



Mental Health & Self-Identification Journey

Το πρόγραμμα "**Mental Health & Self-Identification Journey**" απευθύνεται σε μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε 40 σχολεία ανά την Ελλάδα και τους/τις "ακολουθεί" σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου, έχοντας ως στόχο να τους/τις εξοικειώσει με θεμελιώδη ζητήματα σχετικά με την **ψυχική υγεία**, καθώς και να τους/τις βοηθήσει να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των ενδιαφερόντων τους. Παράλληλα, το πρόγραμμα συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο **υποστηρικτικού** σχολικού περιβάλλοντος που προάγει τη συζήτηση και αποδοχή γύρω από ζητήματα ψυχικής υγείας και ευημερίας.

Συνδυάζοντας τη βιωματική μάθηση και την πρακτική εφαρμογή, το πρόγραμμα αποτελείται από τα εξής στάδια:

A) **Μαθαίνω να αντιμετωπίζω τις προκλήσεις γύρω από την ψυχική υγεία**

Οι μαθητές/τριες με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών τους συμμετέχουν σε **δραστηριότητες μη τυπικής μάθησης** στην τάξη και σε **live ομαδικές συνεδρίες** με μέντορες, οι οποίοι/ες δραστηριοποιούνται στον κλάδο της ψυχικής υγείας, όπως ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές. Ενημερώνονται για ζητήματα που αφορούν την ψυχική υγεία, και εμβαθύνουν σε θέματα, όπως η ανάπτυξη αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης, η ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας, η διαχείριση του άγχους, καθώς και η καλλιέργεια θετικών διαπροσωπικών σχέσεων.

B) **Γνωρίζω ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς τομείς που μου ταιριάζουν**

Συμμετέχοντας σε live ομαδικές συνεδρίες με μέντορες, οι μαθητές/τριες εξερευνούν τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς τομείς που τους/τις ενδιαφέρουν και κατανοούν, μέσα από την εμπειρία των μεντόρων, πώς η λήψη **συνειδητών** αποφάσεων που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες, και τις κλίσεις τους, προάγει την ψυχική ευημερία.

Παράλληλα, **εκπαιδευτικοί** και **γονείς** συμμετέχουν σε εξειδικευμένες **επιμορφώσεις**, αποκτώντας γνώσεις και εργαλεία που ενισχύουν την κοινωνική ανάπτυξη και ψυχική ευημερία των εφήβων. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν την υλοποίηση του προγράμματος στο σχολείο τους, επιμορφώνονται σε βασικά ζητήματα που αφορούν την ψυχική υγεία, την ανθεκτικότητα και την ευημερία των μαθητών/τριών τους, ενώ οι γονείς εστιάζουν στην καλλιέργεια υγιών σχέσεων και στην πρόληψη και αντιμετώπιση περιστατικών (κυβερνο)εκφοβισμού.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την υποστήριξη του **CML Foundation** για το σχολικό έτος 2025-26.