ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Δήμος Πεντέλης: Τον Οκτώβριο επανεκκινούν τα προγράμματα ψυχοκοινωνικής στήριξης μαθητών και εφήβων

Η επιτυχία των δράσεων αποτυπώνεται στις ευχαριστήριες επιστολές τεσσάρων σχολικών μονάδων - «πολύτιμη ενδυνάμωση», «ψυχική ανθεκτικότητα» και ουσιαστική στήριξη των παιδιών

Ο Δήμος Πεντέλης συνεχίζει και τη νέα σχολική χρονιά τις δράσεις για την **προαγωγή της ψυχικής υγείας και την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των μαθητών**, με τα σχετικά προγράμματα να **επανεκκινούν τον Οκτώβριο 2026** στις σχολικές μονάδες του Δήμου.

Οι δράσεις, που σχεδιάστηκαν και συντονίστηκαν από την **κλινική ψυχολόγο και Εντεταλμένη Ψυχικής Υγείας του Δήμου Πεντέλης, Βασιλική Ρούσσου**, έχουν ως βασικό στόχο να προσφέρουν στους εφήβους εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς και έναν ασφαλή χώρο επικοινωνίας και έκφρασης.

Στο πλαίσιο αυτό συνεχίζονται οι **«Ομάδες Εφήβων»**, με επίκεντρο την ενδυνάμωση των μαθητών και τη διαχείριση των προκλήσεων της σχολικής και καθημερινής ζωής, καθώς και οι **ειδικές παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής στήριξης και διαχείρισης του εξεταστικού άγχους**, με ιδιαίτερη έμφαση στους μαθητές και τις μαθήτριες της Γ΄ Λυκείου κατά την απαιτητική περίοδο προετοιμασίας για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Η ανταπόκριση της εκπαιδευτικής κοινότητας κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά υπήρξε ιδιαίτερα θετική. **Τέσσερις σχολικές μονάδες** απέστειλαν ευχαριστήριες επιστολές προς τον Δήμο Πεντέλης, επισημαίνοντας τη συμβολή των παρεμβάσεων στην ψυχολογία, την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και ζητώντας τη συνέχιση και ενίσχυσή τους.

Η εκπαιδευτική κοινότητα επιβεβαιώνει την αξία των προγραμμάτων

Από το **1ο Γυμνάσιο Μελισσίων**, η Σύμβουλος Σχολικής Ζωής **Ελένη Γιαχνάκη** και ο Διευθυντής **Σπυρίδων Μέλλιος** υπογραμμίζουν ότι οι

συναντήσεις **«προσέφεραν στα παιδιά πολύτιμη ενδυνάμωση και στήριξη»**, βοηθώντας τα να αντιμετωπίσουν **«με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ψυχική ανθεκτικότητα την απαιτητική περίοδο των εξετάσεων»**. Η σχολική μονάδα ευχαριστεί τον Δήμο για τη στήριξη της δράσης και εκφράζει την επιθυμία η πρωτοβουλία να συνεχιστεί και τα επόμενα χρόνια.

Το **ΓΕΛ Νέας Πεντέλης**, σε επιστολή του Διευθυντή και του Συλλόγου Διδασκόντων, σημειώνει χαρακτηριστικά ότι:

«Οι συναντήσεις αυτές ενδυνάμωσαν τα παιδιά ώστε να είναι πιο καλά προετοιμασμένα για τη δύσκολη φάση των εξετάσεων»,

τονίζοντας παράλληλα ότι τέτοιες δράσεις **«επηρεάζουν σημαντικά και θετικά την ψυχολογία των εφήβων»** και κρίνονται απαραίτητες για την προετοιμασία των υποψηφίων στις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Αντίστοιχα, ο **Διευθυντής του ΓΕΛ Πεντέλης, Δημήτριος Καρδακάς**, ευχαριστεί για τη βοήθεια που προσφέρθηκε στους μαθητές της Γ΄ Λυκείου και εξαίρει τόσο την προσπάθεια όσο και το **«ιδιαίτερα ήπιο και παιδαγωγικό κλίμα»** που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Μάλιστα, το σχολείο ζητά οι πρωτοβουλίες αυτές **«να συνεχισθούν αλλά και να γίνουν ακόμα περισσότερες»**.

Ιδιαίτερα θετική είναι και η αποτίμηση του **Γυμνασίου Πεντέλης**. Η Διευθύντρια **Κλειώ Καραγιαννοπούλου, PhD, MA**, αναφέρει ότι οι «Ομάδες Εφήβων» **«προσέφεραν στα παιδιά πολύτιμη ενδυνάμωση και ουσιαστική στήριξη»**, βοηθώντας τα να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα τις απαιτήσεις της σχολικής και όχι μόνο καθημερινότητας. Στην ίδια επιστολή οι δράσεις χαρακτηρίζονται **«πολύτιμο εφόδιο για τη συνολική ανάπτυξη και ευημερία των παιδιών»**, ενώ διατυπώνεται η ευχή να συνεχιστούν και την επόμενη χρονιά.

Νατάσσα Κοσμοπούλου: «Η ψυχική υγεία των παιδιών μας είναι προτεραιότητα»

Η Δήμαρχος Πεντέλης **Νατάσσα Κοσμοπούλου** δήλωσε:

«Η στήριξη των παιδιών και των εφήβων μας αποτελεί ουσιαστική προτεραιότητα για τον Δήμο Πεντέλης. Η σχολική επιτυχία δεν μπορεί να αποσυνδεθεί από την ψυχική ισορροπία, την αυτοπεποίθηση και την

ανθεκτικότητα των νέων ανθρώπων. Η τόσο θετική ανταπόκριση των σχολείων μάς επιβεβαιώνει ότι οι δράσεις αυτές έχουν πραγματικό αντίκτυπο. **Τον Οκτώβριο τις συνεχίζουμε**, με την ίδια συνέπεια και με στόχο να βρισκόμαστε δίπλα στους μαθητές, στις οικογένειές τους και στην εκπαιδευτική κοινότητα εκεί όπου υπάρχει ανάγκη».

Ελένη Πολίτη: «Η κοινωνική πολιτική οφείλει να επενδύει στην πρόληψη»

Η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής **Ελένη Πολίτη** ανέφερε: «Για εμάς, κοινωνική πολιτική σημαίνει πρόληψη και ουσιαστική παρουσία δίπλα στον πολίτη. Οι ευχαριστήριες επιστολές των σχολείων επιβεβαιώνουν ότι οι δράσεις για τους εφήβους ανταποκρίθηκαν σε πραγματικές ανάγκες. **Στεκόμαστε με θέρμη δίπλα σε αυτή την εξαιρετικά οργανωμένη και σπουδαία προσπάθεια, ενισχύοντας κάθε βήμα της**».

Βασιλική Ρούσσου: ««Στόχος είναι τα παιδιά να αποκτούν εργαλεία που θα τα συνοδεύουν και μετά το σχολείο»

Η κλινική ψυχολόγος και Εντεταλμένη Ψυχικής Υγείας Βασιλική Ρούσσου, η οποία σχεδίασε, οργάνωσε και συντόνισε τα προγράμματα, δήλωσε:
«Σχεδιάσαμε αυτές τις παρεμβάσεις με στόχο να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή, παιδαγωγικά κατάλληλο και ζωντανό χώρο **μέριμνας εαυτού**, όπου η φροντίδα της ψυχικής υγείας γίνεται καθημερινή πράξη. Μέσα από τη φιλοσοφία του **αμοιβαίου διαλόγου**, προσφέρουμε στους εφήβους μια σύγχρονη και πρωτοποριακή μορφή ανταλλαγής σκέψεων και συναισθημάτων. Πρόκειται για μια διαδικασία που, αν και διαθέτει στέρεο **επιστημονικό και ψυχοθεραπευτικό υπόβαθρο**, αποβάλλει κάθε στείρα προσέγγιση: δεν κρίνει, δεν κατηγοριοποιεί και **δεν βάζει ταμπέλες**.
Στο επίκεντρο βρίσκεται η βαθιά ανάγκη του **"ακούειν και μοιράζεσθαι"**. Εκεί, οι έφηβοι μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για όσα τους απασχολούν, να κατανοήσουν καλύτερα το άγχος τους και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Δεν μας ενδιαφέρει μόνο να βοηθήσουμε έναν μαθητή να περάσει μια δύσκολη εξεταστική περίοδο, αλλά να ανακαλύψει τη δύναμη της αυτοφροντίδας και να αποκτήσει δεξιότητες και ψυχικά εφόδια που θα τον συνοδεύουν και στην ενήλικη ζωή του. Η ανατροφοδότηση των τεσσάρων σχολικών μονάδων είναι εξαιρετικά σημαντική, γιατί αποτυπώνει την εμπειρία των ίδιων των σχολικών κοινοτήτων. Τον

Οκτώβριο επιστρέφουμε στα σχολεία, συνεχίζοντας και εξελίσσοντας αυτή την προσπάθεια».
Με την επανεκκίνηση των προγραμμάτων τον Οκτώβριο, ο Δήμος Πεντέλης επενδύει σταθερά στην πρόληψη, στην ψυχική ανθεκτικότητα, στην ουσιαστική στήριξη της νέας γενιάς και σε μια κουλτούρα ανοιχτού, ισότιμου διαλόγου, ενισχύοντας παράλληλα τη συνεργασία Δήμου, σχολείων, εκπαιδευτικών και οικογενειών.