

Ευαισθητοποίηση των εφήβων του Γενικού Λυκείου μέσω Παρεμβάσεων του Κέντρου Πρόληψης «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ»

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» **το οποίο λειτουργεί στις Κυκλάδες εδώ και 25 χρόνια** συνεργάστηκε ουσιαστικά και αποτελεσματικά με το Γενικό Λύκειο Τήνου για μία ακόμη φορά, επιδιώκοντας την ευαισθητοποίηση των εφήβων μας σε θέματα που τους απασχολούν.

Οι δράσεις του ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ αυτά τα 25 χρόνια για γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς είναι πολλές και ενδιαφέρουσες. Όσον αφορά στους εφήβους η αναμέτρηση με το άγχος των εξετάσεων, η ενδυνάμωση, η πρόληψη εξαρτήσεων και εθισμού, οι εφηβικές ανησυχίες, τα όνειρα-επιλογές-αποφάσεις, η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο και από το Γυμνάσιο στο Λύκειο και πολλά άλλα αντιμετωπίζονται με τρόπο βιωματικό και διαδραστικό.

Η με σταθερότητα και με συνέπεια υποστήριξη των οικογενειών και της εκπαιδευτικής κοινότητας από το Κ.Π. «Θησεάς Κυκλάδων» έχουν συντελέσει στο να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των κοινοτήτων των νησιών και η συνέχιση της προσφοράς του είναι επιβεβλημένη στην εποχή μας που οι δείκτες ψυχοκοινωνικής υγείας εμφανίζονται ιδιαίτερα επιβαρυνμένοι με σημαντικό αντίκτυπο στην οικογενειακή και σχολική ζωή και κατ' επέκταση στην ανάπτυξη των εθισμών.

Τον Μάρτιο και συγκεκριμένα στις 01/03, 08/03 και 15/03 πραγματοποιήθηκαν στο Γενικό Λύκειο Τήνου τα εξής εργαστήρια:

Παρέμβαση Ευαισθητοποίησης στην Πρόληψη των Εξαρτήσεων στους μαθητές της Α' τάξης του Γενικού Λυκείου Τήνου.

Η Παρέμβαση Ευαισθητοποίησης με θέμα «Εφηβεία & Εξαρτήσεις» στους 37 μαθητές της Α' τάξης του Γενικού Λυκείου Τήνου υλοποιήθηκε και τη φετινή χρονιά στο πλαίσιο της σχέσης συνεργασίας και εκτίμησης που έχει οικοδομηθεί με το σχολείο.

Μέσα από σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα από το χώρο των Νευροεπιστημών, οι μαθητές κατανοούν την εφηβεία όχι ως απόκλιση αλλά ως ένα ενδιαφέρον ταξίδι προς την ενηλικίωση! Η εφηβεία είναι η αναπτυξιακή φάση που ο άνθρωπος **επινοεί** τον εαυτό του! Ο εγκέφαλος αναδιοργανώνεται, αναπτύσσεται, οι έφηβοι στρέφονται στον εαυτό και τους φίλους, η απόσταση από τους γονείς είναι απαραίτητη. Παράλληλα, η εφηβεία, εξαιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της, αποτελεί φάση υψηλού κινδύνου για την ανάπτυξη εθισμού. Τι χρειάζεται να προσέξουμε; Τι να αποφύγουμε...

Με την ολοκλήρωση της παρέμβασης οι μαθητές ένωσαν **ελαφρωμένοι!....** από το μοίρασμα με τους συμμαθητές τους και την ταύτιση που ένωσαν... συνδέθηκαν περισσότερο ένωσαν ασφάλεια και ηρεμία.

Παρέμβαση Διαχείρισης του άγχους των εξετάσεων σε μαθητές της Γ' τάξης του Γενικού Λυκείου Τήνου.

22 μαθητές και μαθήτριες της Γ' λυκείου συμμετείχαν στην παρέμβαση για τη διαχείριση του άγχους των εξετάσεων. Με προβληματισμούς και λόγο ουσιαστικό... Πώς θα αποφασίσουμε το σωστό δρόμο, τι σημαίνει αποτυχία για τον καθένα, πως τη διαχειρίζεται, κοινωνικές προσδοκίες και αποδοχή μετά τις εξετάσεις, πως φαντάζομαι τον εαυτό μου στο μέλλον, κι αν αποτύχω έχω plan B;...κι η προσωπική μου ζωή; Χρειάζομαι μια ισορροπία... να ακούσουμε ο ένας τον άλλον, τα άγχη μας, τα σχέδια μας... το μοίρασμα ανακουφίζει!

Τρεις ώρες ουσιαστικής συναλλαγής με 22 εξαιρετικά παιδιά!

Εκφράζουμε ένα ειλικρινές ευχαριστώ για τη συνεργασία μας στην ακούραστη!!! κ. Αναστασία Προκοπίου και της ευχόμαστε καλή δύναμη και συνέχεια στο έργο της!

Από το Γραφείο του Γενικού Λυκείου