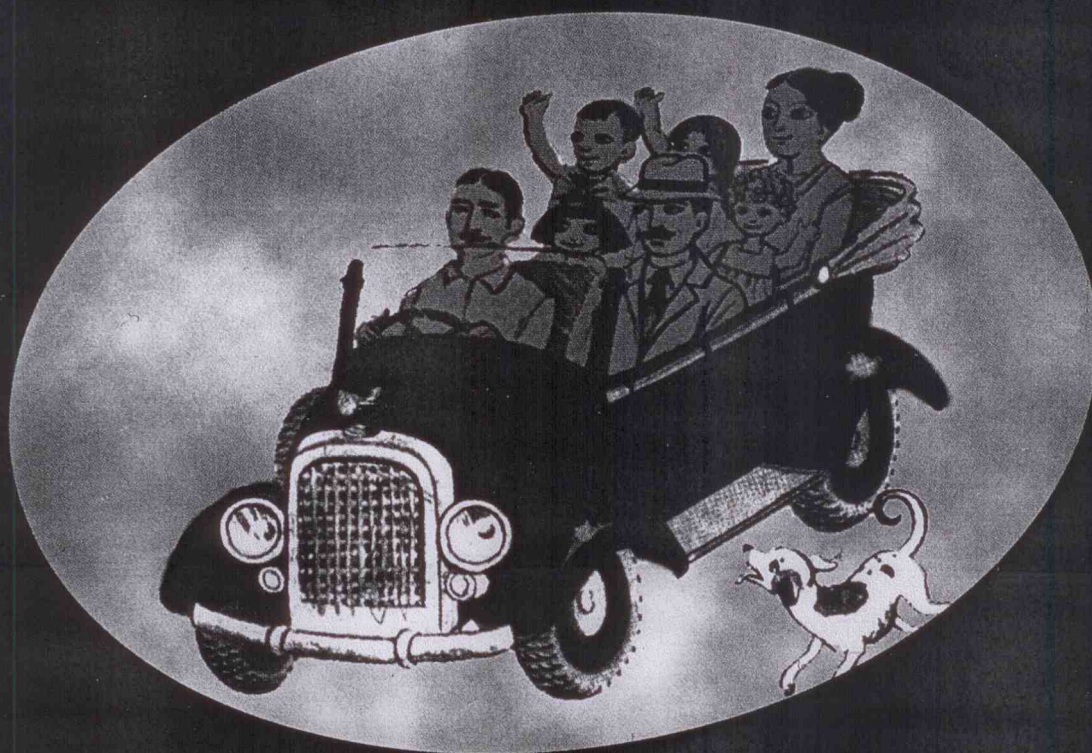


# Συναντήσεις με γονείς



Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών  
Δήμων Ηλιούπολης – Υμηττού

*Σε συνεργασία με τον OKANA*

Στις μέρες μας το έργο των γονιών γίνεται όλο και πιο δύσκολο. Οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί για το πώς μπορούν να δημιουργήσουν μια ουσιαστική επικοινωνία με τα παιδιά τους αυξάνουν. Συχνά αισθάνονται πως τα γεγονότα τους ξεπερνούν, αγωνιούν, φοβούνται και νιώθουν αδύναμοι ν' ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες.

Το Κέντρο Πρόληψης αφουγκραζόμενο τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των γονιών, καθώς και τις ανάγκες τους για ενημέρωση και στήριξη, οργανώνει συναντήσεις με Ομάδες Γονέων με στόχο να τους ενισχύσει και να τους ενθαρρύνει στο ρόλο τους.

## **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΑΣ**

- Οι γονείς συμμετέχουν ενεργητικά μέσα από τη συζήτηση και την ανταλλαγή εμπειριών με τους άλλους γονείς.
- Οι γονείς χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με την ηλικία των παιδιών τους (Δημοτικού και Γυμνασίου-Λυκείου).
- Ο αριθμός των μελών της ομάδας δεν ξεπερνά τα 15 άτομα.
- Ο αριθμός των συναντήσεων της ομάδας είναι 10, κάθε συνάντηση διαρκεί δύο ώρες και πραγματοποιείται μια φορά την εβδομάδα σε σταθερό χώρο και χρόνο, πρωί ή απόγευμα.
- Το Κέντρο Πρόληψης οργανώνει Ομάδες Γονέων σε δύο περιόδους:

1η περίοδος: Οκτώβριος – Δεκέμβριος

2η περίοδος: Φεβρουάριος – Απρίλιος

## **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

**τηλ.: 210-9949890- 210.9949891**

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στις συναντήσεις της ομάδας επεξεργαζόμαστε θέματα που αφορούν μεταξύ άλλων:

► **ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:** Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε καθημερινά στην επικοινωνία μας με τους συντρόφους μας και τα παιδιά μας και τρόποι με τους οποίους μπορεί η επικοινωνία να γίνει ουσιαστικότερη.

► **ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ:** Η αναγνώριση των αναγκών τόσο των δικών μας όσο και των παιδιών μας, καθώς αυτά μεγαλώνουν.

► **ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ:** Η ανάγκη για ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Μέσω της επεξεργασίας της έννοιας της αυτοεκτίμησης μπορούμε να δούμε μέσα από ποιες διαδικασίες μπορεί να βοηθηθεί το παιδί, ώστε να αποφύγει επικίνδυνες συμπεριφορές.

► **ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** Η ικανότητα που έχει κάποιος να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να τα επεξεργάζεται και να τα αντιμετωπίζει, είτε αυτά είναι «θετικά», είτε «αρνητικά», είναι ουσιαστική για την ψυχική μας υγεία, αλλά και για την βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια.

► **ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΝΟΜΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ:** Πληροφορίες γύρω από τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών, μύθοι και πραγματικότητες που αφορούν την εξάρτηση. Καθημερινές εξαρτήσεις του καθενός μας από πρόσωπα και αντικείμενα.

## Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΗΜΩΝ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ – ΥΜΗΤΤΟΥ

Δημιουργήθηκε τον Αύγουστο του 2002 με τη συνεργασία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και του Οργανισμού κατά των Ναρκωτικών, από τον οποίο υποστηρίζεται και επιστημονικά. Στελεχώνεται από 4 Ψυχολόγους και 1 στέλεχος γραμματειακής υποστήριξης. Σκοπός του Κέντρου Πρόληψης είναι η έγκαιρη παρέμβαση στα αίτια που οδηγούν στις εξαρτήσεις και η προαγωγή της ψυχικής υγείας του ανθρώπου. Οι δράσεις μας απευθύνονται σε όλους τους δημότες και συγκεκριμένα σε παιδιά, έφηβους, νέους, γονείς, εκπαιδευτικούς και άλλους ενδιαφερόμενους πολίτες και φορείς, που δεν έχουν άμεση σχέση με το πρόβλημα της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Οι υπηρεσίες του Κέντρου Πρόληψης παρέχονται δωρεάν.

### **Οι παρεμβάσεις μας περιλαμβάνουν:**

*Συναντήσεις ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης* σε θέματα πρόληψης με επαγγελματικούς, επιστημονικούς και πολιτιστικούς συλλόγους.

*Εκπαίδευση – στήριξη εκπαιδευτικών* Α'/θμιας και Β'/θμιας εκπαίδευσης για την εφαρμογή προγραμμάτων πρωτογενούς πρόληψης στα σχολεία των Δήμων μας.

*Ομάδες Γονέων* για την ενίσχυση της επικοινωνίας στην οικογένεια.

*Ομάδες Εφήβων* για ενίσχυση στη διαμόρφωση της ατομικής και κοινωνικής τους ταυτότητας.

*Υπηρεσίες συμβουλευτικού και υποστηρικτικού χαρακτήρα* σε γονείς, εφήβους και κάθε εθελοντικά προσερχόμενο άτομο, με πλήρη σεβασμό στα δικαιώματά του και τήρηση του απορρήτου.

*Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών  
Δήμων Ηλιούπολης – Υμηττού*

Κρήτης 2, Ηλιούπολη  
Τηλ.- Fax: 210.9949890-1

Ώρες Λειτουργίας: Καθημερινά 8:30-14:30 και Τετ.- Πέμ. 17:30-20:00