



ΚΕΝΤΡΟ
ΠΑΙΔΙΟΥ
& ΕΦΗΒΟΥ

Portfolio Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών & Εφήβων

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

2024

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΙΔΡΥΜΑ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ



Portfolio
Ψυχικής Ενδυνάμωσης
Παιδιών & Εφήβων
ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

2024

Περιεχόμενα

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Παρασκευή (Βιβή) Σιδηροφάγη, Πρόεδρος Δ.Σ. Κέντρο Παιδιού και Εφήβου
Ελευθερία Μπινίκου, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Τμήματος Παιδιών και Εφήβων
Μαρία Σωτηριανού, Ψυχολόγος
Ραφσέλα Ζαχαριά, Ψυχολόγος
Νικολέτα Δήμητρα, Λογοθεραπεύτρια
Γιάννης Ηρακλειανός, Διοικητικός Υπάλληλος, Project Manager Έργου

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Νικολέτα Κώσταρου, Φιλολόγος Ειδικής Αγωγής

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

ΕΝΤΥΠΟ, Χίος, entyro.eu

© 2024 Κέντρο Παιδιού και Εφήβου

Εγκρεμού 30, Χίος, τ: 22710 20000

Χρυσολωρά 10-12, Περιστέρι, Αθήνα, τ: 210 5789190

info@kpechios.org

www.kpechios.org

Ο πρακτικός αυτός οδηγός σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε από μια ομάδα ειδικών του Τμήματος Παιδιών και Εφήβων του Κέντρου Παιδιού και Εφήβου, διαφορετικών ειδικοτήτων στο πλαίσιο του προγράμματος Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων σε ακριτικά νησιά του Β. Αιγαίου. Πρόκειται για ένα χρήσιμο συνοπτικό οδηγό που θα αποτελέσει εφαλτήριο για την κατανόηση και τον αναστοχασμό στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Πρόκειται για μια σύντομη επισκόπηση βασικών εννοιών και ορισμών, καθώς και τρόπων παρέμβασης για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από την βιβλιογραφική έρευνα και την εμπειρία της θεραπευτικής Ομάδας.

Αντί Προλόγου	5
Παρουσίαση έργου «Ψυχική Ενδυνάμωση Παιδιών και Εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου»	7
Κέντρο Παιδιού και Εφήβου	10
Αποτελέσματα από την υλοποίηση του έργου «Ψυχική Ενδυνάμωση Παιδιών και Εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου»	20
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - Ψυχική Ανθεκτικότητα	
A1. Ορισμοί και Έννοιες	23
A2. Προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες κινδύνου ως προς την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας	25
A3. Προάγοντας την Ψυχική Ανθεκτικότητα	26
A4. Πότε η αναζήτηση βοήθειας κρίνεται απαραίτητη;	26
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ - Ψυχική Ενίσχυση	
B1. Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης & Αυτοεκτίμησης	29
B2. Καλλιέργεια της Ενσυναίσθησης	31
B3. Αυτορρύθμιση	33
B4. Ενίσχυση συνεργατικότητας και ομαδικότητας	36
B5. Ενίσχυση Αυτονομίας και Ανεξαρτησίας	38
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ - Διαχείριση άγχους	
Γ1. Γενικά, περί άγχους	41
Γ2. Τεχνικές διαχείρισης άγχους για παιδιά και εφήβους	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	49
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	51
ΟΜΑΔΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΡΓΟΥ	53

Αντί προλόγου

Το **Portfolio Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών & Εφήβων - Ένας πρακτικός οδηγός για όλους!** σχεδιάστηκε με στόχο την ευαισθητοποίηση και τη διάχυση χρήσιμων συμβουλών, για την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων, σε γονείς, φορείς και εκπαιδευτικούς. Μέσα από τη θεωρία και τις βιωματικές δραστηριότητες ενισχύεται η έννοια της Αυτοπεποίθησης, της Αυτοεκτίμησης, η καλλιέργεια της Ενσυναίσθησης, η Αυτορρύθμιση και η αναγνώριση και διαχείριση του Άγχους.

Το Portfolio δημιουργήθηκε στα πλαίσια του έργου «**Ψυχική Ενδυνάμωση Παιδιών και Εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου**», που υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του **Ιδρύματος Μποδοσάκη**, στο πλαίσιο του Προγράμματος Θεματικών Δωρεών, με φορέα υλοποίησης την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «**Κέντρο Παιδιού και Εφήβου**».

Το κέρδος μας από την υλοποίηση του προγράμματος είναι ότι ήρθαμε σε επαφή με παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους, συνομιλήσαμε και ανταλλάξαμε απόψεις με ποικίλους φορείς και ειδικούς διαφορετικών ειδικοτήτων του δημόσιου και του ιδιωτικού τομέα. Ανοίχθηκαν διάλογοι επικοινωνίας, εμπλουτίστηκαν οι γνώσεις και η εμπειρία μας, αναπτύξαμε σταθερές συνεργασίες και κατορθώσαμε να συζητήσουμε ανοικτά τις ανάγκες και να δημιουργήσουμε μεθόδους προσέγγισης.

Ευχαριστώ την Ομάδα των ειδικών, που εργάστηκαν για την υλοποίηση του προγράμματος, για τις αμέτρητες ώρες που διέθεσαν, το κέφι και το μεράκι που προσέγγισαν τις απαιτήσεις, την ακούραστη προσπάθεια τους και την ευελιξία που επέδειξαν ξεπερνώντας ότι δυσκολίες μπορεί να προέκυψαν στην πορεία, καθώς και τον τρόπο που απόλαυσαν τις επιτυχίες.

Ευχαριστώ, επίσης, όσους υποστήριξαν την υλοποίηση του προγράμματος και διευκόλυναν με αυτό τον τρόπο το έργο μας.

Ευχόμαστε και ευελπιστούμε οι πληροφορίες και οι προτάσεις να σας φανούν χρήσιμες στο έργο σας, καθώς και στην ενίσχυση με κάθε τρόπο της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων μας.

Π. Σιδηροφάγη

Πρόεδρος Δ.Σ. Κέντρου Παιδιού και Εφήβου



Ψυχική Ενδυνάμωση παιδιών και εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Το έργο Ψυχική Ενδυνάμωση παιδιών και εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του Ιδρύματος Μποδοσάκη στο πλαίσιο του Προγράμματος Θεματικών Δωρεών, με φορέα υλοποίησης την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Κέντρο Παιδιού και Εφήβου και συγκεκριμένα του Τμήματος Παιδιών και Εφήβων. Η συνολική διάρκεια του έργου ήταν 8 μήνες με έναρξη το Σεπτέμβριο 2023.

Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα αφορούσε παρέμβαση για την ψυχική ενδυνάμωση παιδιών και εφήβων στα νησιά της Χίου, Σάμου, Λέσβου και Λήμνου και σε υπηρεσίες και φορείς των ανωτέρω νησιών που εξυπηρετούν παιδιά και από τα γύρω νησιά (Οινούσσες, Ψαρά, Ικαρία, Φούρνοι, Θύμια και Άη Στράτη) αλλά και πανελληνίως.

Πραγματοποιήθηκαν 3 ταξίδια κλιμακίου επαγγελματιών ψυχικής υγείας στη Λέσβο, Σάμο και Λήμνο που για 5 ημέρες πραγματοποιήθηκαν βιωματικά εργαστήρια και δράσεις σε παιδιά, εφήβους και γονείς, καθώς και συναντήσεις με φορείς της τοπικής κοινότητας.

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε και στη Χίο όπου εδρεύει το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.

Επιπλέον, το πρόγραμμα ενισχύθηκε από μια σειρά δράσεων που στόχευσαν στην ευαισθητοποίηση και διάχυση χρήσιμων συμβουλών για την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων ευρύτερα, σε συλλόγους, φορείς και εκπαιδευτικούς (εγχειρίδιο, Podcast, εκδηλώσεις).



Οι κάτοικοι των ακριτικών νησιών νιώθουν και βιώνουν αντικειμενικά αποκλεισμό από υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή ψυχικής ενδυνάμωσης. Οι παρεχόμενες -δημόσιες ή ιδιωτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας- στο Β. Αιγαίο διαφέρουν σημαντικά από νησί σε νησί, ενώ οι παρεχόμενοι τρόποι μετακίνησης τόσο μεταξύ των νησιών όσο και εντός των νησιών (έλλειψη τακτικών συγκοινωνιών απομακρυσμένων χωριών, ακτοπλοϊκών συνδέσεων που διακόπτονται συχνά τους χειμερινούς μήνες λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών κ.ά.), καθιστούν την πρόσβαση στις υπηρεσίες δυσμενή, ιδιαίτερα κουραστική ή και αδύνατη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σταδιακά η οποιαδήποτε κάλυψη των αναγκών να διακόπτεται ή να γίνεται αποσπασματικά.

Το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου είναι ένας φορέας που γνωρίζει καλά τις ανάγκες των νησιών του Βορειοανατολικού Αιγαίου, καθώς λαμβάνει αιτήματα από φορείς της τοπικής κοινότητας των νησιών για στήριξη και συνέργειες σε θέματα ψυχικής ενδυνάμωσης παιδιών και εφήβων.

Το πρόγραμμα του Κέντρου Παιδιού και Εφήβου σκοπό είχε να αναπτύξει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων μέσα από βιωματικά εργαστήρια. Η σύνδεση με τους άλλους, η αυτοφροντίδα, η νοσηματοδότηση, η επίλυση προβλημάτων, η στοχοπροσήλωση, οι δυσλειτουργικές σκέψεις, η αισιοδοξία και οι δυνάμεις από το παρελθόν είναι θέματα που δουλεύτηκαν.



Παράλληλα, το πρόγραμμα παρείχε μία συντονισμένη παρέμβαση στο περιβάλλον του παιδιού και ενδυνάμωση του διατομεακού συντονισμού (γονείς, εκπαιδευτικοί, ιατρικό προσωπικό, υπηρεσίες υγείας, κ.ά.). Σκοπός ήταν τόσο η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού για την ψυχική υγεία όσο και η κινητοποίηση καθώς και η εκμάθηση παραγόντων ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των νέων (ατομικοί παράγοντες, οικογενειακοί παράγοντες, παράγοντες σε σχέση με την κοινότητα).

Τέλος το πρόγραμμα ενημέρωσε και για τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας από ειδικούς, που είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας, καθώς ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να υποδείξει τους κατάλληλους τρόπους και στρατηγικές ανάπτυξης της ανθεκτικότητας.

Διαβάστε περισσότερα εδώ:

<https://kpechios.org/el/poioi-eimaste/programmata/se-ekseliksi/psyxiki-endynamosi-paidion-efivon-se-akritika-nisia-v-aigaiou>



Ταυτότητα

Το **Κέντρο Παιδιού και Εφήβου (Κ.Π.Ε.)**, είναι Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, ιδρύθηκε το **Μάρτιο του 1996** και εδρεύει στη **Χίο**.

