



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ 14 ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Συγγραφέας

**Όλγα Ζούζουλα**

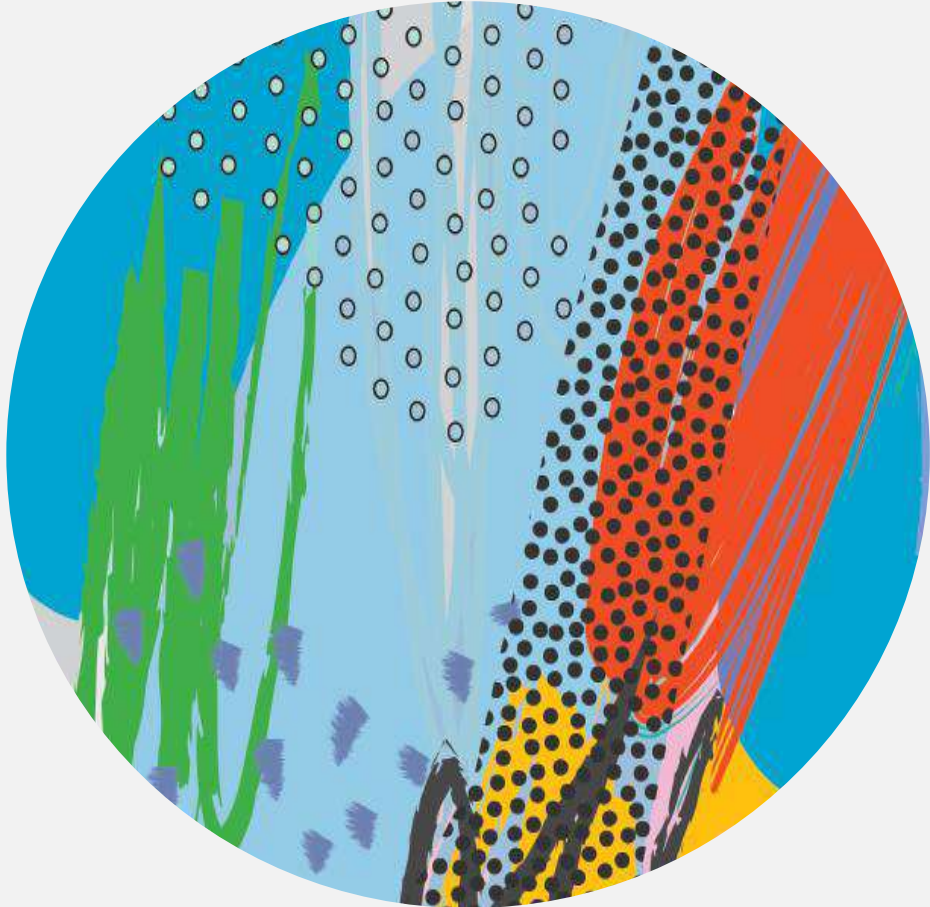
Φιλολόγος, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Msc  
1ο Κ.Ε.Σ.Υ Β' Αθήνας, Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Σύνοψη



- Παγκόσμια Επιδημία
- Υγεία και Προαγωγή της Υγείας
- Αγωγή Υγείας
- Πρόληψη
- Στρατηγικές Παρεμβάσεων Πρόληψης
- Αποτελεσματικότεροι Παράγοντες Παρεμβάσεων Πρόληψης στην Οικογένεια
- Η Φιλοσοφία της Πρωτοβουλίας SMOKE FREE GREECE και η Συμβολή της στην Πρόληψη του Καπνίσματος
- Κύριες Προληπτικές Παρεμβάσεις στα Σχολεία
- Αναμενόμενη Αποτελεσματικότητα
- Αφίσες
- Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών, Παράγοντες Κινδύνου και Προστασίας
- Προστατευτικοί Παράγοντες
- Πότε Μιλάμε στο Παιδί για την Πρόληψη του Καπνίσματος
- Πώς Συμβουλευόμαστε τα Παιδιά για την Πρόληψη
- Όταν Έχουμε Απέναντί μας Μεγαλύτερους Εφήβους
- Αν Είμαστε Γονείς Καπνιστές πώς Συμβουλευόμαστε
- Βοηθητικός και Αποτελεσματικός Γονέας
- Παρεμβάσεις Πρόληψης

