

Έκθεση ανάλυσης ευρωπαϊκών πρακτικών



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Περίληψη

Η παρούσα έκθεση παρουσιάζει τις πρακτικές που εφαρμόζονται σε σχολεία και εκπαιδευτικά συστήματα σε Βέλγιο, Γαλλία, Ελλάδα, Ιρλανδία, Λιθουανία και την ευρύτερη ευρωπαϊκή περιοχή με στόχο την προώθηση της ευημερίας και της ψυχικής και σωματικής υγείας. Συγκεντρώνει στρατηγικές, μελέτες και πρωτοβουλίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών, των εκπαιδευτικών, των οικογενειών και άλλων φορέων του εκπαιδευτικού τομέα. Με βάση το πλαίσιο LifeComp 2020^[1], η ανάλυση επισημαίνει πρακτικές που ενισχύουν τις προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες.

Η έκθεση καταγράφει ενδεικτικές προσεγγίσεις σε τομείς όπως η έγκαιρη παρέμβαση, τα υποστηρικτικά σχολικά περιβάλλοντα, η κατάρτιση των εκπαιδευτικών και η διατομεακή συνεργασία. Καταλήγοντας, διατυπώνει συστάσεις για την προώθηση της ευημερίας των μαθητών, την ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας και την οικοδόμηση ισχυρότερης συστημικής υποστήριξης για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση.

LifeComp 2020

Το LifeComp, το ευρωπαϊκό πλαίσιο ικανοτήτων, περιλαμβάνει 9 ικανότητες χωρισμένες σε 3 τομείς.



Πίνακας περιεχομένων

1. Αυτορρύθμιση	5
2. Ευελιξία	7
3. Ευημερία	9
4. Ενσυναίσθηση	12
5. Επικοινωνία	14
6. Συνεργατικότητα	15
7. Νοοτροπία ανάπτυξης	18
8. Κριτική σκέψη	19
9. Διαχείριση της μάθησης	21
10. Υγεία	24
11. Μελλοντικές προτάσεις	27
12. Αναφορές	29



ΠΡΟΣΩΠΙΚΈΣ

Αυτορρύθμιση, Ευελιξία, Ευημερία

1. Αυτορρύθμιση

Η ικανότητα να ελέγχει κανείς τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του με τρόπο που προάγει την επίτευξη στόχων, τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την προσωπική ευημερία είναι γνωστή ως αυτορρύθμιση^[2]. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τη συναισθηματική συνειδητοποίηση, τη διαχείριση του άγχους και της απογοήτευσης, καθώς και την αισιοδοξία και την ανθεκτικότητα. Συνδέεται στενά με την ευημερία και την κριτική σκέψη, καθώς επιτρέπει στους ανθρώπους να διατηρούν τη συγκέντρωσή τους, να διαχειρίζονται το άγχος, να σκέφτονται τα πράγματα πριν ενεργήσουν και να λαμβάνουν συνειδητές, καλά τεκμηριωμένες αποφάσεις. Διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη σχολική μάθηση, ενισχύοντας την ακαδημαϊκή απόδοση και προωθώντας την κινητοποίηση και την ενεργό συμμετοχή.

Η Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία (*National Mental Health Strategy*)^[3] στη Λιθουανία υποστηρίζει άμεσα την ανάπτυξη της αυτορρύθμισης, σε συμφωνία με το πλαίσιο LifeComp 2020. Με τη συμμετοχή των νέων σε προληπτικά προγράμματα στο σχολείο, η στρατηγική προάγει την συναισθηματική ευαισθητοποίηση, καθώς οι μαθητές ενθαρρύνονται να συζητούν ανοιχτά για την ψυχική υγεία και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον υπό την καθοδήγηση των συνομηλίκων τους. Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτές τις πρωτοβουλίες, οι μαθητές ενισχύουν επίσης την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους, καθώς μαθαίνουν από θετικά πρότυπα και ασκούνται στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων σε ομαδικό περιβάλλον. Επιπλέον, η στρατηγική ενισχύει την ανθεκτικότητα και τον αισιοδοξία προωθώντας την αυτοπεποίθηση, τη συναισθηματική ασφάλεια και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Η έκθεση *État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*^[4] στο Βέλγιο παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τα συστημικά και περιβαλλοντικά στοιχεία που επηρεάζουν την ικανότητα των μαθητών να ελέγχουν τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις μαθησιακές τους διαδικασίες. Η έκθεση εισηγείται στοχευμένες παρεμβάσεις που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν εσωτερικούς μηχανισμούς για να ρυθμίζουν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους, τα οποία είναι απαραίτητα για τη δια βίου μάθηση και την ευημερία.

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση στο πρόγραμμα σπουδών, διδάσκοντας ενεργά δεξιότητες όπως η συναισθηματική ευαισθητοποίηση, η διαχείριση του άγχους και ο καθορισμός στόχων.
- Να δημιουργήσουμε υποστηρικτικά και δομημένα περιβάλλοντα στην τάξη μέσω σταθερών διαδικασιών, σαφών προσδοκιών και της χρήσης θετικής ενίσχυσης.
- Να ενθαρρύνουμε την αυτονομία των μαθητών και τη στοχαστική σκέψη, προωθώντας την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και προσφέροντας επιλογές σε εργασίες και δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Να προσφέρουμε ισορροπία μεταξύ δομημένων δραστηριοτήτων και οικογενειακού χρόνου: η συμμετοχή των παιδιών στην επιλογή δραστηριοτήτων, η διατήρηση ήπιων ρουτινών και η ενθάρρυνση της συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες (όπως κατασκηνώσεις) τα βοηθά να αναπτύξουν συγκέντρωση, αυτονομία και συναισθηματική διαχείριση.

2. Ευελιξία

Η ευελιξία, που νοείται ως η ικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή, διαχείρισης της αβεβαιότητας και αντιμετώπισης των προκλήσεων με ανθεκτικότητα, αποτελεί βασική ικανότητα για την προσωπική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη των μαθητών^[2]. Ωστόσο, οι τρέχουσες έρευνες δείχνουν ότι αυτή η ικανότητα είναι συχνά ελλιπής στους νέους.

