

ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.Κ.Α.ΝΑ.



1998-2022, 24 χρόνια ΠΥΞΙΔΑ

24 χρόνια δράση πρόληψης
κατά των εξαρτήσεων και υπέρ της προαγωγής της ψυχοκοινωνικής
υγείας

με επίκεντρο τη σχολική κοινότητα

Μαρία Κυριακίδου, Ψυχολόγος, Αναπληρώτρια
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ

Το Δίκτυο των
Κέντρων
Πρόληψης



75 Κέντρα Πρόληψης της Εξάρτησης και
Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας

Λειτουργούν στο πλαίσιο της Τοπικής
Αυτοδιοίκησης σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ
www.okana.gr

Κ.Π. ΠΥΞΙΔΑ,
2310-20.20.15 & 20.44.53



Έδρα: Γιάννη Τσαρούχη 3, Συκιές

Περιοχή ευθύνης: δήμοι Νεάπολης-Συκεών, Λαγκαδά και Βόλβης

www.pyxida.org.gr

info@pyxida.org.gr

2310-20.20.15 & 2310-20.44.53



“πρόληψη”



η προσπάθεια που γίνεται για να προλάβουμε εκ των προτέρων και να αποτρέψουμε κάποιες αρνητικές ή ανεπιθύμητες καταστάσεις, ενέργειες ή συνέπειες. (βικιλεξικό)

Επιδιώκει να... .. βοηθήσει τους ανθρώπους - ειδικά, αλλά όχι μόνο, τους νέους — να αποφύγουν ή να καθυστερήσουν την έναρξη της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών ή, εάν έχουν ήδη ξεκινήσει τη χρήση, για να αποτρέψει την ανάπτυξη διαταραχών χρήσης ουσιών (επιβλαβής χρήση ουσιών ή εξάρτηση)

Αλλά και να διασφαλίσει την υγιή και ασφαλή ανάπτυξη παιδιών και νέων, ώστε να μπορούν να πραγματώσουν το δυναμικό και τα ταλέντα τους και να γίνουν ενήλικες που συμβάλλουν στην κοινότητα και την κοινωνία.

Παράγοντες κινδύνου

vs

Προστατευτικοί παράγοντες

Χαρακτηριστικά ή/και συμπεριφορές του (περιβάλλοντος του) ατόμου που συνδέονται με **αυξημένο** κίνδυνο για τη χρήση ουσιών

Χαρακτηριστικά ή/και συμπεριφορές του (περιβάλλοντος του) ατόμου που συνδέονται με **χαμηλότερο** κίνδυνο για τη χρήση ουσιών

Εντοπίζονται σε τρία επίπεδα ταυτόχρονα:

- Ατομικό (βιολογικό υπόστρωμα, προσωπικότητα)
- Διαπροσωπικό (σχέσεις, εμπειρίες, κοινωνικοποιητικό πλαίσιο)
- Περιβαλλοντικό (μικρο-/μακρο-) (επιρροές, κανονιστικό πλαίσιο)

Πολυεπίπεδες επιρροές στην ανάπτυξη



Επιρροές σε μακροεπίπεδο

Παράγοντας Υλικό περιβάλλον

Παράγοντας Κοινωνικό περιβάλλον

Παράγοντας Μιντιακό/πολιτισμικό περιβάλλον

Επιρροές σε μικροεπίπεδο

Παράγοντας Οικογένεια

Παράγοντας ΣΧΟΛΕΙΟ

- Κακή ποιότητα εκπαίδευσης
- Αρνητικό κλίμα στην τάξη/σχολείο
- Ανοχή σε αδικαιολόγητες απουσίες
- Απουσία προγραμμάτων προαγωγής υγείας/πρόληψης
- Ανυπαρξία δράσεων εκτός σχολικού προγράμματος

Παράγοντας Παρέα

Ατομικά χαρακτηριστικά

Προσωπικά χαρακτηριστικά

Νευρολογική ανάπτυξη

Γενετικές ευπάθειες

**Στάσεις
Αντιλήψεις**

Συμπεριφορές

- Χρήση ουσιών
- Σχολική αποτυχία
- Ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες
- Κακή αυτορρύθμιση
- Προβλήματα ψυχικής υγείας
- Κακή σωματική υγεία

ΠΡΟΛΗΨΗ

Γενικευμένη πρόληψη
Επικεντρωμένη πρόληψη

Ενδειγμένη πρόληψη



Ομάδα στόχος

Παιδιά, έφηβοι & νέοι
Σημαντικοί ενήλικες: γονείς, εκπαιδευτικοί κ.α.

Τελικός στόχος της πρόληψης...

να υποστηρίξει και να ενδυναμώσει τα παιδιά
και τους νέους/ες

- **Να πραγματώσουν το δυναμικό τους**
- **Να αποφύγουν επιβλαβείς κι επικίνδυνες συμπεριφορές και καταστάσεις, όπως οι εξαρτήσεις**
- **Να αντιμετωπίζουν «δημιουργικά» τα προβλήματα και τις κρίσεις**
- **Να μπορούν να δημιουργούν υγιείς σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους**

Γονείς & κηδεμόνες

Δράσεις ενημέρωσης

Ψυχολογία παιδιών κι εφήβων
Προβλήματα & δυσκολίες

Ομάδες συμβουλευτικής γονέων

Γονεϊκότητα
Παράγοντες κινδύνου & παράγοντες
προστασίας για την ψυχική υγεία
Δεξιότητες επικοινωνίας
Κανόνες & όρια

Καθολική
Επικεντρωμένη
Ενδεδειγμένη



Σχολική κοινότητα

Πολιτική και κλίμα του σχολείου
Ενίσχυση του παιδαγωγικού ρόλου
Εκπαίδευση & υποστήριξη των
εκπαιδευτικών



Παιδιά & έφηβοι

Πρόληψη των εξαρτήσεων
& Προαγωγή
Ψυχοκοινωνικής υγείας



Παρεμβάσεις πρόληψης στην τάξη:

Ενίσχυση προσωπικών &
κοινωνικών δεξιοτήτων
Πρόληψη των εξαρτήσεων
Πρόληψη κι αντιμετώπιση
εκφοβισμού

Κοινότητα

Καμπάνιες ευαισθητοποίησης
Ενημερωτικά φυλλάδια
Εκπαίδευση επαγγελματιών
Ψυχολογική Υποστήριξη &
συμβουλευτική



Ποιοι είναι οι έφηβοι μας;

Έφηβοι με
θέματα ψυχικής
υγείας

Έφηβοι με
τυπική
ανάπτυξη &
καλή πορεία

Έφηβοι με
σοβαρά
προβλήματα
υγείας



Έφηβοι με
επιβαρυνμένο
οικογενειακό
περιβάλλον

Έφηβοι που
αντιμετωπίζουν
μια σοβαρή
κρίση

Έφηβοι με
αναπτυξιακές
διαταραχές ή
αναπηρία

Παρεμβάσεις πρόληψης στα σχολεία



Τελικός στόχος της πρόληψης...

- Να λειτουργήσει το σχολείο ως παράγοντας προστασίας για την πρόληψη των εξαρτήσεων κι άλλων προβληματικών συμπεριφορών
- Να ενδυναμωθούν οι εκπαιδευτικοί στον παιδαγωγικό τους ρόλο
- κι ως πολλαπλασιαστές πρόληψης





Παρεμβάσεις στα σχολεία: ΓΥΜΝΑΣΙΑ & ΛΥΚΕΙΑ

ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

Βιωματική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών & υποστήριξη στην εφαρμογή
Ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή των εγχειριδίων (δωρεάν)
Υποστήριξη για τη διαμόρφωση παρεμβάσεων & προγραμμάτων αγωγής υγείας
Υποστήριξη για την αντιμετώπιση προβλημάτων

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ
ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ
ΓΟΝΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΑ

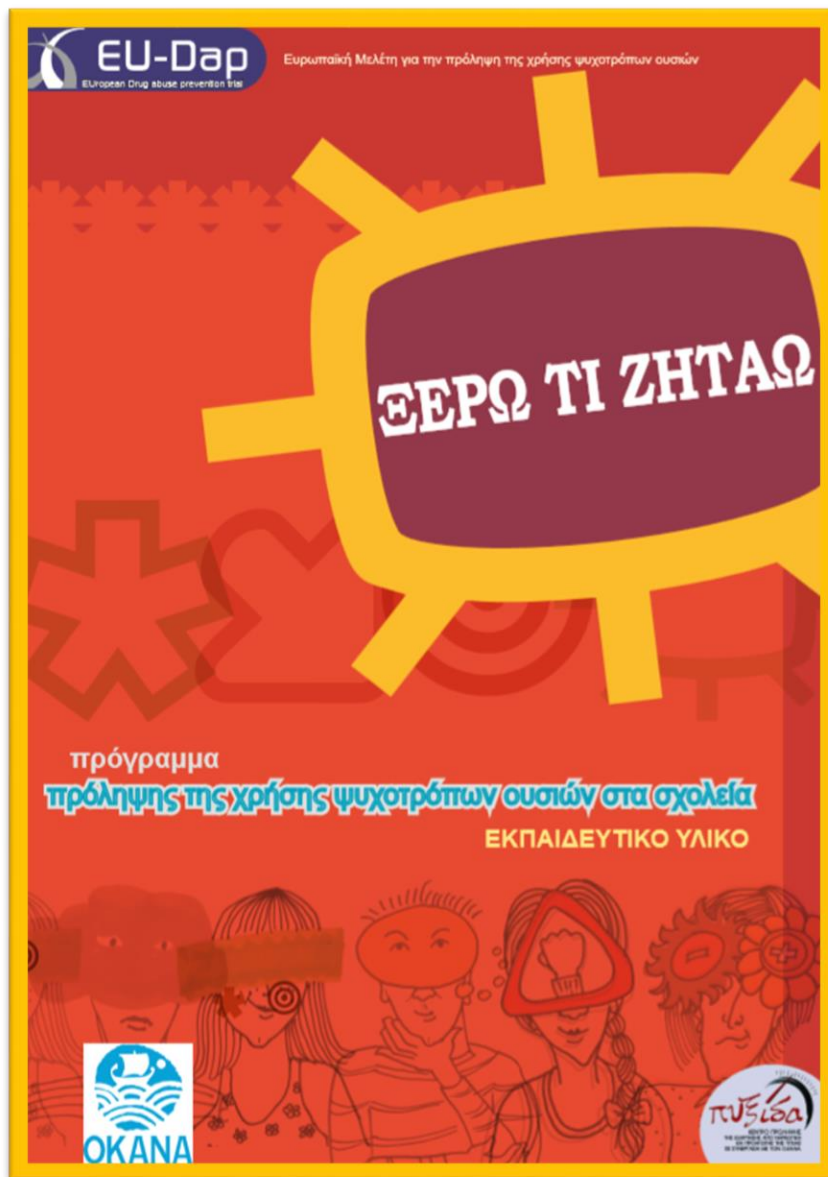
- Εξαρτήσεις & εξαρτησιογόνες ουσίες
- Κατάχρηση διαδικτύου
- Εκφοβισμός
- Διαχείριση Άγχους
- Αποδοχή Διαφορετικότητας-Συμπερίληψη
- Αναγνώριση κι έκφραση συναισθημάτων
- Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας

Ο Οδηγός:



- ✓ Συνοψίζει όλες τις καλές πρακτικές για τα σχολικά προγράμματα πρόληψης
- ✓ Έχει την υπογραφή και έγκριση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
- ✓ Διαδίδεται στην Ευρώπη με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου

ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ
γνωστό στα
αγγλικά ως
UNPLUGGED



Πλατφόρμα 21+: Εργαστήρια Δεξιότητ

Θεματικός
Άξονας: Ζω
καλύτερα – Ευ
Ζην

Περιλαμβάνονται
προγράμματα στους
παρακάτω τομείς:

1. Διατροφή
2. Ψυχική Υγεία
3. Σεξουαλική
Διαπαιδαγώγηση
4. Αυτομέριμνα,
Ασφάλεια και
Πρόληψη, Οδική
ασφάλεια
5. Πρόληψη από
εξαρτήσεις.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

Search

Results hosted on duckduckgo.com

[Data](#) [Countries](#) [Topics](#) [Best practice](#) [Publications](#) [Events](#) [News](#) [About](#)

Home → Best practice → Xchange

Xchange prevention registry

Unplugged - a Comprehensive Social Influence programme for schools: life skills training with correction of normative beliefs

At a glance

Country of origin
Italy

Last reviewed 18.10.2017

Age group 11-14 years	Target group Children aged 12-14 years	Programme setting(s) School
-------------------------------------	--	---

Level(s) of intervention
Universal prevention

Unplugged is a school-based programme

Overview of results from the European studies

Last reviewed 18.10.2017

Studies overview

The programme has been evaluated in a cluster randomised controlled trial (RCT) involving children aged 12-14 years in seven European countries: Austria, Belgium, Germany, Greece, Italy, Spain and Sweden. There was also a cluster RCT in the Czech Republic involving children with a mean age of 11.8 years.

Evidence rating
Beneficial

[About Xchange ratings](#)

Ξέρω τι
ζητάω

ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ Καθολική παρέμβαση

Βασίζεται στο μοντέλο κοινωνικών επιρροών,

είναι αλληλεπιδραστικό &

ενσωματώνει εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής

& κανονιστική εκπαίδευση

Περιεχόμενα

Μάθημα 1	Έναρξη του «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»	6
Μάθημα 2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι;	7
Μάθημα 3	Επιλογές – Οικογενειακός κίνδυνος και προστασία	9
Μάθημα 4	Είναι σωστές οι αντιλήψεις, οι εντυπώσεις, οι πληροφορίες που έχεις;	10
Μάθημα 5	Μάθε για το κάπνισμα	12
Μάθημα 6	Αυτοέκφραση	15
Μάθημα 7	Δυναμισμός	16
Μάθημα 8	Η ψυχή της παρέας	18
Μάθημα 9	Μάθε για τα ναρκωτικά	19
Μάθημα 10	Τα δύσκολα	20
Μάθημα 11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων	22
Μάθημα 12	Στοχοθεσία	24
	Μια -σελίδα για σένα	25

πρόγραμμα

πρόληψης

της

χρήσης

ψυχοτρόπων

ουσιών

στα

σχολεία

EU-Dap

ΠΥΞΙΔΑ



Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Κοινωνικών Επιρροών

- εστιάζει στην ενίσχυση στάσεων & δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων
- ενσωματώνει την κοιν. επιρροή ως παράγοντας προστασίας

Δεξιότητες ζωής

αναφέρονται στην ικανότητα του ανθρώπου να συμπεριφέρεται θετικά και να προσαρμόζεται με κατάλληλο τρόπο στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος
ΠΟΥ, 1994

Κανονιστική εκπαίδευση

αναφέρεται στη διόρθωση κανονιστικών αντιλήψεων

πρόγραμμα

πρόληψης

της
χρήσης

ψυχοτρόπων

ουσιών

στα
σχολεία



Παραδείγματα δραστηριοτήτων από το τετράδιο μαθητή

Μάθημα 8

Η ψυχή της παρέας

Κάποιες φορές θέλεις να δείξεις τον καλύτερο εαυτό σου χωρίς να υποκρίνεται. Αυτό ισχύει σίγουρα όταν έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή με έναν άγνωστο. Στο μάθημα αυτό θα εξασκήσεις τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ρόλος 1:
Στο σχολείο συναντάς ένα αγόρι ή ένα κορίτσι με το οποίο θα ήθελες να γνωριστείς καλύτερα. Θέλεις να τον/την καλέσεις να πάτε κινηματογράφο.
Τι μπορείς να κάνεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπόψη σου όταν ης/του μιλάς; (να διατηρήσεις βλεμματική επαφή, να μιλάς αρκετά δυνατά, αλλά να μην ξεφωνίζεις κιόλας κλπ.).

