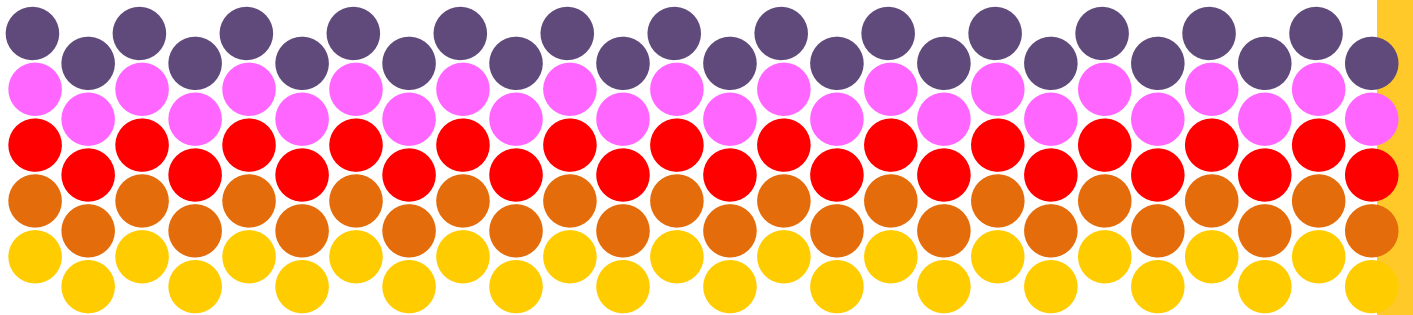


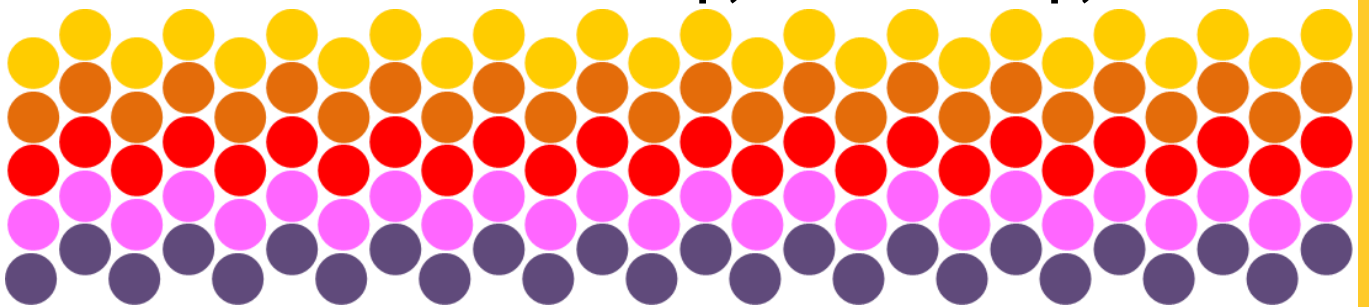


# PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας στα σχολεία



Κατευθύνσεις για φορείς χάραξης  
εκπαιδευτικής πολιτικής



**PROMEHS Συγγραφείς εγχειριδίων με αλφαβητική σειρά**

**University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator**

Ilaria Grazzani

Alessia Agliati

Elisabetta Conte

Valeria Cavioni

Sabina Gandellini

Veronica Ornaghi

Francesca Micol Rossi

Mara Lupica Spagnolo

Translator of all books:

Francesca Micol Rossi

**UNIVERSITY OF RIJEKA (Croatia)**

Sanja Tatalović Vorkapić

Akvilina Čamber Tambolaš

Korana Lisjak

Lidija Vujičić

Translators of books:

Matea Butković

Petra Sapun Kurtin

Andrijana Simčić

**GRAD RIJEKA-GRADSKO VIJECE (Croatia)**

Lana Golob

**UNIVERSITY OF PATRAS (Greece)**

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)

Spyridoula Karachaliou

Theodoros Komineas

Baso Kotsana

Theoni Mavrogianni

Fotis Papathanassopoulos

Asproula Sotiropoulou

Ioanna Theodoropoulou

Maria Vogka

Stamatios Voulgaris

Translator of all books:

Ioanna Theodoropoulou

**University of Latvia (Latvia)**

Baiba Martinsone

Ilze Damberga

Ieva Stokenberga

Inga Supe

## **REGIONAL SCHOOL OFFICE OF SIGULDA**

Vineta Inberga

Translator of all books:

Aija Poikāne-Daumke

### **University of Malta (Malta)**

Carmel Cefai

Paul Bartolo

Liberato Camilleri

Mollie O’Riordan

### **University of Lisbon (Portugal)**

Celeste Simões

Lúcia Canha

Ana Fonseca Félix

Margarida Gaspar de Matos

Paula Lebre

Camélia Murgo

Anabela Santos

Dória Santos

Margarida Santos

Translator of all books: Margarida Santos

### **UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA (Romania)**

Aurora Adina Colomeischi

Petruta Paraschiva Rusu

Diana Sinziana Duca

Translators of all books:

FLORINA-VERONICA ANDRONIC

FLORIN HREBENCIUC

MIHAELA MOROȘANU ANCUȚA

### **INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI SUCEAVA (Romania)**

Lidia Acostoai

Gabriela Scutaru

Tatiana Vintur

### **Associated Partners**

- [European Network for Social and Emotional Competence \(ENSEC\)](#)
- [General Director of Welfare - Lombardy Region \(Italy\)](#)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- [Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab \(USA\)](#)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo  
[www.facebook.com/lastriadipinta](http://www.facebook.com/lastriadipinta)

Icons by <https://www.flaticon.com/>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Σχετικά με το PROMEHS .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Θεωρητικό υπόβαθρο .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Ανθεκτικότητα .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Κοινωνικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
<b>σελιδοδείκτης.</b>	
Αρχές .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Υλικά Προγράμματος Σπουδών .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Ξεκινώντας .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Περιεχόμενα των δραστηριοτήτων.....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
Τι λέει η εμπειρική τεκμηρίωση .....	10
Βασικές έννοιες .....	10
Εμπειρικά Τεκμηριωμένα προγράμματα .....	10
Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης .....	11
Οφέλη.....	11
Πρώθηση ανθεκτικότητας .....	12
Οφέλη.....	12
Πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών .....	12
Οφέλη.....	13
Συστάσεις για φορείς χάραξης πολιτικής .....	13
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	15



### Σχετικά με το **PROMEHS**

Το **PROMEHS** – *Προαγωγή Ψυχικής Υγείας στα Σχολεία* είναι ένα έργο Erasmus + Key Actions 3 συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2019-2022) και σχεδιασμένο να αναπτύξει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει ένα πρόγραμμα σπουδών προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία. Το έργο θα δημιουργήσει μια γέφυρα μεταξύ τεκμηριωμένων σχολικών προγραμμάτων και εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, συνδέοντας έτσι έρευνα, εκπαιδευτική πρακτική και εκπαιδευτική πολιτική.



### Στόχοι

- Να παρέχει ένα συστηματικό πλαίσιο για την ανάπτυξη και εφαρμογή ενός τεκμηριωμένου, ολοκληρωμένου, καθολικού προγράμματος σπουδών ψυχικής υγείας στα σχολεία
- Να αυξήσει την ψυχική υγεία των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των οικογενειών
- Να υποστηρίξει την προσπάθεια των εκπαιδευτικών, των σχολικών διευθύνσεων και των φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής να ενσωματώσουν την προώθηση της ψυχικής υγείας στις εθνικές και διεθνείς εκπαιδευτικές πολιτικές.

**Το PROMEHS αποτελεί το πρώτο πρόγραμμα σπουδών ψυχικής υγείας που αναπτύχθηκε συνεργατικά από ερευνητές, φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής και επιστημονικές**

ενώσεις σε 7 Ευρωπαϊκές Χώρες, συγκεκριμένα σε Κροατία, Ελλάδα, Ιταλία, Λετονία, Μάλτα, Ρουμανία και Πορτογαλία



### Θεωρητικό υπόβαθρο

**Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και γόνιμα, και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του (WHO, 2005, σ.12)**

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, η παρουσία δυσκολιών ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους έχει αυξηθεί παγκοσμίως, καθιστώντας την ως μία από τις κύριες αιτίες δυσλειτουργίας/αναπηρίας (WHO, 2003). Οι δυσκολίες ψυχικής υγείας έχουν σημαντική αρνητική επίπτωση σε διάφορες πτυχές της ανάπτυξης των μαθητών, επηρεάζοντας τη σχολική προσαρμογή, τη συγκέντρωση, τη συνολική πρόοδο και τις κοινωνικές σχέσεις τους.

Το PROMEHS αναγνωρίζει τη σημασία της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης και των περιβαλλόντων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία στο σχολικό πλαίσιο, επιτρέποντας σε παιδιά, σχολικό προσωπικό, οικογένειες και κοινότητες να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν τη βέλτιστη συναισθηματική λειτουργία, προκειμένου να προαχθεί η κοινωνική συμπερίληψη.

Το πλαίσιο PROMEHS (εικ. 1) – το οποίο εδράζεται σε υπάρχουσες ερευνητικές πρωτοβουλίες βασισμένες στη σχολική πραγματικότητα προβάλλει την ψυχική υγεία στο σχολείο μέσω μιας τρίπτυχης προσέγγισης. Οι δύο πρώτες πτυχές αφορούν στην προώθηση προστατευτικών παραγόντων στην ψυχική υγεία, ειδικότερα, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) και την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ η τρίτη συνδέεται με την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών.

## Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

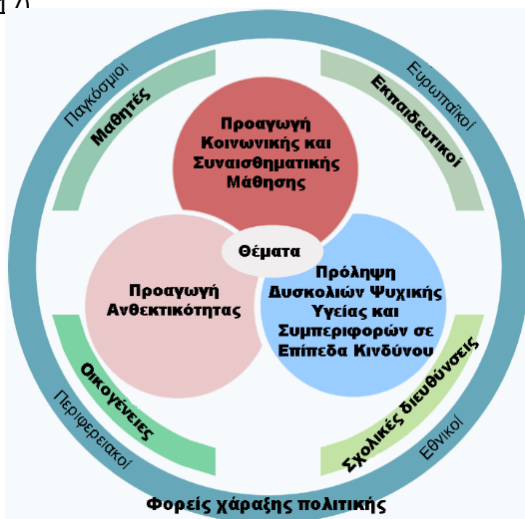
Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

## Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να υπερβαίνει δυσκολίες και αντιξοότητες και να προσαρμόζεται θετικά σε αυτές (Masten, 1994).

## Κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες

Οι κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες συνιστούν ένα ευρύ φάσμα δύσκολων και προκλητικών συμπεριφορών που δεν εμπίπτουν στα πρότυπα και τις νόρμες συμπεριφοράς που αντιστοιχούν στην ηλικία των παιδιών. Μπορούν να εμφανίζονται ως εσωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς τον εαυτό), ως εξωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς το εξωτερικό περιβάλλον) και συμπεριφορές σε επίπεδα κινδύνου (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017).



## Αρχές

Οι αρχές που περιγράφονται παρακάτω έχουν καθοδηγήσει την ανάπτυξη και την εφαρμογή του PROMEHS.

**Προαγωγή και Πρόληψη:** Οι δραστηριότητες στοχεύουν στην προαγωγή μιας υγιούς κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και στην πρόληψη και ανακούφιση των προβλημάτων συμπεριφοράς των μαθητών και του σχολικού προσωπικού.

• **Εμπειρική Τεκμηρίωση:** Τα αποτελέσματα θα αξιολογηθούν μέσω ενδεδειγμένης ερευνητικής διαδικασίας που θα διεξαχθεί από το Πανεπιστήμιο της Μάλτας έχοντας τον ρόλο ανεξάρτητου ερευνητή χρησιμοποιώντας αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία/μέσα. Τα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα συλλεχθούν από μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς πριν (προ-τεστ) και μετά την εφαρμογή του προγράμματος (μετα-τεστ). Τα αποτελέσματα των 2 ομάδων θα συγκριθούν: η πρώτη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που εφάρμοσαν το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS (πειραματική ομάδα) και η δεύτερη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που δεν το εφάρμοσαν (ομάδα ελέγχου). Ο ερευνητής θα εκτιμήσει πώς άλλαξαν και οι δύο ομάδες από το προ-τεστ στο μετα-τεστ, προκειμένου να προσδιορίσει την επίδραση του PROMEHS με την πάροδο του χρόνου.

• **Ολιστική σχολική προσέγγιση:**

Το εν λόγω πρόγραμμα σπουδών αναγνωρίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών, οικογενειών, στελεχών εκπαίδευσης, άμεσα ενδιαφερόμενων μελών της κοινότητας και φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Το πλαίσιο μας δίνει έμφαση στην υπάρχουσα συστημική συνεργασία μεταξύ των αναπτυξιακών πλαισίων των μαθητών και των εκπαιδευτικών.

• **Προσέγγιση SAFE:** Η ανάπτυξη των δραστηριοτήτων του PROMEHS βασίστηκε στην προσέγγιση S.A.F.E. (Durlak et al., 2015),

σύμφωνα με την οποία επισημαίνεται ότι οι δραστηριότητες μέσα στην τάξη απαιτείται να είναι *Διαδοχικές* (συνδεδεμένες και συντονισμένες για να προάγουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλα τα έτη σπουδών προκειμένου να είναι αναπτυξιακά κατάλληλες για κάθε ηλικία), να περιλαμβάνουν *Ενεργές* μορφές μάθησης (να βοηθούν τους μαθητές να τελειοποιήσουν νέες δεξιότητες και να εφαρμόσουν τις νέες ικανότητες σε άλλα περιβάλλοντα εκτός του σχολικού πλαισίου), να είναι *Εστιασμένες* (δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη μιας συγκεκριμένης ικανότητας) και να στοχεύουν σε Σαφώς καθορισμένες δεξιότητες (οι εκπαιδευτικοί απαιτείται να τις εξηγούν με σαφήνεια).

- **Ενσωμάτωση:** προκειμένου να έχουν τα καλύτερα οφέλη, οι στοχευόμενες δεξιότητες απαιτείται να προσεγγίζονται εντός των βασικών θεματικών ενοτήτων του σχολικού προγράμματος της καθημερινής εκπαιδευτικής και διδακτικής πρακτικής.
- **Συμπεριληπτική προσέγγιση:** Το PROMEHS στοχεύει στη βελτίωση της επιτυχούς ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών στη σχολική ζωή, συμπεριλαμβανομένης και της ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών οι οποίοι αντιμετωπίζουν προσωρινές ή ήπιες δυσκολίες ψυχικής υγείας. Οι δραστηριότητες έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να αποδίδεται αξία και εκτίμηση στον πολιτισμό, το υπόβαθρο και την εμπειρία όλων των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικο-οικονομικά περιβάλλοντα.
- **Ποιοτική κατάρτιση και καθοδήγηση εκπαιδευτικών:** Η έρευνα προκρίνει ότι οι κοινωνικά και συναισθηματικά ικανοί εκπαιδευτικοί μπορούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, έχουν ισχυρές ικανότητες οικοδόμησης σχέσεων και αναφέρουν επίσης υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία (Jennings & Greenberg, 2009). Για αυτόν τον λόγο, η εφαρμογή του PROMEHS απαιτεί την αρχική και συνεχή κατάρτιση και καθοδήγηση των εκπαιδευτικών. Η εν λόγω

κατάρτιση θα ενισχύσει την ψυχική υγεία και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών, καθώς και τις στρατηγικές και τις προσεγγίσεις των εκπαιδευτικών για την προώθηση της ευημερίας μαθητών και οικογενειών.

## • Ενεργητική συμμετοχή οικογένειας:

Τα σχολεία και οι οικογένειες χρειάζεται να εργαστούν μαζί για να αναπτύξουν συνεργατικά τις δεξιότητες ψυχικής υγείας των παιδιών. Αυτό μπορεί να γίνει εφικτό μόνο εάν το σχολείο και οι οικογένειες μοιράζονται την ίδια γλώσσα και τους ίδιους στόχους. Τα εγχειρίδια του PROMEHS για τους μαθητές και τους γονείς έχουν όντως σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που μαθαίνουν οι μαθητές στο σχολείο. Οι δραστηριότητες των μαθητών για το σπίτι, στις οποίες θα συμμετέχουν και μέλη της οικογένειας, θα βοηθήσουν τους μαθητές να εφαρμόσουν τις νέες δεξιότητες και στο σπίτι.

- **Βιωσιμότητα:** Για να μεγιστοποιηθεί η επίδραση και η βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου, οι πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας χρειάζεται να συνδέονται με τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές πολιτικές και να υποστηρίζονται από τοπικούς, εθνικούς ή διεθνείς φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ευρύτερα πλαίσια.



## Υλικά Προγράμματος

Το PROMEHS αποτελείται από μια σειρά εγχειριδίων και συμπληρωματικού εκπαιδευτικού υλικού που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς, μαθητές, οικογένειες, στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής.

## Για εκπαιδευτικούς

- Πρόγραμμα κατάρτισης προσφερόμενο από τους υπεύθυνους του έργου και αποτελούμενο από θεωρητικές και πρακτικές δραστηριότητες εστιασμένες στην προαγωγή κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ψυχικής



ανθεκτικότητας και στην πρόληψη δυσκολιών ψυχικής υγείας.

- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.
- Εγχειρίδιο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας του εκπαιδευτικού.

### Για μαθητές

- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της δικής του ψυχικής υγείας – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.

### Για οικογένειες

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σπίτι.
- Εγχειρίδιο γονέων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σπίτι.

### Για στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας.
- Οδηγίες για τα στελέχη εκπαίδευσης και τους φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής για την προώθηση της ψυχικής υγείας στα σχολεία.



### Ξεκινώντας

Το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS περιλαμβάνει τρεις θεματικές ενότητες – την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων. Τα ανωτέρω ισχύουν για όλες τις ηλικιακές ομάδες μαθητών.

Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει ένα σύνολο θεμάτων που στοχεύουν στην παρουσίαση της

προκείμενης γενικής δεξιότητας. Κάθε θέμα ορίζεται από στόχους που περιγράφουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες που προάγονται από τις δραστηριότητες. Ο/Η εκπαιδευτικός καλείται να επιλέξει δραστηριότητες με βάση δύο επίπεδα πολυπλοκότητας: βασικό ή προχωρημένο.

### Περιεχόμενα των δραστηριοτήτων

Οι δεξιότητες διδάσκονται μέσω πλήρως προσχεδιασμένων δραστηριοτήτων κατάλληλων για κάθε ηλικία. Κάθε διδασκαλία θα μπορούσε να διαρκέσει 1 ή 2 ώρες.

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ελκυστική αφήγηση, παιχνίδια, κινητικές δραστηριότητες, τραγούδια, πρόσθετο διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό, κλπ. Κάθε δραστηριότητα παρουσιάζει μια σύντομη περιγραφή του μαθησιακού αποτελέσματος των εκπαιδευόμενων, της ηλικιακής ομάδας στόχου και του επιπέδου δυσκολίας καθώς και των υλικών που απαιτούνται. Σε κάθε δραστηριότητα, περιλαμβάνονται τα ακόλουθα βήματα:

- Σύντομη ιστορία για έναν ή περισσότερους κύριους χαρακτήρες του PROMEHS.
- Ερωτήσεις αναστοχασμού για την εμβάθυνση της συζήτησης.
- Πρακτικές δραστηριότητες με χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών.
- Πίνακας αξιολόγησης για την παρακολούθηση των βελτιώσεων των μαθητών.
- Επεξήγηση των στόχων των δραστηριοτήτων.
- Οδηγίες για τον τρόπο ενσωμάτωσης της στοχευόμενης δεξιότητας στα καθημερινά μαθήματα των εκπαιδευτικών.
- Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό.



