



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
& Ψυχικής Υγείας  
Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος

ΠΡΟΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,

ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

-----

Διεύθυνση Υποστήριξης Προγραμμάτων  
και Εκπαίδευσης για την Αειφορία

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37

Τ.Κ. – Πόλη: 151 80 Μαρούσι

**ΘΕΜΑ:** Απολογισμός δράσεων “Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας, Ευαισθητοποίηση και Πρόληψη Ψυχικών Διαταραχών στις Σχολικές Κοινότητες” από την ΕΚΨ&ΨΥ Π. Σακελλαρόπουλος.

Σχετικά με την **υπ’ αριθμ. Πρωτ: Φ2.1/185103/Δ7, 01-11-2018** έγκριση του οικείου Υπουργείου για το σχολικό έτος 2018-19

Αξιότιμοι κ.κ,

Η ΕΚΨ&ΨΥ Π. Σακελλαρόπουλος υλοποιεί στις περιοχές Αττικής, Φωκίδας, Φθιώτιδας και Ροδόπης-Έβρου ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα πρόληψης, ευαισθητοποίησης, εκπαίδευσης, παρέμβασης και προαγωγής της ψυχικής υγείας. Μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων αξιοποιεί τις δυνάμεις των σχολικών μονάδων μέσα από το τρίπτυχο μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς και προάγει την ψυχοσυναισθηματική στήριξη, την αλληλεγγύη, την αμοιβαιότητα και την κοινωνική ενσωμάτωση.

### Γενικά:

- Τα αυξανόμενα αιτήματα για παρεμβάσεις σε σχολεία με ζητήματα μείζονος κοινωνικής σημασίας καταδεικνύουν ότι εκδηλώνονται πολύπλοκα δυναμικά στη σχολική τάξη που συμπαρασύρουν ολόκληρα τα σχολεία και τις τοπικές κοινότητες που υφίστανται πολλαπλές κοινωνικές, ηθικές και διαπροσωπικές πιέσεις σε μια περίοδο βαθιάς οικονομικής, ανθρωπιστικής και ηθικής κρίσης.
- Μέσα στο περιβάλλον γενικότερης κρίσης συγκροτείται μια αλυσίδα αιτιακών παραγόντων που αλλοτριώνουν το κοινωνικό περιβάλλον της χώρας με ενίσχυση ακραίων ιδεολογιών και ρατσιστικών προκαταλήψεων, οι οποίες εκδηλώνονται στο σχολικό περιβάλλον.
- Η δυσχέρεια συμμετοχής στην κοινωνικοοικονομική ζωή οδηγεί σε ρίσκο εμφάνισης «αλεξιθυμίας» και αυτοετεροκαταστροφικότητας. Η εμπειρία μας επιβεβαιώνει μελέτες που συμπεραίνουν ότι αυξάνονται οι οικογένειες με ψυχικά ευάλωτους γονείς.
- Η κατάσταση αυτή εμφανίζεται και στο εσωτερικό της εκπαίδευσης, ώστε μεγιστοποιείται η ανάγκη διασφάλισης αποτελεσματικών και ποιοτικών υπηρεσιών πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας.
- Η εμπειρία μας μέσα από μεγάλο αριθμό δράσεων επιβεβαιώνει βιβλιογραφία σχετική με την ανάγκη προσέγγισης παιδιών και εφήβων μέσα στο «φυσικό» τους σχολικό περιβάλλον.
- Απαιτήσεις του προγράμματος, πολύπλοκες ανάγκες των μαθητών και δυσκολία των εκπαιδευτικών να διαγνώσουν και να διαχειριστούν πολύπλοκα δυναμικά που αναπτύσσονται ιδιαίτερα σε τμήματα που φιλοξενούν παιδιά από ευπαθή περιβάλλοντα, δημιουργούν τριγμούς στη σχολική τάξη με συνολικό αντίκτυπο στη σχολική κοινότητα.
- Η στροφή της πολιτείας και των φορέων της Κοινωνίας των πολιτών σε πολιτικές και υπηρεσίες πρόληψης με ολιστική φιλοσοφία που περιλαμβάνουν υποστηρικτικούς, προστατευτικούς παράγοντες, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα και η ομαλή ενσωμάτωση, καθίσταται επιτακτική.

### Ειδικότερα:

- Μέσα από το σύνολο των παρεμβάσεων που πραγματοποιήθηκαν κατά το σχολικό έτος 2018-9 καταγράφεται για τις συνεργαζόμενες σχολικές μονάδες ενίσχυση της

υποστηρικτικής λειτουργίας του σχολικού περιβάλλοντος και των εκπαιδευτικών στο επίπεδο των τοπικών κοινωνιών.

- Τα αποτελέσματα των δράσεών μας σε σχολεία της Αττικής καταδεικνύουν ότι από την πρώτη κιόλας δράση εμφανίζονται σημάδια συνειδητοποίησης και αλλαγής του σχολικού αστερισμού.
- Επομένως, δεχόμαστε ολοένα και περισσότερα αιτήματα από σχολεία που εστιάζουν στην επιθετικότητα, τη συναισθηματική ανωριμότητα, την "αλεξιθυμία", επεισόδια σχολικού εκφοβισμού (bullying), αυτοκτονικότητα, δυναμικά συγκρούσεων και έντασης, αδυναμία διαχείρισης της διαφορετικότητας, της πολιτισμικής διαφοράς, του φυσικού και συναισθηματικού αποκλεισμού κ.ά..
- Διαπιστώνεται κοινή θεματολογία που ενδιαφέρει τις διάφορες σχολικές μονάδες σε διαφορετικές πόλεις και νομούς της χώρας σχετική με σημαντικά κοινωνικά ζητήματα της εποχής μας.
- Η επιθετικότητα, οι συγκρούσεις και τα θέματα επικοινωνίας και σχέσεων σε διάφορες μορφές, εντάσεις και με αποδέκτες μαθητές και εκπαιδευτικούς φαίνεται ότι απασχολούν πολύ συχνά τα σχολικά περιβάλλοντα.
- Αρκετές φορές τα ζητήματα αυτά αποτελούν σημεία στα οποία εστιάζονται οι μαθητές στις βιωματικές συναντήσεις όλων των βαθμίδων (με διαφορετικό τρόπο σε κάθε βαθμίδα), αλλά και οι σκέψεις και οι προβληματισμοί των εκπαιδευτικών και των γονέων τους.
- Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί γίνονται αποδέκτες οικογενειακών ζητημάτων, τα οποία σε συνδυασμό με τα κοινωνικά φαινόμενα, καθιστούν πιο δύσκολο τον ρόλο τους.
- Οι εκπαιδευτικοί καλούνται στις σημερινές συνθήκες να ανταποκριθούν περισσότερο υποστηρικτικά στους γονείς με αποτέλεσμα να μας καλούν συχνότερα με αίτημα να ενισχυθούν στην υποστήριξη του παιδαγωγικού τους ρόλου μέσα στις νέες συνθήκες.
- Η μεγάλη απήχηση του προγράμματος και η διάθεση συνέχισης και εμβάθυνσης της συνεργασίας για την επόμενη σχολική χρονιά από όλα τα σχολεία που συνεργαστήκαμε πιστεύουμε ότι έγκειται στην εφαρμογή μιας **ολιστικής προσέγγισης** στην υλοποίηση των δράσεων, η οποία περιλαμβάνει **παρεμβάσεις στο τρίπτυχο μαθητές-εκπαιδευτικοί-γονείς** και έχει αποδειχθεί ότι διασφαλίζει υγιέστερες σχέσεις στην σχολική κοινότητα.
- Παρατηρήθηκε μάλιστα ότι στα σχολεία όπου η συνεργασία συνεχίστηκε για δεύτερη χρονιά έχει καλλιεργηθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και συνεργασίας που διευκολύνει την ποιοτικότερη παρέμβαση στους μαθητές, αλλά και την ενεργητικότερη εμπλοκή γονέων και εκπαιδευτικών στις δράσεις.

- Οι έφηβοι μαθητές, μέσα από τη διαδικασία των βιωματικών εργαστηρίων, αποκομίζουν οφέλη που αφορούν στη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία, όπως κοινωνικοποίηση, έκφραση προσωπικής γνώμης, ανάπτυξη κριτικής σκέψης.

