






PsyTales

2023-1-IE01-KA220-SCH-000159650
FROM JAN. 2024 TO MAR. 2026


ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΑΦΗΓΗΘΟΥΜΕ Από τη Δρ Jolanta Burke

Στο σημερινό πολυσύχναστο εκπαιδευτικό τοπίο, υπάρχει μια αισθητή κινητικότητα γύρω από τις πρωτοβουλίες για την υγεία και την ευεξία. Τα ευρωπαϊκά σχολεία δεν αποτελούν εξαίρεση, καθώς κατακλύζονται από λύσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του άγχους και των προκλήσεων ψυχικής υγείας των παιδιών. Είναι μια ευγενής επιδίωξη, χωρίς αμφιβολία. Γνωρίζετε όμως ότι μόνο το **10-20%** των παιδιών παλεύουν με θέματα ψυχικής υγείας; Αυτό το στατιστικό στοιχείο εγείρει μερικές ανησυχίες. Τίθεται το ερώτημα: Εστιάζουμε τις προσπάθειές μας στη σωστή κατεύθυνση; Πολλές από τις λύσεις που είναι σήμερα στη μόδα φαίνονται προσαρμοσμένες για αυτή τη μειοψηφία, αφήνοντας τα περισσότερα παιδιά να αισθάνονται παραμελημένα. Αυτή η έντονη αντίθεση διαφοροποιεί ορισμένες προσεγγίσεις από άλλες.

Το έργο μας PsyTales είναι ο φάρος μιας μοναδικής προσέγγισης. Δεν είμαστε εδώ μόνο για να περιποιηθούμε τις πληγές αυτών που ήδη πονάνε. Όχι, η αποστολή μας είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτό. Τα παραμύθιά μας είναι φτιαγμένα με διττό σκοπό: να στηρίζουμε τα παιδιά που έχουν ανάγκη και ταυτόχρονα να εξοπλίσουμε το ευρύτερο μαθητικό σώμα με την ψυχολογική ανθεκτικότητα που χρειάζεται για να αντεπεξέλθει στις ανατροπές της ζωής. Πρόκειται για μια ανεπαίσθητη αλλά σημαντική αλλαγή προοπτικής.


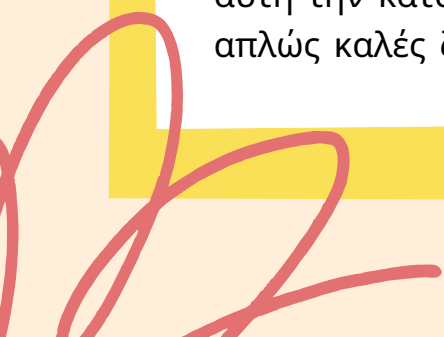





Φανταστείτε ένα φάσμα που εκτείνεται από το ένα άκρο που χαρακτηρίζεται από ψυχικές ασθένειες, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, μέχρι το άλλο, όπου βρίσκεται μια κατάσταση που ονομάζεται "μαρασμός". Πρόκειται για ένα δύσκολο σημείο όπου τα παιδιά μπορεί να μην έχουν ακόμη επίσημη διάγνωση, αλλά να αισθάνονται αποκομμένα από το περιβάλλον τους, ευάλωτα και ανήσυχα. Είναι σαν να βρίσκεσαι σε μια εκκρεμότητα, όπου σου λένε ότι δεν είσαι αρκετά άρρωστος για να δικαιολογήσεις μια διάγνωση, αλλά ούτε και ότι ευημερείς. Δυστυχώς, περίπου το 10% των παιδιών βρίσκονται σε αυτό το δύσκολο σημείο.




Κινούμενοι κατά μήκος αυτής της συνέχειας, συναντάμε τα περισσότερα παιδιά που βρίσκονται σε μια κατάσταση μέτριας ψυχικής υγείας. Σε γενικές γραμμές, αισθάνονται αρκετά καλά, αλλά πού και πού, τα συναισθήματα μπορεί να καταλαμβάνουν τον ψυχισμό τους, αφήνοντάς τα να αισθάνονται πεσμένα, καταθλιπτικά ή ευερέθιστα. Μπορεί επίσης να παλεύουν με υπαρξιακά ερωτήματα, αναλογιζόμενα τον σκοπό της ζωής τους ή νιώθοντας καταβεβλημένα από την αβεβαιότητα. Για αυτή την ομάδα, οι παραδοσιακές λύσεις που βασίζονται στο άγχος πρέπει συχνά να αναθεωρηθούν. Έχουν ήδη ακονίσει τις δεξιότητες ζωής τους, αλλά χρειάζονται κάτι επιπλέον για να ανθίσουν.

