



Τίτλος Ενότητας 3.1 **Ολοκληρωμένα Προγράμματα Ψυχικής Υγείας**

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΩΝ
ΕΦΗΒΩΝ

ΕΝΑ ΕΡΓΟ
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗΝ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

&
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΤΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Υποενότητα 3.1: Ολοκληρωμένα Προγράμματα Ψυχικής Υγείας



Κεφάλαια:

1. Ολιστικές Προσεγγίσεις σε Επίπεδο Σχολείου
2. Μελέτες Περίπτωσης και Βέλτιστες Πρακτικές Επιτυχημένων Προγραμμάτων
3. Συνέπεια και Βιωσιμότητα

1. Ολιστικές Προσεγγίσεις για την Ψυχική Ευεξία στο Σχολείο



Συστάσεις και Κατευθυντήριες Γραμμές βασισμένες σε:

Simões, C., Caravita, S., & Cefai, C. (2021). Analytical Report. European Union.

<https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/101739>



AI@Smile

Ψυχική Υγεία στα Σχολεία

- Τα σχολεία διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής ηλικίας.
- Η προτεραιοποίηση της ψυχικής ευεξίας εξασφαλίζει καλύτερα ακαδημαϊκά, κοινωνικά και συναισθηματικά αποτελέσματα.
- Μια ολιστική προσέγγιση δημιουργεί ένα συμπεριληπτικό, υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους.

Βασικά Συστατικά μιας Ολιστικής Προσέγγισης



AI@Smile

- **Συστημική Εφαρμογή:** Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην κουλτούρα και τις πολιτικές του σχολείου.
- **Συνεργατική Προσπάθεια:** Συμμετοχή παιδιών, προσωπικού, γονέων/κηδεμόνων και της κοινότητας.
- **Εστίαση στην Ισότητα:** Διαχείριση των αναγκών περιθωριοποιημένων και ευάλωτων ομάδων.
- **Βιωσιμότητα:** Διασφάλιση ότι οι πρωτοβουλίες διατηρούνται και εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου.



AI@Smile

Μερικές κατευθυντήριες γραμμές

1. Η Ψυχική Υγεία θα πρέπει να αποτελεί έναν από τους κύριους Εκπαιδευτικούς Στόχους
2. Ενσωμάτωση της Ψυχικής Υγείας στο Αναλυτικό Πρόγραμμα
3. Ολιστική Αξιολόγηση της Επιτυχίας του Σχολείου
4. Υιοθέτηση μιας Ολιστικής Προσέγγισης
5. Προώθηση της Αίσθησης του Ανήκειν και της Συνδεσιμότητας
6. Ενθάρρυνση της Συμμετοχής Όλων των Ενδιαφερόμενων Μερών
7. Ανάπτυξη και Εφαρμογή Αναλυτικού Προγράμματος για την Ψυχική Υγεία

Η Ψυχική Υγεία ως Κύριος Εκπαιδευτικός Στόχος



- Ενσωματώστε την ψυχική υγεία και ευεξία στις βασικές εκπαιδευτικές προτεραιότητες.
- Ευθυγραμμιστείτε με ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες, όπως ο Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης 2025.
- Αντιμετωπίστε το στίγμα και προωθήστε την ενσωμάτωση μέσω ενός συνεκτικού πλαισίου.



AI@Smile

Ενσωμάτωση στο Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Συμπεριλάβετε κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ανθεκτικότητα και γραμματισμό στην ψυχική υγεία.
- Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτικές και συνεργατικές διδακτικές πρακτικές που συνδέουν την ψυχική υγεία με την ακαδημαϊκή επιτυχία.
- Εκπαιδεύστε τους εκπαιδευτικούς ώστε να λειτουργούν ως πρότυπα συναισθηματικής επάρκειας.