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 2018-9		
ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΡΑΣΕΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΕΣ	736	7153
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	89	399
ΓΟΝΕΙΣ	62	695
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>887</b>	<b>8247</b>

### Αναλυτικά αποτελέσματα

#### **ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΚΨ&ΨΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΤΗ 2018-2019 ☑ ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Στο πλαίσιο του ολοκληρωμένου προγράμματος επιχορηγούμενου από την Περιφέρεια Αττικής με τίτλο: «Πιλοτικό Πρόγραμμα ενδυνάμωσης/ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών & εφήβων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, 2018-19», πραγματοποιήθηκαν δράσεις στα εξής 24 σχολεία όλων των βαθμίδων:

A/A	ΣΧΟΛΕΙΑ
1	1ο Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας
2	Ζάννειο Πειραματικό Λύκειο
3	17ο Δημοτικό Σχολείο Περιστερίου
4	Γενικό Λύκειο Φιλοθέης
5	1ο Δημοτικό Σχολείο Παπάγου

6	7ο Δημοτικό Σχολείο Γαλασίου
7	7ο Γενικό Λύκειο Πειραιά
8	3ο Γυμνάσιο Αργυρούπολης
9	2ο Γυμνάσιο Νέας Μάκρης
10	133 Δημοτικό Σχολείο Αθηνών
11	1ο ΕΠΑΛ Κορυδαλλού
12	6ο ΓΕΛ Καλλιθέας
13	15ο Δημοτικό Ιλίου
14	Ειδικό Γυμνάσιο/Λύκειο Αθηνών
15	46ο Γυμνάσιο Αθηνών
16	54ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών
17	72ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών
18	56ο Δημοτικό Αθηνών
19	ΓΕΛ Καμινίων
20	1ο Γυμνάσιο Ελληνικού
21	6 <sup>ο</sup> Δημοτικό Αγίας Παρασκευής
22	Εκπαιδευτήρια Ιεράς Μητρόπολης Πειραιά
23	1ο <sup>ο</sup> Γυμνάσιο Γλυφάδας (Θεματική εβδομάδα)
24	2ο <sup>ο</sup> Γυμνάσιο-Λύκειο Νίκαιας(Θεματική εβδομάδα)

## ΜΑΘΗΤΕΣ

1. Βιωματικές συναντήσεις δίωρης διάρκειας, μέσα από ένα πλήθος προβολικών, σωματικών και άλλων τεχνικών προερχόμενων από διάφορες σχολές, κουλτούρες και παραδόσεις αξιοποιήθηκαν η καλλιτεχνική, δημιουργική και θεατρική έκφραση, με ενδεικτικές θεματικές ενότητες:
  - Καλλιέργεια και διατήρηση υγιών σχέσεων (με συνομηλίκους, εκπαιδευτικούς και γονείς)
  - Καλλιέργεια επικοινωνιακών δεξιοτήτων
  - Ανάπτυξη θετικής αντίληψης & αυτοεικόνα
  - Διαχείριση άγχους σχολικής επίδοσης εξετάσεων

- Ενσωμάτωση και αποδοχή (πρόσφυγες, μετανάστες δεύτερης γενιάς, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες, ψυχικές διαταραχές κ.ά.)
- Διαχείριση συγκρούσεων και επίλυση προβλημάτων
- Πένθος
- Προσδοκίες για το μέλλον

**2. Διαμεσολάβηση** σχέσεων με γονείς και εκπαιδευτικούς

**3. Παρέμβαση** κατά τη διάρκεια της **θεματικής εβδομάδας** με ομιλίες και βιωματικές ασκήσεις

**4. Υποστήριξη** στην υλοποίηση **project** συγκεκριμένης **θεματολογίας**

**5. Συνεργασία με τον ψυχολόγο** (όπου υπάρχει) της εκάστοτε σχολικής μονάδας σε περιπτώσεις που απαιτείται.

Παρεμβάσεις σε σχολικές μονάδες με **ζητήματα μείζονος κοινωνικής σημασίας:**

1. **Διαχείριση πένθους** μετά από αυτοκτονία και απόπειρα αυτοκτονίας μαθητή
2. Υποστήριξη **ένταξης προσφυγικού και μεταναστευτικού πληθυσμού**
3. Διαχείριση **απώλειας και μετατραυματικού stress** μετά από φυσική καταστροφή
4. **Διαχείριση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού (Bullying), παραβατικότητας και σχολικής διαρροής**

