

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ  
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

# Σχήμα Λόγου

Δεκέμβριος 2007

Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση  
Μαμά, τα παιδιά  
τα φέρνει ο πελαργός;



Σχολικός εκφοβισμός  
ο ρόλος του σχολείου  
και της οικογένειας  
στην πρόληψη και αντιμετώπιση

Διατροφικές διαταραχές  
πρόκειται απλά για μια τιμωρή  
με τη διατήρηση του βάρους;

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Προτάσεις έκφρασης,  
δρόμοι δημιουργίας...  
στο Ρέθυμνο



Δ ΜΥΘΟΙ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ  
υολαξία



# Σ χ ή μ α

# Λ ό γ ο υ

Το περιοδικό εκδίδεται από το Κέντρο Πρόληψης κατά των Ναρκωτικών Νομού Ρεθύμνης.

## Συντακτική Ομάδα

Άννα Άρισ  
Μπαρά Νίκω

## Για το τίτλο αυτό συνεργάστηκαν

Γεωργιάνα Γεράσιμος  
Κορίνα Μιχαήλ  
Κασιανούλα Ευάγγελος  
Καραγιαννοπούλου Άλδα  
Παπαγιαννάκη Κατερίνα  
Σπυριδάκη Γυγώ

## και τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Πρόληψης:

Γουίβερ Βόνα  
Ζουμπάκη Κατερίνα  
Κουτσάκη Λυβία

## ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

ασκή, μη κερδοσκοπική εταιρία σε συνεργασία με τον Όργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

### Μέλη της εταιρίας είναι:

Νομαρχία Ρεθύμνης | Δήμος Ρεθύμνου | Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνου και Αυλοποτάμου  
Ιερά Μητρόπολη Λήμνου και Σπυριών | ΕΛΜΕΡ | Γεωπονικός Σύλλογος Ρεθύμνου  
Διοργανώσεις Σύλλογος Ρεθύμνου | Φαρμακευτικός Σύλλογος Ρεθύμνου  
Ιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου | Οδοντιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου  
Εργατικό Κέντρο Ρεθύμνου | Λίεσσα Εθελόντων | Δήμος Κορυπιών | Δήμος Φοίνικα  
Δήμος Αραδίβου | Δήμος Ανωγειών | Εμπορικό Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ρεθύμνου  
Ένωση Ποδοσφαιρικών Συλλόγων Ρεθύμνου

Επικοινωνία – Εκδόσεις:

**Καλιτζάκης**  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σο κήφ. επαρχ. οδού Ρεθύμνου – Αμαρίου, Ρεθύμνο 741 00

Tel: 28310 27617, 28310 27317 Fax: 28310 27615

e-mail: info@kaliizakis.net

ΗΜ. εκδόσεως: Μαρία Ευαγγελιάδου

Ένα μικρό αραβικό ποίημα αναφέρει πως μια σταγόνα βροχής φώναζε την ώρα που έπεφτε στη θάλασσα:  
«Ω θάλασσα! Τι μικρή που είμαι μπροστά στην απειραντιότητα σου!».

Ένα κομμάτι μιλούσε αυτή τη στιγμή και την περσοποίησης.

Το μεταφράζω σε ένα υπέροχο μαρμαριτζάκι, που κατάφερε να βάλει πάνω στην κορόνα ενός βασιλιά. Ζωντανή, ορατή, ποιητική και μοναδική...

Όπως ο καθένας από μας!  
Ας δώσουμε στον εαυτό μας την φροντίδα που του αξίζει.

Σας ευχόμαστε καλή ανδραγαθία  
Η συντακτική ομάδα

# Περιεχόμενα

**Το ποδήλατο στη ζωή μας:**

ένας εναλλακτικός τρόπος μετακίνησης

3

**Μαμά, τα παιδιά τα φέρνει ο πελαργός;**

8

**13 Σχολικός εκφοβισμός:**

Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας  
στην πρόληψη και αντιμετώπιση

**Διατροφικές διαταραχές:**

πρόκειται απλά για μια εμμονή με τη διατήρηση του βάρους;

18

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ 2007**

24

Προτάσεις έκφρασης, δρόμοι δημιουργίας...  
στο Ρέθυμνο

Μύθοι και πραγματικότητα  
**ΔΥΣΛΕΞΙΑ**

42

**47 Διαζύγιο:**

οι επιπτώσεις του στα παιδιά και τους εφήβους

**Βυζαντινή Μουσική**

Από την ελληνική μουσική μας παράδοση

50

53

**ΒΙΒΛΙΑ – CDs – DVD**

## Το ποδήλατο στη ζωή μας:

ένας εναρχληλακτικός τρόπος μετακίνησης

του Γεράσιμου Ζησιμόπουλου, πρώην Αθλοπαιστή

### Ιστορικό σπύλλογυ

Ο Ποδηλατικός Σπύλλογος Ρεθύμνου ιδρύθηκε στις αρχές της δεκαετίας του '80 από μια ομάδα Ρεθυμνιωτών. Το 2003 άλλαξε καταστατικό, εκσυγχρονίστηκε και έκτοτε λειτουργεί με το σημερινό διοικητικό συμβούλιο.

Αριθμεί 50 ενεργά μέλη, αλλά περιτριγυρίζεται από, περίπου, 150 φίλους του ποδηλάτου. Συνεργάζεται με τους ποδηλατικούς σπύλλογους Χανίων και Ηρακλείου και συνδιοργανώνουν αθλητικές εκδηλώσεις. Έχουν καθιερωθεί οι «ποδηλατοβόλτες» (βόλτες μέσα και λίγο έξω από την πόλη σε χαλαρούς ρυθμούς) που γίνονται από τα μέλη και τους φίλους του σπύλλογυ και στις οποίες μπορεί να συμμετάσχει ο καθένας. Γίνονται συνήθως κάθε πρώτη Πέμπτη του μηνός και ανακοινώνονται στον τοπικό τύπο.

Η έντονη δραστηριοποίηση του Ποδηλατικού Σπύλλογυ στα κοινωνικά δρώμενα της πόλης του Ρεθύμνου, μας έδωσε την αφορμή να παρουσιάσουμε τις δραστηριότητές του. Καταλληλότερος συνομιλητής για τον σπύλλογο αυτό δε θα μπορούσε να ήταν άλλος από τον ίδιο τον πρόεδρό του. Έτσι, ο κ. Ζησιμόπουλος μας παραχώρησε μια συνέντευξη στην οποία περιγράφεται η πορεία, οι πρωτοβουλίες και οι στόχοι του σπύλλογυ...



**✿ Κίριε Ζησιμόπουλε, ο Ποδηλατικός Σπύλλογος Ρεθύμνου έαι έντονη παρουσία στην κοινωνική ζωή της πόλης, ειδικά οι αθλητικοί χρόνοι. Θα έδειλε να μας πείτε ποια είναι οι δραστηριότητες του σπύλλογυ.**

Οι δραστηριότητες του σπύλλογυ μας εκτείνονται σε δύο κατευθύνσεις: η μια είναι το αθλητικό μέρος, όπως όλοι οι αθλητικοί σπύλλογοι, με το οποίο απευθύνονται στους νέους ανθρώπους και σε όσους νάθουν νέοι. Το δίλλο

# Εναηλεκτικές δραστηρι

ακόμα του ενδιαφέροντος του σπυλλόγου έχει να κάνει με τα κοινωνικά μηνύματα που επιδιώκουμε να περάσουμε.

Όσον αφορά το αθλητικό κομμάτι, σε αυτό περιλαμβάνονται οι αγώνες που γίνονται εντός και εκτός Ελλάδας, στους οποίους συμμετέχουν μέλη του σπυλλόγου μας. Για παράδειγμα, τον Αύγουστο στο Αμβούργο ο σπυλλόγος μας θα εκπροσωπηθεί στον διεθνή ποδηλατικό αγώνα απόστασης 150 χιλιομέτρων.

- ✿ **Μου ήθελε ότι συμμετέχετε συχνά σε αγώνες, πολλοί εκ των οποίων είναι διεθνούς ενδιαφέροντος. Ο σπυλλόγος σας τι σημασία αποδίδει σε αυτές τις διοργανώσεις;**

Έχουμε αρκετά καλή αποστέλματα, σε σχέση με την αθλοετή παρουσία του σπυλλόγου, σε δρώμενα διεθνούς ενδιαφέροντος. Οι επιτυχίες, ωστόσο, είναι αρκετά νομίζω, όχι τόσο με το πηλασάρισμα σε καλές θέσεις, αλλά από άποψη συμμετοχής.

- ✿ **Αν μιλάσουμε σε αυτό το σημείο ήλιο για την κοινωνική κατάσταση του σπυλλόγου. Πόσο σημαντικό είναι αυτό το πεδίο δράσης για τον σπυλλόγο και σε τι προτεραιότητα βρίσκεται;**

Ο σπυλλόγος θέτει ως κύρια προτεραιότητα την προσπάθεια αλλαγής της νοοτροπίας των συμπολιτών μας. Θέλουμε όλοι να καταλάβουν ότι το ποδήλατο



είναι ένα μέσο μεταφοράς. Είναι πολύ εύκολο να κινηθούμε μέσα στην πόλη μας, καθώς είναι μια πόλη επίπεδη με μεγάλη πλακωνία. Οι προϋποθέσεις λοιπόν που επιτρέπουν τη χρήση του ποδηλάτου υπάρχουν ως ένα βαθμό. Άρα, το ποδήλατο είναι ένα μέσο μεταφοράς που μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας για την μετακίνηση εντός της πόλης μας.

**✿ Κ. Ζησιμόπουλε, μιλάει για την χρήση του ποδηλάτου ως προς την αίσθηση για τη νέα γενιά. Ποιο είναι το μήνυμα του συλλόγου για την χρήση του ποδηλάτου γενικά;**

Είναι πολύ εύκολο και πολύ απλό να γίνει το ποδήλατο αυτό που ήλπε καιώς «μα». Να γίνει στάση και τρόπος ζωής. Το ποδήλατο μπορεί να προσδώσει στη νέα γενιά μια δυναμική που δεν έχει κανένα άλλο μέσο μεταφοράς. Είναι το μόνο οικονομικό και οικολογικό μέσο. Δεν ρυπαίνει και χρειάζεται μονάχα μια απλή συντήρηση κάθε έξι μήνες. Ακόμα σκεφθείτε ότι με το ποδήλατο έχουμε τη δυνατότητα να μιλάμε με το διπλανό μας, να γελάμε, να χαιρετάμε, να ερχόμαστε σε επαφή με τους συγχωριανούς μας. Τα πράγματα αυτά τα έχουμε χάσει με το να κινούμαστε με το αυτοκίνητο.

Επιπλέον, προσφέρει και σωματική άσκηση που σίγουρα παραμελούν οι νέοι... Η άσκηση είναι ένας παράγοντας που συνδέει με την ποδηλασία. Είναι μια χαλαρή και καθημερινή άσκηση, η οποία πρέπει να υπάρχει σε συνάρτηση μ' έναν υγιή τρόπο ζωής. Σήμερα, η ζωή μας είναι ως επί το πλείστον καθιστική τρεφόμαστε λάθος και ταυτόχρονα δεν ασκούμε πολύ. Επομένως, το ποδήλατο είναι ένας τρόπος να αρχίσουμε μια χαλαρή καθημερινή άσκηση. Ενδείκνυται για κάθε ηλικιακή ομάδα, καθώς δεν καταπονεί τις αρθρώσεις.

**✿ Όταν αφορά την χρήση της ποταμίας για την ασφαλή και άνετη χρήση του ποδηλάτου μέσα στην πόλη, ποιες βλίσκειτε τις νέες δεδομένα σε επίπεδο υποδομής;**

Εδώ και αρκετά χρόνια, ο σύλλογος καταθέτει προτάσεις στο δημοτικό συμβούλιο, με σκοπό να υπάρξουν να αλληλέγγυα κάποια δεδομένα όσον αφορά την κίνηση μέσα στην πόλη. Αυτές οι προτάσεις περιελάμβαναν ένα δίκτυο ποδηλατοδρόμων, δηλαδή εκτός από τους κύριους δρόμους όπου δημιουργείται ο ποδηλατοδρόμος, να υπάρχουν κάποιοι συνδετήριες δρόμοι όπου θα συνδέονται με τον κύριο ποδηλατοδρόμο.

Στόχος μας είναι, όποιος θέλει να χρησιμοποιήσει το ποδήλατο, να μπορεί να πάει στο μεγαλύτερο μέρος της πόλης με ασφάλεια, χωρίς να κινδυνεύει από τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς. Αυτό δεν είναι ακατόρθωτο να γίνει. Να πω ότι

με την εμφάνιση των ποδηλατοδρόμων, αρχικά στη Μοδόσσα και στη συνέχεια και σε άλλους δρόμους, πραγματικά ο αριθμός των ποδηλατιστών έχει αυξηθεί. Αυτό είναι ένα θετικό δείγμα. Ωστόσο, πιστεύω ότι όσο μεγαλύτερος αριθμός ποδηλατιστών κινούνται μέσα στην πόλη, τόσο συνειδητοποιούν και οι υπόλοιποι οδηγοί ότι πρέπει να έχουν την ανάλογη προσοχή απέναντί τους. Έτσι, θα διευκολυνθεί η κίνηση των ποδηλατιστών μέσα στην πόλη, ακόμα και στους δρόμους.

## **🌻 Γιατί είναι το μέγεθος που θέλεις να αναζητήσεις στην πολιτική;**

Κάθε αρχή πρέπει να έχει ως βασικό στόχο τον προγραμματισμό έργων με επίκεντρο τον άνθρωπο και όχι το αυτοκίνητο. Αν λειτουργούμε με τη λογική που θα περιόδουμε το αυτοκίνητο και πως θα το διευκολύνουμε, έχουμε χάσει το παιχνίδι. Πρέπει, λοιπόν, να γίνει μια πολιτική με βάση τον άνθρωπο, γιατί ο άνθρωπος είναι αυτός που δημιουργεί και τις υπόλοιπες ανάγκες. Στις μεγάλες πόλεις του εξωτερικού δεν πιστεύω ότι επικρατεί αυτή η κατάσταση που υφίσταται στις ελληνικές. Ο καθένας θέλει να περδάει μπροστά από το σπίτι ή το μαγαζί του, να σταματήσει οπουδήποτε, να φωνάξει και να φύγει. Χρειαζόμαστε αλλαγή νοοτροπίας των πολιτών και σε αυτό καθοριστικό ρόλο μπορεί να παίξει η πολιτική.

