



**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ – ΙΘΑΚΗΣ
«Απόπλους»**

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΑΠΟΠΛΟΥΣ»

Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Κεφαλλονιάς και Ιθάκης, σας προσκαλεί στις ομάδες γονέων που θα ξεκινήσουν στο αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα.

Ζούμε σε συνθήκες μετάβασης και ρευστότητας, οι οποίες έχουν επηρεάσει σχεδόν όλες τις εκφάνσεις της προσωπικής και κοινωνικής μας ζωής. Οι αλλαγές που βιώνουμε δημιουργούν απαιτήσεις «θετικής προσαρμογής» και «ψυχικής ανθεκτικότητας». Οι γονείς πολύ συχνά αισθάνονται αγχωμένοι και μπερδεμένοι. Καμιά φορά και σε απόγνωση. Άλλες φορές θυμώνουν με τη στάση τους απέναντι στα παιδιά. Την μια γίνονται επιτρεπτικοί και την άλλη επιθετικοί. Μέσα τους επικρατεί μια σύγχυση. Πλήθος ερωτημάτων, ανησυχιών και προβληματισμών τους απασχολούν. Σ αυτές όλες τις ανησυχίες προσπαθούν να δώσουν απάντηση οι **Ομάδες Γονέων**.

Οι ομάδες γονέων αφορούν γονείς παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Η μέθοδος προσέγγισης δεν θα είναι διδακτική αλλά βιωματική, γεγονός που σημαίνει ότι μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον θα μπορούν να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες, απόψεις, αλλά και να πάρουν στήριξη ο ένας από τον άλλον.

Στόχος των ομάδων είναι η ενίσχυση και η υποστήριξη των γονιών στο γονεϊκό τους ρόλο, η βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών, η αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων, η διαχείριση των συγκρούσεων, τα όρια κ.α.

Οι ομάδες θα υλοποιούνται διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom. Σε πρώτη φάση θα λειτουργήσουν δύο ομάδες γονέων, μια πρωινή και μια απογευματινή. Η πρώτη συνάντηση της **πρωινής ομάδας** θα ξεκινήσει την **Τρίτη 2 Νοεμβρίου 2021 και ώρα 10:30 – 12:00**, ενώ η αντίστοιχη πρώτη συνάντηση της **απογευματινής ομάδας** θα ξεκινήσει την **Τετάρτη 3 Νοεμβρίου 2021 και ώρα 17:30 – 19:00**.

Η διάρκεια της κάθε ομάδας θα είναι **8 εβδομαδιαίες συναντήσεις** και ως απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής είναι να μπορεί κάποιος να παρακολουθήσει το σύνολό της. Όσοι γονείς παιδιών επιθυμούν να συμμετέχουν σε κάποια από τις δύο ομάδες, μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή είτε τηλεφωνικά στο τηλέφωνο 26710-27320, είτε μέσω e-mail στο

apoplus@otenet.gr έως και την **Παρασκευή 29/10/2021** παρέχοντας τα παρακάτω απαραίτητα στοιχεία:

- Το ονοματεπώνυμό τους.
- Τη διεύθυνση του ηλεκτρονικού τους ταχυδρομείου (e-mail).
- Τηλέφωνο επικοινωνίας.
- Την ομάδα στην οποία επιθυμούν να συμμετάσχουν (πρωινή ή απογευματινή).

Μετά από τη συλλογή των συμμετοχών, το Κέντρο Πρόληψης θα αποστείλει μέσω e-mail στους ενδιαφερόμενους τον ηλεκτρονικό σύνδεσμο (link) για την πλατφόρμα Zoom, μέσω του οποίου θα μπορούν να παρακολουθήσουν την διαδικτυακή ομάδα, καθώς και τις απαραίτητες οδηγίες για τη σύνδεσή τους σε αυτήν.

Υπενθυμίζεται πως η συμμετοχή στις ομάδες, όπως και όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου Πρόληψης «Απόπλους», παρέχονται δωρεάν.