Ρόλος 2:
Στο σχολείο σου υπάρχει ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που σου αρέσει πολύ. Στο διάλειμμα εκκίνησέ το σε πλησιάζει και σε καλεί να πάτε μαζί στην πόλη.
Πώς απαντάς; Πώς αισθάνεται με τη συμπεριφορά του/της; Με η κριτήριο αποφασίζεις αν θα πας μαζί του/της στην πόλη.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΡΤΥ

Ρόλος 1:
Είσαι σε ένα πάρτυ γενεθλίων και δεν ξέρεις κανέναν. Θέλεις να γνωριστείς με ένα από τα αγόρια/κορίτσια.
Τι μπορείς να κάνεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπόψη σου όταν ης/του μιλάς; (να διατηρήσεις βλεμματική επαφή, να μιλάς αρκετά δυνατά, αλλά να μην ξεφωνίζεις κιόλας κλπ.).

Ρόλος 2:
Είσαι στο πάρτυ γενεθλίων ενός φίλου σου. Σε πλησιάζει ένα αγόρι/κορίτσι που δε γνωρίζεις και προσπαθεί να σου πιάσει κουβέντα.
Πώς απαντάς; Πώς αισθάνεται με τη συμπεριφορά του/της; Τι σε κάνει να αισθάνεται άνετα, τι όχι.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:

- Τι σε ικανοποίησε στην ερμηνεία σου;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσες στην προσέγγιση του άλλου;
- Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:

- Τι σου άρεσε στην προσέγγιση του άλλου;
- Αν παρατήρησες ότι ο άλλος είχε τρακ, ποια ήταν τα σημάδια του άγχους;
- Πώς θα μπορούσες να επηρεάσεις την ερμηνεία του άλλου;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:

- Πόσο ρεαλιστική ήταν η κατάσταση;
- Τι παρατήρησες;
- Ποιες λέξεις, χειρονομίες ή συμπεριφορές έδειχναν καθαρά ένα συναίσθημα από πλευράς ενεργητικού παίκτη;
- Τι θα έκανες εσύ για να γνωριστείς άλλα αγόρια ή κορίτσια;
- Τι παρατήρησες ως προς τη φωνή, τη βλεμματική επαφή, την έκφραση του προσώπου;

Μάθημα 3

Μάθημα 3

Επιλογές - οινοπνευματώδη, κίνδυνος και

Το αλκοόλ είναι κι αυτό μια εξαρτησιογόνος ουσία και το ξεχάραχο μίγνυμα που δίνει το μάθημα αυτό είναι να μην πίνεις αλκοόλ γιατί κάνει κακό στην υγεία. Όσοι το λένε αυτό έχουν προφανώς δίκιο, ιδίως στην ηλικία σου. Αλλά βλέπεις και ανθρώπους που πίνουν ή κάνουν χρήση άλλων ουσιών, π.χ. καπνίζουν τσιγάρα. Γιατί το κάνουν αυτό και τι ριψοκινδυνεύουν. Και, το πιο σημαντικό, κατά πως μοιάζει να προστατεύεις από τέτοιους κινδύνους.

Σχεδίασε ένα χαρακτήρα που κατά τη γνώμη σου δεν κινδυνεύει να κάνει κατάχρηση αλκοόλ

Μελέτησε τις φιγούρες και τοποθέτησέ τις στο σωστό κουτάκι.

	Κοινωνικοί	Οργανικοί	
Προσωπικοί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κίνδυνος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προστασία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



μοναξιά



κορίτσι-αγόρι



άγχος



μαζί



αυτοεκτίμηση



αγόρι - κορίτσι

Μάθημα 5

Τεστ γνώσεων για το κάπνισμα και το τσιγάρο

Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και τις διάφορες απαντήσεις και, στη συνέχεια, σημείωσε τη σωστή (α, β ή γ).

- Πόσοι πραγματικά επικίνδυνες ουσίες (κάποιες από αυτές καρκινογόνες) περιέχει το τσιγάρο;
 - (α) περίπου 3.700
 - (β) περίπου 200
 - (γ) περίπου 1.200
- Περισσότερο από το 80% των καπνιστών αρχίζει να καπνίζει σε ηλικία...
 - (α) 18 χρονών
 - (β) 21 χρονών
 - (γ) 25 χρονών
- Κάθε χρόνο περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν επειδή καπνίζουν παρά...
 - (α) από την κατανάλωση παρμένων ναρκωτικών
 - (β) από τραγιά
 - (γ) από και τους δύο παραπάνω λόγους
- Με κάθε τσιγάρο που καπνίζεις, πόσα λεπτά χάνεις απ' τη ζωή σου;
 - (α) περίπου δύο λεπτά
 - (β) το κάπνισμα δεν επηρεάζει το πόσο θα ζήσεις
 - (γ) έντεκα λεπτά
- Πόσοι άνθρωποι πεθαίνουν από το κάπνισμα κάθε χρόνο στην Ευρώπη;
 - (α) πάνω από 10.000
 - (β) πάνω από 100.000
 - (γ) πάνω από 500.000
- Τι παθαίνει το έμβρυο όταν καπνίζει η γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης;
 - (α) αναπτύσσεται με πιο αργό ρυθμό
 - (β) γεννιέται με μικρότερο βάρος
 - (γ) και το (α) και το (β)
- Σε ποια ποσότητα προκαλεί το θάνατο η καθαρή νικοτίνη;
 - (α) 1 καλό
 - (β) 100 γραμμάρια
 - (γ) 0,05 γραμμάρια
- Τι ποσοστό καπνιστών στην Ευρώπη θέλουν να κόψουν το κάπνισμα και προσπάθησαν να το κάνουν;
 - (α) 6%
 - (β) 28%
 - (γ) 55%
- Πόσοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πεθαίνουν κάθε χρόνο από το κάπνισμα;
 - (α) 40.000
 - (β) 400.000
 - (γ) 4.000.000
- Πόσοι νεαροί καπνιστές προσπάθησαν να κόψουν το κάπνισμα τουλάχιστον μία φορά;
 - (α) 11%
 - (β) 35%
 - (γ) 61%
- Τι συμβαίνει αμέσως μόλις καπνίσει κανείς ένα τσιγάρο;
 - (α) κρούονται τα χέρια και τα πόδια του
 - (β) ερεθίζεται το στομάχι του
 - (γ) μαζώνουν άσπρη τα ρούχα και τα μαλλιά του
- Πόσο έχουν τις καλύτερες επιδόσεις σε δύσκολα τεστ αυτοεκτίμησης;
 - (α) οι καπνιστές
 - (β) οι μη καπνιστές
 - (γ) οι πρώην καπνιστές
- Στην Ταβάνια, τα φύλλα καπνού ξηραίνονται σε ξηραντήρια. Πόση φυλλία καταναλώνεται για την ξήρανση ενός τόνου καπνού;
 - (α) ένας τόνος φυλλία (από δέντρα που κόβονται από τη σφύρα)
 - (β) πέντε τόνος φυλλία
 - (γ) καθόλου, γιατί στην Αφρική ο αέρας είναι αρκετά θερμός
- Πόσα έμβρυα που καπνίζουν θέλουν να το κόψουν ή τουλάχιστον να το μειώσουν;
 - (α) 2%
 - (β) 30%
 - (γ) 68%
- Τα παιδιά που εκτίθενται στον καπνό των άλλων είναι πιθανότερο να παθύνουν;
 - (α) φλεγμονή του μέσου αυτί
 - (β) βρογχίτιδα
 - (γ) άσθμα ή άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού πιο συχνά από άλλα παιδιά
- Οι καπνιστές/ρίσκαροι προσθέτουν στα τσιγάρα ουσίες που τα κάνουν πιο εθιστικά. Ποια από τις παρακάτω ουσίες προσθέτουν οι καπνοβιομηχανίες στα τσιγάρα για να γίνουν πιο εθιστικά;
 - (α) γλυκόζη
 - (β) κακάο
 - (γ) αμμωνία
- Πόσοι από τις ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγαρού είναι καρκινογόνες;
 - (α) καμία
 - (β) περίπου δέκα
 - (γ) περίπου σαράντα

Μερικές ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα «Ξέρω η Ζήτα»

Πώς σου φαίνονται τα μαθήματα μέχρι στιγμής;

.....

.....

Τι σου φάνηκε ενδιαφέρον; Τι σου φάνηκε βαρετό;

.....

.....

Τι θα πρότεινες για τα επόμενα μαθήματα;

.....

.....

Τα δύσκολα

Τη μια μέρα νιώθεις ευτυχισμένος και γεμάτος αυτοπεποίθηση γιατί τα πάντα μοιάζουν να πηγαίνουν ρολόι! Ευκόλη μέρα. Κάποια άλλη μέρα, όμως, μπορεί να νιώθεις στενοχωρημένος ή γεμάτος αβεβαιότητα. Αυτά τα θέματα είναι δύσκολα για τα συζητήσεις με τους άλλους. Αλλά τις ημέρες δεν μπορείς να τις αλλάξεις. Άρα πρέπει να βρεις έναν τρόπο να τις αντιμετωπίσεις. Είτε μιλώντας, είτε με άλλες στρατηγικές.

Το blog του Γιάννη



Γεια σας! Γράφω για να ζητήσω τη βοήθειά σας. Βρίσκομαι σε ένα μεγάλο δίλημμα!

Όλο το σπίτι μου είναι γεμάτο καβάκια, οι κομπίντες έχουν ξεκαρμυστεί απ' το παράθυρο, είναι αδύνατο να αλλάξω την πορεία των πραγμάτων. Μετακόμω σε ένα καινούριο σπίτι σε μια καινούρια πόλη σε λίγες μέρες, μαζί με τη μαμά μου, τον μπαμπά μου και την αδελφή μου. Ξεκαλώνω να μην έχω καταλάβει ακριβώς για ποιο λόγο, ξέρω μόνο ότι είναι κάτι που αφορά τη δουλειά του πατέρα μου. Πώς να ήσσω σε ένα καινούριο σπίτι, όπου δε θα βλέπω καν τα ίδια πρόσωπα από το παράθυρό μου; Η πόλη που θα μένουμε απέχει 50 χιλιόμετρα. Πήγαμε και είδαμε το καινούριο σπίτι, το καινούριο σχολείο και το καινούριο πάρκο. Μα γαρό είναι όλα. Το σπίτι είναι ολοκαινούριο και πιο άμυρρο από αυτό που μένουμε τώρα. Εγώ όμως, παρ' όλα αυτά, ανησυχώ ότι δε θα είμαι τόσο ευτυχισμένος όσο είμαι εδώ. Αυτή τη στιγμή έχω καθετί που χρειάζομαι για να είμαι χαρούμενος! Θα κάνω καινούριους φίλους; Πώς θα τα πάω με τους συμπαίκτες μου στην ομάδα ποδοσφαίρου; Δε θέλω να χάσω τους φίλους που έχω, ούτε τη φιλικιά μου! Πώς θα εξηγήσω η πρώτη μου σχέση; Ανησυχώ πολύ. Συνήθως είμαι αισιόδοξος άνθρωπος, αλλά αυτή τη στιγμή δύσκολα μπορώ να βρω κάτι θετικό στη μετακόμηση! Τι να κάνω για να το ξεπεράσω όσο καλύτερα γίνεται;

Σας παρακαλώ, δώστε μου μια συμβουλή!

Γιάννης

Παραδείγματα δραστηριοτήτων από το τετράδιο μαθητή

ΚΑΠΟΙΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ:

- Μίλησε για το πρόβλημα ζητώντας βοήθεια
- Άκου τις συμβουλές ανθρώπων που εμπιστεύεσαι
- Στάθμισε τα υπέρ και τα κατά
- Φρόντισε να ξεκαρμυζισαι οριστά, να αθλείσαι και να τρως υγιεινά για να έχεις καλύτερο μυαλό
- Ψάξε για από τα προβλήματός κ' έτσι είναι στενοχωρημένος και μη μίνεις απλώς στη διαπίστωση είναι στενοχωρημένος
- Γράψε μια περιγραφή της κατάστασης και διάβαζε την λίγο συχνότερα
- Ασχολήσου ή αφιέρωσε χρόνο σε κάτι που θέλεις να βελτιώσεις
- Ενημερώσου ώστε να διαθέτεις περισσότερες πληροφορίες
- Διασκεδάσε
- Κράτα θετική στάση
- Δραστηριοποιήσου

Όχι τόσο δυνατές πλευρές του εαυτού μου που δε με βοηθούν όταν έχω να λύσω κάποιο πρόβλημα

Δυνατές πλευρές του εαυτού μου που με βοηθούν να αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα που έχω



Αν ήσουν εσύ ο συντάκτης της στήλης των συμβουλών στην ιστοσελίδα που διάλεξε ο Γιάννης, τι θα του απαντούσες;

Αγαπητέ Γιάννη,

Επίλυση προβλημάτων και

Αν έχεις ένα πρόβλημα μπορεί να σου φαίνεται σα να είναι ένας τεράστιος ογκόλιθος που είναι αδύνατον να μετακινηθεί. Μπορεί να σε παραλύσει και να μη σε αφήνει να σκεφτείς, να δουλέψεις ή να προχωρήσεις παρακάτω με οποιοδήποτε τρόπο. Η τεχνική των πέντε βημάτων που θα μάθεις στο μάθημα αυτό είναι μια στρατηγική πρόληψης τέτοιων αδιέξοδων καταστάσεων.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Η ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ

Η Μάρθα φτάνει πάντα καθυστερημένη στο σχολείο γιατί ξανακοιμάται αφού χτυπήσει το ζυμητήρι. Πώς μπορεί να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα και να πηγαίνει στο σχολείο στην ώρα της;

Ο Θανάσης κόπηκε στο τελευταίο διαγώνισμα των μαθηματικών και πρέπει να γράψει καλά στο επόμενο για να διατηρήσει το μέσο όρο της βαθμολογίας του. Έχει βάλει στόχο να σπουδάσει κάτι συναφές με τα μαθηματικά και δίνει μεγάλη σημασία στο να γράφει καλά σε όλα τα διαγωνίσματα. Τι να κάνει;

Στο σπίτι της Μαρίας οι γονείς της καπνίζουν συνέχεια. Η Μαρία ξέρει ότι το παθητικό κάπνισμα κάνει κακό και δε θέλει να συνεχίσει να αναπνέει τον καπνό. Τι μπορεί να κάνει;

Ο Παύλος βρίσκει ένα πακέτο τσιγάρα. Έχει μεγάλη περιέργεια να τα δοκιμάσει, αλλά θέλει και παρέα. Το προτείνει στο Νίκο και σε άλλους συμμαθητές του. Ο Νίκος αποφασίζει ότι δε θέλει να δοκιμάσει. Τι να κάνει;

Η Κατερίνα αποφασίζει ότι δε θέλει να πίνει ποτά. Είναι καλεσμένη σε ένα πάρτι και ξέρει ότι οι άλλοι καλεσμένοι θα πίνουν διάφορα ποτά ανακατεμένα με χυμό και αναψυκτικά. Τι να κάνει;



Πλατφόρμα 21+: Εργαστήρια Δεξιότητων

Θεματικός
Άξονας:
Ενδιαφέροντα
και Ενεργώ -
Κοινωνική
Συναίσθηση και
Ευθύνη

Περιλαμβάνονται
προγράμματα στους
παρακάτω τομείς:

1. Ανθρώπινα
δικαιώματα και
συμπερίληψη
2. Εθελοντισμός
3. Αλληλοσεβασμός
και
διαφορετικότητα.



Εφηβεία και σχολική ζωή



Οκτώβριος 2014

"ΠΥΞΙΔΑ": Γ.Τσαρούχη 3, 566 26 ΣΥΚΙΕΣ
Τηλ.: 2310 20.20.15 Fax: 2310 20.44.53 E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr

Συναντήσεις :

1^η Συνάντηση: Ας γνωριστούμε - ποιοι είμαστε; (Γνωριμία με την ομάδα μου)

2^η συνάντηση: Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας μας(Συμβόλαιο λειτουργίας της ομάδας του προγράμματος)

3^η Συνάντηση: Εγώ ο έφηβος- ποιος είμαι; Τι θέλω; (εφηβεία και αλλαγές)

4^η Συνάντηση: Όμοιος ή διαφορετικός; (ομοιότητα - διαφορετικότητα)

5^η Συνάντηση: Εγώ και οι άλλοι (σχέσεις με τους συνομηλίκους)

6^η Συνάντηση: Η ζωή μου στο σχολείο (το πλαίσιο του σχολείου και η σχέση μου με φίλους και καθηγητές)

7^η Συνάντηση: Τα συναισθήματά μου κι εγώ (αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων)

8^η Συνάντηση: Ο έρωτας στα χρόνια του σχολείου (ο έρωτας και η σεξουαλικότητα στη ζωή των εφήβων)

9^η Συνάντηση: Μπορώ να αποφασίσω για μένα (κριτική σκέψη)

10^η Συνάντηση: Μπορώ να πω όχι - δύσκολες συμπεριφορές κι εγώ (Δεξιότητες αντίστασης)

11^η Συνάντηση: Όνειρα κι επιθυμίες - βάζω στόχους και προχωρώ

12^η Συνάντηση: Αποχαιρετώ το πρόγραμμα, αλλά συνεχίζω...

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Όταν κάποιος με αγνοεί.....

Λυπάμαι όταν.....

Ξέρεις ότι κάποιος σε αγαπά όταν.....

Η τελευταία φορά που ένιωσα σημαντικός/ή

.....

Η τελευταία φορά που έκλαψα.....

Όταν αισθάνομαι μόνος.....

Όταν κάποιος μου χαμογελά.....

Είμαι πιο ευτυχισμένος/η όταν.....

Αν οι άνθρωποι με ήξεραν πραγματικά.....

.....

Μισώ.....

Αυτό που φοβάμαι.....

Αν κάποιος που μου αρέσει μου έλεγε ότι του άρεσα.....

.....

Θέλω να

Βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών



Παρέμβαση για την ενίσχυση του κινήτρου για τη διακοπή καπνίσματος

Ενημέρωση για το κάπνισμα και τις συνέπειες του:

Γιατί καπνίζει οι έφηβοι

Μύθοι και αλήθειες για το κάπνισμα

Διερεύνηση ατομικών πεποιθήσεων και προσδοκιών από το κάπνισμα

Εξάρτηση από το Κάπνισμα - «Πού βρίσκομαι στον κύκλο της αλλαγής;»

Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της αλλαγής

Τι παίρνω και τι δεσμεύομαι να κάνω

Το ημερολόγιο μου

Τα δύσκολα της προσπάθειας - Στερητικό σύνδρομο

Το κάπνισμα στην παρέα- Η πίεση των συνομηλίκων

Ιδέες που μπορούν να βοηθήσουν

Ατομικό σχέδιο δράσης

- Κατανοώντας την υποτροπή και το ολισθήμα / εκτροπή / παρατυπία
- Αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού κινδύνου
- Κάρτα πρώτων βοηθειών για τα ολισθήματα και την έντονη επιθυμία
- Διαχείριση ενός ολισθήματος



**Σύντομη παρέμβαση
4 Βιωματικών
συναντήσεων**

ΠΡΟΤΑΣΗ
για την τρέχουσα
σχολική χρονιά!

Διαδικτυακός κύκλος εκπαιδευτικών συναντήσεων για καθηγητές/τριες σε θέματα που αφορούν την εφηβεία

- Οι έφηβοι στην νέα πραγματικότητα: ανάγκες, δυσκολίες & προκλήσεις
- Δυναμική της ομάδας τάξης: ο ρόλος των εκπαιδευτικών
- Ο έρωτας και η σεξουαλικότητα στην εφηβεία
- Εξαρτήσεις και εφηβεία: Οι κίνδυνοι που διατρέχουν οι έφηβοι
- Διαδίκτυο και εφηβεία: Τι χρειάζεται να ξέρουμε για την ασφάλεια τους
- Σχολικός Εκφοβισμός: Πρόληψη κι αντιμετώπιση στο σχολείο
- Άγχος στην εφηβεία: Τι μπορούμε να κάνουμε ως εκπαιδευτικοί

ΠΡΟΤΑΣΗ
για την τρέχουσα
σχολική χρονιά!

Βραχείες παρεμβάσεις πρόληψης για μαθητές και μαθήτριες σε θέματα που αφορούν την εφηβεία

- Εφηβεία: ένας ανεμοστρόβιλος αλλαγών!
- Δυναμική της ομάδας τάξης: ενίσχυση της επικοινωνίας και των σχέσεων
- Ο έρωτας και η σεξουαλικότητα στην εφηβεία
- Εξαρτήσεις και εφηβεία: Προκλήσεις και κίνδυνοι για τους εφήβους
- Διαδίκτυο και εφηβεία: όλα όσα χρειάζεται να ξέρουμε για την ασφάλεια στο διαδίκτυο
- Σχολικός Εκφοβισμός: Πρόληψη και αντιμετώπιση στο σχολείο
- Αναγνώριση και έκφραση δύσκολων συναισθημάτων
- Άγχος στην εφηβεία
- Συμπερίληψη της διαφορετικότητας: αγκαλιάζοντας το κάθε άτομο με τη διαφορετικότητά του



ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Στις παρεμβάσεις ...

οι γονείς ενισχύονται στο γονεϊκό τους ρόλο,

ενημερώνονται για τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των παιδιών,

καλλιεργούν δεξιότητες επικοινωνίας με τα παιδιά τους,

μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν θετικά με τρόπους κατάλληλους για την ηλικία των

παιδιών τους.



ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε θέματα διαπαιδαγώγησης των παιδιών

- Μητέρα και πατέρας εν δράσει
- Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και οι ανάγκες των παιδιών
- Τα όρια στη ζωή των παιδιών
- Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- Ο ρόλος των γονέων στην αναγνώριση κι έκφραση συναισθημάτων
- Η πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών & των εξαρτήσεων
- Το άγχος στη ζωή των παιδιών
- Ο ρόλος των γονέων στη μαθησιακή διαδικασία και τη σχολική μελέτη
- Δυνατότητες και κίνδυνοι στο διαδίκτυο
- Η πρόληψη κι η αντιμετώπιση του εκφοβισμού



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

Παρεμβάσεις πρόληψης για εφήβους εκτός σχολικής κοινότητας

ΠΥΞΙΔΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

**Ομάδα
διαχείρισης
άγχους για
εφήβους
15-17**

Στόχος της ομάδας:
Να αναγνωρίσουμε και να
διαχειριζόμαστε το άγχος και
το άγχος των εξετάσεων.

Έναρξη
Πέμπτη 27/1/2022
15.00-16.30


Για τους Δήμους Νεάπολης – Συκεών,
Λαγκαδά, Βόλβης

ΠΥΞΙΔΑ: Γιάννη Τσαρούχη 3, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax:
2310202015, 2310204453, E-mail: info@pyxida.org.gr,
www.pyxida.org.gr

2022-23

ΠΥΞΙΔΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

**ΟΜΑΔΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ &
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
για εφήβους 14-17 χρονών**



**... γιατί οι καιροί είναι δύσκολοι
κι οι έφηβοι χρειάζεται να μιλήσουν!**

ΠΥΞΙΔΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

**Πέμπτη 30 Ιουνίου 2022, 18.00-20.30
με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα κατά των ναρκωτικών**

Καλοκαιρινή συνάντηση
για έφηβες και έφηβους
με ποπ κορν, πορτοκαλάδα,
σινεμά και μουσική

Η ιστορία μιας **έφηβης** που ψάχνει την ταυτότητά
της, ψάχνει τις ρίζες και την ιστορία της, γνωρίζει
τον κόσμο, βρίσκει φίλους, μεγαλώνει...

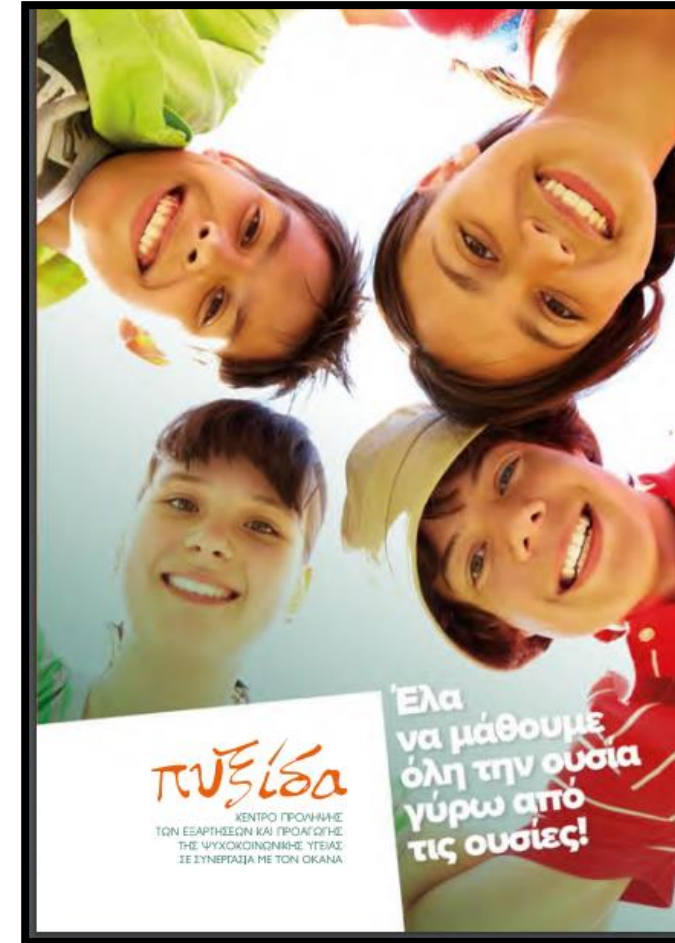
...και η ιστορία μια κασέτας, γεμάτη μουσική και
μηνύματα

Στην
ΠΥΞΙΔΑ

ΠΟΥ;

Δηλώστε συμμετοχή στην ΠΥΞΙΔΑ: 2310-20.20.15 & 2310-20.44.53

Ενημερωτικά φυλλάδια για τις εξαρτήσεις



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ

Σας ευχαριστώ!

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας

2310-20.20.15 & 2310-20.44.53

www.pyxida.org.gr

info@pyxida.org.gr