



Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES (Youth Engagement Scheme)

Δράσεις στα Σχολεία 2022-23

Γιώργος Μόσχος, Συντονιστής
και Επιστημονικός Υπεύθυνος

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity



Διεθνής
Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF



Child Mind
Institute



1. Γενικό Πλαίσιο

Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (Child and Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI) είναι ένα πενταετές πρόγραμμα που έχει ως στόχο να συμβάλει στην ενίσχυση της παρεχόμενης φροντίδας ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους, καθώς και στην ενδυνάμωση των υποδομών για την πρόληψη, αξιολόγηση και θεραπεία δυσκολιών ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν παιδιά και νέοι στην Ελλάδα. Το Πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και υλοποιείται σε συνεργασία με τον ανεξάρτητο μη κερδοσκοπικό οργανισμό της Νέας Υόρκης Child Mind Institute (CMI) και ένα Δίκτυο φορέων και επαγγελματιών που εργάζονται στην πρώτη γραμμή του δημόσιου συστήματος υγείας, με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES (Youth Engagement Scheme) αποτελεί σημαντικό προγραμματικό άξονα της Πρωτοβουλίας, με στόχο τη συστηματική ακρόαση των απόψεων των εφήβων σε θέματα που άπτονται της ψυχικής τους υγείας και τη διαρκή ανατροφοδότηση των επιμορφωτικών και λοιπών δράσεων της Πρωτοβουλίας με την οπτική των ίδιων των παιδιών. Το Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής υλοποιείται στη βάση δύο αλληλοσυμπληρούμενων πυλώνων δράσεων. Ο πρώτος αφορά τη συγκρότηση και λειτουργία εφηβικών συμβουλευτικών ομάδων (ΕΣΟ) σε 5 πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Αλεξανδρούπολη, Ιωάννινα, Ηράκλειο Κρήτης). Οι ομάδες αυτές αποτελούνται από 15-25 εφήβους, ηλικίας 13 ως 17 ετών, που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά και σχολικά πλαίσια. Συναντιούνται από κοντά μια φορά τον μήνα, ενώ τα μέλη τους αναπτύσσουν,

παράλληλα, πρωτοβουλίες και δράσεις στο σχολείο τους ή σε άλλους χώρους ενδιαφέροντος. Η λειτουργία των ομάδων βασίζεται στις αρχές της διαβούλευσης και του διαλόγου με στόχο την ελεύθερη έκφραση και αποτύπωση των απόψεων των εφήβων μέσα από διαδραστικές διαδικασίες που περιλαμβάνουν παιχνίδια, συζητήσεις σε ομάδες και ολομέλεια, ζωγραφική, καλλιτεχνικές δράσεις, δυναμικές εικόνες και άλλα εργαλεία.

Ο δεύτερος πυλώνας αφορά την υλοποίηση δράσεων διαλόγου και άλλων πρωτοβουλιών στα σχολεία των μελών των εφηβικών συμβουλευτικών ομάδων, σε συνεργασία με τις/τους εκπαιδευτικούς-συνεργούς τους.

Η παρακάτω έκθεση περιγράφει αναλυτικά τον τρόπο σχεδιασμού και υλοποίησης αυτού του πυλώνα δράσεων κατά τη σχολική χρονιά 2022-2023, η οποία υπήρξε και πιλοτική χρονιά υλοποίησης του προγράμματος YES. Επιπλέον, παρουσιάζονται και τίθενται προς συζήτηση τα αποτελέσματα των δράσεων, καλές πρακτικές υλοποίησής τους, καθώς και προκλήσεις ή δυσκολίες που τυχόν προέκυψαν προκειμένου να τροφοδοτηθούν και εμπλουτιστούν οι σχεδιαζόμενες δράσεις για την επόμενη σχολική χρονιά. Τέλος, η δημοσίευση της έκθεσης έχει σαν στόχο να λειτουργήσει και ως κίνηση ευχαριστίας προς όλες και όλους τις/τους εκπαιδευτικούς που συνεργάστηκαν με την ομάδα του Προγράμματος κατά τη σχολική χρονιά 2022-2023, συνεισφέροντας την πολύτιμη εμπειρία τους και την αφοσίωσή τους στην ενίσχυση του θεσμού του διαλόγου εντός της σχολικής κοινότητας.

2. Διεξαγωγή Δράσεων στα Σχολεία

Η διεξαγωγή των δράσεων διαλόγου στα σχολεία είχε κριθεί από τον αρχικό σχεδιασμό του προγράμματος ως μια ιδιαίτερα χρήσιμη ενέργεια, με στόχο τη διερεύνηση στάσεων και απόψεων μαθητών και μαθητριών των σχολείων σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας που θα επιλέγονταν για να συζητηθούν στις εφηβικές συμβουλευτικές ομάδες. Με αυτό τον τρόπο θα γινόταν διεύρυνση του αριθμού των παιδιών που εξέφραζαν τις απόψεις τους για τα θέματα αυτά, αλλά και διάχυση των προβληματισμών που απασχολούσαν τα μέλη των ομάδων όπως και των τεχνικών βιωματικής επεξεργασίας τους. Για τον λόγο αυτό, άλλωστε, στις αιτήσεις των μελών των Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων (ΕΣΟ) υπήρχε η προϋπόθεση να δηλωθεί και ένας/μία εκπαιδευτικός που θα λειτουργούσε ως «συνεργός» της/του κάθε εφήβου στη διοργάνωση δράσεων διαλόγου μέσα στα σχολεία ή σε άλλους χώρους που δραστηριοποιούνταν τα παιδιά.

Η διεξαγωγή των δράσεων στα σχολεία προετοιμάστηκε με προσοχή έτσι ώστε να υπάρχει συνοχή και σύνδεση με τη λειτουργία των ΕΣΟ, να εμπνέουν την εμπλοκή των εφήβων-μελών των ομάδων, και να μπορούν να προσφέρουν κάποια ορατά αποτελέσματα. Παρά την πρόβλεψη για την υλοποίηση δράσεων στα σχολεία, ο τρόπος και τα μέσα διεξαγωγής τους δεν είχαν προσδιοριστεί λεπτομερώς προκειμένου να προκύψουν μέσα από τη λειτουργία των ΕΣΟ και σε συνεργασία με τους ίδιους τους εφήβους και την επιστημονική ομάδα της Πρωτοβουλίας. Ως εκ τούτου, δεν προβλεπόταν λεπτομερής περιγραφή των δράσεων στη σχετική έγκριση του προγράμματος από το ΥΠΑΙΘ/ΙΕΠ. Ωστόσο, ύστερα από τη διεξαγωγή

συναφών δράσεων στο πλαίσιο λειτουργίας των ίδιων των ΕΣΟ, που χρονομετρήθηκαν, συζητήθηκαν και αξιολογήθηκαν μαζί με τα παιδιά αλλά και τη συντονιστική ομάδα του προγράμματος, συντάχθηκε ένα κείμενο προτάσεων και οδηγιών με προτεινόμενο πλαίσιο για την υλοποίηση δράσεων (Παράρτημα 1) που απεστάλη σε 60 συνεργούς των εφήβων.

Μετά την αποστολή των σχετικών οδηγιών και με σκοπό την καλύτερη κατανόηση τόσο του τρόπου με τον οποίο μπορούσαν να υλοποιηθούν οι δράσεις διαλόγου στα σχολεία, όσο και του τρόπου συγκέντρωσης και καταγραφής των αποτελεσμάτων των δράσεων, πραγματοποιήθηκαν 4 διαδικτυακές συναντήσεις εκπαιδευτικών - συνεργών στις 20.1.2023, στις 10.3.2023, στις 7.4.2023 και στις 26.5.2023. Οι συναντήσεις είχαν διάρκεια περίπου δύο ωρών και σε αυτές συμμετείχε σημαντικός αριθμός εκπαιδευτικών – συνεργών, τα μέλη της συντονιστικής ομάδας του προγράμματος και μέλη των κέντρων αναφοράς της Πρωτοβουλίας.

Η διοργάνωση δράσεων από τους εκπαιδευτικούς – συνεργούς στα σχολεία ήταν προαιρετική, αλλά σε περίπτωση που το επιθυμούσαν, υποστηρίχθηκαν περαιτέρω για τον κατάλληλο σχεδιασμό τους, ενώ, όσοι/ες χρειάστηκαν, έλαβαν επιπλέον διευκρινίσεις και προτάσεις. Επίσης, τους ζητήθηκε να υποβάλουν εκθέσεις απολογισμού μέσω ειδικής ηλεκτρονικής φόρμας, ώστε τα στοιχεία των δράσεων να συγκεντρωθούν και να αξιοποιηθούν κατάλληλα για τους σκοπούς του προγράμματος.

Διεξαγωγή Δράσεων στα Σχολεία

Δεδομένης της ευελιξίας που προέβλεπε το προτεινόμενο πλαίσιο υλοποίησης των δράσεων στα σχολεία, ο /η κάθε εκπαιδευτικός συνεργός είχε τη δυνατότητα να προσαρμόσει την προτεινόμενη δράση διαλόγου στο διδακτικό του αντικείμενο και να ενημερώσει σχετικά τη διεύθυνση της σχολικής του/της μονάδας και τον αντίστοιχο σύλλογο διδασκόντων. Ως αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης, οι δράσεις διαλόγου διεξήχθησαν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους (σε διάφορα διδακτικά αντικείμενα, σε ομίλους, σε εργαστήρια δεξιοτήτων ή σε συνδυασμό αυτών) και είχαν διάρκεια από μία ως 5 εκπαιδευτικές ώρες. Σύμφωνα με τις εκθέσεις που στάλθηκαν, στις περισσότερες περιπτώσεις υλοποίησης της δράσης, τα μέλη των ΕΣΟ είχαν κεντρικό ρόλο, εξηγώντας στους υπόλοιπους μαθητές και μαθήτριες το πλαίσιο διεξαγωγής της δράσης και τη σχέση τους με το πρόγραμμα νεανικής συμμετοχής YES.

Σταδιακά άρχισαν να στέλνονται εκθέσεις υλοποίησης από εκπαιδευτικούς συνεργούς (Παράρτημα 2) για την πραγματοποίηση της δράσης, η οποία σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία υλοποιήθηκε σε 40 σχολεία στις 4 πόλεις, με τη συνδρομή 45 εκπαιδευτικών: 12 γυμνάσια, 1 ΕΝΕΕΓΥΛ, 20 ΓΕΛ, 7 ΕΠΑΛ, με συμμετοχή περισσότερων από 1.650 παιδιών. Τις δικές τους εκθέσεις με κάποιες παρατηρήσεις έστειλαν 19 έφηβοι – μέλη των ομάδων ενώ όλες και όλοι όσοι πραγματοποίησαν τις δράσεις στα σχολεία τους μίλησαν για αυτές στις τακτικές συναντήσεις των ΕΣΟ της πόλης τους και συζήτησαν με τα άλλα παιδιά για την εμπειρία τους. Η δράση –όπως προτάθηκε– βασιζόταν σε αλληλεπίδραση των παιδιών μέσα από παιχνίδια και συζήτηση σε ολομέλεια και σε ολιγομελείς ομάδες.

Ξεκινούσε με την εισαγωγή στο θέμα και τους παράγοντες του άγχους, όπως τα ίδια τα παιδιά τους εντόπιζαν και ήθελαν να μιλήσουν για αυτούς, σε συνδυασμό –ορισμένες φορές– με την αποτύπωση σκέψεων και μέσα από εικόνες. Συνεχιζόταν με τη διανομή ενός ερωτηματολογίου (Παράρτημα 3), οι απαντήσεις στο οποίο γίνονταν αφορμή για νέο κύκλο συζήτησης, με βάση σχετικές οδηγίες. Στο τέλος τα παιδιά καλούνταν να γράψουν ανώνυμα τις δικές τους συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και να θέσουν ερωτήματα τα οποία θα διαβιβάζονταν σε ειδικούς ψυχικής υγείας για να τα ομαδοποιήσουν και να ετοιμάσουν κάποιες απαντήσεις που πρόκειται να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της Πρωτοβουλίας.

Σύμφωνα με τις εκθέσεις των εκπαιδευτικών, η δράση είχε μεγάλη επιτυχία, εκτός από κάποιες περιπτώσεις που ορισμένα παιδιά –κυρίως αγόρια– αρνήθηκαν να την πάρουν στα σοβαρά και επιχειρούσαν να αστεϊευτούν είτε προφορικά είτε με τις απαντήσεις τους. Όμως, η μεγάλη πλειονότητα των μαθητών ανταποκρίθηκε θετικά, μάλιστα σε ορισμένα σχολεία φάνηκε να αλλάζει και στάσεις μαθητών. Χαρακτηριστικά αναφέρθηκε σε κάποιο σχολείο ότι ορισμένα παιδιά που εκδήλωναν συχνά ανησυχίες και άγχος, μετά από τη δράση είχαν ηπιότερες αντιδράσεις και διαφορετική – πιο αποτελεσματική – διαχείριση του άγχους τους. Οι εκπαιδευτικοί που διοργάνωσαν τις δράσεις και τα παιδιά – μέλη των ομάδων εξέφρασαν με διάφορους τρόπους την ικανοποίησή τους και πρότειναν να συνεχιστούν παρόμοιες δράσεις και κατά τη νέα σχολική χρονιά.

Διεξαγωγή Δράσεων στα Σχολεία

Οι εκπαιδευτικοί των γυμνασίων πρότειναν να ενταχθούν στα εργαστήρια δεξιοτήτων οι εκπαιδευτικοί των ΕΠΑΛ, στην τρίωρη ζώνη δημιουργικών δραστηριοτήτων ενώ γενικότερα ακούστηκε η ιδέα να περιλαμβάνονται παρόμοιες δράσεις σε ομίλους και σε ευέλικτα μαθήματα (όπως ξένων γλωσσών, θρησκευτικών, καλλιτεχνικών, κ.ά.). Πάντως, κατά γενική ομολογία, σε τέτοιες δράσεις που συνδυάζουν τη συζήτηση σε ολομέλεια και σε ομάδες και περιλαμβάνουν διαφορετικές δραστηριότητες, χρειάζονται τουλάχιστον δύο εκπαιδευτικές ώρες.

Μερικές χαρακτηριστικές φράσεις από τις εκθέσεις απολογισμού των εκπαιδευτικών:

- «Θα ήθελα να πραγματοποιήσω κι άλλες τέτοιες δράσεις στο σχολείο. Τα παιδιά χρειάζονται να μιλήσουν και να ακουστούν».
- «Θα πρότεινα το YES, με όποιες δυνάμεις διαθέτει, να θέτει το ζήτημα της πρόσληψης ψυχολόγων στα σχολεία, γιατί, κατά την γνώμη μου, όσο ευαισθητοποιημένος κι αν είναι ένας εκπαιδευτικός, χρειαζόμαστε ειδικούς».
- «Πράγματι είναι χρήσιμο ένα πρόγραμμα που αρχίζει να θέτει στο προσκήνιο την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, αλλά διερωτώμαι κατά πόσο οι συνεργοί καθηγητές μπορούν να χειριστούν ζητήματα που αναδύονται μ' αυτόν τον τρόπο. Η στελέχωση των σχολικών μονάδων με ψυχολόγους είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ».
- «Θεωρούμε ότι η πραγματοποίηση παρόμοιων δράσεων θα λειτουργήσει θετικά, γιατί μέσα από αυτές μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά με τους μαθητές μας και να ανιχνεύσουμε τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους, πέρα από τα πλαίσια της διδασκαλίας και της κάλυψης της διδακτέας ύλης, ιδιαίτερα στο λύκειο.
- «Από τα παιδιά τέθηκε το ερώτημα ότι εφόσον, για να απευθυνθούν στον ψυχολόγο που συνεργάζεται με το σχολείο, χρειάζονται την άδεια των γονιών τους, γιατί να το κάνουν; Δεν επιθυμούν περισσότερη ένταση με τους γονείς τους».
- «Θεωρώ ότι αυτές οι δράσεις είναι απαραίτητες σε όλες τις σχολικές μονάδες και κάθε χρονιά. Τα παιδιά δεν ξέρουν να συζητούν, δεν ξέρουν να συνεργάζονται, δεν ξέρουν να εκφράζονται».
- «Πιστεύω ότι θα πρέπει να γίνει κάθε δυνατή προσπάθεια μείωσης της εντατικοποίησης των σπουδών και αύξηση της συμμετοχής των νέων σε τέτοιου τύπου δράσεις που είναι απαραίτητες για τη ψυχική αλλά και κοινωνική τους ανάπτυξη».
- «Καθοριστικό το συμπέρασμα από την δράση ότι το "άγχος" είναι μια φυσιολογική "αρχέγονη" αντίδραση - συναίσθημα και δεν πρέπει να αισθανόμαστε μόνοι απέναντί του».
- «Όχι απλά είχε ενδιαφέρον αλλά άνοιξε ένα παράθυρο στο κόσμο των παιδιών ώστε να μπορούμε να δούμε και να αισθανθούμε θέματα ψυχικής υγείας όχι μόνο οι ενήλικες αλλά και τα ίδια τα παιδιά αναμεταξύ τους».
- «Η εμπειρία ήταν ιδιαιτέρως θετική και για εμένα γιατί ήταν ένας πολύ ουσιαστικός τρόπος γνωριμίας με τους μαθητές και τις μαθήτριες».
- «Η συζήτηση έδωσε μια πολύ καλή ευκαιρία να μιλήσουν παιδιά που δεν είναι τόσο δημοφιλή».
- «Οι δράσεις του προγράμματος YES μπορούν να ενταχθούν στα εργαστήρια δεξιοτήτων για την περαιτέρω διάχυσή τους, αλλά και για να δοθεί η δέουσα προσοχή στα ζητήματα ψυχικής υγείας και στην μέριμνα και φροντίδα εαυτού».

Διεξαγωγή Δράσεων στα Σχολεία

- «Πολύ ενδιαφέρον θα ήταν να συνεργαζόμαστε και να διοργανώνουμε δράσεις από κοινού με όμορα σχολεία»
- «Να υπάρξει συνέχεια και αξιοποίηση της μέχρι τώρα εμπειρίας και των συμπερασμάτων».
- «Μεγάλο ενδιαφέρον θα είχε να ενταχθούν οι δράσεις αυτές στο διδακτικό γίγνεσθαι και όχι μόνο ως αποσπασματικές δράσεις».
- "Χρειάζεται διαρκής προβληματισμός και ευαισθητοποίηση μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών σε αυτά τα θέματα μήπως και καταφέρουμε να σπάσουμε το φράγμα μεταξύ των δύο "στρατοπέδων" - εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών- και να σταθούμε πιο κοντά στα παιδιά».



3. Συγκέντρωση και Επεξεργασία Δεδομένων Ερωτηματολογίου από Συναντήσεις ΕΣΟ, Ημέρα Διαλόγου στο Ηράκλειο και Δράσεις στα Σχολεία

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες διαπιστώσεις που προκύπτουν από τις απαντήσεις των μαθητών στο ερωτηματολόγιο που τους διανεμήθηκε ως έναυσμα συζήτησης, με την επισήμανση ότι δεν πρόκειται για επιστημονική έρευνα. Παρουσιάζεται επίσης μία επιλογή – σύνοψη των διαπιστώσεων και των προτάσεων των παιδιών ως προς τη διαχείριση του άγχους και του στρες στην εφηβεία, ενώ τα ερωτήματα που καταγράφηκαν για να απαντηθούν από ειδικούς ψυχικής υγείας είναι ακόμη υπό επεξεργασία, προκειμένου να δοθούν προσεχώς απαντήσεις, σε κείμενο που θα αναρτηθεί δημόσια στον ιστότοπο της Πρωτοβουλίας (camhi.gr). Διευκρινίζεται ότι η επεξεργασία των απαντήσεων των εφήβων στο ερωτηματολόγιο έγινε στο κάθε πλαίσιο ή τάξη όπου αυτό διανεμήθηκε, με τη συνδρομή των ίδιων των παιδιών, υπό την εποπτεία ενηλίκων. Ορισμένοι/ες εκπαιδευτικοί συνεργοί, μαζί με την έκθεσή τους για την υλοποίηση της δράσης στο σχολείο τους, έστειλαν και πίνακα με καταχωρισμένες τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια, οι οποίες προστέθηκαν σε κοινό πίνακα - αρχείο για να υπάρξει μια συλλογική ενδεικτική εικόνα. Απαντήσεις συγκεντρώθηκαν και από τις συναντήσεις των ΕΣΟ στις 4 πόλεις, όπως και από μια συνάντηση διαλόγου που διεξήχθη με το ίδιο θέμα, τον Μάρτιο του 2023, στο Ηράκλειο Κρήτης, στην οποία πήραν μέρος 29 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων του νομού.

Οι κυριότερες διαπιστώσεις από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο

Με βάση τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από 1166 απαντήσεις μαθητών και μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο ερωτηματολόγιο που τους διανεμήθηκε στο πλαίσιο των δράσεων διαλόγου που έγιναν στις εφηβικές συμβουλευτικές ομάδες του προγράμματος και στα σχολεία, προκύπτει ότι:

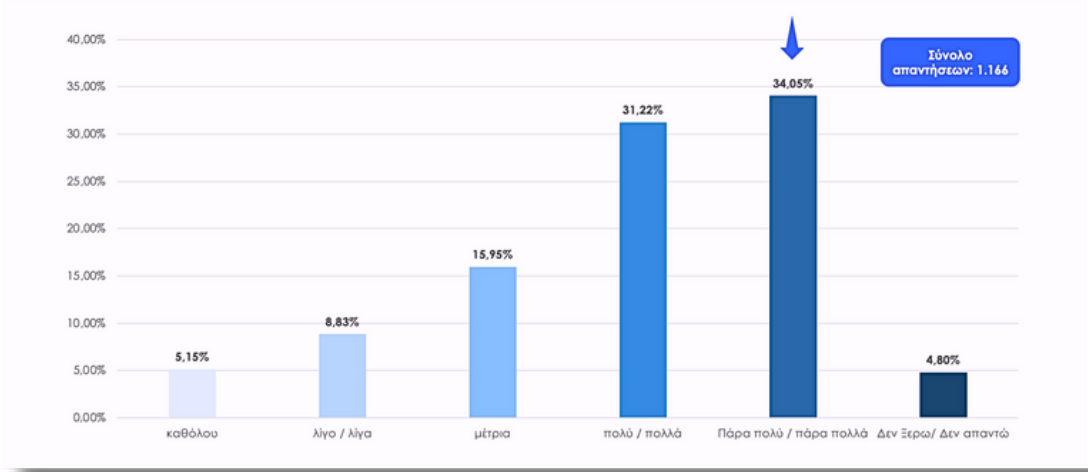
- Τα παιδιά στην πλειονότητα τους εκτιμούν ότι ο τρόπος που λειτουργεί το σχολείο συμβάλλει στην ανάπτυξη άγχους στην εφηβεία (65,3% απάντησαν «πολύ» ή «πάρα πολύ») (βλ. πίνακα 1)
- Ένα στα τρία παιδιά (31,5%) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες εξ αιτίας συμπεριφορών άλλων παιδιών σε βάρος τους.
- Σχεδόν τα μισά παιδιά (45%) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες εξ αιτίας της εξωτερικής τους εικόνας.
- 39% των παιδιών δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες εξ αιτίας καταστάσεων στην οικογένειά τους.
- 35,5% δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες χωρίς να υπάρχει φανερός λόγος.
- 41,7% των παιδιών δήλωσαν ότι νιώθουν πολλή ή πάρα πολλή άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με κοντινούς φίλους / φίλες τους (βλ. Πίνακα 2).

Συγκέντρωση και Επεξεργασία Δεδομένων Ερωτηματολογίου από Συναντήσεις ΕΣΟ, Ημέρα Διαλόγου στο Ηράκλειο και Δράσεις στα Σχολεία

- Όμως, μόνο 6,5% των παιδιών δήλωσαν ότι νιώθουν άνεση να συζητούν αυτά τα θέματα με εκπαιδευτικούς τους. Στο ερώτημα αυτό 46,8% των παιδιών απάντησαν «καθόλου»!
- Στο ερώτημα αν πιστεύουν ότι τα παιδιά με έντονο άγχος – στρες ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν για βοήθεια, η απάντηση ήταν 19,7% «καθόλου» και 32,6% «λίγο» (βλ. Πίνακα 3).
- Στο ερώτημα αν τα παιδιά γνωρίζουν άλλα παιδιά με έντονο άγχος – στρες που απομονώνονται, 30,6% απάντησαν «πολλά» ή «πάρα πολλά».
- 21,2% των παιδιών απάντησαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες που αυτοτραυματίζονται.
- Μικρότερο (8%) είναι το ποσοστό των παιδιών που απάντησαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά με έντονο άγχος – στρες που κάνουν χρήση φαρμάκων που δεν τους έχει συνταγογραφήσει γιατρός, ενώ 9,8% δήλωσαν ότι ξέρουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά που παίρνουν φαρμακευτική αγωγή για το άγχος με οδηγία του γιατρού τους.
- 28,7% των παιδιών δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολλά ή πάρα πολλά παιδιά που για να ξεφύγουν από το έντονο άγχος - στρες κάνουν χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.
- Στο ερώτημα αν τα παιδιά με έντονο άγχος – στρες μπορούν να βρουν βοήθεια μέσα από το σχολείο (μιλώντας σε ένα εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο) οι απαντήσεις μοιράζονταν: 22,5% απάντησαν «καθόλου», 28,3% «λίγη», 20,1% «μέτρια» και 23,5% «πολλή» ή «πάρα πολλή» (βλ. Πίνακα 4).
- Τέλος, στο ερώτημα αν το σχολείο χρειάζεται να δώσει μεγαλύτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών και των λόγων που το προκαλούν, το 78,3% απάντησαν «πολύ» ή «πάρα πολύ» (βλ. Πίνακα 5).

