

**Θέμα: Διαδικτυακός κύκλος σεμιναρίων  
με θέμα  
«Καίρια ζητήματα γονεϊκότητας και συντροφικότητας»**



Η Home-Start Ελλάς, οργάνωση που δραστηριοποιείται στο πεδίο στήριξης οικογενειών με μικρά παιδιά, συνεχίζοντας τη δράση εκπαιδευτικών σεμιναρίων για ενήλικες σε θέματα που άπτονται του πεδίου δραστηριότητας και τεχνογνωσίας της, διοργανώνει:

**Διαδικτυακό κύκλο σεμιναρίων με θέμα «Καίρια ζητήματα γονεϊκότητας και συντροφικότητας»**

**Το σεμινάριο απευθύνεται:**

- Σε γονείς ή μέλλοντες γονείς που θέλουν να κατανοήσουν καλύτερα τη γονεϊκότητα και τις δυναμικές μέσα στην οικογένεια και να βελτιώσουν το γονικό τους ρόλο.
- Σε συντρόφους σε μια σχέση που θέλουν να την κάνουν λειτουργικότερη.
- Σε άτομα που θεωρούν τα θέματα της συντροφικότητας και γονεϊκότητας ενδιαφέροντα και θέλουν να ακούσουν και να ανταλλάξουν απόψεις γύρω από αυτά.
- Σε φοιτητές/σπουδαστές ανθρωπιστικών σπουδών
- Σε επαγγελματίες του χώρου ψυχικής υγείας και πρόνοιας που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες

Το σεμινάριο αποτελείται από 4 δίωρες συναντήσεις με ολιγομελή συμμετοχή.

Μπορεί κάποιος/α να επιλέξει να συμμετέχει σε ένα ή περισσότερα σεμινάρια.

A. Η σημασία του πρώιμου δεσμού της μητέρας (ή ενός άλλου βασικού φροντιστή) με το παιδί (α' μέρος): **Σάββατο, 23 Ιανουαρίου 2021, 16.00-18.00**

B. Η σημασία του πρώιμου δεσμού της μητέρας (ή ενός άλλου βασικού φροντιστή) με το παιδί (β' μέρος): **Σάββατο, 30 Ιανουαρίου 2021, 16.00-18.00**. Δεν συνιστάται η παρακολούθηση αυτού το σεμιναρίου εάν κάποιος δεν έχει παρακολουθήσει το πρώτο σεμινάριο.

Γ. Οι συντροφικές σχέσεις (αυτονομία και αυτοεκτίμηση): **Σάββατο 20 Φεβρουαρίου 2021, 16.00-18.00**

Δ. Επικοινωνία και όρια μέσα στην οικογένεια: **Σάββατο, 6 Μαρτίου, 16.00-18.00**

Υπεύθυνες εκπαίδευσης είναι οι έμπειρες ψυχολόγοι με ειδίκευση στη συστημική θεραπεία **Κυριακή Αντωνάκη και Μάρθα Μάτη.**

**Κόστος συμμετοχής στο σεμινάριο:**

15 ευρώ ανά θεματική ενότητα. Για όσους παρακολουθήσουν και τις 4 θεματικές ενότητες υπάρχει έκπτωση 10 ευρώ δηλαδή 50 ευρώ για την παρακολούθηση και των 4 ενότητων. Προτεραιότητα συμμετοχής θα δοθεί σε όσους και όσες συμμετέχουν και στα 4 σεμινάρια.

Η Home-Start Ελλάς **παρέχει 3 θέσεις χωρίς οικονομική συμμετοχή** σε σπουδαστές/τριες, ανέργους και προερχόμενους/ες από ευπαθείς ομάδες. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

**Στους συμμετέχοντες θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.**

Σημειώνουμε ότι η Home-Start Ελλάς είναι οργάνωση μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και τα έσοδα από τα σεμινάρια θα αποδοθούν στο κύριο έργο της που είναι η υποστήριξη οικογενειών με μικρά παιδιά που αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες.