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

Στο πλαίσιο της υλοποίησης άτυπων εκπαιδευτικών βιωματικών εργαστηρίων σε εκπαιδευτικούς με σκοπό την υποστήριξη και ενδυνάμωση τους προκειμένου να μπορούν να διαχειρίζονται με πιο αποτελεσματικό τρόπο τις σύνθετες ανάγκες των παιδιών και των εφήβων που έχουν στην ευθύνη τους, υλοποιήθηκαν τα παρακάτω:

1. **Προκαταρκτικές συναντήσεις αναγνώρισης αναγκών όλων των σχολικών μονάδων** που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.
2. **Συναντήσεις ανατροφοδότησης (follow-up)** με τους διδάσκοντες όλων των σχολικών τάξεων μετά την υλοποίηση των βιωματικών δράσεων με τους μαθητές.
3. **Ατομικές συναντήσεις υποστήριξης εκπαιδευτικού έργου** που απευθύνονταν στο σύλλογο διδασκόντων κάθε σχολείου.
4. **Εκπαιδευτικά σεμινάρια με εξειδικευμένη θεματολογία:**
  - **Ειδική αγωγή- εποπτεία**

- Εξοικείωση εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τις αρχές, τη μεθοδολογία και τις τεχνικές της βιωματικής μάθησης στην τάξη με στόχο την προαγωγή θετικών συμπεριφορών υγείας: Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά / Συνεργασία με την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας κα Ιωάννα Μποσινάκη (με την συμμετοχή 30 εκπαιδευτικών από 13 σχολικές μονάδες)
  - **Εθισμός στο διαδίκτυο**
  - **Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και όρια**
5. **Ομαδικές συναντήσεις** με το σύλλογο διδασκόντων με θεματολογία που επέλεξαν:
- Ειδικές μαθησιακές και συμπεριφορικές δυσκολίες.
  - Ενδείξεις διάγνωσης ψυχικών διαταραχών.
  - Περιστατικά εκφοβισμού.
  - Παραβατικές συμπεριφορές.
  - Διαχείριση πένθους και απώλειας.

## ΓΟΝΕΙΣ

Υλοποιήθηκαν ομάδες εκπαίδευσης και ενίσχυσης γονέων, με στόχο οι γονείς να εφοδιάζονται με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες, και πόρους προκειμένου να είναι σε θέση να ανταποκριθούν με ένα πιο αποδοτικό και αποτελεσματικό τρόπο στο γονεϊκό τους ρόλο. Πιο συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν τα παρακάτω:

1. **Σχολές Γονέων.**
2. **Ομιλίες** με θεματολογία που επιλέχθηκε από τους γονείς:
  - “Άγχος Εξετάσεων”
  - “Ο ρόλος της οικογένειας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας”
  - Εφηβεία και Όρια”
  - «Βάζοντας όρια στα παιδιά»
  - “Σχολικός Εκφοβισμός”
  - «Διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων»
  - «Όρια στη συμπεριφορά των παιδιών. Θετικοί τρόποι διαπαιδαγώγησης»
  - «Παιδική επιθετικότητα και τρόποι διαχείρισης»
  - «Ασφαλές διαδίκτυο»

3. Τέλος, στα πλαίσια της ενημέρωσης, πραγματοποιήθηκε **παρουσίαση** με θέμα: “Το Πιλοτικό Πρόγραμμα ενδυνάμωσης/ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες 2018-19 στη σχολική κοινότητα», με στόχο την κάλυψη της ανάγκης των γονέων να ενδυναμώσουν τα παιδιά τους και να ενισχύσουν τη δική τους συνεργασία με το σχολικό πλαίσιο.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως καθεμιά από τις Σχολές Γονέων, αποτελούνταν από 20 περίπου γονείς, οι οποίοι σε σταθερή βάση είχαν την ευκαιρία να εκφράζονται, να αποφορτίζονται συναισθηματικά, να συνομιλούν και να ανταλλάσσουν απόψεις με άλλους γονείς.

