

## 13<sup>η</sup> Πανελλήνια συνάντηση Φορέων Πρόληψης της εξάρτησης :

«Η Πρόληψη Απο-Τιμά και Αξιο-Ποιεί όσα φέρνει η Ζωή», Κέρκυρα, 28 Σεπτεμβρίου – 01 Οκτωβρίου 2022

### Βιωματικά Εργαστήρια: Περιλήψεις

**Α)Θεματικός Άξονας:** Πανδημία Covid -19 και αναδυόμενες ανάγκες: σύγχρονα κοινωνικά ζητήματα, επαναπροσδιορίζοντας το ρόλο της πρόληψης.

*‘φεύγω’*

**Α. Δημητρίου,** Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας «ΟΔΥΣΣΕΑΣ»

Στόχοι:

- Η μετάβαση από το χθες στο τώρα, από το εκεί στο εδώ, από τον εαυτό στον άλλο, από το Εγώ στο Εγώ.
- Η συναισθηματική διαχείριση της μετάβασης.

Μεθοδολογία: Βιωματική προσέγγιση - δραματοθεραπεία

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Η έννοια της μετάβασης στο τώρα και στο εδώ από πρώιμο χρόνο & πρότερο τόπο

Αξιολόγηση: Ερωτηματολόγιο ανοικτού τύπου

Συμπεράσματα: Δεν προβλέπονται

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Μετάβαση στη νέα χωρο-χρονική, & συναισθηματική πραγματικότητα – διαχείριση

Βιβλιογραφία: -

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **12 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **20 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Κλειστή αίθουσα χωρίς καρέκλες ή τραπέζια στη μέση, με δυνατότητα οι συμμετέχοντες να καθίσουν στο πάτωμα σε κύκλο και να κινηθούν.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: CD player

Υλικό Εργαστηρίου: Μαξιλάρια, χαρτιά A4, στυλό,μπογιές ή μαρκαδόροι

**Βιωματικό Εργαστήριο «YOUTH POWER» : Πρόγραμμα πρόληψης των Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για μαθητές του Δημοτικού.**

**Σωτηρία Μακαρώνη**, Ευαγγελία Σιαφαρίκα, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΠΡΟΝΟΗ» Δήμου Κηφισιάς-ΟΚΑΝΑ & Β' Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αθήνας.

Στόχοι: Το βιωματικό εργαστήριο θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν την κατανόηση και τις γνώσεις τους πάνω στις συμπεριφορές υψηλού κίνδυνου και θα τους εξοικειώσει με το περιεχόμενο, την φιλοσοφία και τον τρόπο εφαρμογής του προγράμματος YOUTH POWER.

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία θα είναι βιωματική και αλληλεπιδραστική.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Το πρόγραμμα YOUTHPOWER αποτελεί μια ολοκληρωμένη παρέμβαση πρόληψης συμπεριφορών υψηλού κινδύνου για παιδιά που βρίσκονται στην προεφηβεία. Το παιδαγωγικό και επιστημονικό του πλαίσιο βασίζεται στο μοντέλο Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής (LifeSkills) και στις αρχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (Social&EmotionalLearning). Απευθύνεται σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού που βρίσκονται στην μεταβατική φάση της προεφηβείας. Την επιστημονική ευθύνη και τον συντονισμό του έχει η Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής.

Το πρόγραμμα στόχο έχει, μέσω της βιωματικής προσέγγισης, να βοηθήσει τους συμμετέχοντες μαθητές:

-να αποκτήσουν γνώσεις αναφορικά με μια πλειάδα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, όπως είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες και εξαρτητικές συμπεριφορές(κάπνισμα, αλκοόλ, υπερβολική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και σχολικό εκφοβισμό

- να τους δώσει τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν ψυχικά απέναντι στις παραπάνω προκλήσεις (όπως η ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης, στρατηγικών αντίστασης, η διαχείριση σχέσεων και συναισθημάτων, η καλλιέργεια κριτικής σκέψης κτλ)

-να αποκτήσουν ένα θετικό τρόπο σκέψης που θα τους κινητοποιήσει στην υιοθέτηση στάσεων και συμπεριφορών που διασφαλίζουν μια υγιή και ισορροπημένη ζωή.

Συνδέεται με τις ανάγκες που αναδύονται ειδικά, στην μετα covid εποχή για ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά και τους εφήβους καθώς και στην παράλληλη στόχευση σε μια ευρεία γκάμα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου.

Αξιολόγηση: Με το κλείσιμο της πρώτης εφαρμογής του προγράμματος πραγματοποιήθηκε ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του και του αντίκτυπου που είχε στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές. Τόσο οι

εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές αξιολόγησαν πάρα πολύ θετικά το πρόγραμμα τόσο ως προς το περιεχόμενο του όσο και ως προς τις διαδικασίες του. Η μελέτη αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του προγράμματος βρίσκεται σε διαδικασία υποβολής ερευνητικής δημοσίευσης.

Συμπεράσματα: Το πρόγραμμα YouthPower φαίνεται να έχει σημαντικό αντίκτυπο στις αντιλήψεις και στις στάσεις των προεφήβων σχετικά με τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Οι αλλαγές που παρατηρήθηκαν στις αντιλήψεις των μαθητών σε σχέση με την επικινδυνότητα της χρήσης νόμιμων ουσιών (καπνός-αλκοόλ) και της ενασχόλησης με τον τζόγο (τυχερά παιχνίδια-στοιχηματισμός) είναι πολύ σημαντικό εύρημα καθώς έχει φανεί ότι οι αντιλήψεις και οι πεποιθήσεις συνιστούν καθοριστικούς παράγοντες που προβλέπουν μετέπειτα δυσλειτουργική συμπεριφορά. Μετά την παρέμβαση YOUTHPOWER εμφανίστηκε επίσης, μια σημαντική μείωση και στην παθολογική ενασχόληση με το διαδικτυο η οποία επίσης μπορεί να έχει αντίκτυπο και στην εμφάνιση άλλων ριψοκίνδυνων συμπεριφορών.

#### Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Η παραπάνω παρέμβαση έρχεται να ενισχύσει την φαρέτρα υλικών πρόληψης αφού εστιάζει σε πολλές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου αντί για την στόχευση σε μια μόνο προβληματική συμπεριφορά. Από την βιβλιογραφία φαίνεται άλλωστε ότι οι περισσότερες (Σ.Υ.Κ) τείνουν να εμφανίζονται μαζί και μοιράζονται ένα κοινό πλέγμα αιτιολογικών παραγόντων που λειτουργούν είτε προστατευτικά είτε επιβαρυντικά.

#### Βιβλιογραφία:

Athur, M. W., Hawkins, J. D., Pollard, J. A., Catalano, R. F., & Baglioni, A. J. J.(2002). Measuring risk and protective factors for use, delinquency, and other adolescent problem behaviors the communities that care youth survey. *Evaluation Review*, 26(6), 575-601.

Griffin KW, Botvin GJ. Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 2010;19(3): 505–26.

Richter M. Risk Behaviour in Adolescence. Patterns, Determinants and Consequences. VSVerlagfür Sozialwissenschaften, Heidelberg 2010.

Steinberg L. Risk taking in adolescence: new perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*2007;16(2):55–9

Terzian, M.A., Andrews, K.M., & Moore, K.A. Preventing Multiple Risky Behaviors: An Updated Framework for Policy and Practice. *Child Trends*2011. Washington DC

Μακαρώνη Σ & Σιαφαρίκα Ε., Επιμέλεια Τσίτσικα Α. Youth Power. Ένα Πρόγραμμα Πρόληψης των Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για μαθητές Ε' & ΣΤ' Δημοτικού, Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού . Παραγωγή: Εκδόσεις Πεδίο, Αθήνα, 2016

Μακαρώνη Σ.«YOUTH POWER»: πρόγραμμα πρόληψης των Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για μαθητές του Δημοτικού, άρθρο στο τριμηνιαίο ενημερωτικό Περιοδικό Προαγωγής Και Αγωγής Υγείας ΝΕΑ ΥΓΕΙΑ (IAN-MAP, 2018), σελ 10, τεύχος 99: Η Υγεία των Ευάλωτων Πληθυσμών: Κοινωνικές ανισότητες, περιβάλλον & υγεία.

