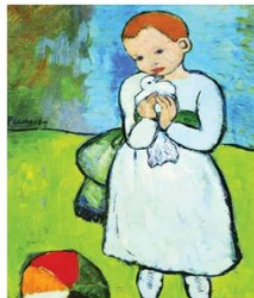

Όρια ζωής και βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας: ***Όρια ζωής και βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια.***

Δευτέρα 02 Οκτωβρίου 2023 και ώρα 18:30' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη. Ομιλήτρια η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου**, MSc, PhD, Αν. Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας – Εξαρτήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγονται τα εξής; α. Τα προσωπικά όρια ενός ατόμου είναι αυτά που καθορίζουν τον προσωπικό του χώρο, σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά, σεξουαλικά και πνευματικά. β. Τα υγιή όρια είναι δυνατά και εύκαμπτα ενώ τα μη υγιή όρια είναι πολύ άκαμπτα ή πολύ χαλαρά ή ανύπαρκτα και αυτό οφείλεται σε απώλειες και τραύματα στην ατομική ή οικογενειακή του/της ιστορία ζωής. γ. Οι γονείς, οι σύντροφοι, τα μέλη οικογένειας έχουν ήδη λεπτομερή γνώση της συμπεριφοράς τού μέλους της οικογένειας η οποία υπερβαίνει τα όρια με αποτέλεσμα τη βλάβη στον εαυτό και/ή στους άλλους. Είναι μάλιστα σε ισχυρή θέση να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του λόγω της συναισθηματικής σχέσης και της προσωπικής κινητοποίησής τους. Επίσης, η συζήτηση για τα όρια περιλαμβάνει: Α. Δεξιότητες θετικής επικοινωνίας και στρατηγικές για τη βελτίωση της πιθανότητας θετικής ανταπόκρισης, όταν ζητείται από το παιδί/άλλο μέλος οικογένειας να αλλάξει κάποια συμπεριφορά. Β. Διερεύνηση της βλάβης και του οφέλους που επιφέρει η συμπεριφορά και Λειτουργική ανάλυση της συμπεριφοράς για να σκιαγραφηθούν οι παράγοντες που την προκαλούν αλλά και οι καταστάσεις υψηλού κινδύνου, και Γ. Θετική ενίσχυση της νέας συμπεριφοράς και εξάσκηση στη διαμόρφωση ενός σχεδίου για την ενίσχυση συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με την παλαιότερη συμπεριφορά. Συνολικά, η αποστασιοποίηση σπάνια οδηγεί στην συμφιλίωση. Η βελτίωση της επικοινωνίας είναι ο μόνος δρόμος για την κινητοποίηση ενός μέλους της οικογένειας προς την αλλαγή. Η δύναμη της σύνδεσης (“connection”) είναι μια ζωτική δύναμη που μπορούν να καλλιεργήσουν οι γονείς, σύντροφοι, σύζυγοι, αδέρφια, εκπαιδευτικοί ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας στην προσπάθεια αλλαγής συμπεριφορών στο πλαίσιο της οικογένειας.

77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη

Τρώων 18, Ανώ Πετράλωνα



Πάμπλο Πικάσο, Το παιδί με το περιστέρι

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με τη συνεργασία του
Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.Β.Μ.)
του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής/πρόγραμμα: «Προσέγγιση
ατόμων και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη
για το τραύμα Ψυατροδικαστική»



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Στο πλαίσιο της επιμορφωτικής δράσης του Σχολείου μας
προς τους γονείς και τους κηδεμόνες,
την Δευτέρα 02 Οκτωβρίου 2023 και ώρα 18:30'
στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων θα πραγματοποιηθεί
ομιλία από την

κ. **Ευδοκία Μισουρίδου**,

Αν. Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας – Εξαρτήσεων,
Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής,

με θέμα: Όρια και βελτίωση της επικοινωνίας στην
οικογένεια».

Είσοδος ελεύθερη

Με τιμή
Το Δ.Σ. του Συλλόγου Γονέων/Κηδεμόνων
Ο Σύλλογος Διδασκόντων
και ο Διευθυντής του Σχολείου

Γονεϊκά πρότυπα και αυτοεκτίμηση του παιδιού

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της
ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος: **Γονεϊκά πρότυπα και
αυτοεκτίμηση του παιδιού**. Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 18:15' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών -
Μελίνα Μερκούρη. Ομιλήτρια η κ. **Αικατερίνη Αντωνοπούλου**, Αν. Καθηγήτρια
Χαροκόπειου Πανεπιστημίου. Αποφώνησε σχετικά με το θέμα η κ. Ευδοκία
Μισουρίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος Νοσηλευτικής,
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγεται ότι
το γονεϊκό στυλ ανατροφής επηρεάζει την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η αυταρχική
ανατροφή (Authoritarian Parenting) οδηγεί συνήθως σε παιδιά που ναι μεν είναι
υπάκουα και ικανά, αλλά εμφανίζουν έντονο άγχος, χαμηλή ανοχή στα λάθη, χαμηλή
αυτοεκτίμηση και αναφέρουν χαμηλότερα ποσοστά ευτυχίας. Η δημοκρατική
ανατροφή (Authoritative Parenting) οδηγεί τις περισσότερες φορές σε παιδιά
ευτυχισμένα, τα οποία νιώθουν ικανά και επαρκή, έτοιμα να ανταποκριθούν και να
προσαρμοστούν στις δυσκολίες της καθημερινότητας. Ο δημοκρατικός γονέας ναι μεν

αναμένει από τα παιδιά να ακολουθήσουν συγκεκριμένους κανόνες, αλλά παράλληλα τους παρέχει τη στοργή, τη ζεστασιά και την ασφάλεια που αυτά χρειάζονται. Η Επιτρεπτική ανατροφή (Permissive Parenting) τις περισσότερες φορές οδηγεί σε παιδιά με αρκετά χαμηλό αυτοέλεγχο και πειθαρχία τα οποία συχνά χαρακτηρίζονται ως “ανορίωτα”, ενώ μεγαλώνοντας μπορεί να παρουσιάσουν έντονες αντιδράσεις απέναντι σε κάθε μορφή εξουσίας και τείνουν να έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο. Η αδιάφορη ανατροφή (Uninvolved Parenting) οδηγεί συνήθως σε παιδιά τα οποία αναφέρουν χαμηλότερα ποσοστά ευτυχίας και αυτοελέγχου. Έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.



Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Πρόληψη-Αντιμετώπιση

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας: **Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Πρόληψη-Αντιμετώπιση.**

Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 18:15' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη. Ομιλήτρια η κ. Στυλιανή Χρηστίδη, Ψυχίατρος, Διευθύντρια της Μονάδας Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Ψ.Ν.Α.). Αποφώνησε σχετικά με το θέμα η κ. Ευδοκία Μισουρίδου, Αναπληρώτρια

Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγεται ότι οι βαθύτερες αιτίες που οδηγούν στην ανάπτυξη της εθισμού στο διαδίκτυο μπορούν να αναζητηθούν εξίσου για παιδιά και εφήβους σε συναισθηματικές δυσκολίες που αφορούν την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη απέναντι στους σημαντικούς άλλους (γονείς, φροντιστές, δασκάλους, συγγενείς), την αυτονομία, την αυτοαποτελεσματικότητα και την πρωτοβουλία.



Σχολικός Εκφοβισμός: Χαρακτηριστικά και αντιμετώπιση του φαινομένου

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας: **Σχολικός Εκφοβισμός: Χαρακτηριστικά και αντιμετώπιση του φαινομένου**. Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Τρίτη 14 Μαΐου 2023 και ώρα 18:15' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη. Ομιλήτρια η κ. Νάντια Δήμα, Ψυχοπαιδαγωγός, στέλεχος πρόληψης του Δήμου Αθηναίων. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγεται η ανάγκη για ενδυνάμωση των μαθητών και των γονέων στην αντιμετώπιση της ενδοσχολικής βίας μέσω της δημιουργίας υγιών κοινοτήτων, συμπερίληψης του διαφορετικού, και καλλιέργειας διεκδικητικών συμπεριφορών στην υποστήριξη του δικαίου στις σχολικές ομάδες.

Ενδοσχολική Βία και Εκφοβισμός: Αναγνώριση, Ερμηνεία και Αντιμετώπιση.

