

Η αβάσταχτη μοναξιά των παιδιών

Μια γενιά μεγαλώνει μέσα σε διαρκή πίεση: οθόνες, πόλεμος, κλίμα, ανισότητα, φτώχεια, άγχος επίδοσης, κοινωνική απομόνωση



24 Μαΐου 2026, 18:00

ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ [Ντάνι Βέργου](#)

Η κραυγή απόγνωσης δύο παιδιών από την Ηλιούπολη, που πιάστηκαν χέρι χέρι και από τα 20 μέτρα βούτηξαν στο τσιμέντο, ακούστηκε σε κάθε άκρη της χώρας. Είναι η κραυγή μιας ολόκληρης γενιάς –της γενιάς Z– που μεγαλώνει μέσα στον ανταγωνισμό, τον φόβο, την πίεση, τη μοναξιά. Μιας γενιάς με κλειστό ορίζοντα από την κοινωνική ασφυξία, που δεν τη χωράει ο κόσμος αυτός.

Το γράμμα της μιας 17χρονης προς τους γονείς της δεν αφήνει καμία αμφιβολία. Μια γενιά μεγαλώνει μέσα σε διαρκή πίεση: οθόνες, πόλεμος, κλίμα, ανισότητα, φτώχεια, άγχος επίδοσης, κοινωνική απομόνωση. Και οι σημαντικοί ενήλικες, γονείς, εκπαιδευτικοί, κοινωνία, όλο και πιο απόντες. Η «αβάσταχτη μοναξιά» των παιδιών, των εφήβων και των νέων δεν είναι ένα μεμονωμένο ψυχολογικό πρόβλημα, ούτε απλώς μια «κρίση της εφηβείας».

Το χρόνια στρες, η ψηφιακή υπερδιέγερση και η απουσία νοήματος διαμορφώνουν ένα εκρηκτικό μίγμα για τη γενιά Z, οδηγώντας ολοένα περισσότερους νέους σε άγχος, κατάθλιψη και ψυχική εξάντληση.

Ο ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας Γεώργιος Χρούσος, μέλος της Ακαδημίας Αθηνών και πρωτοπόρος διεθνώς της έρευνας για το χρόνια στρες, προειδοποιεί, μέσω της συνέντευξής του, για μια «σιωπηλή πανδημία» ψυχικής δυσφορίας, όπου ο εγκέφαλος των παιδιών μεταβαίνει από τη φυσιολογική προσαρμογή σε κατάσταση διαρκούς επιφυλακής και ευαλωτότητας.



Γιώργος Χρούσος

Ζούμε μια σιωπηλή πανδημία ψυχικής δυσφορίας των νέων

Συνέντευξη: **Γεώργιος Π. Χρούσος**, καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας*

Η γενιά Z, γεννημένη μεταξύ 1996 και 2012, είναι η πρώτη μεταβατική γενιά που μεγάλωσε μέσα στον ψηφιακό κόσμο: περισσότερο συνδεδεμένη τεχνολογικά, αλλά συχνά πιο απομονωμένη συναισθηματικά, πιο αγχώδης, πιο ευάλωτη στην κατάθλιψη και λιγότερο προετοιμασμένη για τις δυσκολίες της ενήλικης ζωής, περιγράφει η Jean Twenge στο βιβλίο «iGen, Η Γενιά του Internet». Το φαινόμενο αυτό μπορεί να ερμηνευτεί βαθύτερα, μας λέει ο ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής ΕΚΠΑ, Γιώργος Χρούσος:

«Όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος εκτίθεται χρόνια σε αβεβαιότητα, κοινωνική πίεση, ανταγωνισμό, ψηφιακή υπερδιέγερση, έλλειψη νοήματος και αίσθημα “αβοηθησίας”, τότε ο οργανισμός και ο εγκέφαλος μεταβαίνουν από τη φυσιολογική προσαρμογή στη δυσπροσαρμογή».

