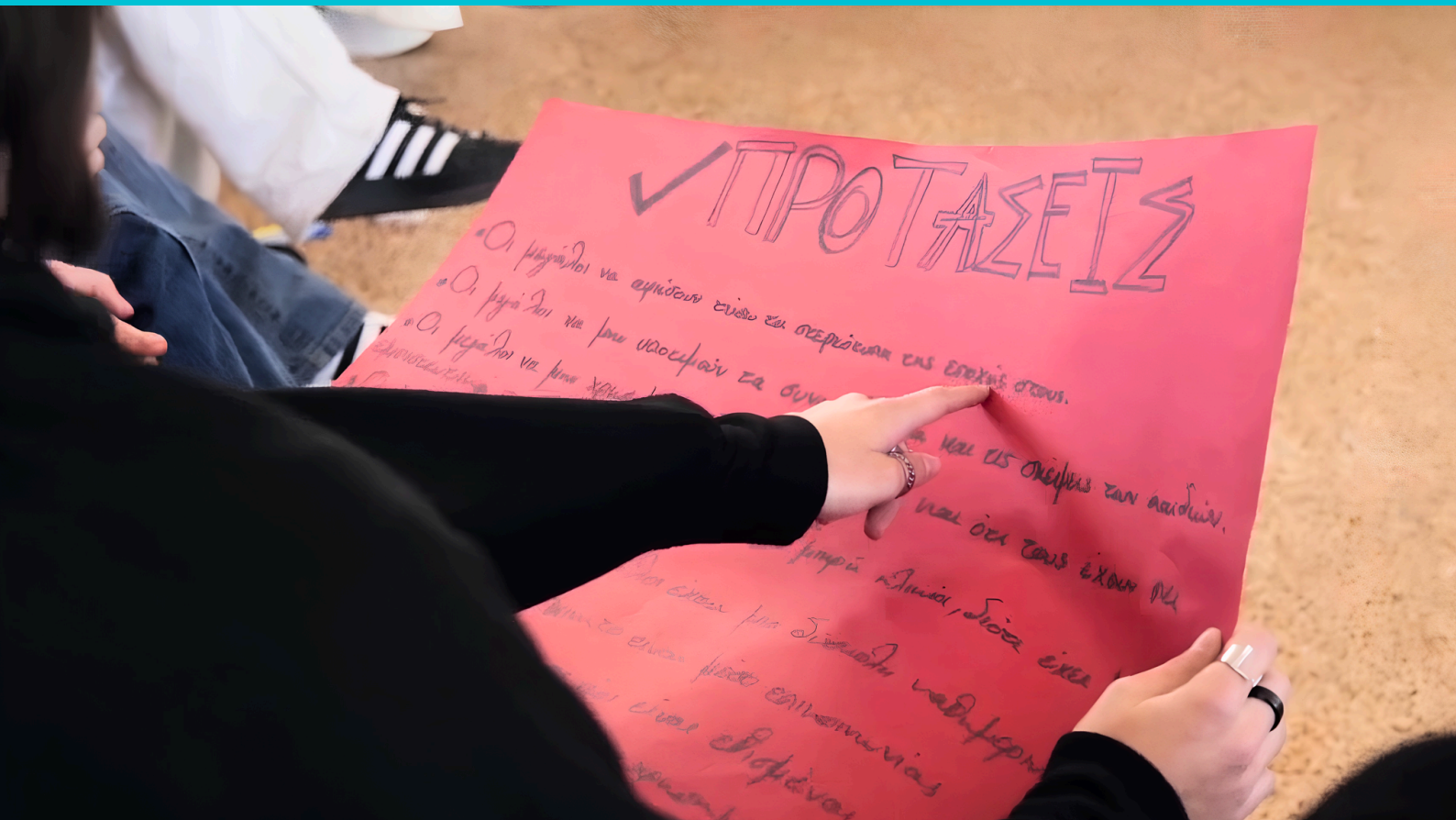




Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής Youth Engagement Scheme YES

Ημέρα Διαλόγου "Επικοινωνούμε;" Οι Προτάσεις & τα Συμπεράσματά μας



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

epikevntro o anθpwπoc
humanity at the core



Child Mind
Institute

Σύντομη εισαγωγή

Σήμερα, 26.4.2026 συναντηθήκαμε στο 2^ο Πρότυπο ΓΕΛ Αθηνών 67 μαθητές και μαθήτριες από 15 γυμνάσια και λύκεια της Αττικής, μαζί με 15 εκπαιδευτικούς μας. Χωριστήκαμε σε 4 ομάδες με διαφορετικές θεματικές και συζητήσαμε μεταξύ μας για: Την επικοινωνία: μεταξύ μικρών και μεγάλων (διαφορετικές γενιές), στο σχολείο, μέσα από τις τέχνες και στο διαδίκτυο. Για δύο ώρες σε 4 αίθουσες του σχολείου, καθίσαμε σε κύκλο, γνωριστήκαμε μεταξύ μας, παίξαμε, γελάσαμε, συζητήσαμε, χωριστήκαμε σε πιο μικρές ομάδες, καταγράψαμε σκέψεις μας, ύστερα τις συζητήσαμε και τις συνθέσαμε. Κάθε ομάδα συντονίστηκε από μέλη της Εφηβικής Συμβουλευτικής Ομάδας Αθήνας του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES. Κοντά μας ήταν μέλη της συντονιστικής ομάδας του YES και εκπαιδευτικοί των σχολείων μας, που αφού άκουσαν όσα είχαμε να πούμε, έκαναν ερωτήσεις ή μοιράστηκαν σκέψεις τους μαζί μας. Στη συνέχεια βρεθήκαμε όλες και όλοι μαζί σε ολομέλεια στο αμφιθέατρο του σχολείου και εκεί παρουσιάστηκαν τα βασικά σημεία που είχαν συμφωνηθεί στις 4 ομάδες και έγινε ένας νέος κύκλος συζήτησης που συντόνισαν παλαιότερα μέλη ΕΣΟ του YES.

Μετά από αυτή τη διαδικασία και αφού ακούστηκαν και νέες σκέψεις, προβληματισμοί και προτάσεις συμμετεχόντων, καταλήξαμε στο παρακάτω Κείμενο Συμπερασμάτων και Προτάσεων, που διακινείται μέσω των εκπαιδευτικών σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν, για τελευταίες πιθανές παρατηρήσεις και στη συνέχεια θα δημοσιοποιηθεί στην τελική του μορφή μαζί με άλλα υλικά και φωτογραφίες από τη συνάντηση.



Προτάσεις & συμπεράσματα των μαθητών

A. Ομάδα “Επικοινωνία μικρών και μεγάλων”

- Οι μεγάλοι να επικοινωνούν και να δένονται με τα παιδιά από μικρή ηλικία, με ποιοτικό χρόνο μαζί τους, διότι αυτό έχει μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη τους.
- Οι μεγάλοι να αφήσουν πίσω τα στερεότυπα της εποχής τους, να μην συγκρίνουν με όσα έζησαν στη δική τους παιδική ηλικία και να μην υποτιμούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις των παιδιών.
- Να μας αναγνωρίζουν ως αυτόνομα άτομα, με δική μας ελεύθερη βούληση, προτιμήσεις, επιθυμίες, αντιλήψεις. Οι μεγαλύτεροι να προσέχουν πως αντιδρούν ειδικότερα προς τις μικρές ηλικίες.
- Όταν είμαστε σε ένταση μεταξύ μας, να παίρνουμε τον χρόνο μας.
- Οι τσακωμοί είναι νορμάλ, απλά πρέπει να αποφεύγουμε τις βίαιες καταστάσεις.
- Οι μεγάλοι να μην χρησιμοποιούν εναντίον των παιδιών τους τα σφάλματά τους και τα μυστικά τους, ό,τι τους έχουμε πει εμπιστευτικά. Θέλουμε από τα λάθη μας, μέσα από την κατάλληλη επικοινωνία με τους μεγάλους, να εξελιχθούμε και να μπορούμε να εμπιστευόμαστε τους γονείς και εκείνοι να εμπιστεύονται εμάς.
- Οι μικροί να κατανοούμε ότι και οι μεγάλοι έχουν μια δύσκολη καθημερινότητα,
- Οι μεγάλοι να κατανοούν ότι το κινητό για τους εφήβους είναι ένα μέσο επικοινωνίας. Να είναι οι ίδιοι καλά πρότυπα όσον αφορά τη χρήση που κάνουν με τα κινητά τους.
- Ο σεβασμός στην επικοινωνία μεταξύ μικρών και μεγάλων πρέπει να είναι αμοιβαίος, ανεξάρτητα από τις ηλικίες. Να σεβόμαστε και οι δύο μεριές τις ιδέες, τις απόψεις, τα συναισθήματα και την προσωπικότητα των άλλων.