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος ΚΕΔΙΒΙΜ «Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη για το τραύμα ψυχιατροδικαστική»: ***Ενδοσχολική Βία και Εκφοβισμός: Αναγνώριση, Ερμηνεία και Αντιμετώπιση.*** Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 18:15' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη. Ομιλητής ο κ. **Δημήτρης Μπουρσινός**, ψυχολόγος-στέλεχος πρόληψης του Δήμου Αθηναίων. Αποφώνησε σχετικά με το θέμα η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής**. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγεται η ανάγκη για ενδυνάμωση των μαθητών και των γονέων στην αντιμετώπιση της ενδοσχολικής βίας μέσω της δημιουργίας υγιών κοινοτήτων, συμπερίληψης του διαφορετικού, και καλλιέργειας διεκδικητικών συμπεριφορών στην υποστήριξη του δικαίου στις σχολικές ομάδες. Τα όρια, η ζήλια, τα αίτια πίσω από συμπεριφορές βίας, η διαχείριση των υποχρεώσεων και του ελεύθερου χρόνου και η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποφασίστηκε να αποτελέσουν θέματα των επόμενων συναντήσεών μας.



Ενδοοικογενειακή βία

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος ΚΕΔΙΒΙΜ «Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη για το τραύμα ψυχιατροδικαστική»: **Ενδοοικογενειακή βία**. Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Τρίτη 19 Νοεμβρίου 2024 και ώρα 18:15' με θέμα: «*Ενδοοικογενειακή βία*». Ομιλήτριες: η κ. **Μελίνα-Φωτεινή Ροκίδα**, Προϊσταμένη Γραφείου Αντιμετώπισης Ενδοοικογενειακής Βίας και η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος Νοσηλευτικής**, Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγεται η ανάγκη για αναγνώριση, έγκαιρη παρέμβαση και ενδυνάμωση των οικογενειών που αντιμετωπίζουν θέματα βίαιης συμπεριφοράς με τη συμβολή διατομεακής/διεπιστημονικής συνεργασίας στην «αγκαλιά» της σχολικής κοινότητας. Επίσης, στο πλαίσιο της πρόληψης της

διαγενεακής μεταβίβασης του τραύματος, συζητήθηκαν ερωτήματα όπως «Γιατί κάποια παιδιά είναι σκληρά, απαθή και εκφράζουν λεκτική και σωματική βία στους γονείς τους;» και «Πώς πρέπει να ανταποκρίνονται οι ενήλικοι σε αυτές τις περιπτώσεις;».



Ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος ΚΕΔΙΒΙΜ «Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη για το τραύμα ψυχιατροδικαστική»: **Ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια**. Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Τετάρτη 11 Δεκεμβρίου 2024 και ώρα 18:15'. Ομιλητής ο κ. **Δημήτρης Μπουρσινός**, ψυχολόγος-στέλεχος πρόληψης του Δήμου Αθηναίων. Αποφώνησε σχετικά με το θέμα η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος

Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγονται:

- η κατανόηση των συναισθημάτων του παιδιού και η αναγνώριση του προσώπου ή αντικειμένου που αποτελεί το «μήλον της έριδος»
- η ενδυνάμωση της σύνδεσης με το παιδί που παρουσιάζει κρίσεις ζήλιας ώστε να νιώθει αγαπητό και ασφαλές
- η στήριξη της ικανότητας των παιδιών να βρίσκουν μόνα τους τη λύση
- ο αναστοχασμός των γονέων στη διαγενεακή μεταβίβαση συναισθημάτων και ρόλων μέσα στην οικογένεια και
- η δημιουργία του αναγκαίου χώρου μέσα στον οποίο το παιδί μπορεί να ανακαλύψει τα μοναδικά του χαρίσματα, νιώθοντας ασφαλές, αγαπητό και άξιο στα μάτια των γονιών του χωρίς να συγκρίνεται με άλλα παιδιά.



Ο θυμός στα παιδιά και η διαχείρισή του

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος ΚΕΔΙΒΙΜ «Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη για το τραύμα ψυχιατροδικαστική»: **Ο θυμός στα παιδιά και η διαχείρισή του.** Σε συνεργασία με

το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Δευτέρα 20 Ιανουαρίου 2025 και ώρα 18:15' με θέμα: «Ο θυμός στα παιδιά και η διαχείρισή του». Ομιλήτριες: η **Δρ. Αφροδίτη Μαλλούχου**, Επιμελήτρια Ανηλίκων Πειραιά, Υποψήφια μεταδιδάκτορας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου**, MSc, PhD, Av. Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας – Εξαρτήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγονται:

- η αναγκαιότητα της κατανόησης των λόγων του θυμού του παιδιού. Η ενεργητική ακρόαση και η ειλικρινής προσπάθειά του ενήλικα να καταλάβει και να συναισθανθεί την αναστάτωση του παιδιού τον βοηθούν να αφουγκραστεί τις βαθύτερες αιτίες του θυμού. Έτσι μπορεί να βοηθήσει το παιδί να ανακαλύψει τους λόγους για τους οποίους είναι θυμωμένο (π.χ. αδικία, ζήλεια, παρεξήγηση, κόπωση)
- η ενδυνάμωση της σύνδεσης με το παιδί που παρουσιάζει επιθετική συμπεριφορά ώστε να νιώθει αγαπητό και ασφαλές
- η αποφυγή βίας. Η ψυχραιμία και ο έλεγχος των συναισθημάτων του ενήλικα δίνει στο παιδί παράδειγμα ώστε σταδιακά να μάθει να κάνει το ίδιο
- η δημιουργία του αναγκαίου χώρου μέσα στον οποίο το παιδί μπορεί να ανακαλύψει τα μοναδικά του χαρίσματα, νιώθοντας ασφαλές, αγαπητό και άξιο στα μάτια των γονιών του χωρίς να συγκρίνεται με άλλα παιδιά
- η δύναμη και η αξία της συγγνώμης για το θύμα και το θύτη

Επίσης συζητήθηκαν η χρησιμότητα και αποτελεσματικότητα βιωματικών εργαστηρίων στη σχολική κοινότητα με στόχο την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών καθώς και την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους.



Τιμωρία και όρια

Δράσεις πρόληψης της εξάρτησης/εφηβικής παραβατικότητας και προαγωγής της ψυχικής υγείας της οικογένειας του Προγράμματος ΚΕΔΙΒΙΜ «Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης – Ενημερωμένη για το τραύμα ψυχιατροδικαστική»: **Τιμωρία και όρια**. Σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΝΑΙΑ» του Δήμου Αθηναίων.

Παρασκευή, 14 Φεβρουαρίου 2025 και ώρα 18:15' στο 77ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών - Μελίνα Μερκούρη, Τρώων 18, Άνω Πετράλωνα. Ομιλήτρια η κ. Νάντια Δήμα, Ψυχοπαιδαγωγός, στέλεχος πρόληψης του Δήμου Αθηναίων. Αποφώνησε σχετικά με το θέμα η κ. **Ευδοκία Μισουρίδου**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής. Στα συμπεράσματα της δράσης συγκαταλέγονται:

-Τα όρια βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν και να διακρίνουν τις αποδεκτές από τις μη αποδεκτές συμπεριφορές και δημιουργούν αίσθημα ασφάλειας σε ένα οργανωμένο,

σταθερό και προβλέψιμο περιβάλλον, το οποίο θα συμβάλει στην ομαλή κοινωνικοποίησή τους.

-Τα όρια τίθενται σε μια ατμόσφαιρα αγάπης, σεβασμού και αποδοχής, χωρίς να γίνεται το παιδί αποδέκτης υποτίμησης, ενοχοποίησης, θυμού, αγανάκτησης ή έντασης που οφείλεται σε πανικό, άγχος ή κόπωση των γονέων.

-Η τιμωρία μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα, αντίδραση, θυμό ή αποξένωση, αν οι γονείς δεν αφουγκράζονται τη συναισθηματική ζωή του παιδιού, την καθημερινότητά του, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής του.

-Τα όρια δεν μπαίνουν με αυταρχικό τρόπο, αλλά κατόπιν συμφωνίας με το παιδί, διαφορετικά οδηγούν σε έναν φαύλο κύκλο διεκδίκησης του ελέγχου και διαταράσσουν την επικοινωνία στην οικογένεια.

-Η ενεργητική ακρόαση και η ειλικρινής προσπάθεια του ενήλικα να καταλάβει και να συναισθανθεί την αναστάτωση του παιδιού τον βοηθούν να αφουγκραστεί τις βαθύτερες αιτίες της παραβίασης ορίων.

Επίσης, συζητήθηκαν θέματα που απασχολούν τους γονείς, όπως οι φοβίες στα παιδιά, η διαχείριση του πένθους και της απώλειας, η αυτοεκτίμηση και η αυτονομία του παιδιού. Όλα αυτά θα ενταχθούν στις μελλοντικές μας δράσεις.