### Βασικές έννοιες

Η ψυχική υγεία αποτελεί έναν βασικό βοήθημα στη ζωή των παιδιών και των εφήβων για την αποτελεσματική λειτουργία ως μαθητές, μέλη της κοινότητας και τους πολίτες. Παρ' όλα αυτά, πολλά παιδιά και έφηβοι αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορούν να θέσουν σε σοβαρό κίνδυνο τις πιθανότητές τους να ζήσουν επιτυχημένες ζωές ως ενήλικες. Σε αυτό το πεδίο, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2019a; 2019b) συνοψίζει ορισμένα βασικά δεδομένα σχετικά με την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων:

- Παγκοσμίως, το 10-20% των παιδιών και των εφήβων αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες.
- Οι μισές από τις δυσκολίες ψυχικής υγείας ξεκινούν από την ηλικία των 14 ετών (οι περισσότερες περιπτώσεις δεν ανιχνεύονται και δεν αντιμετωπίζονται) και τα τρία τέταρτα από τα μέσα της δεκαετίας των 20.
- Οι παθήσεις ψυχικής υγείας αντιπροσωπεύουν το 16% του παγκόσμιου συνόλου των ασθενειών και των τραυματισμών στους νέους μεταξύ 10-19 ετών.
- Οι νευροψυχιατρικές παθήσεις, ιδιαίτερα η κατάθλιψη, αποτελούν τις κύριες αιτίες ασθένειας και αναπηρίας στους νέους σε όλες τις περιοχές.
- Η αυτοκτονία είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου των νέων ηλικίας 15-19 ετών.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι με ψυχικές δυσκολίες αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις όπως στιγματισμός, απομόνωση, διακρίσεις, καθώς και έλλειψη πρόσβασης σε ολοκληρωμένες στρατηγικές για προαγωγή, πρόληψη, θεραπεία και ανάρρωση σε εγκαταστάσεις υγείας και εκπαίδευσης, κατά παράβαση των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους.
- Η μη αντιμετώπιση των παθήσεων ψυχικής υγείας των εφήβων έχει μείζονες συνέπειες που επεκτείνονται έως την ενηλικίωση, με σημαντικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία,

περιορίζοντας τη θετική και υγιή πορεία της ζωής τους.

- Η προαγωγή και η πρόληψη της ψυχικής υγείας αποτελούν βασικές ενέργειες για τη βοήθεια και υποστήριξη της ευημερίας παιδιών και εφήβων.

Οι παρεμβάσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων που στοχεύουν στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων επικεντρώνονται κυρίως στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης και της ανθεκτικότητας και στην πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων. Οι παρεμβάσεις ψυχικής υγείας απαιτούν μια πολυεπίπεδη προσέγγιση που περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την υγεία, τις εγκαταστάσεις κοινωνικής φροντίδας, τα σχολεία και την κοινότητα. Τα σχολεία θεωρούνται τώρα όλο και περισσότερο ως πλαίσια με την αποστολή να προάγουν τη θετική ανάπτυξη των νέων και, ως εκ τούτου, ως βασικά πλαίσια για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας μέσω καθολικών ή στοχευμένων παρεμβάσεων. Υπάρχουν εμπειρικά ερευνητικά στοιχεία για τη θετική επίδραση τέτοιων παρεμβάσεων στην ψυχική υγεία, στα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα και στην ακαδημαϊκή μάθηση (O'Connor et al., 2018; Weare, 2010).

Τα εμπειρικά ευρήματα σε αυτόν τον τομέα δείχνουν επίσης ότι ορισμένα στοιχεία πρέπει να ληφθούν υπόψη για να επιτευχθούν αυτά τα αποτελέσματα, συγκεκριμένα, πρακτικές βασισμένες σε σχετικές θεωρίες, συνεπείς διαδικασίες αξιολόγησης και εφαρμογής, μια ολιστική σχολική προσέγγιση, άμεση και συστηματική εκμάθηση δεξιοτήτων (προσέγγιση SAFE), συνεργασία μεταξύ φορέων, συμπεριλαμβανομένων γονέων, μαθητών, καθώς και επαγγελματική ανάπτυξη, κατάρτιση και υποστήριξη επαγγελματιών εκπαίδευσης, μεταξύ άλλων (Weare, 2010).

### Εμπειρικά Τεκμηριωμένα προγράμματα

Τα προγράμματα ψυχικής υγείας μπορούν, στις περισσότερες περιπτώσεις, να διακριθούν στις ακόλουθες κατηγορίες: τις σχολειο-κεντρικές (σε επίπεδο σχολείου), τις παρεμβάσεις σε επίπεδο κοινότητας, τις ψηφιακές πλατφόρμες και τις παρεμβάσεις σε επίπεδο ατόμου/οικογένειας (Das et al. 2016).

Οι παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολείου βασίζονται κυρίως σε παρεμβάσεις ψυχοεκπαίδευσης με βάση δεξιότητες (κοινωνική και συναισθηματική μάθηση· κοινωνικές δεξιότητες· δεξιότητες ζωής· δεξιότητες αντιμετώπισης· αυτοεκτίμηση, διαπροσωπικές δεξιότητες και δεξιότητες αυτο-διαχείρισης) και απευθύνονται σε όλους τους μαθητές. Άλλες προσεγγίσεις, οι οποίες μπορούν να προορίζονται για μαθητές σε επίπεδα κινδύνου, μπορεί να είναι η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT), η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία (IPT), η γνωστική θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα (MBCT), η θεραπεία ευημερίας (WBT). Τέτοιου είδους παρέμβαση μπορεί να πραγματοποιηθεί μεμονωμένα/ατομικά, ομαδικά ή μέσω υπολογιστή (Seidler et al., 2017; Onrust et al., 2016; Reavley et al., 2015; Dray et al., 2017; Hale et al., 2014). Ορισμένα βασικά κοινά στοιχεία μπορούν να επισημανθούν μεταξύ των επιτυχημένων προγραμμάτων ψυχικής υγείας σε σχολεία. Για παράδειγμα, οι περισσότερες από τις παρεμβάσεις αποτελούνται γενικά από ένα πρόγραμμα σπουδών το οποίο εστιάζει κυρίως στην προαγωγή προσωπικών προστατευτικών παραγόντων (πχ. γνωστική ικανότητα, επίλυση προβλημάτων/λήψη αποφάσεων, συνεργασία και επικοινωνία, δεξιότητες αντιμετώπισης). Άλλα προγράμματα είναι επίσης προσανατολισμένα στην προαγωγή των εξωτερικών περιβαλλοντικών προστατευτικών παραγόντων (Davydov et al. 2010), όπως η σχέση γονέα-παιδιού, η σύνδεση σπιτιού-σχολείου ή το κλίμα στην τάξη και το σχολείο (Blewitt et al., 2018). Τα προγράμματα που στοχεύουν στην πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών καθώς και συμπεριφορών σε επίπεδα κινδύνου περιλαμβάνουν επίσης θέματα όπως εκπαίδευση υγείας, και προσαρμογή στους κοινωνικούς κανόνες προσφέροντας υγιείς εναλλακτικές λύσεις σε περιπτώσεις ριψοκίνδυνων συμπεριφορών (Langford et al., 2015).



## Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι βασικοί παράγοντες για την προαγωγή της θετικής προσαρμογής και τη μείωση του κινδύνου σε παιδιά σχολικής ηλικίας (Domitrovich, Durlak, Staley & Weissberg, 2017).

Σύμφωνα με τη Συνεργατική Ένωση για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (CASEL) στις ΗΠΑ, η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) η οποία ορίστηκε πριν από περισσότερο από δύο δεκαετίες, είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και

επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (Durlak et al., 2015; Pinto & Raimundo, 2016; Domitrovich et al., 2017).

Η έρευνα επέστησε επίσης την προσοχή στην κεντρική θέση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στις μαθησιακές διαδικασίες και στον αντίκτυπο τέτοιων ικανοτήτων στην ακαδημαϊκή μάθηση (Weare, 2010).



## Οφέλη

Έχει διαπιστωθεί ότι τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής έχουν επίδραση στη συμπεριφορά, τη στάση και τη σχολική επίδοση των μαθητών. Τα εμπειρικά ερευνητικά στοιχεία έδειξαν ότι οι μαθητές που συμμετέχουν σε αυτά τα προγράμματα γίνονται πιο κοινωνικοί, παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και καλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα στο σχολείο σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και για το σύνολο των μαθητών από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά, εθνοτικά περιβάλλοντα και γεωγραφικές τοποθεσίες κατοικίας, όπως αστικές ή αγροτικές περιοχές (Payton et al., 2008; Durlak et al., 2011, Taylor et al., 2017; Weare, 2010).

Τα αποτελέσματα μιας συστηματικής επισκόπησης και μετα-ανάλυσης, με συνολικά 18292 συμμετέχοντες (Goldberg et al., 2019), κατέδειξαν ότι τέτοιες παρεμβάσεις φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικές στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, καθώς και στην αυτο-ρύθμιση της συμπεριφοράς και τις μαθησιακές δεξιότητες των παιδιών, εάν τα προγράμματα εφαρμόζονται από μικρές ηλικίες, μεταξύ 2 και 6 ετών (Blewitt et al., 2018).

Άλλες μετα-αναλύσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν μεγάλο αριθμό μελετών και φοιτητών, δείχνουν σημαντική βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης κατά 11%, σε σύγκριση με τους μαθητές που δεν εγγράφηκαν σε προγράμματα ΚΣΜ.

Έρευνες επισκόπησης σχετικά με παρεμβάσεις ΚΣΜ έδειξαν οφέλη της ΚΣΜ σε θετικές αναπτυξιακές πορείες και ψυχική ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα, συστηματικές επισκοπήσεις σχετικά με τα προγράμματα ΚΣΜ επέδειξαν ότι ορισμένα προγράμματα είναι αποτελεσματικά όταν εφαρμόζονται επαρκώς, τόσο σε καθολικά όσο και σε στοχευμένα επίπεδα, με αντίκτυπο στη σχολική επίδοση. Επίσης, προγράμματα ΚΣΜ που διεξάγονται από τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό σχολείων φαίνεται να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να επηρεάζουν θετικά την ακαδημαϊκή επίδοση, τη στάση

απέναντι στο σχολείο και τη συνολική συμπεριφορά των μαθητών (Adi et al., 2007; Shucksmith et al., 2007; Zins et al., 2004).

Κατά τη διάρκεια της επαναληπτικής έρευνας, οι μαθητές παρουσίασαν βελτίωση στις δεξιότητες, τις στάσεις, την κοινωνική συμπεριφορά και την ακαδημαϊκή επίδοση, μολονότι όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό όσο αμέσως μετά την παρέμβαση (Weare, 2010). Επιπρόσθετα, προγράμματα ΚΣΜ αναγνωρίστηκαν επίσης ως προστατευτικοί παράγοντες, μειώνοντας μετέπειτα προβλήματα συμπεριφοράς, χρήση ναρκωτικών και συναισθηματική δυσφορία (O'Connor et al., 2018)



## Πρώθηση ανθεκτικότητας

Τα σχολεία, δεδομένου του ρόλου που διαδραματίζουν στη ζωή των παιδιών και των νέων, για μια μεγάλη και σημαντική αναπτυξιακή περίοδο, είναι το καλύτερο σενάριο για προγράμματα που στοχεύουν στην ψυχική υγεία και την ψυχική ανθεκτικότητα (Cefai et al. 2014). Για αυτόν τον λόγο, οι παρεμβάσεις που εστιάζουν στην ανθεκτικότητα αποτελούν σημαντικά στοιχεία στην προαγωγή της ψυχικής υγείας (Davydov et al., 2010).



## Οφέλη

Υπάρχουν εμπειρικά ερευνητικά στοιχεία ότι τα προγράμματα που εστιάζουν στην ψυχική ανθεκτικότητα για παιδιά και εφήβους προωθούν θετικά αποτελέσματα ανάπτυξης και υγείας (Brownlee et al., 2013). Μολονότι το βασικό χαρακτηριστικό των προγραμμάτων ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η κύρια εστίασή τους στην πρώθηση ικανοτήτων παρά στη μείωση των προβλημάτων υγείας (Brownlee et al., 2013), ορισμένες μελέτες (Dray et al., 2017) καταδεικνύουν τα οφέλη και τις βελτιώσεις σε προστατευτικούς παράγοντες, σωματική και ψυχική υγεία, ρύθμιση συναισθημάτων, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης καθημερινών παραγόντων που προκαλούν άγχος, σχολική εμπλοκή και ακαδημαϊκή επίδοση (Ungar, Russell, & Connolly, 2014), καθώς και μειώσεις σε αρνητικά συναισθήματα, καταθλιπτικά συμπτώματα, εσωτερικευμένα προβλήματα και εξωτερικευμένη και γενική ψυχολογική δυσφορία.

Εκτός από τα ατομικά οφέλη, τα προγράμματα που εστιάζουν στην ψυχική ανθεκτικότητα δείχνουν επίσης τη δυνατότητα να επηρεάζουν θετικά τα βασικά πλαίσια της ζωής των νέων, για παράδειγμα μέσω της βελτίωσης των σχέσεων των παιδιών με τις οικογένειες

και τις κοινότητές τους και της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους. Τα προγράμματα ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο σχολείου μπορούν επίσης να βελτιώσουν τις αλληλεπιδράσεις γονέα-εκπαιδευτικού, να αυξήσουν τις θετικές ακαδημαϊκές προσδοκίες για πιο ευάλωτα παιδιά, να βελτιώσουν το σχολικό κλίμα και να μειώσουν την έκθεση στον εκφοβισμό, ειδικά όταν επικεντρώνονται στην αλλαγή των μαθησιακών περιβαλλόντων των παιδιών (Ungar, Russell, & Connolly, 2014).

Η επιτυχία των προγραμμάτων ψυχικής ανθεκτικότητας επηρεάζεται από διάφορες παραμέτρους. Τα προγράμματα είναι πιο αποτελεσματικά όταν γίνονται πολύ εντατικά, παρέχοντας αρκετό χρόνο για την απόκτηση δεξιοτήτων (Hart & Heaver, 2015) και ακολουθούν μια προσέγγιση SAFE. Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό είναι η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στην εφαρμογή του προγράμματος, ιδίως όταν συνοδεύεται από κατάρτιση και υποστήριξη (Fenwick-Smith, Dahlberg, & Thompson, 2018).

Τα οφέλη που προέκυψαν από παρεμβάσεις εστιασμένες στην ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να έχουν εμφανέστερα αποτελέσματα σε ομάδες κινδύνου, ακόμη και σε καθολικές σχολείο-κεντρικές παρεμβάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτά τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά καθώς η εμπειρική έρευνα δείχνει επίσης ότι οι νέοι με προβλήματα ψυχικής υγείας κοστίζουν περισσότερο στην εκπαίδευση, είναι πιθανότερο να μην παραμείνουν στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κατάρτιση μετά την ηλικία των 20 και είναι πιθανότερο να χρειάζονται πρόσθετη στήριξη από το σύστημα πρόνοιας (Knapp et al., 2016).



## Πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας και η εστίαση στην πρόληψη των κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών που ενδέχεται να προκύψουν στην παιδική ηλικία και την εφηβεία θα πρέπει να αποτελέσουν βασικό τομέα προτεραιότητας στα κυβερνητικά προγράμματα για την υγεία και την εκπαίδευση (Sawyer et al., 2012). Η πρόληψη δυσκολιών ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων και συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, όπως κάπνισμα, αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών, σεξουαλικές συμπεριφορές χωρίς προστασία, βία ή έγκλημα, κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας είναι ζωτικής σημασίας, καθώς αυτές οι συμπεριφορές σχετίζονται με ευάλωτες πορείες ζωής, ψυχικές διαταραχές και

μακροπρόθεσμα με προβλήματα αναπηρίας και θνησιμότητας (Das et al., 2016).



## Οφέλη

Παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολείου που στοχεύουν στην πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αντίκτυπο στη μείωση των συμπτωμάτων εσωτερικευσης, δηλαδή συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους και συμπεριφορών σε επίπεδα κινδύνου όπως ριψοκίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές, χρήση ουσιών (πχ. κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, χρήση παράνομων ναρκωτικών) και βίαιες πράξεις (Das et al., 2016; Goesling et al. 2014; Onrust et al., 2016). Άλλα προγράμματα, πιο εστιασμένα στην πρόληψη αυτοκτονιών, διαπιστώθηκαν ότι αυξάνουν τις γνώσεις σχετικά με την επικινδυνότητα των συμπεριφορών αυτοτραυματισμού και αυτοκτονίας και ότι είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη αυτοκτονίας (Das et al., 2016). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο οποίος έχει εφαρμόσει σε μεγάλο βαθμό παγκοσμίως το πρόγραμμα με τίτλο «Σχολεία Προαγωγής Υγείας», ανέφερε θετικά αποτελέσματα στη μείωση του δείκτη της μάζας σώματος, του καπνίσματος και της συχνότητας εκφοβισμού καθώς και στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, της φυσικής κατάστασης και της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών (Lindegaard Nordin, Jourdan & Simovska, 2019).

Η αποτελεσματικότητα τέτοιων προγραμμάτων επιτυγχάνεται όταν εφαρμόζεται μια προσέγγιση σε ολόκληρο το σχολείο (ολιστική σχολική προσέγγιση) και όταν αυτά τα προγράμματα εφαρμόζονται αδιάλειπτα για περισσότερο από έναν χρόνο (Barlow & Stewart - Brown, 2003).

Τα εμπειρικά ευρήματα σχετικά με τη θετική επίδραση των διαδικτυακών προγραμμάτων πρόληψης και θεραπείας για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης υπογράμμισαν ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την τεκμηρίωση της αποτελεσματικότητάς τους, μολονότι τα αποτελέσματα που προέκυψαν από πιλοτικές μελέτες φαίνεται να είναι πολλά υποσχόμενα (Hale et al., 2014)

Συστηματικές επισκοπήσεις και μετα-αναλύσεις που αναφέρονται σε προγράμματα για την πρόληψη πολλαπλών επικίνδυνων συμπεριφορών σε εφήβους ισχυρίστηκαν ότι ορισμένα προγράμματα μπορεί να είναι αποτελεσματικά μακροπρόθεσμα, καθώς τέτοιου είδους προγράμματα έχουν μικρό θετικό αποτέλεσμα βραχυπρόθεσμα (Langford et al., 2015; Hale et al., 2014)

Άλλα προγράμματα που εστιάζουν στην πρόληψη συμπεριφορών σε επίπεδα κινδύνου, που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη εφήβων και συναφείς ριψοκίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές, βρέθηκαν

να είναι αποτελεσματικά στη μείωση της εγκυμοσύνης σε εφήβους, των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και των συναφών ριψοκίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών (Goesling et al., 2014).