Μέσω αυτών των συναντήσεων, επιτυγχάνεται ο αρχικός στόχος, αλλά επίσης ενισχύονται και οι ίδιοι συναισθηματικά, ανταποκρινόμενοι καλύτερα στους ρόλους της καθημερινής τους ζωής και στις δύσκολες κοινωνικές συνθήκες. Επιπλέον, στα σχολεία όπου υλοποιήθηκαν Σχολές Γονέων, ενισχύθηκαν οι σχέσεις σχολείου-οικογένειας και μαθητών, με αποτέλεσμα την εύρυθμη λειτουργία της σχολικής κοινότητας.

<b>ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΑ 24 ΣΧΟΛΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗ</b>		
<b>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</b>
ΜΑΘΗΤΕΣ	675	5414
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	84	319
ΓΟΝΕΙΣ	51	482
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>810</b>	<b>6215</b>



## ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΚΨ&ΨΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΤΗ 2018-2019 ΘΡΑΚΗ: ΝΟΜΟΙ ΕΒΡΟΥ-ΡΟΔΟΠΗΣ

Στη Θράκη πραγματοποιήθηκαν δράσεις στις εξής σχολικές δομές όλων των βαθμίδων:

Α/Α	ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ
1	10ο Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης
2	2ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης
3	3ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης
4	ΓΕΛ Θάσου
5	Μουσικό Σχολείο Καβάλας
6	5ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης
7	Μουσικό Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης
8	Γυμνάσιο Φερών
9	12ο Δημοτικού Σχολείο Αλεξανδρούπολης
10	Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Έβρου
11	Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Έβρου

### ΜΑΘΗΤΕΣ

#### 1. Βιωματικές συναντήσεις με ενδεικτικές θεματικές ενότητες:

- Διαχείριση του Θυμού
- Χτίσιμο Επικοινωνίας και Λειτουργίας στην Ομάδα
- Οικογενειακές Σχέσεις και Επικοινωνία

#### 2. Παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της θεματικής εβδομάδας και της Εβδομάδας Δημόσιας Υγείας με ομιλίες και βιωματικές ασκήσεις με θέματα:

- Ψυχική Ανθεκτικότητα»
- Έμφυλες Ταυτότητες
- Ομαδικότητα - Δημοκρατικές Αξίες

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

Πραγματοποιήθηκαν 2 επιμορφωτικά σεμινάρια βιωματικού χαρακτήρα με σκοπό την υποστήριξη των εκπαιδευτικών σε καθημερινές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν εντός της σχολικής μονάδας και της ενδυνάμωσης του σύνθετου ρόλου τους. Συγκεκριμένα, το θέμα των σεμιναρίων ήταν:

- “Η επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση και οι τρόποι αντιμετώπισής της μέσω της ψυχικής ενδυνάμωσης σε εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Έβρου”
- “Η επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση και οι τρόποι αντιμετώπισής της μέσω της ψυχικής ενδυνάμωσης σε εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Έβρου”.

## ΓΟΝΕΙΣ

Υλοποιήθηκαν προγράμματα ενίσχυσης γονέων, με στόχο την ψυχοσυναισθηματική στήριξη των παιδιών τους, την υποστήριξη του γονεϊκού τους ρόλου, την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με το σχολικό περιβάλλον και την προαγωγή της ισότητας και της αλληλεγγύης. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν τα παρακάτω:

1. **Σχολές Γονέων**, σε συνεργασία το Δήμο Αλεξανδρούπολης στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αλεξανδρούπολης
2. **Ομιλίες με ποικίλη θεματολογία που επιλέχθηκε από τους γονείς:**
  - Ψυχική Ανθεκτικότητα.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ 12 ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ ΘΡΑΚΗΣ		
ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΕΣ	8	800
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	2	40
ΓΟΝΕΙΣ	7	100
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>17</b>	<b>940</b>

## ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΚΨ&ΨΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΤΗ 2018-2019 ☑ ΝΟΜΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

Στη Φθιώτιδα υλοποιήθηκαν βιωματικές δράσεις στα εξής σχολεία:

A/	ΣΧΟΛΕΙΑ
A	
1	2 <sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Λαμίας
2	6 <sup>ο</sup> Γυμνάσιο Λαμίας
3	2 <sup>ο</sup> Λύκειο Λαμίας
4	Γυμνάσιο Μακρακώμης

### ΜΑΘΗΤΕΣ

Η επιλογή της θεματολογίας των παρεμβάσεων προέκυψε ύστερα από επεξεργασία ερωτηματολογίων που δόθηκαν στους εφήβους μαθητές προκειμένου να διερευνηθούν οι ανάγκες τους και οι προσδοκίες τους. Το πλαίσιο και το περιεχόμενο των συναντήσεων καθώς και οι ημερομηνίες διεξαγωγής τους ορίστηκαν μετά από την πρώτη συνάντηση που έγινε με τους εφήβους.

Μέσα από τις συναντήσεις δόθηκε η ευκαιρία στους εφήβους να επεξεργαστούν βαθύτερους προβληματισμούς και θέματα που αγγίζουν τη διαχείριση της καθημερινότητάς τους, αφενός με θέματα και συναισθήματα που αφορούν την ηλικία τους και αφετέρου, με θέματα που αφορούν τις σχέσεις με συνομήλικους και ενήλικες.

Οι συναντήσεις βασίστηκαν στη βιωματική διεργασία και περιλάμβαναν τεχνικές, όπως καταιγισμό ιδεών, διαλέξεις και εργασία σε ομάδες.

Συγκεκριμένα:

#### 1. Βιωματικές συναντήσεις με ενδεικτικές θεματικές ενότητες:

- Γνωριμία, τεχνικές για το «σπάσιμο του πάγου», ανίχνευση προσδοκιών.
- Πες όχι στον εκφοβισμό
- Να είσαι ο εαυτός σου. Ποιος άλλος έχει περισσότερα προσόντα για να το κάνει αυτό;
- Εφηβεία: αλλαγές, σχέσεις, δικαιώματα
- Έφηβοι μεταξύ τους, έφηβοι – ενήλικες: τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας

**2. Παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της θεματικής εβδομάδας και της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με ομιλίες και βιωματικές ασκήσεις με θέματα:**

- Η ζωή μας μέσα στο Διαδίκτυο
- Εφηβεία: αλλαγές, σχέσεις, δικαιώματα
- Μίλα με την ψυχή σου

3. Επίσης, στα πλαίσια της συνεργασίας μας με τα ΕΠΑΛ, **υλοποιήθηκε δράση** που αφορούσε τη διαμόρφωση του χώρου του εργαστηρίου του τομέα Νοσηλευτικής. Συγκεκριμένα, 20 μαθητές σε συνεργασία με εθελοντή ζωγράφο αποτύπωσαν καλλιτεχνικά στο χώρο τα μηνύματα στα οποία κατέληξαν μέσω των βιωματικών εργαστηρίων που παρακολούθησαν.

Τέλος, σε συνέχεια των παραπάνω δράσεων υλοποιήθηκαν συναντήσεις ευαισθητοποίησης που αφορούσαν την ενημέρωση των μαθητών για το στίγμα και τις κοινοτικές δομές ψυχικής υγείας. Η θεματολογία περιλάμβανε τις αρχές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, τον τρόπο λειτουργίας μιας μονάδας ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και τον ρόλο του ψυχιατρικού νοσηλευτή. Στα πλαίσια αυτά, οργανώθηκαν:

- **2 εκπαιδευτικές επισκέψεις** των 15 μαθητών της Γ΄ τάξης του τομέα Νοσηλευτικής του 2<sup>ου</sup> ΕΠΑΛ, στο χώρο Μονάδας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης: Οικοτροφείο Λαμίας, που λειτουργεί με ευθύνη της ΕΚΨ&ΨΥ και
- **1 εκπαιδευτική επίσκεψη** των 20 μαθητών της Β΄ τάξης του 2<sup>ου</sup> Λυκείου Λαμίας, στο χώρο Μονάδας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης: Οικοτροφείο Λαμίας, που λειτουργεί με ευθύνη της ΕΚΨ&ΨΥ.

<b>ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΑ 4 ΣΧΟΛΕΙΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑ</b>		
<b>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</b>
ΜΑΘΗΤΕΣ	34	229
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	0	0
ΓΟΝΕΙΣ	0	0
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>34</b>	<b>229</b>

## ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΚΨ&ΨΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΤΗ 2018-2019 ☒ ΝΟΜΟΣ ΦΩΚΙΔΑΣ

Στο πλαίσιο των υπηρεσιών που παρέχονται από την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας και το Κέντρο Ημέρας παιδιών, εφήβων και ενηλίκων της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας Π. Σακελλαρόπουλος» στην Φωκίδα πραγματοποιήθηκαν βιωματικές δράσεις με μαθητές σε συνεργασία με τα παρακάτω σχολεία **Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης:**

A/	ΣΧΟΛΕΙΑ
<b>A</b>	
<b>1</b>	ΕΠΑΛ Άμφισσας
<b>2</b>	Γυμνάσιο Λιδωρικίου
<b>3</b>	Γυμνάσιο Ευπαλίου
<b>4</b>	Γυμνάσιο Ερατεινής
<b>5</b>	Γυμνάσιο Γραβιάς
<b>6</b>	Γυμνάσιο Δελφών
<b>7</b>	Δημοτικό Σχολείο Λιδωρικίου
<b>8</b>	Δημοτικό Σχολείο Γαλαξειδίου
<b>9</b>	1ο Δημοτικό Σχολείο Άμφισσας
<b>10</b>	2ο Δημοτικό Σχολείο Άμφισσας
<b>11</b>	3ο Δημοτικό Σχολείο Άμφισσας
<b>12</b>	4ο Δημοτικό Σχολείο Άμφισσας

### ΜΑΘΗΤΕΣ

Στο επίπεδο της συνεργασίας με την **Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση** Φωκίδας το ακαδημαϊκό έτος 2018-19 πραγματοποιήθηκαν δράσεις σε **6 Δημοτικά Σχολεία** σε **5 Γυμνάσια** και το **1 ΕΠΑΛ**. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν:

#### 1. Βιωματικές δράσεις με ενδεικτικές θεματικές ενότητες:

- Ψυχοεκπαίδευση σε θέματα κακοποίησης.

- Διαχείριση άγχους
- Αιτιολογία και επιπτώσεις της αλεξιθυμίας
- Ομαδική έκφραση και σύνδεση των εφήβων με την υπόλοιπη κοινότητα.

2. **Ημερίδες** με ομιλίες και βιωματικές ασκήσεις με θέματα:

- Η ψυχική ανθεκτικότητα των εφήβων σε έναν κόσμο που αλλάζει
- Διαχείριση του άγχους των μαθητών κατά την περίοδο των εξετάσεων
- Μίλα με την ψυχή σου

3. **Θεματικής Εβδομάδας** πραγματοποιήθηκαν ομιλίες και βιωματικές ασκήσεις με θεματολογία:

- Ψυχολογικές και Σωματικές αλλαγές στην εφηβεία
- Έμφυλα στερεότυπα: το κοινωνικό και βιολογικό φύλο

4. **Εργαστηριακό μάθημα Νοσηλευτικής στο ΕΠΑΛ Άμφισσας**

Στο πλαίσιο του εργαστηριακού μαθήματος της Νοσηλευτικής στο ΕΠΑΛ Άμφισσας πραγματοποιήθηκαν ομιλίες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των μαθητών με θεματικούς άξονες την ευρύτερη ενημέρωση για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, τα επαγγέλματα υγείας, την έννοια της Κοινωνικής Ψυχιατρικής και τον ρόλο του Νοσηλευτή Ψυχικής Υγείας.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν δράσεις ενημέρωσης εκπαιδευτικών με θεματολογία που αφορούσε στην παιδική και εφηβική ψυχολογία, όπως:

- Η επικοινωνία ως αντίδοτο στο σχολικό εκφοβισμό
- Όρια και Επικοινωνία

## ΓΟΝΕΙΣ

Υλοποιήθηκαν ομάδες ψυχοεκπαίδευσης και ενίσχυσης γονέων, με στόχο οι γονείς να εφοδιάζονται με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να μπορούν να αντεπεξέρχονται με ένα πιο αποδοτικό και αποτελεσματικό τρόπο στο γονεϊκό τους ρόλο. Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν τα παρακάτω:

**1. Σχολές Γονέων.**

**2. Ομιλίες με θεματολογία που επιλέχθηκε από τους γονείς:**

- Όρια και Επικοινωνία
- Διαχείριση του άγχους των μαθητών κατά την περίοδο των εξετάσεων

<b>ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ 12 ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ ΦΩΚΙΔΑ</b>		
<b>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</b>
ΜΑΘΗΤΕΣ	19	710
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	3	40
ΓΟΝΕΙΣ	4	113
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>26</b>	<b>863</b>