

**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΕ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**

«Ελπίδα Ζωής»

σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

ISSN: 2407-991X

**Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015**



Επι Δράσεις...

1^ο Τεύχος

Επίδραση: (η) θηλυκό, ο τρόπος με τον οποίο κάποιος/ κάτι ενεργεί πάνω σε κάποιον/ κάτι άλλο και η δυνατότητα του να επιφέρει μεταβολές ή να καθοδηγεί.

Το περιοδικό παράγεται από το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΕ Αργολίδας **«Ελπίδα Ζωής»** σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

Δ/ση: Κοφινιώτου 20

Άργος, 21200

Τηλ.: 2751061265

Fax: 2751069265

e-mail: elpidazo@otenet.gr

site: www.elpidazois.gr

Εκδότης-Διευθυντής

Κούρου Εμμανουέλα

Πρόεδρος Δ.Σ

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΕ Αργολίδας «Ελπίδα Ζωής» λειτουργεί με τη μορφή Αστικής μη Κερδοσκοπικής Εταιρίας σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά Των Ναρκωτικών ΟΚΑΝΑ

Μέλη της Αστικής Εταιρίας είναι:

- ▶ Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας
- ▶ Δήμος Ναυπλίου
- ▶ Δήμος Άργους – Μυκηνών
- ▶ Δήμος Επιδαύρου
- ▶ Δήμος Ερμιονίδας
- ▶ Οδοντιατρικός Σύλλογος Αργολίδας
- ▶ Ιατρικός Σύλλογος Αργολίδας
- ▶ Φαρμακευτικός Σύλλογος Αργολίδας
- ▶ Ιερά Μητρόπολη Αργολίδας
- ▶ Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αργολίδας
- ▶ Α.Ο. ΑΕΚ Άργους
- ▶ Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Αργολίδας
- ▶ Ένωση Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων Ναυπλίου

**Συντακτική
Ομάδα:**

*Αγγελική Μπαβέλλα
Βασιλική Γεωργιά
Ιωάννα Καββεζού
Δέσποινα Μάρκου*

Επιμέλεια:

Μαίρη Πιπέρου

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
ΤΕΥΧΟΥΣ:**

Αντί Προλόγου.....	σελ 4
Τι θα λέγαμε σε ένα παιδί που παίζει στην Εφηβεία.....	σελ 5
Κάπνισμα και Διακοπή.....	σελ 8
Το φαινόμενο της ενδοσχολικής βίας	σελ 10
Νόμιμες εξαρτήσεις: αλκοόλ και τυχερά παιχνίδια. Δυνατότητες αντιμετώπισης.	σελ 13
Οι Δράσεις μας.....	σελ 15
Κάτι για διάβασμα.....	σελ 16
Κάτι για να δούμε.....	σελ 17
Με μια ματιά.....	σελ 18

Αντί Προλόγου...

Στη ζωή μας πολλές φορές χρειάζεται να κάνουμε νέα άλματα και αναζητήσεις που ξεκινάνε πάντα με το πρώτο μικρό βήμα. Συνήθως αμφιβάλλουμε, φοβόμαστε το άγνωστο, το τί θα συναντήσουμε, πως θα αντεπεξέλθουμε στις νέες συνθήκες και στο νέο περιβάλλον. Δηλαδή φοβόμαστε το ρίσκο και την αποτυχία. Η αλήθεια είναι όμως, πως πρέπει να επιλέξουμε, και αν θέλετε: να “παίζουμε” αυτό το παιχνίδι. Μπορεί να χάσουμε, μπορεί να κερδίσουμε, αλλά το μόνο σίγουρο είναι πως θα μάθουμε, θα αναζητήσουμε, θα φάξουμε και το μόνο σίγουρο είναι πως θα αποκομίσουμε την εμπειρία ότι προσπαθήσαμε, και δεν μείναμε μόνο στις σκέψεις του νου. Πρέπει να επιλέξουμε, αν θα αναλωνόμαστε στα ίδια και στα ίδια ή εάν θα ξανά ανοιχτούμε σε νέα ταξίδια. Η επιλογή είναι δική μας, όπως άλλωστε η απόφαση και το ταξίδι. Τα φτερά μας λοιπόν, είναι για να πετάμε και όχι για να φαντάζουν όμορφα πάνω μας ... ας τα ξεδιπλώσουμε και ας επιχειρήσουμε το ταξίδι...."

~ Χόρχε Μπουκάι

ΕπιΔράσεις...

... μια ιδέα που έγινε σκέψη, μια σκέψη που έγινε δράση, μια δράση που θέλουμε να τη μοιραστούμε μαζί σας...

Καλή Ανάγνωση!

Η συντακτική ομάδα

Τι θα λέγαμε σε ένα παιδί που μπαίνει στην Εφηβεία...

Αγγελική Μπαβέλλα
Ψυχολόγος –Επιστημονικά Υπεύθυνη
του Κέντρου Πρόληψης ΠΕΑργολίδας



Αν η ζωή σας, η ζωή του κάθε ενός μας, ήταν ένα ταξίδι θα έμοιαζε με μια αναζήτηση, με μόνο οδηγό ένα χάρτη και μερικές σκόρπιες πληροφορίες από ανθρώπους που ταξίδεψαν στα ίδια μέρη, αλλά άλλες εποχές. Αν ήταν ένας αγώνας θα είχε έναν αντίπαλο που δεν ξέρουμε πως παίζει και πια τεχνική χρησιμοποιεί, που δεν ξέρουμε καν ποιος είναι και θα τον μάθουμε μόλις μπούμε στο γήπεδο. Αν ήταν φαγητό θα είχε υλικά που δεν τα έχουμε ξανακούσει και δεν τα έχουμε ξαναφάει.

Η ζωή, το μεγάλωμα είναι όλα αυτά μαζί. Είναι ένα γοητευτικό ταξίδι, που δεν ξέρουμε που ακριβώς θα μας βγάλει και με ποιο τρόπο, ένας αγώνας που δεν ξέρουμε τι αποτέλεσμα θα έχει και μια γεύση τόσο περίπλοκη και μπερδεμένη που δεν έχουμε ξαναδοκιμάσει. Και είναι ακριβώς έτσι γιατί μια φορά μεγαλώνουμε και μια φορά ακολουθούμε αυτό το δρόμο.

Συνήθως οι μεγάλοι λένε ότι είναι εύκολο να είσαι μικρός. Δεν έχεις έγνοιες και προβλήματα, τα έχεις όλο έτοιμα και το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να είσαι «ένταξει» στις υποχρεώσεις σου, οι οποίες περιορίζονται στα μαθήματα και σε κάποιες μικροδουλίτσες. Λένε ότι δεν χρειάζεται να σε απασχολούν πιο δύσκολα θέματα και ότι όλα αυτά που ακούς, θα τα καταλάβεις όταν μεγαλώσεις.

Συχνά σε αντιμετωπίζουν σαν μικρό παιδί και σε μια ώρα σου ζητάνε να είσαι μεγάλος και ώριμος «γιατί... δεν είσαι πια παιδί». Το να είσαι μεγάλος λένε, σημαίνει να έχεις υποχρεώσεις και ευθύνες, να αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις και να βγάζεις εις πέρας δύσκολους σχεδιασμούς. Εσύ δεν χρειάζεται να τα κάνεις αυτά, γιατί τα κάνουν όλα οι άλλοι για σένα.

Είναι όμως έτσι τα πράγματα; Πιστεύω πως όχι. Και μάλλον και εσείς πιστεύετε πως δεν είναι έτσι τα πράγματα.

Το να είσαι 12 χρόνων είναι πολύ σημαντικό. Το να μπαίνεις στην εφηβεία ακόμα πιο σημαντικό. Και δύσκολο, περίπλοκο και ακατανόητο πολλές φορές.