## **🌻 Από τις 7 έως τις 13 Μαΐου οργανώσατε την εναλλακτική εβδομάδα Κίνησης και Κινηματογράφου. Τι δραστηριότητες περιλάμβανε η εβδομάδα αυτή;**

Όπως είπατε, από τις 7 έως τις 13 Μαΐου έγινε σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Ρεθύμνου, μια «εβδομάδα Εναλλακτικής Κίνησης και Κινηματογράφου». Αυτή η εβδομάδα περιλάμβανε συζητήσεις στα σχολεία για την ευαισθητοποίηση της νέας γενιάς, πάνω σε θέματα κίνησης με το ποδήλατο. Προβιλιθόθηκαν κινηματογραφικές ταινίες που είχαν ως θέμα το ποδήλατο και διοργανώθηκαν ποδηλατικοί αγώνες που έγιναν στη Μαρίνα, για παιδιά από 8-13 ετών, οι οποίοι είχαν αρκετά μεγάλη απουσία λόγω της μεγάλης συμμετοχής. Η εκδήλωση αυτή ξεκίνησε με την Συμφωνική Ορχήστρα των Νέων της πόλης και έκλεισε με μια συναυλία με μουσικούς της πόλης και τον κ. Νίκο Μαρκαντώνη.

Το αποκορύφωμα των εκδηλώσεων ήταν η ημερίδα που έγινε με την παρουσία ενός συγκοινωνιολόγου, ειδικού για τα θέματα κίνησης μέσα στην πόλη, του κ. Θόδωρου Βίλασσου, καθηγητή στο Μετσόβιο Πολυτεχνείο. Ο κ. Βίλασσος έδωσε έμφαση στην ανάγκη να γίνει ο σχεδιασμός της πόλης με βάση τον άνθρωπο –όπως ανέφερα προηγουμένως– και αν είναι δυνατόν να υπάρξει ποδηλατοδρόμος έξω απ' το σπίτι του καθενός.

## ✦ **Παρατηρήστε ότι δίνει έμφαση στον ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα των πόλεων – σε αντίθεση με το ποδήλατο ως άδεια. Αναλύστε μας την σκέψη σας...**

Ο αυξημένος αριθμός ποδηλασιών σε μια πόλη θεωρώ ότι είναι δείκτης για την ανθρωποκεντρική της κατεύθυνση- όπως επίσης αν υπάρχουν μεγάλα πεζοδρόμια και υποδομές, γενικά, που προάγουν την κοινωνική επαφή.

Το ποδήλατο προάγει τον πολιτισμό. Με το ποδήλατο δεν απειθείς και ούτε απειθείσαι από κανέναν- είσαι χαμογελαστός και φιλικός. Αυτό θεωρώ ότι είναι δείγμα πολιτισμού. Είναι ένας τρόπος, ακόμη, να δημιουργηθούν κοινωνικές σχέσεις.

Τέλος, το ποδήλατο επιφέρει, πιστεύω, μια κοινωνική ισοδυναμία με την έννοια ότι είναι προσβάτο σε όλους: μικροί ή μεγάλοι, άντρες ή γυναίκες, πλούσιοι ή φτωχοί μπορούν να έχουν ένα ποδήλατο.

Μέσα από αυτή τη συνέντευξη επιχειρείται να παρουσιαστεί η ανάγκη αλληλεγγύης της νοοτροπίας του καθενός από μας. Η χρήση του ποδηλάτου μπορεί να ωφεληθεί ουσιαστικά τόσο το άτομο χρησιμοποιώντας, όσο και την κοινωνία στο σύνολό της. Πιστεύω ότι έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει ένα μέσο για ανθρώπους που ενδιαφέρονται για τη σωματική άσκηση, ένα περιβάλλον πιο καθαρό και μια κοινωνία με καλύτερες ανθρώπινες σχέσεις. ☺

Πληροφορίες

**Ζησιμίνουδης Κόστας**, τηλ.: 28310 53197 – **Γαλιάνης Νίκος**, τηλ.: 28310 51008.



## Μαμά, τα παιδιά τα φέρνει ο πελαργός;

των *Βέρα Γουίμπερ*, ψυχολόγος - *Αίθλια Κουτσούρα*, ψυχολόγος

**«Πως γινόνταν τα μαζά, εγώ δεν έαι πουλιά, όπως ο αδελφός μου».**

Αυτός είναι μερικός από τις ερωτήσεις που συχνά απασχολούν και προβληματίζουν τα παιδιά ενώ, συνήθως, δυσκολεύουν και προκαλούν αμηκονία στους γονείς, καθώς τους φέρνουν αντιμέτωπους με τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.

Ο τρόπος με τον οποίο θα αντιμετωπίσει ένα άτομο την σεξουαλικότητά του κατά τα διάφορα στάδια της ζωής του, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την διαπαιδαγώγηση για θέματα σεξ, που είχε στην παιδική του ηλικία. Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση δεν αναφέρεται μόνο σε ζητήματα σεξουαλικών σχέσεων αλλά και σε ευρύτερα θέματα, όπως **η αιδώ του εαυτού, η αυτοεκτίμηση, οι κινήσεις πηχία, ο αμοιβαίος σεβασμός και η αγάπη**. Οι αξίες των γονέων μεταδίδονται μέσα από τα λόγια τους, αλλά, κυρίως, μέσα από τη στάση τους και το ζωντανό παράδειγμα που δίνουν στα παιδιά τους.

Η έγκαιρη, σωστή και αποτελεσματική σεξουαλική διαπαιδαγώγηση βοηθάει το παιδί να ενημερωθεί για διάφορα σεξουαλικά ζητήματα και να μάθει να προστατεύει τον εαυτό του από διάφορους κινδύνους.

### Ποιες είναι οι στόχοι της;

- ✪ Να βοηθήσει το παιδί να αποκτήσει έγκυρες γνώσεις γύρω από τη σεξουαλική συμπεριφορά, με αναφορά στο πολιτισμικό περιβάλλον που ζει.
- ✪ Να προάγει τη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία του παιδιού.
- ✪ Να βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει την προσωπικότητά του, με στόχο να έχει μια ευτυχεσμένη και δημιουργική ζωή.

### Ταμπού και Αντιρρήσεις

Παρόλο που το σεξ, ειδικότερα στις μέρες μας, προβάλεται ευρέως από τα Μ.Μ.Ε., η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση αποτελεί για μερικούς ένα κοινωνικό ταμπού που έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση των γονιών από την έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση των παιδιών τους. Οι πιο συνήθεις αντιρρήσεις είναι οι εξής:

- ✪ «Οι γνώσεις γύρω από το σεξ μπορεί να είναι βλαβερές στην ηθική εξέλιξη του παιδιού».

- ✶ «Τα παιδιά δεν έχουν ανάγκη να γνωρίζουν τίποτα για τη σεξουαλική λειτουργία, γιατί αυτή δεν τους έχει εμφανιστεί ακόμα».
- ✶ «Υπάρχει κίνδυνος η διαπαιδαγώγηση αυτή να φέρει πρώτες σεξουαλικές σχέσεις στα παιδιά».

Η αλήθεια όμως είναι ότι η σωστή ενημέρωση και η επαρκής γνώση που προσφέρεται στο παιδί γύρω από το σεξ προλαμβάνει κινδύνους, παρά δημιουργεί. Στην πραγματικότητα, η άγνοια είναι αυτή που επιφέρει επαχθή αποτελέσματα στο παιδί. Η σεξουαλικότητα είναι καλό να αντιμετωπίζεται ως μια φυσιολογική λειτουργία, η οποία δεν μπορεί να χωριστεί από τις άλλες βασικές ανθρώπινες λειτουργίες και δεν περιέχει τίποτα το κρυφό, μυστικό και ανήθικο.



Είναι ζωτικής σημασίας οι γονείς να δουλέψουν με τα παιδιά τους πάνω στο θέμα της σεξουαλικότητας, αν και τις περισσότερες φορές είτε λόγω ταμπού, είτε λόγω δικών τους προσωπικών δυσάρεστων βιωμάτων, προτιμούν να το αποφεύγουν. Η αλήθεια όμως είναι ότι είτε θέλουν, είτε δε θέλουν, τα παιδιά θα μάθουν και θα συζητήσουν για το σεξ με κάποιους άλλους (φίλοι και συμμαθητές) και ίσως το «εδιδεχόμενο» διαστρεβλωμένα και λανθασμένα. Είναι λοιπόν σημαντικό, οι γονείς πρώτοι να διδάξουν σωστά τα παιδιά τους, ώστε να τα προετοιμάσουν, όσο το δυνατόν, καλύτερα για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τυχόν προκλήσεις και κινδύνους.

## Πως απαντάμε στις ερωτήσεις των παιδιών;

Είναι γνωστό ότι οι γονείς λίγο πολύ «βασανίζονται» ή έχουν «βασανιστεί» από την περιέργεια και από τις ερωτήσεις των παιδιών. Ο άνθρωπος έρχεται στη ζωή με μεγάλη έφεση για μάθηση, η οποία τον ακολουθεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής και εκδηλώνεται με τις ερωτήσεις. Η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις είναι μια ανάγκη η οποία δεν πρέπει να παραγκωνίζεται. Οι απαντήσεις που θα δοθούν είναι ένα είδος πνευματικής τροφής που θα τα βοηθήσει να οικειοποιηθούν την πνευματική τους εξέλιξη. Έτσι, ακόμα και σε πολύ μικρή ηλικία, όταν τα παιδιά βρίσκονται σε κλίμα εμπιστοσύνης, κάνουν ερωτήσεις στους γονείς ελπίζοντας ότι εκείνοι θα τους βοηθήσουν.

Ειδικότερα, όταν οι ερωτήσεις των παιδιών αφορούν το σεξ, οι γονείς νιώθουν αμήχανα και βασανίζονται ακόμη περισσότερο. Οι γονείς υιοθετούν διάφορες καταυθύνσεις σχετικά με τις ερωτήσεις αυτές. Κάποιοι σιωπούν, κάποιοι κάνουν



πως δεν άκουσαν ή αλλόζων θέμα και κάποιοι άλλοι καταφεύγουν στη μυθολογία. Με αυτό τον τρόπο όμως, κάνουν την ευκαιρία να πουν στο παιδί κάτι που οπωσδήποτε θα μάθει, να δημιουργήσουν σημεία στενότερης επαφής μαζί του και να εδρανώσουν μια σχέση εμπιστοσύνης. Το παιδί αργότερα θα καταλάβει πως του είναι ψέματα, με αποτέλεσμα να μην εκφράζει για τους προβληματισμούς του στους γονείς του.

Υπάρχουν μερικές προτάσεις, οι οποίες μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία γονιών και παιδιών, σε κάθε ηλικία.

- ❖ **Απαντάμε στα παιδιά.** Διαφορετικά δε γιγίζουμε το κενό που αισθάνονται και δεν τα βοηθάμε να συνεχίσουν το συλλογισμό τους προς άλλες καταυθύνσεις. Πολλές φορές όμως οι ερωτήσεις τους μπορούν να μας πιάσουν απροετοίμαστους, χωρίς να ξέρουμε ακριβώς τι να απαντήσουμε. Μια πρόταση θα ήταν να πούμε: «Θέλω πολύ να απαντήσουμε γι' αυτό το θέμα, αλλά δεν είναι η κατάλληλη στιγμή τώρα. Θα προσπαύσω να μιλήσουμε το απόγευμα». Έτσι, θα έχουμε το χρόνο να σκεφτούμε λίγο και να τους παρέδουμε μια απάντηση που να ικανοποιεί την περιέργειά τους, αλλά και εμάς.
- ❖ **Λέμε την αλήθεια.** Μπορεί βέβαια να μην την αναφέρουμε ολόκληρη ή με τον τρόπο που θα κάναμε με έναν ενήλικα ωστόσο τα ψέματα κάποια στιγμή θα φανερωθούν και θα κάνουν τα παιδιά να χάσουν μέρος της εμπιστοσύνης τους στους γονείς τους.
- ❖ **Επιμαρτυρούμε μόνο για αυτό που μας ρωτούν.** Στις ερωτήσεις που κάνουν τα παιδιά, απαντάμε μόνο στη συγκεκριμένη ερώτηση και δεν κάνουμε μια εκτεταμένη αναφορά, εάν δεν μας έχει ζητηθεί.
- ❖ **Δεν προειδούμε τη συζήτηση στο παιδί,** αν δεν είναι ώριμο, έτοιμο να τη δεχτεί. Αφήνουμε σε εκείνο την πρωτοβουμία χωρίς να το πιάσουμε και να το φορτώσουμε με πληροφορίες που δεν είναι ακόμα έτοιμο να κατανοήσει.

Υπάρχουν βέβαια και παιδιά που δεν βρίσκουν τρόπο να εκφραστούν όταν θέλουν να ρωτήσουν για το σεξ, ενώ μηλοκάνοντας ακόμα περισσότερο αν δουν πως και οι γονείς να κόβουν άβολα και αμήχανο μιλώντας γι' αυτό το θέμα. Σε αυτήν την περίπτωση μπορούμε να έχουμε βιβλία, κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών, στα οποία θα έχουν πρόσβαση και θα γνωρίζουν ότι μπορούν να απευθυνθούν σε μας για οποιαδήποτε απορία.

- ✦ **Γνωριμία σκελετού** Όσο μικρότερο είναι το παιδί τόσο πιο απλές αναπλάσεις του δίνουμε. Ανάθετη αναμετάθεση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη σύγχυση, αλλά και την αμηχανία.
- ✦ **Δεν μιλάμε το παιδί επειδή μας πονάει** Οι συννοείς ερεϊστές μπορεί να είναι εξαναγκαστές, όσον αφορά την υπομονή των γονιών, καθώς πολύ εύκολα τα παιδιά περνούν από την πρώτη ερώτηση στη δεύτερη και από τη δεύτερη στην τρίτη... αλλά, οι γονείς καλό είναι να μην στερούν την ικανοποίηση της μέθης στα παιδιά τους.

## Η σεξουαλική διαπαιδαγύγηση ως μέσο πρόληψης της σεξουαλικής κακοποίησης

Η πρόληψη στο θέμα της σεξουαλικής κακοποίησης αφορά σε μεγάλο βαθμό την έγκυρη ενημέρωση για θέματα σεξουαλικότητας και σεξουαλικής υγείας. Η σωστή ενημέρωση γονιών και παιδιών σε τέτοια θέματα μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά και να προφυλάξει το παιδί.