B. Ομάδα “Επικοινωνία στο σχολείο”

- Να υπάρχει αλληλοσεβασμός ανάμεσα σε καθηγητές και μαθητές.
- Να καλλιεργούνται σχέσεις εμπιστοσύνης μέσα από διάλογο και επικοινωνία.
- Να δημιουργείται το κατάλληλο κλίμα που επιτρέπει να ακουστούν διαφορετικές απόψεις.
- Να μας βοηθούν οι καθηγητές να εκφραζόμαστε ελεύθερα χωρίς φόβο.
- Να αφιερώνεται χρόνος για συζητήσεις. Στα μαθήματα είναι ωραίο να υπάρχουν παράθυρα συζήτησης 5-10 λεπτών.
- Να υπάρχει δυνατότητα οι συνελεύσεις των τάξεων να μην γίνονται μόνο τελευταία ώρα.
- Να γίνονται ομαδικές εργασίες για να γνωριζόμαστε καλύτερα μεταξύ μας, να μπορούμε να εκφράζουμε ιδέες και συναισθήματα
- Να έχουμε εναλλακτικούς τρόπους διδασκαλίας και μάθησης που αναιρούν την παπαγαλία / χωρίς αποστήθιση.
- Να δοθεί έμφαση στη βιωματική μάθηση με βάση της ανάγκες των παιδιών
- Να κάνουμε δραστηριότητες επικοινωνίας που βοηθούν στις γνωριμίες και στην αύξηση της αυτοπεποίθησής μας.
- Να δημιουργούμε φιλίες στο σχολείο, να συνεργαζόμαστε και να βοηθούμε ο ένας τον άλλον /την άλλη.
- Να υπάρχουν κίνητρα για τη μάθηση, χωρίς ανταγωνισμό.
- Οι καθηγητές και τις καθηγήτριες μας να είναι ευγενικοί, συγκρατημένοι, με χιούμορ αλλά ισορροπημένα, να μην είναι ούτε πολύ αυστηροί αλλά ούτε και πολύ χαλαροί. Να κάνουν το μάθημα με διασκεδαστικό τρόπο. Να δείχνουν ότι νοιάζονται για τα παιδιά και κατανοούν τα συναισθήματά τους.

- Να προωθηθεί περισσότερο στα σχολεία η σχολική διαμεσολάβηση, με συμμετοχή μαθητών – μαθητριών. Η διαμεσολάβηση μας βοηθάει όχι μόνο στο σχολείο αλλά και στις διαπροσωπικές μας σχέσεις.
- Να πηγαίνουμε κοντά στα παιδιά που μένουν μόνο τους στα διαλείμματα και να τους κάνουμε παρέα.
- Παιδιά που έχουν καταγωγή από άλλες χώρες και δέχονται μπουλιγκ για αυτόν τον λόγο, να παίρνουν υποστήριξη για να νοιώθουν καλύτερα στο σχολείο.

Γ. Ομάδα “Επικοινωνία μέσα από τις τέχνες”

- Να εισαχθούν καλλιτεχνικά μαθήματα σε όλες τις τάξεις του σχολείου.
- Στα ΓΕΛ να διδάσκονται τα καλλιτεχνικά μαθήματα που εξετάζονται στις Πανελλήνιες, ως μαθήματα επιλογής.
- Να καλλιεργούνται ανοιχτοί ορίζοντες μέσα από τις τέχνες.
- Να αφήσουμε πίσω τα στερεότυπα για τους καλλιτέχνες.
- Η τέχνη γεννιέται από συναισθήματα και γεννάει συναισθήματα.
- Η τέχνη μας χαλαρώνει, μας ηρεμεί και βοηθάει να αντιμετωπίζουμε το στρες.
- Η τέχνη βοηθάει να ανοίγουν συζητήσεις, να υπάρχει συμπερίληψη.
- Ο άνθρωπος είναι τέχνη και η τέχνη είναι ο άνθρωπος.
- Οι τέχνες προβληματίζουν, ευαισθητοποιούν, φορτίζουν θετικά ή και αρνητικά.
- Οι τέχνες μεταδίδουν μηνύματα, σκέψεις, απόψεις και συναισθήματα.
- Δεν υπάρχει πρόβλημα στην τέχνη, υπάρχει νιώθω, θέλω, μπορώ, εκφράζομαι.
- Στα σχολεία αν υπάρχουν ελεύθεροι χώροι (τοίχοι) να αξιοποιούνται καλλιτεχνικά από τα παιδιά με τοιχογραφίες.
- Η επικοινωνία μέσω τεχνών είναι σημαντική και αυτό φαίνεται επειδή κάποιες φορές το κράτος φαίνεται να φοβάται τους καλλιτέχνες.
- Οι τέχνες δεν έχουν όρια, αρκεί να μη θίγουν ανθρώπινα δικαιώματα.

Δ. Ομάδα “Επικοινωνία στο διαδίκτυο”:

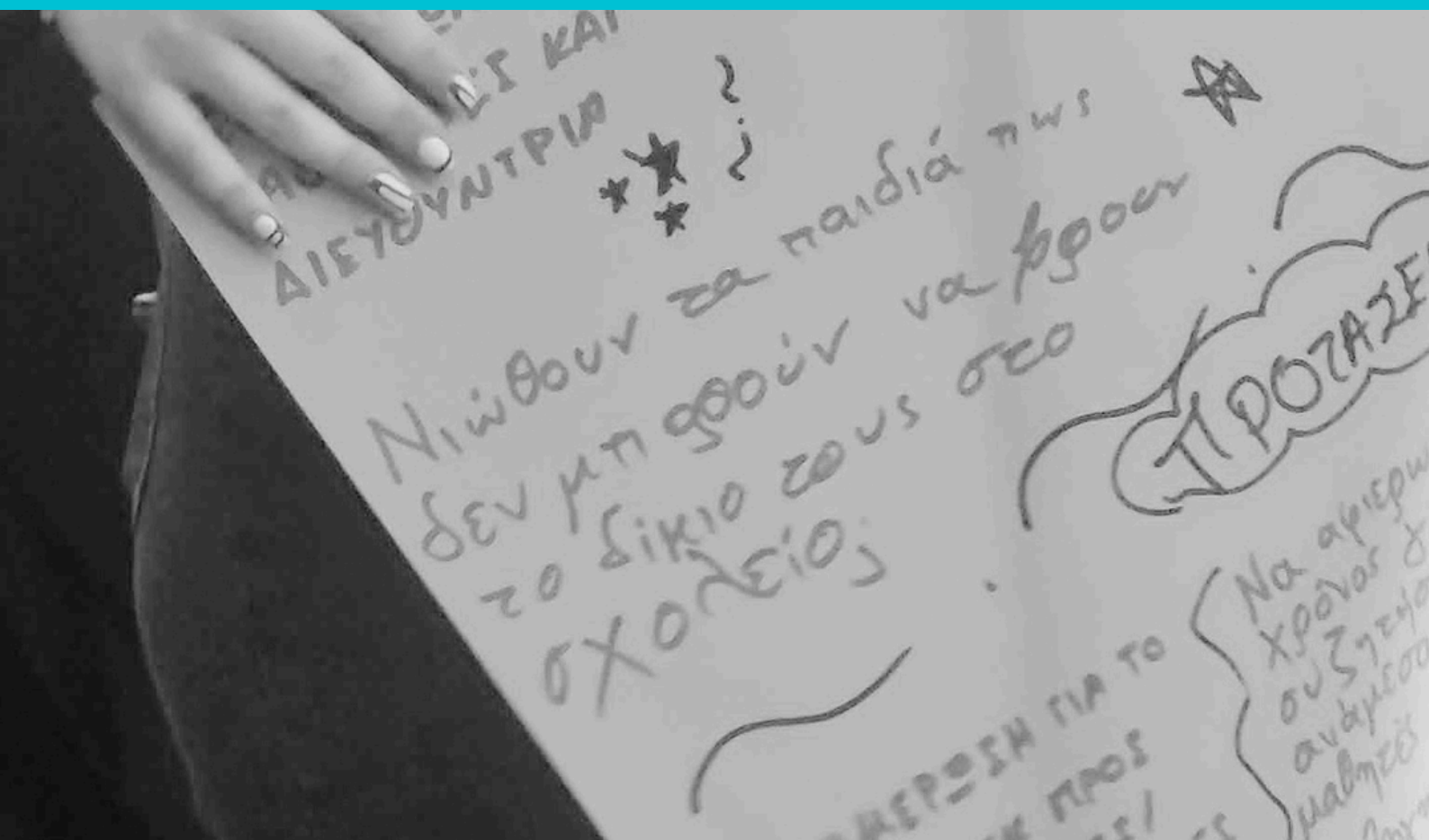
- Να κατοχυρωθεί το δικαίωμα ελευθερίας μας στη χρήση του διαδικτύου, μαζί με την κατάλληλη γνώση για να μπορούμε να κάνουμε σωστή χρήση του.
- Μέσα από τα social media χαλαρώνουμε και ξεφεύγουμε από την καθημερινότητα. Πολλοί νιώθουμε πιο άνετα να επικοινωνούμε και να εκφραζόμαστε μέσα από το διαδίκτυο.
- Έχουμε όμως παράλληλα ανάγκη για ασφάλεια, εμπιστοσύνη και προστασία της ιδιωτικότητας μας.
- Να γίνει εξυγίανση των social media, με υποστήριξη για καλή κατανόηση της χρήσης του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, για να έχουμε μια πιο υγιή σχέση μαζί τους και να μάθουμε καλύτερα το φιλτράρισμα και τη διασταύρωση των πληροφοριών όπως και κανόνες προστασίας από κακοποιητικές συμπεριφορές.
- Να μάθουμε να δίνουμε προσοχή στη χρήση του AI.
- Θέλουμε διαδίκτυο ανοικτό, αλλά με εργαλεία προστασίας.



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

Δίνουμε Φωνή στους Εφήβους



camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικεντρο ο ανθρωπος
humanity at the core