Από το Νοέμβριο του 2005 είναι **Ειδικά Πιστοποιημένος Φορέας Παροχής Υπηρεσιών Κοινωνικής Φροντίδας** (κωδ. Νο 1314ΑΕΝ11097068Ν/0231), σύμφωνα με απόφαση του Υφυπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (1453/τ.Β/21-10-05 ΦΕΚ)

Το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου είναι **εναρμονισμένο με την ισχύουσα νομοθεσία** και τους σχετικούς κανονισμούς που σχετίζονται με την **προστασία των προσωπικών δεδομένων** στους τομείς που δραστηριοποιείται.

Σκοπός του Κ.Π.Ε. είναι η ανάπτυξη και παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, στο πνεύμα της κοινωνικής και κοινοτικής ψυχιατρικής: πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση, θεραπευτική αντιμετώπιση, ερευνητική μελέτη, σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δημόσιας υγείας, αγωγή – ευαισθητοποίηση της κοινότητας. Παράλληλα, το Κ.Π.Ε. στοχεύει στο σχεδιασμό και την υλοποίηση Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων για επαγγελματίες και ειδικούς ψυχικής Υγείας & Ειδικής Αγωγής.

Οι διεπιστημονικές ομάδες του Κ.Π.Ε. στελεχώνονται από τις παρακάτω ειδικότητες: παιδοψυχίατρο, ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, λογοπεδικό, εργοθεραπευτή, μουσικοθεραπευτή, ειδικό παιδαγωγό, γυμναστή ειδικής φυσικής αγωγής, παιδαγωγό προσχολικής αγωγής, ψυχολόγο- σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού, νοσηλεύτη. Η λειτουργία του Κ.Π.Ε. παράλληλα υποστηρίζεται από διοικητική υπηρεσία, λογιστή, νομικό σύμβουλο, υπάλληλο γενικών καθηκόντων.

Το όραμά μας

Ένας κόσμος που μιλά για την ψυχική υγεία με άνεση και αναγνωρίζει, κατανοεί και αποδέχεται τη διαφορετικότητα των ατόμων με ψυχιατρικές/ψυχολογικές/αναπτυξιακές διαταραχές.

Η αποστολή μας

Να εργαζόμαστε κάθε μέρα για να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο μέλλον για τα άτομα με ψυχιατρικές/ψυχολογικές/αναπτυξιακές διαταραχές και τις οικογένειές τους, προσφέροντας ποιοτικές υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ειδικής Αγωγής.

Να υλοποιούμε δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού, με απώτερο σκοπό την κατάργηση των διακρίσεων, για να απολαμβάνουν οι ωφελούμενοι μας όλο και περισσότερο τη ζωή τους, συνυπάρχοντας στην κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

Να εκπαιδεύουμε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ώστε να βελτιώνουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν σε ωφελούμενους και φροντιστές, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής αμφοτέρων.

Ιστορία

Το **Κέντρο Παιδιού και Εφήβου** ιδρύθηκε από ομάδα 14 **επαγγελματιών ψυχικής υγείας**.

Η έλλειψη κατάλληλου **θεραπευτικού πλαισίου** σε όλο το Β. Αιγαίο για παιδιά, εφήβους, ενήλικες και τις οικογένειές τους, σε θέματα ψυχικής υγείας και ειδικής αγωγής **απέτελεσε το κίνητρο για την έμπνευση και την υλοποίηση αυτού του εγχειρήματος**.

Το 2024 το Κ.Π.Ε κλείνει τα **28 χρόνια λειτουργίας** του. Με πολύ μεγάλη **επιμονή, υπομονή** και τεράστια **δύναμη** εθελοντισμού, συνεχίζει να δίνει τον αγώνα του, προσπαθώντας να καλύψει τις ανάγκες για ποιοτική παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ειδικής αγωγής.

Από το 2008 το Κ.Π.Ε δηλώνει **δυναμικά** την παρουσία του και στην **Αθήνα**, παρέχοντας **εξειδικευμένες υπηρεσίες** σε άτομα με **Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος**.

Παράλληλα, το Κ.Π.Ε **εκπαιδεύει** και **ευαισθητοποιεί την κοινωνία** προκειμένου να **εξαλειφθεί το στίγμα της ψυχικής νόσου**, μέσω της πραγματοποίησης ποικίλων δράσεων. Συγκεκριμένα, διοργανώνει **ημερίδες** και **συμπόσια** για εκπαιδευτικούς, γονείς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Επιπλέον, πραγματοποιεί **επισκέψεις** στα σχολεία με στόχο την **αμφίδρομη** επικοινωνία καθώς και την **ενημέρωση** των εκπαιδευτικών. Τέλος, **ενημερώνει** και **ευαισθητοποιεί** την κοινωνία δυναμικά μέσω της συγγραφής και δημοσίευσης άρθρων καθώς και της παραχώρησης συνεντεύξεων σε τοπικά και εθνικά Μ.Μ.Ε.

Το Κ.Π.Ε από το **1996** έως το τέλος του 2023, μέσα από τις **δομές** στη Χίο και στην Αθήνα, έχει υποστηρίξει **10.539 παιδιά, εφήβους, ενήλικες** καθώς **και τις οικογένειές τους**. Επίσης, από το 2015 έως και σήμερα στα 103 εκπαιδευτικά προγράμματα που έχει σχεδιάσει και οργανώσει το ΤΕΤΕ, εκπαιδεύτηκαν **1.668 επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υγείας, ειδικής αγωγής, καθώς και εκπαιδευτικοί αλλά και γονείς** ατόμων με ΔΑΦ, ενώ παράλληλα σχεδιάστηκαν **9 ερευνητικά προγράμματα**.

Ταυτόχρονα, το **ανθρώπινο δυναμικό** που απασχολείται στο Κ.Π.Ε μέχρι και το τέλος του 2023 ανέρχεται στα **110 άτομα** (επαγγελματίες ψυχικής υγείας και διοικητικοί υπάλληλοι).

Δομές / Τμήματα



Τμήμα
ψυχικής υγείας
ενήλικων
ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΕΦΗΒΟΥ



ΧΙΟΣ - 1996 ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

1 | Τμήμα Παιδιών και Εφήβων (Τ.Π.Ε.) - 1996

Λειτουργεί ως **Α' Βάθμια** μονάδα υγείας παρέχοντας **εξειδικευμένες** θεραπείες (λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ψυχοθεραπεία, αποκατάσταση μαθησιακών δυσκολιών, συμβουλευτική κ.α) για **παιδιά, εφήβους** και τις **οικογένειές** τους με **αναπτυξιακές, συναισθηματικές και ψυχιατρικές διαταραχές**. Οι κύριες δραστηριότητες και υπηρεσίες του Τ.Π.Ε αφορούν στην πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία – αποκατάσταση των παραπάνω διαταραχών καθώς και την αγωγή κοινότητας.

Στο πλαίσιο των παρεχόμενων υπηρεσιών, ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί σε ομαδικά προγράμματα, όπως η *Σβούρα* και το *Ημερήσιο Καλοκαιρινό Πρόγραμμα*. Μέλη των ομάδων είναι παιδιά με ή χωρίς διαταραχές. Στόχος είναι η πρόληψη, η ψυχαγωγία, η κοινωνικοποίηση, η αλληλεπίδραση καθώς και η συνδιαλλαγή των παιδιών.

Μια καινοτόμος θεραπευτική μέθοδος που ξεκίνησε να εφαρμόζεται στο Τμήμα Παιδιών και Εφήβων από το 2007 είναι η μέθοδος **τηλεαποκατάστασης**. Απευθύνεται σε οικογένειες που λόγω της απόστασης (π.χ. Οινούσες, Ψαρά κτλ) ή άλλων παραγόντων, δεν έχουν τη δυνατότητα να λάβουν κάποιο είδος δια ζώσης θεραπείας. Η ανάγκη κάλυψης των αναγκών αυτών των οικογενειών σε συνδυασμό με τη φιλοσοφία της διεπιστημονικής ομάδας που ορίζει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα στη θεραπεία, οδήγησε στην εφαρμογή της τηλεαποκατάστασης. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα λήψης εξειδικευμένων θεραπειών εξ αποστάσεως.

Από τον Μάρτιο του 1996 ως 31/12/2023 έχουν εξυπηρετηθεί **4.223 παιδιά, έφηβοι και οι οικογένειές τους**.

2 | Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Χίου (Κ.Μ.Ψ.Υ.) - 2007

Η Κ.Μ.Ψ.Υ. παρέχει υπηρεσίες σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες, που αντιμετωπίζουν ψυχική νόσο, καθώς και τις οικογένειές τους, που κατοικούν στα νησιά **Χίος, Οινούσσες, Ψαρά**. Πραγματοποιούνται τακτικά κλιμάκια, τα οποία είναι κατάλληλα σχεδιασμένα να καλύπτουν τις ανάγκες σε όλη την **Περιφερειακή Ενότητα Χίου. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας εξυπηρετούν τους κατοίκους ακόμη και των πιο απομακρυσμένων περιοχών του νομού** παρέχοντας παιδοψυχιατρικές και ψυχιατρικές υπηρεσίες κοινοτικής ψυχιατρικής.

Οι δράσεις Αγωγής Κοινότητας είναι ενσωματωμένες στη λειτουργία και φιλοσοφία της ΚΜΨΥ. Έχουν στόχο την καταπολέμηση του **στίγματος της ψυχικής νόσου** και τη δημιουργία **υποστηρικτικού** δικτύου προς τον πάσχοντα **εντός** της κοινότητας που ζει. Όλα αυτά επιτυγχάνονται μέσω συνεχών και σταθερών συναντήσεων του προσωπικού με τους φορείς της κοινότητας (γιατρούς, εκπαιδευτικούς, τοπικούς φορείς κ.ά.).

Τα τελευταία χρόνια η Κ.Μ.Ψ.Υ. εξυπηρετεί και μέρος του αριθμού των προσφύγων και μεταναστών που καταφθάνουν στο νησί. Η παραπομπή των ατόμων αυτών στη Μονάδα προέρχεται από πολλαπλές πηγές, όπως το Νοσοκομείο, τους καταυλισμούς που έχουν δημιουργηθεί για την προσωρινή φιλοξενία, το Κέντρο Ταυτοποίησης, την Αστυνομία, τις δρούσες στο νησί ΜΚΟ και οι υπηρεσίες που παρέχονται αφορούν την ψυχιατρική εκτίμηση παιδιών και ενηλίκων, την παρακολούθηση των περιστατικών για όσο διάστημα βρίσκονται στο νησί, την υποστηρικτική και τη συμβουλευτική γονέων καθώς και την παροχή συμβουλευτικής των επαγγελματιών που εμπλέκονται στη διαχείριση των περιστατικών.

Από τον Ιανουάριο του 2007 ως 31/12/2023 έχουν εξυπηρετηθεί **4.761 ενήλικες, έφηβοι και παιδιά**.

3 | Τμήμα Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων - 2014

Σκοπός της λειτουργίας του είναι η παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών σε **ενήλικες με ψυχικές δυσκολίες, ψυχοκοινωνικά προβλήματα και αναπτυξιακές δυσκολίες (διαταραχή αυτιστικού φάσματος, νοητική υστέρηση και σύνδρομα)**. Πιο συγκεκριμένα, στόχος της δομής είναι η

πρόληψη, η προσωπική ανάπτυξη, η διάγνωση και η αντιμετώπιση των ψυχικών δυσκολιών, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εξυπηρετούμενων.

Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι **ψυχιατρική εκτίμηση και παρακολούθηση, ψυχοθεραπείες διαφόρων τύπων και προσεγγίσεων, ψυχοκοινωνική στήριξη και αποκατάσταση, ψυχολογικά τεστ, συμβουλευτική οικογενειών** ατόμων με ψυχικές δυσκολίες, **ομάδες αυτοβοήθειας και βιωματικού τύπου σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης**.

Από τον 11ο 2014 ως 31/12/2023 έχουν εξυπηρετηθεί **932 ενήλικες**.



ΑΘΗΝΑ - 2008 ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

4 | Κέντρο Ημέρας (Κ.Η.) Εφήβων με Αυτισμό στη Δυτική Αττική «Στην Αυλή του Κόσμου» - 2008

Το Κ.Η. έχει έδρα το Περιστέρι και λειτουργεί από τις αρχές του 2008 ως **μονάδα ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας και ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης** εφήβων και νεαρών ενηλίκων (ηλικίας 15-30 ετών) με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ). Σκοπό έχει την **κοινωνική ένταξη και λειτουργική αυτονόμηση των μελών του**, τη **στήριξη** των οικογενειών τους, την αγωγή της κοινότητας καθώς και τη δημιουργία δικτύου εθελοντών. Είναι μία από τις **ελάχιστες** δομές στην Ελλάδα που εξυπηρετούνται και καλύπτονται οι ανάγκες εφήβων και νεαρών ενηλίκων με αυτισμό **μέσης και χαμηλής λειτουργικότητας**.

Από την αρχή λειτουργίας του Κ.Η. έως τις 31/12/2023 έχουν εξυπηρετηθεί **200 έφηβοι και νεαροί ενήλικες με Δ.Α.Φ. και οι οικογένειές τους**.

5 | Εξειδικευμένο Κέντρο Διάγνωσης & Αποκατάστασης Ατόμων με Δ.Α.Φ. «Ηλιανθος» - 2010

Ο «Ηλιανθος» εξυπηρετεί άτομα με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος και απευθύνεται σε παιδιά - εφήβους, νεαρούς ενήλικες και τις οικογένειες

τους. Τα θεραπευτικά προγράμματα έχουν ως κεντρικό άξονα την **κοινωνικοποίηση**, την **επικοινωνία** και τη **βελτίωση της λειτουργικότητας** και της **αυτονομίας** των εξυπηρετούμενων. Οι συγκεκριμένοι τομείς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την ένταξη των ατόμων με ΔΑΦ στην κοινωνία. Από τον 9ο 2010 έως 31/12/2023 έχουν εξυπηρετηθεί συνολικά **423 παιδιά, έφηβοι και νεαροί ενήλικες με Δ.Α.Φ. και οι οικογένειές τους**.

6 | Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης (ΤΕΤΕ) - 2014

Σκοπός της λειτουργίας του Τμήματος είναι η **προαγωγή της ερευνητικής δραστηριότητας** και της **επιστημονικής τεκμηρίωσης**. Επιπλέον σκοπός είναι η **ανάπτυξη στρατηγικής και πολιτικής εκπαίδευσης** στο ΚΠΕ, τόσο για το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρίας όσο και για την ανάπτυξη υπηρεσιών εκπαίδευσης για συγκεκριμένες ομάδες- στόχους.

Οι **στόχοι** του τμήματος είναι:

1. η υποστήριξη, προαγωγή και συντονισμός της ερευνητικής δραστηριότητας και της επιστημονικής τεκμηρίωσης των ακολουθούμενων πρακτικών.
2. η αξιολόγηση των παρεχόμενων υπηρεσιών και θεραπευτικών παρεμβάσεων.
3. ο σχεδιασμός, οργάνωση και υποστήριξη Προγραμμάτων Εκπαίδευσης.

Από τον Γενάρη 2015 έως και σήμερα, το ΤΕΤΕ, έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει **103 εκπαιδευτικά προγράμματα, τα οποία παρακολούθησαν 1.668 επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υγείας, ειδικής αγωγής και εκπαιδευτικούς**. Παράλληλα έχουν σχεδιαστεί **9 Ερευνητικά Προγράμματα**.

Ευρωπαϊκά Προγράμματα / Συνεργασίες

Το Κ.Π.Ε. έχοντας ως γνώμονα την επίτευξη των στόχων του, δραστηριοποιείται στο σχεδιασμό και την υλοποίηση **ευρωπαϊκών προγραμμάτων και συνεργασιών**. Πιο συγκεκριμένα, προσπαθεί να αναπτύξει ένα ευρύ δίκτυο συνεργατών σε **τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο** στους τομείς της ειδικής αγωγής και της ψυχικής υγείας.

Ορισμένες από τις δράσεις που έχουν χρηματοδοτηθεί μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων είναι:

- «Δημιουργία λογισμικού για τηλεαποκατάσταση προβλημάτων λόγου και μαθησιακών δυσκολιών σε παιδιά-κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών»,
- «Συναισθηματική νοημοσύνη για μαθητές προσχολικής ηλικίας»,
- «Δημιουργία θέσεων Απασχόλησης σε Τοπικό Επίπεδο μέσω Προγραμμάτων Κοινωνικού Χαρακτήρα»,
- «Διαρθρωτική προσαρμογή εργαζομένων μικρών επιχειρήσεων, που απασχολούν 20-49 άτομα, εντός της οικονομικής κρίσης»,
- «Στηρίζοντας την απασχόληση των Ευάλωτων Κοινωνικών Ομάδων στην Περιφερειακή Ενότητα Χίου»,
- «Δίκτυο τοπικών φορέων για την ανάπτυξη της απασχόλησης στη Χίο»,
- «Ενέργειες στήριξης ηλικιωμένων και λοιπών ατόμων που χρήζουν βοήθειας για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας των εμμέσως ωφελούμενων ατόμων»,
- Παροχή υπηρεσιών ψυχολόγων στα πλαίσια της υλοποίησης του «Επιχειρησιακού Προγράμματος Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής για το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας για τους Απόρους (TEBA/FEAD)»,
- Παροχή υπηρεσιών ημερήσιας φροντίδας, παραμονής και δικτύωσης στα πλαίσια του ΠΕΠ Αττικής 2014-2020, «Προώθηση της Κοινωνικής Ένταξης και καταπολέμηση της φτώχειας και διακρίσεων – διασφάλιση της κοινωνικής συνοχής»,
- Δράσεις Παροχής Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην κοινότητα από την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Χίου στα πλαίσια του ΠΕΠ Βορείου Αιγαίου 2014-2020, «Ανάπτυξη, αξιοποίηση και αύξηση της συμμετοχής του ανθρώπινου δυναμικού στην αγορά εργασίας, ενεργός ένταξη και κοινωνική ενσωμάτωση κοινωνικά και οικονομικά ευπαθών ομάδων».

- IPAT - Integrative Parents Autism Training, Erasmus+. Το έργο στοχεύει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το ρόλο και τη σημασία της γονικής κατάρτισης για τις ανάγκες των αυτιστικών ατόμων.
- New Start, Active citizens fund. Το έργο απευθύνεται σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες που έχουν αναπτύξει αποκλίνουσα συμπεριφορά ή διατρέχουν κίνδυνο να διαπράξουν κάποια αξιόποινη πράξη.
- Grow4Autism, Active citizens fund. Το έργο απευθύνεται σε συλλόγους ατόμων με αυτισμό, γονέων /φροντιστών ατόμων με αυτισμό καθώς και μη κερδοσκοπικούς φορείς που παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα με αυτισμό και τις οικογένειές τους με στόχο τη δημιουργία Δικτύου.
- Ψυχική Ενδυνάμωση παιδιών και εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου, με την υποστήριξη του Ιδρύματος Μποδοσάκη. Πρόγραμμα παρέμβασης για την ψυχική ενδυνάμωση παιδιών και εφήβων στα νησιά της Χίου, Σάμου, Λέσβου και Λήμνου και σε υπηρεσίες και φορείς των ανωτέρω νησιών που εξυπηρετούν και παιδιά από τα γύρω νησιά (Οινούσσες, Ψαρά, Ικαρία, Φούρνους, Θύμια και Άη Στράτη), καθώς και πανελληνίως.

Άλλες δραστηριότητες

Τέλος, η δραστηριότητα του Κ.Π.Ε. περιλαμβάνει επίσης:

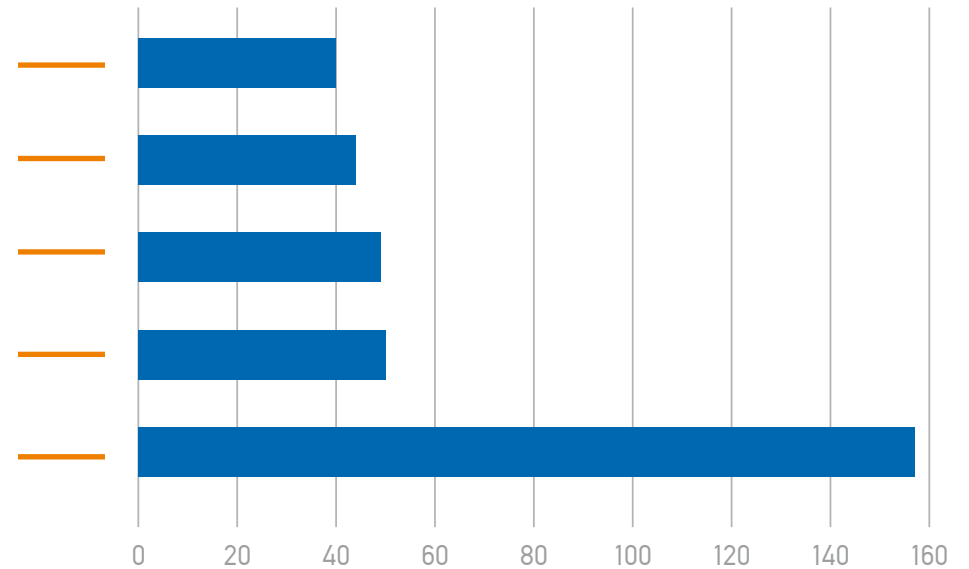
- **Σταθερή παρουσία στην επιστημονική κοινότητα** με παρουσιάσεις και ανακοινώσεις σε πανελλήνια, ευρωπαϊκά και διεθνή συνέδρια.
- **Σε θεσμικό επίπεδο**, το Κ.Π.Ε. συμμετέχει στη **διαμόρφωση πολιτικών ψυχικής υγείας στην Ελλάδα και την Ευρώπη** μέσα από τη συμμετοχή του σε δίκτυα και επιτροπές:
 - ▶ Συμμετοχή στην ομάδα Πρωτοβουλίας **Σύστασης του Κοινωνικού Συνεταιρισμού Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε) Τομέα Ψυχικής Υγείας Νομού Χίου** από το 2000 και ιδρυτικό μέλος του Κοι.Σ.Π.Ε. Χίου από το 2004.
 - ▶ Συμμετοχή ως **ιδρυτικό μέλος** και μέλος του Δ.Σ. στο **Πανελλήνιο Σωματείο Ιδιοκτητών Μονάδων Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Ψυχικής Υγείας για παιδιά, εφήβους και οικογένειες**.