• Καθημερινά ακούμε στις ειδήσεις ακραία θλιβερά περιστατικά με πρωταγωνιστές τα παιδιά. Τι συμβαίνει;

«Οι νέοι χρειάζονται την αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα πέρα από την επιτυχία, την κατανάλωση και την ψηφιακή εικόνα»

Ζούμε μια σιωπηλή πανδημία ψυχικής δυσφορίας των νέων. Τα παιδιά μεγαλώνουν σε έναν κόσμο γεμάτο αντιφάσεις: υπερσυνδεδεμένο αλλά μοναχικό, τεχνολογικά προηγμένο, αλλά συναισθηματικά φτωχότερο, γεμάτο πληροφορία, αλλά χωρίς σταθερό νόημα και προσανατολισμό. Η γενιά Z εκτέθηκε από πολύ νωρίς σε ψηφιακή υπερδιέγερση, κοινωνική σύγκριση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, υπερπροστατευτική, αλλά ταυτόχρονα συναισθηματικά απύσχα ανατροφή, και σε μια κοινωνία όπου κυριαρχούν η ανασφάλεια, ο ακραίος ανταγωνισμός και η αβεβαιότητα για το μέλλον.

Η θεωρία του στρες εξηγεί ότι όταν το στρες γίνεται χρόνιο και ανεξέλεγκτο, το παιδί δεν αναπτύσσει ψυχοσωματική ανθεκτικότητα στο στρες, αλλά το αντίθετο. Αποκτά αυξημένη ευαλωτότητα. Ο εγκέφαλος και το σώμα παραμένουν σε κατάσταση διαρκούς επιφυλακής. Αυτό οδηγεί σε άγχος, συναισθηματική εξάντληση, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, επιθετικότητα ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

• Τι κρύβεται πίσω από τα περιστατικά βίας, απόγνωσης, κατάθλιψης, αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονικότητας από τις μικρές ακόμα ηλικίες;

Το παιδί σήμερα εκτίθεται πολύ νωρίς σε ψυχοπιεστικά ερεθίσματα για τα οποία ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος δεν είναι βιολογικά έτοιμος. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν σαν ένας συνεχής μηχανισμός αξιολόγησης και κοινωνικής σύγκρισης. Η αξία του παιδιού συχνά μετριέται με likes, επιδόσεις, εικόνα και επιτυχία.

Παράλληλα, μειώθηκαν δραματικά το ελεύθερο παιχνίδι, η φυσική κοινωνικοποίηση και η πραγματική ανθρώπινη επαφή. Το παιδί δεν «προπονείται» πλέον επαρκώς στη διαχείριση της ματαίωσης, της αποτυχίας και της ανθρώπινης σχέσης. Αντί να αναπτύσσει σταδιακά ψυχική ανθεκτικότητα, παραμένει ευάλωτο.

Η βία που βλέπουμε προς τους άλλους ή προς τον εαυτό αποτελεί συχνά βιοψυχολογική έκφραση εσωτερικευμένου στρες, μοναξιάς και απελπισίας. Πολλά παιδιά νιώθουν ότι δεν έχουν έλεγχο στη ζωή τους, ούτε ελπίδα ότι το μέλλον θα είναι καλύτερο. Η κλιματική κρίση, οι οικονομικές δυσκολίες, οι πόλεμοι, η αβεβαιότητα και η συνεχής έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις ενισχύουν αυτό το αίσθημα υπαρξιακής ανασφάλειας.

• Πού βρίσκονται οι σημαντικοί ενήλικες; Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου;

Οι ενήλικες σήμερα συχνά είναι και οι ίδιοι εξουθενωμένοι. Οι γονείς ζουν υπό οικονομική πίεση, εργασιακή ανασφάλεια και χρόνιο στρες. Έτσι, ενώ αγαπούν τα παιδιά τους, συχνά δεν έχουν τον χρόνο ή την ψυχική διαθεσιμότητα για ουσιαστική συναισθηματική παρουσία.

