών, γονέων και εκπαιδευτικών σε όλη τη χώρα, προσφέροντας μία σειρά ενημερωτικών, εκπαιδευτικών και συμβουλευτικών δράσεων.

Δείτε τις δράσεις μας!

ΕΝΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Ανοίγουμε τα στόματα!
Συζητάμε τα περιστατικά εκφοβισμού με τους ειδικούς.

Oral-B

Live Without Bullying
μια πρωτοβουλία του ΚΜΟΠ

Μαζί ενάντια στον εκφοβισμό

Διαβάστε
περισσότερα
εδώ.

Συνεργασία με την Oral-B για την πανελλήνια καμπάνια κατά του εκφοβισμού «Ανοίγουμε τα Στόματα»

Η σχολική χρονιά 2024-2025 ξεκίνησε δυναμικά καθώς τον Σεπτέμβριο του 2024, το Live Without Bullying, ένωσε δυνάμεις με την Oral-B για την ευαισθητοποίηση του κοινού ενάντια στον εκφοβισμό, δημιουργώντας την καμπάνια «Ανοίγουμε τα Στόματα».

Ο στόχος ήταν να βοηθήσει τα παιδιά να σπάσουν τη σιωπή και να μιλήσουν γι' αυτό που τους συμβαίνει, αλλά και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά ο καθένας από την πλευρά του.

Στην καμπάνια συμμετείχαν αγαπημένοι καλλιτέχνες, όπως ο Αντίνοος Αλμπάνης, η Ντορέττα Παπαδημητρίου, ο Πάνος Ευταξίας, η Πηνελόπη Αναστασοπούλου, ο Τάσος Ιορδανίδης, η Νικόλ Ελευθεριάδου και ο Ηλίας Μελέτης.



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟ ΔΙΑΛΟΓΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Το **Live Without Bullying** συμμετείχε σε σημαντικά συνέδρια και δράσεις, ενισχύοντας τη δημόσια συζήτηση για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνεργασία σχολείου-οικογένειας.

Δείτε τους
βασικότερους
σταθμούς μας:

6 Σεπτεμβρίου 2024

1ο Διεθνές Συνέδριο της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κορινθίας με θέμα: «Οι αθέατες πλευρές της ενδοσχολικής βίας. Προσεγγίσεις & καλές πρακτικές».

Η Δρ. Αντωνία Τορρένς πραγματοποίησε διαδικτυακή εισήγηση με θέμα: **“Live Without Bullying: Χρήσιμα Εργαλεία και Πρακτικές για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Εκφοβισμού”**, δίνοντας έμφαση στα μέτρα που συνολικά μπορούν να επηρεάσουν ουσιαστικά στην πρόληψη του εκφοβισμού.

5 Οκτωβρίου 2024

Συζήτηση για την πρόληψη της ενδοσχολικής βίας από τον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού

Το Live Without Bullying, με την εκπροσώπηση της Δρ. Αντωνίας Τορρένς, συμμετείχε σε ημερίδα για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των ανηλίκων που διοργάνωσε ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού, στο Πολιτιστικό Κέντρο Γκ. & Ν. Μπενεττάτου στο Ψυχικό. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την εποπτεία της Διεύθυνσης Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού.

2 Δεκεμβρίου 2024

Εκδήλωση του ΚΜΟΠ «Προστατεύουμε τα παιδιά: Κάνουμε τη γνώση δύναμη»

Το Live Without Bullying συμμετείχε στην εκδήλωση του ΚΜΟΠ με θέμα: **«Προστατεύουμε τα παιδιά: Κάνουμε τη γνώση δύναμη»** στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης πλήθος κόσμου ενημέρωθηκε για την εφαρμογή συμβουλευτικής υποστήριξης και τα ασύγχρονα εκπαιδευτικά προγράμματα του Live Without Bullying.

Διαβάστε
περισσότερα
εδώ.

8 Μαρτίου 2025

Επιστημονικό συνέδριο για τον εκφοβισμό από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Η Δρ. Αντωνία Τορρένς, συμμετείχε στο Επιστημονικό Συνέδριο του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής **“Προσεγγίσεις για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού”**, που πραγματοποιήθηκε στο Μαράσλειο Διδασκαλείο.

25 Οκτωβρίου 2024

Φεστιβάλ «ΜΙΛΑ... It's OK!»

