



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ «ΠΡΟΝΟΗ»  
Τηλ./FAX: 210-8082673

Σε συνεργασία με τον  
Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών  
(ΟΚΑΝΑ)



Δήλου 10, 14562 Κηφισιά

e-mail: [info@pranoi.org](mailto:info@pranoi.org) [www.pronoi.org](http://www.pronoi.org)



## Δελτίο Τύπου

**Έναρξη νέου σεμιναρίου για γονείς με θέμα :**

**«Επικοινωνία στην Οικογένεια:**

**Ο Γονιός του σήμερα: προκλήσεις και ευκαιρίες!»**

**του Κέντρου Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της  
Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς -ΟΚΑΝΑ «Προνόη»  
Νοέμβριος 2024**

Σήμερα, όλοι βιώνουμε πρωτόγνωρες αλλαγές σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο, λόγω των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών. Πολλοί επιστήμονες που δουλεύουν με παιδιά και εφήβους, παρατήρησαν να αυξάνονται οι ώρες χρήσης οθόνης, οι διατροφικές διαταραχές, η εγγραφή και η χρήση των εφήβων στα social media, οι διαταραχές ύπνου, οι βίαιες συμπεριφορές, καθώς έχει διαφοροποιηθεί η ποιότητα της σχέσης τους με το σχολείο και τους συνομηλίκους τους.

Οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν απροετοίμαστοι όλες αυτές τις ξαφνικές αλλαγές, νιώθοντας πολλές φορές ιδιαίτερα αγχωμένοι και μπερδεμένοι.

Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς- ΟΚΑΝΑ «Προνόη» στο πλαίσιο των προληπτικών δράσεων του, αφουγκραζόμενο τις παραπάνω συνέπειες, πρόκειται να υλοποιήσει το **επιμορφωτικό σεμινάριο γονέων** με τίτλο:

**«Ο Γονιός του σήμερα: προκλήσεις και ευκαιρίες!».**

Η βιωματική επιμόρφωση έχει ως σκοπό να ενισχύσει τα γονεϊκά αποθέματα και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν τις αλλαγές, που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους, και στη συνέχεια να βοηθήσουν τόσο τον εαυτό τους, όσο και το παιδί τους να μπορεί να μοιράζεται και να συζητάει ό,τι το απασχολεί. Συνθήκη που αποτελεί και το "κλειδί" για τη διαχείριση μιας κρίσης και γενικότερα για την προστασία της ψυχικής υγείας.

**Οι συμμετέχοντες θα έχουν επιπλέον την ευκαιρία μέσα από βιωματικές δραστηριότητες να επιμορφωθούν στο:**

- ✓ Να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν αρνητικά μοτίβα αλληλεπίδρασης
- ✓ Να αυξήσουν τα θετικά σημεία του ρόλου τους



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ «ΠΡΟΝΟΗ»  
Τηλ./FAX: 210-8082673

Σε συνεργασία με τον  
Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών  
(ΟΚΑΝΑ)



Δήλου 10, 14562 Κηφισιά

e-mail: [info@pranoi.org](mailto:info@pranoi.org) [www.pronoi.org](http://www.pronoi.org)

- ✓ Να εξασκηθούν στην καλή επικοινωνία
- ✓ Να βελτιώσουν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Να ενισχύσουν την καλλιέργεια μιας αυθεντικής γονεϊκής σχέσης
- ✓ Να γνωρίσουν ποιοτικές τεχνικές που διευκολύνουν την θέσπιση ορίων στην οικογένεια
- ✓ Να μάθουν να διαχειρίζονται με καλύτερο τρόπο τις οικογενειακές σχέσεις και τις εκρήξεις θύμου των παιδιών
- ✓ Να εξασκηθούν στους τρόπους που θα μπορούσαν να περιορίσουν τη χρήση internet και να προλάβουν τις εξαρτήσεις στα παιδιά
- ✓ Στις γνώσεις για να κατανοήσουν καλύτερα τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών, ώστε να μπορούν να τα βοηθήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο

**Η συμμετοχή είναι δωρεάν, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και εντοπιότητας για τους δημότες Κηφισιάς. Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά, με τη συμπλήρωση της αίτησης, στον σύνδεσμο: <https://forms.gle/rXP9qgReBfp6mGmY9>**

Το επιμορφωτικό σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί **δια ζώσης**, στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη», (Δήλου, 10 Κηφισιά), για δυο Σάββατα:

**-Σάββατο 16/11/2024, ώρες 11.00-15.30 και Σάββατο 23/11/2024 και ώρες 11.00- 15.30μμ.**

**Αιτήσεις υποβάλλονται έως τις 8/11/2024.**

**Συντονίστρια της επιμόρφωσης είναι:** η κ.Βασιλική Αλεξάκη, Κοινωνική Λειτουργός MEd – Ψυχοθεραπεύτρια Οικογένειας και Ζεύγους-Εκπαιδύτρια Ενηλίκων.

**Πληροφορίες:** Μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Γραμματεία του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη» καθημερινά 09:00-13:00 στο τηλ. 210.8082673 ή μέσω e-mail:[info@pranoi.org](mailto:info@pranoi.org)