Για περισσότερες διευκρινίσεις, επικοινωνήστε στο [hellas@homestart.org.gr](mailto:hellas@homestart.org.gr) και στο τηλέφωνο στο 6944691355.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2021 εδώ:

**ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Λίγα λόγια για τη Home-Start Ελλάς**

Η Home-Start Ελλάς είναι μια οργάνωση μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα με βασικό σκοπό να είναι δίπλα σε οικογένειες που σε κάποια φάση της ζωής τους χρειάζονται ένα «φίλο». Κάποιον ή κάποια που θα τους συμπαρασταθεί και θα τις βοηθήσει να σταθούν στα πόδια τους, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουν τις γονικές τους δεξιότητες. Εθελοντές, κατά κανόνα γονείς, οι οποίοι επιλέγονται προσεκτικά, εκπαιδεύονται και εποπτεύονται στο έργο τους από επαγγελματίες δίνουν το χρόνο και την ενέργεια τους για να λειτουργήσουν ως συμπαραστάτες στις οικογένειες αυτές, σε γονείς και παιδιά, και να επιβεβαιώσουν ότι όπου υπάρχει αλληλεγγύη υπάρχει ελπίδα για ένα καλύτερο κόσμο.  
[www.homestart.org.gr](http://www.homestart.org.gr)

**Σύντομο Βιογραφικό εκπαιδευτριών:**

**Κυριακή Αντωνάκη:** Κάτοχος Bachelor of Arts στην Ψυχολογία. Μετά τις βασικές σπουδές της ολοκλήρωσε τετραετές πρόγραμμα στη Συστημική Θεραπεία (ΠΕΣΘ) στο Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων (2002-2006), παρακολούθησε το τριετές πρόγραμμα «Ψυχολογική Αξιολόγηση» (2008-2011) και έχει συμμετάσχει σε ένα σημαντικό αριθμό άλλων εκπαιδεύσεων. Σήμερα εργάζεται ιδιωτικά, παρέχοντας ατομική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία. Είναι μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής (Ε.Ε.Σ.-

Ε.Α.Σ.), της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Οικογενειακής Θεραπείας (ΕΛΕΣΥΘ) και της European Family Therapy Association (Ε.Ε.Τ.Α.)

**Μάρθα Μάτη:** Κάτοχος BSc (Honors) στην Ψυχολογία. Μετά τις βασικές σπουδές της, ολοκλήρωσε τετραετές πρόγραμμα στη Συστημική Θεραπεία (ΠΕΣΘ) και τριετές πρόγραμμα στη Διάγνωση ενηλίκων, μέσω προβολικών τεστ, στο Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων. Έχει κάνει την πρακτική της άσκηση στον ξενώνα «ΑΡΓΩ» της Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας και εκπαιδεύεται συνεχώς μέσω σεμιναρίων και ημερίδων. Από το 2006 έως σήμερα εργάζεται ιδιωτικά παρέχοντας ατομική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία. Είναι μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής (Ε.Ε.Σ.-Ε.Α.Σ.) και του British Psychological Society (BPS).

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

### Σεμινάρια 1 και 2

#### **«Ο ΠΡΩΙΜΟΣ ΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ» (ΣΧΕΣΗ ΓΟΝΙΟΥ– ΠΑΙΔΙΟΥ) ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΜΕΤΕΠΕΙΤΑ ΣΧΕΣΕΙΣ**

Είναι πάνω από τέσσερις δεκαετίες που η θεωρία του δεσμού μάς έχει προσφέρει γόνιμα μονοπάτια για να κατανοήσουμε τη σχέση μας τόσο με τον εαυτό μας όσο και τους άλλους ενήλικες γύρω μας. Συγκεκριμένα το 1969, ο John Bowlby και λίγο αργότερα η συνεργάτης του Mary Ainsworth μελέτησαν σε βάθος πώς ο πρώιμος τρόπος που σχετίζεται η μητέρα ή ο όποιος άλλος βασικός φροντιστής με το παιδί της/του, που ονομάστηκε “attachment” ή «δεσμός» επηρεάζει την εσωτερική του ασφάλεια και την μετέπειτα ενήλικη ζωή του.

Η θεωρία του δεσμού είναι μια θεωρία δυνατή, τεκμηριωμένη που βασίζεται στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση και στους τρόπους που τα βρέφη και τα παιδιά έως και πέντε ετών χτίζουν τον συναισθηματικό χάρτη της ζωής τους βασισμένο στη πρώιμη σχέση με την μητέρα, το πρώτο και σημαντικότερο πρόσωπο της ζωής.