Το Live Without Bullying έδωσε το παρόν στο 4ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής «ΜΙΛΑ... It's OK!», που διοργάνωσε η ΕΠΑΨΥ, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων. Στο περίπτερο του ΚΜΟΠ ενημερώθηκε πλήθος κόσμου, για τις δράσεις του Live Without Bullying αναφορικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Μία πρωτοβουλία της ΕΠΑΨΥ

Podcasts & Vidcasts για τον εκφοβισμό

Σε τρία επεισόδια, που κυκλοφόρησαν τον Μάρτιο του 2025, η Δρ. Αντωνία Τορρένς μιλάει για τις κοινωνικές ρίζες της βίας, την ψυχολογία των εφήβων, τον κρίσιμο ρόλο των γονέων αλλά και τη βία στον αθλητισμό.



11 Μαρτίου 2025

**«Η έκρηξη της βίας μεταξύ εφήβων:
Αιτίες και στρατηγικές αντιμετώπισης»**

Τρίτο επεισόδιο της σειράς "KMOP Podcasts"

[Ακούστε το επεισόδιο εδώ.](#)



15 Μαρτίου 2025

**«Bullying: Η πρόληψη και η αντιμετώπισή του
είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος»**

Vidcast σε συνεργασία με το KIDOT

[Μπορείτε να δείτε το vidcast εδώ](#)



18 Μαρτίου 2025

**«Εκφοβισμός και παρενόχληση στον αθλητισμό:
Πόσο έχουμε πραγματικά ασχοληθεί με αυτό;»**

Τέταρτο επεισόδιο της σειράς "KMOP Podcasts"

[Ακούστε το επεισόδιο εδώ.](#)



10 Μαΐου 2025

**Εκδήλωση του ΠΟΥ/Ευρώπης για την ψυχική υγεία
και ευημερία των παιδιών και ενηλίκων**

Το Live Without Bullying, συμμετείχε στην εκδήλωση του ΠΟΥ/Ευρώπης «Growing Healthier Together», η οποία πραγματοποιήθηκε στον Κήπο του Ζαπτείου και ήταν αφιερωμένη στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας των παιδιών, των εφήβων και των οικογενειών τους.

Το Live Without Bullying εκπροσώπησαν η κα. Αγγελική Οικονομοπούλου, Ψυχολόγος και Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας «Αριάδνη» του ΚΜΟΠ, η κα. Μαρία Κριτωτάκη, Κοινωνική Λειτουργός και η κα. Νικολέττα Κυράννα, Κοινωνιολόγος.

[Διαβάστε
περισσότερα
εδώ.](#)

23 Μαΐου 2025

Ημερίδα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας με θέμα τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Η Δρ. Αντωνία Τορρένς συμμετείχε με κεντρική ομιλία στη διαδικτυακή επιμορφωτική ημερίδα με τίτλο «Cyberbullying – Διαδικτυακός Εκφοβισμός: Πώς να προστατεύσουμε τα παιδιά και τους εφήβους / Bullying – Σχολικός Εκφοβισμός: Ψυχοκοινωνικές Συνέπειες και Αντιμετώπιση», που διοργανώθηκε, από το 49ο Δημοτικό Σχολείο Πατρών σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας.

Μέσα από την εισήγησή της, η Δρ. Τορρένς παρουσίασε επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις και τα πρακτικά εργαλεία που προσφέρει το «Live Without Bullying» για την πρόληψη και διαχείριση περιστατικών βίαιων και εκφοβιστικών συμπεριφορών μεταξύ ανηλίκων.

[Μπορείτε να παρακολουθήσετε
την ομιλία εδώ](#)

29 Μαρτίου 2025

**Παρουσίαση του παιδικού βιβλίου
«Ο Αφεντούλης και η παρέα του»**

Η Δρ. Αντωνία Τορρένς μίλησε στην παρουσίαση του παιδικού βιβλίου «Ο Αφεντούλης και η παρέα του» της καθηγήτριας, συγγραφέως και σεναριογράφου Χαράς Κουρλέση, αναδεικνύοντας τη δύναμη των παιδικών ιστοριών στο να καλλιεργούν διαχρονικές αξίες που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την στάση μας απέναντι στα φαινόμενα της βίας και του εκφοβισμού. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Αμφιθέατρο του Δημαρχείου Περιστερίου.

Κάθε συμμετοχή, κάθε ομιλία,
κάθε δημόσια παρουσία
της ομάδας μας είχε έναν κοινό
σκοπό: Να μετατρέψει τη γνώση
σε δράση και τη σιωπή σε φωνή.



ΕΠΙΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ, ΓΟΝΕΙΣ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Περισσότερα από 3.000 άτομα από όλη την Ελλάδα ενίσχυσαν τις γνώσεις τους αναφορικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Το Live Without Bullying πραγματοποίησε τις παρακάτω εκπαιδεύσεις, με εισηγήτρια την Δρ. Αντωνία Τορρένς.

20 Νοεμβρίου 2024

Διαδικτυακό σεμινάριο για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού σε 900 εκπαιδευτικούς Α' βάρθμιας και Β' βάρθμιας εκπαίδευσης.

Εκπαιδευτικοί από όλη την Ελλάδα ενίσχυσαν τις γνώσεις τους σχετικά με τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού και εξοικειώθηκαν με πρακτικά εργαλεία αντιμετώπισης του στο σχολικό και ψηφιακό περιβάλλον.

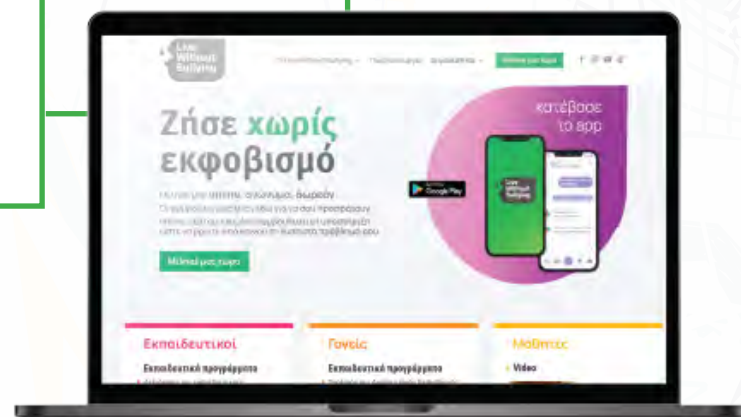
20 Ιανουαρίου 2024

&

14 Μαρτίου 2025

Δύο διαδικτυακά σεμινάρια σε 950 εκπαιδευτικούς με θέμα «Τι μπορώ να κάνω εγώ;»

Τα σεμινάρια επικεντρώθηκαν στην χρήση ενός διαδικτυακού παιχνιδιού, μέσω του οποίου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ευαισθητοποιήσουν και ενδυναμώσουν τους μαθητές τους για την ανεύρεση ουσιαστικών λύσεων.



3 Φεβρουαρίου 2025

Διαδικτυακό σεμινάριο σε 200 γονείς με θέμα «Στηρίζουμε τα Παιδιά μας στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού και της βίας»

Ο στόχος του σεμιναρίου ήταν να ενδυναμωθούν οι γονείς-φροντιστές, ούτως ώστε να επικοινωνούν αποτελεσματικά με το παιδί τους και να συνεργάζονται με το σχολείο για την βέλτιστη εξεύρεση λύσεων αναφορικά με την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

5 Μαρτίου 2025

Διαδικτυακό σεμινάριο σε 650 εκπαιδευτικούς με θέμα «Τι μπορεί να κάνει ένας εκπαιδευτικός για την αντιμετώπιση του #BULLYING στο σχολικό περιβάλλον;»

Οι εκπαιδευτικοί ενημερώθηκαν για χρήσιμες στρατηγικές και εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν στη σχολική καθημερινότητά τους ώστε να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά περιστατικά εκφοβισμού, να επικοινωνούν αποτελεσματικά με το παιδί που δέχεται αλλά και το παιδί που ασκεί εκφοβισμό και να ενισχύουν τη συνεργασία με τους γονείς και τους κηδεμόνες των παιδιών.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της Πανελλήνιας Ημέρας κατά της Βίας στο σχολείο που εορτάζεται κάθε χρόνο στις 6 Μαρτίου.

5 Απριλίου 2025

Παρουσίαση του προγράμματος Live Without Bullying στο 3ο Διαδραστικό Μαθητικό Συνέδριο με τίτλο «Υπερβαίνω εμπόδια, χτίζω γέφυρες»

Το συνέδριο τέλεσε υπό την αιγίδα του Δήμου Αγίων Αναργύρων-Καματερού, της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής και Παιδείας, καθώς και της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας. Η Δρ. Τορρένς υλοποίησε διαδραστικό παιχνίδι με μαθητές/τριες Γυμνασίου με στόχο την καλλιέργεια της διεκδικητικότητας.