Και τότε υπάρχει η άνθηση - μια κατάσταση βέλτιστης ψυχικής ευεξίας που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με σχετική ευκολία. Σε αυτή την κατάσταση, είμαστε εξοπλισμένοι για να ανταπεξέλθουμε και να ευδοκιμήσουμε, χάρη σε μια πλούσια σειρά πόρων που εμπλουτίζουν τη ζωή μας και την καθιστούν πραγματικά ικανοποιητική. Σκεφτείτε τα πάθη, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση αυτονομίας και μια υποβόσκουσα ευτυχία που γεμίζει με νόημα την κάθε μέρα. Στόχος μας είναι να καλλιεργήσουμε αυτή την κατάσταση ευημερίας στα παιδιά, εξασφαλίζοντας όχι απλώς καλές ζωές, αλλά ζωές που αξίζει να ζούμε.

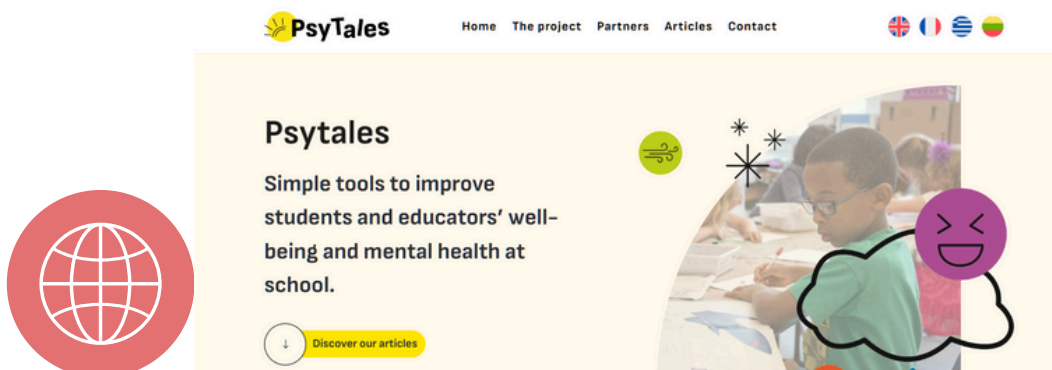




Τα συναρπαστικά νέα είναι ότι τα κλειδιά της ψυχολογικής ευημερίας δεν είναι άπιαστα - είναι δεξιότητες που μπορούν να μάθουν. Και αυτό ακριβώς είναι το αντικείμενο των PsyTales. Τα παραμύθια μας έχουν τις ρίζες τους σε στέρεες επιστημονικές έρευνες, εμβαθύνοντας στους ψυχολογικούς πόρους που ανοίγουν τον δρόμο για την πραγματική ευημερία των παιδιών. Δεν είμαστε μόνο για την ανακούφιση από το άγχος ή την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης- είμαστε εδώ για να εξοπλίσουμε τα παιδιά με τις βασικές δεξιότητες ζωής που χρειάζονται για να ξεκλειδώσουν το πλήρες δυναμικό τους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι ιστορίες μας είναι φτιαγμένες για κάθε παιδί, όχι μόνο για τα λίγα που μπορεί να δυσκολεύονται.



Ελάτε λοιπόν μαζί μας σε ένα ταξίδι ανακάλυψης. Ας εξερευνήσουμε πώς ακόμη και οι πιο μικρές αλλαγές στη σκέψη, στη διαχείριση των συναισθημάτων ή στις καθημερινές συνήθειες μπορούν να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για την άνθηση με τα PsyTales. Αντί να αντιμετωπίζουμε απλώς τα προβλήματα όταν προκύπτουν, εξοπλίζουμε προληπτικά τα παιδιά με τα εργαλεία που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο. Και αυτή είναι μια ιστορία που αξίζει να αφηγηθούμε.



The screenshot shows the PsyTales website homepage. At the top left is the PsyTales logo. To its right are navigation links: Home, The project, Partners, Articles, and Contact. Further right are flags for the United Kingdom, France, Greece, and Germany. Below the navigation is a large banner with the text: "Psytales Simple tools to improve students and educators' well-being and mental health at school." To the right of the text is a photo of a young boy with glasses sitting at a desk, with a purple smiley face icon overlaid on it. Below the banner is a button that says "Discover our articles". To the left of the banner is a red globe icon.

<https://psytalles.eu>