- ▶ Συμμετοχή ως **ιδρυτικό μέλος** στο **Πανελλήνιο Επιστημονικό Δίκτυο για τις Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος**.
 - ▶ Συμμετοχή ως **ιδρυτικό μέλος** στην **Ομοσπονδία Φορέων Ψυχικής Υγείας ΑΡΓΩ**.
 - ▶ Συμμετοχή στο **Πανελλήνιο Δίκτυο Κινητών Μονάδων Ψυχικής Υγείας**.
 - ▶ Συμμετοχή στην **Ομοσπονδία Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων Ελλάδας (ΟΕΜΚΟΕ)**.
 - ▶ Συμμετοχή ως **ιδρυτικό μέλος** στο **Δίκτυο Παρόχων Υπηρεσιών για Άτομα με Αναπηρία «Το Δίκτυο»**.
 - ▶ Συμμετοχή στο **European Association of service Providers for Persons with Disabilities (EASPD) ως μέλος**.
 - ▶ Συμμετοχή ως μέλος του δικτύου του **Βρετανικού Ινστιτούτου για τις Νοητικές Αναπηρίες- BILD (British Institute for Learning Disabilities)**.
 - ▶ Συμμετοχή ως μέλος της **Ελληνικής Εταιρείας Υποστηριζόμενης Εργασίας (ΕΛ.ΕΤ.ΥΠ.Ε.)**.
 - ▶ Συμμετοχή ως μέλος στην **Ένωση Μικρομεσαίων ΟΚοιΠ**.
- **Έκδοση τριών (3) βιβλίων:**
- ▶ Τίτλος: «Δυσκολίες στην Ανάπτυξη της Κίνησης και του Λόγου. Οι επιπτώσεις στη σχολική Ζωή», Κέντρο Παιδιού και Εφήβου, 2008.
 - ▶ Τίτλος: «Συναισθηματική Νοημοσύνη για παιδιά προσχολικής ηλικίας», Σύμπραξη Comenius Regio, 2013.
 - ▶ Παιδικό παραμύθι «Μάιλο: Ένα αστεράκι στην αυλή μας» ευαισθητοποίησης παιδιών προσχολικής και πρωτο-σχολικής ηλικίας για τον Αυτισμό, 2021.
- **Βραβεύσεις**
- ▶ Το βραβείο της «ΜΚΟ της Χρονιάς» στην κατηγορία Κοινωνία κατέκτησε το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου για το autismar.gr στο θεσμό των Hellenic Responsible Business Awards 2021.
 - ▶ Με το βραβείο Bravo Sustainability Awards 2022 και το σήμα του «Πρεσβευτή Βιώσιμης Ανάπτυξης» τιμήθηκε το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου στον ετήσιο διαγωνιστικό θεσμό που διοργανώνει το Quality Net Foundation, για το autismar.gr: Για μία κοινωνία πιο φιλική στον αυτισμό.

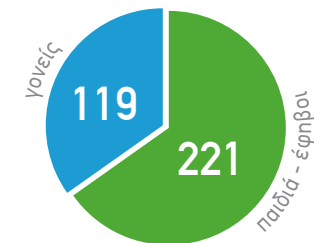
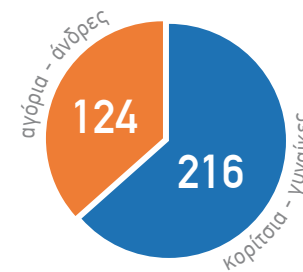
Αποτελέσματα από την υλοποίηση του έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης παιδιών και εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου



Στο πρόγραμμα είχαμε συνολικά 340 συμμετοχές εκ των οποίων 157 ήταν συμμετοχές των παιδιών στα workshops, 50 στο βιωματικό εργαστήριο για γονείς, 49 στις ομάδες γονέων-παιδιών, 44 στις συναντήσεις γονέων με ειδικούς και 40 έλαβαν τα πλήρη εξατομικευμένα προγράμματα επαγγελματικού προσανατολισμού.



Από τους 340 συμμετέχοντες οι 216 ήταν κορίτσια - γυναίκες και οι 124 αγόρια - άνδρες. Επίσης οι 221 ήταν παιδιά - έφηβοι και οι 119 γονείς.



ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ψυχική Ανθεκτικότητα

A1 Ορισμοί και Έννοιες

Η ίδια η ζωή είναι μία διεργασία που τα πάντα αλλάζουν και τίποτα δεν παραμένει στατικό. Παιδιά και ενήλικες βιώνουν ποικίλες προκλήσεις και αγχογόνες καταστάσεις.

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ευδοκιμεί κανείς παρά αυτές τις προκλήσεις. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία που ακολουθεί μια εξελικτική πορεία στο χρόνο. Ωστόσο, σε ορισμένες περιστάσεις το άτομο ενδέχεται να είναι ανθεκτικό, ενώ σε άλλες όχι.

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει αποτελέσει το επίκεντρο σε διάφορους τομείς της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας και της ιατρικής. Αναφορές σε αυτήν την έννοια μπορούν να βρεθούν σε πολλές ερευνητικές εργασίες και βιβλία.

Η ιδέα της ψυχικής ανθεκτικότητας προέκυψε κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής κλινικών ερευνών που έγιναν σε παιδιά σχιζοφρενών γονέων, καθώς και έρευνες σε παιδιά που διέτρεχαν μεγάλο κίνδυνο για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας λόγω των δυσκολιών του περιβάλλοντος τους, όπως χρόνια φτώχεια, αλκοολισμός γονέα και οικογενειακές συγκρούσεις (Werner et al. 1971. Masten et al., 1990. Werner & Smith, 1977).

Στη συνέχεια, το ερευνητικό ενδιαφέρον στο πεδίο της ψυχικής ανθεκτικότητας επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει και άλλες καταστάσεις, αλλά

και να εντοπίσει τη διαφοροποίηση των παιδιών που βρίσκονταν σε κίνδυνο και είχαν μια επιτυχημένη προσαρμογή παρά τις αντιξοότητες.

Η λέξη ανθεκτικότητα (resilience) έχει λατινική προέλευση resiliere και σημαίνει “επανέρχομαι” ή “ανακάμπτω” μετά την πίεση. Αρχικά, στις θετικές επιστήμες ο όρος περιέγραφε την ικανότητα των υλικών ή των κτιρίων να αντισταθούν στον καιρό, να διατηρούν την ακεραιότητα τους και να ανακτηθούν από ενδεχόμενες ζημιές.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association) ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται σε αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες, ακόμη και σε σημαντικές στρεσογόνες καταστάσεις.

Οι Rirkín & Hooprtman (1991), ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα αφενός ως την ικανότητα του ατόμου να αναγεννιέται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται επιτυχώς στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες και αφετέρου να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια, παρά τις αγχογόνες καταστάσεις που βιώνει. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι ο ορισμός αυτός μπορεί να συνδεθεί περισσότερο με τον προσδιορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και των μαθητών και εμπεριέχει χαρακτηριστικά για την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας στις σχολικές κοινότητες.

A2 Προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες κινδύνου ως προς την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η Ψυχική ανθεκτικότητα προάγεται με την αρωγή προστατευτικών παραγόντων. Σύμφωνα με τους Doherty - Wright & Masten (2006), υπάρχουν τρεις κατηγορίες προστατευτικών παραγόντων που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών:

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (PROTECTIVE FACTORS)

α) Ατομικοί παράγοντες

Αφορούν στο άτομο και εντοπίζονται σε καλές γνωστικές λειτουργίες, αίσθηση χιούμορ, αίσθηση αυτοελέγχου στη συμπεριφορά, ταλέντα και ικανότητες, ικανότητες αυτορρύθμισης και ελέγχου των συναισθημάτων, κ.α.

β) Οικογενειακοί παράγοντες

Παράγοντες που αφορούν τα χαρακτηριστικά της οικογένειας του ατόμου. Σταθερό και υποστηρικτικό περιβάλλον, οικογενειακή συνοχή, σχέσεις εμπιστοσύνης, σαφώς καθορισμένοι ρόλοι κτλ.

γ) Παράγοντες σχετικοί με την τοπική και ευρύτερη κοινωνία

Αφορούν τα χαρακτηριστικά του ευρύτερου περιβάλλοντος. Ενδεικτικά η αίσθηση του “ανήκειν” στην κοινότητα, η δυνατότητα παροχής υπηρεσιών υγείας κτλ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ (RISK - FACTORS)

α) Ατομικοί παράγοντες

Χαμηλός αυτοέλεγχος, αρνητικά συναισθήματα, κ.α.

β) Οικογενειακοί παράγοντες

Ανεπαρκείς γονεϊκοί ρόλοι, συγκρούσεις, βία, παραμέληση, κακοποίηση, έλλειψη συνοχής κ.α.

γ) Παράγοντες σχετικοί με την τοπική και ευρύτερη κοινωνία

Χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση, υποβαθμισμένα περιβάλλοντα, σχολείο με υψηλή παραβατικότητα (βία, εκφοβισμός) κ.α.

A3

Προάγοντας την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά και τους εφήβους να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα προκειμένου να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής:

A4

Πότε η αναζήτηση βοήθειας κρίνεται απαραίτητη;

Η αναζήτηση βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας. Μερικές φορές, η αξιοποίηση στρατηγικών για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να μην οδηγήσει στα επιθυμητά αποτελέσματα. Η απουσία της λειτουργικότητας του ατόμου για βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής αποτελεί μια ένδειξη για το πότε κάποιος μπορεί να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια.

Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να υποδείξει τους κατάλληλους τρόπους και στρατηγικές ανάπτυξης της ανθεκτικότητας παρέχοντας εξατομικευμένες συμβουλευτικές κατευθύνσεις.

— Όταν το παρελθόν μας διδάσκει

Κάθε δυσκολία ή πρόβλημα που έχουμε αντιμετωπίσει στο παρελθόν και έχει ξεπεραστεί μπορεί να λειτουργήσει ως πυξίδα για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε στο εδώ και τώρα και να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα.

— Αυτεπίγνωση

Ενισχύστε τα παιδιά να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και τις σκέψεις τους σε διάφορες καταστάσεις. Εκπαιδεύστε τα να αναγνωρίζουν τα σημάδια άγχους και άλλων συναισθημάτων και πώς να τα διαχειρίζονται.

— Ψυχοεκπαίδευση για το άγχος - εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης

Διδάξτε τα παιδιά τεχνικές όπως η αναπνοή και η χαλάρωση για να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση του άγχους και της πίεσης.

— Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης

Υποστηρίξτε τα παιδιά να αναπτύξουν πίστη στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους. Επικεντρωθείτε στις θετικές τους πτυχές και ενθαρρύνετε τα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση. Μια θετική εικόνα εαυτού ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Μαθαίνουμε τα παιδιά να αγαπάνε τον εαυτό τους, να νιώθουν ότι έχουν αξία σαν άτομα, να πιστεύουν στον εαυτό τους και να νιώθουν ότι τα καταφέρνουν.

— Θετική Σκέψη και Αισιοδοξία

Εξοικειώστε τα παιδιά και τους εφήβους να ερμηνεύουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση. Ενθαρρύνετε τα να αντιμετωπίζουν τις αποτυχίες ως μέρος της διαδικασίας εκμάθησης και ανάπτυξης.