Κάθε εκπαιδευτική μας δράση είχε έναν κοινό στόχο:

Να κάνει τη γνώση δύναμη για την προστασία των παιδιών.

Ανακάλυψε όλα τα εκπαιδευτικά προγράμματά μας.

ΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ, ΓΟΝΕΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙ

Για ακόμη μία χρονιά, παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί από κάθε γωνιά της Ελλάδας βρήκαν στο Live Without Bullying έναν ασφαλή χώρο για να μιλήσουν, ανώνυμα και εμπιστευτικά για το πρόβλημά τους.

Οι εξειδικευμένοι σύμβουλοί μας στάθηκαν δίπλα σε κάθε άτομο που ζήτησε στήριξη, ανταλλάσσοντας **περισσότερα από 1.500 μηνύματα** με ανθρώπους που χρειάστηκαν καθοδήγηση για να αντιμετωπίσουν περιστατικά εκφοβισμού ή βίας μεταξύ ανηλίκων.

Κάθε μήνυμα, κάθε συνομιλία, κάθε βήμα προς τη λύση επιβεβαιώνει τον ίδιο στόχο:

Να μην αισθανθεί ποτέ κανείς μόνος απέναντι στον εκφοβισμό.

ΖΗΣΕ ΧΩΡΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Είναι στο...
ΧΕΡΙ ΣΟΥ!



Κατέβασε την εφαρμογή
του Live Without Bullying ή
επικοινωνήσε μαζί μας μέσω του
livewithoutbullying.com.



ΤΟ LIVE WITHOUT BULLYING ΣΤΑ ΜΜΕ

3 Οκτωβρίου 2024 [ERTECHO.GR](https://www.ertecho.gr)

Συνέντευξη της Δρ. Αντωνίας Τορρένς στην εκπομπή στον 102FM της EPT3 και στην εκπομπή «Αίθουσα Σύνταξης».

ERTecho

13 Δεκεμβρίου 2024 [ATTICA TV](https://www.atticatv.gr)

Συνέντευξη της Δρ. Αντωνίας Τορρένς στο Κεντρικό Δελτίο ειδήσεων



13 Φεβρουαρίου 2025 [ΑΘΗΝΑ](https://www.athina984.gr)

Δρ Αντωνία Τόρρενς | Αντιμετωπίζοντας το Bullying



6 Μαρτίου 2025 [CNN.GR](https://www.cnn.gr)

Bullying: Τοξικό φαινόμενο που επηρεάζει τις «ρίζες του εαυτού μας», αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα



6 Μαρτίου 2025 [TheCaller.gr](https://www.thecaller.gr)

«Ζήσε χωρίς εκφοβισμό, είναι στο χέρι σου»: Ενημερωτικές και εκπαιδευτικές δράσεις από το Live Without Bullying



5 Μαΐου 2025 [ATTICA TV](https://www.atticatv.gr)

Συνέντευξη της Δρ. Αντωνίας Τορρένς στο Κεντρικό Δελτίο ειδήσεων



6 Δεκεμβρίου 2024 [ACTION24](https://www.action24.gr)

Συνέντευξη της Δρ. Αντωνίας Τορρένς στην εκπομπή «ActionΤώρα»



18 Δεκεμβρίου 2024 [Αθήνα 9.84](https://www.athina984.gr)

Συνέντευξη της Δρ. Αντωνίας Τορρένς στην εκπομπή Ντάμες Σπαθί



6 Μαρτίου 2025 [ERTNEWS.GR](https://www.ertnews.gr)

«Ζήσε χωρίς εκφοβισμό, είναι στο χέρι σου»: Ενημερωτικές και εκπαιδευτικές δράσεις από το Live Without Bullying



6 Μαρτίου 2025 [Αθήνα 9.84](https://www.athina984.gr)

Το Live Without Bullying στον Αθήνα 984 και τις Ντάμες Σπαθί



27 Αυγούστου 2025 [Infokids.gr](https://www.infokids.gr)

#Bullying: Νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα από το ΚΜΟΠ για την αντιμετώπιση βιαιών και εκφοβιστικών συμπεριφορών στον αθλητισμό



Συνεχίζουμε να στεκόμαστε
έμπρακτα δίπλα σε κάθε άτομο
που το έχει ανάγκη.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ

