

## ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Ο γονεϊκός ρόλος δεν περιορίζεται - όπως όλοι καταλαβαίνουμε- στην τεκνοποίηση. Η ανατροφή ενός παιδιού είναι ένας αέναος αγώνας αυτοθυσίας, ένα ανυπέρβλητο γεγονός και κορυφαίο κεφάλαιο για το γονιό. Ένα ταξίδι ζωής χωρίς τέλος μέχρι να κλείσει τα μάτια του. Για το παιδί επίσης, η σχέση με το γονιό είναι απόλυτα καθοριστική για τη μετέπειτα ζωή του. Τα βιώματα της παιδικής ηλικίας, οι αναμνήσεις αλλά και τα παιδικά ψυχολογικά τραύματα, χτίζουν το χαρακτήρα του και διαμορφώνουν τον μελλοντικό ενήλικα.

Τι έχουμε να δώσουμε στα παιδιά μας ως γονείς; Έχουμε κάποια ουσιαστική παιδεία για να ασκήσουμε το γονεϊκό ρόλο σωστά, πέρα από την πηγαία και αδιαμφισβήτητη αγάπη που νιώθουμε για τα παιδιά μας; Πώς διαμορφωθήκαμε από τους δικούς μας γονείς; Τι παραδείγματα είχαμε; Τα παραδείγματα άραγε των γονέων μας είναι αρκετά για να μπορέσουμε να είμαστε ουσιαστικά παρόντες στη διαμόρφωση και τη διάπλαση των παιδιών μας;

Με τις σχολές γονέων θέλουμε να στηρίξουμε ουσιαστικά τους γονείς στο πολύ απαιτητικό αυτό έργο τους, που είναι και το πιο σημαντικό έργο ζωής τους και παράλληλα να σταθούμε δίπλα στα παιδιά.

Στόχος μας είναι η δημιουργία ενός εργαστηρίου όπου οι γονείς μέσα σε ένα ουσιαστικό και ασφαλές περιβάλλον, θα μπορούν να μοιραστούν τις ανησυχίες, τις δυσκολίες, αλλά και τα συναισθήματά τους, ενώ παράλληλα θα μπορέσουν να λάβουν την κατάλληλη στήριξη και γνώση για να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο παρόντες, αποτελεσματικοί και αληθινοί με τα παιδιά τους. Θέλουμε να μεταλαμπαδεύσουμε τη γνώση γύρω από το παιδί και την ανατροφή του, την ανάπτυξή του. Η γνώση γίνεται επίγνωση και η επίγνωση γίνεται δύναμη και στήριξη.

Παράλληλα θέλουμε να στηρίξουμε το γονιό για να έρθει σε επαφή με τον Εαυτό του, έτσι ώστε να λειτουργήσει πιο ικανοποιητικά στη δικιά του ζωή, κι από αυτό το σημείο, να γίνει ο καλύτερος γονιός που μπορεί να είναι για το παιδί του.

### **Σε ποιους απευθύνεται:**

Σε γονείς παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας έως και 18 χρονών και σε μέλλοντες γονείς.

### **Στόχοι:**

1. Η μετάδοση Ουσιαστικής γνώσης για τις φάσεις της παιδικής ηλικίας, τις ανάγκες του παιδιού σε κάθε φάση της παιδικής-εφηβικής ηλικίας και τα αναπτυξιακά βήματα που χρειάζεται να επιτευχθούν σε κάθε φάση για το παιδί.
2. Η κατανόηση των αναγκών του παιδιού στην κάθε αναπτυξιακή φάση έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια υγιής και ουσιαστική σχέση μεταξύ γονιού-παιδιού. Η ίδια η ανάπτυξη της άρτιας σχέσης είναι αυτό που γίνεται η βάση για τη δόμηση και διαμόρφωση της υγιούς προσωπικότητας του παιδιού.
3. Η καθοδήγηση ως προς την πρακτική εφαρμογή των κατάλληλων εργαλείων στην καθημερινότητα γονιού-παιδιού.
4. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου θα μπορούν οι γονείς να φέρνουν τις δυσκολίες, τις προκλήσεις και τα συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια μέσα στη σχέση γονιού-παιδιού αλλά και στην προσωπική ζωή (σχέση ζευγαριού, επαγγελματικός στίβος, στρες)
5. Η ουσιαστική φροντίδα του γονιού προς το παιδί αλλά και η ενίσχυση του γονιού στο έργο του ως ακρογωνιαίος λίθος για τη δημιουργία μιας ειρηνικής και ισορροπημένης μελλοντικής κοινωνίας. Εστιαζόμαστε κυρίως στην πρόληψη του κοινωνικού προβλήματος παρά στην εκ των υστέρων προσπάθεια αντιμετώπισής του.

### Τι θα κάνουμε;

- Ομάδα 8 συναντήσεων έως τον Ιανουάριο (**μετά τον Ιανουάριο**: θα χωρίσουμε τις ομάδες σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες για γονείς παιδιών: από τη γέννηση έως το νηπιαγωγείο, δημοτικό, γυμνάσιο-λύκειο)
- Διάρκεια: 2.5 ώρες ανά 2 εβδομάδες (απογευματινές ώρες ή κατόπιν συνεννόησης και βάσει των αναγκών των μελών της ομάδας)
- Δυνατότητα συμμετοχής ζωντανά ή μέσω ζουμ

### Θεματικές που θα διερευνηθούν κατά τη διάρκεια των 8 συναντήσεών μας:

- Καθρέφτισμα (*mirroring*), το εμπεριέχειν (*containment*), τα μάτια της αγάπης, συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ γονιών και παιδιού ως αντίδοτο και πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων και τοξικών φαινομένων στη ζωή του παιδιού όπως πχ. bullying, δύσκολη εφηβεία, αυτορρύθμιση και άλλα
- Αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, οι διαφορετικές ανάγκες του παιδιού σε κάθε φάση. Η θέση και το έργο του γονέα
- Η Θεωρία του δεσμού του John Bowlby, το μοντέλο της υγιούς σχέσης γονιού-παιδιού και η σημασία της για την άρτια ανάπτυξη του ψυχισμού του παιδιού. Η εφαρμογή της στην καθημερινότητα
- Συναισθηματική επικοινωνία / οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη σχέση γονιού-παιδιού ως προστασία και αντίδοτο για τα μετέπειτα θέματα
- Κακοποίηση, είδη κακοποίησης και επιπτώσεις στη ζωή του παιδιού και του μελλοντικού ενήλικα
- Το εσωτερικό παιδί του γονέα: το μικρό παιδί μέσα μας και η επαφή μας με αυτό. Η γονεϊκότητα ως προέκταση της σχέσης με το παιδί μέσα μας και ο Υγιής Ενήλικας

### Ποιες είμαστε:

Η Βεντάντα Ασπιώτη γεννήθηκε το 1965 στην Αθήνα. Διέκοψε τις σπουδές της στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο και τη Σορβόνη, γιατί την κέρδισε από νωρίς η επιστήμη της ψυχοθεραπείας. Σπούδασε διάφορες μεθόδους ψυχοθεραπείας, όπως ego- και in depth psychology, αλλά και σωματικές προσεγγίσεις ψυχοθεραπείας, όπως bioenergetics, biodynamic, breath work, trauma work, primal therapy, inner child, couple work, diamond logos work, esoteric sciences, κ.α.

Έζησε και δούλεψε για 22 χρόνια στη Γερμανία, την Ιταλία, τη Γαλλία, την Αγγλία, την Αυστραλία και τις Η.Π.Α. η εσωτερική της αναζήτηση, την οδήγησε από τη Δύση στην Ανατολή. Έζησε στην Ινδία για 10 ολόκληρα χρόνια, όπου και σπούδασε την τέχνη του διαλογισμού και εμβάθυνε σε πνευματικές διδασκαλίες για το "είναι".

Στα 28 της χρόνια, δημιούργησε τη δική της σχολή εκπαίδευσης ψυχοθεραπευτών "Power of Light". Το 2021 η σχολή πιστοποιήθηκε από τον Ολλανδικό φορέα SNRO ως αναγνωρισμένη σχολή ψυχοθεραπείας τετραετούς φοίτησης και μετονομάστηκε σε "Ινστιτούτο Ουσιαστικής Ψυχοθεραπείας" (*Essential Psychotherapy Institute*). Είναι επίσης δημιουργός και διευθύντρια του "Diamond Logos Academy" στην Ελλάδα. Εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια, εκπαιδύει θεραπευτές και είναι senior teacher σχετικά με την Ουσία στην "Ακαδημία του Διαμαντένιου Λόγου".

Η εργασία της επιμερίζεται σε ατομικές συνεδρίες, συναντήσεις ομάδων, δουλειά με ζευγάρια, καθώς και στη συγγραφή βιβλίων στο αντικείμενο της ψυχοθεραπείας. Τα τελευταία χρόνια, και ως απόρροια της ευαισθητοποίησης μέσα από το μητρικό της ρόλο, η Βεντάντα ασχολείται επισταμένως με το θέμα της παιδείας. Συγκεκριμένα, ασχολείται με την εφαρμογή ψυχοθεραπευτικών θέσεων και ανθρωπίνων αξιών στον τομέα της εκπαίδευσης, διευθύνοντας σχολές γονέων και δασκάλων. Μεταξύ άλλων, είναι συγγραφέας των βιβλίων "Οι Φύλακες Άγγελοι των παιδικών Ψυχών" (εκδόσεις ΡΟΕΣ), "Ψυχή και Ουσία στην Ψυχοθεραπεία", "Γονείς με Ουσία", "Η

Κρυφή Αλήθεια του Εσωτερικού Παιδιού”, “Το Ψέμα που όλοι ζούμε” (εκδόσεις Power of Light) και άλλα.

\*

Η Ντέβη Λεγάκη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1992. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο του Κεντ στο Ηνωμένο Βασίλειο από όπου αποφοίτησε με διακρίσεις το 2014.

Έχει ολοκληρώσει την μετεκπαίδευσή της στο Ινστιτούτο Ουσιαστικής Ψυχοθεραπείας (αναγνωρισμένο στην Ολλανδία από το SNRO) με τη Βεντάτα Ασπιώτη. Από το 2018 εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια στην Ελλάδα, στην Ολλανδία και στην Πολωνία με τη μέθοδο του Εσωτερικού Παιδιού καθώς και στοιχεία σωματικής ψυχοθεραπείας, διαλογισμού και κίνησης. Το 2019 άνοιξε το Κέντρο διαλογισμού και ψυχοθεραπείας Mala Center στην Αθήνα.

Μαζί με τη Βεντάντα Ασπιώτη και τη Ζωή Χρύση, προσφέρει εκπαιδευτικές ομάδες για γονείς και δασκάλους. Παρέχει επίσης οικογενειακή συμβουλευτική για γονείς και ατομική συμβουλευτική για εφήβους.

Η Devi πιστεύει ότι η κοινωνική αλλαγή ξεκινά από την ατομική αλλαγή και την προσωπική μεταμόρφωση. Επιθυμεί να παρέχει έναν ασφαλή χώρο στους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύει, έτσι ώστε να μπορούν να μαλακώσουν τις σκληρές άμυνες που συχνά έχουν αναπτύξει, και να επανασυνδεθούν με την ευαλωτότητά τους. Μόνο μέσω της ευαλωτότητας, την ευαισθησία μας μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν κόσμο πιο ασφαλή για τα παιδιά μας, το μέλλον αυτού του κόσμου, ώστε να μην γίνουμε εμπόδιο στην ανάπτυξή τους, αλλά φάρος και προστασία στη ζωή τους.

\*

Η Ζωή Χρύση γεννήθηκε στην Αθήνα το 1994. Από μικρή ηλικία ήρθε σε επαφή με τη μουσική και τον χορό. Καθώς μεγάλωνε, εξακολουθούσε να μαγεύεται με τον τρόπο που τα μικρότερα παιδιά μέσα από την απλότητα και την αθωότητά τους, προσπαθούσαν να κατανοήσουν τον κόσμο. Ολοκληρώνοντας το πτυχίο της στις Πολιτικές Επιστήμες, και παράλληλα συμμετέχοντας σε πολλά σεμινάρια και επιμορφώσεις πάνω στα παιδαγωγικά και τη ψυχολογία, έγινε δεκτή στο μεταπτυχιακό της Σχολικής Συμβουλευτικής και Καθοδήγησης στο ΕΚΠΑ. Εκεί ήρθε σε επαφή με το κομμάτι της συμβουλευτικής αλλά και της ειδικής αγωγής.

Από το 2014 ξεκίνησε να εργάζεται με παιδιά. Το 2019 ήρθε σε επαφή με τη Σωματική Ψυχοθεραπεία και το Διαλογισμό και ολοκλήρωσε την τετραετή εκπαίδευση στο Ινστιτούτο Ουσιαστικής Ψυχοθεραπείας. Από το 2022 ξεκίνησε να εργάζεται ψυχοθεραπευτικά και με ενήλικες με τη μέθοδο του εσωτερικού παιδιού σε συνδυασμό με το διαλογισμό και την βαθιά δουλειά με το σώμα. Μαζί με τη Βεντάντα Ασπιώτη και την Ντέβη Λεγάκη, προσφέρουν εκπαιδευτικές ομάδες για γονείς και δασκάλους ενώ παράλληλα στηρίζει εφήβους και τις οικογένειές τους μέσω ατομικών συνεδριών.

Αυτό που κατευθύνει τη δουλειά της και την προσωπική της εξερεύνηση, είναι πως τα παιδιά μπορούν να μας δείξουν το δρόμο ξανά προς την αθωότητα, και στην απλότητα που χάσαμε, το δρόμο της ευαλωτότητας και της σοφίας του σώματός μας. Αρκεί ο ενήλικας, να είναι σε θέση να ακούσει, να δει και να νιώσει καθαρά, να ανοίξει προς αυτό. Στόχος της, είναι να βοηθήσει τους γονείς να ξεπεράσουν τα εμπόδια με τα οποία έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι, ερχόμενοι σε επαφή με το παιδί που ήταν οι ίδιοι κάποτε, κι από αυτό το σημείο να αναπτύξουν μια αληθινή και γεμάτη ανιδιοτελή αγάπη και ροή σχέση με τα παιδιά τους.