## Πως μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να μάθει να προστατεύει τον εαυτό του;

- ✦ **Η αυτοεκτίμηση** είναι η ικανότητα να δίνεις αξία στον εαυτό σου και να τον μεταχειρίζεσαι με αξιοπρέπεια, αγάπη και ειλικρίνεια. Γι' αυτό, αποτελεί σημαντικό παράγοντα και για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης των παιδιών. Τα παιδιά που εδωλογοούν θετικά τον εαυτό τους είναι λιγότερο πιθανό να πέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης. Η υψηλή αυτοεκτίμηση του παιδιού επιτυγχάνεται όταν οι γονείς εκδηλώνουν την αγάπη τους, όταν τους λένε ότι τα αγαπούν, όταν τα αγκαλιάζουν τρυφερά, όταν τους συμπεριφέρονται με τρόπο που δείχνει ότι τα εμπιστεύονται, ότι τα θεωρούν έξυπνα και καλά, όταν τα βοηθούν να παίρνουν αγά-αγά μόνα τους τις αποφάσεις που τα αφορούν, δεν τα υπέρπροστατούν, αναγνωρίζουν τα επιτεύγματά τους και τα ενθαρρύνουν να μάθουν καινούργια πράγματα.
- ✦ **Η ανεξαρτησία της σεξουαλικότητας** τους μέσα από τη σωστή σεξουαλική διαπαιδαγύγηση και την ανοικτή επικοινωνία παιδιού – γονιού, που δομείται με εμπιστοσύνη και ειλικρινή διάλογο. Ο καλύτερος τρόπος είναι η ενημέρωσή τους σχετικά με το σώμα τους και τις λειτουργίες του. Είναι απαραίτητο να κοιτάθουν ωραία με το σώμα τους, χωρίς να κοιτάθουν αμηχανία όταν μιλάνε για αυτό ή όταν τους δημιουργούνται απορίες γύρω από αυτό.
- ✦ Είναι σημαντικό για τα παιδιά να ξέρουν ότι **το σώμα τους και το μυαλό τους τους ανήκει, είναι δικό τους και πρέπει οι άλλοι να το σεβονται**. Μπορούμε, για παράδειγμα, να διευκρινίσουμε στο παιδί πως το σώματάκι του τού ανήκει, άρα κανείς δεν έχει δικαίωμα να το αγγίζει. Εάν κάποιος το κάνει μπορεί να τον στα-

# Σεξουαλική διαπαιδαγ.

μασίαι και να έρθει να μας το πει αμέσως. Καλό θα ήταν να ξέρει το παιδί πως αν κάποιος με το άγγιγμα του το κάνει να νιώσει δυσάρεστα, περίεργα, αμήχανα και άσχημα μας ενδιαφέρει να το μάθουμε αμέσως, άρα το πρώτο που θα κάνει είναι να τρέξει να μας το πει.

- ✪ Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν **να εκφράζουν ανοικτά τα συναισθήματά τους** και να δικαιολογούν τα δικαιώματά τους.
- ✪ Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν **να ήθελαν αόρατα** με κατηγορηματικό τρόπο, έτσι ώστε η άρνησή τους να γίνεται κατανοητή και σεβαστή, όταν κάποιος τους ζητήσει κάτι που δεν τους αρέσει ή που θέλουν να αποφύγουν.
- ✪ Η εμπειρία ασφαλιώς δίνει δύναμη, αλλά **δεν χρειάζεται να τρομάζουμε υπερβολικά τα παιδιά και να τα κάνουμε να χάσουν παντελώς την εμπιστοσύνη τους στον κόσμο των ενηλίκων.**

Η σεξουαλική αγωγή έχει καταστεί ανακείμενο μύθος, λησθεσμένων δοξασιών και αμφισβητήσεων, από τότε που για πρώτη φορά θεωρήθηκε σημαντικό να ξέρουν οι νέοι άνθρωποι την αλήθεια για το σεξ. Παρόλο που οι όποιες αντιρρήσεις, που εκφράζονται κατά καιρούς, είναι κατανοητές, είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι τα παιδιά δεν παθαίνουν κανένα κακό μαθαίνοντας την αλήθεια για τον έρωτα και το σεξ. Ο τρόπος που τα παιδιά μαθαίνουν για το θέμα αυτό έχει μεγάλη σημασία: είναι απαραίτητο να υπάρχει ζεστασιά στην επικοινωνία και θετική στάση. Οι γονείς χρειάζεται να έχουν στο μυαλό τους ότι η σεξουαλική εκπαίδευση συμβαδίζει με τη μεταβίβαση ηθικών αξιών. Οι αξίες αυτές αποσπλούν το υπόβαθρο της γενικότερης συμπεριφοράς του στόχου (όχι μόνο της σεξουαλικής) και αντικατοπτρίζονται σε αυτήν.

**Η πρόταση είναι, τα παιδιά να φέρνει ο παλιός σε αποκαίτοι ενήπιο αποκαθολογία αποκαίνις και αποκαί γονιών και παιδιών!!!**

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΑΡΑΒΛΑΣΙΑΣ

1. Που ήπια ο Σπέρματόηις, Nicholas Allan, εκδ. Νίκος.
2. Κοιβενταίνονται για το Σεξ με το μικρό μας παιδί, June Morris, εκδ. Θυμάρ.
3. Κοιβενταίνονται για το Σεξ με τα παιδιά μας τις κρηθείς, June Morris, εκδ. Θυμάρ.
4. Οδηγία Σεξουαλικής Αγωγής για Νέους, Ελιζαβετ Φίνγγουα, Ρισαρετ Γουέικερ, εκδ. Παιδαγ.



## Σχολικός εκφοβισμός:

Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας στην πρόληψη και αντιμετώπιση

των *Κατερίνα Ζουρτζίκου, ψυχολόγου* - *Κατερίνα Παπαμανωλάκη, ψυχολόγου*

Στις μέρες μας, τα παιδιά και οι έφηβοι δεν αντιμετωπίζουν μόνο τις αβεβαιότητες που σχετίζονται με τις αλλαγές της σωματικής, συναισθηματικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης, αλλά συχνά έρχονται αντιμέτωποι με συναισθηματικές και κοινωνικές πιέσεις που προέρχονται από το περιβάλλον στο οποίο ζουν – πολλές φορές και από τους συνομηθικούς τους.

### Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός (Bullying)

Ο εκφοβισμός μεταξύ συνομηθικών στο σχολικό χώρο (bullying) αποτελεί ένα οδυνηρό και πιο διαδεδομένο φαινόμενο, αφορά τα παιδιά όλων των ηλικιών και έχει πολλές μορφές. Μπορεί να είναι είτε άμεσος (σωματικός επιθέσις, κλέψιμο ή φθαρτά προσωπικών αντικειμένων, απειλές, σαρκασμός, ειρωνεία, υποβιβασμός, εξευτελισμός, εξαναγκασμός



του θύματος να κάνει πράγματα που δε θέλει, σεξουαλική παρενόχληση), είτε έμμεσος (κοινωνική απομόνωση, διάδοση φημών, αντίθετες κειρονομίες).

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί μία συχνή μορφή βίας στην κοινωνία μας. Σε οποιαδήποτε μορφή είναι μία μη αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά που προκαλεί συναισθήματα δυσφορίας, ανασφάλειας, φόβου και μοναξιάς. Επίδρα αρνητικά στην αυτοεκτίμηση των παιδιών, στην ποιότητα της σχολικής ζωής και την ακαδημαϊκή και κοινωνική επίδοση των μαθητών. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή βία ή σε συναισθηματικό και ψυχολογικό τραύμα.

## Ψυχολογικοί παράγοντες του εκφοβισμού

Οι συμπεριφορές εκφοβισμού στο σχολείο συνδέονται με παράγοντες που αφορούν την οικογένεια, το σχολείο και την ομάδα των συνομηθίκων.

Συγκεκριμένα, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου εκδηλώνεται βία (ψεκακή ή και σωματική) και όπου τα μηνύματα που παίρνουν για την αξία και την αξία τους είναι αρνητικά, είναι περισσότερο πιθανό να εκδηλώσουν συμπεριφορές εκφοβισμού προς τους συνομηθίικούς τους, καθώς αυτό τους δίνει μία αίσθηση δύναμης και αξίας. Επιπλέον, οι συμπεριφορές αυτές ενθαρρύνονται όταν δεν υπάρχουν στην οικογένεια σαφείς και σταθεροί κανόνες και όρια (γονείς υπερβολικά επιτακτικοί ή υπερβολικά αυστηροί).

Όσον αφορά το σχολείο, έχει βρεθεί ότι τα περιστατικά εκφοβισμού αυξάνονται όταν το προσωπικό τα αγνοεί ή υποβαθμίζει τη σημασία τους, όταν δεν υπάρχουν σαφείς και σταθερές συνήθειες για τέτοιου είδους συμπεριφορές και όταν οι μαθητές παίρνουν αρνητικά μηνύματα για την αυτοεκτίμησή τους στο χώρο του σχολείου.

Επιπλέον, μερικά παιδιά μπορεί να εμπλεκούν σε συμπεριφορές εκφοβισμού στην προσπάθειά τους να ενταχθούν και να γίνουν αποδεκτά από ομάδες συνομηθίκων.

## Τα παιδιά που εκφοβίζουν

Τα παιδιά που εκφοβίζουν εκδηλώνουν σωματική, ψεκακή ή ψυχολογική βία στους συνομηθίικούς τους, με στόχο να επιβληθούν ή να κυριαρχήσουν. Έχει βρεθεί ότι τα αγόρια εκφοβίζουν πιο συχνά από τα κορίτσια, αν και η διαφορά αυτή μειώνεται όταν πρόκειται για τις ήπιες μορφές του εκφοβισμού (διάδοση φημών, κοινωνική απομόνωση). Συνήθως έχουν χαμηλή επίδοση στο σχολείο, παρουσιάζουν προβλήματα συμμόρφωσης, τους αρέσει να κυριαρχούν και θεωρούν – έχουν μάθει ότι η βία είναι κοινωνικά αποδεκτή και επιβραβεύεται. Μερικά από αυτά έχουν υπάρξει θύματα βίαιης συμπεριφοράς και σε μεγαλύτερες ηλικίες συχνά εκδηλώνουν και άλλες ανακωχικές / παρόνομες συμπεριφορές.

## Τα παιδιά που γίνονται θύματα εκφοβισμού

Τα παιδιά – θύματα σχολικού εκφοβισμού γίνονται αποδέκτες επιθετικής συμπεριφοράς από τους συνομηθίικούς τους με τη μορφή σωματικής, ψεκακής ή ψυχολογικής βίας. Συνήθως είναι αγόρια, σωματικά αδύναμα, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι άορα εσωστρεφή, με υπερπροστατευτικούς γονείς. Επιπλέον, μπορεί να έχουν κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που τα διαφοροποιεί (διαφορε-

τική εθνικότητα ή και θρήσκαυμα, διαφορετικότητα στην εμφάνιση, προβλήματα υγείας). Εμπειρίες όμως σχολικού εκφοβισμού μπορεί να έχουν και παιδιά που δεν εμφανίζουν κάποιο από τα παραπάνω χαρακτηριστικά.

Τα περισσότερα θύματα αποφεύγουν να αναφέρουν τα περιστατικά εκφοβισμού ή γιατί φοβούνται ότι η ανάμιξη των ενηλίκων θα κάνει τα πράγματα χειρότερα ή από ντροπή ή ακόμα επειδή νοιάθουν ότι αξίζουν μια τέτοια συμπεριφορά.

Μεγάλο ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει ο παράγοντας της **κοινωνικής υποστήριξης**, καθώς τα παιδιά που έχουν κάποιους ενήλικες στους οποίους μπορούν να βασιστούν –ανεξαρτήτως της κατάστασης της οικογένειάς τους– έχουν ηλιθέστερες πιθανότητες να έχουν εμπειρίες εκφοβισμού – μη αποδοκίσι σε σχέση με παιδιά με φτωχά κοινωνικά στρώματα.

### *Ο ρόλος του σχολείου στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού*

Έχει βρεθεί ότι το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού είναι πιο έντονο σε σχολεία όπου υπάρχει χαλαρή επίβλεψη από τους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, όπου εκπαιδευτικοί και μαθητές αδιαφορούν ή παραβλέπουν τέτοιου είδους συμπεριφορές και όπου δεν υπάρχουν ξεκάθαροι κανόνες και συνέπειες για αυτούς.

Προκειμένου να προλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε τα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολικό χώρο, χρειάζεται να παρέμβουμε προς την κατεύθυνση της δημιουργίας ενός θετικού κλίματος στο σχολείο, που θα βασίζεται στο σεβασμό και στην ενίσχυση της αξίας του κάθε παιδιού.



Η αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού απαιτεί μία σχολική στρατηγική που ξεκινά έγκαιρα και περιλαμβάνει:

- τη **διαμόρφωση ενός συμφωνημένου κώδικα συμπεριφοράς**, γνωστοποιημένου σε όλους τους μαθητές, για τις μη αποδοκίσι συμπεριφορές και για τις ξεκάθαρες και σταθερές συνέπειες που αυτές συνεπάγονται.
- την **αυθεντική και αποτελεσματική επίδραση** από το προσωπικό του σχολείου, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί να αναγνωρίζουν έγκαιρα τα περιστατικά εκφοβισμού και να παρεμβαίνουν άμεσα όταν αυτά συμβαίνουν.
- την **εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της υγείας** στα σχολεία, έτσι ώστε τα παιδιά να **αποκλιθούν σε προσωπικά και κοινωνικά**

**δεδότατες και να αποδέχονται η αυτοεκτίμησή τους.** Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά δεν χρειάζεται να παίρνουν το ρόλο του «θύτης» ή του «θύματος», μαθαίνουν να πιστεύουν στον εαυτό τους και να εκφράζουν τις απόψεις τους με άνεση, να μην παρασύρονται, να συνεργάζονται και να δημιουργούν καλές σχέσεις, να επιλύουν συγκρούσεις, να αναπτύσσουν μια υπεύθυνη στάση για τη ζωή και την υγεία τους και να αναζητούν βοήθεια και υποστήριξη όταν το χρειάζονται.

- τη **συνεργασία μεταξύ μαθητών, γονίων και εκπαιδευτικών.**

Τα σχολεία έχουν ιδιαίτερη ευθύνη να εμποδίσουν την εμφάνιση του προβλήματος και να το αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά όταν αυτό εμφανιστεί.

Από την άλλη μεριά όμως, δεν πρέπει να παραβλέψουμε την ανάγκη των εκπαιδευτικών για εκπαίδευση και στήριξη, έτσι ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν τα περιστασιακά εκφοβισμούς και να λειτουργούν ως ενήλικες – υποστηρικτές για τους μαθητές τους.

*Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού*

- **Παρατηρείστε τις αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας και συζητήστε μαζί του γ' αυτό που του συμβαίνει.**

Το παιδί που βιώνει εκφοβισμό από τους συνομηθικούς του συχνά στέλνει μηνύματα ότι κάτι δεν πάει καλά. Μπορεί να απομονώνεται, να αρνείται να πάει στο σχολείο, να εμφανίζει σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, κοιλιακούς πόνους ή διαταραχές ύπνου, να έχει μελαγχολές, κακώσεις ή και απώλειες ή φθορές σε προσωπικά είδη. Είναι σημαντικό να ρωτήσετε το παιδί τι του συμβαίνει και να το ακούσετε προσεκτικά. Διαβεβαιώστε το ότι θα είστε δίπλα του και ότι θα προσπαθήσετε να το βοηθήσετε.