Στην Ιρλανδία, η μελέτη *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5] δείχνει ότι τα παιδιά συχνά κατακλύζονται από συναισθηματικές και οικογενειακές δυσκολίες, ενώ τα σχολεία δυσκολεύονται να παρέχουν συστηματική υποστήριξη για να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν την προσαρμοστικότητα τους. Η μελέτη υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη για ισχυρότερη συνεργασία μεταξύ σχολείων, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών και κοινοτικών υπηρεσιών, προκειμένου να παρέχεται συναισθηματική, κοινωνική και εκπαιδευτική υποστήριξη. Αν και η ευημερία αποκτά όλο και μεγαλύτερη σημασία στην ιρλανδική εκπαιδευτική πολιτική, η ευελιξία εξακολουθεί να ενσωματώνεται με ασυνέπεια στις σχολικές πρακτικές^[6].

Στο γαλλόφωνο Βέλγιο, η έκθεση *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*^[7] τονίζει ότι η βελτίωση του σχολικού κλίματος μέσω των διαπροσωπικών, κανονιστικών και παιδαγωγικών διαστάσεων είναι απαραίτητη για την καλλιέργεια της ικανότητας των μαθητών να διαχειρίζονται τις αλλαγές και τις αβεβαιότητες. Ομοίως, η έρευνα *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*^[8] προσδιορίζει την ακαδημαϊκή πίεση και τις κοινωνικές εντάσεις ως παράγοντες που αμφισβητούν την ευελιξία και την ανθεκτικότητα των νέων.

Στη Γαλλία, η μελέτη *The study – Mentalo*^[9] επισημαίνει τα υψηλά επίπεδα άγχους και ανησυχίας για το μέλλον μεταξύ των νέων, υποδηλώνοντας δυσκολίες στην προσαρμογή στις εξελισσόμενες ακαδημαϊκές και κοινωνικές απαιτήσεις. Η μελέτη *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10] αποκαλύπτει επίσης πρώιμα σημάδια συναισθηματικής ακαμψίας μεταξύ των μικρότερων παιδιών, που εκδηλώνεται μέσω δυσκολιών στη διαχείριση των φόβων και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Στη Λιθουανία, η *Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία (National Mental Health Strategy)*^[3] εστιάζει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης, της ανθεκτικότητας και της ικανότητας αντιμετώπισης προκλήσεων, ευθυγραμμίζοντας άμεσα την προώθηση της ευελιξίας από τα πρώτα στάδια της εκπαίδευσης, για παράδειγμα μέσω της ενσωμάτωσης της εκπαίδευσης στην ανθεκτικότητα και της ψυχολογικής υποστήριξης στα σχολεία.

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε προγράμματα κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης και εκπαίδευσης στην ευελιξία στα σχολικά προγράμματα σπουδών.
- Να εξοπλίσουμε τους εκπαιδευτικούς με στρατηγικές για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας.
- Να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν τον ασφαλή πειραματισμό.
- Να προωθήσουμε συμμετοχικές προσεγγίσεις που ενδυναμώνουν τους μαθητές να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη μάθησή τους.
- Να δημιουργήσουμε μια σχολική κουλτούρα που υποστηρίζει ενεργά τους μαθητές κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων μέσω προγραμμάτων καθοδήγησης, δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους και συστημάτων που εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν τους παράγοντες άγχους. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την προσαρμοστικότητα των παιδιών.
- Να παρακολουθούμε την πρόοδο των μαθητών κατά τη διάρκεια σημαντικών μεταβάσεων, ώστε να είναι δυνατή η έγκαιρη παρέμβαση όταν προκύπτουν προκλήσεις.
- Να ενισχύσουμε την εκπαίδευση στην ψυχική υγεία και να καλλιεργήσουμε υποστηρικτικά περιβάλλοντα, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας, τη βελτίωση της ευημερίας και τη βοήθεια των παιδιών να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επιτυχία.
- Να βελτιώσουμε τον συντονισμό μεταξύ υπηρεσιών όπως σχολείων, κοινωνικών υπηρεσιών και οργανισμών υγείας.

3. Ευημερία

Η ευημερία των μαθητών του δημοτικού σχολείου αποτελεί πλέον μια αυξανόμενη εκπαιδευτική προτεραιότητα στην Ευρώπη. Στην Ιρλανδία, η ευημερία έχει καταστεί κεντρικός άξονας της εκπαιδευτικής πολιτικής, με ανάγκη περαιτέρω ανάπτυξης (*The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach*^[6]). Η ιρλανδική μελέτη αποκάλυψε ένα σημαντικό κενό στις σχολικές υπηρεσίες παροχής συμβουλευτικής, παρά τις αυξανόμενες ψυχολογικές δυσκολίες των παιδιών του δημοτικού σχολείου. Η έρευνα διαπίστωσε περιορισμένη παροχή συμβουλευτικής επί τόπου, κυρίως σε αστικές περιοχές, με κοινά προβλήματα των μαθητών, όπως οικογενειακά προβλήματα, άγχος και ακαδημαϊκές δυσκολίες. Οι εκπαιδευτικοί δε διέθεταν τους απαραίτητους πόρους για να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανάγκες, ενώ οι συμβουλευτικές υπηρεσίες χρηματοδοτούνταν σε ad hoc βάση.

Στο γαλλόφωνο τμήμα του Βελγίου, η έκθεση *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*^[7] προσδιόρισε βασικούς δείκτες ευημερίας (ικανοποίηση από το σχολείο, ποιότητα των σχέσεων, αίσθημα ασφάλειας) με βάση συγκεκριμένους δείκτες (σχέσεις μαθητών-εκπαιδευτικών, σχολικό κλίμα, ικανοποίηση από το σχολείο) και πρότεινε την ενίσχυση της κατάρτισης των εκπαιδευτικών, τη συνεργασία με τις οικογένειες και την ενσωμάτωση της ευημερίας σε όλες τις σχολικές πρακτικές.