# Παγκόσμια Επιδημία

Το κάπνισμα έχει λάβει  
διαστάσεις παγκόσμιας  
επιδημίας ήδη από τον  
20ο αιώνα

Θεωρείται ως η κορυφαία  
αιτία θανάτων που  
μπορούν να αποτραπούν



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Υγεία και η Προαγωγή της Υγείας

## Υγεία

Η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας (WHO)

## Προαγωγή Υγείας Health Promotion

Η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ελέγξουν και να βελτιώσουν την υγεία τους (WHO, Διακήρυξη της Οττάβα)



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Αγωγή Υγείας

(Health  
Education)

Το σύνολο των συστηματικά  
σχεδιασμένων δράσεων που  
ωθούν τα άτομα να παίρνουν  
αποφάσεις, να υιοθετούν  
συμπεριφορές και να δρουν  
εκούσια προς την κατεύθυνση της  
βελτίωσης της υγείας τους



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Πρόληψη

Η πρόληψη περιλαμβάνει

- Σύνολο δράσεων πριν την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς
- Αντιμέτωπιση παραγόντων που κάνουν ευάλωτο το άτομο
- Ενίσχυση παραγόντων που ενδυναμώνουν και προστατεύουν

Η πρόληψη επιτυγχάνει

- Αποφυγή ή αναβολή της έναρξης χρήσης ουσιών
- Μείωση κάθε εξάρτησης



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Στρατηγικές Παρεμβάσεων Πρόληψης

## Δικτύωση-Κινητοποίηση

- Ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας και κινητοποίηση των μελών της

## Ενημέρωση-Ευαισθητοποίηση

- Θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας

## Εκπαίδευση

- Μέσω σεμιναρίων και ομάδων βιωματικού χαρακτήρα

## Συμβουλευτική

- Αντιμετώπιση διάφορων παιδαγωγικών, εκπαιδευτικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων

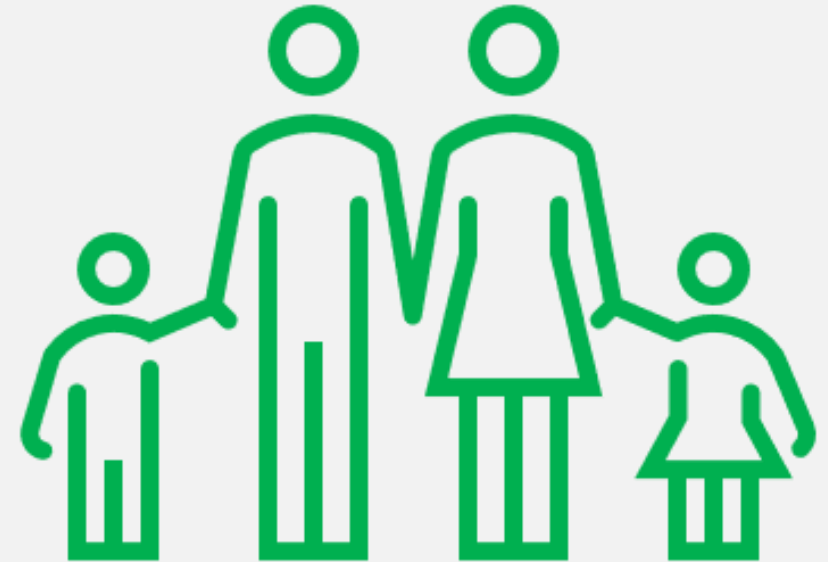
## Ρυθμιστικά μέτρα

- Ρυθμίσεις, νόμους και πολιτικές για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, ως στρατηγικές πρόληψης