Σε αυτό το σεμινάριο θα παρουσιάσουμε θέματα όπως:

- Τι είναι ο «δεσμός προσκόλλησης» και πώς δημιουργείται.
- Γιατί αυτός ο πρώιμος δεσμός είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης στη ζωή του ατόμου.
- Ποιες είναι οι μελλοντικές συνέπειες στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.
- Οι στρατηγικές και οι άμυνες των ανασφαλών παιδιών και οι δυνατότητες αλλαγής.
- Τι είδους μακροχρόνιες επιπτώσεις έχουν αυτές οι πρώιμες σχέσεις- Επιδράσεις του «δεσμού προσκόλλησης» στις ρομαντικές σχέσεις ενός ατόμου.

### Σεμινάριο 3

#### **ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ / ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΜΕΣΑ Σ’ΑΥΤΕΣ**

Αυτό το σεμινάριο είναι αφιερωμένο στον γάμο, στη συμβίωση και το ζευγάρι. Μαζί θα στρέψουμε την προσοχή μας στο ζευγάρι, στους αρχιτέκτονες της οικογένειας και ανοίγοντας τα παλιά σεντούκια της δικής μας οικογένειας, θα δούμε πώς η προίκα του εαυτού μας μάς οδήγησε να επιλέξουμε σύντροφο.

Ο γάμος στροβιλίζεται στις μέρες μας ως θεσμός και η βεβαιότητα της σχέσης έγινε αυταπάτη στις αλλαγές των καιρών. Ας δούμε λοιπόν αυτή τη φορά τους εαυτούς μας ως ενήλικες, μακριά από τις οικογένειές μας και ας εξετάσουμε την τριάδα που εμείς φτιάξαμε:

Το εσύ, το εγώ και τη σχέση μας. Η αυτογνωσία και η διαφοροποίηση μάς φαίνονται πλέον οι φανερές εναλλακτικές που θα μας επιτρέψουν να συνθέσουμε τα κομμάτια του εαυτού μας και να προχωρήσουμε στο μαζί, στο μαγικό ΚΑΙ της σχέσης που σήμερα εξανεμίζεται και χάνεται στις καινούργιες προσταγές των καιρών.

Θέματα που παρουσιάζονται:

- Αυτοεκτίμηση- Η προίκα του εαυτού μας
- Ο μύθος του ρομαντικού έρωτα
- Αυτονομία, το να είμαι καλά
- Οικογενειακό αμάλγαμα; Σενάρια και επιβαρύνσεις στα μέλη της οικογένειας
- Περιοχές συζυγικών συγκρούσεων
- Θέση εαυτού μέσα στην οικογένεια.

#### **Σεμινάριο 4**

#### **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

Στο σεμινάριο θα μιλήσουμε για τα όρια μέσα στην οικογένεια. Το πρώτο κομμάτι της κουβέντας μας αφορά τους γονείς που αρχικά θα τους δούμε ως συντρόφους και μετά ως παιδαγωγούς καθώς θεωρούμε ότι μια καλή συντροφική σχέση, με ξεκάθαρα όρια και ρόλους, βοηθάει σχεδόν πάντα στο να μεγαλώνουμε παιδιά πιο ήρεμα και γαλήνια. Στο δεύτερο μέρος θα δούμε μαζί τρόπους ώστε να μπορέσετε να επικοινωνήσετε καλύτερα με τα παιδιά σας, να τα οριοθετήσετε και να κατευνάσετε τους θυμούς τους.

Θέματα που παρουσιάζονται:

- Τι είναι όρια; Φυσικά/ αφαιρετικά
- Ξένες παρεμβάσεις στην οικογένεια
- Πώς λειτουργούν τα εσωτερικά όρια
- Συζυγικό υποσύστημα, Ανοικτά κλειστά όρια
- Οι αξίες της οικογένειας
- Συγχώνευση- Αυτονομία
- Πώς επιλύονται οι συγκρούσεις και τα προβλήματα
- Ποιος ασκεί την δύναμη και τον έλεγχο
- Αποδεκτές μορφές επικοινωνίας
- Το γονεϊκό υποσύστημα
- Τρόποι οριοθέτησης των παιδιών.