

«Εφηβεία από το Α έως το Ω»: Μια Ακαδημία για Γονείς

Εφημερίδα «Καθημερινή», ΥΓΕΙΑ 14.02.2016

<http://www.kathimerini.gr/837530/article/epikairothta/yegeia/efhveia-apo-to-a-ews-to-w-mia-akadhmia-gia-goneis>



«Εφηβεία από το Α έως το Ω» Μια Ακαδημία για Γονείς

10 μηνιαίες δώρες διαδραστικές συναντήσεις με στόχο την ενημέρωση γονέων για την εφηβική υγεία και συμπεριφορά

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- | | | |
|---------------------------|------------------|------------------------|
| ▶ Προσέγγιση | ▶ Διατροφή | ▶ Πρόληψη |
| ▶ Σχέσεις στην οικογένεια | ▶ Σεξουαλικότητα | ▶ Εθισμός |
| ▶ Ανάπτυξη | ▶ Τεχνολογία | ▶ Μαθησιακές δυσκολίες |
| | ▶ Εκφοβισμός | |

Πληροφορίες: 80011 80015

www.youth-health.gr | www.youth-life.gr

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις

<http://youth-health.gr/>

Η «Μονάδα Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παιδων Π. & Α. Κυριακού» διοργανώνει 10 μηνιαίες δώρες διαδραστικές συναντήσεις με στόχο την ενημέρωση γονέων για την εφηβική υγεία και συμπεριφορά.

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο περιβάλλον των παιδιών και συμβάλλει τα μέγιστα στη σωματική και ψυχοκοινωνική τους υγεία. Ο ρόλος του γονέα είναι ο πιο συναρπαστικός για τους περισσότερους από εμάς, ωστόσο δεν προετοιμαζόμαστε γι' αυτόν. Είναι ένας ρόλος με προκλήσεις, απαιτήσεις, αλλά και χαρά, ικανοποίηση, συγκινήσεις και πολλά επιτεύγματα.

Η εμπειρία μας μέσα από το κλινικό έργο, αλλά και τις εκπαιδευτικές και ερευνητικές δράσεις, αποδεικνύει ότι οι γονείς είναι η πιο ουσιαστική, αλλά και ευάλωτη ομάδα που «διψά» για ενημέρωση και της δίνονται αποσπασματικές ευκαιρίες για κάτι τέτοιο. Στην περίοδο της κοινωνικοοικονομικής κρίσης, η Ελληνική οικογένεια δοκιμάζεται και τα παιδιά είναι οι αποδέκτες της πίεσης. Είναι απαραίτητη η στήριξη της οικογένειας, προκειμένου να διαχειριστεί με όσο το δυνατό λιγότερο

κόστος τα προβλήματα που τυχόν θα προκύψουν. Η πρόοδος της τεχνολογίας με ρυθμούς καλπάζοντες τους οποίους δεν μπορούν να ακολουθήσουν πολλές φορές οι γονείς, η αυξανόμενη βία της εποχής μας, ο γρήγορος ρυθμός, η προβολή προτύπων από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, η φυσική απουσία του γονέα λόγω εργασίας δυσχεραίνουν τη σχέση ανάμεσα σε γονέα και παιδί. Ο γονιός νιώθει ανυπεράσπιστος και δηλώνει άγνοια ως προς την πρόληψη και αντιμετώπιση «δύσκολων» συμπεριφορών.

Ωστόσο, η στήριξη της ηλικιακής ομάδας των εφήβων αποτελεί κεφάλαιο για το μέλλον κάθε κοινωνίας για παραπάνω από ένα λόγους:

- Αριθμητικά, ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ αποτελούν το 12% του πληθυσμού της χώρας.
- Είναι ο «καθρέφτης» των προβλημάτων της κοινωνίας όπου ζουν και αναπτύσσονται.
- Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι συχνά αντιμετωπίσιμα και προλήψιμα (>60%).
- Σταδιακά αυτονομούνται και αναλαμβάνουν την ευθύνη την ευθύνη της ζωής και της υγείας τους.
- Αποκτούν τις συνήθειες και γνώσεις που θα τους ακολουθήσουν στην ενήλικη ζωή και θα καθορίσουν την ποιότητά της.
- Είναι η ευκαιρία μας να δημιουργήσουμε υγιείς, λειτουργικούς και ευτυχισμένους, παραγωγικούς ενήλικες και να έχουμε σαν κοινωνία προσωπικό, κοινωνικό και οικονομικό όφελος.
- Εστιάζοντας στους σημερινούς εφήβους, μπορούμε να μειώσουμε σε σημαντικό βαθμό τα νοσήματα φθοράς (παχυσαρκία, οστεοπόρωση, ορισμένες κακοήθειες, καρδιαγγειακά νοσήματα, ψυχικά νοσήματα) και της υγείας τους.
- Αποκτούν τις συνήθειες και γνώσεις που θα τους αζωή και θα καθορίσουν την ποιότητά της.
- Είναι η ευκαιρία μας να δημιουργήσουμε υγιείς, λειτουργικούς και ευτυχισμένους, παραγωγικούς ενήλικες και να έχουμε σαν κοινωνία προσωπικό, κοινωνικό και οικονομικό όφελος.
- Εστιάζοντας στους σημερινούς εφήβους, μπορούμε να μειώσουμε σε σημαντικό βαθμό τα νοσήματα φθοράς (παχυσαρκία, οστεοπόρωση, ορισμένες κακοήθειες, καρδιαγγειακά νοσήματα, ψυχικά νοσήματα).

ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Έγκριτοι και έμπειροι επιστήμονες με κύρος στο αντικείμενό τους και συγγραφικό έργο θα αναλάβουν την ενημέρωση/εκδήλωση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται τη δεύτερη Τετάρτη κάθε μήνα, 5:30 μ.μ.-7:30 μ.μ. στην αίθουσα EUROPA B στο ξενοδοχείο PRESIDENT, (Λεωφ. Κηφισίας 43).

Επικοινωνία: 80011 80015 (χωρίς χρέωση), e-mail: info@youth-health.gr ή/και info@youth-life.gr.

Ακολουθεί και αναλυτικό πρόγραμμα με τις ημερομηνίες και την ακριβή θεματολογία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

18/11/2015

«Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας (ορισμός, ηλικιακά όρια, δείκτες ποιότητας ζωής, κοινωνική πραγματικότητα κλπ)»

09/12/2015

«Ανάπτυξη του εφήβου (σωματική ανάπτυξη, εφηβικός εγκέφαλος, συμπεριφορά, τρόπος σκέψης, σχέσεις)»

13/01/2016

«Πρόληψη (οδηγίες για διατροφή, άσκηση, ύπνο, εμβολιασμούς, άθληση, χρήση συσκευών κλπ)»

10/02/2016

«Έκθεση σε κίνδυνο (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια)»

09/03/2016

«Σεξουαλικότητα – Διαφυλικές σχέσεις»

13/04/2016

«Ψυχική Υγεία (άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα, αυτοκτονικότητα, αυτοτραυματισμός, διαχείριση θυμού)»

11/05/2016

«Διατροφή - Διαταραχές πρόσληψης τροφής (ανορεξία, βουλιμία, άτυπες)»

08/06/2016

«Χρήση τεχνολογίας - Σχολικός εκφοβισμός (Bullying)»

13/07/2016

«Μαθησιακές δυσκολίες – Διάσπαση προσοχής»

27/07/2016

«Προσέγγιση του εφήβου – Η σχέση με την οικογένεια»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Α. ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΟΝΕΩΝ ΕΚΠΟΜΠΗ "ΜΕ ΑΓΑΠΗ" ΜΑΡΙ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

Συνέντευξη της κας Α. Τσίτσικα στην εκπομπή της Μαρί Κυριακού στον ANT1 "ΜΕ ΑΓΑΠΗ", σχετικά με την δράση "ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΟΝΕΩΝ", η πραγματοποιείται κάθε δεύτερη Τετάρτη του μήνα με θεματολογία σχετική με θέματα που αφορούν την εφηβική ηλικία.

http://www.antenna.gr/webtv/watch?cid=r_v_v4_a_s7c0_s_i%3d