AI@Smile

Συμμετοχή Όλου του Σχολείου

- Ενεργοποιήστε πόρους σε όλη τη σχολική κοινότητα για καθολικές και στοχευμένες παρεμβάσεις.
- Ενσωματώστε την ψυχική υγεία στην κουλτούρα και το προφίλ του σχολείου.
- Αντιμετωπίστε εμπόδια όπως ο εκφοβισμός, η άδικη μεταχείριση και η ακαδημαϊκή πίεση.

Αίσθηση του Ανήκειν και Συνδεσιμότητα



- Καλλιεργήστε ένα περιβάλλον σεβασμού και φροντίδας για εφήβους και προσωπικό.
- Δημιουργήστε ισχυρές, υποστηρικτικές σχέσεις για τη μείωση του στρες και την πρόληψη της εξουθένωσης.
- Διαμορφώστε χώρους στους οποίους οι έφηβοι και το προσωπικό μπορούν να ευδοκιμήσουν συναισθηματικά.



AI@Smile

Συμμετοχή και Συνεργασία

- Υιοθετήστε μια προσέγγιση από κάτω προς τα πάνω με τη συμμετοχή εφήβων, γονέων/κηδεμόνων και της κοινότητας.
- Προσαρμόστε τις παρεμβάσεις στις τοπικές πολιτισμικές και κοινωνικές ανάγκες.
- Ενδυναμώστε τους εφήβους μέσω της συν-διαμόρφωσης και εφαρμογής των προγραμμάτων.

Ανάπτυξη Αναλυτικού Προγράμματος για την Ψυχική Υγεία

- Διδάξτε τον γραμματισμό στην ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα από τα πρώτα σχολικά έτη έως και το λύκειο.
- Προσαρμόστε το πρόγραμμα στις ανάγκες κάθε σχολείου και τοπικού πλαισίου.
- Συνεργαστείτε με ακαδημαϊκά ιδρύματα για την ανάπτυξη τεκμηριωμένων παρεμβάσεων.



Ευάλωτες και Περιθωριοποιημένες Ομάδες



AI@Smile

- Εστιάστε σε εφήβους με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, μεταναστευτικής προέλευσης ή επιζώντες τραύματος.
- Εφαρμόστε στοχευμένες παρεμβάσεις όπως προγράμματα καθοδήγησης και εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Διασφαλίστε συμπεριληπτικά περιβάλλοντα για την αποφυγή στιγματισμού.



AI@Smile

Αντιμετώπιση του Εκφοβισμού

- Εφαρμόστε σχολικά προγράμματα κατά του εκφοβισμού με ολιστική προσέγγιση.
- Εντάξτε εφήβους, εκπαιδευτικούς και γονείς/κηδεμόνες στον σχεδιασμό των λύσεων.
- Αντιμετωπίστε τόσο τις συστημικές δυναμικές ομάδων όσο και τις ατομικές εμπειρίες εκφοβισμού.

Υποστήριξη Εκπαιδευτικών και Ενηλίκων



AI@Smile

- Παρέχετε εκπαίδευση στους/στις εκπαιδευτικούς για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της σχεσιακής παιδαγωγικής.
- Προσφέρετε συστήματα υποστήριξης για τη διαχείριση του στρες και τη διατήρηση της ευεξίας των εκπαιδευτικών.
- Ενδυναμώνστε τους γονείς/κηδεμόνες με ενημέρωση και στήριξη για τη φροντίδα της δικής τους ψυχικής υγείας.

Ενίσχυση Πρακτικών Βασισμένων σε Δεδομένα



AI@Smile

- Επενδύστε σε ενδεδειγμένη έρευνα για τον εντοπισμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων.
- Δώστε έμφαση σε δεδομένα και τεκμήρια με ευρωπαϊκή συνάφεια για την καθοδήγηση των σχολείων.
- Διασφαλίστε την αποδοτικότητα κόστους και τη δυνατότητα επέκτασης επιτυχημένων προγραμμάτων.



AI@Smile

Συμπεράσματα

Μετασχηματίζοντας την Εκπαίδευση για την Ψυχική Υγεία



Η προαγωγή της ψυχικής υγείας απαιτεί συστημικές αλλαγές στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.



