



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

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα «Enable-ΕνΔυναμώνω»  
Κολλέγιο ALBA, 27-28 Νοεμβρίου 2015

**Άρτεμις Κ. Τσίτσικα**

Επικ. Καθηγήτρια Παιδ.-Εφηβικής Ιατρικής  
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»

**Σταυρούλα Παπαδάκου**

Παιδίατρος-Αναπτυξιολόγος  
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής  
Ιατρικής



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

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

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

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

Πληροφορίες: 80011 80015

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr) | [www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις



Μονάδα Εφηβείας Υγείας (ΜΕΥ)  
B' Παιδιατρική Κλινική Παιδιατρικού Αθηνών  
Νασοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»



### ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ



### ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ



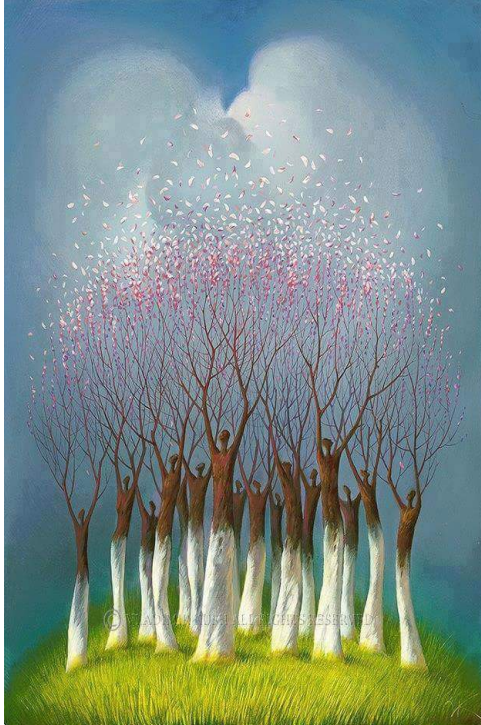
### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

☎ ΗΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

FREE SUNDAY

Είναι γνωστό ότι γονιός γίνεσαι, **δεν γεννιέσαι**. Η τέχνη του να είσαι γονιός διδάσκεται. Στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα, αυτή η διδαχή παρουσιάζει απαιτήσεις και ελλείμματα. Τα ελλείμματα στην ψυχοεκπαίδευση του **γονιού** έχουν σχέση με:

- α) με τις αλλαγές του μοντέλου της οικογένειας
- β) με τις κοινωνικοοικονομικές αλλαγές,
- γ) με την έλλειψη εκπαίδευσης κατά τα χρόνια των εγκυκλίων σπουδών (δηλαδή αγωγή υγείας, σεξουαλική διαπαιδαγώγηση).



«Γεννιέσαι δύο φορές :  
η μία οδηγεί στην απλή ύπαρξη,  
η άλλη στην ίδια τη ΖΩΗ»

*Jean Jaques Rousseau*

**«Ο γιός αισθάνεται ίσος με τον πατέρα.  
Δεν σέβεται καθόλου τους γονείς του.  
Το μόνο που θέλει είναι να είναι ελεύθερος.  
Οι μαθητές προσβάλουν τους δασκάλους τους.  
Και πάνω απ' όλα τούτα, στο όνομα της ελευθερίας  
και της ισότητας, υπάρχει παντού η ερωτική  
πράξη»**

**Πλάτων 427-347 AC  
«Πολιτεία»**

# ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

## ΕΦΗΒΕΙΑ :

- Μεταβατική αναπτυξιακή περίοδος που θα οδηγήσει στην ενηλικίωση
- Εξαναγκασμός εγκατάλειψης της εξιδανίκευσης που συνόδευε την παιδική ηλικία και αποδοχής της πραγματικότητας
- Σκληρή διαδικασία *άγχους*



# Χαρακτηριστικά εφηβείας

- **Περιέργεια-πειραματισμός**
- **Ρυθοκίνδυνη συμπεριφορά**
- **Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας**



# Περιβαλλοντικό χάος

- Οικογενειακή δυσλειτουργία
- ΜΜΕ-Διαδίκτυο
- Κοινωνικο-οικονομική κρίση
- Ανεργία γονέων-υπεραπασχόληση
- Εγκληματικότητα
- Εκπαιδευτικό έλλειμμα





- Έκθεση σε ερεθίσματα από μικρή ηλικία-μεγάλη συχνότητα
- ΜΜΕ-Διαδίκτυο
- Επανάληψη-“normalization”

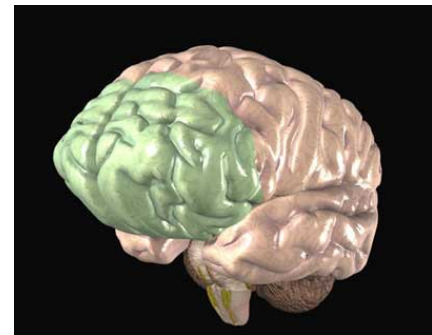


- 1. Γιατί οι έφηβοι επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που έχουν αποδειχθεί επιβλαβείς στο παρελθόν;**
- 2. Γιατί οι έφηβοι δρουν πριν σκεφθούν;**
- 3. Γιατί έφηβοι ευφυείς μπορεί να έχουν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, ειδικά εάν βρίσκονται με συνομηλίκους τους;**



# Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου: πολυπαραγοντικό αποτέλεσμα

- Νευροβιολογικό υπόβαθρο
- Γενετικός παράγοντας-ψυχική δυσκολία
- Ευαλωτότητα προσωπικότητας
- Περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, ευρύτερο κοινωνικό-οικονομικό-πολιτισμικό)



- Οι παράγοντες που κάνουν κάθε έφηβο να είναι αυτό που είναι, να αντιδρά όπως αντιδρά, να εξελίσσεται όπως εξελίσσεται, είναι πολλοί και ενεργούν ακόμη και πριν από την σύλληψη. Όσο νωρίτερα εμφανίζονται στο ενδομήτριο και κυρίως στο εξωμήτριο περιβάλλον, τόσο σημαντικότερη είναι η επίδρασή τους. Ενώ όμως τα γενετικά αίτια δεν μπορούμε να τα μεταβάλλουμε στην σημερινή κατάσταση των γνώσεων μας, έχουμε την δυνατότητα με μέτρα κοινωνικά, εκπαιδευτικά, ιατρικά να βοηθήσουμε στην καλύτερη ανάπτυξη των γενετικών δυνατοτήτων κάθε ατόμου που καθορίζονται και προσδιορίζονται στην σύλληψη.

# Πώς ένας γονιός μπορεί να καταλάβει ότι κάτι «δεν πάει καλά»;

Σημάδια :

- *Διατροφική διαταραχή*
- *Διαταραχές ύπνου*
- *Πτώση σχολικής επίδοσης*
- *Απομόνωση (αδιαφορία για φίλους, φλέρτ κ.λπ.)*
- *Αδιαφορία για την εμφάνιση και τη σωματική υγιεινή*



# «Χρυσοί κανόνες» για γονείς

- Συναισθηματική κάλυψη – «άνευ όρων» αγάπη
- Όρια
- Παράδειγμα ζωής
- Ειλικρίνεια
- Σεβασμός της προσωπικότητας του παιδιού





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

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

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

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

Πληροφορίες: 80011 80015

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr) | [www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις



Μονάδα Εφηβείας Υγείας (ΜΕΥ)  
B' Παιδιατρική Κλινική Παιδιατρικού Αθηνών  
Νασοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»



### ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ



### ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ



### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

☎ ΗΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

FREE SUNDAY

# Μελλοντικές Συναντήσεις

- 9/12 2015
- Υπεργονεϊσμός, Όλγα Μαλέα
- Συζήτηση - διαπραγμάτευση με τον έφηβο, Ειρ. Μηνοπούλου, Σπ. Ραπάνου
- Το πρόγραμμα «Οικοδεσμός», Ελ. Γείτονας





# Μελλοντικές Συναντήσεις (1)

- Εκφοβισμός
- Τεχνολογία



# Μελλοντικές Συναντήσεις (2)

- Σεξουαλικότητα, Εμβολιασμοί
- Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, εξαρτήσεις
- Διατροφή, πρόληψη





**Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**  
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»  
Μεσογείων 24, 6<sup>ος</sup> όροφος

τηλ. 210-7710824, 213-2009806, **8001180015**

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

[info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)

**Γραμμή Στήριξης 80011 80015**



**Μ.Ε.Υ υποστηρίζω**

**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)**

**ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015**

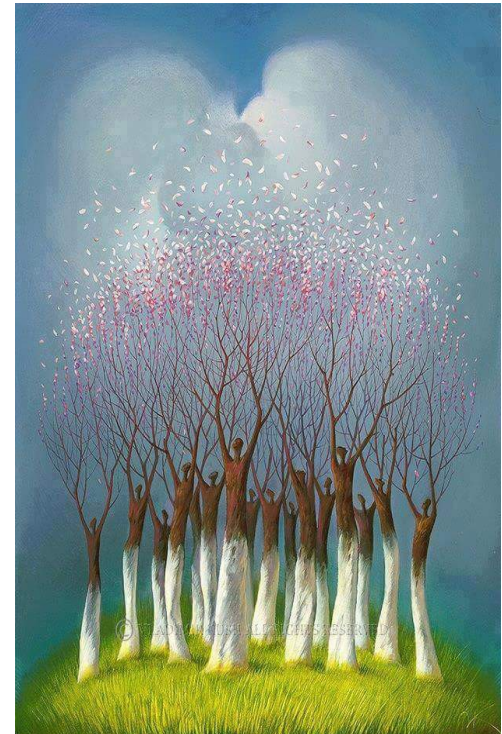
## Youth Power :

### ένα Πρόγραμμα Πρόληψης και Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής – *Life Coaching*

Ηλικία-Στόχος: έφηβοι 10-12 ετών, Ε΄ & Στ΄ Δημοτικού

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής (life coaching) με στόχους:

1. την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης & την διαχείριση της δυσκολίας
2. τον σεβασμό της διαφορετικότητας
3. την εκμάθηση των δικαιωμάτων του ανθρώπου
4. την καλλιέργεια αξιών (*έννοια της ευτυχίας, αποφυγή σεξιστικών προτύπων & επιβολής με βίαιους τρόπους διεκδίκηση με κώδικα ηθικής κ.α. )*
5. την ανάπτυξη φίλτρου των μηνυμάτων από τα ΜΜΕ & το διαδίκτυο
6. την δημιουργία κουλτούρας «έξυπνου» καταναλωτή



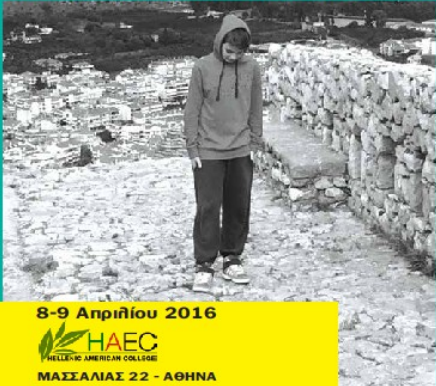
# Συμπληρωματικές Δράσεις

- Αφύπνιση των γονέων, των εκπαιδευτικών και της κοινής γνώμης
- Βελτίωση της διαθεσιμότητας των πόρων που απευθύνονται στα παιδιά και τους εφήβους
- Ερευνητικό έργο και παροχή ερευνητικών δεδομένων στο κράτος και τη δημόσια υγεία υπηρεσιών, για το σχεδιασμό σχετικών πολιτικών πρακτικών




# Ετήσιο Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής- State of the Art Adolescent Medicine Course 1-2 Απριλίου 2016


9<sup>ο</sup> ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗΝ  
**ΕΦΗΒΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ**  
9th State of The Art Adolescent Medicine Course




8-9 Απριλίου 2016  
**HAEC**  
HELLENIC AMERICAN COLLEGE  
ΜΑΣΣΑΛΙΑΣ 22 - ΑΘΗΝΑ

ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

 **Διοργάνωση:**  
Ελληνική Έταιρεια Εφηβικής Ιατρικής  
[www.youth-med.gr](http://www.youth-med.gr)

 **Μαζί για την Εφηβική Υγεία**  
Κοινωνικές Μη Κερδοσκοπικά Σωματεία  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

 **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (M.E.Y.)**  
Ε' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Καρακούλι»  
[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

**Πληροφορίες-Δηλώσεις-Συμμετοχές:** Μονάδα Εφηβικής Υγείας (M.E.Y.)  
Μεσογείων 24, Τηλ.: 210 77 10824, 8001180015, Email: [info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)  
Χορηγούνται μέρη Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (C.M.E credits)