- **Προσπαθήστε να μιλήσετε με το δάσκαλο – καθηγητή που εμπιστεύεστε** και να ζητήσετε βοήθεια και ιδέες για το τι μπορεί να κάνει. Πείτε του να επιμελθεί μέχρι να βρει κάποιον που να τον καταλάβει και τονίστε του ότι τις περισσότερες φορές είναι δύσκολο να σταματήσει τον εκφοβισμό χωρίς υποστήριξη.
- **Επικοινωνήστε μαζί με το σχολείο εν γνώσει του παιδιού και μιλήστε για το θέμα αυτό** με τον υπεύθυνο δάσκαλο – καθηγητή ή και με τον διευθυντή, ζητώντας τη βοήθειά τους. Μην ξεχνάτε ότι το σχολείο έχει ευθύνη να δώσει λύση στο πρόβλημα αυτό.
- **Καθιστάτε το παιδί σας ότι δε φοβάται αυτό, ούτε του αξίζει μία τέτοια συμπεριφορά.** Θυμίστε του ότι το παιδί που εκφοβίζει, εκφράζει με τη συμπεριφορά του αυτή τα δικά του προβλήματα και τις δικές του ανασφάλειες. Όμως αυτό δε σημαίνει ότι το παιδί σας πρέπει να ανέχεται να του φέρονται έτσι.

- **Προσέχτε στο παιδί να κρατάει μία στάση που να δίνει αυτοπεποίθηση**, δηλαδή να κρατά όρθιο το σώμα του, να έχει το κεφάλι του ψηλά, να μιλά δυνατά, ήρεμα και σταθερά, να αγνοεί και να μη δίνει σημασία στα παράγματα.
- **Συμφωνήστε το παιδί να αποφύγει μέρη και καταστάσεις όπου μπορεί να συμβεί ο εκφοβισμός**, να μην μένει μόνο του με τα παιδιά που εκφοβίζουν, να απομακρύνεται και να μην εμπλέκεται σε καβγάδες μαζί τους.
- **Ενθαρρύντε το παιδί να δημιουργεί φίλους**, να κάνει παρέα με συνομηθικούς του με τους οποίους τα πηγαίνει καλά και **να συμμετέχει σε δραστηριότητες** που του αρέσουν και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του.
- **Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να αναπτύξει κοινωνικά δεξιότητες**, όπως να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις, να συνεργάζεται, να διακρίνει και να ήλθει άκτι, να επιλύει συγκρούσεις, να δίνει και να αναζητεί βοήθεια, απβραβούωντας το όταν εκδηλώνει τέτοιου είδους κοινωνικές συμπεριφορές.
- **Αποφύγετε να το υπερπροστατεύετε**. Να θυμάστε ότι το παιδί μαθαίνει να εμπιστεύεται και να προστατεύει τον εαυτό του, όταν διακρίνεται τις καθημερινές δυσκολίες που συναντά. Ο ρόλος των γονέων είναι να είναι δίπλα του όταν τους χρειαστεί και άκτι να αναλαμβάνουν τις ευθύνες του παιδιού τους.



Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού συνδέεται άμεσα με τη βία που εφαρμόζεται στην κοινωνία των ενηλίκων. Δεν μπορεί να μελετηθεί και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά αν δε ληφθεί υπόψη το ευρύτερο περιβάλλον που την τρέφει, οι αξίες, οι θεσμοί, η πολιτισμική ιστορία του τόπου και των ανθρώπων. Ο εκφοβισμός στο χώρο του σχολείου όμως μας κάνει να αναλογιστούμε και τη δική μας ευθύνη και μας υπενθυμίζει ότι είναι ανάγκη να ακούσουμε, να κατανοήσουμε τα παιδιά και να ερευνησουμε μαζί τους τι χρειάζονται για να είναι ασφαλή.

**Είναι ανάγκη να τα εξοπλίσουμε με τις απαραίτητες δεξιότητες, άκτι άκτι να μπορούν να προστατεύουν τον εαυτό τους και να ζητούν βοήθεια όταν το χρειάζονται. Να τους διδάξουμε με το παράδειγμά μας να αποδίδονται τη διαφορετικότητα. Να τους βοηθήσουμε να ανακαλύψουν την καλή και οικειογενή επικοινωνία, το σεβασμό προς τον εαυτό τους και τους άλλους.** ☺

## Διατροφικές διαταραχές:

πρόκειται απλά για μια εμμονή με τη διατήρηση του βάρους;

της *Ανδίας Καραγιαννοπούλου, επικριτικού Ψυχολογίας*

Τι εννοούμε όταν χρησιμοποιούμε τον όρο διατροφικές διαταραχές; Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν πως, γενικότερα, πρόκειται για κάποιες περιττές και ακραίες συνήθειες διατροφής – υπερβολικά μεγάλα ή μικρά γεύματα – που υιοθετούνται από άτομα που «ενδιαφέρονται υπερβολικά για την εμφάνισή τους» ή ακόμη που «θεωρούν ότι η εξωτερική εμφάνιση είναι το παν». Αν και οι απόψεις αυτές είναι εν μέρει ορθές δεν καταφέρνουν να περιγράψουν οληκληριακά το φαινόμενο μιας διατροφικής διαταραχής. Μια τέτοια διαταραχή μπορεί να συνδέεται μεν με την επιθυμία του ατόμου να διατηρήσει ένα συγκεκριμένο βάρος, αλλά καθορίζεται κυρίως από άλλους, ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Η επιρροή που ασκούν τα κοινωνικά πρότυπα και οι κοινωνικές αξίες στο κάθε άτομο είναι πολύ σημαντική: μέσω αυτών διαμορφώνονται ποικίλα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η ικανότητα του ατόμου να ανταμειπτεί ικανοποιητικά τις δύσκολες καταστάσεις που τυχόν προκύπτουν. Τα πρότυπα των σύγχρονων κοινωνιών, που προωθούν την εξωτερική εικόνα παραβλέποντας άλλα χαρακτηριστικά του ατόμου, εξωθούν τα μέλη τους στην υπερβολική ενασχόληση με το σκέμα και το βάρος του σώματός τους. Όταν, λοιπόν, η σωματική εικόνα δε συμβαδίζει με την προβαλλόμενη τελειότητα, τα πιο εύληπτα άτομα εκτίθενται σε μια υπερβολική συναισθηματική πίεση, καταλήγοντας να εφαρμόζουν ακραίες στρατηγικές για να δημιουργήσουν μια τέλεια εξωτερική εμφάνιση.

Στην κατηγορία των διαταραχών αυτών περιλαμβάνονται δύο διακριτές διαταραχές: η **ψυχογενής βουλιμία** και η **ψυχογενής ανορεξία**.

### ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από το βασικό γνώρισμα της υπερβολικής κατανάλωσης τροφής και στη συνέχεια την πρόκληση εμετού. Όταν ένα άτομο, δηλαδή, εκδηλώνει κάποιο βουλιμικό επεισόδιο, συνήθως καταναλώνει μεγάλα ποσά τροφής, γρήγορα και σιλόγιστα, σε να μη συναισθηματικά ή ακριβώς κενά. Τα επεισόδια αυτά αποτελούν ουσιαστικά μια προσπάθεια του ατόμου να ανταμειπώσει κάποια αρνητικά συναισθήματα που βιώνει, αλλά αφού οληκληρωθούν αφήνουν

τελικό στο άτομο μια αίσθηση ταλαιπωρίας και φόβου ότι θα παχύνει. Έτσι, αρχίζει μια νέα προσπάθεια να διορθωθεί αυτή η υπερφαγία, κυρίως μέσω της πρόκλησης εμετού, της χρήσης καθαρικών και της εξοντωτικής άσκησης. Ακόμη, αν και τα βουλημικά άτομα συνήθιζαν να διατηρούν ένα φυσιολογικό βάρος, διακρίνονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση που πηγάζει από την ίδια πως όποιος δε διαθέτει ωραίο σώμα δεν αξίζει να αποδώσει τόσο ο ίδιος τον εαυτό του, όσο και οι άλλοι αυτόν. Τα άτομα αυτά πολύ συχνά αποφεύγουν να εκφράζουν συναισθήματα, όπως ανησυχία, θλίψη και θυμό.



## ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Τα άτομα που πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία διακρίνονται από έναν έντονο φόβο σχετικά με την αύξηση του βάρους τους, γι' αυτό και ασχολούνται έντονα με το πώς θα καταφέρουν να χάσουν όσο γίνεται περισσότερο. Η συμπεριφορά τους, δε, επηρεάζεται σε τέτοιο βαθμό που καταλήγουν να υιοθετούν παράξενες στάσεις σχετικά με τις τροφές, διακρίνοντας τις σε «καλές» και «κακές», «απικίνδυνες» και «απικίνδυνες». Ακόμη και στο στάδιο της αποστέωσης, τα συγκεκριμένα άτομα βιάζονται τον εαυτό τους παχύ και αρνούνται κάθε τροφή που μπορεί να αυξήσει το βάρος τους. Η εμμονή αυτή του ατόμου με τη διατήρηση της κομψότητας του και ο αυστηρός έλεγχος της τροφής που καταναλώνει συνοδεύονται και από άλλα χαρακτηριστικά, όπως κατάθλιψη, νευρικότητα και απομόνωση.

Η εμφάνιση των διαταραχών αυτών φαίνεται να έχει αυξηθεί υπέρμετρα στις μέρες μας. Στις ΗΠΑ έχουν καταγραφεί περίπου 10.000.000 γυναίκες και 1.000.000 άνδρες που πάσχουν από τις συγκεκριμένες διαταραχές, ενώ θεωρείται πως περισσότεροι από 25.000.000 άνθρωποι παγκοσμίως ταλαιπωρούνται από προβλήματα υπερφαγίας. Ακόμη, έρευνα στην Ελλάδα, έδειξε πως **2 στα 3 κορίτσια** και **1 στα 3 αγόρια** θα ήθελαν να χάσουν κιλά, ακόμη κι όταν θεωρούν το βάρος τους κανονικό. Έχει βρεθεί, επίσης, πως το 81% των 10χρονων παιδιών ανησυχούν μήπως παχύνουν, ενώ τα κρούσματα εμφάνισης των εν λόγω διαταραχών στις ηλικίες μεταξύ 10 και 39 ετών φαίνεται να έχουν τριπλασιαστεί τις τελευταίες δεκαετίες. Σημαντικό είναι το γεγονός πως κατά ένα μεγάλο ποσοστό, οι διαταραχές αυτές, τουλάχιστον στις γυναίκες, εμφανίζονται σε μικρές ηλικίες: περίπου από 15 έως 19 ετών. Οι γυναίκες, όπως υποδεικνύουν τα δεδομένα, είναι πολύ πιο ανησυχικές στην ανάπτυξη τέτοιων διαταραχών καθώς το 91% των γυναικών, έναντι

του 25% των ανδρών, που φοιτούν σε ανώτερα ιδρύματα, έχει επικριθεί να ελέγξει το βάρος του μέσω μιας δίαιτας, ενώ το 22% αυτών είναι σε δίαιτα «ευανά» ή «έναντα».

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ, ΟΜΩΣ, ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΕΛΙΚΑ ΟΔΗΓΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΗΣ ΤΡΟΦΗΣ;

Η εμφάνιση των συγκεκριμένων διαταραχών θεωρείται πως προκύπτει από το **συνδυασμό πλλήθους παραγόντων που εντοπίζονται όχι μόνο στο άτομο, αλλά και στο περιβάλλον όπου ζει**. Τίτοιοι παράγοντες μπορεί να σχετίζονται τόσο με την προσωπικότητα του ατόμου, όσο και με το κοινωνικό περιβάλλον, που επηρεάζουν τα διαπροσωπικά του σχέσεις και αντίστοιχα τον τρόπο που αναλαμβάνεται τον εαυτό του και τους άλλους.

Έτσι, μπορούμε να διακρίνουμε τρεις βασικές κατηγορίες αναφορικά με τα αίτια που σχετίζονται με την ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών:

- **ψυχολογικοί παράγοντες**: εδώ μπορούμε να συμπεριλάβουμε την αίσθηση της χαμηλής αυτοεκτίμησης, η οποία απορρέει από την πεποίθηση του ατόμου ότι δε μπορεί να αντακριθεί ή και να ελέγξει όσα προκύπτουν στην καθημερινή ζωή. Έκει βρεθεί πως η ανάπτυξη των συγκεκριμένων διαταραχών σχετίζεται εβασου με τα άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (καταθλιπτική διάθεση, αϋπνία, απομόνωση, αισθήματα θυμού)
- **δικογενειακοί**: συνήθως, τα άτομα που αναπτύσσουν κάποια διατροφική διαταραχή προέρχονται από οικογενειακά περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από τεταμένες σχέσεις (συγκρούσεις) μεταξύ των μελών τους και προκαλούν ανάλογη συναισθηματική ένταση. Ακόμη, τα συγκεκριμένα άτομα μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα και σε άλλες σχέσεις που συνάπτουν (με συντρόφους, φίλους, συνεργάτες κ.ά.) ενώ παράλληλα, είναι πιθανό, να παρουσιάζουν κάποια αδυναμία και στην έκφραση των συναισθημάτων τους. Πολλή συχνά, τα άτομα αυτά αναφέρουν ότι στο περιθώριό έχουν υποστεί κακοποίηση και παράγματα σχετικά με το σωματικό βάρος τους ή ακόμη και κάποιου είδους σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση
- **κοινωνικοί**: τα συναισθηματικά ευάλωτα άτομα τείνουν να επηρεάζονται σημαντικά από τα κοινωνικά πρότυπα που προωθούν την εξιδανικευμένη σωματική εικόνα και περιορίζουν την έννοια της κομορφιάς σε ένα πολύ συγκεκριμένο πλαίσιο. Επίσης, επηρεάζονται εβασου και από τις κοινωνικές αξίες που εκθαδίζουν την εξωτερική εμφάνιση και παραγκωνίζουν τη σημασία της προσωπικότητας

Συμπληρωματικά, πρέπει να υπογραμμίσουμε και την πιθανότητα εμφάνισης κάποιων συγκεκριμένων γενετικών και βιολογικών παραγόντων στην εμφάνιση των διατροφικών διαταρακών. Έρευνες έχουν δείξει πως μια πιθανή δυσλειτουργία συγκεκριμένων γονοσωμικών περιοχών, που ευθύνονται για τη ρύθμιση της λήψης τροφής ή μια διατάραξη της φυσιολογικής δράσης κάποιων ουσιών που ρυθμίζουν το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού, μπορούν να αποτελέσουν αιτιολογικούς παράγοντες για την εμφάνιση κάποιων διατροφικών διαταραχών. Ωστόσο, όπως υποδηλώνει και η ονομασία τους, τα αίτια των διαταρακών αυτών εντοπίζονται κυρίως στον ψυχολογικό τομέα και πιο συγκεκριμένα, στην εσφαλμένη εκτίμηση του σώματός για την αυτοεικόνα του.



## **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΒΟΥΛΗΜΙΑΣ Ή ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ;**

Το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ταξινόμησης των Ψυχικών Διαταραχών (DSM) συγκαταλέγει τη βουλιμία και την ανορέξια στις λεγόμενες διατροφικές προσαρμογές τροφής και παράλληλα, ορίζει ως προϋπόθεση για τη διάγνωση μιας τέτοιας διαταραχής την εκδήλωση συγκεκριμένων συμπεριφορών από το άτομο.