## Συστάσεις για φορείς χάραξης πολιτικής

Αυτός ο οδηγός έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει, να ενθαρρύνει και να δώσει τη δυνατότητα στους φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής στην Ευρώπη να αναπτύξουν πολιτικές και πρωτοβουλίες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία. Αυτό συνεπάγεται μια πολυκλαδική προσέγγιση, για τη διασφάλιση του συντονισμού και της συνεργασίας μεταξύ διαφορετικών τομέων, ιδίως της εκπαίδευσης, της υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών, για να διασφαλιστεί ότι η στήριξη είναι καλά ενσωματωμένη, κατά προτίμηση σε μια μη ιατρική σχολειο-κεντρική προσέγγιση.

Οι πολιτικές και τα σχολικά προγράμματα που επικεντρώνονται στην προαγωγή της ψυχικής υγείας συμβάλλουν στην αύξηση των κοινωνικών συναισθηματικών δεξιοτήτων και στη μείωση των κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών, όταν υιοθετούνται ως κρίσιμο στοιχείο στην εκπαίδευση όπως ακριβώς και σε άλλα κύρια πλαίσια (Young, Leger & Buijs, 2013). Αν και αυτές οι παρεμβάσεις εφαρμόζονται κυρίως στη σχολική τάξη, ένα οικολογικό πλαίσιο που συμπεριλαμβάνει μια σειρά από διαδικασίες που ενεργοποιούνται από την εφαρμογή του προγράμματος σπουδών στο σχολείο, στο σπίτι και στην ευρύτερη κοινότητα, είναι ζωτικής σημασίας ώστε να δοθεί το περιθώριο για σημαντικές αλλαγές.

Για αυτόν τον λόγο, οι ικανότητες ψυχικής υγείας των μαθητών και των εκπαιδευτικών χρειάζεται να αναπτυχθούν σε διάφορα επίπεδα. Εδώ παρακάτω παρέχεται ένα σύνολο οδηγιών για την καθοδήγηση της εφαρμογής πρωτοβουλιών σχολικής ψυχικής υγείας σε περιφερειακό και εθνικό και επίπεδο.

### • Προτεραιοποίηση σχολικής ψυχικής υγείας.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο πρέπει να αναγνωριστεί ως τομέας βασικής προτεραιότητας της ποιοτικής εκπαίδευσης από την προσχολική αγωγή έως το λύκειο, με τα σχολεία να αναλαμβάνουν την ευθύνη για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και του σχολικού προσωπικού. Συνεπώς, θα πρέπει να ενσωματωθεί στα εθνικά αναλυτικά προγράμματα σπουδών στα κράτη μέλη της ΕΕ.

- **Πρώιμη παρέμβαση.** Είναι ζωτικής σημασίας να τεθούν τα θεμέλια για καλή ψυχική υγεία ξεκινώντας από την προσχολική εκπαίδευση. Η προαγωγή της ψυχικής υγείας είναι αναγκαίο να συνεχιστεί σε όλα τα έτη σχολικής εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων του γυμνασίου και του λυκείου, όπου προβλήματα ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη, το άγχος, ο αυτοτραυματισμός και οι αντικοινωνικές συμπεριφορές, μπορούν γίνουν περισσότερο εμφανή.
- **Προσεγγίσεις.** Οι πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας μπορούν να εφαρμοστούν μέσω μιας εγκάρσιας εκπαιδευτικής/διδακτικής προσέγγισης, με συγκεκριμένες δραστηριότητες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, που να παρέχεται ως ξεχωριστή θεματική ενότητα του αναλυτικού προγράμματος σπουδών, καθώς και η ενσωμάτωση της προαγωγής της ψυχικής υγείας στα άλλα ακαδημαϊκά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος σπουδών ως μέρος μιας ευρύτερης προσέγγισης σε επίπεδο σχολείου.
- **Σχολικό κλίμα.** Το ίδιο το σχολικό πλαίσιο, εκτός από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών, μπορεί επίσης να προάγει την ψυχική υγεία μέσω του κλίματος της τάξης και ολόκληρου του σχολείου, με εστίαση στις σχέσεις φροντίδας και υποστήριξης μεταξύ των διάφορων μελών της σχολικής κοινότητας σε οριζόντιο και κάθετο επίπεδο, ένα ήθος συνεργασίας, συμπερίληψης και εκτίμησης της διαφορετικότητας με όλα τα μέλη που υποστηρίζονται και ενισχύονται να έχουν την αίσθηση του ανήκειν καθώς και την αίσθηση ικανότητας και αυτο-αποτελεσματικότητας μέσω της αναγνώρισης και της υποστήριξης.
- **Διαμορφωτική αξιολόγηση** από τους εκπαιδευτικούς και τους ίδιους τους μαθητές θα διασφαλίσει ότι η αποτελεσματική μάθηση πραγματώνεται ενώ ταυτόχρονα παρέχεται ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της πρακτικής.
- **Φωνή των μαθητών.** Οι μαθητές χρειάζεται να έχουν περισσότερο λόγο στον προγραμματισμό, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή του προγράμματος σπουδών, έτσι ώστε αυτό να είναι πιο ουσιαστικό και σχετικό με τη ζωή τους εντός και εκτός σχολείου και πιθανότερο να το θεωρήσουν κτήμα τους και έτσι να το ενστερνιστούν.
- **Κατάρτιση εκπαιδευτικών.** Το προσωπικό του σχολείου χρειάζεται να

καταρτιστεί επαρκώς τόσο στην αρχική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών και τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη όσο και στη φροντίδα της ψυχικής υγείας των μαθητών και της δικής τους κατά την άσκηση της επαγγελματικής τους πρακτικής. Τέτοιου είδους ικανότητες χρειάζεται να περιλαμβάνουν κατανόηση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων, της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, της ψυχολογικής ευημερίας και ανθεκτικότητας, της εφαρμογής προγράμματος, των διαδικασιών αναγνώρισης και παραπομπής των δυσκολιών ψυχικής υγείας, των όρων συνεργασίας με γονείς, συναδέλφους και άλλους επαγγελματίες, καθώς και την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των ίδιων των εκπαιδευτικών, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης, της διαχείρισης συγκρούσεων, της συνεργασίας, των σχέσεων και της αυτο-φροντίδας. Οι εκπαιδευτικοί απαιτείται να εμπλέκονται ενεργά στην αναγνώριση των αναγκών κατάρτισης και στην οργάνωση της ίδιας της πρακτικής εξάσκησης και, μαζί με τους μαθητές και τους γονείς, στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών πολιτικών σε επίπεδο σχολείου για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

- **Οι γονείς** είναι ένας βασικός εταίρος στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και χρειάζεται να προσκληθούν, να υποστηριχθούν και να εξουσιοδοτηθούν από το σχολείο να ασκήσουν και να μοιραστούν την ευθύνη για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο.
- **Βιωσιμότητα.** Στα σχολεία χρειάζεται να παρέχεται επαρκής χρηματοδότηση για την συμπερίληψη της προαγωγής της ψυχικής υγείας στις εθνικές εκπαιδευτικές πολιτικές και στα πλαίσια των προγραμμάτων σπουδών, και με τους απαιτούμενους εκπαιδευτικούς πόρους, την κατάρτιση, την παρακολούθηση και την αποτίμηση/αξιολόγηση· αυτά είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη και τη βιωσιμότητα των πρωτοβουλιών ψυχικής υγείας. Κάτι τέτοιο απαιτείται να σχεδιαστεί επαρκώς με τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερόμενων, να εφαρμοστεί καλά, με όλο το προσωπικό του σχολείου, να παρακολουθείται και να αξιολογείται/αποτιμάται τακτικά και συστηματικά. Η χαμηλής ποιότητας εφαρμογή είναι μία από τις κύριες αιτίες αποτυχίας του προγράμματος. Η δυνατότητα διάθεσης/τοποθέτησης συμβούλων ψυχικής υγείας, που ονομάζονται και «πρωταθλητές», μέσα στα σχολεία θα χρησίμευε επίσης ως στήριγμα για τη βιωσιμότητα των πρωτοβουλιών προαγωγής της ψυχικής υγείας. Η δημιουργία

σχολικών δικτύων και κοινοτήτων πρακτικής με προσωπικό από διαφορετικά σχολεία που συναντιέται και συνεργάζεται τακτικά για να μοιράζεται καλές πρακτικές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, βοηθά τα σχολεία και το προσωπικό να παρακινούνται και να συμμετέχουν στις προσπάθειές τους, ενώ βελτιώνουν συνεχώς τις πολιτικές και τις πρακτικές τους για να τις κάνουν πιο αποτελεσματικές με βάση τις κοινές πρακτικές.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry, 79*, 4-18.
- Adi, Y., Killoran, A., Janmohamed, K., & Stewart-Brown, S. (2007). Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in children in primary education. Report 1: Universal approaches: non-violence related outcomes. In Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. Centre for Reviews and Dissemination (UK).
- Blewitt C, Fuller-Tyszkiewicz M, Nolan A, et al. (2018). Social and Emotional Learning Associated With Universal Curriculum-based Interventions in early childhood education and care centers: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open, (8)*:e185727.
- Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., . . . Lebre, P. (2014). A Resilience Curriculum for Early Years and Elementary Schools in Europe: Enhancing Quality Education. *Journal of Croatian Education, 16( 2)*, 11-32.
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z.S., Khan, M. N, Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for adolescent mental health: An overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health, 59( 4)*, S49eS60.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30(5)*, 479-495.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk and school children. *Child Development, 88(2)*, 408-416.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., . . . Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of American Academy Child Adolescent Psychiatry, 56(10)*, 813-824.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82(1)*, 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology, 6(1)*, 30.
- Goesling, B., Colman, S., Trenholm, C., Terzian, M., & Moore, K. (2014). Programs to Reduce Teen Pregnancy, Sexually Transmitted Infections, and Associated Sexual Risk Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Journal of Adolescent Health, 54(5)*, 499-507.
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education, 34(4)*, 755-782.
- Hale, D. R., Fitzgerald-Yau, N., & Viner, R. M. (2014). A Systematic review of effective interventions for reducing multiple health risk behaviors in adolescence. *American Journal of Public Health, 104*, e19-e41.
- Hart, A. & B. Heaver. (2015). *Resilience Approaches to Supporting Young People's Mental Health: Appraising the Evidence Base for Schools and Communities*. Brighton: University of Brighton/Boingboing.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79(1)*, 491-525.
- Knapp, M., Ardino, V., Brimblecombe, N., Evans-Lacko, S., Lemmi, V., King, D., . . . Wilson, J. (2016). *Youth mental health: new economic evidence*. London: Personal Social Services Research Unit.
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., . . . Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health, 15*, 130.
- Lindegaard Nordin, L., Jourdan, D., & Simovska, V. (2019). (Re)framing school as a setting for promoting health and wellbeing: a double translation process. *Critical Public Health, 29(3)*, 325-336.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- O'Connor, C. A., Dyson, J., Cowdell, F., & Watson, R. (2018). Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review. *Journal of Clinical Nursing, 27(3-4)*, e412-e426.
- Onrust, S., Otten, R., Lammers, J., & Smit, F. (2016). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review, 44*, 45-59.
- Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B., & Pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Pinto, A. & Raimundo, R. (2016). Quadro de Estudo da Aprendizagem Socioemocional: Evolução e desafios In A.M.Pinto & R.Raimundo (Coords). *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal* (pp.15-36). Lisboa: Coisas de Ler
- Reavley, N., Bassilios, B., Ryan, S., Schlichthorst, M., Nicholas, A. (2015). *Interventions to build resilience among young people: a literature review*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- Sawyer, S. M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Eze, A.C., & Patton, G.C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *Lancet, 379(9826)*, 1630-1640.
- Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2017). *Clinical Psychology Review, 51*, 30-47. doi: 10.1016/j.cpr.2016.10.005
- Shucksmith, J., Summerbell, C., Jones, S., and Whittaker, V. (2007). *Mental Wellbeing of Children in Primary Education*

- (targeted/indicated activities). London: National Institute of Clinical Excellence.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171.
- Ungar, M., Russell, P., & Connelly, G. (2014). School-Based Interventions to Enhance the Resilience of Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 4*(1).
- Weare, K. (2010). Mental Health and Social and Emotional Learning: Evidence, Principles, Tensions, Balances. *Advances in School Mental Health Promotion, 3*(1), 5-17.
- Wells, J., Barlow, J. and Stewart-Brown, S. (2003), A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education, 103*(4), 197-220.
- World Health Organization (2019a). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization (2019b). *Child and adolescent mental health*. Retrieved from [https://www.who.int/mental\\_health/maternal-child/child\\_adolescent/en/](https://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/)
- Young, I., Leger, L. St., Buijs, G. (2013). *School health promotion: evidence for effective action. Background paper SHE Factsheet 2*. Utrecht: Dutch Institute for Health Care Improvement. Retrieved from <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet2-background-paper-school-health-promotion-evidence.pdf>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York, NY, US: Teachers College Press.



