

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕπίΔΡΑΣΗ

Ο γενικός σκοπός του προληπτικού προγράμματος είναι η παροχή ευκαιριών ανάπτυξης και καλλιέργειας της ψυχολογικής ευελιξίας σε προεφήβους, εφήβους και στους γονείς τους, οι οποίοι προέρχονται από ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού¹. Το έργο θα εστιάσει στην ανάπτυξη προληπτικών δεξιοτήτων με γνώμονα την ψυχολογική ενδυνάμωση και την θωράκιση του ατόμου έναντι στις εξαρτήσεις και αφορά προεφήβους, εφήβους και γονείς της επαρχίας Λάρνακας. Έχει σχεδιαστεί στην βάση του μοντέλου Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) και μπορεί να εφαρμοστεί στο σχολικό και στο κοινοτικό πλαίσιο.

Η ΘΑΔ είναι μια πρακτικού τύπου ψυχοθεραπευτική προσέγγιση η οποία περιλαμβάνει συγκεκριμένες τεχνικές, συμπεριλαμβανομένης της ενσυνειδητότητας (mindfulness) για να ενισχύσει την ικανότητα των ατόμων να εμπλακούν σε υγιείς συμπεριφορές και στόχους μαθαίνοντας παράλληλα αποτελεσματικούς τρόπους για να διαχειρίζονται τις δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα.

Οι φορείς του προγράμματος είναι το **Ίδρυμα Μεσόγειος – Πρόληψη & Υγεία** και το **Center of Interdisciplinary Science Promotion & Innovative Research (InSPIRE)** το οποίο λειτουργεί υπό την καθοδήγησης ακαδημαϊκών του Πανεπιστημίου UCLan, Cyprus. Εξάλλου, το πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο και επιχορηγημένο από την **Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων (ΑΑΕΚ)**. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έγκριση και την εποπτεία του προγράμματος επικοινωνήστε με την κα Ιωσηφίνα Μαύρου στην ΑΑΕΚ (τηλ. 22442985 / 22442960)

Οι στόχοι του προγράμματος είναι:

1. Διαχείριση των δύσκολων συναισθημάτων και σκέψεων.
2. Η καλλιέργεια της αυτό-συμπόνιας, της κατανόησης και της αποδοχής του δύσκολου.
3. Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας (η ικανότητα να παρατηρεί κανείς την εμπειρία του χωρίς να χρειάζεται να επικρίνει ή να αντιδράσει άμεσα την σωματική, ψυχολογική ή περιβαλλοντική του εμπειρία, Kabat-Zinn, 1991).
4. Η διαχείριση της σύγκρουσης και η αρμονική επικοινωνία.
5. Η αναγνώριση και επίλυση προβλημάτων και η ανάληψη υγιών πρωτοβουλιών.
6. Η αναγνώριση προσωπικών και λειτουργικών αξιών ζωής.
7. Η αναγνώριση της σκέψης σαν εργαλείο προς αξιολόγηση και όχι σαν ασφαλή οδηγό ζωής.
8. Η αναγνώριση σκέψεων (πχ, παραβατικότητας, σχετικά με ουσίες εξάρτησης) και η αξιολόγηση του ρόλου τους ως ‘εμπόδια’ ή ως ‘κατάλληλοι οδηγοί’ στην επιλεγμένη πορεία ζωής.
9. Η δέσμευση σε λειτουργικές συμπεριφορές με γνώμονα προσωπικές αξίες.

Το πρόγραμμα θα εστιάσει στις ακόλουθες ηλικιακές ομάδες στόχο:

- Μέση εφηβεία (12-16 ετών) και
- Τελική εφηβεία (16-18 ετών)

¹ άτομα τα οποία θα προέρχονται από ομάδες υψηλού ρίσκου για ανάπτυξη προβλημάτων με ουσίες εξάρτησης

Στην αρχή και τέλος του προγράμματος θα δίνονται κάποια ερωτηματολόγια με γνώμονα την ενημέρωση σχετικά με την υλοποίηση του προγράμματος προς τον φορέα επιχορήγησης, την ΑΑΕΚ. Τα ερωτηματολόγια αυτά θα συλλέγονται κωδικοποιημένα ώστε να διαφυλάσσεται η ανωνυμία του συμμετέχοντα. Τα ηλεκτρονικά προσωπικά δεδομένα που θα συλλέγονται θα φυλάσσονται υπό κωδικό ασφαλείας τον οποίο θα κατέχουν μόνο οι συντονιστές του προγράμματος. Τυχόν έντυπα δεδομένα θα αποθηκεύονται σε κλειδωμένο αρχείο στις εγκαταστάσεις του **Center of Interdisciplinary Science Promotion & Innovative Research (InSPIRE)**. Οποιαδήποτε προσωπικά δεδομένα θα τύχουν επεξεργασίας ανώνυμα για να συνταχθούν οι ενημερωτικές εκθέσεις αναφορικά με την υλοποίηση του προληπτικού προγράμματος προς την ΑΑΕΚ ενώ τα στοιχεία, θα αποθηκευτούν για δυνητικό έλεγχο για μέγιστο διάστημα δύο ετών. Οι συμμετέχοντες και οι κηδεμόνες αυτών (όπου αυτό ισχύει) θα ενημερωθούν για τον σκοπό του προγράμματος και η συμμετοχή τους θα είναι εθελοντική.

Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί στα σχολεία σε ομαδική μορφή σε πρωινό ή απογευματινό χρόνο. Οι ομάδες θα αποτελούνται από οκτώ έως 12 παιδιά. Η διάρκεια του προγράμματος μπορεί να είναι από 9 έως 18 διδακτικές περιόδους ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας των παιδιών. Η ομάδα υλοποίησης του προγράμματος μπορεί να συνεργαστεί μαζί με το σχολείο ώστε το πρόγραμμα να προσφέρεται σε μέρες και ώρες οι οποίες δεν επηρεάζουν κύρια και εξεταζόμενα μαθήματα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω στην προσφορά του προγράμματος σε περισσότερα άτομα;

Μπορώ να υποστηρίξω την οργάνωση ομάδων για προεφήβους/εφήβους ή γονείς στο κοινοτικό ή σχολικό περιβάλλον στο οποίο εμπλέκομαι.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε: Σταύρη Αντρέου (τηλ. 99353224)