Στη Γαλλία, η μελέτη *The study – Mentalo*^[9] αποκάλυψε ότι σχεδόν ένας στους τρεις νέους διατρέχει κίνδυνο άγχους ή κατάθλιψης και ότι οι μισοί από αυτούς δε μιλούν ποτέ για την αγωνία τους, συχνά από ντροπή. Επιπλέον, τα παιδιά που συμμετείχαν στη μελέτη *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10] ανέφεραν φόβους, συναισθηματικές δυσκολίες και ανάγκη για μεγαλύτερη υποστήριξη από τους ενήλικες από την ηλικία των 6 ετών.

Τέλος, η έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για το 2022, *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada*^[11], έδειξε ότι η ευημερία των ευρωπαίων εφήβων μειώνεται με την ηλικία: στην ηλικία των 11 ετών οι μέσες βαθμολογίες είναι υψηλότερες από ό,τι στην ηλικία των 15 ετών, και τα κορίτσια αναφέρουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας από τα αγόρια. Το εύρημα αυτό απαιτεί έγκαιρη παρέμβαση που θα ξεκινά από το τέλος του δημοτικού σχολείου.

Συστάσεις

- Να αποσαφηνίσουμε τους δείκτες ευημερίας στο σχολείο.
- Να εκπαιδεύσουμε το προσωπικό στον τρόπο αξιολόγησης και προώθησης της ευημερίας.
- Να υιοθετήσουμε μια συμμετοχική προσέγγιση που θα περιλαμβάνει τα παιδιά, τις οικογένειες και τις εκπαιδευτικές ομάδες.
- Να ενισχύσουμε την εκπαίδευση στον τομέα της ψυχικής υγείας.
- Να επεκτείνουμε τις υπηρεσίες παροχής συμβουλευτικής.
- Να προωθήσουμε τη συνεργασία με επαγγελματίες του τομέα της ψυχικής υγείας.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΈΣ

**Ενσυναίσθηση, Επικοινωνία,
Συνεργατικότητα**

4. Ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αναγνωρίζεις, να κατανοείς και να ανταποκρίνεσαι στα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων. Είναι μια βασική δεξιότητα για την προώθηση της ευημερίας και της ένταξης στο σχολείο, αλλά στη διδασκαλία συχνά παραμένει σιωπηλή. Στη Λιθουανία η *Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία (National Mental Health Strategy)*^[3] προβάλλει συγκεκριμένες δράσεις για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης: οι μαθητές μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των άλλων μέσω συστηματικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Ομοίως, στη Γαλλία, η μελέτη *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10] επισημαίνει ότι σχεδόν ένας στους δύο νέους αισθάνεται μοναξιά, αποκαλύπτοντας μια ανεπάρκεια στην ικανότητα των σχολείων να δημιουργούν περιβάλλοντα ενσυναίσθησης και υποστήριξης.

Στην Ιρλανδία, η μελέτη *The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach*^[6] δείχνει ότι οι εκπαιδευτικοί συχνά αντιμετωπίζουν μόνοι τους τα συναισθηματικά προβλήματα των παιδιών και προτείνει τη δημιουργία υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης για την προώθηση ορθότερων και πιο ενσυναίσθητων αντιδράσεων. Επιπλέον, στην Ελλάδα, πρόσφατες έρευνες αποκαλύπτουν ότι το αίσθημα του ανήκειν στο σχολείο, το οποίο ενισχύεται από τις ενσυναίσθητες σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων και ενηλίκων, είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των μαθητών, ιδίως εκείνων που προέρχονται από ευάλωτες ομάδες (*Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19*)^[12]. Τέλος, στο Βέλγιο, η έρευνα *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*^[8] και η έκθεση *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*^[7] δείχνουν ότι το θετικό σχολικό κλίμα, που χαρακτηρίζεται από εμπιστοσύνη, ένταξη και ισχυρές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων, διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης μεταξύ των μαθητών.

Σήμερα, παρά τις πρωτοβουλίες αυτές, η ενσυναίσθηση παραμένει ανεπαρκώς δομημένη στις εκπαιδευτικές πρακτικές. Η ανάλυσή μας υποδηλώνει ότι η ενσυναίσθηση δεν πρέπει να αφεθεί στην τύχη. Πρέπει να ενσωματωθεί σε όλα τα προγράμματα σπουδών, να υποστηριχθεί από την κατάρτιση των εκπαιδευτικών και να ενισχυθεί από περιβάλλοντα που επιτρέπουν σε όλους τους μαθητές να αισθάνονται ότι τους ακούν, ότι είναι ασφαλείς και ότι τους κατανοούν. Σε αυτή τη διαδικασία πρέπει επίσης να συμμετέχουν ενεργά οι γονείς ως βασικοί εταίροι στην καλλιέργεια της συναισθηματικής ευαισθητοποίησης και των ενσυναίσθητων αλληλεπιδράσεων τόσο στο σχολείο όσο και το σπίτι.

Η ενσυναίσθηση δεν είναι απλώς μια έμφυτη ιδιότητα, αλλά μια ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου μέσω συνεπών και σκόπιμων προσπαθειών. Όταν τα σχολεία δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ευαισθητοποίηση και στις ανταποκρινόμενες αλληλεπιδράσεις, τόσο στη διδασκαλία στην τάξη όσο και στις σχέσεις μεταξύ συμμαθητών και στη δυναμική μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών, θέτουν τα θεμέλια για πιο συμπεριληπτικές, σεβαστές και ανθεκτικές κοινότητες. Η ενσωμάτωση της ενσυναίσθησης στην εκπαίδευση δεν είναι προαιρετική προσθήκη, αλλά απαραίτητη προϋπόθεση για την προώθηση της ευημερίας και της ισότητας. Η προώθηση μιας γνήσιας κουλτούρας ενσυναίσθησης όχι μόνο θα αποτρέψει τον εκφοβισμό και τον αποκλεισμό, αλλά θα δημιουργήσει και ασφαλέστερα, πιο συμπεριληπτικά και ικανοποιητικά μαθησιακά περιβάλλοντα για όλους.

