

ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ  
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

"ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ" ΚΑΙ "ΑΘΗΝΑ ΠΟΛΙΑΣ",

ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ  
ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ!

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ  
ΠΡΟΛΗΨΗΣ

2023-2024



## Υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης και Αγωγής Υγείας στα Δημοτικά της 5ης και 6ης Δημοτικής Κοινότητας

Τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Αθηνά Εργάνη» και "Αθηνά Πολιάς" υλοποιούν δράσεις για την πρόληψη της ψυχοκοινωνικής υγείας στη σχολική κοινότητα της 5ης και 6ης Δημοτικής Κοινότητας του Δήμου Αθηναίων.

Τα προγράμματα μας έχουν ως βασική μέριμνα τη μείωση των παραγόντων που αυξάνουν το κίνδυνο ανάπτυξης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων σε παιδιά, νέους, και ενήλικες.

Ταυτόχρονα στοχεύουν στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων σε ατομικό, οικογενειακό και κοινοτικό επίπεδο.

Οι συναντήσεις των προγραμμάτων έχουν βιωματικό χαρακτήρα χρησιμοποιώντας τεχνικές της βιωματικής, ενεργητικής και συνεργατικής μάθησης.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Βιωματική ομάδα εμπύκωσης και ενδυνάμωσης διευθυντών/υπαιθροών
- Εκπαίδευση στη Συμβουλευτική Ομηλικών
- Εποπτεία στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιοτήτων
- Εκπαίδευση σε προγράμματα προς υλοποίηση στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιοτήτων

## ΓΟΝΕΙΣ

- "Καλώς ήρθατε στο Δημοτικό"
- Ομάδα αυτοφροντίδας και ενδυνάμωσης γονεών
- Επικοινωνία στην Οικογένεια
- Συναντήσεις με θεματικές όπως "διαχείριση άγχους", "επικοινωνία στην οικογένεια" κ.α.

## ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ

- Στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων
- Παρεμβάσεις με θεματικές όπως:
  - προσαρμογή στην Α' Δημοτικού
  - φιλία/ ευνεργασία
  - πρόληψη εχολικής βίας
  - πρόληψη χρήσης τσιγάρου και αλκοόλ
  - ασφάλεια στο διαδίκτυο
  - βεζουαλική διαπαιδαγώγηση
  - μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, κ.α.

**Πιο αναλυτικά:**



# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ



Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Εκπαίδευσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΓΩΓΗΣ



ΕΣΠΑ  
2014-2020

## Βιωματική ομάδα εμπύχωσης και ενδυνάμωσης διευθυντών/τριών

Ομάδα στόχος: διευθυντές/τριες

Περιγραφή: Η ομάδα διευθυντών στοχεύει στην ενίσχυση και εμπύχωση του ρόλου τους και στην ευαισθητοποίηση σε θέματα των ευάλωτων κοινωνικά ομάδων.

Στην Ομάδα, οι διευθυντές σε ένα «χώρο» ασφάλειας και ελευθερίας θα μπορούν :

1. Να εκφράζουν τους κοινούς φόβους, τις αγωνίες και τις ανησυχίες σχετικά με τα θέματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στο σχολείο.
2. Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τις δικές τους ανάγκες και ταυτόχρονα να αφουγκράζονται τις ανάγκες των άλλων.
3. Να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά να «στηρίζονται στα πόδια τους» ξεκινώντας από την ενίσχυση της δικής τους αυτοεκτίμησης.
4. Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να επιτρέπουν να εκφράζονται συναισθήματα μέσα στο σχολικό πλαίσιο.
5. Να μάθουν να θέτουν όρια και να επιλύουν συνεργατικά τις συγκρούσεις που προκύπτουν στη σχολική κοινότητα.
6. Να ευαισθητοποιηθούν για μύθους και αλήθειες που αφορούν τη διεργασία της ζωής (μεταβάσεις, διαχείριση αλλαγών, δικαιώματα παιδιών, εξαρτήσεις-διαδίκτυο, εκφοβισμός).
7. Να ευαισθητοποιηθούν στη παιδαγωγική της συμπερίληψης στο σχολικό πλαίσιο και στην αναζήτηση δυναμικών αποκλεισμού, περιθωριοποίησης και διακρίσεων.
8. Να αξιοποιηθεί η έννοια της δυναμικής της ομάδας και της συνεργασίας, ώστε να αποτελέσει το σχολικό πλαίσιο πηγή ασφάλειας, αποδοχής, υποστήριξης και ενδυνάμωσης.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης στο χώρο των Κέντρων Πρόληψης ή στο χώρο του σχολείου

Διάρκεια: 5 εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 90'

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 5-10 άτομα

## Εκπαίδευση στη Συμβουλευτική Ομηλίκων

Ομάδα στόχος: εκπαιδευτικοί

Περιγραφή: Η εκπαίδευση απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να εκπαιδεύσουν τους/ις μαθητές/τριές τους στις δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και να δημιουργήσουν μια κουλτούρα όπου οι μαθητές/τριες θα αναλάβουν το ρόλο του/ης συμβούλου και θα βοηθούν τους/ις συμμαθητές/τριές τους. Το περιεχόμενο της εκπαίδευσης περιλαμβάνει τις βασικές αρχές της Συμβουλευτικής Ομηλίκων (Σ.Ο.), τις δεξιότητες συμβουλευτικής και αποτελεσματικής επικοινωνίας (π.χ. ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση κ.α.), καθώς και ζητήματα ορίων, κινητοποίησης των μαθητών/τριών, του εποπτικού ρόλου του εκπαιδευτικού, κ.α.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης στο χώρο των Κέντρων Πρόληψης ή στο χώρο του σχολείου

Διάρκεια: 15 ώρες

## Εποπτεία στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιοτήτων και Εκπαίδευση σε προγράμματα προς υλοποίηση στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιοτήτων

Ομάδα στόχος: εκπαιδευτικοί

Περιγραφή: Στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιοτήτων Ζωής, τα στελέχη των κέντρων πρόληψης, λειτουργούν υποστηρικτικά στους εκπαιδευτικούς:

- α) μέσω ατομικής ή ομαδικής εποπτείας σε προγράμματα που υλοποιούν οι εκπαιδευτικοί στους μαθητές
- β) μέσω εκπαίδευσης σε προγράμματα των Κέντρων Πρόληψης που προτείνονται στην πλατφόρμα του ΙΕΠ

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης στο χώρο των Κέντρων Πρόληψης ή στο χώρο του σχολείου

Διάρκεια: ανάλογη με το πρόγραμμα που υλοποιείται



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΥΠΟΤΗΤΑΣ



ΓΟΝΕΙΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ





## "Καλώς ήρθατε στο Δημοτικό"

Ομάδα στόχος: γονείς μαθητών/τριών Α' Δημοτικού

Περιγραφή: Η παρέμβαση έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση των γονέων σε θέματα επικοινωνίας και διαχείρισης των παιδιών σχετικά με τη προσαρμογή στο δημοτικό καθώς και την ενίσχυση συνεργασίας με εκπαιδευτικούς.

Σκοπός του προγράμματος είναι να βοηθήσει τους γονείς και τα παιδιά να έχουν μια ομαλή μετάβαση στο νέο σχολικό περιβάλλον και να αντιμετωπίσουν πιθανές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης (είτε στο χώρο των Κέντρων πρόληψης είτε στο χώρο του σχολείου)

Διάρκεια: 2 ώρες

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:  
5-15 (δια ζώσης)

## Ομάδα αυτοφροντίδας

Ομάδα στόχος: γονείς μαθητών/ τριων

Περιγραφή: Η παρέμβαση έχει στόχο την αυτοβοήθεια, την ενδυνάμωση και τη στήριξη του γονεϊκού ρόλου. Δουλεύοντας μέσα από έννοιες όπως η αποδοχή, η δημιουργικότητα, η επικοινωνία, η μοναδικότητα κ.α. με βιωματικό τρόπο, προσκαλούμε τους γονείς σε μια πορεία αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας με απώτερο στόχο την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ίδιων και των παιδιών τους.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης ( στο χώρο των Κέντρων πρόληψης)

Διάρκεια: 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 90'

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6-12 άτομα

## Επικοινωνία στην Οικογένεια

Ομάδα στόχος: γονείς μαθητών/τριων

Περιγραφή: Αφουγκραζόμενοι τις ανάγκες, τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των γονιών στην επικοινωνία με τα παιδιά τους, η ομάδα γονέων στοχεύει στην ενίσχυση και εμπύχωση του δύσκολου, αλλά πολύ σημαντικού γονεϊκού ρόλου.

Στην Ομάδα, οι γονείς μπορούν:

1. Να εκφράζουν τους κοινούς φόβους, τις αγωνίες και τις ανησυχίες σχετικά με την επικοινωνία τους με τα παιδιά.
2. Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τις ανάγκες τους και τις ανάγκες των παιδιών τους.
3. Να βοηθήσουν τα παιδιά τους να «στηρίζονται στα πόδια τους» ξεκινώντας από την ενίσχυση της δικής τους αυτοεκτίμησης.
4. Να μάθουν να αναγνωρίζουν, να επεξεργάζονται και να επιτρέπουν να εκφράζονται συναισθήματα μέσα στην οικογένεια.
5. Να μάθουν να θέτουν όρια και να επιλύουν συνεργατικά τις δυσκρούσεις μέσα στην οικογένεια.
6. Να ευαισθητοποιηθούν για μύθους και αλήθειες που αφορούν τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών και τα αίτια της εξάρτησης απ' αυτές.
7. Να μάθουν μεθόδους και τεχνικές ουσιαστικής επικοινωνίας ώστε να αποτελέσει η οικογένεια πηγή ασφάλειας, αποδοχής, υποστήριξης και αγάπης για τα μέλη της.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης στο χώρο των Κέντρων Πρόληψης ή στο χώρο του σχολείου

Διάρκεια: 10 εβδομαδιαίες συναντήσεις, διάρκειας 90'

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6- 12 άτομα

## Συναντήσεις με θεματικές

Ομάδα στόχος: γονείς μαθητών/τριων

Περιγραφή: Η παρέμβαση έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση των γονέων σε θέματα που τους απασχολούν στο γονεϊκό τους ρόλο, όπως η διαχείριση του άγχους, η επικοινωνία στην οικογένεια κ.α. Οι θεματικές μπορούν να προταθούν από τους ίδιους τους γονείς ή/και από το εχολείο.

Τρόπος εφαρμογής: δια ζώσης στο χώρο των Κέντρων Πρόληψης ή στο χώρο του εχολείου

Διάρκεια: 2 ώρες \*

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8-15 άτομα

\*εφόσον η ομάδα των γονέων το επιθυμεί, υπάρχει δυνατότητα παραπάνω συναντήσεων σε κάθε θεματική



# ΜΑΘΗΤΕΣ/ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ



Αυτή η επένδυση υλοποιείται με τη βοήθεια των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων

## Παρεμβάσεις πρόληψης σε μαθητές/τριες

Ομάδα στόχος: μαθητές/τριες όλων των τάξεων του Δημοτικού

Περιγραφή: Οι παρεμβάσεις πρόληψης που απευθύνονται στους/τις μαθητές/τριες, ποικίλλουν αναλόγως τη θεματική, έχουν ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα και αξιοποιούν βιωματικές τεχνικές. Στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευαισθητοποιούν τους/τις μαθητές/τριες στο αντικείμενο της κάθε θεματικής. Σημ. Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών/τριών, προτείνονται ευχεκεκριμένες θεματικές, όπως: προσαρμογή στην Α' Δημοτικού, φιλία/ευνερξασία/ομαδικότητα, πρόληψη εχολικού εκφοβισμού, πρόληψη χρήσης τσιγάρου και αλκοόλ, ασφάλεια στο διαδίκτυο, σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, κ.α.

Τρόπος εφαρμογής: οι παρεμβάσεις υλοποιούνται δια ζώσης στην τάξη.

Διάρκεια: ποικίλλει ανάλογα με τη θεματική και τις διαθέσιμες ώρες του/της εκπαιδευτικού.

Σημ. Κατά την υλοποίηση των παρεμβάσεων ο/η εκπαιδευτικός παραμένει μέσα στην τάξη

Το Κέντρο μας προσφέρει επίσης **ατομική συμβουλευτική** για ήπιες δυσκολίες ψυχοκοινωνικής υγείας και δικτύωση με άλλους φορείς ψυχικής υγείας

**Όλες οι υπηρεσίες μας είναι δωρεάν**

Για την εκδήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής και για οποιαδήποτε διευκρίνιση, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο:



210-211 4566

(Δευτέρα- Παρασκευή 09.00- 14.00)

ή στα e-mail

**athina.ergani@athinaygeia.gr**

&

**athina.polias@athinaygeia.gr**



Διεύθυνση: Αγαθουπόλεως 3, Αθήνα

Τα στελέχη πρόληψης των Κέντρων Πρόληψης

### **"Αθηνά Εργάνη"**

Λοίζου Δωροθέα, Ψυχολόγος  
Μανούσου Βασιλική, Ψυχολόγος  
Μπέκα Ισιδώρα, Ψυχολόγος  
Ιωσηφάκη Κωνσταντίνα, Κοινωνιολόγος  
Καυκιά Κωνσταντίνα, Κοινωνιολόγος

### **"Αθηνά Πολιάς"**

Λεχουρίτης Γιώργος, Ψυχολόγος  
Μιχέλη Λουκία, Ψυχολόγος

