



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ηράκλειο 25-05-2021

**Διαδικτυακό εργαστήριο για Γονείς -
Διαχείριση άγχους κατά την περίοδο των Πανελληνίων
εξετάσεων – Πώς οι γονείς μπορούν να προσφέρουν
ψυχοσυναισθηματική στήριξη στα παιδιά τους;**

Το ΚΕΣΑΝ – Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ηρακλείου Κρήτης (Κ.Π. ΟΚΑΝΑ), στο πλαίσιο του προγράμματος MOVERE: Ένα πρόγραμμα για τα συναισθήματα, που υλοποιείται σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Καινοτομίας Δήμου Ηρακλείου, στο πλαίσιο των δράσεων «Ηράκλειο: Η Πόλη που Μαθαίνει» του Παγκοσμίου Δικτύου της UNESCO, διοργανώνει διαδικτυακό εργαστήριο τριών συναντήσεων, με θέμα: «Διαχείριση άγχους κατά την περίοδο των Πανελληνίων εξετάσεων – Πώς οι γονείς μπορούν να προσφέρουν ψυχοσυναισθηματική στήριξη στα παιδιά τους;», για γονείς παιδιών που δίνουν πανελλήνιες εξετάσεις.

Σκοπός του εργαστηρίου:

Η στήριξη και καθοδήγηση των γονέων για τη διαχείριση του άγχους των παιδιών αλλά και των ίδιων και η ψυχοσυναισθηματική στήριξη των παιδιών τους.

Στόχοι του εργαστηρίου:

- Ανάπτυξη τεχνικών και δεξιοτήτων αποφόρτισης.
- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης.
- Ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου – ενθάρρυνση στο να διατηρηθούν στο σπίτι οι συνθήκες που θα βοηθήσουν το παιδί να μείνει προσηλωμένο στο στόχο του.

Είναι σημαντικό να καταστεί σαφές αφενός ότι το παιδί είναι αυτό που δίνει εξετάσεις, όχι οι γονείς και αφετέρου, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο της αποτυχίας, το οποίο δεν συνεπάγεται το τέλος του κόσμου αλλά ίσως το εφελτήριο μιας νέας ζωής.

Ημερομηνίες – ώρες συναντήσεων:

1η Συνάντηση: Δευτέρα 31 Μαΐου 2021, ώρα: 10:15-12:30

2η Συνάντηση: Τετάρτη 2 Ιουνίου 2021, ώρα: 10:15-12:30

3η Συνάντηση: Δευτέρα 7 Ιουνίου 2021, ώρα: 10:15-12:30

Το εργαστήριο:

1) Έχει περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων.

2) Πραγματοποιείται μέσω του δωρεάν προγράμματος ομαδικών

συνομιλιών/συσκέψεων: Zoom, το οποίο χρειάζεται να έχουν εγκατεστημένο οι συμμετέχοντες στον υπολογιστή ή το κινητό τους.

Συντονισμός:

Φανή Καλλέργη, Ψυχολόγος

Κατερίνα Καραμανωλάκη, Κοινωνική Λειτουργός

Διαδικασία συμμετοχής:

Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να συμπληρώσουν τη φόρμα συμμετοχής **έως την**

Παρασκευή 28 Μαΐου 2021.

Μετά την πραγματοποίηση της εγγραφής τους θα λάβουν περισσότερες πληροφορίες στο προσωπικό τους e-mail από τις συντονίστριες του εργαστηρίου.

Φόρμα συμμετοχής: <https://forms.gle/3wx9pzz7iFFZMtdeA>

Οδηγίες διαδικτυακών συναντήσεων:

<https://kesanstospitisou.wordpress.com/odhgies-diadiktyakon-synanthseon/>

Περισσότερες πληροφορίες:

ΚΕΣΑΝ – Κέντρο Πρόληψης Ηρακλείου

Τηλέφωνο: 2810.313.222 (καθημερινά 09:00-15:00)

E-mail: kesanher@gmail.com

-Η συμμετοχή στο εργαστήριο είναι δωρεάν–

Ηλεκτρονικός σύνδεσμος:

<https://moverekesan.wordpress.com/2021/05/25/agxos-kai-panellhnies-diadiktyako-ergasthrio-gia-goneis/>