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε τακτικές δραστηριότητες συναισθηματικής μάθησης από το δημοτικό σχολείο και μετά.
- Να εκπαιδεύσουμε τους εκπαιδευτικούς στην αναγνώριση και τη διαχείριση των συναισθημάτων.
- Να προωθήσουμε την αμοιβαία υποστήριξη και κατανόηση στο επίκεντρο του σχολικού κλίματος.

5. Επικοινωνία

Η επικοινωνία περιλαμβάνει τη χρήση κατάλληλης γλώσσας, εργαλείων και στρατηγικών για την αποτελεσματική μετάδοση μηνυμάτων ανάλογα με το πλαίσιο και το κοινό. Η αποτελεσματική επικοινωνία προάγει την έκφραση συναισθημάτων, χτίζει σχέσεις, επιλύει συγκρούσεις και υποστηρίζει την ψυχική υγεία, όλα απαραίτητα στοιχεία για τη γενική ευημερία. Οι μελέτες που αναλύσαμε για τη δημιουργία αυτής της έκθεσης δείχνουν ότι, ενώ οι νέοι επικοινωνούν συχνά, ειδικά μέσω ψηφιακών πλατφορμών, αυτή η επικοινωνία δεν είναι πάντα αποτελεσματική, χωρίς αποκλεισμούς ή προσαρμοσμένη στο εκάστοτε πλαίσιο.

Στη Γαλλία, πολλοί νέοι δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθηματικά τους προβλήματα, συχνά λόγω ντροπής ή έλλειψης ασφαλών, δομημένων καναλιών επικοινωνίας (*The study – Mentalo (2025)*^[9], *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10]). Στην Ιρλανδία, μελέτη υπογραμμίζει ότι χωρίς τα κατάλληλα συστήματα υποστήριξης, οι μαθητές δεν διαθέτουν τα εργαλεία για να επικοινωνήσουν την αγωνία τους ή να εκφράσουν με σαφήνεια τις ανάγκες τους (*The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5]). Τα ευρήματα αυτής της μελέτης τονίζουν επίσης της σημασία της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών στην επικοινωνία ανάλογα με το πλαίσιο, της ανάπτυξης εργαλείων κατάλληλων για την ηλικία, της προώθησης της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης, της προώθησης περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και της τακτικής αξιολόγησης των στρατηγικών. Στην Ελλάδα, δύο μελέτες καταδεικνύουν ότι η ανοιχτή, σεβαστή επικοινωνία με τους συνομηλίκους και τις οικογένειες συνδέεται με τη βελτίωση της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης (*Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19*^[12], *Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors*^[13]). Στη Λιθουανία, προγράμματα υπό την ηγεσία νέων προωθούν την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ συνομηλίκων και τη σκόπιμη μετάδοση μηνυμάτων (*Youth mental health – from research to policies, practice and partnerships. WHO/HBSC FORUM 2007 – Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents*^[14]). Στο Βέλγιο, δύο άρθρα τονίζουν τη σημασία του διαλόγου μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και οικογενειών για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της συμμετοχής στη μάθηση (*État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*^[4], *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*^[8]).

Συστάσεις

- Να διδάξουμε στους μαθητές να προσαρμόζουν τη γλώσσα και τον τόνο ανάλογα με το ακροατήριο, το πλαίσιο και το μέσο (προφορικό, γραπτό, ψηφιακό).
- Να παρέχουμε εκπαίδευση για την ασφαλή, σεβαστή και αποτελεσματική επικοινωνία στο διαδίκτυο.
- Να δημιουργήσουμε δομημένες ευκαιρίες για τους μαθητές να εξασκηθούν στην επικοινωνία σε επίσημα και ανεπίσημα περιβάλλοντα.

6. Συνεργατικότητα

Η συνεργατικότητα είναι η ικανότητα να συνεργαζόμαστε με άλλους με σεβασμό και παραγωγικότητα, προκειμένου να επιτύχουμε κοινούς στόχους. Περιλαμβάνει τη δημιουργία υγιών δεσμών με άλλους και την εξεύρεση εποικοδομητικών τρόπων επίλυσης διαφορών. Η συνεργασία είναι μόνο μία πτυχή της συνεργατικότητας. Μια άλλη πτυχή είναι η δημιουργία σχέσεων χωρίς αποκλεισμούς, με ενσυναίσθηση και αποδοτικές, που προάγουν την ατομική ανάπτυξη και την ομαδική επιτυχία.

Το άρθρο από την Ελλάδα με τίτλο *Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors*^[13] υπογραμμίζει τη σημασία των συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών και των σχέσεων με τους συνομηλίκους, στη διαχείριση του εκπαιδευτικού άγχους. Μια πρακτική συνέπεια που μπορεί να συναχθεί από το άρθρο σχετικά με τα συστήματα υποστήριξης είναι η προώθηση της σωματικής άσκησης. Η ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πρακτικό στοιχείο των συστημάτων υποστήριξης που έχουν σχεδιαστεί για τη μείωση του ακαδημαϊκού άγχους. Το άρθρο τονίζει επίσης ότι η καλλιέργεια συνεργατικών σχέσεων και δεξιοτήτων επικοινωνίας είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενισχύει την ανθεκτικότητα και την ευημερία, τα οποία είναι βασικά στοιχεία των κοινωνικών και προσωπικών ικανοτήτων που περιγράφονται στο LifeComp 2020. Ομοίως, η πρωτοβουλία *Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities*^[15] ενθαρρύνει τις συνεργασίες μεταξύ των βασικών ενδιαφερόμενων μερών, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των οικογενειών και των υπευθύνων χάραξης πολιτικής, με σκοπό τη δημιουργία υποστηρικτικών σχολικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.

Επισημαίνοντας τη σημαντική επίδραση που έχουν το περιβάλλον των συνομηλίκων, η οικογένεια και το σχολείο στην υγεία και τη συμπεριφορά των μαθητών, η έρευνα *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*^[8] που διεξήχθη στο Βέλγιο ενθαρρύνει τη συνεργασία. Τονίζει ότι η βελτίωση της ψυχικής υγείας, της ευημερίας και των γενικών συμπεριφορών υγείας απαιτεί συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, φορέων, γονέων και μαθητών. Η έκθεση προωθεί τη διατομεακή συνεργασία για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών, επισημαίνοντας τομείς που προκαλούν ανησυχία και ευκαιρίες παρέμβασης.

Στην Ιρλανδία, μελέτη υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο τα σχολεία, οι οικογένειες, οι εξωτερικοί οργανισμοί και οι κοινοτικές υπηρεσίες αλληλοσυνδέονται για την κάλυψη των σύνθετων αναγκών των παιδιών στον τομέα της ψυχικής υγείας (*The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5]). Η μελέτη τονίζει πόσο σημαντικό είναι οι εκπαιδευτικοί, οι σχολικοί σύμβουλοι, οι διευθυντές, οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας και οι γονείς να συνεργάζονται για να εξασφαλίσουν αποτελεσματικές διαδικασίες αναγνώρισης, υποστήριξης και παραπομπής.

Η κοινή δέσμευση για μια συμπεριληπτική, μαθητοκεντρική εκπαίδευση ενισχύεται περαιτέρω με την ενθάρρυνση της επαγγελματικής συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών και συναφών επαγγελματιών μέσω συντονισμένου σχεδιασμού και στοχευμένης κατάρτισης.

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε δραστηριότητες μάθησης σε ομάδες που προωθούν την αποτελεσματική επικοινωνία, τον σεβασμό των διαφορετικών απόψεων και την ομαδική ευθύνη.
- Να δημιουργήσουμε ισχυρούς δεσμούς μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, οικογενειών και κοινοτικών οργανώσεων, δημιουργώντας ένα δίκτυο υποστήριξης που ενισχύει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών.



ΜΑΘΑΪΝΩ ΝΑ ΜΑΘΑΪΝΩ

**Νοοτροπία ανάπτυξης, Κριτική σκέψη,
Διαχείριση της μάθησης**

7. Νοοτροπία ανάπτυξης

Η μελέτη *Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19*^[12] διερεύνει πρακτικές που συμβάλλουν στο αίσθημα του ανήκειν και στην ανθεκτικότητα των μαθητών, καλλιεργώντας έμμεσα μια νοοτροπία ανάπτυξης. Τα βασικά ευρήματα τονίζουν πρακτικές που ευθυγραμμίζονται με τις αρχές της νοοτροπίας ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένης της πεποίθησης ότι η προσπάθεια, η ανθεκτικότητα και η συνεχής μάθηση μπορούν να οδηγήσουν σε βελτίωση. Η μελέτη αυτή προσδιορίζει διάφορες πρακτικές που είναι ζωτικής σημασίας για την καλλιέργεια νοοτροπίας ανάπτυξης και την υποστήριξη της αίσθησης του σχολικού ανήκειν:

- Ενθάρρυνση της προσπάθειας και της επιμονής, τονίζοντας παράλληλα ότι οι ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν μέσω της αφοσίωσης και της σκληρής δουλειάς.
- Παροχή ανατροφοδότησης με έμφαση στη βελτίωση και τη μάθηση από τα λάθη, βοηθώντας τους μαθητές να βλέπουν τις αποτυχίες ως ευκαιρίες ανάπτυξης.
- Προώθηση ενός θετικού σχολικού κλίματος, το οποίο είναι ταυτόχρονα υποστηρικτικό και ασφαλές, ενθαρρύνοντας την ανάληψη κινδύνων και τη συμμετοχή στη μάθηση.

Για την περαιτέρω καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης, και με βάση τα συμπεράσματα αυτής της μελέτης, υπάρχει ανάγκη ενίσχυσης της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία, ενσωματώνοντας την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας στα σχολικά προγράμματα σπουδών, ώστε να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης και συναισθηματική νοημοσύνη. Η περαιτέρω ενίσχυση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας θα συμβάλει στη διασφάλιση της πρόσβασης όλων των μαθητών σε αυτές τις υπηρεσίες.

Συστάσεις

- Να επιβραβεύουμε την προσπάθεια και την ανθεκτικότητα, όχι μόνο τα επιτεύγματα.
- Να ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των γονέων για την ενίσχυση των θετικών στάσεων μάθησης.
- Να εφαρμόζουμε παρεμβάσεις βασισμένες σε αποδεικτικά στοιχεία και, ως εκ τούτου, να υιοθετούμε επιστημονικά τεκμηριωμένα προγράμματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσουμε τους μαθητές να διαχειριστούν τις προκλήσεις και να προωθήσουν την προσωπική τους ανάπτυξη.

8. Κριτική σκέψη

Η κριτική σκέψη είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα που επιτρέπει στους μαθητές να πλοηγούνται σε έναν πολύπλοκο κόσμο, αλλά παραμένει εκπληκτικά υποτιμημένη στις πρωτοβουλίες για την ευημερία στο σχολείο. Λίγα από τα προγράμματα που αναλύθηκαν ασχολούνται άμεσα με τη διδασκαλία της, κάτι που αποτελεί σημαντικό μειονέκτημα. Ωστόσο, ορισμένες μελέτες υπογραμμίζουν την έμμεση σημασία της. Στην Ελλάδα, η μελέτη *Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19*^[12] δείχνει ότι η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, ιδίως μέσω δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τον προβληματισμό και την προσωπική έκφραση, είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν και της ευημερίας στο σχολείο, ειδικά για τους ευάλωτους μαθητές.

Το άρθρο *The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach*^[6] διερευνά την εξέλιξη της ευημερίας στις εκπαιδευτικές πολιτικές της Ιρλανδίας κατά την τελευταία δεκαετία. Υπογραμμίζει την αυξανόμενη σημασία της ευημερίας στα κείμενα πολιτικής και τις προκλήσεις που συνδέονται με τον ορισμό και την εφαρμογή της έννοιας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Στο πλαίσιο της διεπιστημονικής ευημερίας, οι μαθητές αποκτούν καλύτερες δεξιότητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων και των σχέσεων, γεγονός που συμβάλλει στη διαύγεια της σκέψης και στη βελτίωση της κρίσης. Επιπλέον, η κατανόηση της ευημερίας από διαφορετικές επιστημονικές οπτικές (ψυχολογία, εκπαίδευση, υγεία) βοηθά τους μαθητές να κάνουν συνδέσεις και να βλέπουν τα ζητήματα από πολλαπλές οπτικές.

Η ερευνητική έκθεση *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*^[7] τονίζει τη σημασία της προώθησης ενός υποστηρικτικού σχολικού κλίματος που προάγει ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, το οποίο είναι ικανό να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκέφτονται ανεξάρτητα.

Στη Γαλλία, η έκθεση *Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être*^[16] συνιστά την ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών να αναλύουν τις ψηφιακές τους πρακτικές και την έκθεσή τους στις οθόνες, ένα ουσιαστικό βήμα για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής τους υγείας. Από την πλευρά της, η ευρωπαϊκή έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada*^[11] τονίζει ότι, δεδομένης της αύξησης των συναισθηματικών διαταραχών μεταξύ των εφήβων, είναι απαραίτητο να εξοπλιστούν οι νέοι με δεξιότητες αναστοχασμού, ώστε να κατανοήσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ευημερία τους και να υιοθετήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης.

Η Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία (National Mental Health Strategy)^[3] στη Λιθουανία συνδέεται στενά με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης των μαθητών μέσω της ολιστικής, προληπτικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας και ευημερίας. Για παράδειγμα, η στρατηγική ενισχύει την αυτορρύθμιση και την ανθεκτικότητα, που είναι προαπαιτούμενα για την κριτική σκέψη. Αυτό συμβαίνει επειδή, όταν οι μαθητές μπορούν να διαχειρίζονται το άγχος, να κατανοούν τα συναισθήματα και να διατηρούν την ευημερία τους, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να αναλύουν αντικειμενικά τις καταστάσεις, να λαμβάνουν λογικές αποφάσεις και να αναστοχάζονται τη δική τους μάθηση.

Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης από την παιδική ηλικία, όχι μόνο στα ακαδημαϊκά μαθήματα αλλά και στην αυτοδιαχείριση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, θα επιτρέψει στους μαθητές να γίνουν πιο αυτόνομοι, ανθεκτικοί πολίτες, ικανοί να χτίσουν ενεργά τη δική τους ευημερία.

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε εργαστήρια διαλόγου, ανάλυση πραγματικών καταστάσεων και γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης στο πρόγραμμα σπουδών από το τέλος του δημοτικού σχολείου.
- Να συνδέσουμε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης με θέματα ψυχικής υγείας, συναισθημάτων και διαχείρισης του άγχους.
- Να ενθαρρύνουμε τη συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, ψυχολόγων, εμπειρογνομόνων ψηφιακού γραμματισμού και επαγγελματιών υγείας για το σχεδιασμό διεπιστημονικών προγραμμάτων που αναπτύσσουν τόσο τη συναισθηματική ανθεκτικότητα όσο και την κριτική σκέψη.
- Να εκπαιδεύσουμε τους εκπαιδευτικούς ώστε να ενθαρρύνουν μια στάση αμφισβήτησης και στοχασμού στους μαθητές.

9. Διαχείριση της μάθησης

Η διαχείριση της μάθησης, συμπεριλαμβανομένων εργασιών όπως ο καθορισμός στόχων, ο σχεδιασμός στρατηγικών και η αναστοχαστική αξιολόγηση της προόδου, είναι απαραίτητη για την ευημερία και την αυτονομία των μαθητών, αλλά δεν υποστηρίζεται με συνέπεια σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες.

Στη Γαλλία, οι Hédon & Delemar (2021) τονίζουν την ανάγκη για ισχυρότερες σχολικές υπηρεσίες που θα προωθούν την αυτονομία των μαθητών (*Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être*^[16]), ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10] υπογραμμίζουν την αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των παιδιών ηλικίας 6-11 ετών.

Στην Ελλάδα, το άρθρο *Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors*^[13] καταγράφει σημαντική εκπαιδευτική πίεση στους εφήβους —ιδιαίτερα στα κορίτσια, στους μεγαλύτερους μαθητές και σε όσους μελετούν περισσότερες ώρες— υπογραμμίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση και το άγχος. Η εκπαίδευση στην ψυχική υγεία στην Ελλάδα φαίνεται επίσης να ενισχύει την ικανότητα αναστοχασμού των μαθητών (*Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities*^[15]). Οι Tate κ.ά. (2024) τονίζουν τη σημασία της παροχής εξατομικευμένης καθοδήγησης και την ανάπτυξη μεταγνωστικών δεξιοτήτων για την προώθηση του αισθήματος του ανήκειν και της ανθεκτικότητας (*Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19*^[12]).

Στην Ιρλανδία, η μελέτη *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5] καταδεικνύει πώς η συναισθηματική δυσφορία υπονομεύει την ικανότητα των μαθητών να συμμετέχουν και να μαθαίνουν, ενώ οι Nohilly & Tynan (2022) προωθούν διεπιστημονικά μοντέλα που συνδέουν την ευημερία με τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα (*The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach*^[6]).

Στη Λιθουανία, τόσο η *Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία (National Mental Health Strategy)*^[3] όσο και οι Zaborskis κ.ά. στην έρευνα *Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents*^[14] τονίζουν την πρόληψη, αλλά επισημαίνουν την απουσία εργαλείων για τον καθορισμό στόχων και την παρακολούθηση της προόδου της μάθησης. Οι ανασκοπήσεις της λιθουανικής διακυβέρνησης (2022)^[17] επισημαίνουν επιπλέον τον ανεπαρκή συντονισμό μεταξύ των υπηρεσιών υγείας, κοινωνικής πρόνοιας και εκπαίδευσης.