Σύμφωνα με το συγκεκριμένο εγχειρίδιο, για να διαγνωστεί ότι ένα άτομο πάσκει από **ψυχογενή βουλιμία** θα πρέπει να εκδηλώνει τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και για διάστημα 3 μηνών κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές:

- **επιτεταγμένα επεισόδια υπερβολικής κατανάλωσης τροφής**: κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας τροφής, η οποία δεν αντιστοιχεί στις πραγματικές ανάγκες του σώματός. Το άτομο έχει την αίσθηση ότι δε μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του, τι και πόσο τρώει
- **επιτεταγμένη προσπάθεια να αντισταθμιστούν τα επεισόδια υπερφαγίας και να αποφευχθεί η αύξηση του βάρους**: μετά την υπερβολική κατανάλωση τροφής το άτομο προσπαθεί να «εξορθώσει» το «λάθος» του χρησιμοποιώντας μεγάλες ποσότητες καθαρικών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων, νηστεύοντας ή ακολουθώντας ένα πρόγραμμα εξονηθητικής σωματικής άσκησης
- **η αυτοκρίση και η αυτοκαταβίβαση του σώματός απεικονίζονται υπερβολικά από το σώμα και το βίραο του σώματός του**: το βουλιμικό άτομο θεωρεί πως

δεν αξίζει το ενδιαφέρον και την αποδοχή των άλλων αν δε διαθέτει μια ελκυστική εξωτερική εικόνα

Αντίστοιχα, στα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να παρουσιάζει ένα άτομο στο προαναφερθέν χρονικό διάστημα (3 μήνες), προκειμένου να διαγνωστεί ότι πάσχει από **ψυχογενή ανορεξία** συγκαταλέγονται τα εξής:

- **φύσηση του σώμου να διατηρήσει το βέρος του σε φυσιολογικό (ή ελάχιστο ανάμεσα των φυσιολογικών) επίπεδο, ανάλογα με το ύψος και την ηλικία του** με άλλα λόγια, το άτομο θεωρεί πως είναι υπέρβαρο ακόμη και αν το βέρος του κρίνεται ότι αντιστοιχεί στο ύψος και την ηλικία του
- **έντονος φόβος του σώμου ότι θα παχύνει**, ακόμη και αν το βέρος του είναι κατώτερο του φυσιολογικού
- **διαταραχή της αντίληψης του σώμου *σωματικά με το σωματικό ανάστημα και βέρος*** του, υπερβολική **απόδραση** στις αντίληψης αυτές **στην αυτοαξιολόγηση** και **φύνηση** της σοβαρότητας του υπάρχοντος κομηνίου βέρους. Τα ανορεκτικά άτομα συνήθιζου να θεωρούν τον εαυτό τους παχύσαρκα, ακόμη και όταν φέρνουν σε επικίνδυνα κομηλές τιμές βέρους, γεγονός που συνεχίζει να τα αποτρέπει από τη λήψη περισσότερης τροφής
- **αποκλείει τμήν τουλάχιστον διαδοσικών εμπυρογενικών κώλην** σε κορίτσια και γυναίκες που είχαν ήδη εμφανίσει έμμηνο ρύση, η διαταραχή του κύκλου τους υποδηλώνει ουσιαστικά τη διαταραγμένη ηλίαν λειτουργία του ορμονισμού, η οποία οφείλεται στην έλλειψη τροφής

Τα συμπτώματα αυτά μπορούν να συνοδεύονται και από περαιτέρω σωματικές ενδείξεις, όπως υπόταση, υποθερμία, ξηροδερμία, βραδυκαρδία και διαταραχές διαφόρων σωματικών οργάνων.

## ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΘΕΙ Η ΕΠΦΑΝΙΣΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ;

Η οικογένεια και στη συνέχεια το σχολείο, ως ηλίαν κοινωνικοποίησης, έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν τα κατάλληλα πρότυπα προκειμένου το άτομο να διαμορφώσει μια υγιή και συμπαγή εικόνα του εαυτού του. Η διαπαιδαγώγηση από τους γονείς, που προωθεί ανθρώπινες αξίες και ιδανικά, όπως η συντροφικότητα, η στήριξη και η κατανόηση, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να αξιολογεί με αρθέτοτρο τρόπο, τόσο τον εαυτό του, όσο και τους ανθρώπους γύρω του. Επίσης, το σχολείο μέσω από ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα και εκδηλώσεις είναι δυνατό να παρέχει στο παιδί τα εργαλεία που χρειάζεται, προκειμένου να μάθει να κρίνει και να αξιολογεί

συστά τα χαρακτηριστικά και τα προσόντα που διαθέτει ένας υγιής και πλήρης συναισθηματικά άνθρωπος. Είναι σημαντικό να εκπαιδευτεί το παιδί **στην αναδίπλωση και εφαρμογή πιο αποκατοματικών και λειτουργικών δίσεων στα προβλήματα που προκύπτουν**. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω προγραμμάτων που προάγουν την υγεία και μπορούν να ενσωματωθούν στις σχολικές, αλλά και οικογενειακές δραστηριότητες του παιδιού- τέτοια προγράμματα μπορούν να περιλαμβάνουν παροχή γνώσεων σχετικά με την υγεία, αλλά και τις συμπεριφορές που τη διατηρούν και την ενισχύουν. Οι σχετικά συζητήσεις σαφώς θα πρέπει να αναστοικούν στην ηλικία και στο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού, υποδεικνύοντας συγκεκριμένα τόσο τα οφέλη τις ισορροπημένης φυσικής κατάστασης, όσο και τους κινδύνους που κρύβουν καταχρήσεις όπως: η υπερβολική κατανάλωση τροφής, αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Προσοχή θα μπορούσε να δοθεί εθισμού και στους παράγοντες ή τις συνθήκες που επηρεάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες (μυρβίο εργασίας, σχολικές υποχρεώσεις, εύκολο – γρήγορο φαγητό κλπ.), προκειμένου να αναγνωριστούν από το νεαρό άτομο, το οποίο θα είναι σε θέση στο εξής να τους αλλάξει προς όφελός του.

Τέλος, η πλήρη φέρση από ειδικευμένους επιστήμονες σχετικά με την αμαρική άσκηση και την υγιεινή διατροφή, αλλά και τις επιπτώσεις που επέρχει η αυξομείωση του βάρους στον οργανισμό και την ψυχολογία του ατόμου, βοηθάει εξίσου στην υιοθέτηση πιο ισορροπημένων στάσεων ως προς τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους.

**Οι διατροφικές διαταραχές υποδηλώνουν κάτι παραπάνω από τη δυσπρόσβαση του ατόμου για το βάρος του. Πιο συχνά, προκύπτουν από την προσέγγιση του ατόμου να αντιμετωπίσει με λάθος τρόπο οριστά συναισθήματα και δύσκολα καταστάσεις που δε μπορεί να χειριστεί αλλιώς.**

Είναι λάθος να νομίζουμε πως η ψυχογενής βουλιμία ή ανορεξία μπορούν να αντιμετωπιστούν εύκολα και χωρίς τη βοήθεια και στήριξη κάποιου ειδικευμένου επαγγελματία. Ο φαύλος κύκλος που δημιουργείται στη διατροφή του ατόμου μπορεί να καταλήξει ακόμη και σε θάνατο και για αυτό **είναι σημαντικό, όταν αναγνωρίζεται μια τέτοια διαταραχή, να ζητηθεί η σωστή βοήθεια.**

#### Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Νίκτορας, Ι. (2002), Πανεπιστημιακά σημειώσεις για την Ψυχοπαθολογία Εμφάνων.
- Μάνος, Ν. (1997), Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

#### Προτεινόμενες ιστοσελίδες:

[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) || [www.eatingdisorders.gr](http://www.eatingdisorders.gr) || [www.web4health.info](http://www.web4health.info)

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ 2007

Προτάσεις έκφρασης, δρόμοι δημιουργίας...

στο Ρέθυμνο

των *Baina Loutharis* φωτογράφων - *Ανδρέα Κοτσώνη*, φωτογράφου

Η 26η Ιουλίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών. Μια ημέρα που αποτελεί αφορμή και κρέμασμα για σκέψη και προβληματισμό γύρω από το μεγάλο κοινωνικό φαινόμενο που ονομάζεται «ναρκωτικά». Πριν όμως ο νέος ντύσει στη χρήση και την εξάρτηση, ο καθένας μας ξεχωριστά καλό θα ήταν να αναρωτηθεί για το τι έχει προηγηθεί, τι θα μπορούσε να ήταν διαφορετικό, τι θα μπορούσε να αλλάξει και τελικά πως θα μπορούσε η πρόληψη να συμβάλει θετικά και αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση μιας τέτοιας κατάστασης.

Φέτος, το Κέντρο Πρόληψης επέλεξε να προσεγγίσει το φαινόμενο των εξαρτήσεων, δίνοντας έμφαση στις επιλογές που μπορεί να έχει κάθε νέος για δημιουργία και έκφραση. Συγκεκριμένα, ήρθε σε επαφή με φορείς και σπουδαστές του Νομού, οι οποίοι προσφέρουν **εναλλακτικές επιλογές** στους νέους, βοηθώντας τους να βρουν νόημα στη ζωή τους και διεξόδους δημιουργικότητας. **Σταμάτα με λατάν, ήταν να δοθεί η δυνατότητα στους νέους να ενημερωθούν για τις επιλογές που έχουν στον τόπο τους.**

Παράλληλα, είχε προγραμματιστεί και συνάντηση με το συγκρότημα Χαϊνίδες, οι οποίοι δίδεχταν να συζητήσουν με τον τρόπο τους και να στηρίξουν την δράση αυτή. Δυστυχώς, την ημέρα εκείνη είχαμε την πυρκαγιά στο Βόσσκο που είχε σαν αποτέλεσμα τον άδικο χαμό 3 πυροσβεστών. Τα γεγονότα αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα την ακύρωση της συνάντησης και την πραγματοποίηση μόνο της έκθεσης των περιπτέρων των φορέων.

Έτσι, στις 11 Ιουλίου, μαζευτήκαμε έξω από το Λύκειο Ελληνίδων και ο κάθε φορέας ενημέρωνε μέσα από το δικό του περίπτερο για τις δράσεις και τις υπηρεσίες του. Όλοι οι φορείς που συμμετείχαν, δούλεψαν με ενθουσιασμό και ζήλο για το στάσιμο των περιπτέρων, διαμορφώνοντάς τα με πολύ όμορφο και ξεχωριστό τρόπο, προβάλλοντας παράλληλα τις δραστηριότητές τους, μέσα από φωτογραφίες, βίντεο και έντυπο υλικό.

Με το άρθρο αυτό, το Κέντρο Πρόληψης παρουσιάζει το σημαντικό έργο του κάθε φορέα ξεχωριστά, μέσα από τις απαντήσεις που μας έδωσαν στις ακόλουθες ερωτήσεις.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

**1** Πες με λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπείς και τις δράσεις σου.

Ποιο ήταν το σκοπός και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σου στην εκδήλωση;

**3** Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πως άλλαξε όσα απεδόθηκα ο στόχος του συλλόγου σου;

Τίποτα πρακτικές βοήθούν θετικά την πόλη μας και το σύλλογό σου;

## ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Γεώργιος Τάσις, Γτροπονιάς

**1** Ο Όμιλος Αντισφαίρισης λειτουργεί 10 χρόνια με εγκαταστάσεις στην πεντακλή του Γαλιθίου, οι οποίες και χρησιμοποιούνται για εκμάθηση ή για αγώνες των μελών μας. Οι αγώνες αποτελούν κοινωνική εκδήλωση του ομίλου μας, αφού το τένις είναι ένα ωραίο και ενδιαφέρον άθλημα για μικρούς και μεγάλους. Η διαφορά μας με άλλους αθλητικούς συλλόγους – ομίλους είναι ότι ο δικός μας απαρτίζεται από μεγαλύτερες ηλικίας μέλη. Απουθύνεται κυρίως σε ενήλικες και είναι ένα πολύ διαδεδομένο άσπορ. Στην Ελλάδα διαδόθηκε αρκετά μετά την Ολυμπιάδα. Μπορούμε να πούμε ότι συνδυάζει τη γυμναστική με το παιχνίδι και τις κοινωνικές επαφές.

Στόχος μας ήταν να προβάλουμε το τένις, αλλά και τις διάφορες δραστηριότητες του ομίλου μας στον κόσμο του Ραθύμνου. Μπορεί να είναι διαδεδομένο, αλλά πολλοί ακόμα το αγνοούν.

**3** Η συμμετοχή μας αποτελεί μια πολύ θετική εμπειρία. Με την εκδήλωση δόθηκε η ευκαιρία σε πολλούς ανθρώπους να γνωρίσουν το έργο και τις δραστηριότητες πολλών φορέων της πόλης μας, κάτι που είναι πολύ σημαντικό. Η προσέγγισή σου είναι πολύ καλή και αξιόλογη.

Σίγουρα βοηθόνε και δεν μπορεί να πει κανείς το αντίθετο. **Ο καλύτερος προ-σπαθεί, σύμφωνα πάντα με τις δυνατότητά και τις διαθέσεις του.**

**1** Πάει μια λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπάς και τις δράσεις σου.

Ποιο ήταν το σκαμπό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σου στην εκδήλωση;

**2**

## ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

**Βελήρι Φίλη, Εθελόντρια:** Γενική Γραμματέας του Διοικητικού Συμβουλίου

**1** Ο **Ερυθρός Σταυρός** είναι ένας οργανισμός, ο οποίος λειτουργεί κυρίως με Εθελοντές Νοσηλευτές. Οι Αδελφές προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ανιδιοτελώς, είτε στο Νοσοκομείο, είτε στο Γηροκομείο ή παρέχουν κατ' οίκον νοσηλία ή απλή συντροφιά σε άτομα που έχουν ανάγκη. Πολλές φορές οι δράσεις τους περιέχουν εθελοντικές αιμοδοσίες, διανομή τροφίμων και ρουκισμού για τους αναξιοπαθούντες όλη του Νομού Ρεθύμνης. Πριν 2 χρόνια ξεκίνησε και το τμήμα Σαμαρειτών, οι οποίοι σε συνεργασία με την Πυροσβεστική, το Λιμενικό, το Στρατό και την Κοινωνική και Πολιτική Προστασία, αναλαμβάνουν το ρόλο του διασώστη και βοηθούν σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

Ο βασικός στόχος της συμμετοχής μας ήταν να δείξουμε στον λαό του Ρεθύμνου τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος, ο οποίος θέλει να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο. Το να είσαι μέλος του Ερυθρού Σταυρού, είναι μια δουλειά που προσφέρει άμεσα και με συγκεκριμένο τρόπο στο συνάνθρωπο, αλλά και γαμίζει ψυχικά αυτούς που την προσφέρουν.