Η συνεργασία, η συμμετοχή και οι τεκμηριωμένες προσεγγίσεις είναι καθοριστικής σημασίας.



Με την καλλιέργεια υποστηρικτικών περιβαλλόντων, τα σχολεία μπορούν να διασφαλίσουν μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις σε εφήβους, εκπαιδευτικούς και κοινότητες.

2. Επιτυχημένες Μελέτες Περίπτωσης και Βέλτιστες Πρακτικές

Περιεχόμενα:

- Εφαρμογή μιας ολιστικής προσέγγισης μέσω της Θετικής Εκπαίδευσης
- Προαγωγή Ψυχικής Υγείας με Πρωτοβουλία των Εφήβων: Μελέτη Περίπτωσης και Οδηγός



AI@Smile

Εφαρμογή μιας ολιστικής προσέγγισης μέσω της Θετικής Εκπαίδευσης

Βασισμένο στο: The Geelong Grammar School Applied Model for
Positive Education των Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson

Εισαγωγή



Η Ανάγκη για Θετική Ψυχική Υγεία:	Η προαγωγή της ψυχικής υγείας περιλαμβάνει τη μείωση της ψυχοπαθολογίας και την ενίσχυση της ευεξίας. Η έγκαιρη παρέμβαση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι κρίσιμη για δια βίου οφέλη.
Τα Σχολεία ως Ιδανικά Περιβάλλοντα:	Αποτελούν μοναδικά περιβάλλοντα με ευρεία εμβέλεια και εν δυνάμει ωφέλιμες δομές. Οι ολιστικές προσεγγίσεις καλύπτουν την πολυπλοκότητα των εκπαιδευτικών συστημάτων.
Το Μοντέλο Θετικής Εκπαίδευσης του GGS:	Πλαίσιο βασισμένο στο μοντέλο PERMA, διευρυμένο ώστε να περιλαμβάνει τη θετική υγεία. Στόχος: Η προαγωγή της ψυχικής υγείας σε όλα τα επίπεδα του σχολείου (εφήβους, προσωπικό, πολιτικές, ήθος). Περιλαμβάνει 4 Διαδικασίες: Μάθε το, Ζήσε το, Δίδαξέ το, Ενσωμάτωσέ το.
Στόχοι της Μελέτης:	Καταγραφή του πλαισίου εφαρμογής του GGS. Εντοπισμός εμποδίων και προτάσεις για βελτίωση της εφαρμογής. Ανάδειξη επιπτώσεων στην πρακτική και την έρευνα για την ψυχική υγεία στα σχολικά περιβάλλοντα.



AI@Smile

Θετική Εκπαίδευση

- Συνδυάζει τα δυνατά σημεία του κάθε χαρακτήρα, την ανθεκτικότητα και την ευεξία για να βοηθήσει τα άτομα να αναπτυχθούν.
- Περιλαμβάνει ψυχοκοινωνικές δεξιότητες και ευρύτερες έννοιες όπως ο προσδιορισμός της κάθε έννοιας, ο σκοπός και η σωματική υγεία.
- Ξεκίνησε στο Geelong Grammar School (GGS).
- Βασίζεται στο μοντέλο PERMA [1] του Seligman με προσθήκη της θετικής υγείας, ώστε να τονιστεί η σύνδεση νου και σώματος.

[1]: <https://positivepsychology.com/perma-model>

Το Μοντέλο Θετικής Εκπαίδευσης του GGS



AI@Smile

- Ένα πλαίσιο που αναπτύχθηκε μέσα σε πέντε χρόνια για την ενσωμάτωση έξι τομέων ευεξίας:
 - Θετικά συναισθήματα
 - Εμπλοκή
 - Σχέσεις
 - Νόημα
 - Επίτευγμα
 - Υγεία
- Εστιάζει στα δυνατά σημεία του χαρακτήρα ως θεμέλιο για την ευδοκίμηση.
- Εξελίσσεται διαρκώς μέσω αξιολόγησης και νέων δεδομένων.

Πλαίσιο Εφαρμογής

Θετική Εκπαίδευση



AI@Smile

Μάθε το: Εκπαίδευσε τους ενήλικες στις επιστήμες της ευεξίας.

Ζήσε το: Δημιούργησε περιβάλλον στο οποίο το προσωπικό εφαρμόζει πρακτικές ευεξίας.

Δίδαξέ το: Ενσωμάτωσε δεξιότητες ευεξίας στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου.

Ενσωμάτωσε το: Εφάρμοσε τις αρχές ευεξίας σε κάθε πτυχή του σχολείου.

Μάθε το

Θεμέλια Θετικής Εκπαίδευσης



AI@Smile

Σκοπός:

- Εισαγωγή της επιστήμης της ευεξίας στη σχολική κοινότητα.
- Εστίαση στους βασικούς τομείς: θετικά συναισθήματα, εμπλοκή, σκοπός, σχέσεις, επίτευγμα και υγεία.

Στρατηγικές για τα Σχολεία:

- Ανάπτυξη ικανοτήτων του προσωπικού μέσω εκπαίδευσης ή εσωτερικών σεμιναρίων.
- Χρήση οικονομικών πόρων: διαδικτυακά υλικά, αναγνώσματα και προσκεκλημένοι/ες ομιλητές/τριες.
- Διάδοση εννοιών ευεξίας μέσω ενημερωτικών δελτίων, επικοινωνίας και συνεργασιών.

Αποτέλεσμα: Εξοπλισμός του σχολείου με τη γνώση για την ενίσχυση της ευεξίας και τη στήριξη της θετικής εκπαίδευσης προσαρμοσμένης στο εκάστοτε πλαίσιο.

Ζήσε το

Ενσωμάτωση της Θετικής Εκπαίδευσης στην Καθημερινή Ζωή



AI@Smile

- Σκοπός:
 - Ενθάρρυνση των ατόμων να εφαρμόζουν τις αρχές της Θετικής Εκπαίδευσης στην καθημερινότητα.
 - Εστίαση στην ενσυνειδητότητα, την ευγνωμοσύνη, την υγιεινή ζωή, τις ισχυρές σχέσεις και τις ουσιαστικές συνεισφορές.
- Παραδείγματα Πρακτικής:
 - Ασκήσεις ενσυνειδητότητας στην αρχή των μαθημάτων.
 - Εφηβοι και προσωπικό εξερευνούν και μοιράζονται στρατηγικές ευεξίας.
 - Διδακτικές μέθοδοι βασισμένες σε στοιχεία, όπως ο έπαινος που αφορά την διαδικασία, για την ενίσχυση της αναπτυξιακής νοοτροπίας.
- Συνεργατική Ανάπτυξη:
 - Προώθηση συνεργασίας εφήβων και προσωπικού για τον σχεδιασμό και τη βελτίωση πρωτοβουλιών.
 - Ενθάρρυνση ενεργής συμμετοχής όλων των μελών της κοινότητας σε πρακτικές ευεξίας.
- Ευθυγράμμιση με Πλαίσια:
 - CASEL: Οι ενήλικες λειτουργούν ως πρότυπα των χαρακτηριστικών ευεξίας που επιδιώκουν να καλλιεργήσουν.
 - HPS: Η προαγωγή της υγείας του προσωπικού και η παραδειγματική συμπεριφορά ενισχύουν τη βιώσιμη αλλαγή.

Δίδαξέ το

Παράδοση της Θετικής Εκπαίδευσης



AI@Smile

Σαφής Διδασκαλία:

- Μαθήματα στο ωρολόγιο πρόγραμμα (τάξεις 5–10) και δραστηριότητες από το νηπιαγωγείο (π.χ. αναπτυξιακή νοοτροπία).
- Δράσεις ευεξίας: ανθεκτικότητα, ελπίδα, εμπλοκή, σχέσεις, αισιοδοξία και ενδυνάμωση.
- Ημέρες Θετικής Εκπαίδευσης και συνεδρίες ψυχοκοινωνικής στήριξης συνδιαμορφωμένες με τους εφήβους.

Έμμεση Διδασκαλία:

- Ενσωμάτωση εννοιών της Θετικής Εκπαίδευσης στα υφιστάμενα μαθήματα.
- Παραδείγματα:
 - Μαθηματικά: έρευνες για την αναπτυξιακή νοοτροπία σε στατιστικά.
 - Λογοτεχνία: ανάλυση συναισθημάτων και συμπεριφορών χαρακτήρων.
 - Αλληλεπιδράσεις στην τάξη: ενίσχυση της ευγνωμοσύνης και του επαίνου που αφορά την διαδικασία.

Ενσωμάτωσέ το

Ενσωμάτωση της Θετικής Εκπαίδευσης στην Κουλτούρα του Σχολείου



AI@Smile

Δείκτες Ευεξίας: Συλλογή και ανάλυση δεδομένων για τη βελτίωση των πρακτικών.

Εναρμόνιση Πολιτικών: Αναθεώρηση πολιτικών ώστε να αντικατοπτρίζουν τις αρχές ευεξίας (π.χ. πολιτική πειθαρχίας μετονομάζεται σε «Ευγένεια, Συγχώρεση και Επανόρθωση»).

Σφαιρική Σχολική Ενσωμάτωση:

- Προγράμματα ανάπτυξης προσωπικού βασισμένα στα δυνατά σημεία.
- Συμπεριληπτική γλώσσα στην επικοινωνία με γονείς/κηδεμόνες.
- Τεκμηρίωση διαχείρισης σχέσεων.

“Η ενσωμάτωση της Θετικής Εκπαίδευσης γεφυρώνει τη διδασκαλία και την κουλτούρα, δημιουργώντας διαρκή αλληλεπίδραση.”



AI@Smile

Συμπεράσματα

Μετασχηματίζοντας την Ευημερία στο Σχολείο μέσω της Θετικής Εκπαίδευσης

1. Ολιστική Προσέγγιση:

- Η Θετική Εκπαίδευση ενσωματώνει την ευημερία στην κουλτούρα του σχολείου μέσω της μάθησης, της καθημερινής πρακτικής, της διδασκαλίας και της ενσωμάτωσης.

2. Βιώσιμος Αντίκτυπος:

- Μια ολιστική προσέγγιση εξασφαλίζει διαρκή αλλαγή για εφήβους, προσωπικό και την ευρύτερη κοινότητα.

3. Εναρμόνιση με Πλαίσια:

- Ευθυγραμμίζεται με κορυφαία πλαίσια όπως τα CASEL, HPS και MindMatters για τεκμηριωμένη και πρακτική εφαρμογή.

4. Κύρια Επίγνωση:

- Η προσαρμογή της Θετικής Εκπαίδευσης στις μοναδικές ανάγκες και την κουλτούρα κάθε σχολείου είναι απαραίτητη για την επιτυχία.

Προαγωγή Ψυχικής Υγείας με Πρωτοβουλία Έφηβων Μαθητών: Μελέτη Περίπτωσης



AI@Smile

Βασισμένη στη μελέτη των: Wong A, Szeto S, Lung DWM, Yip PSF.
Diffusing Innovation and Motivating Change: Adopting a
Student-Led and Whole-School Approach to Mental Health
Promotion. J Sch Health. 2021 Dec;91(12):1037-1045. doi:
10.1111/josh.13094. Epub 2021 Oct 11. PMID: 34636048.t

Πώς Ξεκίνησε η Μαθητοκεντρική Πρωτοβουλία



- Αρχικό Κίνητρο:
 - Αναδείχθηκε συλλογική ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανάγκες ψυχικής υγείας των εφήβων μαθητών λόγω σχολικής πίεσης, κοινωνικών εντάσεων και της πανδημίας COVID-19.
 - Διαπιστώθηκαν κενά στα υπάρχοντα μέτρα ψυχικής υγείας που οδήγησαν σε δράση και στην ανάληψη πρωτοβουλίας από τους ίδιους τους μαθητές.
- Κύριος Στόχος της Μελέτης:
 - Πώς οι μαθητές & οι μαθήτριες έγιναν ενεργοί φορείς προαγωγής της ψυχικής υγείας.
 - Η μεταμόρφωση της σχολικής προσέγγισης και η μακροπρόθεσμη θεσμική της επίδραση.



AI@Smile

Φάσεις Υλοποίησης και Αλλαγής

- **Στάδιο Έναρξης:**

- Οι μαθητές/τριες εντόπισαν τα κενά και πρότειναν την πρωτοβουλία.
- Υπήρξε πρώτη υποστήριξη από συμμαθητές/τριες και προσωπικό.

- **Στάδιο Μετασχηματισμού:**

- Ενσωμάτωση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία στην κουλτούρα του σχολείου.
- Οι μαθητές/τριες ανέλαβαν ενεργό ρόλο ως φορείς αλλαγής.

- **Στάδιο Θεσμοθέτησης:**

- Η πρωτοβουλία έγινε μέρος της συνολικής στρατηγικής του σχολείου.
- Οι πολιτικές αναθεωρήθηκαν (π.χ. πολιτική «Ευγένειας, Συγχώρεσης και Επανόρθωσης»).

Κατά την Έναρξη

Αναγνώριση της Ανάγκης για Αλλαγή

- **Πηγές Άγχους:**

- Σχολική πίεση, κοινωνική αναταραχή, πανδημία.
- Οι μαθητές/τριες δεν εμπιστεύονταν επαρκώς τα υφιστάμενα συστήματα υποστήριξης.

- **Εμπόδια:**

- Προτιμούσαν να μιλούν σε συνομηλίκους αντί για ενήλικες.
- Οι προκαταλήψεις των εκπαιδευτικών και η έλλειψη εκπαίδευσης εμπόδιζαν την επικοινωνία.
- Η άμεση παραπομπή σε κοινωνικούς λειτουργούς οδηγούσε σε δισταγμό για αναζήτηση βοήθειας.

- **Αντίδραση:**

- Μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί αναγνώρισαν από κοινού τη σημασία της ψυχικής υγείας.
- Οι μαθητές/τριες ανέλαβαν ρόλο «διαμεσολαβητών» (gatekeepers).

Το στάδιο του Μετασχηματισμού

Δημιουργία μιας Προληπτικής Πρωτοβουλίας Ψυχικής Υγείας

- **Πρωτοβουλίες Μαθητών/τριών:**

- Δημιουργία λογαριασμού στο Instagram με συμβουλές ψυχικής υγείας.
- Ανώνυμη πλατφόρμα κοινοποίησης περιστατικών άγχους και προβλημάτων.
- Δραστηριότητες εκτός ωραρίου σε χαλαρό πλαίσιο.

- **Εξέλιξη των Μαθητών/τριών:**

- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και δεξιοτήτων συνεργασίας.
- Διαπραγμάτευση λύσεων με καθηγητές/τριες (π.χ. ανωνυμία vs. ασφάλεια).
- Ανάληψη ρόλου ηγεσίας – από παθητικοί αποδέκτες σε φορείς αλλαγής.

- **Μετασχηματισμός Νοοτροπίας Εκπαιδευτικών:**

- Υιοθέτηση ρόλου διευκολυντή και υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών/τριών.
- Η παρατήρηση της εξέλιξης των μαθητών/τριών ενέπνευσε εμπιστοσύνη και νέα αντίληψη των αναγκών τους.

Το στάδιο της Θεσμοθέτησης

Από Πρωτοβουλία σε Μόνιμο Θεσμό

- **Μακροπρόθεσμος Αντίκτυπος σε Μαθητές/τριες:**
 - Εξέλιξη της πρωτοβουλίας σε μόνιμα προγράμματα: πρεσβευτές ψυχικής υγείας, καθοδήγηση, δράσεις για την κοινότητα.
 - Οι μαθητές/τριες έγιναν συν-ηγέτες στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.
- **Δομικές Αλλαγές σε Σχολικό Επίπεδο:**
 - Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο τακτικό ωρολόγιο πρόγραμμα.
 - Δημιουργία Ομάδας Αγωγής Υγείας για σωματική και ψυχική υγεία.
 - Επιμόρφωση προσωπικού με έμφαση στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών.
- **Αλλαγή Παραδείγματος:**
 - Μετάβαση από ιεραρχικές σε συμμετοχικές και μαθητοκεντρικές δομές.

Υπέρβαση Εμποδίων για την Επιτυχία

Προκλήσεις και Λύσεις



Εμπόδια

- **Ατομικά:**
 - Αρχική έλλειψη ηγετικής εμπειρίας από μαθητές & μαθήτριες,
 - προκαταλήψεις εκπαιδευτικών,
 - φόβος στιγματισμού
- **Συστημικά:**
 - Έλλειψη πόρων,
 - δισταγμός στην υιοθέτηση νέων μεθόδων,
 - ιεραρχικές δομές λήψης αποφάσεων

Λύσεις

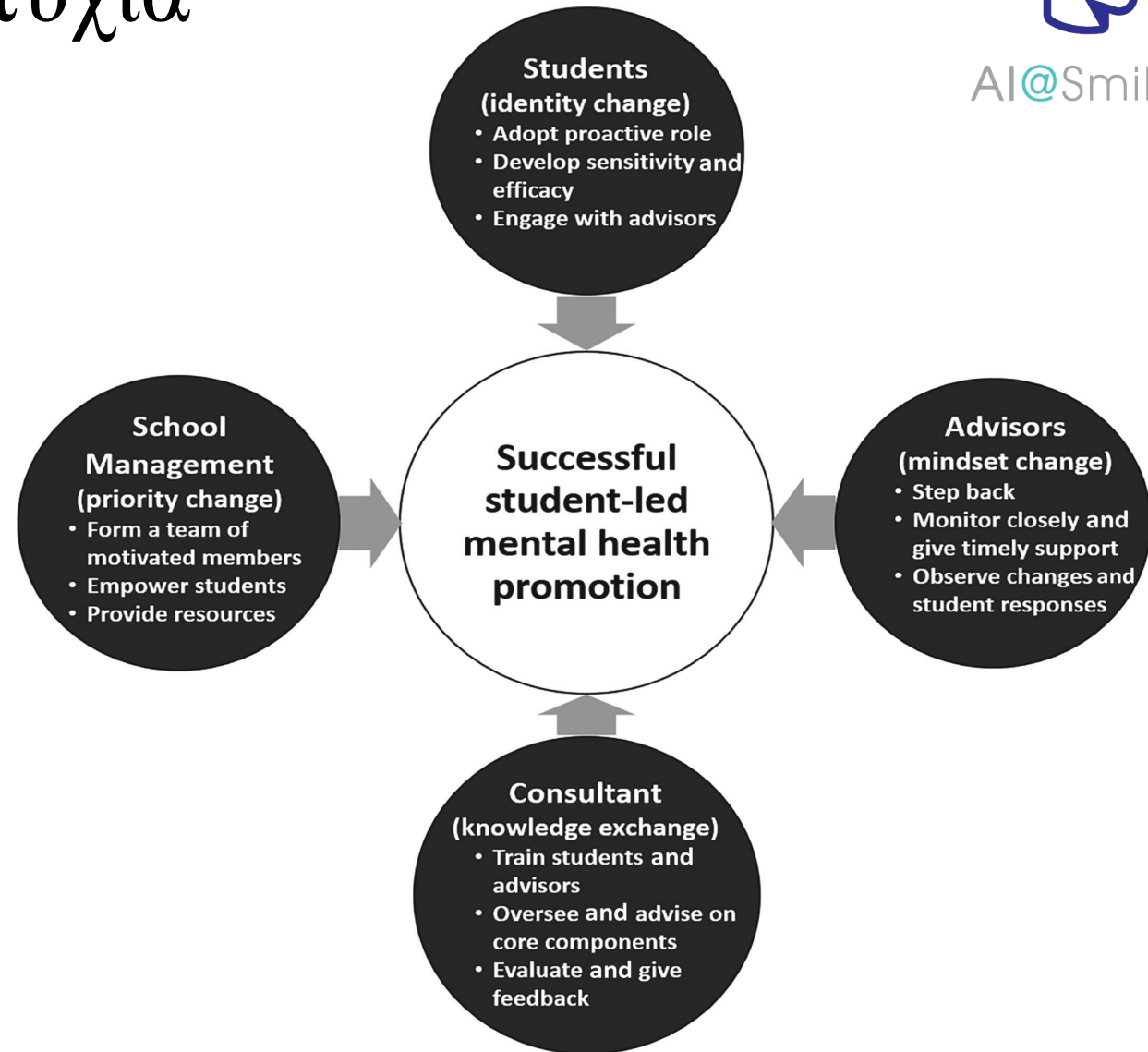
- Εκπαίδευση ηγεσίας και καθοδήγηση για μαθητές 7 μαθήτριες.
- Συνεργατική επίλυση προβλημάτων μεταξύ μαθητών/τριών και συμβούλων.
- Υποστήριξη από τη διεύθυνση για την επέκταση των πρωτοβουλιών.

Κλειδιά για την Επιτυχία



AI@Smile

Στοιχεία που συμβάλλουν στην επιτυχία της μαθητοκεντρικής προσέγγισης:





AI@Smile

Βέλτιστες Πρακτικές

Διδάγματα από Πρωτοβουλίες Μαθητών/τριών

- **Ενδυνάμωση Μαθητών/τριών:**
 - Παροχή ευκαιριών ηγεσίας και διαμόρφωσης του προγράμματος.
 - Εξοπλισμός με εργαλεία και πόρους για αποτελεσματική υποστήριξη συνομηλίκων.
- **Κουλτούρα Συνεργασίας:**
 - Ενθάρρυνση ανοικτού διαλόγου με εκπαιδευτικούς και ειδικούς.
 - Εκτίμηση και σεβασμός στις μαθητικές απόψεις.
- **Συνεχής Υποστήριξη:**
 - Θεσμοθέτηση επιτυχημένων παρεμβάσεων για μακροχρόνια εφαρμογή.
 - Διαρκής αξιολόγηση και προσαρμογή στις εξελισσόμενες ανάγκες.

Μετασχηματιστικός Αντίκτυπος

Δημιουργία Σχολικής Κοινότητας με Εστίαση στην Ψυχική Υγεία



- **Για Μαθητές & Μαθήτριες:**
 - Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων ηγεσίας.
 - Μείωση του στίγματος και βελτίωση της υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων.
- **Για τους/τις Εκπαιδευτικούς:**
 - Βαθύτερη κατανόηση των αναγκών των μαθητών/τριών και ανανεωμένη ενσυναίσθηση.
 - Υιοθέτηση ρόλων υποστηρικτών και συνεργατών.
- **Για το Σχολείο:**
 - Ενίσχυση μιας κουλτούρας φροντίδας και ενσωμάτωσης.
 - Η ψυχική υγεία ως αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης.



AI@Smile

Συμπεράσματα

Ενδυναμώνοντας Μαθητές & Μαθήτριες ως Ηγέτες στην Ψυχική Υγεία

- Οι μαθητοκεντρικές πρωτοβουλίες μπορούν να επιφέρουν ουσιαστική αλλαγή όταν συνδυάζονται με κατάλληλες υποστηρικτικές δομές.
- Η συνεργασία και η αλλαγή νοοτροπίας είναι κρίσιμες για μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Ενδυναμώστε μαθητές & μαθήτριες ως ηγέτες προκειμένου να χτίσουμε μια σχολική κοινότητα με φροντίδα και ανθεκτικότητα.