Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 25 Νοεμβρίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Μικροί Ήρωες - Μεγάλοι Σύμμαχοι»: Βιωματική εκπαιδευτική δράση του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού για τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας με τη συμμετοχή παιδιών, εφήβων και γονέων στο Ηράκλειο Αττικής





Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε την **Κυριακή 22 Νοεμβρίου 2026**, στο **Δημοτικό Πολυχώρο ΟΤ216**, στο πάρκο της οδού Πεύκων, στο Ηράκλειο Αττικής, η εκπαιδευτική δράση **«Μικροί Ήρωες - Μεγάλοι Σύμμαχοι»**, με την ενεργό συμμετοχή του **Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (Ε.Ε.Σ.)**.

Η δράση διοργανώθηκε με πρωτοβουλία της κας **Μαρίας Δουμάνη**, Πνευμονολόγου (MSc, υποψήφιας διδάκτορος) και Επιμελήτριας Β΄ ΜΕΘ του ΠΓΝ «Αττικόν» και του κου **Δημήτρη Δημητρόπουλου**, υγειονομικού υπαλλήλου του ΚΑΤ και ανεξάρτητου Δημοτικού Συμβούλου Ηρακλείου Αττικής. Στην εκδήλωση συμμετείχαν **16 παιδιά και 40 γονείς και φροντιστές**, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν και να εξοικειωθούν με βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών και των Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας.

Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης γύρω από τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και η καλλιέργεια δεξιοτήτων αναγνώρισης, κατανόησης και υποστήριξης ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, με ιδιαίτερη έμφαση στα παιδιά και τους εφήβους ηλικίας 9 - 16 ετών.

Ο **Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας του Ε.Ε.Σ.**, μέσω της **Υπηρεσίας Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας**, συμμετείχε με ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενημέρωσης και βιωματικής εκπαίδευσης, το οποίο περιλάμβανε:

- **Ενημερωτική παρουσίαση για ενήλικες**, διάρκειας 20 λεπτών, με αντικείμενο τη σημασία των Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας και την παρουσίαση των

αντίστοιχων εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Ε.Ε.Σ., με ιδιαίτερη αναφορά στην υποστήριξη παιδιών και εφήβων.

- **Βιωματικά εργαστήρια για παιδιά και εφήβους**, βασισμένα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας σε Παιδιά και Εφήβους»** του Ε.Ε.Σ. Μέσα από διαδραστικές ασκήσεις και δραστηριότητες προσαρμοσμένες στην ηλικία τους, οι συμμετέχοντες εξοικειώθηκαν με την αναγνώριση και την έκφραση συναισθημάτων, τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και της αναζήτησης βοήθειας από ενήλικες εμπιστοσύνης. Τα εργαστήρια οργανώθηκαν σε εκπαιδευτικούς σταθμούς διάρκειας 20 - 30 λεπτών, δίνοντας τη δυνατότητα συμμετοχής σε διαδοχικές ομάδες παιδιών.

Την υλοποίηση των δραστηριοτήτων ανέλαβαν οι εκπαιδεύτριες Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας, κ.κ. **Θεοδώρα Αναγνώστου** - Ψυχολόγος, **Κωνσταντίνα Μπαλτούκα, Ελένη Πότση και Μαρία Φωτοπούλου** - Κοινωνικές Λειτουργοί, με την πολύτιμη συμβολή **Εθελοντών Κοινωνικής Πρόνοιας του Ε.Ε.Σ.**, οι οποίοι υποστήριξαν την οργάνωση των εκπαιδευτικών σταθμών, καθώς και την υποδοχή και καθοδήγηση των συμμετεχόντων.

Μέσα από τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός** αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας ήδη από την παιδική ηλικία. Παράλληλα, επιβεβαιώνει τη διαρκή δέσμευσή του να ενισχύει τις γνώσεις και τις δεξιότητες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές δυσκολίες, να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση και σεβασμό και να αναζητούν την κατάλληλη υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ευχαριστεί θερμά τους διοργανωτές, τα παιδιά, τους γονείς και τους φροντιστές για τη συμμετοχή τους, καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχή υλοποίηση της δράσης.

***