Παράλληλα, μεγάλο μέρος της ανατροφής έχει «μεταφερθεί» στις οθόνες. Το κινητό τηλέφωνο έγινε πολλές φορές υποκατάστατο της σχέσης, της παρέας, ακόμη και της παρηγοριάς.

Το σχολείο, επίσης, παραμένει σε μεγάλο βαθμό προσανατολισμένο στις επιδόσεις και όχι στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη. Το παιδί συχνά βιώνει το σχολείο ως χώρο αξιολόγησης και όχι ως ασφαλή κοινότητα. Η πρόληψη της ψυχικής δυσφορίας, η ενίσχυση της ανθεκτικότητας και η καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων πρέπει να αποκτήσουν κεντρικό ρόλο στην εκπαίδευση.

- **Τι έχει αλλάξει σε σχέση με το παρελθόν;**

Οι προηγούμενες γενιές μεγάλωσαν με περισσότερη συλλογικότητα, φυσική κοινωνική ζωή, γειτονιά, παιχνίδι και σαφέστερα όρια. Η ζωή ήταν συχνά δυσκολότερη υλικά, αλλά περισσότερο «ενσώματη» και κοινοτική.

Σήμερα, τα παιδιά μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούν η ψηφιακή ζωή, η ταχύτητα, η υπερπληροφόρηση και η αδιάκοπη σύγκριση. Η αυθεντία των ενηλίκων αποδυναμώθηκε, χωρίς όμως να αντικατασταθεί από μια νέα σταθερή ηθική και κοινωνική πυξίδα. Το αποτέλεσμα είναι πολλά παιδιά να αισθάνονται ότι πλέουν σε έναν κόσμο χωρίς σταθερότητα, νόημα και σαφή όρια.

- **Πώς η υλιστική κοινωνία δομεί την ταυτότητα των νέων;**

Ο άνθρωπος δεν είναι μόνο βιολογικό και κοινωνικό ον· είναι και υπαρξιακό ον. Ο εγκέφαλος και η ψυχολογία μας δεν αναζητούν μόνο ευχαρίστηση, επιτυχία ή ασφάλεια, αλλά και νόημα, σκοπό, σύνδεση και υπέρβαση του εαυτού. Όταν αυτά αποδυναμώνονται, δημιουργείται ένα υπαρξιακό κενό που συχνά εκδηλώνεται ως άγχος, αίσθημα ματαιότητας, μοναξιά ή εσωτερική αποδιοργάνωση.

Η πνευματικότητα που εκφράζεται μέσα από φιλοσοφία, αξίες, κοινότητα, τέχνη, αθλητισμό, φύση ή αίσθηση αποστολής λειτουργεί ιστορικά ως παράγοντας ψυχικής συνοχής και ανθεκτικότητας. Προσφέρει ένα αφήγημα ζωής μεγαλύτερο από το άτομο, μέσα στο οποίο ο πόνος, η αποτυχία και η αβεβαιότητα αποκτούν νόημα και ανθεκτικότητα.

Οι νέοι χρειάζονται την αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα πέρα από την επιτυχία, την κατανάλωση και την ψηφιακή εικόνα. Χρειάζονται κοινότητες, αξίες, ιδανικά, σχέσεις εμπιστοσύνης και μια αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό τους.

Αλλιώς, βιώνουν μια μορφή «υπαρξιακής απορρύθμισης»: έχουν περισσότερες επιλογές από ποτέ, αλλά λιγότερες εσωτερικές πυξίδες. Και όταν ένας άνθρωπος χάνει την αίσθηση νοήματος, ακόμη και οι συνηθισμένες δυσκολίες της ζωής μπορεί να μοιάζουν αφόρητες.

- **Πώς επηρεάζει η τεχνολογία τα παιδιά μας;**

Η μεγάλη πρόκληση της εποχής μας ίσως δεν είναι τεχνολογική αλλά ανθρωπολογική: πώς θα διατηρήσουμε τον άνθρωπο ψυχικά, κοινωνικά και πνευματικά ανθρώπινο μέσα σε έναν κόσμο ολοένα πιο ψηφιακό και τεχνητό.

Η γενιά Z ήταν η μεταβατική γενιά των smartphones και των social media, η γενιά Αλφα μεγαλώνει ήδη μέσα σε έναν κόσμο όπου η οθόνη, η τεχνητή νοημοσύνη, η αδιάκοπη συνδεσιμότητα και η αλγοριθμική καθοδήγηση της προσοχής αποτελούν σχεδόν φυσικό περιβάλλον ύπαρξης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξαιρετικές δυνατότητες αλλά και σε σοβαρούς κινδύνους.

Όταν μεγάλο μέρος της εμπειρίας της «πραγματικής ζωής» αντικαθίσταται από οθόνες, συμβαίνουν αρκετές σημαντικές μετατοπίσεις. Ο παιδικός εγκέφαλος δεν αναπτύσσεται βέλτιστα μέσα σε έναν αποκλειστικά ψηφιακό κόσμο. Αναπτύσσεται μέσα από το σώμα, το παιχνίδι, τη φύση, τη σχέση, την αφήγηση, την κοινότητα, την αποτυχία, την προσπάθεια και την ανθρώπινη παρουσία.

Η μεγαλύτερη πρόκληση της εποχής μας είναι να επαναφέρουμε αυτή την ισορροπία πριν η ψηφιακή υπερμεσολάβηση γίνει η νέα «φυσιολογία» της παιδικής ηλικίας.

• Πώς επηρεάζουν οι πανελλαδικές εξετάσεις τον ψυχισμό των παιδιών;

Οι πανελλαδικές εξετάσεις αποτελούν στην Ελλάδα έναν από τους ισχυρότερους κοινωνικούς και ψυχοβιολογικούς στρεσογόνους παράγοντες της εφηβείας. Δεν είναι απλώς μια εκπαιδευτική διαδικασία αξιολόγησης· έχουν μετατραπεί σε τελετουργία κοινωνικής επιβίωσης, όπου το παιδί αισθάνεται ότι μέσα σε λίγες ώρες εξετάζεται όχι μόνο η γνώση του αλλά η συνολική του αξία, το μέλλον του και συχνά η δικαίωση ολόκληρης της οικογένειας.

Από πλευράς βιολογίας του στρες, αυτό έχει εξαιρετική σημασία. Ο εγκέφαλος του εφήβου βρίσκεται ακόμη σε φάση ωρίμανσης, ιδιαίτερα οι περιοχές που ρυθμίζουν τη συναισθηματική ισορροπία, την παρόρμηση και τη λήψη αποφάσεων. Όταν ένας νέος άνθρωπος εκτίθεται επί μήνες ή χρόνια σε συνεχή πίεση, αβεβαιότητα, φόβο αποτυχίας, έλλειψη ύπνου και κοινωνική σύγκριση, ενεργοποιείται ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων. Η κορτιζόλη και οι κατεχολαμίνες παραμένουν αυξημένες για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, συναισθηματική εξάντληση, διαταραχές ύπνου, καταθλιπτικά συμπτώματα, κρίσεις πανικού, ψυχοσωματικά προβλήματα, διατροφικές διαταραχές και, σε ευάλωτα παιδιά, ακόμη και σε αυτοκαταστροφικές σκέψεις.

Η θεωρία του στρες θα περιέγραφε αυτή την κατάσταση ως μετάβαση από το δημιουργικό, προσαρμοστικό στρες στο χρόνιο «δυσ-στρες». Το παιδί δεν βιώνει πλέον την προσπάθεια ως πρόκληση ανάπτυξης, αλλά ως υπαρξιακή απειλή. Ιδίως όταν αισθάνεται ότι «αν αποτύχω, καταρρέει το μέλλον μου».