Τέλος, η έκθεση HBSC του 2024 και άλλες αναλύσεις συνδέουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα άμεσα με την ικανότητα των μαθητών για αυτορυθμιζόμενη μάθηση (*The study – Mentalo*^[9], *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5]).

Συστάσεις

- Να ενσωματώσουμε μεταγνωστικές στρατηγικές και πρακτικές αναστοχασμού στην καθημερινή διδασκαλία.
- Να προσφέρουμε συνεπή, εξατομικευμένη ακαδημαϊκή και συναισθηματική καθοδήγηση.
- Να εκπαιδεύσουμε το προσωπικό ώστε να συνδέει τους μαθησιακούς στόχους με τη συναισθηματική ευημερία.
- Να προωθήσουμε προσεγγίσεις σε επίπεδο σχολείου που ενδυναμώνουν τους μαθητές να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν και να προσαρμόζουν τη μάθησή τους.



ΥΓΕΪΑ

10. Υγεία

Η υγεία είναι μια ολοκληρωμένη κατάσταση ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να συμμετέχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, στη μάθηση και στην προσωπική ανάπτυξη. Η υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απλή απουσία ασθένειας. Είναι η ικανότητα να κατανοεί, να διατηρεί και να βελτιώνει κανείς τη γενική ευημερία του, προκειμένου να ζει, να μαθαίνει και να επικοινωνεί με επιτυχία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Το να θέτουμε την υγεία στο επίκεντρο της εκπαίδευσης σημαίνει να δίνουμε σε κάθε παιδί την ευκαιρία να αναπτυχθεί, να μάθει και να ευδοκιμήσει, θέτοντας τα θεμέλια για μια υγιή και ισορροπημένη ενήλικη ζωή. Στο γαλλόφωνο τμήμα του Βελγίου, η έρευνα *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*^[8] επισημαίνει την αυξανόμενη επικράτηση συναισθηματικών διαταραχών, άγχους και αισθήματος μοναξιάς από το τέλος του δημοτικού σχολείου και μετά. Αυτά τα προβλήματα επιδεινώνονται από κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες, ενισχύοντας τις ανισότητες στον τομέα της υγείας μεταξύ των μαθητών.

Επιπλέον, σύμφωνα με την ετήσια έκθεση *État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*^[4], τα προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά εμφανίζονται και αναπτύσσονται κατά την εφηβεία και την πρώιμη ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας ολόκληρη τη ζωή ενός νεαρού ατόμου με κίνδυνο μείωσης των ακαδημαϊκών επιδόσεων, κοινωνικής δυσπροσαρμογής και μελλοντικών δυσκολιών στην εργασία. Η έκθεση καταλήγει επίσης στο συμπέρασμα ότι αυτές οι προκλήσεις συχνά παραβλέπονται, γεγονός που καθιστά τα προβλήματα ψυχικής υγείας πιο δύσκολα να εντοπιστούν από τα παιδιά.

Στην Ιρλανδία, η μελέτη *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*^[5] προειδοποιεί για την έλλειψη οργανωμένων υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης στα δημοτικά σχολεία. Μόνο το 12% των παιδιών που χρειάζονται βοήθεια λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη, παρά την έντονη ζήτηση από τους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές των σχολείων. Αυτή η κατάσταση ασκεί επιπλέον πίεση στις εκπαιδευτικές ομάδες, οι οποίες θα επωφεληθούν από την περαιτέρω αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Η δημοσίευση *Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities*^[15] τονίζει τη σημασία των δεξιοτήτων ψυχικής υγείας ως βασικών πυλώνων για τη δια βίου μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη. Υπογραμμίζει πόσο σημαντικό είναι για τους μαθητές να αναπτύξουν προσωπικές δεξιότητες όπως η αυτογνωσία, η ανθεκτικότητα και ο συναισθηματικός έλεγχος.

Στη Γαλλία, η μελέτη *The study – Mentalo*^[9] αποκαλύπτει ότι το ένα τρίτο των νέων ηλικίας 11 έως 24 ετών διατρέχουν κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης, ενώ η μελέτη *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*^[10] δείχνει ότι ήδη από την ηλικία των 6 ετών, τα παιδιά εκφράζουν ανάγκες συναισθηματικής υποστήριξης και εμφανίζουν διαταραχές συμπεριφοράς ή προσοχής σε σημαντικά ποσοστά. Η ετήσια έκθεση *Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être*^[16] τονίζει τη σημασία μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης: δεν αρκεί η θεραπεία των συμπτωμάτων, πρέπει να προωθήσουμε ενεργά ένα περιβάλλον που ευνοεί τη συνολική υγεία των παιδιών.

Συστάσεις

- Να αυξήσουμε την παρουσία επαγγελματιών υγείας (σχολικοί γιατροί, ψυχολόγοι, νοσηλευτές) προσβάσιμων σε όλους τους μαθητές.
- Να ενσωματώσουμε τη συστηματική εκπαίδευση για την ψυχική και σωματική υγεία στα σχολικά προγράμματα με τη μορφή τακτικών εργαστηρίων.
- Να δημιουργήσουμε εργαλεία έγκαιρης ανίχνευσης για τον εντοπισμό σημείων δυσφορίας πριν αυτά γίνουν σοβαρά.
- Να προωθήσουμε τη συνεργασία μεταξύ σχολείων, οικογενειών και δομών υγείας για ολοκληρωμένη και συντονισμένη υποστήριξη.



ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΈΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ

11. Μελλοντικές προτάσεις

Ψυχική υγεία

- Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης και των προγραμμάτων ψυχικής υγείας στα σχολικά προγράμματα σπουδών.
- Επέκταση των σχολικών συμβουλευτικών υπηρεσιών.
- Συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Μαθητική πρωτοβουλία, αυτονομία και συμμετοχή

- Προώθηση της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης και προσφορά επιλογών σε εργασίες και δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Δημιουργία συμμετοχικών προσεγγίσεων σε ολόκληρο το σχολείο, οι οποίες ενδυναμώνουν τους μαθητές και τους γονείς να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην εκπαίδευσή τους, σχεδιάζοντας, παρακολουθώντας και προσαρμόζοντας τη μάθησή τους.

Δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας

- Εκπαίδευση μαθητών να προσαρμόζουν τη γλώσσα και τον τόνο ανάλογα με το ακροατήριο, το πλαίσιο και το μέσο (προφορικό, γραπτό, ψηφιακό) τόσο σε επίσημες όσο και σε ανεπίσημες καταστάσεις
- Παροχή εκπαίδευσης για ασφαλή, σεβαστή και αποτελεσματική επικοινωνία στο διαδίκτυο
- Ενσωμάτωση ομαδικών δραστηριοτήτων που προωθούν την αποτελεσματική επικοινωνία και τον σεβασμό για διαφορετικές απόψεις.

Έγκαιρη παρέμβαση και μετάβαση

- Δημιουργία σχολικής κουλτούρας που υποστηρίζει ενεργά τους μαθητές κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων μέσω προγραμμάτων καθοδήγησης, δικτύων αλληλοϋποστήριξης και εργαλείων έγκαιρης ανίχνευσης που εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν παράγοντες άγχους
- Παρακολούθηση της προόδου των μαθητών κατά τη διάρκεια σημαντικών μεταβάσεων, ώστε να είναι δυνατή η έγκαιρη παρέμβαση σε περίπτωση που προκύψουν προβλήματα.

Εκπαίδευση και επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών

- Εξοπλισμός των εκπαιδευτικών με στρατηγικές που προάγουν την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα.
- Εκπαίδευση του προσωπικού στην αξιολόγηση και προώθηση της ευημερίας, στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων και στην ενθάρρυνση κριτικής και στοχαστικής στάσης στους μαθητές.
- Ενθάρρυνση και επιβράβευση της προσπάθειας, της επιμονής και της ανθεκτικότητας, με έμφαση στο γεγονός ότι οι ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν μέσω της αφοσίωσης και της σκληρής δουλειάς.
- Παροχή ανατροφοδότησης με έμφαση στη βελτίωση από τα λάθη, επιτρέποντας στους μαθητές να βλέπουν τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.

Υποστηρικτικά σχολικά περιβάλλοντα

- Προώθηση της αμοιβαίας υποστήριξης και κατανόησης μεταξύ εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων.
- Δημιουργία περιβαλλόντων που ενθαρρύνουν τον ασφαλή πειραματισμό, την ανάληψη κινδύνων και τη διαχείριση της αβεβαιότητας.
- Προσφορά συνεπούς και εξατομικευμένης ακαδημαϊκής και συναισθηματικής καθοδήγησης.
- Αύξηση της παρουσίας επαγγελματιών υγείας, όπως γιατρών, ψυχολόγων ή νοσηλευτών.

Συστημική συνεργασία και υποδομές

- Βελτίωση του συντονισμού μεταξύ υπηρεσιών όπως σχολείων, κοινωνικών υπηρεσιών και οργανισμών υγείας.
- Υιοθέτηση συμμετοχικής προσέγγισης που περιλαμβάνει παιδιά, οικογένειες, εκπαιδευτικούς και σχολικό προσωπικό, επαγγελματίες ψυχικής και σωματικής υγείας, κοινοτικές οργανώσεις, κοινωνικές υπηρεσίες και άλλα σχολεία.

12. Αναφορές

1. European Commission: Joint Research Centre. (2022). *LifeComp: A European competence framework for better lives in our uncertain world*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/491876>
2. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
3. *National Mental Health Strategy*. (2007). Lietuvos Respublikos Seimas. <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/TAR.FB9ED006276A>
4. *État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*. (2024). Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse. https://oejaj.cfwb.be/fileadmin/sites/oejaj/uploads/Hors_PublicationsTravaux/Documents/Etats_des_lieux_annuels/EL_2024_01.pdf
5. McElvaney, R., Judge, D., & Gordon, E. (2017). *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*. https://www.stpatricks.ie/media/2044/pscscreport_nov17.pdf
6. Nohilly, M., & Tynan, F. (2022). The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach. *International Journal of Wellbeing*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i1.1663>
7. *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*. (2024). Pacte pour un Enseignement d'excellence, Fédération Wallonie-Bruxelles. https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/wp-content/uploads/2024/06/PACTE-OASE7_Premiere-analyse-Climat-scolaire-et-bien-etre_2024-0614.pdf
8. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*. (2024). Université libre de Bruxelles. <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbsc>
9. *The study – Mentalo*. (2025). <https://etude-mentalo.fr/letude/>
10. Semaille, C. (2023). *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*. https://enabee.fr/wp-content/uploads/2024/01/2023_LPS_enabee_corr.pdf
11. Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060356>
12. Tate, L., Allen, K.-A., Berger, E., Grove, C., May, F., Patlamazoglou, L., Gamble, N., Wurf, G., Warton, W., & Reupert, A. (2024). Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19. *Journal of School Health*, 94(12), 1174–1184. <https://doi.org/10.1111/josh.13529>
13. Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064692>

14. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Grabauskas, V. J., Pūras, D., & Povilaitis, R. (2008). Lithuania: Youth mental health – from research to policies, practice and partnerships. *WHO/HBSC FORUM 2007 – Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2008. ISBN 978 92 890 4288 8. <https://hdl.handle.net/20.500.12512/85336>
15. *Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities*. (2023). Stavros Niarchos Foundation.
https://www.snfgi.org/media/kinlq2m0/gr_camhi_report.pdf
16. Hédon, C., & Delemar, E. (2021). *Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être*.
https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-07/ddd_rapport-annuel-enfants_2021_20211028.pdf
17. World Bank. (2022). *Governance of the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania: Key Findings From a Public Sector Employee Survey*.
<https://hdl.handle.net/10986/38144>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Psy Tales

<https://psytales.eu/>

Προτεινόμενη βιβλιογραφία: PsyTales. (2025). Έκθεση ανάλυσης ευρωπαϊκών πρακτικών
[*European Practices Analysis Report*]. <https://psytales.eu/wellbeing-in-the-classroom/>