— Προαγωγή της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ενίσχυσης των κοινωνικών δεξιοτήτων

Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους εφήβους να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις, καθώς και άλλους υποστηρικτικούς δεσμούς που να τους παρέχουν στήριξη και κατανόηση. Μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση, ενισχύονται οι κοινωνικές δεξιότητες και τα παιδιά μπορούν να συνεργάζονται και να συνυπάρχουν με τους άλλους, να υποστηρίζουν την άποψή τους, αλλά και να σέβονται και την αντίθετη άποψη, να μπαίνουν στη θέση του άλλου, να κατανοούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων (ενσυναίσθηση) και να αντιστέκονται στην πίεση των συνομηλίκων.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ψυχική Ενίσχυση

B1 Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης και Αυτοεκτίμησης

Η αυτοπεποίθηση είναι κλειδί για τη διαδικασία της μάθησης κι ακόμη πιο σημαντικό στοιχείο της ψυχικής ενδυνάμωσης. Όταν τα παιδιά είναι αγχωμένα έχουν την τάση να δίνουν έμφαση στα σημεία υστέρησης αντί να κοιτάζουν όσα γίνονται καλά. Εστιάζουν στα λόγια που τους πληγώνουν, στις ταμπέλες που τους κολλάνε, στην τελειομανία, στις απαιτήσεις των γονέων και των εκπαιδευτικών, στη λανθασμένη αντίληψη των δικών τους προσδοκιών αλλά και στην εστίαση σε κάποια λεπτομέρεια θεωρώντας την ως γενικό φαινόμενο.

Για να αλλάξει όμως αυτή η ματιά, χρειάζεται να εντοπιστούν τα αποθαρρυντικά λόγια από τους φροντιστές και εκπαιδευτικούς των παιδιών και σταδιακά να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν. Χρειάζεται να γίνει εστίαση στα επιτεύγματα και να υπογραμιστούν στο μέγιστο βαθμό τα θετικά στοιχεία. Συγκεκριμένα:

Μετατρέπουμε τις αρνητικές κριτικές σε ερωτήσεις γεμάτες περιέργεια

αντί: «Δεν έχεις στρώσει καλά το κρεβάτι σου» → «Πως θα γινόταν να ισιώνεις καλύτερα την κουβέρτα σου;»

αντί: «Τι βαθμός είναι πάλι αυτός;» → «Εσένα πως σου φαίνεται αυτός ο βαθμός;»

αντί: «Δεν καταλαβαίνω τίποτα από αυτά που λες» → «Μάλλον δεν κατάλαβα καλά. Μήπως μπορείς να προσπαθήσεις να μου το πεις διαφορετικά;»

Αναπτύσσουμε την ευγνωμοσύνη και την ενθάρρυνση

- Το εκτιμώ πολύ που...
- Καλή ιδέα αυτή να...
- Μόνος/η το έκανες όλο αυτό;
- Ήταν πραγματικά δύσκολο και εσύ τα κατάφερες!

Ενισχύουμε την καλοπροαίρετη αυτοκριτική

- αντί:** «Δεν τα καταφέρνω» → «Δεν τα καταφέρνω προς το παρόν»
- αντί:** «Είμαι άχρηστος/η στο..» → «Πως μπορώ να βελτιωθώ;»
- αντί:** «Οι άλλοι είναι καλύτεροι από εμένα» → «Μπορώ να γίνω το ίδιο καλός με εκείνους. Θα παραδειγματιστώ με όσα μου αρέσουν πάνω τους»
- αντί:** «Τα παρατάω» → «Θα προχωρήσω βήμα βήμα»

**ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
για Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης και Αυτοεκτίμησης**

- Στόχοι:**
- ▶ Να μάθει ν' αγαπάει τον εαυτό του
 - ▶ Να νιώθει ότι έχει αξία σαν άτομο
 - ▶ Να πιστέψει στον εαυτό του

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1n:**Θα χρειαστείτε:**

- Ένα δοχείο
- Μαρκαδόρους
- Χάρτινα καρτελάκια

Οδηγίες:

- Μοιράζετε σε κάθε παιδί τόσα καρτελάκια, όσα και ο αριθμός των συμμαθητών του.
- Ζητάτε από τα παιδιά να γράψουν σε κάθε καρτελάκι τ' όνομα ενός/μιας συμμαθητή/τριας και από κάτω κάτι που αγαπούν και θαυμάζουν σ' αυτόν/τήν.
- Τα βάζουν στο δοχείο και, αφού ανακατευτούν, το κάθε παιδί παίρνει από ένα καρτελάκι και το διαβάζει δυνατά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2n:**Θα χρειαστείτε:**

- Χαρτόνια ή φύλλα A4
- Μαρκαδόρους

Οδηγίες:

- Κάθε μαθητής σχεδιάζει την ασπίδα του, που χωρίζεται σε 4 μέρη:
 - Ποια είναι τα ταλέντα του και οι δεξιότητές του;
 - Ποιοί είναι οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή του;
 - Ποιο είναι το αγαπημένο του μέρος;
 - Ένα γεγονός στη ζωή του που τον έκανε να αισθανθεί ιδιαίτερα περήφανος.
- Στο τέλος, κάθε παιδί παρουσιάζει την ασπίδα του. Όλα μαζί συζητούν για τις ομοιότητες και τις διαφορές των ασπίδων τους.

**B2
Καλλιέργεια της Ενσυναίσθησης**

Σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας συνδεόμαστε και αλληλεπιδρούμε με τους ανθρώπους. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης φύσης. Η ανάγκη για ουσιαστική επικοινωνία, επαφή και αλληλεπίδραση με τους άλλους αποτελούν βασικές ανθρώπινες ανάγκες. Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν μέσω της ενσυναίσθησης. Η ενσυναίσθηση δεν είναι το να νιώσεις ακριβώς αυτά που νιώθει ο άλλος και να δικαιολογήσεις τα λάθη του ή να τον συγχωρέσεις. Είναι το να μπορέσεις να ερμηνεύσεις τη συμπεριφορά. Είναι το να αναρωτηθείς τι θα έκανες εσύ στη θέση του, πόσο διαφορετικές αποφάσεις θα έπαιρνες και πως αλλιώς θα έβλεπες τα πράγματα. Μέσω αυτής μπορούμε ουσιαστικά να σκεφτούμε και να αντιληφθούμε πέρα από τα δικά μας όρια. Όταν όμως υπάρχει έλλειψη ενσυναίσθησης τότε δημιουργούνται δυσκολίες στις διπροσωπικές σχέσεις και ειδικά στις επαφές των παιδιών. Χρειάζεται να βοηθήσουμε- εκπαιδεύσουμε το παιδί να κατανοήσει τον άλλον και να τον αντιληφθεί ως διακριτό από τον ίδιο.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί:

- Διαβάζοντας ιστορίες με ήρωες που νιώθουν έντονα συναισθήματα και κάνοντας τη σύνδεση με την πραγματικότητα.
- Μαθαίνοντας να κατονομάζουμε στο σπίτι, σε καθημερινή βάση τα συναισθήματα που εκδηλώνονται στον έναν και στον άλλον.
- Συζητώντας μαζί του ταινίες κινουμένων σχεδίων που φέρνουν στο προσκήνιο ήρωες που εκφράζουν ανθρώπινα συναισθήματα.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ για την καλλιέργεια της Ενσυναίσθησης

- Στόχοι:**
- ▶ Να μάθουν ν' αναγνωρίζουν και να κατονομάζουν τα συναισθήματα
 - ▶ Να μάθουν να ακούν, να νοιάζονται, να συναισθάνονται
 - ▶ Να φέρονται με συμπόνια και κατανόηση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1n:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες.
- Επιλέγετε μια ιστορία ή ένα παραμύθι και το διαβάσετε.
- Αφού ολοκληρωθεί η ανάγνωση, η κάθε ομάδα συζητά μεταξύ της αυτά που άκουσε και καταγράφει τα συναισθήματα των ηρώων.
- Έπειτα, ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με το πως ένιωσαν για τους ήρωες και τις καταστάσεις που βίωσαν.
- Τέλος, η κάθε ομάδα διαβάζει φωναχτά αυτά που έχει καταγράψει.
- Μπορείτε, επίσης, να οργανώσετε ένα role-playing και κάποια παιδιά ν' αναλάβουν ρόλους από το παραμύθι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2n:

- Θα χρειαστεί να έχετε ετοιμάσει χαρτάκια για κάθε παιδί. Στα χαρτάκια θα πρέπει να είναι γραμμένος ένας ρόλος π.χ. "παιδί σε αναπηρικό αμαξίδιο", "παιδί με προβλήματα λόγου", "παιδί τυφλό" κ.ο.κ.
- Μοιράζετε σε κάθε παιδί από μια κάρτα.
- Τους δίνετε χρόνο να τη διαβάσουν, να σκεφτούν τον εαυτό τους στην θέση του παιδιού που αναγράφεται στην κάρτα και να σκεφτούν τις δυσκολίες που θ' αντιμετώπιζαν, αλλά και τα συναισθήματα που θα είχαν.

B3 Αυτορρύθμιση

Η αυτορρύθμιση είναι ένα από τα πιο σημαντικά εφόδια για την ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Βοηθάει στη συναισθηματική ωρίμανση του παιδιού και στη δημιουργία υγιών σχέσεων στη ζωή του. Το παιδί μαθαίνει να ελέγχει την συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Επίσης έχει να κάνει με την ικανότητα να σκεφτόμαστε προτού ενεργήσουμε και την ικανότητα να διαχειριζόμαστε τις απογοητεύσεις. Όταν μαθαίνει το παιδί ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι μπορεί να βρει κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους για να τα διαχειριστεί, θα υπάρξει μια μεγάλη βελτίωση στη συμπεριφορά του και θα του διδαχθεί η ικανότητα της αυτορρύθμισης. Χρειάζεται να ενθαρρύνουμε το παιδί να αντέξει, να διαχειριστεί το συναίσθημα του και τη δυσφορία του. Χρειάζεται η κρίση να μετατραπεί σε ευκαιρία μάθησης.

Τι μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην αυτορρύθμιση;

- Υπερβολική κούραση
- Άγχος
- Έντονη συγκίνηση που δεν μπόρεσε να εξωτερικεύσει
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Έλλειψη προειδοποίησης και αλλαγή κανόνων χωρίς ενημέρωση

Πως αντιμετωπίζονται αυτές οι δυσκολίες;

- Κατονομάστε το συναίσθημα του παιδιού: «Φαίνεται ότι αισθάνεσαι πραγματικά λυπημένος που...»
- Πειθαρχήστε το για την ακατάλληλη συμπεριφορά
- Βοηθήστε το να εξασκηθεί στην ήττα και εξηγήστε του την ήττα
- Επιβραβεύστε την σωστή συμπεριφορά
- Βοηθήστε το να ηρεμήσει και δώστε το καλό παράδειγμα

Μερικές Συμβουλές ακόμη:

- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται αρκετά και τρώει υγιεινές τροφές. Όταν τα παιδιά είναι κουρασμένα ή πεινασμένα, είναι πολύ δύσκολο να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους

- Εξασκηθείτε στις βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε και να συγκεντρωθείτε.

Ιδέες για μικρότερες ηλικίες:

- Προσπονηθείτε ότι φυσάτε ένα μπαλόνι που βρίσκεται στο στομάχι μας. Όταν παίρνουμε μια ανάσα αργά και βαθιά, το στομάχι μας φουσκώνει σαν μπαλόνι. Όταν αφήνουμε την ανάσα, η κοιλιά ξεφουσκώνει, όπως όταν αφήνεις τον αέρα από ένα μπαλόνι.
- Πείτε στο παιδί να φανταστεί ότι εισπνέει την αγαπημένη του μυρωδιά (σοκολάτα για παράδειγμα) και μετά φυσάει απαλά σε ένα φανταστικό κερί. «Εισπνεύστε τη σοκολάτα, σβήστε το κερί.»
- Φυσήξτε μαζί τις φυσαλίδες (απλώς ανακατέψτε το υγρό σαπουνί πιάτων με λίγο νερό ή μπείτε στο διαδίκτυο για εναλλακτικές «δραστηριότητες με φούσκες»).

Είναι σημαντικό τα παιδιά να εξασκούνται να παίρνουν βαθιές αναπνοές όταν δεν είναι αναστατωμένα, οπότε μπορούν στη συνέχεια να το κάνουν εύκολα όταν θα είναι αναστατωμένα.

- Βοηθήστε το παιδί να σκεφτεί κάτι ευχάριστο (ένα αγαπημένο ζώο ή ένα ιδιαίτερο μέρος). Αυτό θα το βοηθήσει να επικεντρωθεί σε κάτι καταπραϋντικό και ηρεμιστικό όταν είναι αναστατωμένο ή φοβισμένο.
- Βοηθήστε το παιδί να εξασκήσει την υπομονή. Στη ζωή, είναι απαραίτητο να μάθεις να περιμένεις. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να βοηθήσετε ένα παιδί ηλικίας δύομισι και άνω να εξασκήσει υπομονή:
 - Διδάξτε του μικρά τραγουδάκια, όπως «*Δεν είναι για τώρα, μετράω μέχρι το οκτώ: 1-2-3-4-5-6-7-8*». Ζητήστε του να τα πει μαζί σας. Παιδικές ρίμες, καντάδες και τραγούδια.
- Βοηθήστε τα παιδιά να εσιτιάσουν σε κάτι άλλο όσο περιμένουν.
 - Καθιερώστε μια ρουτίνα που θα βοηθήσει το παιδί σας να εξασκήσει την υπομονή. Για παράδειγμα, μια ιδιαίτερη δραστηριότητα που θα περιμένει με χαρά, όπως το να παίζει με τον ξάδερφό του το βράδυ της Παρασκευής. Η αναμονή όλης της εβδομάδας για αυτό το γεγονός θα διδάξει στο παιδί σας ότι μπορεί να περιμένει.
 - Επαινέστε το παιδί σας για υπομονή. «*Ήταν πολύ δύσκολο για*

σένα να περιμένεις τον ξάδερφό σου, αλλά το έκανες! Μαθαίνεις να κάνεις υπομονή όταν θέλεις κάτι!».

- Παίξτε παιχνίδια αναμονής μαζί τους, όπως «αγαλαμάκια ακούνητα αμίλητα 1-2-3».
- Διαβάστε ή πείτε στο παιδί σας ιστορίες που εξηγούν πώς ασκούνται οι άλλοι άνθρωποι στον αυτοέλεγχο και την αυτορρύθμιση.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Αυτορρύθμισης για πιο μεγάλα παιδιά

- Στόχοι:**
- ▶ Να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματα τους
 - ▶ Να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους
 - ▶ Να αποφεύγουν ακατάλληλες ή επιθετικές συμπεριφορές

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1n:

- Επιλέγεται δύο είδη τραγουδιών: αργό και γρήγορο.
- Τα παιδιά, αρχικά, χορεύουν αργά όταν ακούν το αργό τραγούδι και γρήγορα, όταν ακούν το γρήγορο τραγούδι.
- Κάντε τη δραστηριότητα πιο δύσκολη με τη χρήση μιας ποικιλίας τραγουδιών αλλά μην τα βάζετε εναλλάξ.
- Έπειτα, ζητάτε από τα παιδιά να κάνουν το ακριβώς αντίθετο: να χορεύουν αργά στη γρήγορη μουσική και γρήγορα στην αργή μουσική.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2n:

- Στη μια άκρη της αίθουσας στέκεται ο ενήλικας και στην άλλη τα παιδιά. Ο ενήλικας λειτουργεί ως "φανάρι".
- Κρατάει στα χέρια του δύο χρώματα, τα οποία αντιστοιχούν στις εντολές «σταμάτα, ξεκίνα», αλλά, επιλέγει διαφορετικά χρώματα από τα συνηθισμένα (κόκκινο και πράσινο), όπως μωβ για το «ξεκίνα» και πορτοκαλί για το «σταμάτα» και αργότερα τα χρησιμοποιεί αντίθετα.
- Επίσης, αντί για χρώματα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά σχήματα.
- Τα παιδιά προχωρούν ή σταματούν ανάλογα με το χρώμα που τους δείχνει ο ενήλικας.

B4 Ενίσχυση συνεργατικότητας και ομαδικότητας

Το συνεργατικό πνεύμα είναι πολύ σημαντικό τόσο στο οικογενειακό περιβάλλον, όσο και στα υπόλοιπα κοινωνικά περιβάλλοντα του παιδιού. Όπως τα περισσότερα πράγματα, έτσι και η συνεργασία είναι κάτι που το παιδί ξεκινάει να το διδάσκεται στο σπίτι.

Μια απλή δραστηριότητα που μπορεί να καλλιεργήσει το ομαδικό πνεύμα, είναι η συμμετοχή των παιδιών στις δουλειές και στις ρουτίνες του σπιτιού όπως για παράδειγμα να στρώσουν και να μαζέψουν το τραπέζι, να συμμαζέψουν το σπίτι και να μαγειρέψουν.

- Δείξτε στο παιδί τα πλεονεκτήματα της συνεργασίας: «*Το ότι δουλέψαμε όλοι μαζί σαν ομάδα σημαίνει πως κερδίζουμε περισσότερο χρόνο για να κάνουμε κάτι όλοι μαζί, για παιχνίδι και ελεύθερο χρόνο!*»
- Πείτε του πόσο σημαντική ήταν η συμβολή του γιατί έτσι αναγνωρίζουν και εκτιμούν της ικανότητες του: «*Τακτοποιήσες τόσο καλά τη βιβλιοθήκη. Τώρα μπορείς πολύ εύκολα να βρεις αυτό που ψάχνεις. Θέλεις να σου διαβάσω κάτι;*»
- Δώστε του τη δυνατότητα της επιλογής γιατί μέσα από αυτό βλέπει ότι το σεβόμαστε: «*Πλένουμε πάντοτε τα δόντια μας πριν πέσουμε για ύπνο. Θέλεις να τα πλύνεις τώρα ή μόλις βάλεις τις πιτζάμες σου και μετά;*»
- Παίξτε όλοι μαζί επιτραπέζια παιχνίδια αυτό μπορεί να αποτελέσει την καλύτερη ευκαιρία για την ενίσχυση της συνεργατικότητας.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ για την Συνεργασία & Ομαδικότητα

- Στόχοι:**
- ▶ Να μπορούν να συνεργάζονται και να συνυπάρχουν με άλλους
 - ▶ Να σέβονται τις απόψεις των άλλων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1n:

Θα χρειαστείτε:

- Καρέκλες ή καρεκλάκια
- Αερόμπαλες
- Ένα μεγάλο καλάθι

Οδηγίες:

- Τοποθετείτε καρέκλες σε μια σειρά, η μια δίπλα στην άλλη. Στο τέλος της σειράς τοποθετείτε το καλάθι.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες και στέκονται στην αρχή της σειράς.
- Κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα.
- Αφού ενώσουν τα χέρια τους, τοποθετείτε την μπάλα πάνω στα χέρια τους.
- Στόχος είναι να περπατήσουν παράλληλα με τη σειρά των καρεκλών (η οποία θα βρίσκεται ανάμεσά τους), προσέχοντας να μην πέσει η μπάλα και να την ρίξουν στο καλάθι.
- Αν η μπάλα πέσει νωρίτερα, επιστρέφουν πίσω, στο τέλος της σειράς των ζευγαριών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2n:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες.
- Το ένα παιδί καλύπτει τα μάτια του και το άλλο παιδί θα είναι ο "οδηγός".
- Τα παιδιά με τα καλυμμένα μάτια θα μαζευτούν στο κέντρο και οι "οδηγοί" θα σκορπιστούν σε διάφορα σημεία γύρω τους.
- Ο "οδηγός" πρέπει να οδηγήσει τον συμπαίκτη του προς το μέρος του, με διάφορες εντολές π.χ. *Στρίψε δεξιά/σταμάτα/προχώρα μπροστά* κλπ.
- Θα μπορούσαν επίσης να τεθούν στόχοι ταχύτητας ανάμεσα στα ζευγάρια ή να τοποθετηθούν διάφορα εμπόδια ανάμεσα στα παιδιά με τα καλυμμένα μάτια.
- Έπειτα, μπορούν ν' αλλάξουν ρόλους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3n:

- Οι παίκτες χωρίζονται σε μικρές ομάδες.
- Το σενάριο είναι ίδιο για όλες τις ομάδες: Βρίσκονται μέσα σε ένα πλοίο που βουλιάζει. Έχουν μία σωσίβια λέμβο μέσα στην οποία επιτρέπεται να πάρουν μόνο 10 αντικείμενα από το πλοίο.
- Πρώτα, σκέφτεται μόνο του το κάθε παιδί από 10 αντικείμενα και τα γράφει σ' ένα χαρτί.
- Στη συνέχεια, όλα τα μέλη της ομάδας διαβάζουν και συζητούν μεταξύ τους αυτά που έχει καταγράψει το καθένα, έτσι ώστε να κατα-

λήξουν στο ποια 10 αντικείμενα θα πάρουν τελικά μαζί.

- Μετά, δύο ομάδες συναντιούνται και γίνεται εκ νέου διαπραγμάτευση των 10 αντικειμένων που θα πάρουν μαζί στη λέμβο.
- Στο τέλος όλες οι ομάδες μαζί διαπραγματεύονται για να καταλήξουν σε μία τελική λίστα 10 αντικειμένων.

B5 Ενίσχυση Αυτονομίας και Ανεξαρτησίας

Η αυτονομία είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην ανάπτυξη των παιδιών. Μέσα από αυτήν τα παιδιά μαθαίνουν να λαμβάνουν αποφάσεις, να αναλαμβάνουν ευθύνες και να αναπτύσσουν την αυτοπεποίθησή τους. Ένας σημαντικός τρόπος για την ανάπτυξη της αυτονομίας είναι η παροχή ευκαιριών στα παιδιά να λαμβάνουν αποφάσεις και να αναλαμβάνουν ευθύνες στην καθημερινή τους ζωή. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να αποφασίζει ποια ρούχα θα φορέσει, ποιο παιχνίδι θα παίξει ή ποια δραστηριότητα θα επιλέξει να κάνει. Κάθε γονιός θέλει το παιδί του να γίνει ένας ανεξάρτητος και αυτόνομος άνθρωπος, αλλά πολλοί δεν ξέρουν πώς να το επιτύχουν αυτό.

- Δώστε τους το χώρο για να σκεφτούν και να αποφασίσουν μόνα τους.
- Εμπιστευτείτε τις αποφάσεις τους και τις ικανότητές τους.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ για Ενίσχυση Αυτονομίας και Ανεξαρτησίας

- Στόχοι:**
- ▶ Να μάθουν ν' αναλαμβάνουν ευθύνες
 - ▶ Να παίρνουν πρωτοβουλίες
 - ▶ Να λαμβάνουν αποφάσεις που τους αφορούν

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

- Δώστε στο παιδί να κάνει διάφορες δουλειές, είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι, ανάλογα με την ηλικία που είναι. Σίγουρα θα νιώσει ότι είναι χρήσιμο και παραγωγικό και ότι μπορούν να το εμπιστευτούν.

- Αν υπάρχει μικρότερο αδερφάκι στην οικογένεια, αφήστε το παιδί να το περιποιηθεί (υπό την επίβλεψή σας), ταϊζοντας το, αλλάζοντας την πάνα, κάνοντας το μια βόλτα.
- Αν υπάρχει κατοικίδιο στο σπίτι μπορείτε επίσης να αναθέσετε στο παιδί να το κάνει ένα μπάνιο, να χτενίσει το τρίχωμά του ή να το βγάλει μια βόλτα (και πάλι όλα τα παραπάνω υπό την επίβλεψή σας).
- Το να έχει το παιδί ένα μικρό χαρτζιλίκι την εβδομάδα ή το μήνα, το οποίο θα το έχετε ορίσει μαζί και θα έχετε συζητήσει πώς θα μπορεί να το ξοδεύει, είναι ένα βήμα στο να νιώσει ανεξάρτητο.
- Μπορείτε να ζητάτε από το παιδί να κάνει κάποιες απλές επιλογές, όπως για παράδειγμα να του ζητάτε να σκεφτεί πού θα ήθελε να πάτε για φαγητό ή για καφέ.
- Στην τάξη, μπορείτε ν' αναθέσετε σε κάθε παιδί ν' αναλάβει από μια δουλειά.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Διαχείριση άγχους

Γ1 Γενικά, περί άγχους

Το άγχος διακρίνεται σε δημιουργικό και παθολογικό:

Δημιουργικό άγχος είναι το άγχος που μας κινητοποιεί και μας ενεργοποιεί, ενώ μας κάνει και περισσότερο αποδοτικούς. Το άγχος, θα λέγαμε πως είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε διάφορες δυσκολίες που συναντάμε στη ζωή μας.

Για παράδειγμα, μας κινητοποιεί σε περιόδους εξετάσεων, στην απειλή ενός κινδύνου, κ.α. Επομένως, μας ενεργοποιεί και μας προετοιμάζει να ανταπεξέλθουμε στις εκάστοτε δύσκολες και νέες συνθήκες.

Σε καταστάσεις άγχους, το άτομο βιώνει ένα σύνολο συμπτωμάτων στα οποία περιλαμβάνονται:

Σωματικά: πονοκέφαλοι, ναυτία, εφίδρωση, ταχυκαρδία, αίσθηση λιποθυμίας, τρέμουλο, μυϊκή υπερένταση.

Συναισθηματικά: φόβος, απελπισία, απογοήτευση.

Γνωστικά: δυσκολία συγκέντρωσης, αίσθηση ότι το μυαλό είναι «κενό» ή «άδειο», δυσκολία ανάκλησης πληροφοριών, καταϊγισμός αρνητικών σκέψεων, συνεχής σύγκριση του εαυτού με τους άλλους που αποδίδουν καλύτερα.

Συμπεριφορικά: αναβλητικότητα, αποφυγή.

Ωστόσο, όταν το βίωμα του είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί και με μεγάλη διάρκεια, τότε μετατρέπεται σε **παθολογικό**.

Τα παιδιά με άγχος τείνουν να:

- ▶ Κάνουν αρνητικές σκέψεις.
- ▶ Κρίνουν αυστηρά τον εαυτό τους.
- ▶ Υπερεκτιμούν την πιθανότητα να τους συμβεί κάτι άσχημο.
- ▶ Εστιάζουν την προσοχή τους μόνο σε ό,τι πήγε στραβά..
- ▶ Μειώνουν τα προσόντα και τις ικανότητές τους.
- ▶ Πιστεύουν ότι δεν είναι ικανά να ανταπεξέλθουν σε προβλήματα και δυσκολίες.
- ▶ Περιμένουν ότι θα αποτύχουν.

Γ2

Τεχνικές διαχείρισης άγχους για παιδιά και εφήβους

Το άγχος μπορεί να γίνει πολύ ενοχλητικό. Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω;

- ▶ Εντοπίζω ποιές είναι οι αρνητικές μου σκέψεις που αυξάνουν και ενισχύουν το άγχος μου.
- ▶ Μετατρέπω τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικές.
- ▶ Προσπαθώ να έχω τον έλεγχο των σκέψεών μου και να μην αφήνω το άγχος μου να με φοβίζει.
- ▶ Φροντίζω να συμπεριλάβω τη γυμναστική στο πρόγραμμά μου.
- ▶ Προσέχω τη διατροφή μου και τον ύπνο μου.
- ▶ Για 15΄τη μέρα, συγκεντρώνομαι σε ασκήσεις χαλάρωσης/διαφραγματική αναπνοή.
- ▶ Προσπαθώ να μην εστιάζω στις καταστροφικές μου σκέψεις
- ▶ Συζητώ το πως αισθάνομαι με έναν δικό μου άνθρωπο
- ▶ Ασχολούμαι με μια δραστηριότητα που με διασκεδάζει και με ηρεμεί πχ αγαπημένα χόμπι, μουσική, βόλτα κ.α.

“Μαθαίνω να σκέφτομαι διαφορετικά”

Οι σκέψεις μας ελέγχουν τον τρόπο που αισθανόμαστε. Πρέπει να θυμόμαστε ότι εμείς έχουμε το κέντρο ελέγχου. Εμείς ελέγχουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε αυτά που μας συμβαίνουν. Εμείς λοιπόν θα αποφασίσουμε αν θα σκεφτούμε θετικά (και θα αισθανθούμε όμορφα) και εμείς πάλι θα αποφασίσουμε αν θα σκεφτούμε αρνητικά (και θα αισθανθούμε άσχημα).

Γ2.1 - Η τεχνική του “πύργου ελέγχου”

- Φαντάσου ότι η σκέψη σου είναι ένα αεροπλάνο.
- Φαντάσου ότι εσύ είσαι ο πιλότος.
- Μέσα στο κεφάλι σου υπάρχουν το πιλοτήριο και τα χειριστήρια.
- Μπορείς να κατευθύνεις τη σκέψη σου όπου αποφασίσεις εσύ.
- Με λίγη προσπάθεια μπορείς να κατευθύνεις το αεροπλάνο σου σε μέρος που σε κάνουν να νιώθεις όμορφα!”

(Αγγελοσοπούλου Α., Ζαφειροπούλου Μ. (2012). Ο Αγκόσαυρος. Πεδίο (120-125))

Γ2.2 - Το σταμάτημα της σκέψης

Μια άλλη μέθοδος που μπορείς να χρησιμοποιήσεις ώστε να ελέγξεις τις σκέψεις σου, είναι το σταμάτημα της σκέψης. Τη στιγμή που θα αντιληφθείς την αρνητική σκέψη, ακολούθησε τα ακόλουθα βήματα:

- Αμέσως και με δυνατή φωνή πες ΣΤΟΠ!
- Σκέψου αμέσως κάτι που μπορεί να αμφισβητήσει αυτή την αρνητική σου σκέψη και επανέλαβε το δυνατά στον εαυτό σου.
- Με το σταμάτημα της σκέψης αλλάζεις την “κασέτα” που βρίσκεται στο κεφάλι σου. Αντί να ακούς αυτή τη μόνιμη αρνητική κασέτα, το σταμάτημα της σκέψης σε βοηθά να την σταματήσεις και να την αντικαταστήσεις με κάποια πιο λειτουργική.

Γ2.3 - Το χαλαρωτικό μου μέρος (έκθεση στη φαντασία)

Ένας καλός τρόπος για να χαλαρώσουμε είναι να φανταστούμε μια εικόνα που μας ηρεμεί και μας δίνει ευχαρίστηση. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα μέρος που έχεις ήδη επισκεφθεί κατά το παρελθόν ή ένας τόπος που έχεις ονειρευτεί.

- Επέλεξε μια ώρα που επικρατεί ησυχία προκειμένου να μην σε ενοχλήσει κανείς
- Μπορώ να φανταστώ ότι βρίσκομαι σε ένα χώρο που έχω βιώσει την ηρεμία και τη γαλήνη (πραγματικό μέρος, π.χ. ένα ωραίο πράσινο τοπίο, ένα τοπίο της παιδικής μας ηλικίας κλπ).
- Κλείσε τα μάτια και φαντάσου την εικόνα. Φαντάσου την με πολλές πολλές λεπτομέρειες!
- Σκέψου τα χρώματα και τα σχήματα των πραγμάτων. Φαντάσου τους ήχους, σκέψου τις μυρωδιές!
- Καθώς σκέφτεσαι την εικόνα σου, παρατήρησε πόσο γαλήνιος και χαλαρωμένος νιώθεις.
- Αυτό είναι το δικό σου, μοναδικό μέρος όπου μπορείς να είσαι ήρεμος και χαρούμενος!

Γ2.4 - Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε

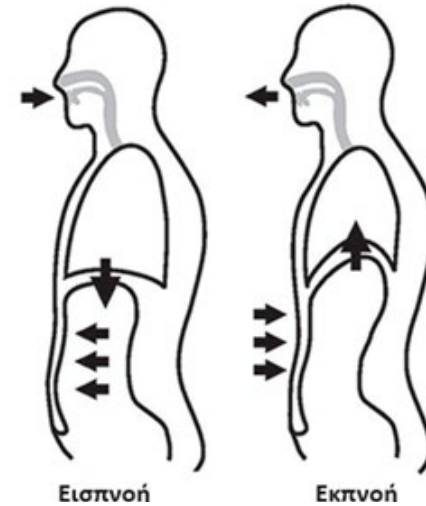
Μπορείς να τεντώνεις και να χαλαρώνεις τους μυς σου, παίζοντας ένα παιχνίδι κατά το οποίο μπορείς να κάνεις τα ακόλουθα:

- Ίσιωσε το σώμα σου και περπάτησε μέσα στο δωμάτιό σου.
- Κάνε ένα μικρό τρέξιμο στο ίδιο σημείο.
- Φαντάσου πως τα χέρια σου μοιάζουν με τα κλαδιά ενός δέντρου. Κούνησέ τα πάνω από το κεφάλι σου.
- Σούφρωσε το πρόσωπό σου. Κάνε μια γκριμάτσα σαν να είσαι ένα τρομακτικό τέρας.
- Τεντώσου όσο πιο ψηλά μπορείς, σαν να θες να ψηλώσεις πολύ.
- Προσπάθησε να τυλιχτείς σε βαρελάκι και γίνε όσο πιο μικρός μπορείς.
- Οι κινήσεις θα πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο αργές και πιο ήσυχες.

Θα χρειαστεί να εξασκηθείς αρκετά σε αυτό. Όσο πιο πολύ επαναλαμβάνεις αυτή την προσπάθεια, τόσο πιο εύκολα θα είναι για σένα να φέρεις στο μυαλό σου την αγαπημένη σου εικόνα και τόσο πιο γρήγορα θα ηρεμήσεις.

Γ2.5 - Τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής

Η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για χαλάρωση. Σήμερα εφαρμόζεται ευρέως, σε πολλά πλαίσια (ατομικά, ομάδες, σχολεία, ασθενείς), προκειμένου να βοηθήσει το άτομο να χαλαρώνει. Για να διαπιστώσει όμως κάποιος τα μακροπρόθεσμα ευεργετικά οφέλη της τεχνικής, θα πρέπει να την εφαρμόζει μία με δύο φορές την ημέρα για αρκετό χρονικό διάστημα.



Βασικές αρχές της τεχνικής:

- Εισπνέω αέρα ρουφώντας από τη μύτη, βαθιά και αργά, φουσκώνοντας την κοιλιά μου προς τα έξω (η κοιλιά φουσκώνει επειδή το διάφραγμα μετακινείται προς τα κάτω και πιέζει το στομάχι μου).
- Κρατάω για λίγο τον αέρα.
- Στη συνέχεια εκπνέω αργά, από το στόμα. Η εκπνοή πρέπει να κρατάει λίγο πάρα πάνω από την εισπνοή.
- Ποτέ δεν πρέπει να ζορίζω την αναπνοή μου. Αναπνέω τόσο αργά και βαθιά όσο αισθάνομαι άνετα και ευχάριστα.
- Κάθομαι στη θέση μου όσο πιο χαλαρά και αναπνευστικά μπορώ και κλείνω για λίγο τα μάτια μου.
- Ακουμπάω τις παλάμες μου πάνω στο στομάχι μου, έτσι ώστε να καταλαβαίνω το διάφραγμα μου που ανεβοκατεβαίνει με κάθε μου εισπνοή και εκπνοή.

Η τεχνική αυτή είναι χρήσιμο να γίνεται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα κάνοντας 5 αναπνοές. Μπορώ προοδευτικά να αυξήσω τον αριθμό των αναπνοών.

Γ2.6 - Η τεχνική του εσωτερικού μονόλογου

Βοηθά να αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις, είναι χρήσιμη, εάν πρόκειται να κάνεις κάτι που σε ανησυχεί πραγματικά. Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές, αντί να δίνεις σημασία στις αμφιβολίες και τις ανησυχίες σου, άρχισε να επαναλαμβάνεις στον εαυτό σου ενθαρρυντικά και θετικά μηνύματα που σε βοηθούν να αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις.

- Προσπάθησε να κρατήσεις ένα ημερολόγιο με τις σκέψεις σου. Όταν παρατηρείς ότι κάνεις αρνητικές σκέψεις, ΣΤΑΜΑΤΑ και ΕΛΕΓΞΕ τες.
- Κατέγραψε τις αρνητικές σου σκέψεις όσο πιο ξεκάθαρα μπορείς.
- Χρησιμοποίησε το Ημερολόγιο Σκέψεων.
- Κατέγραψε δεδομένα που υποστηρίζουν αυτές τις αρνητικές σου σκέψεις και δεδομένα που τις αμφισβητούν.
- Τι θα έλεγες στον καλύτερό σου φίλο, εάν έκανε παρόμοιες αρνητικές σκέψεις;

Ο εσωτερικός αυτός μονόλογος είναι χρήσιμος γιατί:

- ▶ Μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις πιο ήρεμος/η
- ▶ Μπορεί να σε κάνει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- ▶ Σε ενθαρρύνει να πειραματίζεσαι αντί να παραιτείσαι ή να αποφεύγεις να κάνεις πράγματα.

Γ2.7 - Μαθαίνω να σκέφτομαι ρεαλιστικά

- Δίνω έμφαση στο ότι οι σκέψεις είναι απλές ιδέες που μπορεί είτε να είναι σωστές, είτε λανθασμένες.
- Μαθαίνω να αναζητώ αποδείξεις για αυτές τις σκέψεις, έτσι ώστε να αποφασίσω εάν μια σκέψη είναι ρεαλιστική ή μη ρεαλιστική.

Τα 5 βήματα της διαδικασίας της ρεαλιστικής σκέψης:

- ▶ Προσδιορίζω το γεγονός που προκαλεί ανησυχία.
- ▶ Προσδιορίζω τη σκέψη πίσω από το συναίσθημα.
- ▶ Αναζητώ ρεαλιστικές αποδείξεις.
- ▶ Εξετάζω τις ρεαλιστικές συνέπειες.
- ▶ Προσδιορίζω μια ρεαλιστική σκέψη.

(Rapee, R., Lyneham, H., Schiering, C., Wuthrich, V., Abbott, M., Hydson, J., Wignall A. (2019). Πρόγραμμα Coolkids: Πρόγραμμα γνωστικής συμπεριφορικής αντιμετώπισης του άγχους για παιδιά και εφήβους. 84-85. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.)

ΕΞΤΡΑ TIPS

- Είναι χρήσιμο να διαλέγει ο καθένας την τεχνική που του ταιριάζει και τον ηρεμεί.
- Μπορώ να κάνω τις τεχνικές χαλάρωσης με τη συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής που με ηρεμεί.
- Οι περισσότερες τεχνικές είναι αποτελεσματικές όταν εφαρμόζονται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.
- Υπάρχουν αρκετές έρευνες που αποδεικνύουν την ευεργετική επίδραση των παραπάνω τεχνικών, στην πρόληψη και αντιμετώπιση του στρες.

Να θυμάσαι! Οι αρνητικές σκέψεις συχνά ενισχύουν τα συναισθήματα άγχους ή θλίψης. Αντί να ακούς τις αρνητικές σου σκέψεις, προσπάθησε να τις αμφισβητήσεις, χρησιμοποιώντας τον εσωτερικό μονόλογο που σε βοηθά να αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις.

Ενδεικτικά παιδικά βιβλία για ανάγνωση και συζήτηση



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσσα

- Αγγελοσοπούλου, Α. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2012). *Ο Αγχόσαυρος*. Πεδίο.
- Βούλγαρης, Δ. (2023). *Ψυχική Ανθεκτικότητα: Διαδικασίες ανάπτυξης στο σχολικό περιβάλλον*. Μυτιλήνη: Retro Graphics.
- Κλαϊντίνιστ, Α.-Κ., Κοραζά, Λ. (2023). *Παιδί σε κρίση*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Μάζαρης, Μ. (2023). *Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Ματσόπουλος, Α. (Επιμ) (2011). *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Ξενόγλωσσα

- Doherty -Wright, M., & Masten, A. (2006). Resilience processes in development. (Eds) In Handbook of resilience in children, In Goldstein & Brooks , (pp. 17–37). New York: Springer.
- Masten, A. , Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Rirkin, M., Hoopman, M. (1991). *Moving beyond risk to resiliency*. Minneapolis, MN: Minneapolis Public School.
- Rapee, R., Lyneham, H., Schiering, C., Wuthrich, V., Abbott, M. , Hydson, J., Wignall A. (2019). Πρόγραμμα Coolkids: Πρόγραμμα γνωστικής συμπεριφορικής αντιμετώπισης του άγχους για παιδιά και εφήβους. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Stallard, P. (2016). *Σκέφτομαι σωστά - Νιώθω καλά*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος.
- Tominey, S. & McClelland, M. (2011). "Red light, purple light: Initial findings from an intervention to improve self-regulation over the pre-kindergarten year". *Early Education and Development*, vol. 22, 489-519.
- Werner, E.E., Bierman, J.M., & French, F.E. (1971). *The children of Kauai Honolulu*. Hawaii, University of Hawaii Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University of Hawaii Press.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε για τη διοικητική υποστήριξη του έργου τις κυρίες:

Μαρία Γιαλούση, Μαρία Γούτη και Χριστίνα Κοβάνη

Στην υλοποίηση του έργου συνέβαλαν εθελοντικά:

Μαρία Μένεγα, Φοιτήτρια Κοινωνιολογίας

Κατερίνα Καρούσου, Δασκάλα Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Μελίνα Παπαδημητροπούλου, Ψυχολόγος

Ευχαριστούμε τα μέλη της Εταιρείας μας:

Φωτεινή Σταματοπούλου, Παιδοψυχίατρο, για την υποστήριξή της στο ταξίδι μας στο νησί της Σάμου.

Δέσποινα Καρνιαούρα - Βαφιά, συνταξιούχο Εκπαιδευτικό Ειδικής Αγωγής, για την υποστήριξη της στο ταξίδι μας στο νησί της Λέσβου.

Ευχαριστούμε για τη δωρεάν διάθεση χώρων και ευγενική φιλοξενία:

Την κα **Μαρία Λεκάκου, Κοσμήτορα**
και τον κ. **Φώτη Σιδηροφάγη, Αναπληρωτή Προϊστάμενο Διεύθυνσης,**
Πανεπιστήμιο Αιγαίου με έδρα τη Χίο.

Τον κ. **Θεμιστοκλή Παπαθεοφάνου, Δήμαρχο Δυτικής Σάμου** και την κα
Αικατερίνη Σφέτσου, Διευθύντρια του Γυμνασίου Καρλοβάσου Σάμου.

Την κα **Ελένη Πολυμένη, Διευθύντρια του Γυμνασίου Μύρινας Λήμνου.**

Τον κ. **Ταξιάρχη Βέρρο, Δήμαρχο Δυτικής Λέσβου,** τον κ. **Στρατή Μπαλάσκα, Ειδικό Συνεργάτη του Δημάρχου Δυτικής Λέσβου** και
τον κ. **Σταύρο Καραβασίλη, Διευθυντή του Γενικού Λυκείου Καλλονής**
«Ιγνάτιος Αγαλιανός».

Ευχαριστούμε, τέλος, την **Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου** για τη διάθεση τοπικών προϊόντων, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ως κεράσματα.

ΟΜΑΔΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΡΓΟΥ

Νικολέτα Δήμπαλα

Λογοθεραπεύτρια Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.
Μέλος της Ομάδας Υλοποίησης Έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Ραφαέλα Ζαχαριά

Ψυχολόγος του Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.
Μέλος της Ομάδας Υλοποίησης Έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Γιάννης Ηρακλειανός

Διοικητικός Υπάλληλος Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.
Project Manager έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Ελευθερία Μπινίκου

Ψυχολόγος - Επιστημονικά Υπεύθυνη Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο
Παιδιού και Εφήβου. Επιστημονικά Υπεύθυνη έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών
και Εφήβων σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Παντελής Παρρός

Τεχνικός Υποστήριξης, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου

Βιβή Σιδηροφάγη

Διευθύντρια Κέντρου Παιδιού και Εφήβου.
Μέλος της Ομάδας Υλοποίησης Έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Νατάσα Σπαντιδάκη

Τμήμα Προβολής και Προώθησης, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.
Υπεύθυνη Επικοινωνίας έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου

Μαρία Σωτηριανού

Ψυχολόγος του Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου.
Μέλος της Ομάδας Υλοποίησης Έργου Ψυχικής Ενδυνάμωσης Παιδιών και Εφήβων
σε ακριτικά νησιά του Βορείου Αιγαίου







www.kpechios.org