# Αποτελεσματικότεροι Παράγοντες Παρεμβάσεων Πρόληψης στην Οικογένεια

- Ενίσχυση της **σχέσης γονέα-παιδιού**
- Εκπαίδευση με βάση την **προσέγγιση της κοινωνικής ενίσχυσης**, καθώς και η εκπαίδευση σε θέματα ορίων
- Αξιοποίηση **μεθόδων αλληλεπίδρασης**
  - ✓ Σε αντίθεση με μεθόδους οι οποίες στηρίζονται σε ομιλίες, διαλέξεις
- Αξιοποίηση εμπειρικά **τεκμηριωμένου θεωρητικού πλαισίου**
- Επεξεργασία θεμάτων, ώστε η παρέμβαση να ανταποκρίνεται στα **διαφορετικά στάδια ανάπτυξης των παιδιών**
  - ✓ Προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία
- Επεξεργασία θεμάτων λαμβάνοντας υπόψη **πολιτισμικές και κοινωνικές ιδιαιτερότητες των γονέων**



Buehler & Kroeger, 2008



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY



# Η Φιλοσοφία της Πρωτοβουλίας SMOKE FREE GREECE και η Συμβολή της στην Πρόληψη του Καπνίσματος



Πρωτότυπη εκπαιδευτική παρέμβαση προαγωγής υγείας & πρόληψης του καπνίσματος στη μαθητική κοινότητα της χώρας μας με κεντρικό όραμα **μια Ελλάδα χωρίς τσιγάρο.**

Υλοποιείται από το **Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος** σε συνεργασία με το **George D. Behrakis Ερευνητικό Εργαστήριο της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας** Χρηματοδοτείται από το **Behrakis Foundation της Βοστώνης.**



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Στρατηγικές Παρεμβάσεων Πρόληψης

## Μαθητικές Παρεμβάσεις

- «**Μαθαίνω να Μην Καπνίζω**», παρέμβαση με σκοπό την πρόληψη του καπνίσματος στους μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού, Γυμνασίου καθώς και Α΄ Λυκείου

## Βιωματικά Σεμινάρια

- «**Μαθαίνω την Αλήθεια, Λέω Όχι στο Τσιγάρο**» βιωματικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, συμβούλους αγωγής υγείας και άλλους φορείς συναφείς με την εκπαίδευση

## Συνεργασίες

- Με την εθελοντική ομάδα «Σύμπλευση» για παρεμβάσεις σε σχολεία απομακρυσμένων ελληνικών νησιών, με τη διεθνή ΜΚΟ Medasset, με τη διοργάνωση αθλοπαιδιών «Transition Sports»



Institute  
of Public Health



# Αναμενόμενη Αποτελεσματικότητα

Βελτίωση της υγείας του μαθητικού πληθυσμού

Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ομάδας στόχου, ώστε να αποκτήσει σωστές συνήθειες και συμπεριφορές

Προώθηση υγιών στάσεων, συμπεριφορών και προτύπων στα σχολεία

Ανάπτυξη του αισθήματος αυτοεκτίμησης και κατανόηση της σημασίας της αυτοφροντίδας

Μεσομακροπρόθεσμα, μείωση των δαπανών του ΕΣΥ



# Οι Αφίσες του Προγράμματος

Οι αφίσες προβάλλουν στους μαθητές έναν υγιεινό τρόπο ζωής που αποτελεί συνειδητή προσωπική επιλογή.

**Δημοτικό**

θέλω να έχω



καθαρά δόντια    καθαρή αναπνοή    γερή καρδιά



Μαθαίνω να μην καπνίζω!

Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.com/thetruth.gr](https://www.facebook.com/thetruth.gr)



**Γυμνάσιο**

Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο



Επιλέγω  
να μην καπνίζω

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.com/thetruth.gr](https://www.facebook.com/thetruth.gr)



**Λύκειο**

Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο

Απαιτώ  
έναν κόσμο  
χωρίς  
τσιγάρο



[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.com/thetruth.gr](https://www.facebook.com/thetruth.gr)




Institute of Public Health

George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Η Νέα Γενιά Επιλέγει να Μην Καπνίζει



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών Παράγοντες Κινδύνου & Προστασίας

## Παράγοντες κινδύνου

ορίζονται οι μεταβλητές που ευνοούν και μπορεί να οδηγήσουν στη χρήση ουσιών και στην εμφάνιση σχετικών προβλημάτων.

## Προστατευτικοί παράγοντες

θεωρούνται οι παράγοντες εκείνοι που μετριάζουν ή απομακρύνουν τις πιθανότητες εμφάνισης και εκδήλωσης συμπεριφορών, επιλογών και προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών.



Institute  
of Public Health

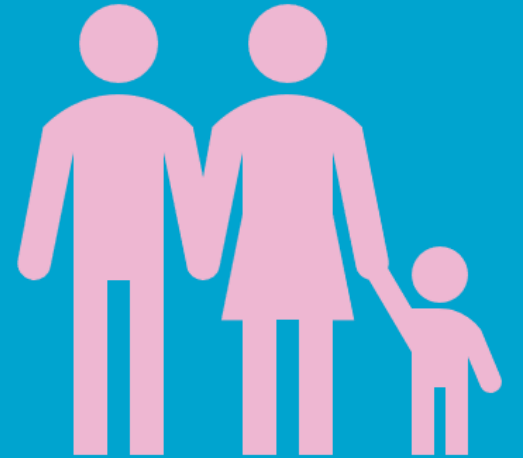
**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Προστατευτικοί Παράγοντες

Σχολείο

Συνομήλικοι

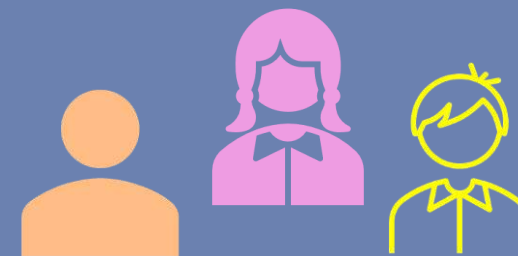
Οικογένεια



# Προστατευτικοί Παράγοντες Ι. Σχολείο

- Παροχή γνώσεων - ενημέρωση
- Συνεργασία γονέων - εκπαιδευτικών
- Καλές σχέσεις μαθητών - εκπαιδευτικών
- Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων:
  - Διεκδικητικότητα (assertiveness)
  - Δεξιότητες επικοινωνίας (communication skills)
  - Δεξιότητες αντίστασης σε πίεση συνομηλίκων (peer pressure resistance /refusal skills)

- Προαγωγή της υγείας των μαθητών
- Θετικές εκπαιδευτικές προσδοκίες από γονείς και εκπαιδευτικούς
- Εξειδικευμένες παρεμβάσεις για μαθητές με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες
- Ανάπτυξη συναισθηματικής αγωγής των παιδιών





# Προστατευτικοί Παράγοντες II. Συνομήλικοι



Πνεύμα συνεργασίας



Αποδοχή και σεβασμός της διαφορετικότητας



Έκφραση συναισθημάτων




Δραστηριότητες θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY



# Προστατευτικοί Παράγοντες III. Οικογένεια

Επικοινωνία γονέα-παιδιού

---

Σεβασμός στην προσωπικότητα του παιδιού

---

Ποιοτικός χρόνος μεταξύ των μελών της οικογένειας

---

Συνέπεια λόγων και πράξεων από τα μέλη της οικογένειας

---

Ενίσχυση προσωπικών δεξιοτήτων

- λήψη αποφάσεων (decision making skills)
- διαχείριση προβλημάτων (coping skills)
- καθορισμός στόχων (goal setting skills)

# Προστατευτικοί Παράγοντες IV. Οικογένεια

## Ενίσχυση συναισθηματικών δεξιοτήτων

- Εντοπισμός και κατονομασία συναισθημάτων
- Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων
- Έλεγχος παρορμήσεων και άγχους
- Επίγνωση διαφοράς μεταξύ συναισθήματος και πράξεων

## Εκπαίδευση σε θέματα αντίληψης του εαυτού

- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- Ανάπτυξη συναισθημάτων του ατόμου
- Αυτό-αξία και αυτό-αποδοχή



Institute  
of Public Health



# Πότε Μιλάμε στο Παιδί για την Πρόληψη του Καπνίσματος;

## Προσχολική ηλικία



- διαμορφώνονται οι στάσεις και οι συνήθειες
- επηρεάζονται οι μελλοντικές αποφάσεις για τη χρήση ουσιών



## Γυμνάσιο

- περίοδος αλλαγών και ανακατατάξεων
- η προστασία τους είναι η σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση



## Πρώτες τάξεις του Δημοτικού

- εξηγούνται οι συνέπειες της χρήσης καπνού και αλκοόλ



## Λύκειο

- ο κίνδυνος χρήσης καπνού, αλκοόλ ή άλλων ουσιών είναι μεγαλύτερος, χωρίς προετοιμασία και πρόληψη από την οικογένεια



## Πρώιμη εφηβεία (τελευταίες τάξεις του Δημοτικού)

- ενημερώνονται για τις μορφές εθισμού



Institute  
of Public Health



# Πώς Συμβουλευόμαστε τα Παιδιά για την Πρόληψη; Ι.

Μιλάμε με απλό, αλλά έγκυρο τρόπο στα παιδιά, χωρίς να τα τρομάζουμε.

Όταν ενημερώνουμε το παιδί, διαθέτουμε χρόνο και ηρεμία.

Είμαστε ενεργητικοί ακροατές.

Διδάσκουμε με το παράδειγμά μας, είμαστε πρότυπα μίμησης για τα παιδιά.

Ισχυροποιούμε ορθές αντιλήψεις.

Δημιουργούμε ένα περιβάλλον που θα υποστηρίζει την αποχή από το τσιγάρο.

Ενισχύουμε τη θετική στάση των παιδιών απέναντι στη διατήρηση της υγείας.

Ενημερώνουμε για τις συνέπειες του καπνίσματος.

Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης.

Αποδομούμε μύθους γύρω από το κάπνισμα.



Institute  
of Public Health



Μιλάμε για τη σημασία της υγείας και μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους.

## Πώς Συμβουλευόμαστε τα Παιδιά για την Πρόληψη; II.

Ενθαρρύνουμε την κριτική σκέψη των παιδιών σε σχέση με την επιρροή των ΜΜΕ και την καπνιστική συμπεριφορά.

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην υποκύπτουν στην πίεση των συνομηλίκων, να υποστηρίζουν την άποψή τους και τα βοηθάμε να αναπτύξουν αυτό-προστατευτικές συμπεριφορές.

Ενθαρρύνουμε την επαφή τους με τη φύση, τις τέχνες και τον πολιτισμό, επενδύοντας σε αξίες που δίνουν νόημα στη ζωή του ανθρώπου και ενισχύουν την προσωπική του ανάπτυξη και τις κοινωνικές του δεξιότητες.



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Αναμενόμενη Αποτελεσματικότητα

Βοηθάμε να αναπτύξουν ισχυρό σύστημα αξιών

Μιλάμε για την αξία της φιλίας

Παροτρύνουμε να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους

Αποφεύγουμε την επιδοκιμασία της χρήσης καπνού (άμεσα ή έμμεσα)

## Γονείς

- Συνεργαζόμαστε με άλλους γονείς
- Διατηρούμε σταθερή επικοινωνία και συνεργασία με το σχολείο



Institute  
of Public Health



# Όταν Έχουμε Απέναντί μας Μεγαλύτερους Εφήβους I.

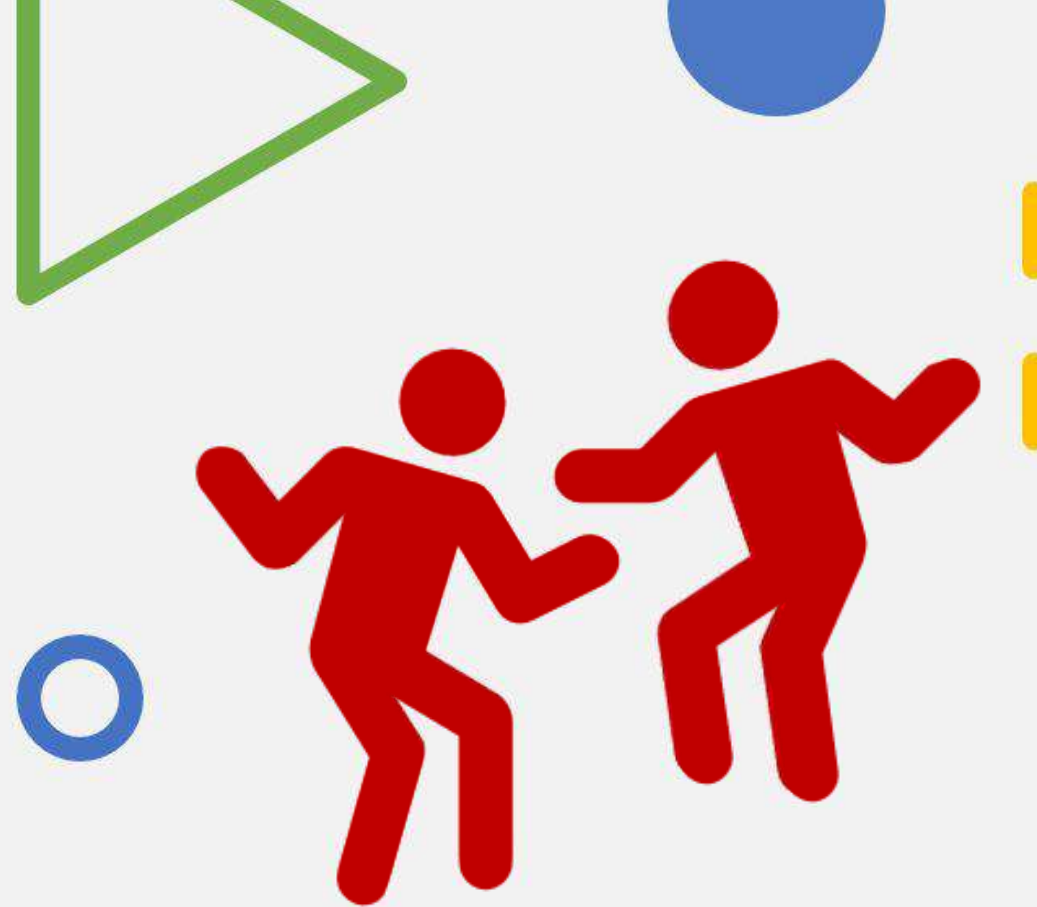
- Μιλάμε με περισσότερα επιστημονικά στοιχεία
- Αποδεχόμαστε και ενθαρρύνουμε τις σωστές επιλογές των εφήβων
- Δεν απορρίπτουμε/αποδοκιμάζουμε τον έφηβο
- Εκφράζουμε την αντίθεσή μας για λάθος επιλογές
- Μιλάμε για την αξία των συνειδητών και υπεύθυνων επιλογών
- Δημιουργούμε το «συμβόλαιο» της οικογένειας, δηλαδή σαφείς, λογικούς και σταθερούς κανόνες που αποτρέπουν από τη χρήση καπνού ή αλκοόλ





# Όταν Έχουμε Απέναντί μας Μεγαλύτερους Εφήβους II.

- Καλλιεργούμε την αυτοεκτίμηση
- Φροντίζουμε να υπάρχει συνέπεια λόγων και συμπεριφοράς, διαφορετικά ακυρώνουμε τον εαυτό μας
- Γνωρίζουμε τα άτομα που συναναστρέφονται τα παιδιά μας
- Ασκούμε έλεγχο και εποπτεία με διακριτικό τρόπο
- Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις ενδείξεις που μαρτυρούν τη χρήση καπνού και άλλων ουσιών
- Απευθυνόμαστε σε εξειδικευμένους φορείς



# Αν Είμαστε Γονείς Καπνιστές πώς Συμβουλευόμαστε; Ι.

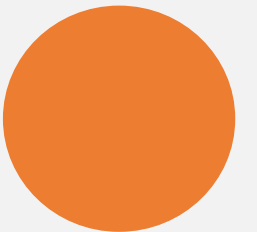
- Αναγνωρίζουμε ότι το κάπνισμα είναι μια νόσος και όχι συνήθεια
- Αφηγούμαστε τη δική μας ιστορία, εστιάζοντας στην αδυναμία μας να διακόψουμε
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι δεν είναι «cool» να καπνίζει κάποιος, ούτε «μαγκιά»

- Χρησιμοποιούμε αποτελεσματικούς τρόπους συζήτησης τέτοιων θεμάτων και επικοινωνίας με τα παιδιά
- Ορίζουμε ή διαμορφώνουμε ένα εξωτερικό χώρο μόνο για τους καπνιστές
- Ζητάμε την άποψη των παιδιών για το κάπνισμα
- Μιλάμε για τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας για τη χρήση καπνού και τη δυσκολία μας να το κόψουμε
- Αποφεύγουμε τη εύκολη προσβασιμότητα του καπνού στο σπίτι