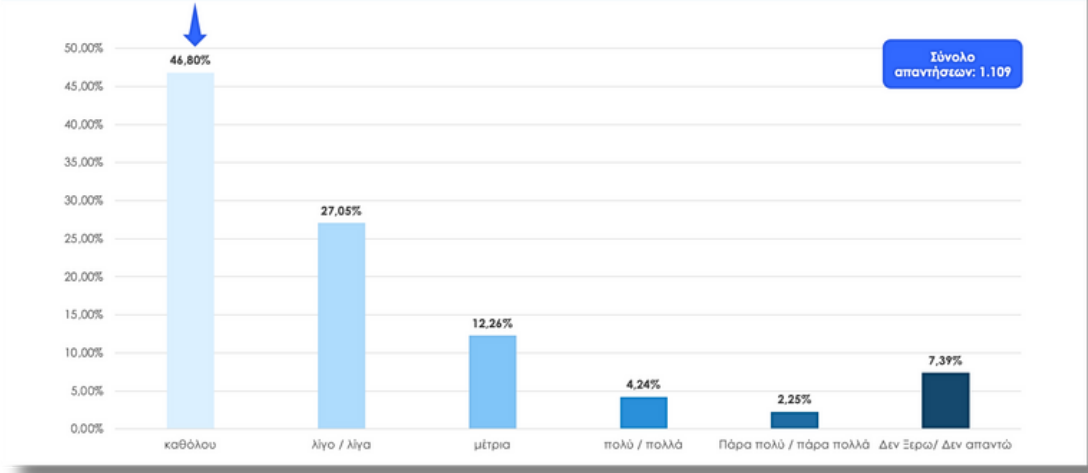
Ας σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις εκθέσεις των συνεργών, αρκετά παιδιά στη συζήτηση που ακολούθησε στην τάξη, μετά τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο, εξέφρασαν τη διστακτικότητά τους να μιλήσουν σε εκπαιδευτικούς τους για θέματα που τα απασχολούν. Ανέφεραν όμως ότι αναστέλλονταν να μιλήσουν ακόμη και σε ειδικούς ψυχικής υγείας που έρχονταν στα σχολεία, καθώς για την πραγματοποίηση μιας τέτοιας συνάντησης χρειαζόταν η έγκριση των γονέων/κηδεμόνων τους, κάτι που για διάφορους λόγους πολλά παιδιά θα ήθελαν να αποφύγουν. Αναφέρθηκε μάλιστα ότι τα παιδιά θα προτιμούσαν στην αρχή της χρονιάς να δίνεται μια γενική δήλωση συναίνεσης από τους γονείς για τη δυνατότητα πραγματοποίησης ατομικών ραντεβού των παιδιών με ψυχολόγους των σχολείων, εκτός αν επικαλούνταν κάποιο ειδικό λόγο, και, μετά, όποιο παιδί είχε κάποια ιδιαίτερη ανησυχία ή παράγοντα που του προκαλεί άγχος, να μπορεί να ζητήσει να μιλήσει με τον/την ειδικό.

Ο τρόπος που λειτουργεί το σχολείο, συμβάλλει στην ανάπτυξη άγχους στην εφηβεία;



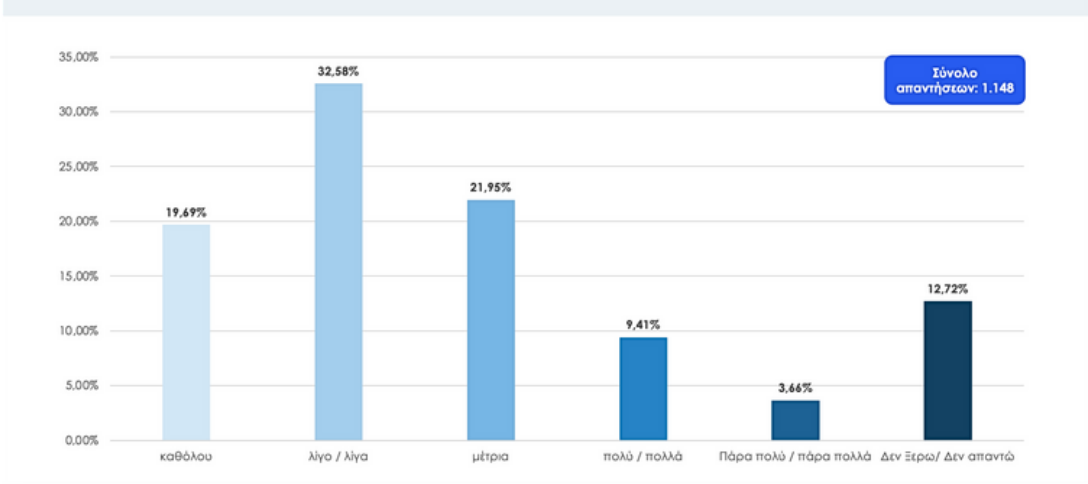
Πίνακας 1

Στο σχολείο τα παιδιά νιώθουν άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με εκπαιδευτικούς τους;



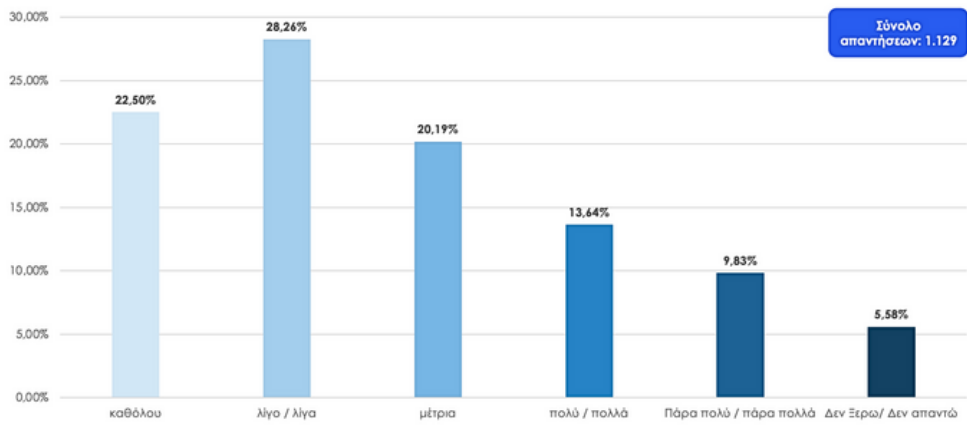
Πίνακας 2

Τα παιδιά με έντονο άγχος - στρες ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν για βοήθεια;



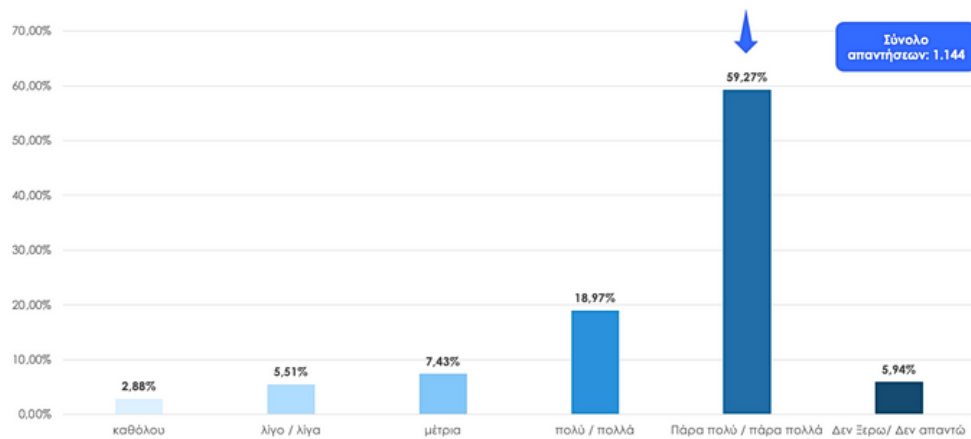
Πίνακας 3

Πιστεύεις ότι τα παιδιά με έντονο άγχος – στρες μπορούν να βρουν βοήθεια μέσα από το σχολείο (μιλώντας σε ένα εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο);



Πίνακας 4

Το σχολείο χρειάζεται να δώσει μεγαλύτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών και των λόγων που το προκαλούν;



Πίνακας 5

Παράγοντες του άγχους στην εφηβεία σύμφωνα με τη γνώμη των παιδιών

Στις αρχικές συζητήσεις σε μικρές ομάδες συζητήθηκαν και καταγράφηκαν διάφοροι λόγοι που προκαλούν άγχος στην εφηβεία. Το ενδιαφέρον στοιχείο ήταν ότι στις μικρές ομάδες και στον κύκλο έγιναν συζητήσεις τόσο για τους παράγοντες όσο και για τους τρόπους με τους οποίους οι έφηβοι εκδηλώνουν το άγχος τους. Μεταξύ των παραγόντων που αναφέρθηκαν περιλαμβάνονταν:

- Το σχολείο και οι εξετάσεις
- Οι πανελλήνιες
- Ενδοοικογενειακές κρίσεις και τσακωμοί
- Η εξωτερική εμφάνιση
- Η γνώμη των άλλων για εμάς
- Τσακωμοί – διενέξεις με φίλους - φίλες
- Προβλήματα υγείας (δικά μας ή δικών μας ανθρώπων)
- Αγωνία για το μέλλον
- Προβλήματα αυτοπεποίθησης

- Υποχρεώσεις
- Άθληση και επίτευξη στόχων
- Ψυχαγωγία και παρέες
- Οι φίλιες και η απογοήτευση από αυτές
- Συντροφικές σχέσεις
- Bullying
- Οικονομικά προβλήματα
- Φροντιστήρια
- Έλλειψη χρόνου
- Φαγητό – διατροφή
- Ο θάνατος
- Το «μαύρο» μέλλον
- Υπερβολικές σκέψεις (overthinking)
- Πολυκοσμία

Οι κρίσεις πανικού αναφέρθηκαν από αρκετά παιδιά ως συχνό βίωμα των ίδιων ή άλλων παιδιών στο περιβάλλον τους, διατυπώνοντας την ανάγκη να μπορούν να απευθυνθούν σε κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης για την αντιμετώπισή τους.



«Συμβουλές» εφήβων για την αντιμετώπιση του άγχους

Η δραστηριότητα με την ανώνυμη καταγραφή συμβουλών για τη διαχείριση του άγχους είχε πολλαπλή σκοπιμότητα: Να δημιουργήσει ένα πεδίο έκφρασης και επικοινωνίας σχετικά με το άγχος, να δώσει δείγματα του πώς σκέφτονται οι έφηβοι και σε ποιο βαθμό προβληματίζονται για διάφορες μορφές εκδήλωσης του άγχους, αλλά και να διαπιστωθεί ο βαθμός ετοιμότητάς τους για να ζητήσουν βοήθεια από κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης με εξειδικευμένες γνώσεις. Ακολουθεί μια μικρή αντιπροσωπευτική συλλογή από τα σημειώματα με συμβουλές προς συνομηλίκους για το άγχος:

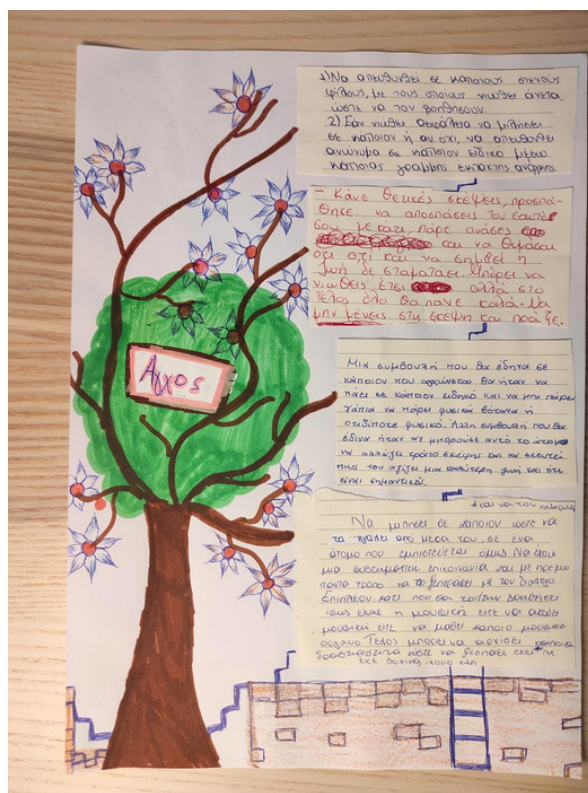
- Αν αγχώνεσαι: μέτρα μέχρι το 10 αργά, άνοιξε το παράθυρο, μίλα με κάποιον που σε κάνει να γελάς, βγες έξω.
- Αν αγχώνεσαι και δεν μπορείς να το αντιμετωπίσεις, σκέψου κάτι ευχάριστο για να ξεφύγεις ή μάθε να ζεις με αυτό διότι μετά θα σου είναι πιο εύκολο.
- Εμπιστεύσου τον ψυχολόγο και τον φίλο σου.
- Αν αντιμετωπίζεις κάποιο θέμα υγείας, προσπάθησε να περνάς ποιοτικά τον χρόνο σου.
- Αν αντιμετωπίζεις θέμα ενδοοικογενειακής ή ενδοσχολικής βίας, συζήτησέ το με έναν ψυχολόγο.
- Αν νιώθεις την ανάγκη να αυτοτραυματιστείς, μπορείς να κάνεις ότι έκανα και εγώ... Ζωγράφισε μία όμορφη πεταλούδα στο σημείο που θέλεις να τραυματιστείς και δώσε της το όνομα κάποιου/κάποιας που αγαπάς πάρα μα πάρα πολύ. Ο στόχος αυτού είναι η πεταλούδα να σβήσει με τον καιρό χωρίς να τραυματιστείς, χωρίς να την σβήσεις, χωρίς δηλαδή να την σκοτώσεις... Το 'χεις. Πιστεύω σε σένα πεταλούδα μου!...
- Αν αγχώνεσαι, μην αρχίσεις το τσιγάρο και ποτέ μην δοκιμάσεις ναρκωτικά. Ασχολήσου με ένα χόμπυ που θα σε κάνει χαρούμενο.
- Αν νιώθεις στρες με το διάβασμα, αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να φτιάξεις ένα πρόγραμμα και να το τηρείς.
- Αν αγχώνεσαι για κάποιον άνθρωπο, προσπάθησε να σκεφτείς ότι: α) το καλό σου είναι πιο σημαντικό από την αγάπη κάποιου που δεν την αξίζει. Μην δίνεις σημασία σε έναν συνάνθρωπο που δίνει συνέχεια red flags. Όσο και αν αγαπάς κάποιον, πρέπει να αγαπάς παραπάνω τον εαυτό σου, β) βάλε τα πάντα στο μέγεθος τους και σκέψου πως κάποιος μπορεί να μην έχουν καν την ευκαιρία να ζήσουν, να νιώσουν αυτά που νιώθεις.
- Αν αγχώνεσαι και δεν μπορείς να κάνεις οτιδήποτε, κάνε ένα βήμα πίσω, πάρε ανάσα και σκέψου τι έχεις καταφέρει μέχρι τώρα.
- Μην αγχώνεσαι για το μέλλον, βελτίωσε τις ικανότητές σου και ασχολήσου με κάτι που αγαπάς. Η ψυχική σου υγεία είναι εξίσου σημαντική με την μελλοντική σου εργασία.
- Αν έχεις άγχος με τους βαθμούς, απλά διάβασε μόνο για τον εαυτό σου και κάνε το καλύτερο για σένα. Έτσι θα καταφέρεις και τον καλύτερο βαθμό.
- Αν αγχώνεσαι για το μέλλον σου πίστεψε στον εαυτό σου.
- Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Συγκέντρωση και επεξεργασία δεδομένων ερωτηματολογίου από συναντήσεις ΕΣΟ, ημέρα διαλόγου στο Ηράκλειο και δράσεις στα σχολεία

- Αν αγχώνεσαι φίλε, πίστεψε στον εαυτό σου και θα τα καταφέρεις, Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι!
- Κάνε κάτι που σου αρέσει. Πάντα υπάρχει κάτι καλύτερο. Ασχολήσου με αθλήματα, άκου μουσική, ασχολήσου με τους φίλους σου.
- Αν αγχώνεσαι:
 - ο Μην πουλήσεις τον εαυτό σου και μην ξεπέσεις σε τσιγάρα ή ουσίες
 - ο Πίστεψε στις δυνατότητές σου
 - ο Μίλα
 - ο Θυμήσου, οι πανελλήνιες δεν καθορίζουν το μέλλον σου
 - ο Διασκέδασε, βγες, αθλήσου
 - ο Ξέφυγε από τη ρουτίνα
- Αν νιώθεις ότι σε πνίγει το άγχος, μίλησε με τους φίλους σου γι' αυτό!
- Αν έχεις άγχος, κάνε δραστηριότητες για να ξεχαστείς.
- Αν έχεις άγχος, απευθύνσου σε ψυχολόγο και μην πάρεις ουσίες.
- Αν συμβαίνει οτιδήποτε, κάνε υπομονή και χαλάρωσε.
- Αν έχεις άγχος, προσπάθησε να ανοιχτείς σε κάποιο άτομο που έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη σου μέχρι τη δεδομένη χρονική στιγμή.
- Αν σου τύχει να αγχωθείς για το τι θα πουν για σένα, παράμεινε όπως είσαι και γίνε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου αλλά να το κάνεις μόνο για σένα.
- Αν αγχώνεσαι, προσπάθησε να βρεις κάτι για να ξεχνιέσαι.
- Αν έχεις άγχος, προσπάθησε να το διαχειριστείς συμβουλευόμενος κάποιον ειδικό, ώστε να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα ψυχολογικά μέσα σου.
- Αν έχεις άγχος, προσπάθησε να μην σε επηρεάζει σε διάφορες καταστάσεις της ζωής σου. Πες στον εαυτό σου ότι όλα θα πάνε καλά.
- Αν αγχώνεσαι για το οτιδήποτε, π.χ. στο σχολείο, στις δραστηριότητες, στη σχέση σου, στην οικογένειά σου, πάρε τον χρόνο σου και κάνε πράγματα που σε κάνουν χαρούμενο. Μίλα σε κάποιον που δείχνει ότι δεν θα σε προδώσει.
- Αν σου συμβεί ποτέ να σε εκφοβίσουν, είτε παιδιά στο σχολείο, είτε μεγάλοι, να απευθυνθείς σε έναν ειδικό και κυρίως στους γονείς σου.
- Αν νιώθεις πως δεν σου αρέσει ο εαυτός σου, μάθε να τον αγαπάς.
- Περπάτα στη φύση.
- Άκου μουσική.
- Συζήτησε με τον εαυτό σου.
- Ζήτη βοήθεια. Δεν αξίζει να είσαι μόνος, όταν άλλοι προσφέρονται.
- Βγες στον ήλιο, κάνε μπάνιο, αθλήσου, γράψε χαρούμενα Motivations, στιχάκια σε ένα βάζο και κάθε πρωί τράβα από ένα. Βάλε μια παλιά σου φωτογραφία από μωρό στον καθρέφτη να θυμάσαι τι κάνεις για σένα, πώς έχεις εξελιχθεί, τι έχει αλλάξει.
- Δες μια ταινία, ξάπλωσε-χαλάρωσε.
- Αν οι καιροί είναι δύσκολοι για σένα, τότε ανοίξου στα προβλήματά σου και ψάξε μια λύση που να σου αρέσει.
- Αν νοιώθεις ότι κάτι είπες «λάθος», σκέψου ότι δεν θα το θυμάται κανένας!! Και όλα είναι η ιδέα σου.
- Αν νιώθεις πολύ πιεσμένος/η, βγες έξω και κάνε μια βόλτα.
- Μην καταπιέζεσαι.
- Αν νοιώθεις ότι τα άτομα γύρω σου σε πιέζουν ψυχολογικά, σταμάτα να κάνεις παρέα μαζί τους.
- Αν έχεις υπερφορτωθεί με τα μαθήματα του σχολείου, είναι οκ να κάνεις ένα διάλειμμα και να ασχοληθείς με τον εαυτό σου για όσο χρόνο χρειαστείς.

Συγκέντρωση και επεξεργασία δεδομένων ερωτηματολογίου από συναντήσεις ΕΣΟ, ημέρα διαλόγου στο Ηράκλειο και δράσεις στα σχολεία

- Αν θέλεις να αλλάξεις για να μεις σε μια παρέα, δεν υπάρχει λόγος να το κάνεις, καθώς δεν μπορείς να παριστάνεις κάποιον άλλον από αυτόν που είσαι. Δεν σου αξίζει κάτι τέτοιο.
- Αν αυτοτραυματίζεσαι, τότε πες το σε κάποιον που εμπιστεύεσαι και μη το κρατήσεις μυστικό, γιατί δεν θα σταματήσει.
- Αν αυτοτραυματίζεσαι, σκέψου καλύτερα τα καλά του σώματός σου.
- Αν κάποιος σου κάνει bullying, αγνόησέ τον ή παίξε με την ψυχολογία αυτού του ατόμου, χεχε.
- Αν δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος που αισθάνεσαι, ζήτησε βοήθεια. Δεν χρειάζεται να το κρατάς μέσα σου και να λες ότι μπορείς να το λύσεις παριστάνοντας ότι όλα είναι καλά.
- Αν το σχολείο σου δημιουργεί συνεχές άγχος, τότε θυμήσου ότι η ακαδημαϊκή επιτυχία δεν είναι το παν.
- Αν νιώθεις πεσμένος, βρες ψυχολόγο για να σε βοηθήσει.
- Αν έχεις κάποια προβλήματα που μπορούν να γίνουν θέματα προς συζήτηση, μπορείς να απευθυνθείς σε δικούς σου ανθρώπους.
- Αν νιώσεις απομονωμένος από τους γύρω σου, προσπάθησε να εκφράσεις τα ακριβή σου αισθήματα για το πώς αισθάνεσαι και το τι θέλεις να κάνεις, μιλώντας σε ένα άτομο που νιώθεις ότι αξίζει να του μιλήσεις και ότι θα σε ακούσει.
- Όταν αγχώνεσαι υπερβολικά, σκέψου λογικά. Είναι το πρόβλημα που έχεις τόσο σοβαρό όσο νομίζεις; Μην χάνεις τη σκέψη σου σε ανούσια πράγματα.
- Ο χρόνος είναι λίγος και τα προβλήματα πολλά. Ιεράρχησέ τα!
- Αν σε βαράνε σπίτι, μίλα σε καθηγητή.
- Ένα κολπάκι που βοηθά να χειριστείς το άγχος είναι: κάνε μία εισπνοή από τη μύτη και ξεφύσα από το στόμα πολύ αργά και μείνε όσο χρειαστεί..
- Αν σε επηρεάζει η γνώμη των άλλων, γράψε τους εκεί που ξέρεις και κάνε αυτό που σε ευχαριστεί!



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Κείμενο Προτάσεων
και Οδηγιών
προς Συνεργούς -
Εκπαιδευτικούς
για Δράσεις στα Σχολεία

«Μη μου λες να χαλαρώσω!»

Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην εφηβεία: Πρόταση για δράση στα σχολεία και σε άλλους παιδαγωγικούς χώρους

Η παρακάτω περιγραφόμενη δράση παρουσιάστηκε, συζητήθηκε και εφαρμόστηκε πιλοτικά τον Φεβρουάριο του 2023 στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες (ΕΣΟ) του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, οι οποίες λειτουργούν στο πλαίσιο του εγκεκριμένου από το ΥΠΑΙΘ/ΙΕΠ εκπαιδευτικού προγράμματος «Συζητώντας για την ψυχική υγεία».

Στις ΕΣΟ που λειτούργησαν τη σχολική χρονιά 2022-23 στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τα Ιωάννινα και την Αλεξανδρούπολη, συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες 13 ως 17 ετών. Οι ομάδες συναντιώνταν από κοντά μια φορά κάθε μήνα και ενδιάμεσα επικοινωνούσαν μέσω διαδικτύου. Κάθε μέλος ΕΣΟ είχε τη δυνατότητα να προτείνει ως συνεργό του ένα/μια εκπαιδευτικό που μπορούσε ενδεχομένως να διοργανώσει μια δράση συναφή με τα θέματα με τα οποία ασχολείται το πρόγραμμα. Τη χρονιά αυτή, μέσα από συζητήσεις των εφήβων επιλέχτηκε ως κεντρική θεματική «Το άγχος και το στρες στην εφηβεία». Η προτεινόμενη δράση είχε στόχο να συζητηθούν τα αίτια και οι μορφές εκδήλωσης του άγχους στα παιδιά εφηβικής ηλικίας και να διατυπωθούν απόψεις των μαθητών και μαθητριών σχετικά με τη διαχείρισή του, οι οποίες θα μεταφέρονταν σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετέχουν στην Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, προκειμένου να αξιοποιηθούν σε ενέργειες επιμόρφωσης εκπαιδευτικών και γονέων. Ένας ακόμη στόχος ήταν η ενίσχυση της δικτύωσης των σχολικών

κοινοτήτων με τις υπάρχουσες δημόσιες δομές ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους.

Η περιγραφόμενη δράση μπορεί να προσαρμοστεί κατάλληλα από τον/την εκπαιδευτικό- συνεργό, ανάλογα με την ειδικότητα και τα μαθήματα ή τις ομάδες του/της. Απαραίτητη είναι η τήρηση δεοντολογίας ελεύθερης έκφρασης γνώμης αλλά και προστασίας των προσωπικών δεδομένων των μαθητών, επομένως τα παιδιά που συμμετέχουν, καλούνται κατά τη διάρκεια των συζητήσεων που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της δράσης, να μη μιλούν για τα προσωπικά τους βιώματα, αλλά να εκφράζουν απλά τις απόψεις τους, εφόσον το επιθυμούν, σχετικά με το θέμα. Επειδή, ωστόσο, στη δράση ενδέχεται να συμμετέχουν παιδιά που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα ή διαταραχές σχετικά με το στρες ή που έχουν στο άμεσο περιβάλλον τους άτομα με συναφή προβλήματα, την περιγραφή της δράσης συνοδεύει κείμενο με συμβουλές προς τους/τις εκπαιδευτικούς συνεργούς που έχει εκπονηθεί από την Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων.

Όπως φάνηκε κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής της δράσης στις ΕΣΟ, για την πλήρη ανάπτυξη της χρειάζονται δύο εκπαιδευτικές ώρες (90'), διαδοχικές ή μη. Σε περίπτωση μη διάθεσης δύο ωρών, θα μπορούσε να γίνει συνοπτική υλοποίηση σε μια εκπαιδευτική ώρα.

«Μη μου λες να χαλαρώσω!»

Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην εφηβεία: Πρόταση για δράση στα σχολεία και σε άλλους παιδαγωγικούς χώρους

Η δράση και οι πιθανοί τρόποι υλοποίησής της συζητήθηκαν και στη διαδικτυακή συνάντηση που έλαβε χώρα στις 10.3.2023 στις 3.00 μ.μ. (δόθηκε σύνδεσμος).

Η δράση μπορεί να γίνεται σε τάξη ή σε κάποια ομάδα στην οποία συμμετέχει και το μέλος ΕΣΟ, ή σε άλλη τάξη / ομάδα όπου το μέλος ΕΣΟ μπορεί να προσκληθεί. Το μέλος ρωτά τον/τη συνεργό αν επιθυμεί να συμμετάσχει στη διαδικασία με τον τρόπο που προτείνεται πιο κάτω. Αν δεν επιθυμεί, συμμετέχει ισότιμα με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης/ομάδας.

Περιγραφή της δράσης

Η τάξη / ομάδα κάθεται σε καρέκλες χωρίς θρανία, τοποθετημένες σε κύκλο.

1. (5´) Εισαγωγή:

Εκπαιδευτικός / συνεργός: «Σήμερα θα κάνουμε μία δραστηριότητα που έχει σκοπό να σας δώσει τη δυνατότητα να εκφράσετε τη γνώμη σας σε ένα θέμα που αφορά και επηρεάζει πάρα πολλά παιδιά της ηλικίας σας στις μέρες μας. Το θέμα του άγχους και του στρες. Την κουβέντα αυτή θα την κάνουμε με αφορμή ένα πρόγραμμα για την ψυχική υγεία στο οποίο συμμετέχει ο συμμαθητής/ η συμμαθήτριά σας Είναι ένα πρόγραμμα εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας που έχει στόχο τα παιδιά να λένε τη γνώμη τους, την οποία οι ειδικοί ψυχικής υγείας την ακούν και τη λαμβάνουν υπόψη τους σε ενέργειες επιμόρφωσης και συμβουλευτικής εκπαιδευτικών και γονέων. Με λίγα λόγια, τα παιδιά λένε τη γνώμη σας για να δούμε τι πρέπει εμείς οι μεγάλοι να προσέχουμε περισσότερο για να εξασφαλίσουμε την ψυχική σας υγεία. Στο πλαίσιο της δράσης θα μπορείτε και να εκφράσετε και κάποια

ερωτήματα, τα οποία, αν απευθύνονται σε ειδικούς ψυχικής υγείας, θα τα στείλουμε για να μας τα απαντήσουν. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας στους οποίους θα στείλουμε τις απαντήσεις σας και πιθανά ερωτήματά σας συμμετέχουν στην Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων που είναι υπεύθυνη για το πρόγραμμα αυτό. Θα ήθελα να σας τονίσω ότι στη συνάντησή μας θα θέλαμε να μη μιλήσετε για προσωπικά σας βιώματα. Μπορείτε να πείτε τη γνώμη σας για τους λόγους που προκαλούν το άγχος και το στρες ή για τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται ή αντιμετωπίζεται, αλλά παρακαλούμε πολύ να μην αναφερθείτε δημόσια σε καταστάσεις που τυχόν έχετε βιώσει προσωπικά. Ας προστατέψουμε τα προσωπικά μας δεδομένα για αυτά τα θέματα τα οποία βέβαια ο καθένας / η καθεμία μπορεί να τα συζητά με πρόσωπα στα οποία έχει εμπιστοσύνη. Τι άλλο θα θέλατε να συμφωνήσουμε για τον τρόπο που θα γίνει η συζήτησή μας;» (αν ακουστούν φράσεις όπως «μιλάμε ελεύθερα», «ακούμε τους άλλους», «δεν γελάμε όταν άλλοι μιλάνε», κ.ά., τις γράφουμε στον πίνακα, ως μικρό συμβόλαιο της συνάντησής μας, μαζί με τη φράση «δεν μιλάμε δημόσια για τα πολύ προσωπικά μας»).

Στο σημείο αυτό, αν θέλει το μέλος ΕΣΟ λέει λίγα πράγματα για τις συναντήσεις της εφηβικής συμβουλευτικής ομάδας που έχουν γίνει ήδη. Στη συνέχεια, ζητείται για τη συζήτηση να οριστούν δύο παιδιά (που προσφέρονται εθελοντικά) ως βοηθοί συντονισμού για να βοηθήσουν τη διαδικασία όπως προβλέπεται πιο κάτω.

«Μη μου λες να χαλαρώσω!»

Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην εφηβεία: Πρόταση για δράση στα σχολεία και σε άλλους παιδαγωγικούς χώρους

Το μέλος ΕΣΟ μπορεί να είναι ανάμεσά τους.

2. (5-10'): «Να αλλάξει θέσει όποια-όποιος...» Όλα τα παιδιά κάθονται στον κύκλο, εκτός από ένα που λέει μια φράση για κάτι που του αρέσει, ή που συνηθίζει να κάνει (π.χ. ακούει το τάδε είδος μουσική, κάνει ποδήλατο, έχει πάει εκδρομή σε εκείνο το μέρος κλπ). Όποιο παιδί κάνει/έχει το ίδιο πράγμα, αλλάζει θέση και όποιο μένει χωρίς καρέκλα, όταν γίνει η αλλαγή θέσεων, λέει το επόμενο παράγγελμα με μια δική του ιδέα. Σε λίγο, προτείνουμε να αναφερθούν σε κάτι που δεν αρέσει ή που προκαλεί άγχος, π.χ. «...αγχώνεται όταν» ή «δεν αντέχει να» ή κάτι σχετικό.

3. (5') Μπαλάκι: Ο/η εκπαιδευτικός κρατάει ένα μπαλάκι, λέει τη λέξη «άγχος» και δίνει το μπαλάκι σε ένα παιδί το οποίο καλείται να πει μια άλλη λέξη που του έρχεται στο μυαλό ως συνειρμός. Ύστερα, θα δώσει το μπαλάκι στο διπλανό του ή σε κάποιο άλλο παιδί το οποίο θα πρέπει να πει μια άλλη λέξη – συνειρμό από την τελευταία που έχει ακουστεί. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πουν όλα τα παιδιά μια λέξη (που πρέπει να είναι διαφορετικές μεταξύ τους).

4. (15-20'): Γίνεται τυχαίος χωρισμός σε ομάδες των 4 ως 5 παιδιών και κάθε ομάδα συζητάει και μέσα σε 5 λεπτά πρέπει να σκεφτεί και να παρουσιάσει (μέχρι) 5 αιτίες που προκαλούν άγχος - στρες στην εφηβεία. Ο/η γραμματέας σημειώνει τις λέξεις στον πίνακα και βάζει γραμμούλα σε όποια αιτία επαναλαμβάνεται (έστω και με παρόμοιο τρόπο). Αν υπάρχει διάθεση και χρόνος, μπορεί οι ομάδες να κάνουν και κάποια ζωγραφιά μαζί με την απαρίθμηση ή να κάνουν μια παγωμένη / δυναμική εικόνα για την πιο σημαντική κατά τη γνώμη τους πηγή άγχους.

Όταν ολοκληρωθεί η καταγραφή, τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν στον κύκλο κάποιες σκέψεις ή να σχολιάσουν όσα ειπώθηκαν.

5. (5'): Μοιράζεται ένα μικρό ερωτηματολόγιο (μιας σελίδας, με απαντήσεις σε κλίμακα) που συμπληρώνεται επί τόπου ανώνυμα από όλα τα παιδιά/μέλη της ομάδας. Δίνονται λίγα λεπτά για τη συμπλήρωση. Ο στόχος του ερωτηματολογίου δεν είναι ερευνητικός αλλά να τροφοδοτήσει τη συζήτηση στην τάξη. Στο σημείο αυτό γίνεται διάλειμμα, στη διάρκεια του οποίου τα μέλη της συντονιστικής ομάδας βγάζουν τα αποτελέσματα (παρέχεται ένα αρχείο για βοήθημα).

Μετά το διάλειμμα ή σε άλλη εκπαιδευτική ώρα:

6. (15-20'): Γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση και σχολιασμός των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου και συζητάμε στην τάξη / στην ομάδα: Τι σκεφτήκαμε απαντώντας το ερωτηματολόγιο; Τι γίνεται στην περίπτωση που το άγχος ή το στρες μας δυσκολεύει υπερβολικά; Στη συζήτηση καλούνται αρχικά τα παιδιά να πάρουν το λόγο και να μοιραστούν σκέψεις τους. Μπορεί πιθανά ο/η εκπαιδευτικός να ξαναδιαβάσει κάποια ερωτήματα, ζητώντας ελεύθερα όποιο παιδί θέλει να σχολιάζει ή να μοιράζεται απόψεις του.

7. (5'-10'): Μοιράζεται ένα χαρτάκι σε κάθε παιδί, όπου καλείται να γράψει μία συμβουλή σχετικά με το τι θα πρότεινε σε άλλα παιδιά να κάνουν όταν αγχώνονται για κάποιο θέμα (τους προτείνουμε να ξεκινήσουν με ένα ΑΝ... και να γράψουν ό,τι θέλουν μετά).

«Μη μου λες να χαλαρώσω!»

Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην εφηβεία: Πρόταση για δράση στα σχολεία και σε άλλους παιδαγωγικούς χώρους

Αυτό γίνεται για να δούμε πώς σκέφτονται τα παιδιά αλλά και για να πάρουμε ιδέες!
8. (10'): Διαβάζονται τα χαρτιά από τα μέλη της συντονιστικής ομάδας. Γίνεται μικρή συζήτηση πάνω σε αυτά.

9. (5'): Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η συζήτηση μπορεί να έχει γεννήσει κάποια ερωτήματα που μπορούν να απαντηθούν καλύτερα από ειδικούς ψυχικής υγείας και, γι' αυτό, όποιο παιδί θέλει, μπορεί να γράψει κάποιο ερώτημα σε ένα χαρτί, ανώνυμα. Τα ερωτήματα θα δοθούν στην ομάδα επαγγελματιών της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, που αφού συγκεντρώσουν από διάφορα σχολεία τα σχετικά ερωτήματα, θα ετοιμάσουν μια σειρά απαντήσεων και θα μας τις στείλουν.

10. Κλείνουμε με μια λέξη από το κάθε παιδί για το τι του έμεινε από τη συνάντηση...



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Κατάλογος συνεργών-
εκπαιδευτικών που
υπέβαλλαν εκθέσεις
για την υλοποίηση
δράσης διαλόγου
για το άγχος και
το στρες στην εφηβεία

ΣΥΝΕΡΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ
Κωνσταντίνα Κάπαρη	2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών
Άννα Σίνη	4ο Γυμνάσιο Νέας Σμύρνης
Μάγια Κουρούση	Γυμνάσιο Θρακομακεδόνων
Κωνσταντίνα Τσενέ	1ο Γυμνάσιο Αυλώνα
Μαρία Δόγια	2ο Γυμνάσιο Παιανίας
Χριστίνα Δρακοπούλου	3ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού
Ελένη Παπαμιχαλάκη	1ο Γυμνάσιο Πετρούπολης
Βασιλική Στεφανούδη	4ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης
Μαρία Δουλούδη	Μουσικό Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης
Γεωργία Κουτσοκώστα - Παυλίνα Γραικού	Γυμνάσιο Ασβεστοχωρίου
Έλενα Ζερβού	Πρότυπο Γυμνάσιο Ζωσιμαίας Σχολής
Σούζαν Χρυσοβιτσινού	Γυμνάσιο Πεδινής
Χρήστος Πασιάς	5ο Γυμνάσιο Ιωαννίνων
Αγγελική Μόσχου	1ο ΓΕΛ Π. Φαλήρου
Ευαγγελία Γεωργάκη	2ο ΓΕΛ Γέρακα
Καλλιόπη Ξεναρίου	1ο ΓΕΛ Αυλώνα
Ελένη Κόρμπου - Μαριέττα Καραβέλη	2ο ΓΕΛ Δάφνης
Παναγιώτης Ροζάκης - Μαρία Μενδρινού	2ο ΓΕΛ Καισαριανής
Δημήτρης Μαυρέας	2ο Πρότυπο ΓΕΛ Αθηνών
Θεοφανή Πύρζα	4ο ΓΕΛ Αλίμου
Μαρία Μπαλοπούλου	9ο ΓΕΛ Αθήνας
Σοφία Ζερδελή	ΓΕΛ Σαπών Ροδόπης
Σουλτάνα Γκαϊτατζή	1ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης

ΣΥΝΕΡΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ
Σπυριδούλα Παπανδρέου - Αναστασία Κομνηνού	3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης
Μαρία Κωνσταντινίδου	ΓΕΛ Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ευόσμου
Θεοδώρα Κοντού	2ο ΓΕΛ Νεάπολης, Θεσσαλονίκη
Κωνσταντίνα Κεραμιδά	2ο ΓΕΛ Εχεδώρου Θεσσαλονίκης
Μαρία Παπαδογιάννη	2ο ΓΕΛ Θέρμης Θεσσαλονίκης
Πασχάλης Σέντερης	ΓΕΛ Ευκαρπίας Θεσσαλονίκης
Φωτεινή Παπαδοπούλου	2ο ΓΕΛ Σταυρούπολης Θεσσαλονίκης
Δημήτρης Κονετάς	ΓΕΛ Ελεούσας Ιωαννίνων
Λυδία Φούρκα	Ζωγράφειο Λύκειο Ιωαννίνων
Τάσος Μακρογιαννοπουλος	Πρότυπο ΓΕΛ Ζωσιμαίας Σχολής Ιωαννίνων
Έλενα Μαστοράκη	ΕΝΕΕΓΥΛ Περιστερίου
Βασιλική Μιχαλοπούλου - Παρασκευή Καρακύργιου	2ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης
Βασιλική Μιχαλοπούλου	1ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης
Ελένη Στούπα	1ο ΕΠΑΛ Σταυρούπολης, Θεσσαλονίκη
Χαρίκλεια Τριανταφύλλου - Δημήτρης Κονετάς	3ο ΕΠΑΛ Ιωαννίνων
Αθανασία Κατσούλα	ΕΠΑΛ Βροσίνας / Λαψίστας
Αλίκη Βασιλαράκου	2ο ΕΠΑΛ Αιγάλεω

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Ερωτηματολόγιο
για τη δράση

«Μη μου λες να χαλαρώσω!»



"ΜΗ ΜΟΥ ΛΕΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΩ!"

ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



Ερωτήσεις

	1	2	3	4	5	6
	καθόλου	λίγο/λίγα	μέτρια	πολύ/πολλά	πάρα πολύ/ πάρα πολλά	δεν ξέρω / δεν απαντώ
1. Ο τρόπος που λειτουργεί το σχολείο, συμβάλλει στην ανάπτυξη άγχους στην εφηβεία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας συμπεριφορών άλλων παιδιών σε βάρους τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας της εξωτερικής τους εικόνας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος-στρες εξ αιτίας καταστάσεων στην οικογένειά τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος-στρες χωρίς να υπάρχει κάποιος φανερός λόγος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Τα παιδιά νιώθουν άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με κοντινούς φίλους / φίλες τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Στο σχολείο τα παιδιά νιώθουν άνεση να συζητούν θέματα που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία με εκπαιδευτικούς τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Τα παιδιά με έντονο άγχος - στρες ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν για βοήθεια;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος - στρες που απομονώνονται;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος - στρες που αυτοτραυματίζονται;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος - στρες που κάνουν χρήση φαρμάκων που δεν τους τα έχει γράψει γιατρός;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος - στρες που για να ξεφύγουν κάνουν χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Γνωρίζεις παιδιά με έντονο άγχος - στρες που παίρνουν φαρμακευτική αγωγή για το άγχος με οδηγία του γιατρού τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Πιστεύεις ότι τα παιδιά με έντονο άγχος - στρες μπορούν να βρουν βοήθεια μέσα από το σχολείο (μιλώντας σε ένα εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο) ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Το σχολείο χρειάζεται να δώσει μεγαλύτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών και των λόγων που το προκαλούν;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity



Διεθνής
Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF



Child Mind
Institute