



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Δήμου Ζωγράφου

Σε συνεργασία με τον



Ανακρέοντος 6θ,
157 71 Ζωγράφου [4^{ος} όροφος]

210 74 73 328-9

kepheo@otenet.gr
kpzografou@gmail.com

Μάρτιος 2026

Αγαπητοί γονείς,

Το Κέντρο Πρόληψης του Δ. Ζωγράφου σας προσκαλεί στο **Σεμινάριο Γονέων παιδιών που φοιτούν στο Γυμνάσιο με θέμα: «Η επικοινωνία στην Οικογένεια»**.

Στο σεμινάριο αυτό οι γονείς θα έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν θέματα και δυσκολίες που προκύπτουν καθημερινά με τα παιδιά, να ανταλλάξουν απόψεις και να αποκτήσουν γνώσεις σε θέματα που τους απασχολούν. Το σεμινάριο πραγματοποιείται με βιωματικό τρόπο, καθώς οι γονείς δεν αποτελούν ακροατές αλλά μέλη μιας ομάδας που συμμετέχουν ενεργά και ανταλλάσσουν σκέψεις, βιώματα και συναισθήματα. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις αλλαγές που συνοδεύουν την εφηβεία, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς, διερευνώντας τη μετάβαση της οικογένειας σε αυτή τη νέα αναπτυξιακή φάση, την διαχείριση των προκλήσεων αλλά και την σημασία της προσαρμογής της οικογένειας στις νέες συνθήκες.

Οι θεματικοί άξονες που θα κινηθούν οι συναντήσεις είναι οι εξής:

- Η σπουδαιότητα της ουσιαστικής επικοινωνίας στο πλαίσιο της οικογένειας
- Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών και ο ρόλος των γονέων
- Ο καθορισμός των ορίων στην οικογένεια
- Η ανάπτυξη, η αναγνώριση και η έκφραση συναισθημάτων
- Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας
- Η διαχείριση συγκρούσεων στην οικογένεια

Θα πραγματοποιηθούν 9 δίωρες συναντήσεις ανά τμήμα συναντήσεων σεμιναρίου, στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης (Ανακρέοντος 60, 4^{ος} όροφος) που θα ξεκινήσουν τον Μάρτιο 2026 και θα ολοκληρωθούν τον Ιούνιο 2026

Πρωινό τμήμα συναντήσεων σεμιναρίου: Δευτέρα 10.00-12.00

Ημερομηνίες συναντήσεων: 30/3/2026, 20/4/2026, 27/4/2026, 4/5/2026, 11/5/2026, 18/5/2026, 25/5/2026, 8/6/2026, 15/6/2026

Απογευματινό τμήμα συναντήσεων σεμιναρίου: Τρίτη 18.00-20.00

Ημερομηνίες συναντήσεων: 31/3/2026, 21/4/2026, 28/4/2026, 5/5/2026, 12/5/2026, 19/5/2026, 26/5/2026, 2/6/2026, 9/6/2026

Εάν ενδιαφέρεστε για το σεμινάριο γονέων παιδιών που φοιτούν στο Γυμνάσιο μπορείτε να **δηλώσετε τη συμμετοχή σας** συμπληρώνοντας τα στοιχεία επικοινωνίας σας και το τμήμα συναντήσεων του σεμιναρίου που επιθυμείτε να συμμετέχετε (πρωί ή απόγευμα) [εδώ](#), έως την Πέμπτη **26/03/2026** και ώρα 20.00 μ.μ. Η συμμετοχή προϋποθέτει επιλογή ενός από τα δύο τμήματα και σταθερή παρακολούθησή του.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ανά τμήμα συναντήσεων σεμιναρίου 20 άτομα. Βρισκόμαστε στη διάθεσή σας για κάθε πρόσθετη διευκρίνιση.



Με εκτίμηση
Η υπεύθυνη των Σεμιναρίων Γονέων
Καρασιώτου Βάνα
Κοινωνική Λειτουργός Μ.Εδ.

* Όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου Πρόληψης παρέχονται δωρεάν!