Το σώμα αρχίζει να αλλάζει και δεν σας υπακούει πάντα. Τα συναισθήματά σας μπλέκονται και τα όνειρά σας για την ζωή αρχίζουν να ξεφεύγουν από «το αύριο» και περνάνε στο «σε μερικά χρόνια». Οι ανάγκες σας δεν είναι πια αυτές των μικρών παιδιών. Το παιχνίδι περνά σε άλλη διάσταση και έχετε ανάγκη να υπάρχει κάποιος σκοπός σε αυτό, όπως σε ένα ομαδικό άθλημα, ας πούμε.

Η παρέα των φίλων αποκτά σημαντική θέση στη ζωή σας. Και νοιώθετε ότι θα θέλατε να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί τους. Να μιλάτε, να ανταλλάσσετε απόψεις, να σχεδιάζετε μαζί πράγματα.

Περιμένετε με ανυπομονησία να κάνετε αυτά που κάνουν οι μεγαλύτεροι και αναρωτιέστε «γιατί θα μπορώ του χρόνου και όχι φέτος;». Νοιώθετε ότι οι φίλοι σας καταλαβαίνουν καλύτερα από τους μεγάλους και παίρνουν στα σοβαρά τις ανησυχίες σας. **Οι φίλοι, οι πραγματικοί φίλοι.** Γιατί υπάρχουν και αυτοί που μπορεί απλά να προσπαθούν να σας μειώσουν. Να σας κάνουν να νοιώσετε πιο μικροί και να σας προκαλούν να κάνετε πράγματα που δεν θέλετεγιατί μάλλον θα σας βγουν σε κακό. Μια γνώριμη φράση «γιατί φοβάσαι;» ή «είσαι μικρός για αυτά;» ή «πρέπει να ρωτήσεις τους γονείς σου;», μπορεί να σας κάνει να νοιώσετε πολύ άβολα και στην προσπάθειά σας να αποδείξετε ότι δεν είναι έτσι, να κάνετε πράγματα που θα σας οδηγήσουν σε «μπελάδες». ». Οι πραγματικοί όμως φίλοι, είναι αυτοί



που θα καταλάβουν την ανησυχία και τον προβληματισμό σας, θα σας δεχθούν όπως είσατε και θα αποδεχθούν την διαφορετικότητα σας και την διαφοροποίηση σας.

Η ανάγκη να είσατε σε μια ομάδα, είναι και θα πρέπει να είναι απόλυτα κατανοητή, από κάθε ενήλικα του περιβάλλοντος σας. Στα πλαίσια της ομάδας αξίες και κανόνες είναι σεβαστοί από όλα τα μέλη. Ομαδικότητα, πίστη στη δύναμη της ομάδας, συντροφικότητα, αλληλοβοήθεια, υποστήριξη στους πιο αδύναμους, τήρηση των ιδίων κανόνων από όλους είναι μερικά βασικά χαρακτηριστικά κάθε ομάδας.

Μαζί με τους άλλους νοιώθετε ότι μπορείτε να κάνετε τα πάντα, ότι ακόμα κι αν παραπατήσετε θα υπάρξουν άλλοι να σας βοηθήσουν. Και στην ουσία όλα αυτά είναι πιο σημαντικά από τον ίδιο τον αγώνα που δίνετε κάθε φορά. Κάποιοι ίσως να ξεχωρίζουν, να έχουν ίσως περισσότερη δύναμη ή αντοχή, αλλά χωρίς την ύπαρξη των υπόλοιπων δεν μπορούν να βγάλουν σε πέρας τον κάθε αγώνα.

Ο κάθε ένας από εσάς, δεν ανήκει μόνο σε μια ομάδα. Δεν έχετε μόνο φίλους στο σχολείο, αλλά και στη γειτονιά, στους χώρους που κάνετε τις δραστηριότητές σας. Κάποιοι από τους φίλους σας είναι κοινοί. Με κάποιους συναντιέστε κάθε μέρα, με κάποιους άλλους λίγες φορές. Κάποιοι σας θαυμάζουν και κάποιους άλλους τους θαυμάζετε εσείς. Κάποιοι σας έχουν βοηθήσει περισσότερο από κάποιους άλλους και κάποιους έχετε εσείς βοηθήσει. **Όμως είναι φίλοι σας και τους εμπιστεύεστε.**



Εμπιστοσύνη. Μια λέξη με μεγάλη σημασία και μεγάλη δυσκολία. Πόσο εύκολο είναι να εμπιστευτούμε κάποιον; Ποια είναι τα κριτήρια μας για αυτό; Κι αν μας προδώσει τι κάνουμε; Του δίνουμε δεύτερη ευκαιρία; Κι αν ναι πως γίνεται αυτό; Θέματα δύσκολα που φαντάζομαι σας έχουν προβληματίσει. Συχνά και μέχρι πρωτινός, ήταν οι γονείς αυτοί που έβαζαν τα κριτήρια και ήταν αυτοί που σας διευκόλυναν σε αντίστοιχες δύσκολες καταστάσεις. Ίσως να σκεφτήκατε ότι δεν είχαν πάντα δίκιο, στις κρίσεις που έκαναν για τους φίλους σας.

Τα κριτήρια λοιπόν, δεν είναι πάντα κάτι σταθερό. Αλλάζουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, ανάλογα με την στιγμή, τις ανάγκες μας, και τα πιστεύω μας. **Το βασικό σε μια παρέα, σε μια φιλία είναι όλοι να νοιώθουν καλά και να μην πιέζονται να κάνουν πράγματα που δεν θα ήθελαν, να γίνεται αποδεκτός ο κάθε ένας με τις διαφορές του και να υπάρχει σεβασμός προς όλους.**

Πάντα υπάρχουν στη ζωή σας οι σταθερές σχέσεις με τους γονείς και την οικογένεια σας, τους δασκάλους και τους σημαντικούς για εσάς ενήλικες, που ακόμα κι αν εμπεριέχουν διαφωνίες και εντάσεις, βασίζονται στην καλή πρόθεση. Πιστεύω ότι πολλές φορές έχετε σκεφτεί «πως είναι δυνατόν να θέλουν το καλό μου και να μου βάζουν τόσους περιορισμούς;», όμως είναι. Συχνά οι μεγάλοι στην προσπάθειά τους να σας προστατεύσουν από το να πληγωθείτε ή να απογοητευτείτε, γίνονται πολύ πιεστικοί. **Στόχος τους όμως δεν είναι να σας υποτάξουν, αλλά να σας προστατεύσουν.**

Στόχος τους είναι να μεγαλώσουν ώριμα και αυτόνομα παιδιά που να έχουν σταθερές αξίες, να πατάνε γερά στα πόδια τους, να μην εκθέτουν τον εαυτό τους σε κινδύνους χωρίς λόγο, να γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις δυνατότητες τους, σε πραγματικό επίπεδο, ούτε να υπερεκτιμούν, ούτε όμως και να υποτιμούν τον εαυτό τους.

Να στηρίζονται σε ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους, και να μάθουν να λύνουν τα προβλήματα τους και όχι να τα παραμερίζουν ή να τα προσπερνούν απλά. «Μαγικές και μοναχικές λύσεις», δεν υπάρχουν και μόνο με συμπαραστάτες μπορούμε να ζούμε. Σιγά –σιγά μαθαίνουμε να μεγαλώνουμε και να δυναμώνουμε. Σιγά –σιγά μαθαίνουμε να λύνουμε τα προβλήματα μας, που όλα είναι σημαντικά

αφού μας δυσκολεύουν. Αρκεί να εκφράζουμε αυτή την δυσκολία στην πραγματική της διάσταση, για να καταλαβαίνουν και οι άλλοι αυτό που νοιώθουμε και όχι να το φαντάζονται.

Στη ζωή σας, θα έχετε νίκες και ήττες. Θα συναντήσετε δυσκολίες και θα μάθετε να τις ξεπερνάτε, ακόμα κι αν κάποιες φορές κάνετε λάθη. Την ζωή μας αξίζει να την ζούμε και να της δίνουμε εμείς την πορεία που θέλουμε, με υπομονή, κατανόηση για τους γύρω μας και αφοσίωση στους δικούς μας στόχους.

Ο αγώνας της ζωής είναι δικός σας και με καλή προετοιμασία από τους ανθρώπους, που βρίσκονται δίπλα σας, και πίστη στον εαυτό σας, θα τον δώσετε με επιτυχία. Έτσι κι αλλιώς σημασία δεν έχει μόνο η νίκη, αλλά κυρίως η διαδρομή που έχει κάνει ο καθένας για να την κατακτήσει. Αυτή η διαδρομή είναι που δίνει την εμπειρία, την χαρά και την ικανοποίηση ότι ο κάθε ένας έκανε ότι καλύτερο μπορούσε για τον εαυτό του και τους φίλους του. Αυτήν κρατάμε ως ανάμνηση.



Κάπνισμα και διακοπή

Dr. Βασιλική Σαλεσιώτου MD, PhD
Πνευμονολόγος-Φυματιολόγος
Συντονίστρια Διευθύντρια
N/Μονάδας Ναυπλίου
Γενικού Νοσοκομείου Ναυπλίου

Η καύση του καπνού, παράγει μεταξύ των άλλων συστατικών και τη νικοτίνη η οποία ενοχοποιείται μέσω της έκκρισης της ντοπαμίνης για την εξαρτησιογόνο δράση της. Επομένως ο καπνιστής είναι φύση εξαρτημένο άτομο, άρα η διακοπή του καπνίσματος είναι μια αποτοξίνωση ενός πάσχοντος, ενός εν δυνάμει ασθενή.

Ως εκ τούτου η επιθυμία του καπνιστή για διακοπή του καπνίσματος, απαιτεί σοβαρότητα, συνειδητή επιλογή, πραγματικό θέλω-επιθυμώ και αποφασιστικότητα.

Δύο είναι οι πυλώνες που σχετίζονται με τη διακοπή του καπνίσματος :

- Η συμπεριφορική υποστήριξη και
- Η φαρμακευτική θεραπευτική αγωγή

Η συμπεριφορική υποστήριξη είναι μια πολύπλοκη και πολυσυστηματική σοβαρή προσπάθεια από μια ομάδα εξειδικευμένων ατόμων που βασίζεται σε τρία σημαντικά βήματα για το σχεδιασμό της προσπάθειας διακοπής καπνίσματος.

Πρώτο βήμα

Απευθυνθείτε στο γιατρό σας

- η διακοπή του καπνίσματος σηματοδοτεί μια πολύ σημαντική αλλαγή στη ζωή σας
- η συνεργασία με το γιατρό σας μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία
- ο γιατρός θα σας βοηθήσει να επιλέξετε την κατάλληλη θεραπεία για εσάς

Δεύτερο βήμα

Ορίστε μια ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος

- διαλέξτε μια ημερομηνία για την οποία αισθάνεστε σίγουροι
- μία ημερομηνία που δεν θα συμπίπτει με άλλα σημαντικά ή στρεσογόνα γεγονότα
- φτιάξτε ένα σχέδιο για τη συγκεκριμένη ημέρα
- προετοιμαστείτε τόσο για αυτήν, όσο και για το διάστημα που θα ακολουθήσει

Τρίτο βήμα

Ζητήστε υποστήριξη

- ο συνδυασμός θεραπευτικής αγωγής και συμπεριφορικής υποστήριξης είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος διακοπής του καπνίσματος
- εγγραφείτε σε ένα πρόγραμμα υποστήριξης για τη διακοπή του καπνίσματος
- ενημερωθείτε σχετικά με τα διαθέσιμα προγράμματα υποστήριξης
- στόχος των προγραμμάτων υποστήριξης είναι η παροχή βοήθειας σε κάθε στάδιο της προσπάθειας σας

Βασικοί λόγοι αποτυχίας διακοπής του καπνίσματος

- ο κύριος λόγος είναι η έλλειψη δέσμευσης, η έλλειψη προετοιμασίας και μελλοντικού προγραμματισμού
- δευτερεύον λόγος είναι ότι δεν πιστεύουν οι καπνιστές ότι μπορούν πραγματικά να τα καταφέρουν, καθώς στο παρελθόν προσπάθησαν αλλά απέτυχαν
- τρίτος λόγος, πολλοί καπνιστές παρασύρονται και καπνίζουν όταν ενδίδουν στην έντονη επιθυμία που



νιώθουν για να καπνίσουν ή όταν αισθάνονται αγχωμένοι ή κακόκεφοι

- τέταρτος λόγος πολλοί καπνιστές δεν συνειδητοποιούν τη ζωτική διαφορά μεταξύ του παραστράτηματος και της εγκατάλειψη της προσπάθειας.

Ένα παραστράτημα δεν είναι το ίδιο με την ολοκληρωτική αποτυχία και μπορείτε να επιστρέψετε στο πρόγραμμα αμέσως μετά.

Τέλος, να θυμάστε ότι η επιθυμία για ένα τσιγάρο, κάθε φορά που έρχεται κρατάει μόνο μερικά λεπτά.

Στα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος η αντιμετώπιση του καπνιστή είναι συστηματική και πολύπλευρη ενώ προτείνονται λύσεις για τα περισσότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει στην προσπάθεια του να σταματήσει το κάπνισμα

Δώστε μια ευκαιρία σε εσάς.

Δεθείτε με την υγεία σας και τη ζωή διακόπτοντας το κάπνισμα



«Το φαινόμενο της ενδοσχολικής βίας»

Δρ. Γεωργία Καρούντζου
Σχολική Σύμβουλος Α/θμιας Εκπ/σης
Συντονίστρια Δράσεων Πρόληψης για
Τον Εκφοβισμό και τη Σχολική Βία
Περιφερειακής Διευθ. Εκπ/σης Πελ/νήσου

Η ενδοσχολική βία είναι μία γνώριμη μορφή επιθετικής συμπεριφοράς. Οι περισσότεροι ενήλικες μπορούμε να θυμηθούμε επεισόδια από την παιδική μας ηλικία όπου ήμασταν είτε οι δράστες, είτε ο στόχος εκφοβισμού στο σχολείο (Eslea & Ress, 2001). Μάλιστα μία πολύ διαδεδομένη αντίληψη μέχρι πρόσφατα ήταν ότι το πρόβλημα αυτό αποτελεί ένα λίγο-πολύ φυσιολογικό κομμάτι των παιδικών κοινωνικών σχέσεων (Greef, 2004 · Betlem, 2001 · Nansel, Overpeck, Pilla, Simons-Morton, & Scheidt, 2001).

Στις μέρες μας όμως, ο εκφοβισμός αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τόσο οι μαθητές όσο και η κοινωνία. Θεωρείται ως η πιο κυρίαρχη μορφή νεανικής βίας και είναι πιθανόν να προκαλέσει σημαντική έκπτωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης του παιδιού. Τα τελευταία χρόνια, επιστήμονες και ερευνητές από διαφορετικά πεδία (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, παιδαγωγοί, ανθρωπολόγοι) έχουν ευαισθητοποιηθεί στην συστηματική μελέτη αυτού του φαινομένου μια και τώρα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε τις κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις που έχουν τέτοια περιστατικά στο θύμα που συχνά το συνοδεύουν και στην υπόλοιπη ζωή του. (Greef, 2004 · Smith, Cowie, Olafsson, & Liefhoghe, 2002).

Πριν συνεχίσουμε θεωρούμε σκόπιμο να οριοθετηθεί και να αποσαφηνιστεί ο όρος «ενδοσχολική βία».

Ως προς το ζήτημα της ορολογίας και της έννοιας της σχολικής βίας, τέθηκε διάκριση των εννοιών της ασφάλειας: safety και security. Οι δύο αγγλικοί όροι που χρησιμοποιούνται, μεταφράζονται στα ελληνικά με μια λέξη, ασφάλεια. Υπάρχει όμως διαφοροποίηση στο ότι ενώ η έννοια της ασφάλειας – safety - συνδέεται με την ποιότητα στην εκπαίδευση και με τις σχέσεις, όπως αυτές διαμορφώνονται στο κάθε κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο, η έννοια της ασφάλειας – security – εμπεριέχει στοιχεία που παρέχουν εξωτερική ασφάλεια στο σχολείο, (Αρτινοπούλου, 2001, σελ. 13 - 17).

Η γενικότερη έννοια του εκφοβισμού (bullying), εμπεριέχει τις έννοιες της βίας (violence) και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς (antisocial behavior). Ο όρος bullying αποδίδεται στα ελληνικά με τον όρο εκφοβισμός, (Αρτινοπούλου, 2001, σελ. 13 –17). Στη σχετική βιβλιογραφία, αλλά και σε δημοσιεύσεις βρίσκουμε κι άλλους όρους όπως θυματοποίηση και παλικαρισμός.



Είναι εμφανές ότι δεν υπάρχει σαφής ορισμός της έννοιας της ενδοσχολικής βίας. Όμως, «στοιχεία του ορισμού της βίας είναι η επιβολή της βούλησης, η πρόκληση ζημίας ή βλάβης, η απειλή εκφοβισμού, κακομεταχείρισης ή κακοποίησης», (Αρτινοπούλου, 2001, σελ. 13). Με άλλα λόγια η προσπάθεια εκούσιας συγκατάθεσης και «κάμψης της βούλησης του άλλου», (Μυλωνάς, 2001, σελ. 47), με οποιονδήποτε τρόπο και μέσο. Σύμφωνα με τον Olweus, «ένα άτομο υφίσταται εκφοβισμό, αν αυτός / αυτή εκτίθεται επανειλημμένα, σε αρνητικές ενέργειες από ένα ή περισσότερα άτομα με σκοπό την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου», (Olweus, 1987, σελ. 136).

Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε κάποιους ως «εκφοβιστές ή παλικάράδες» (αυτούς που παρενοχλούν τους άλλους) και κάποιους «θύματα» (αυτοί που είναι αποδέκτες της παρενόχλησης). Το ενδιαφέρον για τη μελέτη των σχέσεων παλικάρά/θύματος και τα σχετικά προβλήματα στα σχολεία, παρουσιάζεται σήμερα ιδιαίτερα αυξημένο στη Σκανδιναβία, στο Ηνωμένο Βασίλειο, στην Βόρειο Αμερική, στην Ηπειρωτική Ευρώπη και στην Ιαπωνία. Αυτές οι σχέσεις εμφανίζονται να είναι κύριες και σοβαρές (Olweus, 1991).

Η ενδοσχολική βία παρουσιάζεται με πολλές μορφές. « Σκληρότερη είναι η φυσική, η αιματηρή, όμως ισχυρότερη και συχνά χειρότερη είναι η έμμεση, η ειρηνική, η λανθάνουσα βία», (Μυλωνάς, 2001, σελ. 47). Ανάλογες μελέτες θεωρούν ακόμα και τις πιο «ανώδυνες» μορφές λεκτικής βίας, «μεταμφιεσμένες» μορφές επιθετικότητας, (Bergeret, 1984). Ανάλογα με τα άτομα ή τις ομάδες που δραστηριοποιούνται σε διάφορες εκφάνσεις σχολικής βίας διακρίνουμε βία μεταξύ των μαθητών, από τους μαθητές προς τους δασκάλους, από τους δασκάλους προς τους μαθητές, μεταξύ των δασκάλων και μεταξύ δασκάλων και διευθυντών ή της διοίκησης του σχολείου, (Αρτινοπούλου, 2001, σελ. 13).

Το φαινόμενο της επιθετικότητας μαθητών εναντίον συμμαθητών ονομάζεται «εκφοβισμός» (bullying) ή θυματοποίηση ή παλικάρισμός και αναφέρεται στις καταστάσεις, όπου ο μαθητής υφίσταται βίαιες ή επιθετικές πράξεις επανειλημμένα από ένα συμμαθητή του ή από μια ομάδα συμμαθητών του για κάποιο χρονικό διάστημα (Olweus, 1995).

Στις Η.Π.Α. το πρόβλημα της σχολικής βίας επέβαλε συγκεκριμένη δραστηριοποίηση και διαμόρφωση πολιτικής, στη δεκαετία του '70, δυο δεκαετίες νωρίτερα από την Ε.Ε. Έρευνες της δεκαετίας του '80 έδειξαν ότι η ανασφάλεια διακατέχει δασκάλους και μαθητές. Περιγράφονται διάφορες μορφές βίας, όπως επιθέσεις, απειλές και βανδαλισμοί, κλοπές και συστάσεις συμμοριών.. Στην Ε.Ε. μόλις τη δεκαετία του '90 προέκυψε το πρόβλημα της ενδοσχολικής βίας. Θέματα προτεραιότητας εκτός των οικονομικών αποτελούν και η γενικότερη κοινωνική και πολιτισμική ανάπτυξη, καθώς και η ποιότητα στην καθημερινή ζωή των πολιτών. Κάτω απ' τη λογική αυτή το φαινόμενο μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες «κοινωνικής αναγνώρισης και ανάπτυξής του», (Αρτινοπούλου, 2001), εισάγεται στη θεσμική ατζέντα των οργάνων της Ε.Ε.. Στη Διάσκεψη της Ουτρέχτης, το '97 έγινε διερεύνηση και αναζήτηση «των όρων, των εννοιών, της αιτιολογίας και της αντιμετώπισης του φαινομένου», (Αρτινοπούλου, 2001, σελ. 11).

Στη Νορβηγία, σε μια από τις σχετικές έρευνες, βρέθηκε ότι ένας στους επτά συμμετέχουν σε πράξεις βίας και θυματοποίησης (Olweus, 1993). Βέβαια μπορεί το 85% των μαθητών να μην εκδηλώνουν έντονη επιθετικότητα, να μην είναι οι ίδιοι θύτες και θύματα, είναι όμως μάρτυρες από φόβο μήπως, αν μιλήσουν ή παρέμβουν, γίνουν και οι ίδιοι θύματα. Όταν τα προβλήματα αυτά είναι έντονα, οι μαθητές στην πλειοψηφία τους περνούν τη σχετική μέρα τους με φόβο και συναισθήματα ανασφάλειας για τον εαυτό τους, παραμένουν μέσα στην τάξη ή αποφεύγουν το παιχνίδι, για να μην γίνουν οι ίδιοι θύματα ή καταφεύγουν σε απουσίες.

Στις Η.Π.Α. σύμφωνα με στοιχεία της Εθνικής Εταιρείας Σχολικών Ψυχολόγων (NASP), υπολογίζουν ότι 160.000 μαθητές περίπου, απουσιάζουν κάθε μερά εξαιτίας της επιθετικότητας (bullying) των συμμαθητών τους. Αυτός ο φόβος αυξάνει συνεχώς, επειδή δεν βρίσκουν κατάλληλη βοήθεια να τον εκδηλώσουν ή επειδή πιστεύουν ότι το σχολείο δεν είναι σε θέση να τους προστατεύσει. Νιώθουν αβοήθητοι, φοβισμένοι και αρνούνται το σχολείο.



Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η ενδοσχολική βία είναι ένα φαινόμενο που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μονομερώς. Είναι απαραίτητη η εμπλοκή και η συνεργασία όλων όσων βρίσκονται γύρω από το παιδί. Το πλέον αποτελεσματικό μέσο που μπορεί να εμποδίσει την αποτελεσματική βία είναι το ίδιο το σχολείο: το σχολείο που εντοπίζει το πρόβλημα, ευαισθητοποιείται και αναπτύσσει σταθερά τακτικές πρόληψης και αντιμετώπισης. Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας ιδρύθηκε το Παρατηρητήριο για την Πρόληψη της Ενδοσχολικής Βίας για τις δράσεις του οποίου θα μιλήσουμε εκτενέστερα παρακάτω.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Achenbach T. M., (1991), Manual for the teachers, report form and profile. Burlington, University of Vermont, Department of Psychiatry
- Ανδρέου Ε., Μαρμαρινός Ι., (2001), Προβληματική συμπεριφορά παιδιών σχολικής ηλικίας σε σχέση με ενδοπροσωπικούς παράγοντες και ανατομικά χαρακτηριστικά. Παιδαγωγική Επιθεώρηση
- Αρτινοπούλου Β., (2001), Βία στο σχολείο. Έρευνες και πολιτικές στην Ευρώπη, Αθήνα, Μεταίχμιο.
- Baker J.A.(1998), Are we missing the forest for the trees? Considering the social context of violence. Journal of school Psychology, p.29-44
- Bandura A., (1979), Social Learning Theory. Englewood Cliff : Prentice Hall
- Barnes, Catherine, with Hrach Gregorian, and Bradford P. Johnson (μτφ. Ε. Ντουλαβέρη) : «Επίλυση Συγκρούσεων και Διαπραγμάτευση – Ένας Πρακτικός Οδηγός για τη Διπλωματία», Ινστιτούτο Διεθνών Σχέσεων, Η.Π.Α., 1995,1996,1997.
- Bergeret J., (1984), La violence fondamentale, Paris: Dunod
- Besag V., (1989), Bullies and victims in schools. Open University Press
- Black, Betty, and Arliss Logan: “Links between Communication Patterns in Mother – Child, Father – Child, and Child – Peer Interactions and Children’s Social Status”, Child Development, Vol. 66, 1995. sel. 255-271
- Bullying and Victimization – Prevention and Intervention, Metropolitan Separate School Board, Psychology Department, 1997-1998.



**Νόμιμες εξαρτήσεις: αλκοόλ
και τυχερά παιχνίδια.
Δυνατότητες αντιμετώπισης.**

Χαλδαίος Παναγιώτης
Υπεύθυνος Συμβουλευτικού σταθμού
για Εξαρτήσεις ΚΕΘΕΑ ΚΥΤΤΑΡΟ
στο Ναύπλιο

Η εξάρτηση από το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια, οι λεγόμενες «νόμιμες» εξαρτήσεις, δεν αναγνωρίζονται εύκολα ως πρόβλημα από το άτομο και την οικογένειά του. Ενταγμένες πολλές φορές στην καθημερινότητα του ατόμου μπορούν εύκολα να παραπλανήσουν τον περίγυρό του. Στην Ελλάδα, και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της κρίσης παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις για διάφορους λόγους: αλκοόλ ως μορφή αυτό-θεραπείας από την ανεργία και το άγχος, τζόγος για την αύξηση του εισοδήματος με γρήγορο τρόπο.

Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας (WHO), η ανεργία συνδέεται άμεσα με προβλήματα ψυχικής υγείας όπως κατάθλιψη, κατάχρηση αλκοόλ και αυτοκτονική συμπεριφορά. Με βάση στοιχεία της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών (IEA) πάνω από το 20% των ανδρών και το 3% των γυναικών πίνει περισσότερα από 2 αλκοολούχα ποτά την ημέρα, ενώ υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, δηλαδή περισσότερα από 5 ποτά τη φορά, για τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, αναφέρουν ότι έχουν κάνει το 43% των αγοριών και το 30% των κοριτσιών στην εφηβεία. Επίσης, το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών μας δίνει στοιχεία που εντοπίζουν σημαντική αύξηση (25%) στις διαδικτυακές συναλλαγές ενώ όλο και περισσότεροι δηλώνουν πως ασχολούνται με τον ηλεκτρονικό τζόγο σε τακτική βάση.

Υπάρχουν υπηρεσίες, κυρίως στο ΚΕΘΕΑ και στα Ψυχιατρικά Νοσοκομεία Αθήνας και Θεσσαλονίκης, που έχουν την εξειδίκευση για να υποστηρίξουν ανθρώπους που παρουσιάζουν προβληματική χρήση αλκοόλ και τυχερών παιχνιδιών, ωστόσο, αυτές οι υπηρεσίες συγκεντρώνονται σε μεγάλα αστικά κέντρα με αποτέλεσμα να μην είναι εύκολο για πολλούς από την περιφέρεια να απευθυνθούν εκεί.

Υπάρχουν υπηρεσίες, κυρίως στο ΚΕΘΕΑ και στα Ψυχιατρικά Νοσοκομεία Αθήνας και Θεσσαλονίκης, που έχουν την εξειδίκευση για να υποστηρίξουν ανθρώπους που παρουσιάζουν προβληματική χρήση αλκοόλ και τυχερών παιχνιδιών, ωστόσο, αυτές οι υπηρεσίες συγκεντρώνονται σε μεγάλα αστικά κέντρα με αποτέλεσμα να μην είναι εύκολο για πολλούς από την περιφέρεια να απευθυνθούν εκεί.

Η σύνδεση της χρήσης/κατάχρησης αλκοόλ με προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας είναι άμεση και το ίδιο συμβαίνει και με τις εξαρτητικές συμπεριφορές που συνδέονται με τα τυχερά παιχνίδια. Οι ενδείξεις για ανάπτυξη τάσης μείωσης αυτών των συμπεριφορών στην περίοδο που διανύουμε είναι μάλλον ανεπαρκείς. Το πρόβλημα είναι υπαρκτό και σοβαρό. Το ερώτημα που τίθεται είναι εάν υπάρχει τρόπος αντιμετώπισής του.

Σε πρώτο επίπεδο, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ευαισθητοποίηση σχετικά με όλες τις μορφές εξάρτησης. Η ανάπτυξη δράσεων πρόληψης στις τοπικές κοινωνίες είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την αναχαίτιση των αυξητικών τάσεων. Στη χώρα μας, υπάρχει ένα σημαντικό δίκτυο Κέντρων Πρόληψης που μπορεί να αποτελέσει το πρώτο ανάχωμα στην ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών.

ΚΕΘΕΑ
ΚΥΤΤΑΡΟ

Ιδιαίτερα στον πληθυσμό των νέων/εφήβων και των οικογενειών τους, οι παρεμβάσεις πρόληψης μπορούν να προλάβουν σε πολύ ικανοποιητικό βαθμό δυσάρεστες εξελίξεις

Αλλά ακόμα και στην περίπτωση που έχουμε ήδη χρήση και κατάχρηση αλκοόλ ή/και τυχερών παιχνιδιών, υπάρχουν δυνατότητες αντιμετώπισης. Το πιο σημαντικό είναι η παραδοχή του προβλήματος από τον ίδιο τον χρήστη, είτε η παραδοχή αυτή προκαλείται από την πίεση που δέχεται από τους δικούς του ανθρώπους είτε όχι. Όσο πιο γρήγορα αποδεχθεί κανείς την ύπαρξη προβλήματος, τόσο πιο πιθανό είναι η όποια προσπάθεια ξεκινήσει για την επίλυσή του να στεφθεί με επιτυχία. Μετά το πρώτο βήμα της παραδοχής ακολουθεί η απόφαση για δράση: πρόκειται για τη στιγμή που κάποιος αποφασίζει να χτυπήσει μια πόρτα για υποστήριξη, αποφασίζει να «ρискάρει» και να εμπιστευτεί μια υπηρεσία. Η συμμετοχή του οικογενειακού περιβάλλοντος του ατόμου σε συναντήσεις είναι εξαιρετικά βοηθητική και για το άτομο αλλά και για ολόκληρη την οικογένεια. Ο καλύτερος τρόπος στη συνέχεια για την υποστήριξη ενός ανθρώπου είναι η ένταξή του σε μια ομάδα όπου μαζί με άλλους, οι οποίοι αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα, θα μπορέσει να ανιχνεύσει τις αιτίες για την εξαρτητική συμπεριφορά, να βρει τρόπους ελέγχου της συμπεριφοράς αυτής αλλά και να προτείνει λύσεις και να ακούσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άλλα μέλη της ομάδας. Αυτό το μοντέλο αλληλοβοήθειας ομοτίμων είναι και το πιο αποτελεσματικό σ' αυτές τις περιστάσεις.

Οι λύσεις υπάρχουν, ωστόσο, είναι σημαντικό, ιδιαίτερα στην περιφέρεια να καμφθούν οι προκαταλήψεις και ο στιγματισμός, η δαιμονοποίηση των προβλημάτων αυτών. Οι μικρές κοινωνίες, πολλές φορές, δημιουργούν ευκολότερα αισθήματα ενοχής και ντροπής κι αυτό είναι κάτι που χρειάζεται να υπερβεί όποιος καταλήγει πως αντιμετωπίζει πρόβλημα με το αλκοόλ ή/και τα τυχερά παιχνίδια. Η απάντηση στο ερώτημα αν μπορεί να κάνει κάποιος κάτι για τις νόμιμες εξαρτήσεις είναι καταφατική και οι πιθανότητες θετικής έκβασης αυξάνονται σημαντικά όταν υπάρχει δράση. Αποδεδειγμένα, κάθε μορφής επιστημονικά τεκμηριωμένης θεραπείας, είναι καλύτερη από καμία θεραπεία. Αυτό που χρειάζεται είναι η αποδοχή της ύπαρξης προβλήματος και η δράση (ή η παρακίνηση σε δράση), η υπέρβαση όποιων δισταγμών και η συμβολή όλων μας στον αποστιγματισμό των ανθρώπων. Το πρόβλημα είναι η εξάρτηση και όχι ο εξαρτημένος.



Οι δράσεις μας Σεπτέμβριο 2014- Δεκέμβριο 2014

Ομάδα στόχος μαθητές

Βραχύχρονα Προγράμματα ανά μαθητικό τμήμα στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου

- ✓ πρόγραμμα με θέμα «Διαδίκτυο.. αυτός ο άγνωστος φίλος μου», τρεις δίωρες συναντήσεις, μαθητές Ε και ΣΤ τάξης
- ✓ πρόγραμμα με θέμα «Ξέρω ποιος είμαι, ξέρω τι νοιώθω, είμαι εγώ», τρεις δίωρες συναντήσεις, μαθητές Α και Β τάξης
- ✓ πρόγραμμα βασισμένο στο υλικό «Κάπνισμα; Όχι εμείς!», δυο δίωρες συναντήσεις, μαθητές Ε και ΣΤ τάξης

Βραχείες Παρεμβάσεις ανά μαθητικά τμήμα στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου

- ✓ παρέμβαση με θέμα «Μιλώντας με τα συναισθήματα μου», μαθητές Γ και Δ τάξης
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Διαφορετικοί, αλλά ίσοι», μαθητές Γ και Δ τάξης
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Πως επιλέγω και γιατί», μαθητές Ε και ΣΤ τάξης
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Όταν είμαι ο εαυτός μου μπορώ!», μαθητές Α και Β τάξης
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Πόσο μου αρέσει να κάνω φίλους!», μαθητές Β και Γ τάξης
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Όταν η βία και ο εκφοβισμός χτυπούν την πόρτα του σχολείου», μαθητές όλων των τάξεων

Βραχείες Παρεμβάσεις σε μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε συνεργασία με την Δημόσια Βιβλιοθήκη «Ο Παλαμήδης»

Για την σχολική χρονιά 2014-2015 πραγματοποιείται το πρόγραμμα «Μαθαίνω να αντιστέκομαι, μπορώ να επιλέγω», μιας δίωρης συνάντησης, στο χώρο της Βιβλιοθήκης, με ένα μαθητικό τμήμα την εβδομάδα.

Ομάδα στόχος Εκπαιδευτικοί

Εκπαιδευτικά Σεμινάρια

- ✓ Για Εκπαιδευτικούς Δημοτικών Σχολίων στο Υλικό «Κάπνισμα; Όχι εμείς!», των Κέντρων Πρόληψης Δίκτυο Άλφα, Έκφραση, Ελπίδα, Όραμα, Πυξίδα, Σείριος και των ΕΚΤΕΠΝ, ΕΠΠΣΥ, ΟΚΑΝΑ, Θεαγένεια Αντικαρκινικό Νοσοκομείο και 4^η Υγειονομική Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας.
- ✓ Για τους Νηπιαγωγούς στο Υλικό «Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο», του Κέντρου Πρόληψης Πυξίδα
- ✓ Για τους Εκπαιδευτικούς Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο Υλικό «Ξέρω τι ζητάω», του Κέντρου Πρόληψης Πυξίδα.

Σεμινάρια Ευαισθητοποίησης

- ✓ Για εκπαιδευτικούς Δημοτικών Σχολείων με θέμα «Κοιτώντας το σχολείο μέσα από τα μάτια των μαθητών»

Εποπτεία- Συστηματική Επιστημονική Στήριξη

- ✓ Συστηματική εβδομαδιαία εποπτεία σε Εκπαιδευτικούς, που εφαρμόζουν Πρόγραμμα Αγωγής Ψυχικής Υγείας στο χώρο του Σχολείου,

Νηπιαγωγοί 17, σε 13 Νηπιακά Τμήματα

Εκπαιδευτικούς Δημοτικών Σχολείων 45, σε 47 Μαθητικά Τμήματα

Ομάδα στόχος Γονείς

Βραχείες παρεμβάσεις

- ✓ παρέμβαση με θέμα «Ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση στα παιδιά μας»
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Επικοινωνώντας με τα μικρά παιδιά μας»
- ✓ παρέμβαση με θέμα «Εφηβεία, η ηλικία των αλλαγών»

Βιωματικά Εργαστήρια δυναντήσεων

- ✓ Βιωματικά Εργαστήρια με γονείς παιδιών που φοιτούν σε Δημοτικά Σχολεία
- ✓ Βιωματικά Εργαστήρια γονέων με παιδιά που φοιτούν σε Νηπιαγωγεία

Ομάδα Γονέων 12Εβδομαδιαίων συναντήσεων

- ✓ Ομάδα με γονείς Παιδιών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ομάδα Στόχος Ένοπλες Δυνάμεις

Βραχείες παρεμβάσεις

Βραχεία Παρέμβαση με θέμα «Οι εξαρτήσεις στη Ζωή μας»





**Το μανιφέστο
της χαρούμενης
παιδικής
ηλικίας
Πώς να
προστατεύσουμε το
παιδί μας από τη
νοοτροπία του
υπερ-γονεϊσμού**
Carl Honore
Εκδόσεις Αερόστατο

Το μανιφέστο της χαρούμενης παιδικής ηλικίας είναι μια συναρπαστική ματιά στην παιδική ηλικία της εποχής μας και στο πώς μεγαλώνουμε μια γενιά από κουρασμένα παιδιά – φορτωμένα με υποχρεώσεις και στόχους.

Εδώ και πολλές γενιές, η ανατροφή των παιδιών έμοιαζε αρκετά απλή υπόθεση: πήγαιναν στο σχολείο μερικές ώρες την ημέρα, ασχολούνταν με τον αθλητισμό και τα χόμπι τους και τον υπόλοιπο χρόνο έπαιζαν ή, πολύ απλά, ονειρευόνταν... αυτή η προσέγγιση έχει πλέον αλλάξει: τα παιδιά μας έχουν λιγότερο ελεύθερο χρόνο, είναι πιο ευαίσθητα, πιεσμένα και λιγότερο χαρούμενα.

Πολλές φορές, κάτω από ένα πιεστικό πρόγραμμα κρύβονται οι υπερβολικές γονικές προσδοκίες. Αν αφήσουμε τα παιδιά μας να ανακαλύψουν ποια είναι, αντί να τους επιβάλλουμε να γίνουν όπως εμείς θέλουμε να είναι, αν δεν πιέζουμε τα πράγματα και αποδεχτούμε πως η πιο σημαντική γνώση και εμπειρία συχνά δεν αποτιμώνται με ένα καλό βιογραφικό, τότε ίσως τα παιδιά μας μπορέσουν να απολαύσουν πραγματικά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Εξετάζοντας τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες και παίρνοντας συνεντεύξεις από ειδικούς και οικογένειες σε όλο τον κόσμο, ο Καρλ Ονορέ αποδεικνύει πως η ανατροφή των παιδιών μας δεν χρειάζεται να μοιάζει με αγώνα ταχύτητας.

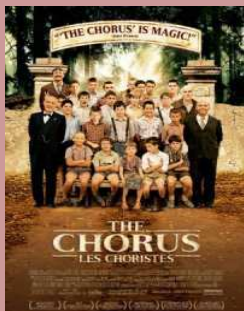
Το βιβλίο αυτό δεν είναι ένα ακόμα εγχειρίδιο για γονείς, αλλά ένα κάλεσμα για κινητοποίηση: οφείλουμε να κάνουμε κάτι καλύτερο για τα παιδιά μας.



**Μεγαλώνοντας
μέσα στην
ελληνική
οικογένεια
Η ψυχοσεξουαλική
ανάπτυξη του
παιδιού και ο
ρόλος των γονιών**
Ματθαίος Γιωσαφάτ
Εκδόσεις Αρμός

Το βιβλίο αυτό είναι η καταγραφή, με μικρές διορθώσεις και συμπληρώσεις, τεσσάρων διαλέξεων που οργανώθηκαν στον Αρμό, με τίτλο *Μεγαλώνοντας μέσα στην οικογένεια*. Η συμμετοχή του κοινού υπήρξε πολυπληθής και ζωντανή, με πολλές ερωτήσεις, που καταγράφονται στο βιβλίο μαζί με τις απαντήσεις του ομιλητή. Είναι πολύ γνωστό και αποδεκτό σήμερα ότι η παιδική ηλικία καθορίζει σε σημαντικότατο βαθμό την όλη ανάπτυξη της προσωπικότητας και την πορεία της ζωής του κάθε ατόμου. Στα κείμενα περιγράφονται τα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του παιδιού, από την σύλληψη, την εμβρυική περίοδο και τα επόμενα στάδια, μέχρι την πρώτη ολοκλήρωση της προσωπικότητας γύρω στα 5-6 χρόνια.

"Το παιδί είναι ο πατέρας του ενήλικου" είπε ο Freud, εννοώντας ότι οι εμπειρίες του παιδιού καθορίζουν την προσωπικότητά τους όταν είναι ενήλικος. Ασφαλώς παίζουν ρόλο και οι κληρονομικές καταβολές, αλλά γι' αυτές δεν μπορούμε να κάνουμε ακόμη κάτι ουσιαστικό. Γνωρίζουμε σήμερα, από την Ψυχανάλυση κι άλλες σχετικές επιστήμες, τον τεράστιο, καθοριστικό ρόλο των γονιών- και το βιβλίο επικεντρώνεται ακριβώς σ' αυτό το ρόλο. Τι είναι σωστό, τι λάθος στη συμπεριφορά των γονιών; Πώς η συμπεριφορά αυτή καθορίζεται από την δική τους παιδική ηλικία; Η ιδιαιτερότητα του βιβλίου αυτού είναι η ψυχαναλυτική προσέγγιση σε συνδυασμό με τα νεότερα δεδομένα των Νευροεπιστημών, ώστε να προσφέρει λιτά και κατανοητά στο ευρύ μορφωμένο κοινό τις σύγχρονες σωστές επιστημονικές απόψεις για την ανατροφή των παιδιών.



Βρισκόμαστε στη Γαλλική επαρχία στα μέσα του 20^{ου} αιώνα, σε ένα σχολείο για ορφανά και ατίθασα παιδιά. Διευθυντής του σχολείου είναι ο αυστηρός κύριος Ρασίν ο οποίος πιστεύει ότι κάθε αταξία θα πρέπει να τιμωρείται με αυστηρό τρόπο.

Φυσικά η απειλή δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στους μικρούς μαθητές. Γι' αυτό θα φτάσουν ενισχύσεις. Η άφιξη του δασκάλου και μουσικού Ματιέ, το 1949, θα ανατρέπει τα πάντα.

Ο ευγενικός δάσκαλος βλέπει σε κάθε παιδί ένα σύνολο άπειρων δυνατοτήτων, σε αντίθεση με το διευθυντή του σχολείου. Δημιουργώντας μια χορωδία προσπαθεί να μεταμορφώσει τους μαθητές και να τους πειθαρχήσει χωρίς τη χρήση βίας.

Αυτό όμως δεν αποτελεί πρόκληση μόνο για τα παιδιά αλλά και για τον Ματιέ, αφού καλείται να φέρει εις πέρας ένα πολύ δύσκολο έργο, καθώς είναι ένας αποτυχημένος μουσικός. Μέσα από τη χορωδία γεννιούνται απρόσμενες φιλίες όπως αυτή του δασκάλου με τον μικρό Περινώ, ο οποίος περιμένει κάθε Σάββατο την επίσκεψη του πατέρα του χωρίς να γνωρίζει ότι έχει σκοτωθεί κατά τη διάρκεια του πολέμου.

Μια διαχρονική ιστορία για την παιδική ηλικία. Ένα αυστηρό οικοτροφείο, απείθαρχα παιδιά, μια χορωδία που τα φέρνει το ένα κοντά στο άλλο. Όλα συνεισφέρουν σε κάτι που είναι μια έξοχη αναπαράσταση της παιδικής ηλικίας σαν σύμβολο.

Οι εικόνες που σχετίζονται με την παιδική ηλικία μας είναι πολύ οικείες. Όλα τα μηνύματα που έχουμε λάβει σε αυτή την ηλικία έχουν καθοριστική σημασία στη ζωή μας αργότερα. Είναι αυτά που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στη ζωή μας αργότερα. Εφήμερες χαρές, απαρηγόρητα δάκρυα, όλα περνάνε, όμως τίποτα δεν ξεχνιέται. Και αν μια μουσική νότα, μια μελωδία τυχαίνει να συνδέεται με αυτές τις εικόνες, η σφραγίδα τους είναι σίγουρα πιο έντονη!

Η 14χρονη Άννυ το δεύτερο παιδί μιας μεσοαστικής οικογένειας, γίνεται φίλη διαδικτυακά με τον Charlie που νομίζει ότι είναι ένας συνομήλικος Καλιφορνέζος. Μιλά μαζί του, δένεται, τον εμπιστεύεται, του εξομολογείται τις ανησυχίες και τους φόβους της.

Καθώς η σχέση τους γίνεται όλο και πιο στενή η Άννυ μαθαίνει ότι ο συνομιλητής της δεν είναι ο δεκαεξάχρονος που νόμιζε αρχικά αλλά εικοσάρης, εικοσιπεντάρης και όταν τελικά τον συναντά βλέπει μπροστά της έναν άντρα γύρω στα σαράντα.

Ο Charlie εκμεταλλεύεται την παιδική της αφέλεια και την εμπιστοσύνη που εκείνη του δείχνει και την κακοποιεί σεξουαλικά. Όταν αυτό γίνεται γνωστό, η οικογένεια της μικρούλας, ο κόσμος της όλος κλονίζεται.



Είναι μια ταινία για τους κινδύνους του Διαδικτύου! Στοιχεί στην αφύπνιση, την προειδοποίηση, την αντιμετώπιση και αφορά όλους μας.

Το Διαδίκτυο και όλες οι άλλες διαδραστικές τεχνολογίες αποτελούν στις μέρες μας πολύ σημαντικά μέσα πληροφόρησης, ενημέρωσης, επικοινωνίας, διασκέδασης, ψυχαγωγίας.

Άλλαξαν ...τον τρόπο που δουλεύουμε

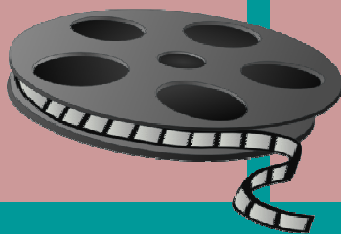
...τον τρόπο που επικοινωνούμε

... τον τρόπο που ερχόμαστε σε επαφή

Όμως ο εικονικός και παράλληλα τόσο ελκυστικός αυτός κόσμος, όπως άλλωστε και ο πραγματικός στον οποίο ζούμε, κρύβει κινδύνους.

Είναι άραγε ένα παιδί σε θέση να κρίνει και να αποφύγει τους κινδύνους που κρύβονται εκεί;

Είναι άραγε ένας ενήλικας έτοιμος να κατανοήσει και να ανταποκριθεί στα νέα δεδομένα.



Την Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2014 η Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας και ο σύλλογος Όραμα Ελπίδας πραγματοποίησαν μια πολύ ενδιαφέρουσα ημερίδα στο Βουλευτικό Ναυπλίου με θέμα «Δωρεά Μυελού των Οστών -Δώρο Ζωής»

Μια βραδιά πολύ συγκινητική με στόχο την ευαισθητοποίηση και την αφύπνιση της κοινωνίας



Η μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων ή μυελού των οστών, όπως συνηθιζόταν να λέγεται παλιότερα, αποτελεί μια καθιερωμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση αρκετών σοβαρών αιματολογικών νεοπλασματικών και γενετικών νοσημάτων.

Στόχος της είναι η αντικατάσταση του παθολογικού μυελού των οστών από υγιή κύτταρα.

Τα υγιή κύτταρα λαμβάνονται από ένα συγγενή ή εθελοντή δότη και δημιουργούν στο λήπτη ένα νέο, υγιές αιμοποιητικό σύστημα. Η μεταμόσχευση αποτελεί κυριολεκτικά «θεραπεία σωτηρίας» για ασθενείς, όπως η λευχαιμία, η απλαστική αναιμία, οι κληρονομικές ανοσοανεπάρκειες, η μεσογειακή αναιμία, που δεν μπορούν να θεραπευτούν με άλλο τρόπο.

Προϋπόθεση για να πραγματοποιηθεί η μεταμόσχευση είναι να υπάρχει ένας κατάλληλος δότης

Κάθε χρόνο στην Ευρώπη πραγματοποιούνται περισσότερες από 15000 αλλογενείς μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών και στις περισσότερες ο δότης είναι εθελοντής που δεν έχει συγγένεια με τον πάσχοντα. Όμοια και στη χώρα μας, από τους 200 περίπου ασθενείς που μεταμοσχεύονται ετησίως οι περισσότεροι λαμβάνουν μόσχευμα από μη συγγενή εθελοντή δότη.

Τα μόσχευμα από εθελοντές δότες που παίρνουν οι Έλληνες ασθενείς, παιδιά κι ενήλικες, προέρχονται στην πλειοψηφία τους από το εξωτερικό, διότι ο αριθμός των Ελλήνων εθελοντών είναι ιδιαίτερα μικρός. Αυτό δεν οφείλεται σε αδιαφορία και σε έλλειψη κοινωνικής ευαισθησίας, αλλά σε έλλειψη ενημέρωσης.

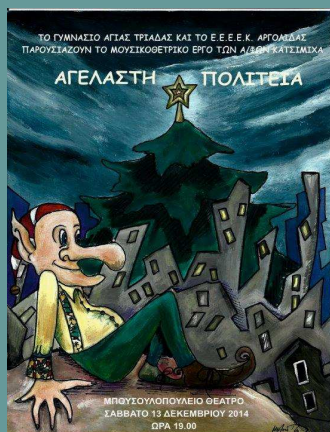
Η εγγραφή Ελλήνων στην Τράπεζα Εθελοντών Δοτών είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί η κοινή καταγωγή αυξάνει τις πιθανότητες εύρεσης συμβατού δότη για έναν Έλληνα ασθενή που χρειάζεται μεταμόσχευσή.

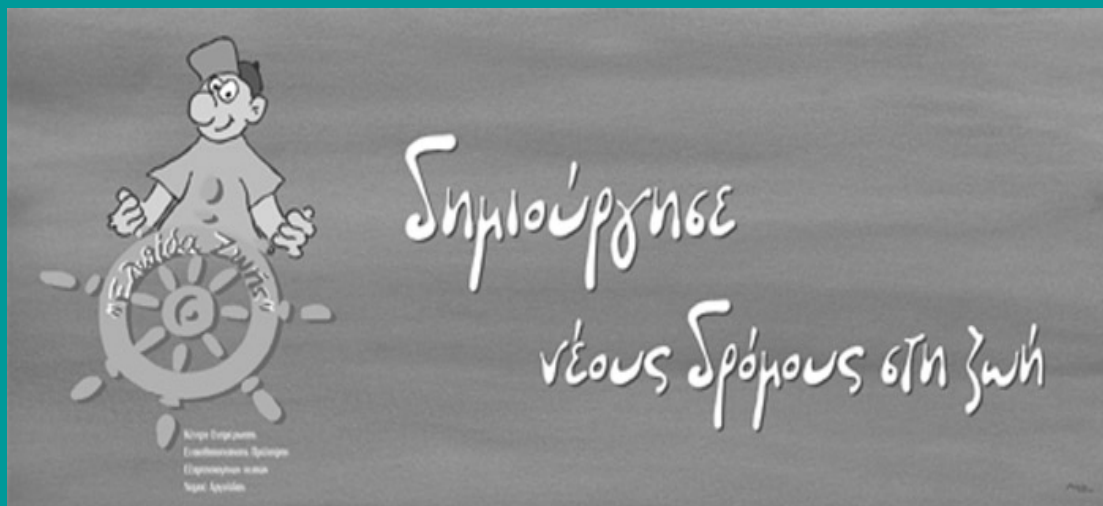
Αν αυξηθεί ο αριθμός των Ελλήνων εθελοντών δοτών, θα μπορεί να βρεθεί το κατάλληλο μόσχευμα για την πλειοψηφία των ασθενών χωρίς απειλητικές για την ζωή τους καθυστερήσεις και με μηδαμινό κόστος.

(από το έντυπο του συλλόγου Όραμα Ελπίδας)

Το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου το Γυμνάσιο Αγίας Τριάδας και το Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Αργολίδας, παρουσίασαν, την Μουσικοχορευτική παράσταση «Αγέλαστη Πολιτεία», των Αδερφών Κατσιμίχα, στο Μπουσουλοπούλειο Θέατρο Άργους.

Μια εξαιρετική προσπάθεια των δυο Σχολικών Μονάδων, που αξίζει πολλά συγχαρητήρια τόσο για το αποτέλεσμα όσο για την συνεργασία τους αυτή καθ' αυτή. Οι εκπαιδευτικοί αλλά και οι μαθητές δούλεψαν μαζί με μεράκι, για την υλοποίηση της και το αποτέλεσμα ήταν συγκινητικό.





ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ «Ελπίδα Ζωής»
σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