

## ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

# ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητοί γονείς,

Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι το Κέντρο Πρόληψης κατά των Εξαρτήσεων Π.Ε. Κοζάνης «ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ» σε συνεργασία με το 6ο Γυμνάσιο Κοζάνης και μέσα από την πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων πρόκειται να πραγματοποιήσει Ομάδα Γονέων με στόχο την ευαισθητοποίηση των γονέων του σχολείου μας σε θέματα πρόληψης και επικοινωνίας στην οικογένεια, καθώς και τη στήριξη τους στο γονεϊκό ρόλο. Σήμερα, όλοι βιώνουμε πρωτόγνωρες αλλαγές σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο λόγω των συνεπειών του Covid-19. Οι γονείς κλήθηκαν να διαχειριστούν απροετοίμαστοι όλες αυτές τις ξαφνικές αλλαγές, νιώθοντας πολλές φορές αγχωμένοι και μπερδεμένοι.

Αφουγκραζόμενοι τις παραπάνω συνέπειες, το σεμινάριο γονέων που θα πραγματοποιηθεί έχει θέμα:

## «ΔΥΝΑΜΩΝΩ στον γονεϊκό μου ρόλο»

Κατά τη διάρκεια της Ομάδας Γονέων οι συμμετέχοντες/σες θα έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν και να ενημερωθούν για βασικά θέματα που αφορούν στο μέγιστο των παιδιών και την ενίσχυση του γονεϊκού τους ρόλου.

Τα θέματα που θα αναλυθούν είναι τα εξής:

➤ **Επικοινωνία: "Αυτό ήθελες να μου πεις;" Τρόποι αποτελεσματικής επικοινωνίας με το παιδί μας**

➤ **Η Αυτοεκτίμηση των παιδιών - Είμαι Εγώ και είμαι Εντάξει.**

➤ **Συναισθήματα: Θυμώνω, Θυμώνεις, Θυμώνει... Η Διαχείριση του θυμού στην εφηβική ηλικία**

➤ **Συγκρούσεις στη σχέση γονιού-παιδιού. Πώς τις επιλύουμε και ενδυναμώνουμε τη σχέση με το παιδί μας**

➤ **ΦροντίζΟΥΜΕ τη συντροφική μας σχέση**

Στο βιωματικό σεμινάριο οι γονείς θα έχουν την ευκαιρία ν' ανακαλύψουν πηγές φροντίδας και υποστήριξης και να μοιραστούν αγωνίες, φόβους, δυσκολίες, μέσα από την ασφάλεια του σπιτιού. Ο γονεϊκός ρόλος είναι πολύ σημαντικός και δύσκολος και χρειάζεται να δώσουμε το «χώρο» για να «θρέψουμε» το δυναμικό μας, διότι μόνο έτσι θα μπορέσουμε να ενισχύσουμε τις δυνάμεις των παιδιών.

. Οι συναντήσεις της ομάδας θα πραγματοποιούνται λόγω των συνθηκών διαδικτυακά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας ZOOM, θα γίνονται κάθε Παρασκευή 5-7 μ.μ. και θα ολοκληρωθεί ο πρώτος κύκλος σε 5 συναντήσεις. Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι δωρεάν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας καθώς ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι περιορισμένος.

Παρακαλούμε να δηλώσετε έγκαιρα τη συμμετοχή σας ηλεκτρονικά στην φόρμα

[https://docs.google.com/forms/d/1hST--tYAc51\\_pDVP2gGLbi2CjJ47lwB8dytPJXCQiZQ/edit](https://docs.google.com/forms/d/1hST--tYAc51_pDVP2gGLbi2CjJ47lwB8dytPJXCQiZQ/edit)

Αιτήσεις υποβάλλονται **έως την Παρασκευή 11/2/2022.**

Για οποιαδήποτε πληροφορία και διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά με τα επιστημονικά στελέχη του Κέντρου Πρόληψης στο τηλέφωνο 2461021077 (8.30π.μ.-16.00 μ.μ.) είτε ηλεκτρονικά στο email [kp\\_oriz@otenet.gr](mailto:kp_oriz@otenet.gr)

**Ενδυναμώνοντας... μια ενέργεια σε χρόνο διαρκείας, για να μας υπενθυμίζει την πορεία από την αποδυνάμωση στην ενδυνάμωση. Ελάτε να μοιραστούμε τις ανησυχίες, τους φόβους, τις απορίες και τις απόψεις μας σε σχέση με τις δυσκολίες που υπάρχουν στην ανατροφή των παιδιών και να αναζητήσουμε πρακτικές λύσεις και απαντήσεις στους προβληματισμούς μας ως σύγχρονοι γονείς.**



...επειδή μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι γονείς!