

Πολύπλευρες δράσεις της "Πρότασης Ζωής" για τη μη εξάρτηση των έφηβων

## Η πρόληψη στον εθισμό αρχίζει από το Νηπιαγωγείο

**Ο**λο και περισσότεροι είναι πλέον οι γονείς που συμμετέχουν στα σεμινάρια επιμόρφωσης της "Πρότασης Ζωής", προκειμένου να αποκτήσουν δεξιότητες καλύτερης επικοινωνίας και προσέγγισης με τα παιδιά τους, ώστε να τα προστατεύσουν από τη νηπιακή ακόμη ηλικία από διάφορες εξαρτήσεις. Ιδιαίτερα το διαδικτυακό που έχει εισβάλει στη ζωή των παιδιών και από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, προβληματίζει ιδιαίτερα τους γονείς που αρχίζουν και δραστηριοποιούνται.

Ρεπορτάζ:  
**ΦΩΤΗΣ ΣΠΑΝΟΣ**

Με σεμινάρια, συναντήσεις και άλλες δράσεις, όπως υλοποίηση ευρωπαϊκών προγραμμάτων, επικεντρώνει η "Πρόταση Ζωής" με κεντρικό στόχο την πρόληψη απέναντι σε κάθε είδους εθισμό. Στα σεμινάρια συμμετέχουν γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικοί με τη συνδρομή της επιστημονικής ομάδας του φορέα, ενώ μέσα από τις προληπτικές παρεμβάσεις επιδιώκεται η ενίσχυση της ψυχικής δομής του ατόμου, της προσωπικής του ευθύνης και η προώθηση των ποιοτικών ανθρώπινων σχέσεων και συναισθημάτων.

Στόχοι που επιτυγχάνονται με τη λειτουργία ομάδων στις οποίες εφαρμόζονται συγκεκριμένες μέθοδοι ενεργητικής μάθησης, όπως παιχνίδι ρόλων, συζήτηση ερωτηματολογίων και άλλα που ωθούν τα άτομα σε μια συμμετοχική διαδικασία.

Η δραστηριότητα της "Πρότασης Ζωής" διεξάγεται με πενήχρα οικονομικά μέσα και τρεις επιστημονικούς υπαλλήλους, ενώ ο όγκος δουλειάς έχει αυξηθεί σημαντικά. Παράλληλα το προσωπικό είναι ενταγμένο στο ενιαίο μοθολόγιο έχοντας υποστεί σημαντικές περικοπές. Για την υλοποίηση δράσεων και την άντληση χρηματοδότησης η "Πρόταση Ζωής" συμμετέχει με επιτυχία σε ευρωπαϊκά προγράμματα. Έτσι επιτυγχάνεται η βιωσιμότητα και η κινητικότητα του Κέντρου Πρόληψης.

Η πρόεδρος της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας "Πρότασης Ζωής" -Κέντρου Πρόληψης ενάντια στις Εξαρτήσεις που προέκυψε από τη συνεργασία φορέων της τοπικής



● Οι άνθρωποι που δραστηριοποιούνται για να λειτουργεί η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία "Πρόταση Ζωής"

κοινότητας και του ΟΚΑΝΑ κ. Δωροθέα Κολυνδρινή σημείωσε πως η "Πρόταση Ζωής" λειτουργεί 16 χρόνια στο Νομό Μαγνησίας στο πλαίσιο της πρόληψης απέναντι σε κάθε εθισμό μέσω της ενδυνάμωσης του ψυχισμού των ανθρώπων. Στο πλαίσιο αυτό παρεμβαίνουμε σε διάφορες κοινωνικές ομάδες γονέων, παιδιών, εκπαιδευτικών. Το αλκοόλ, οι εξαρτησιογόνες ουσίες, ο εθισμός στο διαδικτυακό, το κάπνισμα είναι μερικά από τα ζητήματα που εντάσσονται στο πλαίσιο της πρόληψης από διάφορες εξαρτήσεις.

Η ίδια πρόσθεσε πως το τελευταίο διάστημα υπάρχει αυξητική τάση από τη ζήτηση των γονέων, των εκπαιδευτικών και των μαθητών για να ενταχθούν στα σεμινάρια, στα βιωματικά εργαστήρια και τις συναντήσεις, ενώ και η συμμετοχή τους είναι πιο ποιοτική. Ειδικότερα στο 2013 επιμορφώθηκαν πάνω 200 γονείς και άλλοι τόσο εκπαιδευτικοί.

### Από το Νηπιαγωγείο

#### η πρόληψη

Μεγάλο ήταν το ενδιαφέρον νηπιαγωγών που θέλησαν να συμμετάσχουν σε σεμινάριο επιμόρφωσης για την προσχολική ηλικία. Η "Πρόταση Ζωής" εμβαθύνει τις δράσεις της ακόμη και από το Νηπιαγωγείο.

Η ψυχολόγος, επιστημονική υπεύθυνη της "Πρότασης Ζωής" κ. Ζωή Γάγιο τόνισε πως "οι γονείς που μας επισκέπτονται, περισσότερο ενδιαφέρονται να γίνουν καλύτεροι γονείς για τα παιδιά τους, να τα βοηθήσουν και να κάνουν σωστές επιλογές. Πολλές φορές βέβαια αντιμετωπίζουν διάφορες καταστάσεις που δυσκολεύονται να τις διαχειριστούν, όπως προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών σε σχέση με τους συνομηλικούς τους, αδυναμία να εκφράσουν τα συναισθηματά τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Και πρόκειται για λόγους για να έρθουν στην "Πρόταση Ζωής" και να συμμετάσχουν σε μια ομά-

δα γονέων μοιραζόμενοι τις αγωνίες τους.

Η ίδια πρόσθεσε πως στις ομάδες και τις συναντήσεις συμμετέχουν πλέον όλο και περισσότεροι γονείς που τα παιδιά τους βρίσκονται στο Δημοτικό, όπου το κύριο θέμα που τους απασχολεί, είναι το διαδικτυακό και οι κίνδυνοι που απορρέουν. Και σε αυτούς τους γονείς στοχεύουμε και εμείς, γιατί έχει φανεί ότι τα αποτελέσματα είναι πιο θετικά, όταν ξεκινάμε τις προληπτικές παρεμβάσεις από τη μικρή ηλικία.

Συμπλήρωσε δε ότι η νηπιακή ηλικία είναι μια κατάλληλη και γόνιμη περίοδος για την ανάπτυξη παρεμβάσεων πρόληψης.

### Απολογισμός δράσεων

Μερικές δράσεις από τον απολογισμό που έγινε χθες στο πλαίσιο κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας στην "Πρόταση Ζωής", είναι οι εξής:

\* Συνέχεια έως και 18/02/13 της ομάδας γονέων 12 δίωρων εβδομαδιαίων συναντήσεων στην οποία συμμετείχαν 11 γονείς, και είχε ξεκινήσει στις 19/11/12.

\* Ομάδα γονέων στις Μπλιές, που ολοκληρώθηκε σε 5 δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις και στην οποία συμμετείχαν 7 άτομα.

\* 2 ομάδες εποπτείας σε εκπαιδευτικούς, στα Υλικά Αγωγής Υγείας:

- "Ο κήπος με τις 11 γάτες", 12 νηπιαγωγοί και δάσκαλοι, από 10 σχολεία.

- "Το σπίτι των παιδιών", 20 δάσκαλοι, από 12 σχολεία.

\* 2 δίωρα βιωματικά εργαστήρια σε 1 τμήμα της Α' τάξης του 1ου ΕΠΑ.Λ. Ν. Ιωνίας με θέματα: "Οι αποφάσεις μου μέχρι σήμερα" και "συναίσθημα", στα οποία συμμετείχαν 18 μαθητές και 2 εκπαι-

δευτικοί και τα οποία είχαν ξεκινήσει το προηγούμενο εξάμηνο.

\* 5 δίωρες συναντήσεις ενημέρωσης όλων των μαθητών της Γ' τάξης του 1ου Γυμνασίου Βόλου για τις "Νέμερες εξαρτησιογόνες ουσίες" (123 μαθητές).

\* Ομάδα γονέων, στο χώρο του Κέντρου, 12 δίωρων εβδομαδιαίων συναντήσεων στην οποία συμμετείχαν 8 άτομα.

\* Δίωρη συνάντηση εποπτείας 3 καθηγητριών που εφαρμόσαν το υλικό Αγωγής Υγείας "Στηρίζομαι στα πόδια μου", στο 5ο Γυμνάσιο Βόλου, σε ομάδα 15 μαθητών της Β' τάξης.

\* Πραγματοποίηση συνάντησης δικτύωσης - ενημέρωσης σχετικά με τις παραπομπές περιστατικών, με τους εργαζόμενους του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Βόλου.

\* Ομιλία στους γονείς του 1ου Γενικού Λυκείου Νέας Ιωνίας, με βιωματική επεξεργασία του θέματος: "Ενδοσχολική βία". Συμμετείχαν 60 άτομα.

\* Ομιλία στους γονείς του Γυμνασίου Νέας Αγχιάλου, με θέμα: "Επιθετικότητα - σχολικός εκφοβισμός (bullying) - ο ρόλος του ενήλικα υποστηρικτή". Συμμετείχαν 80 άτομα.

\* 2 μονώρες συναντήσεις ενημέρωσης των 3 τμημάτων της Γ' τάξης του 1ου Γενικού Λυκείου Νέας Ιωνίας για την "Εξάρτηση και τα αίτιά της" (35 μαθητές).

\* Δίωρο βιωματικό εργαστήριο σε 20 μαθητές του 2ου Γενικού Λυκείου Βόλου, με θέμα την "Εξάρτηση και τα αίτιά της".

\* Συμμετοχή στην εκπαιδευτική ομπράξη Grundtvig, για την ανταλλαγή τεχνολογίας μεταξύ ευρωπαϊκών χωρών, σχετικά με τη διαχείριση κοινωνικών θεμάτων. Προετοιμασία των θεμάτων που αναπτύχθηκαν στο ταξίδι στη Γαλλία (21 - 26 /05).