



Κέντρο  
Πρόληψης  
Ηρακλείου  
Κρήτης

## ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ



Κέντρο Πρόληψης Ηρακλείου Κρήτης

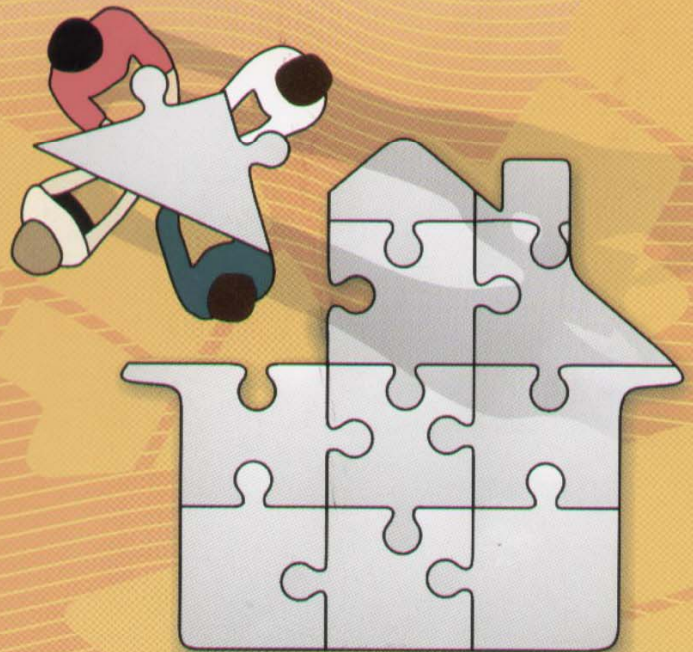
Μίνως & Μιχαήλ Αρχαγγέλου

71 304 Ηράκλειο Κρήτης

**Τηλ** 2810 313222 **Fax** 2810 253190

**email** kesan@her.forthnet.gr

**www.kesan.gr**



Σε συνεργασία με τον



**OKANA**

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Σε συνεργασία με τον



**OKANA**

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΚΑΤΑ ΤΩΝ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

# Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι από τα σημαντικότερα κοινωνικά προβλήματα.

Το ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψη Ηρακλείου, σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ, λειτουργεί με σκοπό την πρόληψη της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και την προαγωγή της υγείας στην τοπική κοινότητα.

Αυτό επιτυγχάνεται με την ευαισθητοποίηση και την επιμόρφωση των νέων, των γονέων, των εκπαιδευτικών και των πολιτών γενικά. Απώτερος στόχος είναι η ενεργοποίηση όλων για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

**Μια κοινωνία που επενδύει στην πρόληψη, είναι μια κοινωνία που μπορεί να οραματίζεται με αισιοδοξία το μέλλον της.**

## Ο ΤΟΜΕΑΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΤΟΥ ΚΕΣΑΝ

### Ο απευθύνεται:

- στους συλλόγους γονέων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
- σε ομάδες γονέων (από συνοικίες, επαγγελματικούς συλλόγους, πολιτιστικούς συλλόγους...)
- σε μεμονωμένους γονείς

### Ο δράσεις:

- βιωματικά σεμινάρια
- ενημερώσεις ευαισθητοποίησης
- συμβουλευτική οικογένειας ή παραπομπή σε άλλους φορείς
- παραπομπή σε θεραπευτικές δομές απεξάρτησης

### Ο στόχοι:

- ενημέρωση - ευαισθητοποίηση των γονέων
- στήριξη των γονέων στο σύγχρονο ρόλο τους
- βελτίωση της επικοινωνία στην οικογένεια
- ενίσχυση της συνεργασία μεταξύ γονέων-σχολείου-τοπικής κοινωνίας
- δραστηριοποίηση

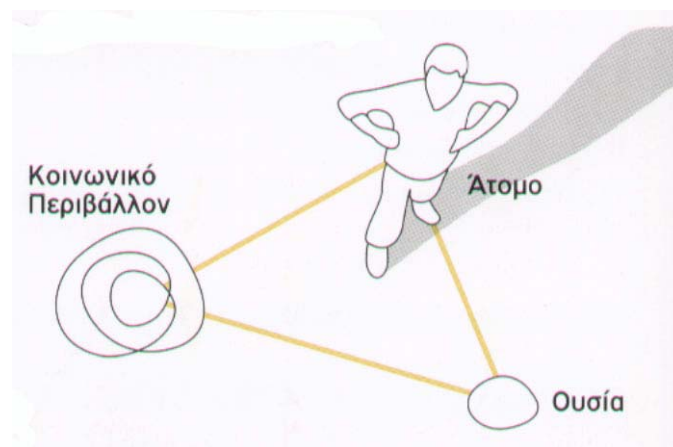


# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΟΕΞΑΡΤΗ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ

## ΤΟΞΙΚΟΕΞΑΡΤΗΣΗ

Σύμφωνα με έναν ορισμό ΤΟΞΙΚΟΕΞΑΡΤΗΣΗ είναι η «συνάντηση» της ΟΥΣΙΑΣ με το ΑΤΟΜΟ μέσα σ' ένα συγκεκριμένο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.



## ΑΙΤΙΑ

**Η κατάχρηση ψυχοτρόπων ουσιών είναι φαινόμενο πολυαιτιολογικό και καθορίζεται από την αλληλεπίδραση ποικίλων παραγόντων**

Η ύπαρξη και η διαθεσιμότητα των ουσιών και η άμεση ή έμμεση διαφήμιση τους από μόνα τους δεν εξηγούν την έξαρση του προβλήματος. Γιατί τόσο ο άνθρωπος όσο και οι ουσίες υπάρχουν αιώνες τώρα, χωρίς όμως το φαινόμενο της χρήσης να πάρει ποτέ τις διαστάσεις που έχει σήμερα.

Οι ρίζες του προβλήματος πρέπει να ανακτηθούν στην κρίση θεσμών (οικογένεια, εκπαίδευση...) και αξιών, χωρίς την παράλληλη αντικατάστασή τους. Στη συνεχή παθητικοποίηση και περιθωριοποίηση του απλού πολίτη. Στον αμείλικτο ανταγωνισμό και την καταναλωτική υστερία. Στην καταστροφή του περιβάλλοντος. Στη μοναξιά και την καλλιέργεια της εντύπωσης ότι όλες οι ανάγκες του ανθρώπου μπορούν να καλυφθούν ή να υποκατασταθούν από κάποιο προϊόν.

Η παραπάνω κοινωνική πραγματικότητα παράγει συνεχώς ανθρώπους ευάλωτους και ανώριμους, υποψήφιους χρήστες που χρειάζονται κάποιες ουσίες για να λειτουργήσουν ως προσωπικότητες ή για να δραπέτεύσουν από τις δυσκολίες

**Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ μπορεί και οφείλει να παίξει το βασικότερο ρόλο στην πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.**

Με την παρέμβαση των γονέων, τόσο στο επίπεδο του ατόμου (προσωπικότητα-συμπεριφορά) όσο και στο επίπεδο του κοινωνικού περιβάλλοντος, ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες υιοθέτησης από τα μέλη της, συμπεριφορών τέτοιων όπως η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών.

# ΤΕΛΕΙΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

## ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ...

...Όμως, ούτε τα παιδιά χρειάζονται τέλειους γονείς για να μεγαλώσουν σωστά. Χρειάζονται γονείς που να τα αποδέχονται, να τα σέβονται, να τα ενθαρρύνουν, να τα εμπιστεύονται, να τα κατανοούν, να αντέχουν τις δυσκολία τους, να τα στηρίζουν. Δηλαδή, να τα αγαπούν και να τους το δείχνουν με συναίσθημα.



- Ο Διαθέτουμε αρκετό από το χρόνο μας αποκλειστικά για την οικογένεια μας;
- Ο Υπάρχει ουσιαστική σχέση μεταξύ των μελών της οικογένειάς μας: Σχέση που τη διακρίνει η επικοινωνία, η αλληλοκατανόηση, ο διάλογος, ο καταμερισμός ευθυνών, ο σεβασμός, η ισοτιμία των μελών;
- Ο Έχουμε προσπαθήσει ως γονείς να μεταφέρουμε στα παιδιά από μικρή ηλικία ξεκάθαρα μηνύματα. βασικές αρχές και αξίες, εφόδια για χη ζωή τους;
- Ο Έχουμε διαμορφώσει τη δική μας κριτική άποψη και στάση ζωής απέναντι στα σημερινά κοινωνικά δεδομένα, που έχουν σημασία για το μέλλον το δικό μας και των παιδιών μας;
- Ο Έχουμε πληροφορηθεί από κατάλληλους ανθρώπους για τον επαγγελματικό προσανατολισμό, το άγχος, τα ναρκωτικά και άλλα σύγχρονα προβλήματα, που αντιμετωπίζουμε καθημερινά εμείς και τα παιδιά μας;

## θεωρούμε τον εαυτό μας ενεργό πολίτη;

Εάν προσπαθούμε για τα παραπάνω έχουμε κάνει ήδη ένα σημαντικό βήμα στην πρόληψη.

# ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Ο Παιδιά που ανατρέφονται εκτιμώντας την προσωπική υπευθυνότητα και αυτοπειθαρχία, έχοντας παράλληλα στο μυαλό τους μια ξεκάθαρη έννοια του σωστού και του λάθους, οι πιθανότητες να δοκιμάσουν ουσίες είναι μικρότερες απ' αυτά που δεν την έχουν.

- Ας μοιράσουμε στα παιδιά υπευθυνότητες από μικρή ηλικία και ας επιβραβεύσουμε την προσπάθεια τους.
- Δε χρειάζεται να κάνουμε πράγματα που οφείλουν να κάνουν τα ίδια τα παιδιά.
- Είναι καλό να παραδεχόμαστε τα δικά μας λάθη μπροστά στα παιδιά και να ζητάμε συγνώμη.

Ο Μαθαίνουμε στα παιδιά από μικρή ηλικία να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους τον εαυτό τους (υγιεινή, αισθητική του σώματος: καθαριότητα, άθληση, σωστή διατροφή).

- Όποιος νοιάζεται για το σώμα του και τον εαυτό του, είναι δύσκολο να κάνει χρήση ουσιών.

Ο Δημιουργούμε θετικά πρότυπα συμπεριφοράς στα παιδιά.

- Χρειάζεται η προβολή προτύπων, που είναι ενάντια στη χρήση ουσιών (αλκοόλ, τσιγάρο, χάπια...).
- Δεν είναι καλό να κάνουμε πράγματα που δεν θέλουμε να κάνουν τα παιδιά μας. Ο γονέας διδάσκει περισσότερο με τη συμπεριφορά του παρά με τα λόγια του.

Ο Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αντιστέκονται στην πίεση των συνομηλίκων για χρήση ουσιών.

- Ας τους δώσουμε να καταλάβουν πως το ΟΧΙ τους σε τέτοιες περιπτώσεις είναι ένδειξη δυνατού χαρακτήρα και προσωπικότητας και όχι αδυναμία ή δειλία.

Ο Συμπεριφερόμαστε στα παιδιά ως ισότιμα μέλη της οικογένειας και δείχνουμε εμπιστοσύνη. Στη βάση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης:

- Ενδιαφερόμαστε για τους χώρους που περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Γνωρίζουμε τους φίλους, την παρέα και τις δραστηριότητες τους.
- Μπορούμε να αναπτύξουμε σχέσεις με τους γονείς των φίλων τους.

Ο Νοιαζόμαστε για την ποιότητα των μηνυμάτων που δέχονται τα παιδιά (τηλεόραση, περιοδικά, μουσική...).

- Συζητάμε γι' αυτά και καλλιεργούμε την κριτική διάθεση στα παιδιά.

Ο Συζητάμε για το πρόβλημα των ναρκωτικών υπεύθυνα και σωστά, χωρίς τρομοκράτηση και υπερβολή, αφού όμως πρώτα ενημερωθούμε σωστά οι ίδιοι.

- Είναι προτιμότερο τα παιδιά να ενημερώνονται έγκαιρα από τους γονείς παρά από την παρέα τους.
- Ένα παιδί καλά πληροφορημένο έχει επιχειρήματα απέναντι στην παρέα.

# ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ.

## ΠΩΣ;

- Ερχόμαστε σε επαφή με άλλους γονείς, καθηγητές, γείτονες... για να αναζητήσουμε μαζί τρόπους, ώστε **να προστατεύσουμε την περιοχή μας.**
- Προκαλούμε εμείς οι ίδιοι ή ενισχύουμε με τη συμμετοχή μας **εθελοντικές ενέργειες πρόληψης**
- Ζητάμε πληροφόρηση και καθοδήγηση από υπεύθυνους φορείς και οργανώνουμε μαζί με άλλους πολίτες **ενημερωτικές ή άλλες εκδηλώσει** στη γειτονιά και στο σχολείο της περιοχής μας.
- Κινητοποιούμε κι άλλους γονείς ώστε να δημιουργήσουμε τις **προϋποθέσεις και τις συνθήκες για τη σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου** των παιδιών της γειτονιάς μας. (Δημιουργία ή εξεύρεση χώρων και εξοπλισμός τους για ψυχαγωγία, άθληση...). Ζητάμε γι' αυτό βοήθεια από τους αρμόδιοι φορείς.

**Ενδιαφερόμαστε για τα «κοινά».**

Μπορούμε κι εμείς να συμβάλλουμε στη λύση των προβλημάτων της περιοχής μας.

**Ο ρόλος του γονέα δεν μπορεί να αποκοπεί από τον ρόλο του πολίτη.**

Η υπόθεση της αντιμετώπισης της εξάπλωσης των ναρκωτικών είναι πολύ σοβαρή για να εναποτεθεί στην ευθύνη μόνο του κράτους ή των ειδικών.

Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΘΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ.