



στο σχολείο, στην κοινότητα, ενημέρωση για τους φορείς υποστήριξης παιδιών και εφήβων, τηλεφωνικές γραμμές, πλατφόρμες, διαδικτυακή έγκριτη πληροφόρηση κ.λπ.)

Η καλλιέργεια της κουλτούρας του «έξυπνου» καταναλωτή (συζήτηση για μηνύματα-πρότυπα ΜΜΕ και διαδικτύου, στόχοι του marketing, θυματοποίηση, ακατάλληλο περιεχόμενο κ.λπ.)

Η ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών, με επακόλουθο περιορισμό των αρνητικών, είναι το αποτέλεσμα της αξιολόγησης των μεθόδων του life coaching, σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία.

Οι καταλληλότεροι για να ενσωματώσουν τέτοιες παρεμβάσεις στην καθημερινότητα των παιδιών με τον βέλτιστο τρόπο είναι οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί, αφού βέβαια εφοδιαστούν με συγκεκριμένο υλικό, προσαρμοσμένο στην ηλικία, αναλυτικό, με διάρκεια, επανα-

ληψιμότητα και διάδραση (ασκήσεις, videos, προτεινόμενοι διάλογοι, υποθετικές καταστάσεις πρώων, δραστηριότητες κ.λπ.). Οι εκπαιδευτικοί είναι πραγματικά αναντικατάστατοι και η ευαισθητοποίηση και εμπλοκή τους αποτρέπουν από αναποτελεσματικές και αποσπασματικές προσπάθειες. Παράλληλα επιτρέπουν την έγκαιρη ανίχνευση και παραπομπή προβλημάτων, πριν αυτά οργανωθούν σε φαύλο κύκλο και καταστούν ανθεκτικά. Επιπλέον, με τον τρόπο αυτό η εκπαίδευση έχει πολλούς αποδέκτες και σε πολλές περιοχές, δίνοντας τη δυνατότητα κάλυψης όλης της επικράτειας (cascade effect). Η κατάλληλη βιωματική επίδειξη στους εκπαιδευτικούς που θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα γίνεται από τους ειδικούς που δημιούργησαν το υλικό (train the trainer).

Η μέθοδος εκπαίδευσης συνομηλίκων (peer to peer education) έχει αποδειχθεί επίσης πολύ αποτελεσματική και πραγ-

Η αποτίμηση των δεικτών ποιότητας ζωής και ευεξίας δεν είναι εύκολη υπόθεση και αποτελεί πρόκληση για τη σύγχρονη έρευνα.

ματοποιείται συμπληρωματικά και ενισχυτικά. Υλοποιείται σε τρία βασικά στάδια: της επιλογής, της εκπαίδευσης και της εποπτείας μαθητών που θα αναλάβουν ενεργό ρόλο στο σχολείο τους. Δίνεται σε εθελοντές μαθητές η δυνατότητα, υπό την εποπτεία ενηλίκων, να προσφέρουν ενημέρωση και υποστήριξη στους συνομηλίκους τους, υλοποιώντας σχετικές δράσεις. Επίσης, οι συνομηλίκοι δημιουργούν υλικό και γνωμοδοτούν για υπηρεσίες και παροχές που αφορούν στην ηλικία τους.

Η θετική επίδραση της μεθόδου συμμετοχής των συνομηλίκων και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μεντόρων εκφράζονται μέσα από τις ίδιες τις μαρτυρίες τους: «Κατανοήσαμε ότι το σχολείο δεν παρέχει μονόπλευρη γνώση, αλλά πολυδιάστατη αγωγή», σημειώνει η Αγγελική-Βιργινία Κ.

Μέσα από τέτοιες ολιστικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις δημιουργείται και μια μοναδική ευκαιρία: να κατακτηθούν σημαντικοί στόχοι πρόληψης και να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για τη μελλοντική εξέλιξη σε λειτουργικούς, υγιείς και ισορροπημένους ενήλικους. Καλλιεργούνται παράλληλα οι έννοιες της ευεξίας (wellness) και της ισορροπίας σωματικής/ ψυχοκοινωνικής υγείας, κατά το ιπποκράτειο πρότυπο.

Η αποτίμηση των δεικτών ποιότητας ζωής και ευεξίας δεν είναι εύκολη υπόθεση και αποτελεί πρόκληση για τη σύγχρονη έρευνα. Χρειάζεται συνέπεια και ακρίβεια στην καταγραφή, καθώς και μακροπρόθεσμη παρακολούθηση, ενώ σε ομάδες πληθυσμού με περιορισμένες δυνατότητες πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας απαιτείται επιπλέον προσπάθεια. Ωστόσο, είναι πραγματικά ζητούμενο να εστιάσουμε και σε θέματα που αφορούν στην καθημερινότητα -ειδικά των νέων ανθρώπων- προκειμένου να σχεδιάσουμε και να προτείνουμε εφαρμόσιμες λύσεις για την επίτευξη του υποκειμενικού στόχου της προσωπικής «ευτυχίας».

info

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Παράρτημα Νοσοκομείου Παιδών «Π & Α Κυριακού» www.youth-health.gr
Πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα», Μεσογείων 24, 6ος όροφος τηλ. 210-77.10.824, 213-200 9806,

Γραμμή για την Τεχνολογία «ΜΕΥποστηρίζω» 80011 80015



Σάββατο 21 Μαΐου
11.00-13.00

Μία Ανοιξιάτικη μέρα για Νήπια & Πρωτάκια!

Ελάτε και θα είστε κερδισμένοι!

Θα τραγουδήσουμε παρέα, θα παίζουμε ωραία
θα ζωγραφίσουμε μαζί, θα διασκεδάσουμε πολύ ...
με παιχνίδια Παραδοσιακά αλλά ... και Ηλεκτρονικά!

Για δηλώσεις συμμετοχής:
www.doukas.gr ή στο 210 6186000 (εσωτ. 0101), κ. Άννα Κουρινιάκη, μέχρι και 18/05/2016



Μεσογείων 151, 151 26 Μαρούσι
Τηλ: 210 6186000 | Fax: 210 6186020
www.doukas.gr
info@doukas.gr