# Αν Είμαστε Γονείς Καπνιστές πώς Συμβουλευόμαστε; II.

- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από την απόλαυση
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από τη δύσκολη ή αγχογόνο συναισθηματική κατάσταση
- Δε ζητάμε ποτέ από το παιδί να μας ανάψει το τσιγάρο & δε στέλνουμε το παιδί να μας αγοράσει είδη καπνιστού
- Δεν αφήνουμε εκτεθειμένα τσιγάρα/τσασάκια πουθενά στο σπίτι
- Δεν καθησυχάζουμε το παιδί υποτιμώντας τη σημασία καπνιστικών συμπεριφορών
- Δεν καπνίζουμε ποτέ μπροστά τους, όταν συζητάμε για το κάπνισμα
- Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους του σπιτιού, ακόμα και όταν έχουμε φιλοξενούμενους
- Δεν καπνίζουμε στο αυτοκίνητο ή σε άλλους κλειστούς χώρους



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Βοηθητικός και Αποτελεσματικός Γονέας



Ενημερώνω και προστατεύω το παιδί μου όταν συζητώ, ακούω και είμαι διαθέσιμος να μοιραστώ τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του.

**Τρόπος προσέγγισης**  
«Βλέπω, παιδί μου, ότι σε απασχολεί το θέμα του καπνίσματος. Είμαι στη διάθεσή σου να συζητήσουμε, όποτε είσαι έτοιμος/η. Θα ήθελα να ακούσω τι σκέφτεσαι, ποια είναι τα συναισθήματά σου».



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

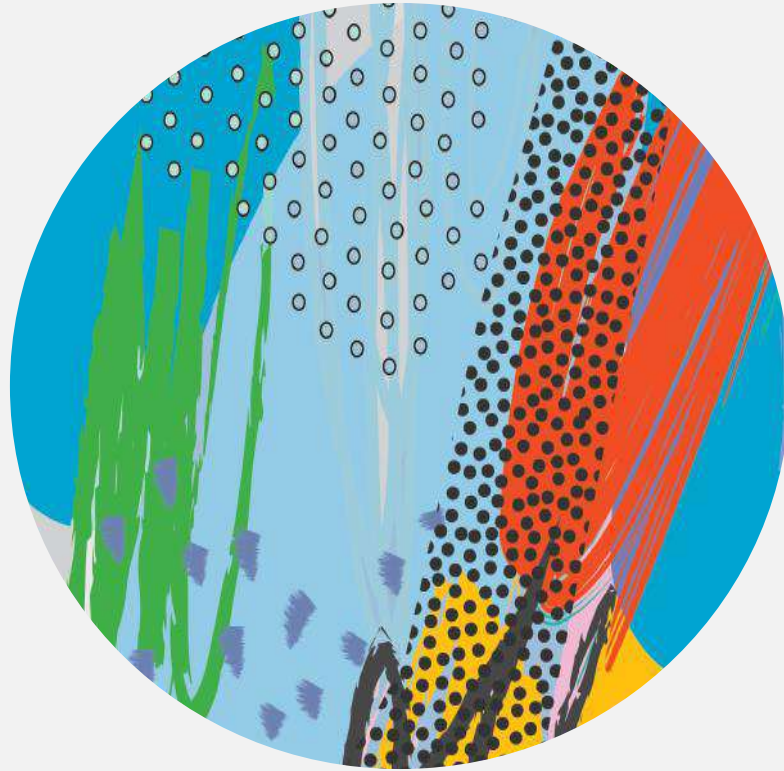
# Παρεμβάσεις Πρόληψης



Αντιμετωπίζουν  
σφαιρικά το  
θέμα του  
καπνίσματος

Δημιουργούν συνθήκες συνεργασίας και  
αλληλεπίδρασης μεταξύ:

- κοινωνικά προσανατολισμένου σχολείου
- ευαισθητοποιημένου εκπαιδευτικού
- ενδυναμωμένης οικογένειας



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY