**ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ: Ψυχική Ευεξία & Ψυχική Ευημερία Εφήβου**

**Θεματικός Άξονας: Άμεσο περιβάλλον**

Η **ψυχική ευεξία εφήβου** είναι συνδεδεμένη με την ικανότητα του ατόμου να βιώνει θετικά συναισθήματα, να έχει καλή φυσική και ψυχική υγεία, και να αναπτύσσει στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων και την αντιμετώπιση της καθημερινότητας. Η ψυχική ευεξία αναφέρεται στην ψυχική και συναισθηματική κατάσταση ενός νέου ατόμου, η οποία χαρακτηρίζεται από την ικανότητα να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις και τα άγχη της καθημερινότητας, να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να έχει θετική προοπτική για το μέλλον. Στην ψυχική ευεξία ενσωματώνονται διάφοροι παράγοντες που συνδέονται με την υγιή ανάπτυξη του νέου ατόμου, όπως:

* **Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση:** Οι νέοι που νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, αποδέχονται τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και πιστεύουν στις δυνατότητές τους, είναι πιο πιθανό να βιώσουν ψυχική ευεξία.
* **Συναισθηματική σταθερότητα:** Η ικανότητα του νέου να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του με υγιή τρόπο, να αναγνωρίζει και να εκφράζει τα συναισθήματά του και να αναπτύσσει στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.
* **Υγιείς σχέσεις και κοινωνική υποστήριξη:** Η ανάπτυξη υγιών σχέσεων με φίλους, οικογένεια και άλλους ανθρώπους που παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη είναι σημαντική για την ψυχική ευεξία των νέων.
* **Στρατηγικές αντιμετώπισης άγχωσης:** Οι νέοι που έχουν τη δυνατότητα να διαχειρίζονται το άγχος και τις πιέσεις με θετικούς τρόπους (π.χ. μέσω της άσκησης, της τέχνης, του διαλογισμού) είναι πιο ανθεκτικοί σε ψυχικές προκλήσεις.
* **Σκοπός και προοπτική:** Η ανάπτυξη στόχων και η καλλιέργεια της αίσθησης ότι υπάρχει ένας σκοπός ή κατεύθυνση στη ζωή του νέου βοηθά στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.
* **Αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη:** Η αναγνώριση του εαυτού, η κατανόηση των αναγκών και επιθυμιών, και η συνεχής προσωπική εξέλιξη βοηθούν τον νέο να παραμένει ψυχικά ισχυρός και ευτυχισμένος.

**Τρόποι απόκτησης ψυχικής ευεξίας: 1) κατάκτηση αυτογνωσίας:** ανάλυση συναισθημάτων, αναγνώριση αδυναμιών και δυνατοτήτων, κατανόηση της προσωπικότητας και των προσωπικών αναγκών, ρεαλιστικοί στόχοι στη ζωή, **2) ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και καλλιέργεια αυτοσεβασμού:** αναγνώριση της προσωπικής αξίας, θετική σκέψη και θετικό αυτοσυναίσθημα, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, 3) **σωματική ευεξία και αθλητισμός**, ισορροπημένη διατροφή και υγιεινή διαβίωση, 4) **ψυχική άσκηση και στρατηγικές διαχείρισης άγχους**, 5) **ρεαλιστικοί στόχοι:** θέσπιση σαφών και εφικτών στόχων, οραματισμός της επιτυχίας και της προόδου, αναγνώριση μικρών επιτυχιών, 6) **κοινωνική δικτύωση και ισορροπημένες διαπροσωπικές σχέσεις:** ανάπτυξη ενσυναίσθησης και ανοιχτότητα για βοήθεια και υποστήριξη σε άλλους, ψυχική επικοινωνία και αίσθημα ασφάλειας, συναισθηματική κάλυψη, αποφυγή τοξικών σχέσεων, 7) αισιοδοξία, εστίαση στις θετικές πλευρές της ζωής.

**ΣΧΟΛΕΊΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΝΕΟΥ**

Η ψυχική ενδυνάμωση των νέων είναι κρίσιμη για την ανάπτυξή τους, και το σχολείο παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι που το σχολείο μπορεί να συμβάλει στην ψυχική ενδυνάμωση των μαθητών:

1. **Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος**: Το σχολείο πρέπει να είναι ένας χώρος όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς και αποδεκτοί. Ένα θετικό, υποστηρικτικό περιβάλλον ενθαρρύνει τη συναισθηματική ανάπτυξη και την αυτοεκτίμηση.
2. **Εκπαίδευση για τη συναισθηματική νοημοσύνη**: Η εκπαίδευση στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων είναι κρίσιμη για την ψυχική υγεία. Μαθήματα που επικεντρώνονται στην ενσυναίσθηση, την αυτοεκτίμηση και τη διαχείριση του άγχους μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.
3. **Ανοιχτός διάλογος και υποστήριξη**: Οι μαθητές πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να μιλούν για τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους με καθηγητές και συμβούλους. Η δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης μέσα στο σχολείο, όπου οι νέοι νιώθουν άνετα να εκφράζονται, είναι εξαιρετικά σημαντική.
4. **Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανθεκτικότητας**: Το σχολείο μπορεί να ενισχύσει τις ικανότητες των μαθητών να ανταπεξέρχονται στις προκλήσεις της ζωής μέσω δραστηριοτήτων που προάγουν την ανθεκτικότητα, όπως η επίλυση προβλημάτων, η συνεργασία και η ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους.
5. **Ενημέρωση για την ψυχική υγεία**: Η πληροφόρηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας και η αποδοχή της ανάγκης για βοήθεια είναι κρίσιμη. Τα σχολεία μπορούν να διοργανώνουν εκδηλώσεις ή να προσφέρουν πόρους που να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα σημάδια ψυχικής δυσφορίας και να αναζητήσουν βοήθεια χωρίς να ντρέπονται.
6. **Προώθηση της συμμετοχής σε εξωσχολικές δραστηριότητες**: Η συμμετοχή σε αθλητικά ή καλλιτεχνικά προγράμματα, ή άλλες δραστηριότητες, βοηθά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής υγείας, δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να εκφραστούν και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες.

Τα εργαστήρια δεξιοτήτων στο σχολείο δεν ενισχύουν μόνο τις ακαδημαϊκές ικανότητες, αλλά και τις ψυχικές και κοινωνικές δεξιότητες που επιτρέπουν στους νέους να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της καθημερινότητας με περισσότερη ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση. Συνολικά, αυτό συμβάλλει στην ψυχική τους υγεία και ευημερία. Τα εργαστήρια δεξιοτήτων στο σχολείο μπορούν να παράσχουν πρακτικά εργαλεία για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη γενικότερη ψυχική τους υγεία. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι με τους οποίους τα εργαστήρια αυτά συμβάλλουν στην ψυχική ευημερία:

1. **Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων**: Τα εργαστήρια δεξιοτήτων συχνά περιλαμβάνουν δραστηριότητες που ενισχύουν την ικανότητα συνεργασίας, την επικοινωνία και την επίλυση διαφορών. Αυτές οι ικανότητες βοηθούν τους νέους να ενισχύσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να διαχειριστούν κοινωνικές προκλήσεις με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ηρεμία.
2. **Διαχείριση άγχωσης και συναισθημάτων**: Μέσα από δραστηριότητες που ενσωματώνουν τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους (όπως ασκήσεις αναπνοής, mindfulness ή τεχνικές χαλάρωσης), οι μαθητές μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Αυτό τους βοηθά να αισθάνονται περισσότερο ελέγχουν την κατάσταση τους και να μειώσουν την ψυχική ένταση.
3. **Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης**: Μέσα από δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην αναγνώριση των δυνάμεων και των αδυναμιών των μαθητών, τα εργαστήρια δεξιοτήτων ενθαρρύνουν την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να αναπτύξουν τα ταλέντα τους, κάτι που μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική τους ευημερία.
4. **Αναγνώριση και αντιμετώπιση προκλήσεων**: Τα εργαστήρια δεξιοτήτων συχνά περιλαμβάνουν σενάρια ή προσομοιώσεις που βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν τις προκλήσεις της ζωής και να μάθουν στρατηγικές για να τις ξεπεράσουν. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, οι νέοι αποκτούν δεξιότητες για να είναι ανθεκτικοί σε δύσκολες καταστάσεις, ενισχύοντας έτσι τη συναισθηματική τους δύναμη.
5. **Στρατηγικές για τη διαχείριση των σχέσεων**: Μαθήματα που επικεντρώνονται στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις ανάγκες των άλλων και να επικοινωνούν καλύτερα. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με πιο υγιή τρόπο και να δημιουργούν σταθερές κοινωνικές σχέσεις, κάτι που έχει θετική επίδραση στην ψυχική τους ευημερία.
6. **Ενίσχυση της αίσθησης του σκοπού και της ατομικής ευθύνης**: Μέσα από εργαστήρια που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη προσωπικών στόχων και την υπευθυνότητα, οι μαθητές αναπτύσσουν αίσθηση του σκοπού και του προορισμού τους. Αυτή η αίσθηση κατεύθυνσης είναι σημαντική για την ψυχική ευημερία, καθώς βοηθά στην αίσθηση του ελέγχου και της ικανοποίησης.