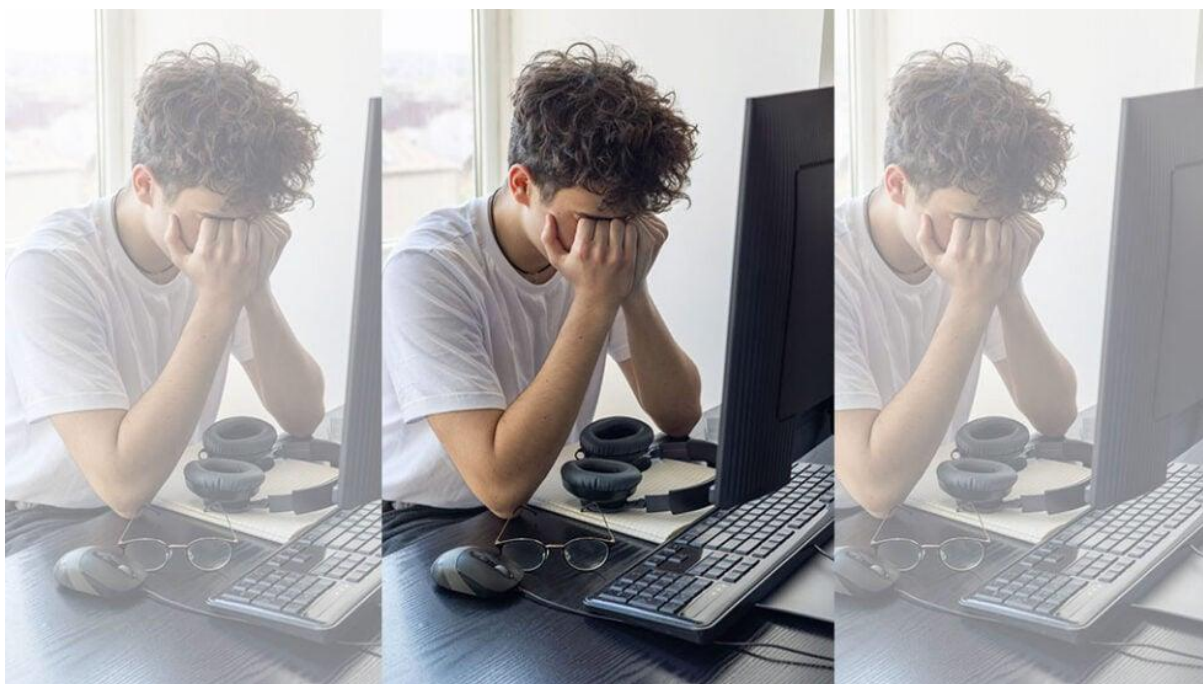
Το πρόβλημα στην Ελλάδα είναι ότι οι πανελλαδικές έχουν υπερφορτωθεί συμβολικά. Συνδέθηκαν με την κοινωνική άνοδο, την οικογενειακή τιμή και την οικονομική ασφάλεια σε μια χώρα που βίωσε πολυετή κρίση, ανεργία και αβεβαιότητα. Έτσι, η πίεση δεν αφορά μόνο τον μαθητή, αλλά ολόκληρο το οικογενειακό σύστημα. Οι γονείς επενδύουν οικονομικά και συναισθηματικά τεράστια ποσά ενέργειας. Τα παιδιά απορροφούν σαν σφουγγάρια αυτή τη συλλογική αγωνία.

Παράλληλα, το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα παραμένει έντονα εξετασιοκεντρικό. Η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η συναισθηματική ανάπτυξη και η ψυχική ανθεκτικότητα συχνά υποχωρούν μπροστά στην αποστήθιση και στον ανταγωνισμό. Ο έφηβος μαθαίνει από νωρίς ότι η αξία του μετριέται κυρίως με βαθμούς και επιτυχίες.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι εξετάσεις πρέπει να καταργηθούν. Κάθε κοινωνία χρειάζεται διαδικασίες αξιολόγησης. Το κρίσιμο ζήτημα είναι η αναλογικότητα και η ανθρώπινη ισορροπία. Όταν μια εξεταστική διαδικασία αποκτά σχεδόν υπαρξιακό χαρακτήρα, τότε παύει να είναι μόνο παιδαγωγικός μηχανισμός και μετατρέπεται σε παράγοντα δημόσιας υγείας.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ

**MD, MACP, MACE, FRCP, ακαδημαϊκός-ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, διευθυντής, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας, επικεφαλής, έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*



Μια ζωή εξαντλητική, μέσα στο άγχος

Ο χαρακτηρισμός «σοκαριστικό» για την είδηση των 17χρονων κοριτσιών που αυτοκτόνησαν δεν είναι παρά μια προσπάθεια να ενοχοποιηθεί η ζωή κάθε παιδιού σήμερα

Ανδριάνα Παρθένη, φοιτήτρια, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πανεπιστήμιο Πατρών

Εχουν περάσει σχεδόν δύο χρόνια από το τέλος των μαθητικών μου χρόνων και μπορώ να πω με σιγουριά πως ο χαρακτηρισμός «σοκαριστικό» για την είδηση των 17χρονων κοριτσιών που αυτοκτόνησαν δεν είναι παρά μια προσπάθεια να ενοχοποιηθεί η ζωή κάθε παιδιού σήμερα και ταυτόχρονα να απενοχοποιηθεί ολόκληρη η κοινωνία. Γιατί, αξιολογώντας τα βιώματά μου από τα μαθητικά χρόνια μέχρι τα φοιτητικά, καταλήγω πως πρόκειται για μια ζωή εξαντλητική, μέσα στο άγχος, με τον φόβο της αποτυχίας και το κακό προαίσθημα ότι τα πράγματα θα συνεχίσουν να είναι έτσι διαρκώς να παραμονεύει. Μια κενότητα που δεν είναι να απορεί κανείς γιατί κάποιοι νέοι δεν θέλουν πια να ζουν.

Το σχολείο με έκανε να νιώσω, για πρώτη φορά, πως μπαίνω σε κάποιου είδους «καλούπι». Ένα ήταν το «καλούπι» στο οποίο έπρεπε να χωρέσουμε όλοι, ανεξαρτήτως ταλέντων, αναγκών ή μαθησιακών δυσκολιών. Όλη η προσπάθεια και η πορεία μας, σταδιακά, άρχισε να κρίνεται από ένα νούμερο, σε τέτοιο βαθμό, μάλιστα, που έφτασε να έχει μεγαλύτερη σημασία από την ίδια τη γνώση.

Η βαθμοθηρία εντεινόταν όσο πλησίαζε αυτό που τότε νόμιζα ως «τέρμα» του μαθητικού μου αγώνα, δηλαδή οι πανελλαδικές. Γινόταν όλο και πιο ξεκάθαρο ότι πάλευα μόνη μου, εναντίον όλων σε μια καθημερινότητα που ήταν «μπουκωμένη» με μαθήματα, κάθε στιγμή της ημέρας, με το τρίπτυχο: σχολείο, φροντιστήριο, ατομικό διάβασμα. Αναγκάστηκα να εγκαταλείψω όποια δραστηριότητα με διασκέδαζε, μαζί και τους φίλους μου, χωρίς κανένα περιθώριο ξεγνοιασιάς, πνευματικής ανάπαυσης ή σωματικής χαλάρωσης. Υπήρχαν πολλές

μέρες που δεν έβγαινα καν από το δωμάτιό μου, μετατρέποντας την ώρα του μεσημεριανού στη μοναδική κοινωνική εκτόνωση της ημέρας.

Ήταν αναγκαιότητα να είσαι καλύτερος από τον διπλανό σου. Οι θέσεις είναι λίγες, ο ανταγωνισμός μεγάλος και αυτό οδηγεί στη δημιουργία μιας αβάσταχτης καθημερινότητας γεμάτης αποκλειστικά με καθήκοντα, υπερωρίες, ακόμα και κυριακάτικα διαγωνίσματα, μετατρέποντας τη σχολική ζωή σε έναν σωματικό και πνευματικό αγώνα, χωρίς πνευματικότητα. Η ψυχολογία μου λύγισε, αφού η ενέργεια και η δυναμική μου αντικαταστάθηκαν από το στρες και τη ματαιότητα.

Για όλα αυτά ο κοινωνικός περίγυρος είχε έτοιμη τη δικαιολογία: Τα μαθητικά χρόνια είναι η «θυσία για ένα καλύτερο μέλλον». Στο Πανεπιστήμιο τα πράγματα θα άλλαζαν, δεν θα υπήρχαν προβλήματα.

Σήμερα, όχι μόνο ξέρω πως αυτό δεν είναι αλήθεια, αλλά καταβάλλομαι και από οργή τόσο για τα αναπάντεχα δύσκολα μαθητικά μου χρόνια όσο και για τα απότοκα άγχους, στρες και ανασφάλειας, που μου δημιουργήθηκαν, ζώντας σε μια διαρκή διαδικασία κριτικής, σύγκρισης και απερίγραπτα σκληρής δουλειάς, αλλά και με το ψέμα ότι η καλή απόδοσή μου στις πανελλαδικές εξετάσεις θα τα διόρθωνε όλα.

Τώρα, σκέφτομαι ότι το μέλλον μου, που είναι η εργασία, φαντάζει εξίσου αβέβαιο και δύσκολο, και ίσως χειρότερο. Κι όλο αυτό από τη μια διατηρεί τα αισθήματα ματαιώσης και από την άλλη με θυμώνει και με κινητοποιεί δίνοντάς μου κίνητρο να αγωνίζομαι για την ανατροπή μιας τέτοιας κοινωνίας για τη γενιά μου και τα επόμενα παιδιά, που όλοι μαζί θα είμαστε οι αυριανοί ενήλικες. Για να μην επιτρέψουμε στην κοινωνία να συνεχίσει να σκοτώνει τα ίδια τα παιδιά της.

Τι οφείλουμε να κάνουμε

Ο καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος υποδεικνύει τα εξής για να ελαττώσουμε το στρες των νέων.

1. ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Πρέπει να ξαναχτίσουμε κοινότητες σχέσεων και εμπιστοσύνης γύρω από τα παιδιά. Να μειώσουμε τη χρόνια τοξική πίεση και να ενισχύσουμε την αίσθηση νοήματος, συμμετοχής και ελπίδας.

Χρειαζόμαστε:

- λιγότερη ψηφιακή υπερέκθεση και περισσότερο πραγματικό χρόνο με άλλους ανθρώπους
- ασφαλή σχολεία με ψυχολόγους και προγράμματα κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης
- ουσιαστική παρουσία των γονέων,
- χώρο για παιχνίδι, τέχνη, άθληση και δημιουργικότητα

- εκπαίδευση στην ψυχική ανθεκτικότητα και στη διαχείριση του στρες
- κοινωνίες πιο δίκαιες και λιγότερο εξοντωτικά ανταγωνιστικές.

Το παιδί δεν χρειάζεται έναν τέλειο κόσμο. Χρειάζεται όμως έναν κόσμο που να του επιτρέπει να ελπίζει. Και ίσως αυτό είναι σήμερα το μεγαλύτερο συλλογικό μας έλλειμμα.

2. ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Χρειάζεται μια βαθύτερη πολιτισμική αλλαγή:

- να αποσυνδεθεί η ανθρώπινη αξία από την εξεταστική επίδοση
- να πολλαπλασιαστούν οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διαδρομές
- να ενισχυθεί η ψυχολογική υποστήριξη στα σχολεία
- να μάθουμε, ως κοινωνία, ότι η ζωή ενός παιδιού είναι απείρως σημαντικότερη από οποιαδήποτε εξέταση

Διότι το πιο επικίνδυνο μήνυμα που μπορεί να εσωτερικεύσει ένας έφηβος είναι ότι η αγάπη, η αποδοχή και η ελπίδα εξαρτώνται από μια επιτυχία.
