

Δευτέρα  
27/4

### Τα πολλὰ πρόσωπά μου

Βιωματικό εργαστήριο Αυτογνωσίας μέσω Εικαστικής Έκφρασης

Ποιος είμαι; Πόσους ρόλους υποδύομαι για να τα καταφέρω στη ζωή μου; Υπερισχύει κάποιος από αυτούς; Ποιος με διευκολύνει στην καθημερινότητά μου περισσότερο;

Στο εργαστήριο αυτό δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν, να εκφράσουν, να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν σκέψεις, συναισθήματα και απόψεις μέσα από τη δημιουργία αυθόρμητων εικόνων. Η Εικαστική Θεραπεία βασίζεται στη δύναμη της Εικαστικής Έκφρασης και λειτουργεί ως μέσο επικοινωνίας και έκφρασης του ατόμου με τον εαυτό του και το περιβάλλον, βοηθώντας το να αναπτύξει συναισθηματικές και σωματικές ικανότητες.

Δεν απαιτείται κανένα ιδιαίτερο ταλέντο στη ζωγραφική, παρά μόνο προσωπική θέληση.

- Ελένη Πάλλη, εικαστικός-παιδαγωγός, MSc Art Therapy

Τετάρτη  
29/4

### Πρώτες βοήθειες

Πώς θα αντιμετωπίσουμε προβλήματα, όπως: λιποθυμίες, αιμορραγίες, ρινορραγίες, κατάγματα, δηλητηριάσεις, ηλεκτροπληξία, εγκαύματα, έμφραγμα, υπογλυκαιμία, κακώσεις κεφαλής, πνιγμός, άσθμα και πυρετικούς σπασμούς. Οργάνωση φαρμακείου.

- Νικόλαος Γκούρτσας, διασώστης, Διευθυντής εκπαίδευσης του Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Αθλητιών

Δευτέρα  
4/5

### Οικογένεια: Ένα περίπλοκο πλέγμα ρόλων ή ένα τόξο και εμείς τα βέλη του;

Άρρητα συνήθως και αυτόματα κάθε πρωί αναλαμβάνουμε ρόλους που θεωρούμε αναγκαίους, ώστε να «λειτουργεί» το σύστημα της οικογένειας που έχουμε επιλέξει να ανήκουμε και να μας ορίζει. Οτιδήποτε αυτοματοποιείται, ωστόσο αυτοακυρώνεται ως δυναμική ύπαρξη και έτσι κάποιο πρωινό διαπιστώνουμε ότι δε θυμόμαστε γιατί. Ελάτε να αναθεωρήσουμε τα όρια και να αναδείξουμε τη δυναμική του παντοδύναμου αυτού οργανισμού, της οικογένειας..

- Δρ. Πηνελόπη Καραουλιάνη, Κλινική Ψυχολόγος- Ειδική Γνωστική Αναλητική Ψυχοθεραπεύτρια
- Πόπη Λάμπα, MSc Αναπτυξιακή Νευροψυχολογία, Σχολική Σύμβουλος Προτύπων Εκπαιδευτήρων Θεσσαλονίκης

Τετάρτη  
13/5

### Μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό - Προτάσεις για την ομαλή προσαρμογή του μαθητή στο νέο σχολικό περιβάλλον

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένο ενδιαφέρον από τους ειδικούς στο θέμα της μετάβασης των παιδιών από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό. Πόσο σημαντική θεωρείται πλέον η κοινωνική και η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού ως παράγοντας της προσαρμοστικότητάς του στο νέο περιβάλλον; Τι χρειάζεται να γνωρίζουν οι γονείς και ποιος ο ρόλος τους σε αυτή τη σημαντική στιγμή του παιδιού;

- Στέλλα Λύκου, Διευθύντρια του Νηπιαγωγείου των Προτύπων Εκπαιδευτήρων Θεσσαλονίκης
- Νίκος Πανουργιάς, Διευθυντής του Δημοτικού σχολείου των Προτύπων Εκπαιδευτήρων Θεσσαλονίκης
- Πόπη Λάμπα, MSc Αναπτυξιακή Νευροψυχολογία, Σχολική Σύμβουλος Προτύπων Εκπαιδευτήρων Θεσσαλονίκης

Τις ώρες των συναντήσεων θα υπάρχει δυνατότητα φύλαξης των παιδιών στον χώρο του σχολείου.

γιατί η γνώση είναι δύναμη!



**Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης**  
Δημοτικό - Νηπιαγωγείο - Παιδικός Σταθμός

Εθαίωνων 24, 555 35 Πυλαία, Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 300 002, Fax: 2310 300 440  
www.protypa.gr • e-mail: info@protypa.gr

# Μεγαλώνοντας

## μαζί με τα παιδιά μας



Απογευματινές συναντήσεις γονέων για τους προβληματισμούς και τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας

Δωρεάν για όλους τους γονείς της πόλης

2014 - 2015 - 10<sup>η</sup> Περιόδος



**Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης**  
Δημοτικό - Νηπιαγωγείο - Παιδικός Σταθμός

## Αγαπητοί γονείς,

Τα **Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης** βρίσκονται πάντα και με κάθε δυνατό τρόπο κοντά στην οικογένεια και στα παιδιά. Μέσα στο πλαίσιο της διαρκούς συνεργασίας σχολείου - οικογένειας, διοργανώνουμε για **δέκατη** συνεχή χρονιά τις **«Απογευματινές συναντήσεις γονέων για τις ανάγκες και τους προβληματισμούς της σύγχρονης οικογένειας»** με θέμα:

### «Μεγαλώνοντας μαζί με τα παιδιά μας»

Στις συναντήσεις αυτές θα συζητήσουμε και θα αναλύσουμε θέματα καθημερινά που μας απασχολούν και μας προβληματίζουν σε σχέση με τον γνωστό - άγνωστο κόσμο των παιδιών μας.

Κάθε **Δευτέρα** ή **Τετάρτη**, από τις **2 Μαρτίου** ως και τις **13 Μαΐου 2015**, από τις **18:30 ως τις 20:30** θα συναντιόμαστε στους χώρους των Εκπαιδευτηρίων μας, στους Ελαιώνας Πυλῆϊας, όχι μόνο για να ακούσουμε **καταξιωμένους ειδικούς επιστήμονες** και επαγγελματίες, αλλά και για να **αποσυγκρατούμε, να συζητήσουμε** και να **εκφράσουμε** τις απορίες και τα ιδιαίτερα προβλήματα μας.

**Πιστεύουμε ότι η συμμετοχή και η συνεργασία σας θα συμβάλει στη βελτίωση της ζωής, της ανάπτυξης και της συμπεριφοράς των παιδιών μας.**

**Παρακαλούμε δηλώστε εγκαίρως συμμετοχή στη Γραμματεία του Σχολείου ή στο e-mail: [seminaria@protypa.gr](mailto:seminaria@protypa.gr).**

Δευτέρα  
2/3

## Solution Focus: Focus στους γονείς!

Σίγουρα ο ρόλος του γονέα δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η ζωή είναι απρόβλεπτη και τα παιδιά επίσης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ανακαλύψει κανείς πώς θα υποστηρίξει τον εαυτό του όσο το δυνατόν καλύτερα, ώστε να προσφέρει στη συνέχεια και τη βέλτιστη στήριξη προς τα παιδιά του. Θα μάθουμε πώς μπορούμε να... σκεφτόμαστε ανάποδα! Το **Solution Focus** είναι μία ανατρεπτική προσέγγιση που μας μαθαίνει πώς μπορούμε να συνθέτουμε πιο απλά και γρήγορα λύσεις για τα καθημερινά προβλήματα ή τις μεγάλες προκλήσεις που συναντούμε στον καθημερινό μας αγώνα για μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

• **Φάνια Παλληκαράκη**, Associate Certified Coach, International Coach Federation

Τετάρτη  
11/3

## Ψυχική Ανθεκτικότητα: Μεγαλώνοντας «άτρωτα» παιδιά

**Παιδιά με θετική προσαρμογή παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας.**

Αρκετά συχνά παρατηρείται παιδιά να έρχονται αντιμέτωπα με δύσκολες καταστάσεις και αντιξοότητες, αλλά να τα καταφέρνουν και να πετυχαίνουν στη ζωή τους παρ' όλες τις δυσκολίες αυτές. Πώς προσδιορίζουμε αυτές τις καταστάσεις; Τι χαρακτηρίζει αυτά τα φαινomenικά «άτρωτα» παιδιά; Τι ρόλο παίζει η προσωπικότητα του παιδιού, το οικογενειακό πλαίσιο και το ευρύτερο περιβάλλον και πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την αντοχή του παιδιού στις δύσκολες καταστάσεις;

• **Πόπη Λάμπα**, MSc Αναπτυξιακή Νευροψυχολογία, Σχολική Σύμβουλος Προτύπων Εκπαιδευτηρίων Θεσσαλονίκης

Τετάρτη  
18/3

## Εκστρατεία «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» για τον τερματισμό της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Γιατί η εκστρατεία ονομάστηκε «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ»; Ποιος είναι ο Κανόνας του Εσώρουχου;

Η καμπάνια «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» στην Ελλάδα παρουσιάζει «Το Μυστικό της Νίκης», μια ιστορία κινουμένων σχεδίων που έρχεται να διδάξει με έναν ψυχαγωγικό αλλά και εκπαιδευτικό τρόπο σε όλα

Δευτέρα  
23/3

## Διαδίκτυο και ηλεκτρονικός εκφοβισμός

Το διαδίκτυο αποτελεί για τους σημερινούς νέους έναν «φυσικό» χώρο, μέσω του οποίου ενημερώνονται, μελετούν, επικοινωνούν μεταξύ τους και ψυχαγωγούνται. Ωστόσο η αλόγιστη χρήση του παγκόσμιου ιστού ενέχει κινδύνους με πιθανές αρνητικές επιπτώσεις για τα παιδιά και τους εφήβους σε κοινωνικό, συναισθηματικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Τι γνωρίζουν οι γονείς για τη διαδικτυακή συμπεριφορά των παιδιών τους; Είναι σε θέση να την παρακολουθήσουν και να παρέμβουν εάν χρειαστεί;

**Με τα εργαλεία που μας παρέχει ένα πρωτοπόρο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα («Tabby Trip in EU», European Daphne Project N° JUST/2011-2012/DAP/AG/3259) θα βοηθήσουμε τους γονείς στην αντιμετώπιση και, κυρίως, στην πρόληψη φαινομένων όπως η ηλεκτρονική παρενόχληση και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός.**

• **Δρ. Χριστίνα Αθανασιάδου**, επίκουρος καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας Α.Π.Θ.

Δευτέρα  
30/3

## Το παιδί που κρύβεται μέσα μας μας δείχνει τον δρόμο μιας επιτυχημένης σχέσης με το παιδί μας... Βιωματικό εργαστήριο Αυτογνωσίας μέσω Μουσικοθεραπείας

Στην πολύπλοκη και απαιτητική καθημερινότητά μας ενσαρκώνουμε ποικίλους ρόλους, είμαστε ταυτόχρονα παιδιά των γονιών μας, αδέρφια, σύζυγοι, γονείς, υπεύθυνοι ενήλικες, επαγγελματίες... Ανάμεσα στους πολλούς και συχνά απαιτητικούς αυτούς ρόλους παρασυρόμαστε στη ροή του χρόνου της ζωής μας, χάνουμε και παραμελούμε τον αληθινό εαυτό μας.

Όμως υπάρχει μια φωνή μέσα μας που λαχταρά να ακουστεί, να τροφοδοτηθεί, να παίξει! Είναι η φωνή του παιδιού, η αγνή, ελεύθερη και αυθόρμητη φωνή μας. Αυτό το παιδί, αν μάθουμε να το ακούμε, θα γίνει η πηγή της δημιουργικότητάς μας, της αληθίας μας, θα γίνει η καλύτερη πυξίδα στη ζωή μας. Η δική μας προσωπική πυξίδα! **Στο σεμινάριο αυτό μας δίνεται η ευκαιρία, βιωματικά, με την αρμονία των ήχων να συντονιστούμε στην υπέροχη μουσική της ψυχής μας.**

• **Πολύνα Κάβουρα**, MA NRMT (Master of Arts Nord off Robbins Music Therapist), Υπεύθυνη «Melotropio»

Τετάρτη  
1/4

## Παιδί και διατροφή

Η υγιεινή διατροφή και οι σωστές διατροφικές συνήθειες συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών αλλά και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Ποιο είναι το σωστό σνακ για το σχολείο; Τι να τρώει το παιδί όταν βγαίνουμε έξω; Ποιες τροφές του είναι απαραίτητες καθημερινά; Πώς θα το πείσω να τρώει λαχανικά; Ποιο είναι το υγιεινό γλυκό για το παιδί μου; Τι πρέπει να τρώει για πρωινό;

• **Αναστασία Δ. Κόκκαλη**, Κλινικός Διατροφολόγος – Διατροφολόγος. Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων. Επιστημονικός Συνεργάτης Κέντρου Αποκατάστασης «Η Αναγέννηση»

Τετάρτη  
22/4

## Ποιοτικός ή ποσοτικός χρόνος με τα παιδιά μας; Βιωματική προσέγγιση

- Πόσο χρόνο αφιερώνω καθημερινά στο παιδί μου και στις δραστηριότητες του, σχολικές και εξω-σχολικές, και ιδιαίτερα για παιχνίδι;

- Πόσο χρόνο αφιερώνω στην επικοινωνία με το παιδί μου; (Πώς κύλησε η μέρα, προγραμματισμός για την επόμενη, σκέψεις του σήμερα-λύσεις του αύριο)

- Ποιες παράμετροι ορίζουν τον ποιοτικό και ποιες τον ποσοτικό χρόνο;

- Πόσο χρόνο αφιερώνω την εβδομάδα με την ενεργή συμμετοχή μου στην οικογένεια;

- Πώς μπορώ να κάνω ή να διατηρήσω την οικογένειά μου ευτυχισμένη;

- Πόσο σημαντικό θεωρώ τον ρόλο μου στην οικογένεια και γιατί;

- Τι πιστεύω ότι θέλει πιο πολύ το παιδί μου από μένα;

• **Γεώργιος Ψωμαδάκης**, νηπιαγωγός, συνεργάτης Παιδαγωγικής Σχολής Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, μέλος της Ελληνικής Σημειωτικής Εταιρίας