Τσίτσικα, Ά., & Κωνσταντόπουλος, Α. (2011). «Η ανάπτυξη του εφήβου (σωματική, γνωστική, ψυχοκοινωνική)». Στο Εφηβεία: η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων,

Τσίτσικα, Ά., & Χρούσος, Γ. (2005). Η υγεία της εφηβικής ηλικίας ως προτεραιότητα της σύγχρονης ιατρικής πραγματικότητας. Δελτίο Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, 52(4): 370-375.

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 12 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 25 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εσωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου:

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Projector και Laptop

Υλικό Εργαστηρίου: Εγχειρίδιο Προγράμματος & Τετράδιο Μαθητή σε ηλεκτρονική μορφή θα αποσταλεί στους συμμετέχοντες.

**Β)Θεματικός Άξονας: Η Πρόληψη μέσα από μία κριτική προσέγγιση και αναστοχαστική ματιά - Δημιουργώντας νέες προοπτικές**

***Όσα δεν έχω πει”***

**Μαρούση Γ,** Κέντρο Εικαστικής Παρέμβασης “ΙΘΑΚΕΣ” –ΚΠ «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» ΠΕ Αιτωλ/νίας

Στόχοι: Το θεατρικό, αυτό, εργαστήρι έχει ως στόχο να τολμήσουμε να σκεφτούμε, να παραδεχτούμε και να αποδεχτούμε όσα δεν είπαμε ποτέ, να μπορέσουμε να εκφράσουμε τις ιστορίες μας, τις σκέψεις μας και όλα αυτά που μας προβληματίζουν και προπάντων να εξωτερικεύσουμε την εσωτερική μας σκέψη μέσω της ομιλίας και του θεάτρου, μέσα σε ένα κλίμα αμέριστης αποδοχής, αγάπης, εμπιστοσύνης και εχεμύθειας.

Μεθοδολογία: Οι συμμετέχοντες μέσω του μοντέλου << ομαδικού επινοητικού θεάτρου>> και με πρωτογενές υλικό από τις ζωές και τα βιώματα τους θα δημιουργήσουν ένα ομαδικό έργο το οποίο στη συνέχεια θα <<μοιραστούν >>.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Στη σύγχρονη κοινωνία οι άνθρωποι είτε μιλούν πολύ, είτε δεν μιλούν καθόλου, για αυτά που τους απασχολούν, για αυτά που σκέφτονται και που νιώθουν. Ο Ριβρόλ είχε πει ότι: “Η ομιλία είναι εξωτερική σκέψη και η σκέψη εσωτερική ομιλία”. Μέσα τους ενυπάρχουν σκέψεις και συναισθήματα ανομολόγητα και ακόμα περισσότερα που έχουν βρει τη δύναμη να τα φωνάξουν μόνο όταν είναι μόνοι. Υπάρχουν φορές που οι άνθρωποι χάνουν τον δρόμο τους και χρειάζονται κάποιον να τους βοηθήσει να ανακαλύψουν, να αποδεχτούν και να φωτίσουν τα τυφλά τους σημεία..

Αξιολόγηση: Η επίτευξη των εν λόγω στόχων θα ελεγχθεί μέσω της συζητήσεως με τους συμμετέχοντες στο τέλος του εργαστηρίου.

Συμπεράσματα: Δεν προβλέπονται

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Η καλή γνωριμία και το «αγκάλιασμα» του εαυτού μας αποτελούν αδιαμφισβήτητα μέσα αποφυγής εσωτερικών εντάσεων και συγκρούσεων και λειτουργούν θεραπευτικά.

Βιβλιογραφία: -

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **12 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **16 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Κλειστή αίθουσα 25τμ με καρέκλες αντίστοιχες των συμμετεχόντων.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Μουσικό ηχοσύνολο (ραδιόφωνο, cd-player)

Υλικό Εργαστηρίου: -

***“Μέσα από σένα”***

**Παπαπάνου Λαμπρινή**, Κέντρο Εικαστικής Παρέμβασης “ΙΘΑΚΕΣ” –ΚΠ «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» ΠΕ Αιτωλ/νίας

Στόχοι: Στόχος του εργαστηρίου είναι η ομάδα να μπορέσει να αισθανθεί και να κατανοήσει συναισθήματα και αλληλεπιδράσεις με εργαλείο τη μουσική. Η μια μορφή τέχνης εγείρει μια άλλη μορφή τέχνης. Η μετάβαση από το συνειδητό θα προκύψει αβίαστα μέσα από ζωγραφιές, λέξεις και εικόνες. Μια Ουμανιστική προσέγγιση εστιάζοντας στο «εδώ και τώρα».

Μεθοδολογία: Οι συμμετέχοντες μέσω ηχητικών μουσικών ερεθισμάτων μελωδιών και κινήσεων θα δημιουργήσουν δικούς τους ρυθμούς, σιωπές, βήματα, ποίηση.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης έκαναν λόγο για <<ΗΘΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ>> καθώς δημιουργεί στον άνθρωπο ισχυρά συναισθήματα ή τα εναλλάσσει έτσι ώστε να μαλάσει τον σκληρό και τον ψυχρό να παρακινεί τον αναισθητο , να διεγείρει τον σκηνικό. Η μουσική δεν είναι απλώς ένα στοιχείο χαλάρωσης παίζει θεραπευτικό ρόλο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως όχημα για την ανακάλυψη της ταυτότητας μας, για την δημιουργία των σχέσεων μας και την καλύτερη επικοινωνία.

Αξιολόγηση: Η επίτευξη των εν λόγω στόχων θα ελεγχθεί στο τέλος του εργαστηρίου μέσω συζητήσεως με τους συμμετέχοντες.

Συμπεράσματα: Δεν προβλέπονται

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Η ευεργετική χρήση της μουσικής στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη με ιδιαίτερη έμφαση στην ενσυναίσθηση αποτελεί ένα εργαλείο κατάλληλο για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας του αυτοπροσδιορισμού και της υπευθυνότητας.

Βιβλιογραφία: -

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **12 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **18 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: κλειστή αίθουσα 25 τμ με καρέκλες αντίστοιχες των συμμετεχόντων & πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: cd-player, φορητό ηχείο

Υλικό Εργαστηρίου: μαξιλάρια, λαδοπαστέλ, χαρτιά A4, μολύβια, γόμες, σελοτέιπ.

**Γ) Θεματικός Άξονας: Σύνδεση με την Κοινότητα – Δίκτυα Συνεργασίας**

***Δημιουργία Επιτραπέζιου παιχνιδιού με θέμα " Γνωρίζοντας την Αν-να", σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Ελλάδα.***

**Μαρίνου Ιωάννα**, Φτάκα Μαρία, Κέντρο Πρόληψης Των εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας Ρόδου - "ΔΙΟΔΟΣ".

Στόχοι: α) Δικτύωση και συνέργεια με φορείς της Κοινότητας

β) Η ευαισθητοποίηση, εκπαίδευση και παρέμβαση σχετικά με το φαινόμενο της έμφυλης βίας.

γ) Το υλικό δημιουργήθηκε με τη μορφή επιτραπέζιου παιχνιδιού στοχεύοντας στην υλοποίηση δομημένων συναντήσεων με στόχο που θα είναι ξεκάθαρος στους μαθητές.

δ) Η αξιοποίηση του υλικού από τους εκπαιδευτικούς σε τοπικό και όχι μόνο επίπεδο.

Μεθοδολογία: Για τη δημιουργία του υλικού

α) Το Κ.Π. περιέγραψε το σκεπτικό του υλικού και αιτήθηκε την άδεια από το Δ.Σ. της ΧΕΝ Ελλάδας για την παραχώρηση των δικαιωμάτων της φιγούρας της "Αν-να", ώστε να αξιοποιηθεί στο υλικό.

β) Συγκροτήθηκε ομάδα εργασίας που αποτελούνταν από τη διεπιστημονική ομάδα της Διόδου (με εκπρόσωπο την Επιστημονικά υπεύθυνη) καθώς και μέλη του Δ.Σ. του Τοπικού παραρτήματος και της ΧΕΝ Ελλάδας και μέλη της επιστημονικής επιτροπής της ΧΕΝ και αφορούσε στο περιεχόμενο του υλικού.

γ) Μετά την ολοκλήρωση του υλικού υλοποιήθηκε τρίωρο διαδικτυακό εργαστήριο σε εκπαιδευτικούς που επιθυμούσαν να γνωρίσουν το υλικό.

δ) Ακολούθησαν δράσεις διάχυσης (συνέντευξη τύπου, δελτία τύπου, ενημερωτικά στα σχολεία).

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Η δημιουργία του συγκεκριμένου υλικού προέκυψε έπειτα από αίτημα συνεργασίας του Παραρτήματος ΧΕΝ Ρόδου με το Κ.Π. Δίοδος για την υλοποίηση δράσεων στα σχολεία σχετικά με τα θέματα της έμφυλης βίας.

Στο πλαίσιο της πρότασης συνεργασίας, ως Κ.Π. προτείναμε την αξιοποίηση αυτής της φιγούρας ως "πρωταγωνίστρια" σε ένα εκπαιδευτικό υλικό με τη μορφή επιτραπέζιου παιχνιδιού. Το επιτραπέζιο παιχνίδι επιλέχθηκε έπειτα από τη θετική ανταπόκριση που είχε στα σχολεία ένα προηγούμενο υλικό, "Ομαδομαζέματα - θαλασσομαντεμα"

Ο χαρακτήρας της ΧΕΝ Ελλάδος για τη βία κατά των γυναικών στο χώρο και το χρόνο, που έγινε εκπαιδευτικό υλικό από το Κέντρο Πρόληψης "Δίοδος". Η Αν-να, 15 χρονών περιδιαβαίνει την πόλη. Συναντά σε κάθε βήμα της τη Βία κατά των γυναικών. Η Αν-να προχωρά, εξερευνά αναρωτιέται. Παρατηρεί γυναίκες κάθε ηλικίας, σε διαφορετικούς χώρους. Εισχωρεί σε σπίτια, σε αυλές σχολείων και πλατείες, ακολουθεί γυναίκες στον εργασιακό τους χώρο, στο δρόμο, σε ιδρύματα, ανταλλάσσει μηνύματα με φοιτήτριες, ακούει ιστορίες μεγαλύτερων γυναικών, συνομιλεί. Η Αν-να στο σακίδιο της κουβαλά εμπειρίες. τα κόκκινα μαλλιά της ανεμίζουν και δίνουν χρώμα στην περιπλάνησή της. Σε μια περιπλάνηση προς την ενηλικίωση που η βία την χρωματίζει μαύρη. Στη διάρκεια του ταξιδιού της αναδεικνύει, εκπαιδεύει, ευαισθητοποιεί για το φαινόμενο της βίας κατά των γυναικών το οποίο συνεχίζει να στιγματίζει τη ζωή των γυναικών κάθε ηλικίας. Η ΧΕΝ Ελλάδας και το Κ.Π. "ΔΙΟΔΟΣ", παρακολουθούν την Αν-να τον φανταστικό μα τόσο πραγματικό χαρακτήρα, που δημιουργήσανε για να ενώσει όλες τις γυναίκες

απέναντι σε κάθε μορφή βίας που υφίστανται και τώρα και άριον και παντού. Η Αν-να αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της ΧΕΝ Ελλάδας και σχεδιάστηκε από τη Ζωή Μουζενίδου.

Το Κ.Π. "ΔΙΟΔΟΣ", αξιοποίησε το χαρακτήρα της Αν-να και η επιστημονική ομάδα δημιούργησε επιτραπέζιο υλικό πρόληψης για την ευαισθητοποίηση μαθητών/τριών πάνω σε θέματα έμφυλων διακρίσεων.

Αξιολόγηση: Το υλικό είχε εξαιρετικά θετική ανταπόκριση όταν παρουσιάστηκε στο εργαστήρι των εκπαιδευτικών και αμέσως υπήρξαν προτάσεις για την υλοποίηση του στους μαθητές. Επιπλέον έπειτα από τος δράσεις που αφορούσαν στη διάχυση, υπήρξε πολύ μεγάλη ανταπόκριση από τις σχολικές μονάδες. Μέχρι σήμερα έχει υλοποιηθεί σε 10 σχολικές μονάδες Β΄βάθμιας και 8 Α΄βάθμιας

Συμπεράσματα: Από τις εφαρμογές στη σχολική κοινότητα (Α΄βάθμια και Β΄βάθμια εκπαίδευση) το θέμα των έμφυλων ταυτοτήτων προκρίνεται στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες μαθητών και εκπαιδευτικών. Η μορφή του επιτραπέζιου παιχνιδιού εισάγει άμεσα τρόπο στο θέμα και διευκολύνει την ανταπόκριση των συμμετεχόντων. Η δυνατότητα για "ιστορική" αναδρομή στο φαινόμενο των έμφυλων διακρίσεων διαμέσου των καρτών - σωσιβίων του παιχνιδιού με σύντομες παρουσιάσεις προσωπικοτήτων απέναντι σε κάθε μορφή έμφυλης βίας αναδεικνύει το φαινόμενο στο παρελθόν αλλά και το παρόν και ευαισθητοποιεί αλλά και προσκαλεί σε αλλαγές, (στάσεις, αντιλήψεις, κοινωνικές κατασκευές κ.α.).

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Το εκπαιδευτικό υλικό "Γνωρίζοντας την Αν - να", ευαισθητοποιεί γύρω από ερωτήματα που αφορούν στο σύγχρονο θέμα των έμφυλων ταυτοτήτων, έτσι όπως αναδύονται στην κοινότητα. Επιπλέον, η συνεργασία και η δικτύωση με τον Πανελλήνιο Φορέα της ΧΕΝ ενισχύει και διευρύνει το πεδίο συνεργασίας των Κέντρων Πρόληψης.

Βιβλιογραφία:

Παπαθανασίου, Ν - Χρηστίδη, Ε.Ο. (Επιμ) (2020) Συμπερίληψη και Ανθεκτικότητα: Βασικές Αρχές Ψυχοκοινωνικής Στήριξης σε θέματα Σεξουαλικού Προσανατολισμού, Ταυτότητας, Έκφρασης και χαρακτηριστικών Φύλου, Αθήνα- Εκδ. Gutenberg

Αποστολέλη, Α- Χαλκιά, Α (Επιμ) (2012) Σώμα/ Φύλο/ Σεξουαλικότητα Αθήνα - Εκδόσεις Πλέθρον

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 15 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 20 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εσωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: όχι



Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Μαρκαδόροι, Α4 (λευκά) Στυλό, post it `

Υλικό Εργαστηρίου: Θα σταλεί το επιτραπέζιο παιχνίδι ταχυδρομικά

## **ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ “ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ”**

*“Μέσα από τις μνήμες της γειτονιάς του χθες, ελάτε να φτιάξουμε στο σήμερα κοινότητες...”*

**Ελένη Καραχοντζίτη**, Χρυσαιγή Κανελλοπούλου, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας "Θησέας Κυκλάδων"

Στόχοι: Στόχος του εργαστηρίου είναι η ενδυνάμωση του πληθυσμού σε αντίξοες συνθήκες μέσα από τη σύνδεση και τη δημιουργία ανθρώπινων κοινοτήτων.

Μεθοδολογία: Τα εργαστήρια ενηλίκων όλη της κοινότητας σχεδιάστηκαν στη βάση αρχών της Συστημικής Προσέγγισης και της Καταξιοτικής Συστημικής Διερεύνησης, αξιοποιούν δε την συναλλαγή όλων των ρόλων, ηλικιών και φύλων της κοινότητας.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Στο εργαστήριο θα συμμετέχουν στελέχη πρόληψης και μέλη της κοινότητας της Κέρκυρας (γονείς, εκπαιδευτικοί , νέοι ενήλικες κ.λπ.). Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα εστιάσει στην ανάδειξη εσωτερικών δυνάμεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, όπως αυτές της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας, ενώ η σύνδεση και η αξιοποίηση των διαφορετικών ρόλων και ηλικιών θα βοηθήσει στον εμπλουτισμό και στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων.

Αξιολόγηση: Η δράση αυτή είχε μεγάλη απήχηση στην κοινότητα, δίνοντας δυνατότητα συμμετοχής σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων, ανεξαρτήτως ηλικίας (18+), ρόλου και φύλου. Πράγμα που γι' αυτήν τη δράση ήταν και η δύναμη της, σε μια περίοδο που οι άνθρωποι είχαν μεγάλη ανάγκη από συνεύρεση και κοινωνικοποίηση (περιοριστικά μέτρα λόγω Covid-19). Ιδιαίτερα σημαντική για τους συμμετέχοντες ήταν η δυνατότητα της Πανκυκλαδικής εμβέλειας της δράσης συνδέοντας μικρότερες κοινότητες με μεγαλύτερες. Σε αυτό διευκόλυνε η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου λόγω της πολυνησιωτικότητας του νομού. Την δράση δυσκόλεψαν τεχνικά ζητήματα του διαδικτύου, όπως και η έναρξη της τουριστικής περιόδου που κατέστησε αδύνατη την υλοποίηση κάποιων εργαστηρίων λόγω μειωμένου αριθμού συμμετεχόντων.

Συμπεράσματα: Η δράση αυτή είχε απήχηση γιατί αφουγκράστηκε μια ιδιαίτερη ανάγκη της κοινότητας για συνάντηση-συναπάντηση και έδωσε την δυνατότητα συμμετοχής σε όλους τους ανθρώπους της, ακόμα και σε ομάδες που δεν ανήκουν στους συνήθεις πληθυσμούς-στόχους των ΚΠ. Σε αντίθεση με άλλες δράσεις τα εργαστήρια ενηλίκων όλης της κοινότητας λειτουργούν καλύτερα με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων.

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Τα εργαστήρια ενηλίκων όλης της κοινότητας προχωράνε ένα βήμα παραπέρα την πρόληψη στην ευρύτερη κοινότητα. Από τις συνήθεις παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης (ομιλίες, κλπ) σε εργαστήρια συνδιαλλαγής και σύνδεσης.

Βιβλιογραφία:

Christakis N.A. & Fowler J. (2010). Συνδεδεμένοι: Η εκπληκτική δύναμη των κοινωνικών δικτύων και πώς αυτά διαμορφώνουν τη ζωή μας.

Bertalanffy, (1967) GENERAL SYSTEMS THEORY

GERGEN KENNETH (2021) Η ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΥΠΑΡΞΗ

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 20 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 30 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εξωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: χώρος που σε κυκλική διάταξη να χωρούν 30 άνθρωποι.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: προτζέκτορας, υπολογιστής, 30 χαρτιά A4, 30 στυλό ή μολύβια, 32 καρεκλες.

Υλικό Εργαστηρίου: -

***Νοηματοδοτώντας την εμπειρία***

***Αναζητώντας ψυχοκοινωνικούς πόρους***

***Χτίζοντας την ψυχική ανθεκτικότητα***

***Μια βιωματική πρόταση ενδυνάμωσης των εκπαιδευτικών στον ρόλο τους.***

**Βασίλειος Κούτρας**, Σοφία Γκόντα, Καλλιόπη Κομνηνού, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Ιωαννίνων "Σχεδία".

Στόχοι: Η ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών στον ρόλο τους, μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας με ολιστικό τρόπο, ισορροπώντας ανάμεσα στην ικανότητα αντιμετώπισης του στρες και των αντιξοοτήτων και στη διαθεσιμότητα υποστήριξης από τον κοινωνικό ιστό.

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία της παρέμβασης είναι η βιωματική προσέγγιση, με αφόρμηση βιωματικές καταστάσεις. Η επεξεργασία των προβληματισμών γίνεται με ημιδομημένο τρόπο, μέσα από ασκήσεις που αξιοποιούνται ως ερεθίσματα ανα-αφήγησης της εκπαιδευτικής διαδρομής, αναστοχασμού, θεμελιώδους ακρόασης και μεθόδων που προωθούν τον κριτικό στοχασμό.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Το εργαστήριο βασίζεται στο υλικό και τη μεθοδολογία παρέμβασης που υλοποιήθηκε σε εκπαιδευτικούς Α/θμιας και Δ/θμιας Εκπαίδευσης του Ν. Ιωαννίνων και είναι δομημένη σε 10 συναντήσεις, δώρης διάρκειας. Η παρέμβαση εστιάζει στους κύριους παράγοντες που διαμορφώνουν το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας όπως: η ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, ο έλεγχος της παρόρμησης, η αναγνώριση της επίδρασης της σκέψης, των γνωστικών σφαλμάτων και των αρνητικών πεποιθήσεων στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές, η αιτιολογική ανάλυση για τον εντοπισμό αιτίων και πιθανών λύσεων, η ενσυναίσθηση, η διασύνδεση, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ρεαλιστική αισιοδοξία, η ενίσχυση θετικών πτυχών της ζωής, η ηρεμία και η αποστασιοποίηση από τις αντιξοότητες και η ανθεκτικότητα σε πραγματικό χρόνο.

Αξιολόγηση: Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκε το Teacher Stress Inventory (TSI), για τη μέτρηση του εργασιακού στρες των εκπαιδευτικών και το Perceived Stress Scale (PSS-14) για τη μέτρηση του αντιλαμβανόμενου βαθμού στρες τον προηγούμενο μήνα. Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητικά. Η ψυχική ανθεκτικότητα συνιστά βασική παράμετρο στη διαδικασία προσωπικής επανόρθωσης, ανάπτυξης, επαναδόμησης, διαχείρισης αντιξοοτήτων και πρόληψης της εργασιακής εξουθένωσης. Οι εκπαιδευτικοί με ψυχική ανθεκτικότητα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να ανταπεξέλθουν σε αντιξοότητες και διαθέτουν προσαρμοστικότητα, ενώ είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν άγχος και επαγγελματική εξουθένωση.

Συμπεράσματα: Η εκπαίδευση στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει σχεδιαστεί κυρίως για να ενδυναμώσει τους ανθρώπους πριν εμφανιστούν οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί όμως να πραγματοποιηθεί και μετά την εμφάνισή τους.

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης:

Οι δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας μπορούν να ενισχυθούν σε ενήλικες με κατάλληλα σχεδιασμένες παρεμβάσεις, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης όπως η σημερινή. Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν σταθερά προτεραιότητα της πρόληψης καθώς το αποτύπωμά τους στην ψυχοκοινωνική υγεία του παιδιού και του εφήβου είναι καθοριστικό. Η παρέμβαση μπορεί να αξιοποιηθεί και σε άλλες ομάδες πληθυσμού μεταξύ των οποίων και στα στελέχη πρόληψης.

Βιβλιογραφία:

Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 7(4), 399–420

Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13-17

Mansfield, C.F. , et.al.,(2012) Don't sweat the small stuff: Understanding teacher resilience at the chalkface. Teaching and Teacher Education, 28 (3), 357-367

Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: A critical review. Advances in social work, 8(1), 152-168

Stuntzner, S., & Hartley, M. (2014). Stuntzner and Hartley's life enhancement intervention: Developing resiliency skills following disability

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **10 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **20 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Αίθουσα χωρητικότητας 23 ατόμων σε κυκλική διάταξη που να μπορεί να υποστηρίξει εργασία σε ομάδες των 5 ατόμων.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Χαρτοπίνακας, 2 κουτιά μαρκαδόροι, κόλλες A4 και A3, 4 μεταφερόμενα τραπεζάκια για να εργαστούν οι ομάδες, σύστημα αναπαραγωγής ήχου.

Υλικό Εργαστηρίου: Έντυπο θεωρητικής και μεθοδολογικής αποτύπωσης του Βιωματικού Εργαστηρίου.

**Δ)Θεματικός Άξονας: Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας του ανθρώπινου δυναμικού της Πρόληψης**

***Άνθρωποι με Χέρια από Φως***

**Σοφία Καραβασίλη**, Μαρία Πολυκάρπου, Δημοτική Ομάδα Πρόληψης Γεροσκήπου Κύπρος.

Στόχοι:

- Να αναζητήσουμε την εσωτερική πηγή που «θρέφει» τη ζωή μέσα μας και να συνδεθούμε με αυτή.
- Να αναγνωρίσουμε όλα αυτά που αποτελούν το προσωπικό μας «φως» στην Πρόληψη και τη Ζωή.
- Να αναστοχαστούμε και να επαναπροσδιορίσουμε το ρόλο και τη στάση μας ως επαγγελματίες ή εθελοντές.

Μεθοδολογία: Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο στη φύση όπου με οδηγό τη Δραματοθεραπεία και τη μέθοδο Ecotherapy θα δουλέψουμε με ένα λαϊκό παραμύθι μέσα από τη σωματική έκφραση, το ξύπνημα των αισθήσεων, τη φαντασία, την τελετουργία, τα εικαστικά.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Η μετά covid εποχή είναι μια εποχή κρίσης, «κρίσης-δράκαινας» με πολλά κεφάλια, της αβεβαιότητας, της βίας και επιθετικότητας, της απομόνωσης, της φτώχειας και άλλων δεινών που μας φέρνουν συνεχώς αντιμέτωπους με απώλειες. Χάνουμε τη σταθερότητα της καθημερινότητας μας, δεν μπορούμε να βάλουμε στόχους, να κάνουμε όνειρα, να βρούμε συνοδοιπόρους, νιώθουμε μετέωροι και χαμένοι στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αν όμως, παρατηρήσουμε με περισσότερη προσοχή αυτό που συμβαίνει, θα δούμε ότι διανύουμε μια περίοδο μετάβασης όπου νιώθουμε το παλιό που μας είναι οικείο να απομακρύνεται ενώ το καινούργιο, το άγνωστο που δεν έχει ακόμη αναδυθεί μας ανησυχεί. Και εμείς, οι άνθρωποι της Πρόληψης καλούμαστε να διαλέξουμε αν θα παραμείνουμε στο σκοτάδι ή αν θα μεταβούμε στη μεριά που είναι το φως.

Ως επαγγελματίες ή εθελοντές, που φροντίζουμε άλλους ανθρώπους, ομάδες, κοινότητες για να μπορέσουμε να προσφέρουμε υποστήριξη χρειάζεται αρχικά να στραφούμε στην φροντίδα του εαυτού μας, να αναγνωρίσουμε τα φωτεινά μας στοιχεία και να συνδεθούμε με την εσωτερική πηγή θρέψης τους. Μέσα σε αυτή τη συλλογική κρίση είναι σημαντικό να εστιαστούμε στην προσωπική μας ιστορία και να δούμε τα δικά μας στοιχεία σε κρίση. Βιώνονται θάνατοι, ασθένειες, απώλειες, ξαφνικές δυσκολίες, νιώθοντας εγκλωβισμένοι και αδύναμοι να αντιδράσουμε. (Προσ)καλούμαστε σε αλλαγές, σε προχωρήματα, σε κάθε είδους μεγάλωμα που φέρνουν ως δώρα τη γνώση για τον εαυτό, την επίγνωση των δυνατοτήτων, την ανάληψη ευθυνών, την αυτονομία.

Στο εργαστήριο αυτό θα στραφούμε στο «μέσα» μας με αφορμή τους συμβολισμούς του παραμυθιού, θα μοιραστούμε και θα αλληλοεπιδράσουμε με άλλους στο ασφαλές πλαίσιο της ομάδας και με οδηγό τον δημιουργικό μας εαυτό θα διερευνήσουμε τα προσωπικά μας στοιχεία, αυτά που γίνονται φωτεινοί οδοδείκτες στο έργο μας στην Πρόληψη.

«Είδε μέσα στο σκοτάδι...έναν άνδρα...ν' ανεβαίνει στο άλογο και λουσμένος στο δικό της φως να έρχεται όλο και πιο κοντά...απ' τη μεριά που ήταν το φως.

Αξιολόγηση: Το εργαστήριο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες των συμμετεχόντων στη 13η Πανελλήνια Συνάντηση Φορέων Πρόληψης. Αξιοποιείται η μέθοδος της Δραματοθεραπείας που χρησιμοποιείται στις δράσεις μας, ατομικές ή ομαδικές.

Συμπεράσματα: Τα συμπεράσματα θα ακολουθήσουν την εφαρμογή του εργαστηρίου.

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Η Δραματοθεραπεία είναι μία επιστημονική προσέγγιση που στηρίζεται στη θεραπευτική επίδραση κάθε μορφής τέχνης. Βασίζεται στην ιδέα ότι η συμβολική δράση μέσα από τις τέχνες φέρνει στον άνθρωπο ψυχική ισορροπία και κάθαρση

όπως παρατήρησε ο Αριστοτέλης. Υπηρετεί όπως και η Πρόληψη τον άνθρωπο και το ευ ζην. Ταυτόχρονα αξιοποιείται στο έπακρο για την ανάπτυξη δράσεων και παρεμβάσεων βάση αυτής. Η δραματοθεραπεία και η πρόληψη καθεμία με διαφορετικό τρόπο συνδέουν και ενοποιούν στοιχεία όπως: η σωματική έκφραση, η συναισθηματική εξέλιξη, η μυθολογική κληρονομιά, η υπόδηση ρόλων και η συλλογική δημιουργικότητα.

Επίσης, η Πρόληψη μπορεί να ενισχυθεί επιπλέον με την αξιοποίηση στοιχείων από τη μέθοδο Ecotherapy η οποία χρησιμοποιεί στοιχεία της φύσης δίνοντας τη δυνατότητα στον άνθρωπο να συνδεθεί θετικά με το σώμα, τις αισθήσεις και τον ενστικτώδη εαυτό του. Η δυνατότητα κάποιος να αφουγκραστεί το σώμα του, να αναγνωρίσει τι είναι υγιές και τι όχι στον καθημερινό τρόπο ζωής του, να αντιληφθεί τις ικανότητες που φέρει, να αναπτύξει δεξιότητες και να συνδεθεί με τη ζωφόρο ροή της φύσης κατανοώντας ότι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της και όχι κάτι ξέχωρο από αυτήν αναγνωρίζεται ως βάση της φιλοσοφίας της Πρόληψης.

Πρόληψη, Δραματοθεραπεία, Ecotherapy συμβάλλουν στην προώθηση μιας ποιοτικής ζωής εναρμονισμένη με το ευρύτερο περιβάλλον που είναι η κοινωνία και η φύση.

#### Βιβλιογραφία:

Λαμπρέλλη.Λ. (2014). Γυναίκα με τα χέρια από φως. Αθήνα. Πατάκη.

Jordan M. & Hinds J. (2016) Ecotherapy: Theory, Research & Practice. London: Palgrave.

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 10 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 20 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εξωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Εξωτερικός χώρος που να δίνει την αίσθηση της ιδιωτικότητας, μέρος ενός πάρκου ή κήπου με δυνατότητα κίνησης.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: ηχείο wireless.

Υλικό Εργαστηρίου: χαρτιά A4 & A3, χρώματα παστέλ, μαρκαδόρους, ξυλομπογιές.

#### **«Φροντίζοντας τη Δυσκολία με Συνταγές Ανθεκτικότητας»**

**Βυθούλας Ιωάννης , Κοινωνικός Λειτουργός, Αλεξάκη – Αναστασοπούλου Αρχοντούλα, Κοινωνική Λειτουργός MSc, Ψυχοθεραπεύτρια, Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Ζακύνθου «Η Στοργή», Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Κηφισιάς «Πρόνοη».**

Στόχοι: Σκοπός του εργαστηρίου είναι η σύνδεση με τις εμπειρίες φροντίδας που έχουν βιώσει οι άνθρωποι είτε λαμβάνοντας είτε δίνοντας φροντίδα και η αναγνώριση των εσωτερικών φωνών που διευκολύνουν ή περιορίζουν αυτές τις εμπειρίες. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα και μεγάλες δυσκολίες στην ζωή τους, όπως σοβαρές ασθένειες, φυσικές καταστροφές, διαζύγιο, ανεργία, κακή παιδική ηλικία, απώλειες. Πολλοί από αυτούς κατάφεραν και επιβίωσαν παρά τις δύσκολες συνθήκες. Πόνεσαν, δεν βούλιαξαν στην απελπισία, στην θυματοποίηση και στην αυτό-λύπηση. Οι συμμετέχοντες θα προσκληθούν να συνδεθούν με πρόσωπα φροντίδας και εμπειρίες φροντίδας και να γράψουν συνταγές ανθεκτικότητας για το δυσκολεμένο εαυτό.

Το εργαστήριο μπορεί να αξιοποιηθεί στην δουλειά με επαγγελματίες, με εκπαιδευτικούς, με μέλη ομάδων αυτογνωσίας ή με γονείς, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι συντονιστές προσαρμόζουν την γλώσσα και τις οδηγίες ανάλογα με την ομάδα στόχο.

Τα εργαλεία για την επίτευξη των στόχων είναι η αναδρομή στο παρελθόν μέσα από τις αφηγήσεις, και η συνδιαλλαγή των συμμετεχόντων μέσω των εσωτερικών φωνών τους.

Μεθοδολογία: Μέσα από το βιωματικό εργαστήριο που περιγράφουμε ευελπιστούμε ότι οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να αναστοχαστούν και να συνομιλήσουν.

Αυτές οι συνομιλίες εκτιμούμε πως θα δημιουργήσουν ένα πεδίο έτσι ώστε να ενισχυθούν οι δεξιότητες στην σύνδεση με τον άλλο, στην οριοθέτηση, στην αναγνώριση των εσωτερικών φωνών και των σημαντικών άλλων που συνδέονται με την φροντίδα και την ψυχική ανθεκτικότητα. Τέλος θα μπορούσαμε να δούμε τις αντιξοότητες σαν μια πρόκληση, σαν μία δοκιμασία μέσα από την οποία θα αντλήσουμε εφόδια για υποστήριξη.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

- Αφηγηματική προσέγγιση με Ιστορίες Φροντίδας από τους σημαντικούς άλλους.
- Επαναδιατύπωση του προβλήματος του δυσκολεμένου μας εαυτού.
- Δημιουργία πεδίου ασφάλειας και αποδοχής μέσα από τη δυναμική της ομάδας, με τη

δημιουργία συλλογικών συνταγών ανθεκτικότητας σε καταστάσεις κρίσης.

Αξιολόγηση: Η αξιολόγηση της συγκεκριμένης παρέμβασης (Βιωματικό Εργαστήριο) είναι αποτελούμενη από ποσοτικά δεδομένα.

Τα ποιοτικά δεδομένα αφορούν τη μεθοδολογία της συμμετοχικής παρατήρησης της παρέμβασης, της αυτοπαρατήρησης, και του ημερολογίου των συντονιστών.

Είναι σημαντικό να αναδειχθεί το θετικό κλίμα της ομάδας το οποίο ενισχύει και προάγει την αλληλοϋποστήριξη των μελών και την ενθάρρυνσή τους για συμμετοχική δράση.

#### Συμπεράσματα:

- Αποδοχή δυσκολεμένου εαυτού
- Ανακάλυψη αποθεμάτων, αξιών και δυνάμεων από μνήμες φροντίδας
- Σύνδεση με την ομάδα και τη δημιουργία «σχέσης» αποδοχής, νοιαξίματος, φροντίδας
- Συλλογική δημιουργία «συνταγών» για διαχείριση δυσκολεμένων συναισθημάτων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

#### Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Απαραίτητη προϋπόθεση για έναν υγιή εαυτό είναι η δημιουργία γύρω μας ενός δικτύου διαπροσωπικών σχέσεων, μέσα στις οποίες αναγνωριζόμαστε ως πρόσωπα με ανάγκες, ικανότητες και χαρίσματα. Είναι ένα πεδίο Σχέσεων που θα μας παρέχουν την φροντίδα, τον έπαινο, την υποστήριξη, την ψυχική δύναμη και ενέργεια. Και ακόμη σχέσεων που θα προσφέρουν νόημα στη ζωή μας

Για να στραφούμε ουσιαστικά λοιπόν προς την φροντίδα του εαυτού θα χρειαστεί να δούμε την έννοια της αυτοφροντίδας μέσα από ένα άλλο πρίσμα. Θα χρειαστεί να αναλογιστούμε πάνω στην ιστορία της δικής μας φροντίδας. Χρειάζεται να δούμε πως ο τρόπος που μας φρόντισαν ως παιδιά επηρεάζει τις αντιλήψεις και τα συναισθήματά μας. Πως επηρεάζει το τι σημαίνει για εμάς η φροντίδα του εαυτού.

Η κατανόηση και η επίγνωση ως προς τα αποθέματα και τις δυσκολίες μας συνιστούν απαραίτητες δεξιότητες στην υπηρεσία της αυτοφροντίδας, οι οποίες μπορούν να λάβουν χώρα αποκλειστικά και μόνο μέσα στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων και πάνω στη βάση του σχετίζεσθε.

#### Βιβλιογραφία:

Γκότσης Η (2004) Μονάδα Εφήβων Ατραπός: Μία Συστημική Πρόταση στη Θεραπεία Εξαρτήσεων. Μετάλογος 2004, 6,17-35

Maturana H, Varela F.(1984) Το δένδρο της γνώσης. Εκδ. Κάτοπτρο Αθήνα 1982

Lyotar J. (1988)[1979]. Η Μεταμοντέρνα κατάσταση. Κ. Παπαγιώργης (Μετάφ.). Αθήνα. Γνώση 1988

Hoffman L. Τα θεμέλια της οικογενειακής θεραπείας. Ένα εννοιολογικό πλαίσιο για την αλλαγή στα ανθρώπινα συστήματα. Γαμβουλά Κ., Σαμαρά Ε. (Μεταφ.) University Studio Press. Θεσσαλονίκη 20012

Hoffman L. (2002(2006)).Οικογενειακή Θεραπεία. Μια προσωπική ιστορία. Γαμβουλά Κ., Σαμαρά Ε. (Μεταφ.) University Studio Press. Θεσσαλονίκη 2006.



6. Moren, E. (1986). Η μέθοδος της Γνώσης. Θ. Τσαπακίδης (Μετάφ.). Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού Πρώτου Αιώνα 2001.

Maturana, H. (1988). The Ontology of Observing. The biological foundations of self consciousness and the physical domain of existence. <http://www.inteco.cl/biology/ontology/>

Gergen K.J Ο κορεσμένος εαυτός Έκδ. Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 1997

Anderson H., Goolishian H. (1988 ) (2004). Τα ανθρώπινα Συστήματα ως Γλωσσικά Συστήματα. Ζήσης Τ. (Μεταφ.). Μετάλογος 2004, τεύχος 6, 75-110.

Morgan A. Τι είναι η Αφηγηματική Ψυχοθεραπεία; Μια ευκολοδιάβαστη εισαγωγή. Χαρβάτης Α. (Μεταφ. ). University Studio Press 2011

Willke, H. (1996) [1993]. Η.Εισαγωγή στη Συστημική Θεωρία .Ν. Λίβος (Μετάφ.). Αθήνα: Κριτική

McAdam E. (2009). Drugs, hopes and dreams: appreciative inquiry with marginalized young people using drugs and alcohol. Journal of family therapy 31: 175-193

Anderson H., Goolishian H. (1988 ) (2004). Τα ανθρώπινα Συστήματα ως Γλωσσικά Συστήματα. Ζήσης Τ. (Μεταφ.). Μετάλογος 2004, τεύχος 6, 75-110.

Γκότσης Η (2004) Μονάδα Εφήβων Ατραπός: Μία Συστημική Πρόταση στη Θεραπεία Εξαρτήσεων. Μετάλογος 2004, 6,17-35

Γκότσης Η (2008): Η Αξιοποίηση των Απόψεων του Μιχαήλ Μπαχτίν σε Αντιπαράθεση με τη Μονολογική Φύση της Εξάρτησης. Μετάλογος 2008,14,

Bakhtin (1929)(2000).Ζητήματα Ποιητικής Στο Ντοστογιέφσκι. Ιωαννίδου Α.(Μεταφ.). Αθήνα: Πλέθρον 2000.

Bowen M. Τρίγωνα στην οικογένεια. Έκδ. Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 1996

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : Το βιωματικό Εργαστήριο είναι διάρκειας **2 ωρών**, πάντα προσαρμοσμένο στις ανάγκες της ομάδας.

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **10 - 12 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **15 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Προτεινόμενος χώρος ο εσωτερικός με μοκέτα ή μαξιλάρια.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Υλικοτεχνικά: χαρτιά σεμιναρίου, κόλλες Α4, μαρκαδόρους, μπογιές, πλαστελίνες, χαρτοταινία, bluetack , χαρτιά κανσόν χρωματιστά μπαλόνια, πίνακας σεμιναρίου.

Υλικό Εργαστηρίου: Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου θα σταλεί ηλεκτρονικά όλο το εργαστήριο στους συμμετέχοντες.

**«Χτίζοντας ένα σπίτι για τη διαφορετικότητα: πώς ο μύθος του ελέφαντα και της καμηλοπάρδαλης προτείνει ένα χώρο εργασίας που εμπεριέχει τις αντιθέσεις»**

**Γκιούρκα Γεωργία**, Δρακοπούλου Μαριάννα, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης, "Ελπίδα", Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.

Στόχοι: - να έρθουν οι συμμετέχοντες σε επαφή με τους τρόπους με τους οποίους εμφανίζονται οι αντιθέσεις, οι διαχωρισμοί και τα δίπολα στον εργασιακό χώρο

- να αναζητήσουν τρόπους σύνθεσης των διαφορών, τόσο μέσα τους όσο και στις σχέσεις τους

- να οραματιστούν πώς όλο αυτό μπορεί να πραγματώσει νέες δυνατότητες στην εργασία της πρόληψης στην κοινότητα

Μεθοδολογία: Τεχνικές από το χώρο των θεραπειών μέσω Τέχνης - Χοροθεραπεία και Δραματοθεραπεία -που θα περιλαμβάνουν κίνηση, χρήση του ρυθμού, αφήγηση μύθου, δραματοποίηση, ζωγραφική.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Τα τελευταία χρόνια διανύουμε μια περίοδο έντονων κοινωνικών διλημάτων, που ενίοτε ενισχύουν τους διαχωρισμούς μεταξύ ανθρώπων, ομάδων και συστημάτων. Μια πρόκληση, που καλείται να αντιμετωπίσει ένας επαγγελματίας της πρόληψης, μπορεί να είναι η διαχείριση των διπόλων που αναδύονται τόσο στην κοινωνία όσο και στον εργασιακό χώρο. Τι συνιστά το πέρασμα από την αντιπαράθεση στη σύνθεση και συν-κατασκευή;

Σε αυτό το εργαστήριο θα αξιοποιήσουμε τους συμβολισμούς, που μας δίνει ο μύθος ενός ελέφαντα και μιας καμηλοπάρδαλης, για να συνδεθούμε με τις δυσκολίες που προκαλεί και τις δυνατότητες που προσφέρει η διαφορετικότητα.

Θα καλέσουμε τους συμμετέχοντες να συν - δημιουργήσουμε ένα νέο «χώρο», όπου οι αντιθέσεις, αντί να πολώνουν, θα εμπλουτίζουν τη σκέψη και τη δράση μας.

Αξιολόγηση: Το εργαστήριο προέρχεται από το υλικό του ΚΠ Ελπίδα «Αν όλα τα παιδιά της γης...» που απευθύνεται στα παιδιά του νηπιαγωγείου, με βασικό στόχο την αποδοχή της διαφορετικότητας. Η μορφή με την οποία θα παρουσιαστεί αποτελεί προσαρμογή για το συνέδριο, καθώς εστιάζεται στην ενδυνάμωση και την ψυχική ανθεκτικότητα ενηλίκων επαγγελματιών.

Συμπεράσματα: Το εργαστήριο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες του συγκεκριμένου συνεδρίου, επομένως τα συμπεράσματα θα ακολουθήσουν μετά την εφαρμογή του.

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Θα προτείνει τρόπους για τη(ν):

- διαδικασία της σύνθεσης των αντιθέτων στο χώρο της πρόληψης
- ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εργαζομένων
- ενίσχυση της σχέσης και της συνοχής της ομάδας των εργαζομένων
- γνωριμία με τεχνικές από δύο μορφές θεραπειών μέσω τέχνης (Δραματοθεραπεία & Χοροθεραπεία) που θα εμπλουτίσουν τις πρακτικές των στελεχών πρόληψης στη δράση τους στην κοινότητα.

Βιβλιογραφία:

Γκότοβος, Α. (2003). Εκπαίδευση και ετερότητα. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Dalley, T., Case C., Schaverien, J., Weir F., Halliday D., Nowell Hall P., Waller D. (1998). Θεραπεία μέσω τέχνης : Η εικαστική προσέγγιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Ευαγγέλου, Ο., Κάντζου, Ν. (2005). Πολυπολιτισμικότητα και εκπαιδευτικός ρατσισμός. Σχέδια εργασίας για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο. Αθήνα: Δίπτυχο.

Schott- Billman, F. (1998). Όταν ο χορός θεραπεύει. Η θεραπευτική λειτουργία του χορού. Ανθρωπολογική προσέγγιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Τσιάκαλος, Γ. (2012). Οδηγός Αντιρατσιστικής Εκπαίδευσης. Αθήνα: Επίκεντρο.

Vandenbroeck, M. (2004). Με τη ματιά του Γετί. Αθήνα: Νήσος.

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 12 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 25 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εσωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Ένας άδειος από έπιπλα χώρος, με μοκέτες και μαξιλάρια για να καθίσουν οι συμμετέχοντες κάτω στο πάτωμα. Να είναι ένας μεγάλος χώρος, 50τ.μ., ώστε να υπάρχει η δυνατότητα σωματικής κίνησης.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Ένα cd player, μαρκαδόροι, μεγάλα χαρτιά Flip chart και υλικά δραματοποίησης (υφάσματα, καπέλα κα.)

Υλικό Εργαστηρίου: Θα δοθεί στους συμμετέχοντες ένα σύντομο θεωρητικό υλικό.

### ***Η μεγάλη σημασία των μικρών πραγμάτων.***

**Κακουδάκη Τζωρτζίνα**, θεατρολόγος, σκηνοθέτης, δραματουργός, Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.

Στόχοι: Μετάβαση σε θέση δύναμης, μετασχηματισμός, αξιοποίηση των δυνάμεων μας.

Μεθοδολογία: Τεχνικές θεάτρου, στοιχεία υποκριτικής, θεατροπαιδαγωγικές τεχνικές, αφηγηματικό θέατρο, ασκήσεις ομάδας και ενδυνάμωσης.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Το εργαστήριο έχει στόχο να ανασύρει μνήμες του εαυτού μας, σε διάφορες ηλικίες και φάσεις της ζωής μας, να προσδιορίσει ποια μικρά στοιχεία της καθημερινής μας ζωής έχουν παίξει μεγάλο ρόλο στη ζωή μας αλλά και στη ζωή των γύρω μας, να δούμε πώς οι μικρές αφηγήσεις δημιουργούν ένα παλίμψηστο της ιστορίας όλων μας. Στόχος είναι να "δούμε" τον εαυτό μας, μέσα από πολλές εστιάσεις, μέσα από πολλά επαγγελματικά και προσωπικά πρίσματα, ώστε να ενδυναμώσουμε "τη θέση μας", μέσα στην εξέλιξη και τη ροή των πραγμάτων!

Αξιολόγηση: Δεν αφορά συγκεκριμένη παρέμβαση

Συμπεράσματα: -

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Βιωματική εμπειρία

Βιβλιογραφία:

ΚΑΚΟΥΔΑΚΗ ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ, Ο εαυτός μου ως ντοκουμέντο, στον τόμο Κι αν ήσουν εσύ, έκδοση Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **15 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **35 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εξωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: ΟΧΙ/ Να υπάρχει εναλλακτική λύση για την περίπτωση βροχής

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: -

Υλικό Εργαστηρίου: -

**«ΤΟ ΣΩΜΑ ΞΕΡΕΙ... Το σώμα μια πολύτιμη πυξίδα που μπορούμε να αξιοποιήσουμε στην πρόληψη»**

**Μαρία Κυριακίδου**, Πυξίδα, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας.

Στόχοι: Να γνωρίσουμε τη διαδικασία εστίασης στο σώμα και στην εσωτερική μας εμπειρία, ώστε να κατανοούμε καλύτερα και ολιστικά τα βιώματά μας.

Να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, μαθαίνοντας να "ακούμε" το σώμα μας.

Να διερευνήσουμε τρόπους εμπλουτισμού των παρεμβάσεων πρόληψης με την αξιοποίηση της εστίασης στο σώμα.

Μεθοδολογία: Στο εργαστήριο θα στραφούμε στο σώμα μας με τη διαδικασία της εστίασης (focusing) και θα «μάθουμε» από αυτό. Μέσα από μια ακολουθία βιωματικών δραστηριοτήτων θα κάνουμε «παύση» και θα στρέψουμε την προσοχή μας στο σώμα μας, θα αφουγκραστούμε πώς το σώμα μας βιώνει διαφορετικές καταστάσεις και πώς μπορούμε να είμαστε στοργικοί με τη δική μας εσωτερική εμπειρία.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

«Το σώμα», υποστηρίζει ο Gendlin (2006) «δεν είναι μια μηχανή, αλλά μια υπέροχη ευαίσθητη αλληλεπίδραση με όλα όσα υπάρχουν γύρω σας, για αυτό και το σώμα γνωρίζει τόσα πολλά, απλά και μόνο μέσα από την ύπαρξη του.»

Δεν έχουμε σώμα, είμαστε σώμα! Και το σώμα διαθέτει πέρα από την εξωτερικότητα και τη δική του εσωτερικότητα, τη δική του γνώση, τη δική του ευφυΐα. Αξιοποιώντας την ευφυΐα του, ενδυναμώνομαστε, κατανοούμε καλύτερα αυτό που βιώνουμε, αναγνωρίζουμε τι χρειαζόμαστε, μπορούμε να το αποδεχτούμε, να το φροντίσουμε κι έτσι να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Στην πρόληψη είτε μιλούμε για τους επαγγελματίες που σχεδιάζουν και μεθοδεύουν την πρόληψη, είτε για τους γονείς, τους φροντιστές, τους εκπαιδευτικούς που κοινωνικοποιούν και παιδαγωγούν, το σώμα είναι μια πολύτιμη πυξίδα και η αξιοποίηση της σοφίας του βοηθά ιδιαίτερα την προσπάθειά τους. Βοηθώντας τα παιδιά να διατηρήσουν ζωντανή τη σχέση που έχουν με το σώμα τους ερχόμενα στον κόσμο, τα βοηθάμε να έχουν μια καλή ψυχική υγεία.

«Αν θέλετε να δώσετε την προσοχή σας σ' ένα παιδί, με στοργικό και ανοιχτό τρόπο", τονίζουν οι Starpert & Verlieferde (2017)"πρέπει να μάθετε να είστε ανοιχτοί και στοργικοί με τη δική σας εσωτερική εμπειρία.».

Στο εργαστήριο μέσα από μια ακολουθία βιωματικών δραστηριοτήτων θα κάνουμε «παύση» και θα στρέψουμε την προσοχή μας στο σώμα μας, θα αφουγκραστούμε πώς το σώμα μας βιώνει διαφορετικές καταστάσεις και πώς μπορούμε να είμαστε στοργικοί με τη δική μας εσωτερική εμπειρία. Θα στραφούμε στο σώμα μας με τη

διαδικασία της εστίασης (focusing) και θα «μάθουμε» από αυτό. Γιατί το σώμα ξέρει κι εμείς δεν έχουμε παρά να το ακούσουμε, να το αφουγκραστούμε, για να αποκτήσουμε μια καλύτερη και πιο αυθεντική σχέση με τον εαυτό μας, αλλά και μια καλύτερη και πιο αυθεντική σχέση με τους άλλους.

Κλείνοντας θα αναζητήσουμε τρόπους αξιοποίησης αυτής της εμπειρίας στην πρόληψη για τη δουλειά μας με τα παιδιά, τους εφήβους, αλλά και τους ενήλικους.

Αξιολόγηση: -

Συμπεράσματα: -

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης;

Στο κλείσιμο του εργαστηρίου θα αναζητήσουμε τρόπους αξιοποίησης της εμπειρίας του εργαστηρίου στην πρόληψη τόσο στη δουλειά μας με τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και τους ενήλικους(νεαρούς ενήλικες, γονείς, εκπαιδευτικοί).

Βιβλιογραφία:

Eugene Gendlin (2006). Διαδικασία εστίασης focusing.εκδ. Παρισιάνου

Marta Stapert-Erik Verlieferde (2017)Focusing με Παιδιά Η τέχνη της επικοινωνίας με παιδιά στο σχολείο και στο σπίτι. εκδ. Κονδύλι

Simon Kilner. Βοηθώντας τα παιδιά με το focusing.Μερικές οδηγίες για συνοδούς

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : 2 ώρες

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: 10 άτομα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : 20 άτομα

Χώρος Εργαστηρίου: Εξωτερικός χώρος

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Ήσυχος εξωτερικός χώρος

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: χαρτιά (A4) και χρώματα, μηχανήμα ήχου

( αν υπάρχει δυνατότητα)

Υλικό Εργαστηρίου: άρθρα

## ***Μια φορά κι έναν καιρό ήταν και δεν ήταν...***

**Χριστίνα Γώγου, Βέρα Αισώπου**, ΚΕΘΕΑ/ Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης /Αθήνα/ Ελλάδα

Στόχοι: Το παραμύθι επιτελεί διάφορες λειτουργίες όπως να ψυχαγωγεί, να συνδέει, να παρηγορεί, να διδάσκει, να συμβουλεύει. Σε όλες τις ιστορικές περιόδους και σε όλες τις κοινωνίες το παραμύθι και η αφήγησή του νοηματοδοτούσε με έναν συμβολικό τρόπο τον κόσμο. Παρείχε την εξήγηση που χρειαζόταν ο άνθρωπος για να λειτουργήσει τόσο ως άτομο, όσο και ως μέλος ομάδας. Η αφήγηση του παραμυθιού μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά, γιατί αναδημιουργεί πλαίσια μέσα στα οποία ο καθένας μπορεί να φροντίσει το "τραύμα" του μέσα σε ένα πλαίσιο ασφάλειας.

Οι επαγγελματίες υγείας και ειδικότερα τα στελέχη πρόληψης, όλοι μας, βιώσαμε οδυνηρές εμπειρίες λόγω της πανδημίας και βρεθήκαμε να χρειάζεται να ενισχύσουμε άτομα και συστήματα ενώ και εμείς οι ίδιοι αισθανόμασταν αποκομμένοι και αποδυναμωμένοι. Βασικός στόχος είναι να αξιοποιήσουμε το παραμύθι ως όχημα για να επεξεργαστούμε γεγονότα ζωής που μας επηρέασαν και μας επηρεάζουν.

Μεθοδολογία: Βιωματικό ομαδικό εργαστήριο που αξιοποιεί την αφήγηση παραμυθιού, το παιχνίδι ρόλων, τη ζωγραφική και τη δραματοποίηση.

Κυρίως περιεχόμενο και πώς συνδέεται με τον θεματικό άξονα που έχετε επιλέξει:

Στο βιωματικό εργαστήριο θα φτιάξουμε τον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας για να επεξεργαστούμε ο καθένας και η καθεμία ατομικά αλλά και συλλογικά εμπειρίες και γεγονότα ζωής που μας έχουν διακινήσει - κυρίως από την περίοδο της πανδημίας και του εγκλεισμού- ώστε να δώσουμε φωνή σε αυτούς τους προβληματισμούς και να ξαναβιώσουμε τον κόσμο στην ολότητά του.

Αξιολόγηση: Δεν υπάρχει αξιολόγηση. Η συμμετέχοντες στο κλείσιμο θα μιλήσουν για την εμπειρία τους.

Συμπεράσματα: Ό,τι προκύψει από τους συμμετέχοντες.

Ποια η συμβολή της εργασίας στο επιστημονικό πεδίο της πρόληψης:

Καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας, αναστοχασμός αναφορικά με τις δυσκολίες του πεδίου της πρόληψης των εξαρτήσεων και φροντίδα του επαγγελματία.

Βιβλιογραφία:

Δουλάμη, Σ., Αντωνίου Α.Σ. (2011). Η γοητεία των παραμυθιών: Χρήση και Αξιοποίησή τους στο χώρο της Ειδικής Αγωγής. Παιδαγωγικός Λόγος, 1/2011. <https://ejournals.e-publishing.ekt.gr/index.php/plogos/issue/archive>

Grimm,J.V. (2006). Τα παραμύθια των αδερφών Γκριμμ. (Τόμος Α' ). Αθήνα: Άγρα.

Gottman, J. (2000). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μπετελχάιμ, Μ. (1995). Η Γοητεία των Παραμυθών. Μια ψυχαναλυτική Προσέγγιση. Αθήνα: Γλάρος

Πελασγός, Σ. (2007). Τα μυστικά του Παραμυθά. Μαθητεία στην τέχνη της προφορικής λογοτεχνίας και αφήγησης. Αθήνα: Μεταίχμιο

Χρονική διάρκεια Εργαστηρίου : **2 ώρες**

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου: **15 άτομα**

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών Εργαστηρίου : **25 άτομα**

Χώρος Εργαστηρίου: **Εσωτερικός χώρος**

Ειδικά χαρακτηριστικά χώρου Εργαστηρίου: Μεγάλη άνετη αίθουσα με ατομικά μετακινούμενα καθίσματα. Δυνατότητα για χαμηλό φωτισμό.

Απαιτούμενος εξοπλισμός Εργαστηρίου: Πίνακας και χαρτί σεμιναρίων. Μαρκαδόροι σε διάφορα χρώματα, στυλό και χαρτί Α4.

Υλικό Εργαστηρίου: -