**2**

**3** Είναι μια πολύ καλή προσθήκη διότι, από τη μια πλευρά συγκεντρώνονται όλοι οι φορείς που προσφέρουν έργα, ενώ από την άλλη οι νέοι βρίσκουν

την ευκαιρία να μάθουν ότι υπάρχουν αυτοί οι φορείς και σύλλογοι. Παρόλο που δεν ήρθε αρκετός νέος κόσμος, όπως θα θέλαμε, σημασία έχει ότι και πάλι πλησιάσαμε και ήρθαμε σε επαφή με σημαντικό αριθμό πολιτών.



Πιστεύω ότι τέτοιες εκδηλώσεις πρέπει να γίνονται, αφού δίνεται η ευκαιρία να πλησιάσουμε τους νέους.

**4**

**3** Ποια η εμπειρία σας από τη συμμετοχή σας στην εκδήλωση;  
Ποια είναι τα επεκτάσιμα ο στόχοι του συλλόγου σας;

Τέτοιες πρωτοβουλίες βοηθούν θετικά την πόλη μας  
και το σύλλογό σας

**4**

Κατ' ανάγκη, πρέπει να βρούμε τρόπους για να έρθουμε σε επαφή και να ευαισθητοποιησουμε, αλλά και να προσφέρουμε διεξόδους και δραστηριότητες.

## ΚΕΝΤΡΟ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΛΑΪΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

*Δασκάλας Κάκιας, Διευθυντής*

**1** Το Κέντρο Κρητικής Λαϊκής Τέχνης είναι μια αστική εταιρεία μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, η οποία βοηθάει και στηρίζει τους βιοτέχνες του νομού, όχι χρηματικά, αλλά τεχνικά. Το Κέντρο μας έχει ιδρύσει εργαστήρια ξυλουργικής, βιβλιοδεσίας, κεραμικής και υφαντικής τα οποία απευθύνονται σε όλους τους παλιούς, με τη μορφή σεμιναρίων εκμάθησης. Τα δημιουργήματα των μαθητευόμενων αργότερα εκτίθενται και πωλούνται στο εκθετήριο που διατηρείται στο Κέντρο μας. Το εκθετήριο επίσης περιλαμβάνει εκθέματα διάφορων βιοτεχνών και καρτοτεχνών του τόπου μας. Έτσι, μια ακόμα βασική δραστηριότητα του κέντρου είναι η διοργάνωση ομαδιών και εκδηλώσεων ποικίλης θεματολογίας.

Η εκδήλωση που κάνατε ήταν πάρα πολύ σημαντική, γιατί βοήθησε στο να γνωριστούν οι φορείς μεταξύ τους και έτσι να προκύψουν νέες συνεργασίες. **Για εμένα ήταν καρδιά και μόνο το ότι μας βρήκατε και μας ενέδωσατε.** Πρέπει να συνεχίσουμε την σπουδαία αυτή προσπάθειά σας και να μας φέρνετε κοντά.

**2**

**3** Όλα καλά – και ο χώρος και η προσέλευση του κόσμου, παρά το τραγικό γεγονός.



Τέτοιες εκδηλώσεις είναι πολύ σημαντικές για τον τόπο μας, δεν καρδιά αμφιβολία για αυτό.

**4**

**1** Πείτε μας λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπάτε και τις δράσεις σας.

Ποιο ήταν το σκοπό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σας στην εκδήλωση;

**2**

## ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

**Σταυρόδωτος Βαννοφίν,** Περιφερειακός Έφορος Προσκόπων Ρεθύμνου

**1** Το **Σώμα Ελλήνων Προσκόπων** είναι ένα κοινωφελές μη κερδοσκοπικό ίδρυμα, εποπτευόμενο από το Υπουργείο Παιδείας, με εκατό χρόνια ιστορίας στο Ρέθυμνο. Είναι μια παγκόσμια κίνηση, εθελοντική, μη κομματική που αφορά και απευθύνεται σε νέους ανθρώπους, κυρίως να κάνει διδασκαλία σε καταγωγή και φυλή. Έχει συγκεκριμένο σκοπό, αρχές και μέθοδο. Ο σκοπός του δεν είναι τίποτα άλλο από το να συμβάλει στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Η προσκοπική μέθοδος ενθαρρύνει τα παιδιά να κάνουν πράγματα και να μαθαίνουν μέσα από την πράξη, να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες, όπου τους προσφέρουν κοινωνικοποίηση, υπευθυνότητα, αυτοπεποίθηση. Δεν εξειδικεύονται, αλλά ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες, παίρνοντας στοιχεία από πολλά πράγματα, έτσι ώστε να αποκτήσουν έντονα βιώματα και ευαρόμητες εμπειρίες. Τίποτα περισσότερο ή λιγότερο. Ο προσκοπισμός αποτελεί μια εκπαίδευση για τη ζωή.

Καταρχήν, μπράβο σε εσάς που κάνατε την εκδήλωση. Από εκεί ξεκινάμε γιατί κάνοντας μια τέτοια εκδήλωση δώσατε δικαίωμα σε όσους ενδιαφέρονται να δουν ότι υπάρχουν διέξοδοι. Υπάρχουν πολλοί φορείς που μπορούν να επηρεάσουν και να συνδράμουν θετικά στο χαρακτήρα των παιδιών, των νέων και των ανθρώπων γενικότερα. Δώσατε την ευκαιρία στους φορείς να δείξουν και να προβάλουν το έργο που επιτελούν, παρά τις αντίθετες συνθήκες. Εμείς σας ευχαριστούμε για την ευκαιρία που μας δώσατε να επικοινωνήσουμε με την τοπική κοινωνία.

**3** Εκτιμούμε ότι επιτεύχθηκε ο στόχος, ο οποίος ήταν να γνωρίσει η τοπική κοινωνία τις εναλλακτικές διέξόδους που μπορεί να βρει στις σημερινές συνθήκες ζωής. Υπήρξε κόσμος που πήρασε, ρώτησε, έμαθε και αυτό που ενδιέφερε εμάς πιο πολύ ήταν το παιδαγωγικό στοιχείο. Το ότι διηγήθη μες απευροσώπενυσαν παιδιά ηλικίας 10-14 ετών και ότι αυτά αναγκάστηκαν να έρθουν σε επαφή και να ενημερώσουν τους επισκέπτες. Αντικαταμενικός σκοπός για εμάς είναι να μάθουν τα παιδιά να προσφέρουν.

**3** Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πως θα σε επηρέασε ο στόχος του συλλόγου σου;

Τίποτα προκαβουλίες βοηθούν θετικά την πόλη μας και το σύλλογό σου

**4**

**4** Η πόλη έχει ανάγκη από τέτοιες προκαβουλίες γιατί, τελικά, έχει κρυμμένους ενεργούς πολίτες, οι οποίοι θέλουν κάποιο τρόπο να βγουν έξω, να ταχτησούν, να απόσουν αυτά που τους τρομάζουν και να προσεφέρουν το Πάρισμα.

## ΛΥΚΕΟ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

**Βαλερή Φάκη, Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου**

**1** Το **Λύκειο Ελληνίδων** είναι ένα σωματείο με ιστορία 90 ετών και έχει ως σκοπό τη διατήρηση της παράδοσης και την υποστήριξη της γυναίκας και του παιδιού. Οι δραστηριότητές του περιλαμβάνουν: εκδήλωση ελληνικών παραδοσιακών χορών, τμήμα οικογενειακής και κοινωνικής αγωγής, τμήμα ελληνικής γλώσσας, πολιτισμού και ιστορίας, θεατρικό εργαστήρι, αναβίωση κρητικών εθίμων, τμήμα βιβλιοθήκης και τέλος μόνιμη έκθεση βεσσαριών παραδοσιακών στολών από όλη την Ελλάδα.

Η ενημέρωση του κόσμου για τις δραστηριότητες του σωματείου μας.

**2**

**3** Η εμπειρία ήταν θετική αφού ενημερώσαμε με τα φυλλάδιά μας πολύ κόσμο, κάτι το οποίο επιθυμούμε και το θεωρούμε πολύ σημαντικό.

Βοηθούν πράγματι πάρα πολύ όλους και κυρίως την πόλη μας, γιατί όλοι πρέπει να δουλέψουμε για αυτήν. Αυτό είναι και το Πιλατωνικό πνεύμα: Ο **4** πολίτης που αγαπάει την πόλη του δουλεύει για αυτήν και αναγκάσει για τον εαυτό του. Ως εκπρόσωπος του σωματείου μας, αλλά και ως δημότης της πόλης αυτής, θα ήθελα να σε δώσω κουράγιο και να σε ευχαριστήσω που μας συμπεριλαμβάνετε στον κατάλογο των συνεργατών σας και σας εύχομαι ιδέες πολλές για να ηλιθώσετε τους νέους και να τους βοηθήσετε να βιβήσουν την αναλλεστική λύση και την αξία του εθελοντισμού. Μια αξία που θα πρέπει να δίνει τις ψυχές μας και όχι μόνο το κινήρι για καριέρα και χρήματα. **Για να βοηθήσουμε τον τόπο μας να βελωθεί, χρειάζεται να βοηθηθεί και εμπρός μαζί!**

**1** Πάει μια λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπεί και τις δράσεις σου.

Ποιο ήταν το σκοπικό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σου στην εκδήλωση;

**2**

## ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΝΕΟΛΙΑΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

**Βεληθεσάκη Χρυσούλα, Πρόεδρος**

**1** Το ΝΟ.ΣΥ.Ν. αποτελείται από αυτόνομες δομές ενεργής συμμετοχής και έκφρασης των νέων στα τοπικά κοινωνία, από εκπαιδευτικούς γυμνασίων, λύκείων, τοπικών εθελοντικών οργανώσεων, αθλητικών και πολιτιστικών φορέων που δραστηριοποιούνται στα γεωγραφικά όρια του Δήμου – Νομού, ενεργοί πυρήνες πολιτών, που εκφράζουν με τον πιο γνήσιο τρόπο τη φιλοσοφία της εθελοντικής προσφοράς. Αποτελεί συμβουλευτικό όργανο του Δήμου και της Νομαρχίας, ως προς την πολιτική, τις δράσεις, το σχεδιασμό για τους νέους. Τίλος, είναι μια απόδειξη της θέλησης των νέων πολιτών για συμμετοχή, παρέμβαση, προσφορά στην τοπική κοινωνία, σε κόντρα όλην αυτών που παρουσιάζουν τους νέους ως ανατικοινωνικό όντα που δεν ενδιαφέρονται για τίποτα. Ο βασικός σκοπός του είναι να καταγράφει και να αφουγκράζεται τις ανάγκες της νεολαίας στην κάθε τοπική κοινωνία και να δημιουργεί δεσμούς συνεργασίας με εθελοντικούς φορείς, με στόχο να συμβάλλουν στη σφαιρική αντιμετώπιση ζητημάτων που αφορούν άμεσα ή έμμεσα τη νεολαία.

Το σκοπικό της συμμετοχής μας ήταν πρώτον η απάντηση στην πρόσκλησή σας και δεύτερον αποφασίσαμε να εκπαιδευτούμε μια καλή ευκαιρία προβολής και γνωριμίας του ΝΟ.ΣΥ.Ν. με την τοπική κοινωνία.

**2**

**3** Η εμπειρία μας ήταν σίγουρα θετική και ο στόχος μας επιτεύχθηκε, αφού ήρθαμε σε επαφή με πολύ κόσμο, αλλά και με νέους, οι οποίοι ενδιαφέρθηκαν στο να γίνουν μέλη και να συμμετάσχουν στις δράσεις μας.

Ανάλογες πρωτοβουλίες είναι θετικές γιατί οι νέοι σήμερα δεν δίνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα κοινωνικά δράματα της πόλης και ως αποτέλεσμα αποφεύγουν να ασχοληθούν ιδιαίτερα με αυτά. Προσπαούν να στήσουν κάποιο κωπί κάποια και δεσμοποιούνται. Βλέποντας ο νέος όλη αυτή την αργή και συνάντηση των φορέων, **πρέπει πρώτα να μνησκει ότι κείνη γίνεται και έτσι σιγά-σιγά ανα-οργανώνεται, αρχίζει να ενδιαφέρεται και να αφιερώνει περισσότερο.**

**4**

## 3 Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πωςάσαι άσπασάθησε ο στόχος του συλλόγου σου;

Τίποτα πρωτοβουλίες βοηθούν θετικά την πόλη μας και το στίλλόγο σου

4

## ΔΙΚΤΥΟ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Καλλιόπης Μανόλης, Επικεφαλής Δικτύου

1 Το **Δίκτυο Εθελοντών** είναι μια προσπάθεια του Δήμου Ρεθύμνης να δημιουργήσει έναν εθελοντικό φορέα στην πόλη. Αυτό είναι κάτι πολύ σημαντικό, αφού ο εθελοντισμός στη σημερινή εποχή έχει γίνει μια καινούργια έννοια και έχει αναβαθμιστεί. Εκτός από τις κλασικές έννοιες του εθελοντισμού, όπως η αμοδοσία, σήμερα ο όρος αυτός έχει διευρυνθεί, έχει αποκτήσει ένα διαφορετικό περιεχόμενο και καλύπτει πέρα πολλούς τομείς της ζωής μας. Εμείς στο Δ.Ε. νομού Ρεθύμνης έχουμε τους εξής εθελοντικούς τομείς:

- κοινωνική αλληλεγγύη: προσφέρει βοήθεια σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη,
- υγεία: αφορά την ενημέρωση των πολιτών σε θέματα υγείας,
- μισονότιες,
- περιβάλλον και ποιότητα ζωής: αφορά θέματα καθαριότητας του περιβάλλοντος και προστασίας της κληρίδας και της πανίδας του τόπου μας,
- πολιτιστικός εθελοντισμός και
- στίλλοτισμός.

Γενικά, ο άνθρωπος με τον εθελοντισμό μπορεί να κερδίσει πθικά. Θα κάνει γνωριμίες, θα αποκτήσει δεξιότητες τις οποίες δεν κατείχε και στο τέλος θα νιώσει μια τερδάστια ικανοποίηση: αυτή του να προσφέρει εθελοντικά και ανιδιοτελώς στην πόλη σου. Λένε ότι ο εθελοντισμός είναι ένας άθλιος τρόπος να κομμάσει ήσικα τα βράδια.

Η σκοπιμότητα της συμμετοχής μας είναι ότι θέλουμε να βγούμε στην πόλη με κάθε τρόπο και να πάμε στον κόσμο τι κάνουμε, γιατί καθετί καινούργιο που γίνεται αντιμετωπίζεται πάντα με επιφυλοκακότητα. Έτσι, σε κάθε ευκαιρία, θέλουμε να δεινουμε τις προθέσεις μας, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να ελπίζουμε ότι ο κόσμος θα συμμετάξει στις διάφορες δράσεις μας. Όθιλοι έχουν μέσα τους το πνεύμα του εθελοντισμού, το οποίο όμως πρέπει με κάποιο τρόπο να αφυπνιστεί.

2

**1** Πάει μια λίγα λόγια για το Σύλλογο που απροσέλασε και τις δράσεις σου.

Ποιο ήταν το σκοπός και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σου στην εκδήλωση;

**2**

**3** Η εμπειρία ήταν πολύ καλή και ο στόχος επιτεύχθηκε. Ήρθε κόσμος, ο οποίος και έδειξε πολύ ενδιαφέρον. Προσωπικά, πιστεύω ότι είναι κάτι πρωτότυπο και χρήσιμο για την κοινωνία μας, το οποίο θα πρέπει να συνεχιστεί.

Τέτοιες πρωτοβουλίες είναι και θετικές, αλλά και πρωτότυπες. Μπορεί συχνά να γίνονται διάφορες εκθέσεις, εμπορικών ειδών κυρίως, αλλά η εκδήλωσή σας ήταν **4**  
**μια έκθεση προσφοράς, δυναμικότητας αποκοδήησης, που έδνε διεξόδους στον άνθρωπο και προέλασε για το πώς μπορεί κάποιος να γράψει τη ζωή του. Εμείς προαινούμε τον εθελονισμό.**

## ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΛΑΪΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ (ΝΕΛΕ)

**Παυλίη Βέρα, Σύλλοχος Συμβουλευτικής**  
σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα Υποστήριξης Ανέργων

**1** Η ΝΕΛΕ ασχολείται κατά κύριο λόγο με τη συμβουλευτική υποστήριξη ανέργων και την εργασιακή τους προετοιμασία για την προώθησή τους στην αγορά εργασίας. Παράλληλα, οργανώνει και κάποια επιμορφωτικά προγράμματα κατάρτισης, αλλά οι κυρίως τμήτες είναι οι συμβουλευτικές υπηρεσίες που παρέχονται. Θεωρώ ότι οι άνεργοι κερδίζουν πολλές πράγματα μέσα από την επαφή με τους διάφορους συμβούλους. Η στήριξη που τους παρέχεται δεν είναι μόνο ψυχοκοινωνική, αλλά και επιχειρηματική, νομική και εργασιακή.



Το σκοπός ήταν ότι η εκδή-  
λωση αυτή θα μας βοηθούσε να **2**  
γνωστοποιήσουμε περισσότερο τις δράσεις μας και να έρθουμε σε επαφή με ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, που αναζητούν μια εργασιακή διεξόδο. Τέτοια άτομα είναι συνήθως αποθαρρυνμένα και από τον τρόπο που τους αντιμετωπίζει η κοινωνία, αλλά και από την

## 3 Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πως θα σε επηρέασε ο στόχος του συλλόγου σου;

Τίποτα προκαβουλίει βοηθούν θετικά την πόλη μας και το σύλλογό σου

4

έλλειψη τυπικών προσόντων, όπως εμείς τους δίνουμε αυτή την ώθηση, ώστε να διεκδικήσουν τη ζωή και να σταθούν πόλη στα πόδια τους.

3 Αυτό που παρατήρησα ήταν ότι μας πληροίσατε πολλές νέες κόσμος. Η ακύρωση της συναυλίας ήταν ένα στυαίο γεγονός, θεωρώ ότι ίσως να είχε περισσότερο κόσμο, αλλά πιστεύω επίσης ότι αυτός που πραγματικά ενδιαφέρεται να βρει αργασιακή διεύδο, στήριξη ή επιμόρφωση πήρε την πληροφορία που χρειαζόταν από εμάς.

Ναι, νομίζω ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό και μακάρι να γίνονται πιο συχνά και όχι μόνο με στόχο την πρόληψη των εξαρτήσεων, αλλά και οποιοδήποτε άλλη ευπαθή ομάδα. Θεωρώ ότι υπάρχουν πολλές ομάδες που χρειάζονται στήριξη, δεν έχουν την απαραίτητη πληροφορία και **με τέτοια προσόντα τους δίνει με διεύδο κολλημένη, γιατί δεν ήρασαν μόνο εμάς, αλλά και άλλοι φορεί που δίνουν και αυτοί στήριξη.**

4

## ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

**Χρυσόβιτς Κάθριν**, Υπεύθυνη Εκπαιδευτικού Τομέα

1 Το Κέντρο Σύγχρονης Εικαστικής Δημιουργίας Ρεθύμνου αποτελείται από δύο τομείς. Ο Εκθεσιακός Τομέας στον οποίο βρίσκεται η μόνιμη συλλογή, αλλά και παράλληλα διοργανώνονται περιοδικές εκθέσεις με καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο, κάνει το Κέντρο Ρεθύμνου ένα από τα πιο φημισμένα κέντρα Σύγχρονης Τέχνης σε όλη την Ελλάδα, με μια διεθνή προσοική και μεγάλη ζήτηση από τους ίδιους τους καλλιτέχνες. Ο δεύτερος το-



**1** Πάει μας λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπάς και τις δράσεις σου.

Ποιο ήταν το σκοπικό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σου στην εκδήλωση;

**2**

Μίες αφορά διάφορες δραστηριότητες σχετικό με την οικιακή παιδεία και απευθύνεται τόσο σε παιδιά, όσο και σε ενήλικες, με μαθήματα κεραμικής, τεχνικής ζωγραφικής, σχεδίου.

Το σκοπικό μας ήταν να δείξουμε και εμείς τις δραστηριότητές μας και να απευθυνθούμε σε ανθρώπους που ίσως να μην γνωρίζουν τη λειτουργία του Κέντρου. Επίσης, ήταν μια ευκαιρία οι άνθρωποι αυτοί να καταλάβουν ότι υπάρχουν και άλλοι φορείς και δεσμοί, οι οποίοι προσφέρουν γνώσεις πέρα από την τυπική παιδεία. Με τη συμμετοχή μας θέλαμε να δείξουμε ότι στην πόλη μας υπάρχει ένας χώρος όπου κάποιος μπορεί να έρθει να παίξει, να περάσει κάποιους καινούργιους πράγματα και να περάσει το χρόνο του δημιουργικά και ευχάριστα. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι ενήλικες και παιδιά να έχουν μια ευχάριστη εμπειρία σε σχέση με την οικιακή παιδεία. Από εκεί και πέρα ο στόχος μας είναι να προσφέρουμε όλο και περισσότερα πράγματα στην τοπική κοινωνία.

**2**

**3** Η εμπειρία μας ήταν πολύ καλή. Η πρωτοβουλία σας ήταν πολύ σημαντική, αξιόλογη και αυτό δείχνει ότι στο Ρέθυμνο υπάρχουν κάποιες ανθρώπινες που έχουν συνείδηση και νοιάζονται πραγματικά για τα προβλήματα των ανθρώπων. Μακάρι αυτό να συνεχιστεί, αλλά και να βελτιώνεται συνεχώς.

Τέτοιες πρωτοβουλίες είναι πολύ θετικές γιατί ενθαρρύνουν και άλλους ανθρώπους, τους αφυπνίζουν να ξεφύγουν από την καθημερινότητά τους και

**4**

από την άλλη μεριά αισθάνομαι ότι αναβαθμίζεται το επίπεδο ζωής, αφού έτσι εκπληρώνουμε τον σκοπό της ύπαρξής μας. Με αυτή την έννοια είναι πολύ θετικό και μακάρι και άλλοι φορείς και άνθρωποι να ενταχθούν σε τέτοιες κινήσεις. Εμάς **μας ενδιαφέρουν οι συνεργασίες και θεωρούμε ότι από το παιδικό μπορεί να προκύψουν νέα πράγματα, καιρίε να λειτουργούμε με παρατίθεις και δομησάκι αναλίγες.**



## 3 Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πως θα σε επηρέασε ο στόχος του σπλιττίνγκ σου;

Τίποτα προκαλούσε βοηθούν θετικά την πόλη μας και το σπλιττίνγκ σου

4

## ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Παναγιώτης Χρήστος, Πρόεδρος

1 Ο Ιστοπλοϊκός Όμιλος έχει ξεκινήσει τη δραστηριότητά του από το 1991. Ασχολείται με την ιστοπλοία ανοικτής θαλάσσης και τα 4 τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει και δραστηριότητα για παιδιά, με ειδικό σκάφη OPTIMUM. Ο Όμιλος μας διοργανώνει σχολές εκμάθησης, που διαρκούν όλο το χρόνο. Συγκροτώντας, διοργανώνω και συμμετέχω σε αγώνες, όπου και έχω κερδίσει διάφορες διακρίσεις. Τίποτα, λαμβάνω μέρος σε διάφορες εκδηλώσεις, όπως του Κέντρου Πρόληψης, θέλοντας να δημιουργήσει διεξόδο στους νέους ανθρώπους.

2 Ο στόχος μας ήταν να δώσουμε μια εναιθιαστική λύση στο τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος κάθε ηλικίας με μια διεξόδο προς τη θάλασσα, το ναυαγίασμα και με την έννοια ότι θα γνωρίσουν αυτό που πραγματικά είναι για όλους τους Έλληνες η θάλασσα. Μια διεξόδος, μια φιλοσοφία, ένας τρόπος σκέψης, αφού ένας να κινεί με το στοιχείο της φύσης και όχι με μηχανικά μέσα. Εμείς, λοιπόν, ήρθαμε στην εκδήλωση για να δείξουμε ότι υπάρχουμε, ότι υπάρχει και άλλη λύση για ανθρώπους που αγαπούν τη ζωή, τη φύση και το διαφορετικό και για αυτό προσπαθούμε. Εκδηλώσεις, όπως οι δικές σας, με τις οποίες συμμετάσχετε ενεργά σε κοινωνικά δρώμενα και προσπαθείτε να δώσετε διεξόδους, για εμάς είναι κάτι που το ζητάμε και το θέλουμε και για αυτό πήραμε μέρος στην εκδήλωση.

3 Ήταν μια πολύ καλή κίνηση εκ μέρους σας και όσον αφορά τον αριθμό εκδηλών που ανταποκρίθηκαν, είχε απευθείας. Η παρουσία του κόσμου ήταν καλή και νομίζω ότι ήταν μια εκδήλωση που όλοι απόλαυσαν. Με κάποιον τρόπο οι άνθρωποι σας τοπικές κοινωνίες πρέπει να βρίσκονται. Η εκδήλωσή σας ήταν ένας τρόπος να πεις «είμαστε εδώ και παίζουμε για εσάς».



**1** Πείτε μας λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπείτε και τις δράσεις σας.

Ποιο ήταν το σκεπτικό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σας στην εκδήλωση;

**2**

Μα είναι αυτό που έχουμε κλάσει... στην κοινωνικότητά μας, τη συνοχή μας, την παρέα μας και προσπαθούμε μέσα από αυτές τις εκδηλώσεις να τα ξαναβρούμε. **Ο καθένας τρεφεί ένα δρόμο κοινωνικό, επαγγελματικό, οικογενειακό, χωρίς να κοπάει δίπλα του. Οι εκδηλώσεις αυτές ενώνουν τους ανθρώπους και χωρίς αυτές θα ήμασταν μόνον.**

**4**

## ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΚΑΔΙ

Ηλένη Κόκορα, Πρόεδρος

**1** Ο Σύλλογος *Αρκάδι* δραστηριοποιείται στο Νομό Ρεθύμνης πάνω από 40 χρόνια. Ιδρύθηκε από την κα Σοφία Ηλιάκη, η οποία τον διατηρεί σύμφωνα με όλα τα παραδοσιακά κρητικά πρότυπα. Ως σκοπό έχει την μετάδοση των παραδοσιακών αξιών στα νέα παιδιά μέσω της διδασκαλίας-μαθαίνοντας τους κρητικούς χορούς, το ήθη και το έθιμο, έρχονται πιο κοντά στις αξίες, τη φιλοσοφία και το όραμα του λαού μας. Δεν ξεχνούν τις παραδόσεις και με αφειρία αυτές τις βάσεις είναι πιο δυναμωμένα στο να αντιμετωπίσουν τις νέες προκλήσεις της σύγχρονης ζωής, όπως τα ναρκωτικά.

Η χρήση ναρκωτικών ουσιών είναι ένα παγκόσμιο κοινωνικό φαινόμενο πάνω στο οποίο οι ειδικοί χρειάζεται να ασκούνται και να εξετάσουν την κοινωνική και ανθρώπινη πλευρά του.

Η συμμετοχή μας στην εκδήλωση είχε συμβολικό χαρακτήρα και ήθελε να δείξει ότι μέσα από την εκμάθηση των παραδοσιακών χορών, της μουσικής, αλλά και των εθίμων της Κρήτης προσφέρουμε διεξόδους και εναλλακτικούς δρόμους στους νέους.



## 3 Ποια η εμπειρία σου από τη συμμετοχή σου στην εκδήλωση; Πως θα δα απαντάσεις ο στόχος του σπλιτθου σου;

Τίτουμε πρωτοβουλίες βοηθούν θετικά την πόλη μας και το σπλιτθου σου

4

3 Η εμπειρία μας ήταν καλή. Υπήρχε επαδοχή, αλληλ και σημαντική προσέθου-σπ του κόσμου, ο οποίος έδειξε ιδιαίτερα ενδιαφέρον. Οι διάφοροι φορείς παρουσίασαν το έργο τους και πρόσφεραν στα παιδιά αναλλοκατικούς τρόπους ενασκέδθου.

Σαφώς είναι θεακές για όλη την κοινωλία. Οι σπλιτθου και φορείς είναι υποχρεωμένοι να συμμετέχουν σε τέτοιες δράσεις, ώστε να επμερύνουν τον κόσμο και ιδιαίτερα τους νέους για πολλούς και ποιάτους τρόπους έκφρασης και δημιουργίας. Τίτουμε, θα ήθελα να επμερύνω ότι τέτοιες πρωτοβουλίες είναι πολύ θεακές και σημαντικές και ήρθε να συνεχιστούν.

4

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Τσανίθου Δήλμος, Πρόεδρος

1 Ο Περιβαλλοκατικός Σπλιτθου Ρεθύμνου ιδρύθηκε το 1999 με σκοπό την παρέμβου σε περιβαλλοκατικά θέματα του τόπου μας. Το 2002, προσκέ-ρως στο Παναλλήνιο Δίκτυο Περιβαλλοκακών Οργανώσεων, που είναι μέλος του Ευρωπαϊκού Γραφείου Περιβαλλοκατος και του Med Forum για την προστασία των Μεσογειακών υγρατόπων. Την ίδια χρονιά ο ΠΣΡ έγινε μέλος του Ευρωπαϊκού Γραφείου Περιβαλλοκατος και Βιωσιμότητας.



2 Πρωτοβουλίες δίνουμε στα τρία μεγά-λα προβλήματα του τόπου μας: ύδρευ-σπ, απορρίμματα, ενέργεια. Βιλέτουμε όμως το περιβαλλοκα με μια ευρύτερη έννοια, που περιλαμβάνει τόσο το φυσικό περιβαλλοκα, όσο και το κοινωκακό, το πολιτιστικό και τη ποιότητα ζωής στην πόλη. Ως εκ τούτου, εί-μεσσε αλληλσπγγου με τις κινήσεις που θέ-τουν παρεμφερείς περιβαλλοκατικούς και κοινωκατικούς στόχους.

**1** Πείτε μας λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπείτε και τα δράσεις σας.

Ποιο ήταν το σκακιστικό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σας στην εκδήλωση;

**2**

**3** Με τη συμμετοχή μας στην εκδήλωση του Κέντρου Πρόληψης, θέλαμε να δηλώσουμε έμπρακτα την αλληλεγγύη στο έργο σας και παράλληλα να κάνουμε γνωστές τις θέσεις του συλλόγου μας σε ένα ήδη ευαισθητοποιημένο κοινό. Η εμπειρία μας από τη συμμετοχή μας στην εκδήλωση ήταν γενικά θετική. Η προσέλευση και το ενδιαφέρον του κόσμου θα μπορούσαν, ωστόσο, να είναι μεγαλύτερα.

Πιστεύουμε ότι **παρόμοια πρωτοβουλίες είναι χρήσιμες και βοηθούν την πόλη γιατί προάγουν την κοινωνική ευαισθησία, που είναι και δεικός μας στόχος. Άρα να μη μείνει κανείς μόνο σε αυτό.**

**4**

## ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

*Ζουρμπάνα Μαρία, Πρόεδρος*

**1** Ο Σκακιστικός Όμιλος Ρεθύμνου ιδρύθηκε το 1979 με σκοπό την καλλιέργεια και τη διάδοση του σκακισμού στην πόλη μας. Πηλασιώνεται με ανθρώπους που αγαπούν το σκάκι και οι βασικές δραστηριότητές του είναι προγράμματα εκμάθησης, διοργάνωση σκακιστικών εκδηλώσεων και συμμετοχή σε πρωταθλήματα. Τα προγράμματα μαθημάτων λειτουργούν όλο το χρόνο και απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες. Η ιδιαίτερη παιδαγωγική αξία του αθλήματος μας οδήγησε τα τελευταία 7-8 χρόνια να δώσουμε μεγάλο βάρος στις μικρές ηλικίες (5 έως 15 ετών). Ένα παιδί βοηθείται από τη γνωριμία του με το σκάκι στο να κατανοεί την πραγματικότητα γύρω του και να την αξιολογεί ταυτόχρονα, στο να αναπτύσσει κριτική σκέψη, μεθοδικότητα και προσοχή. Παράλληλα, καλλιεργούνται μια σειρά αξίες και συμπεριφορές όπως η σοβαρότητα, η ευτακτική στάση, η υπευθυνότητα και όλα



## 3 Ποια η εμπειρία σας από τη συμμετοχή σας στην εκδήλωση; Πως σας δόσε η επικοινωνία ο στόχος του συλλόγου σας

Τίποτα πρωτοβουλίες βοηθούν θετικά την πόλη μας και το στίλλογο σας

4

αυτά συνδυάζονται με την ευχαρίστηση που προσφέρει ένα παιχνίδι. Η επικοινωνία με το σκάκι δυναμώνει το χαρακτήρα των παιδιών και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να μπορούν να αντισταθούν σε κάθε είδους εξάρτησης. **Ένα παιδί που μαθαίνει από μικρό να δίνει έμφαση στην ατομική και συλλογική προσπάθεια και να σταθμίζει τα μακροπρόθεσμα οφέλη των πράξεών του, δύσκολα θα σφραγιστεί αυτοκαταστροφικά συμπεριφορά,** όπως τα ναρκωτικά.

Συμμετείχαμε στην εκδήλωση προκειμένου να ενημερώσουμε για το στίλλογο και τη δραστηριότητά μας. Στο περίπτερο είχαμε ενημερωτικά φυλλάδια, ένα ταμπλό με τις δράσεις μας και μια σκακιέρα με ρολόι για παιχνίδι. Στόχος μας ήταν να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον των επισκεπτών, αλλά και των παραστικών για το σκάκι.

2

3 Η εμπειρία μας ήταν θετική. Οι συναισθητικοί επισκέπτες ενδιαφέρθηκαν, συζητήσαν μαζί μας και ενημερώθηκαν. Παίχθηκαν και μερικές γρήγορες παρτίδες σκάκι. Οφείλουμε όμως να πούμε ότι δεν κεντρίσαμε το ενδιαφέρον των παραστικών, διότι μια μερίδα κόσμου δεν ευαισθητοποιείται εύκολα από ένα φυλλάδιο, που απλά δεν έχει το χρόνο να το διαβάσει.

Βλέπουμε πολύ θετικά αυτές τις πρωτοβουλίες και θα μας ενδιέφερε την επόμενη φορά μια ακόμα πιο ενεργητική συμμετοχή, διοργανώνοντας για παράδειγμα στο χώρο των εκδηλώσεων ένα υποθήριο ανοικτό πρωτάθλημα γρήγορου σκακιού. Θα μπορούσαμε έτσι να δώσουμε στη νεολαία τη δυνατότητα συμμετοχής, κεντρίζοντας παράλληλα το ενδιαφέρον των επισκεπτών που θα παρακολουθούσαν τους αγώνες.

4



**1**

**Πάτε μας λίγα λόγια για το Σύλλογο που εκπροσωπάτε και τις δράσεις σας.**

**Ποιο ήταν το σκεπτικό και ποιος ο στόχος της συμμετοχής σας στην εκδήλωση;**

**2**

## ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

**Κομοτηνή, Ελλάδα, δημοτική υπαίθριος**

**1**

Το **Κέντρο Νέων Ρεθύμνου** λειτουργεί από το 1984. Προσφέρει δωρεάν μαθήματα χορού, θεάτρου, βιβλιοθεσίας, ήσυχου, ήφρας, φωτογραφίας, ξυλογλυπτικής και αερογραφίας, κυρίως για παιδιά από 13 χρονών και πάνω. Από το Σεπτέμβριο ξεκινούν μαθήματα και για παιδιά μικρότερης ηλικίας. Υπάρχουν τμήματα και για άτομα με ειδικές ανάγκες ή άλλες ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Στα τμήματα της αερογραφίας και του χορού έρχονται και ενήλικες, κυρίως όμιος φοιτητές, που πραγματικά «κοιταχλεύονται» όλες αυτές τις δραστηριότητες. Οι Ρεθυμνιώτες συμμετέχουν λιγότερο, κάτι που αποτελεί και παράνομό μας. Το Κέντρο Νέων είναι ένας χώρος, όπου μπορεί να αξιοποιηθεί δημιουργικά ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και μεγαλύτερων.

Σκοπός της συμμετοχής μας στην εκδήλωσή σας ήταν να γίνουμε περισσότερο γνωστοί στους Ρεθυμνιώτες και να πληροφορηθούν για τη λειτουργία του Κέντρου μας και τις δραστηριότητές μας. Θέλαμε να ενημερώσουμε τον κόσμο για **την ύπαρξη ενός παραδοσιακού χώρου, όπου τα παιδιά θα μπορούν να απασχοληθούν, να δημιουργήσουν και να αξιοποιήσουν τον ελεύθερό τους χρόνο.**

**2**



## ΔΥΣΛΕΞΙΑ

των Άρσα Αίτωνα, παιδαγωγός - Νίσα Μπογιό, ψυχολόγος

Τα τελευταία χρόνια, ένα από τα ζητήματα που απασχολεί όλο και περισσότερο γονείς και εκπαιδευτικούς –και αφορά την απόδοση του παιδιού στο σχολείο – είναι η δυσλεξία. Το θέμα έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις, καθώς υπάρχουν πολλήs απόψεις, πολλοί ειδικοί από διάφορους επιστημονικούς κλάδους, με αποτέλεσμα να υπάρχουν διαφωνίες, αμφιβολίες, σύγχυση και πολλοί... **μύθοι**.

### Η δυσλεξία αφορά τον προφορικό λόγο των παιδιών: ΜΥΘΟΣ

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Ο όρος δυσλεξία είναι «παρεξηγημένος» και αυτό συμβαίνει γιατί στο άκουσμά του μας δημιουργείται η εντύπωση ότι αναφέρεται σε κάποια γενική διαταραχή της λειτουργίας του λόγου και της ομιλίας.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Νευρολογίας καθορίζει τη δυσλεξία ως **κώλυμα που εκδηλώνεται με απροσδόκητη απασυχία στην εκμάθηση του γραπτού λόγου, ιδίως αργά της ανάγνωσης, παρά την επαρκή σχολική εκπαίδευση, τη φυσιολογική νοημοσύνη και τις επαρκείς κοινωνικό-πολιτιστικές ευκαιρίες**.

Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, προκύπτει ότι η δυσλεξία αφορά και περιορίζεται **μόνο στο γραπτό λόγο** και ότι στο προφορικό περιορίζεται δηλαδή σε δυσλειτουργία των δεξιοτήτων εκάθων, που είναι αναγκαίες για την εκμάθηση της ανάγνωσης, της γραφής και της ορθογραφίας. Χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην ακριβή και ανεμπόδιστη αναγνώριση των λέξεων, από πτωχή απόδοση στην ορθογραφία και στην αποκωδικοποίηση της έννοιας των λέξεων. Αυτό οδηγεί σε πρόβλημα κατανόησης κατά την ανάγνωση, που με τη σειρά του μπορεί να εμπόδισει την ανάπτυξη του λεξιλογίου και των βασικών γνώσεων του παιδιού εν γένει. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, ο όρος δυσλεξία τείνει να αντικατασταθεί από τον όρο **ειδική μιλησιακή δυσκολία**.

### Η δυσλεξία οφείλεται σε φυσιολογικά αίτια: ΜΥΘΟΣ

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Άλλος ένας μύθος που υπάρχει αναφορικά με τη δυσλεξία, είναι ότι αποτελεί διαταραχή της συμπεριφοράς του παιδιού, που οφείλεται

σε ψυχολογικά αίτια. Μέσα από πολλές νευρολογικές μελέτες, είναι πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η δυσλεξία οφείλεται σε νευρολογική διαταραχή που επηρεάζει θεμελιώδεις λειτουργίες της μάθησης. Μολονότι η ακριβής αιτιολογία του συνδρόμου είναι άγνωστη, φαίνεται ότι έχουμε να κάνουμε με **δυσλειτουργία συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου**, ο οποίος κατά τα όλητα είναι φυσιολογικός – πολλές φορές μάλιστα και μεγαλύτερης.

Όμως, παρότι που η δυσλεξία δεν αποτελεί «ψυχολογικό πρόβλημα», αυτό δε σημαίνει ότι τα παιδιά που έχουν αυτή την ειδική μαθησιακή δυσκολία, δεν έχουν ανάγκη από ψυχολογική στήριξη. **Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης του παιδιού είναι πολύ σημαντική**, καθώς στην περίπτωση τους υπάρχει υψηλή προσοδθεια, χωρίς αποτάλεια. Η πίση που βιώνουν στην προσοδθεια τους να τα καταφέρουν και η απογοήτευση που ακολουθεί, τους δημιουργεί ανισοθήματα ανταπόκρισης που εκφράζονται με διάφορους τρόπους, όπως άρνηση σε ό,τι αφορά τα σχολεία, επιθετικότητα, απομόνωση ή και απόσυρση.

## Τα παιδιά με δυσλεξία έχουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης: **ΜΥΘΟΣ**

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Στην πραγματικότητα, η δυσλεξία παρουσιάζεται σε παιδιά με **κανονική ή και ανώτερη νοημοσύνη** που φορούν σε κανονικά σχολεία και έχουν εκτεθεί σε συνήθη κοινωνικά και πολιτιστικά ερεθίσματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι στον παγκόσμιο κατάλογο των δυσλεξικών συμπεριλαμβάονται διάσημοι άντρες με μεγάλες πνευματικές ικανότητες, όπως ο Α. Αϊνστάϊν, ο Θ. Έντσον, ο Χ. Κ. Άνταρσον κ.α.

Τα παιδιά με δυσλεξία, σκέφτονται περισσότερο με εικόνες παρά με λέξεις, άρα ο εγκέφαλός τους λειτουργεί ταχύτερα από τον κοινό. Αυτό σημαίνει ότι:

- έχουν γρήγορη αντίληψη και ιδιαίτερη παρατηρητικότητα,
- έχουν κινάδες συνδυαστικές,
- κινάουν και οδηγούνται σε λογικά συμπεράσματα μετά από επεξεργασία δεδομένων,
- έχουν έρεση στη μουσολογία, στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές,
- έχουν γόνιμη φαντασία, κούμορ, επινόητικότητα και δημιουργικότητα.



**Όλα τα δυσλεκτικά παιδιά έχουν τα ίδια συμπτώματα: ΜΥΘΟΣ**

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Η δυσλεξία δεν παρουσιάζει τα ίδια συμπτώματα, ούτε είναι στον ίδιο βαθμό σε όλα τα παιδιά. Το κάθε δυσλεκτικό παιδί είναι πολύ ιδιαίτερο, πολύ διαφορετικό από κάθε άλλο δυσλεκτικό παιδί.

Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν κάποια τυπικά χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα για τη διάγνωση της δυσλεξίας. Αυτά είναι:

- **Δυσκολία στην ανάγνωση**, η οποία συνίσταται σε κοπώδεις και συλλεβιστάς διάβασμα, που χαρακτηρίζεται από αναστροφές, συνμήσεις, παραλείψεις και αντικαταστάσεις λέξεων με άλλες παρεμφερείς σημασίες. Έτσι, μπορεί να διαβάζουν «πετρέλαι» αντί για «τραπέζι», «μαύρος» αντί «κοκκιανός», «διαβάτσει» αντί «διαβάσει». Δυσκολεύονται να κατανοήσουν το κείμενο που διαβάζουν και δεν διαβάζουν ποτέ για ευχαρίστηση.
- **Δυσκολία στη γραφή και ορθογραφία**, που παρουσιάζεται με δυσανάγνωστο και αργό γράψιμο, αναστροφές γραμμάτων – αριθμών (και αντί για 3), αντιμεταθέσεις ή παραλείψεις ή προσθήκες γραμμάτων (συλλεβιστών) στην ίδια λέξη (πόα ή πι ή τσάτσι αντί για τόπι), καθρεπτική γραφή (ρι αντί για μι) και γενικά κάνουν περιέργα και αδικαιολόγητα λάθη.
- **Δυσκολεύονται να μάθουν πίνακα, σειρά αναγνώριση** (ημέρες εβδομάδας ή μήνες του χρόνου).
- **Δυσκολεύονται να αναγνώσουν** από τον πίνακα ή από σημειώσεις.
- Έχουν **προβλήματα προσανατολισμού στο χώρο** (αριστερό – δεξί, πάνω – κάτω) **και το χρόνο** (να πένε την ώρα και να διακαρίζονται το χρόνο).

Αν και η ύπαρξη κάποιων από τα παραπάνω συμπτώματα, μπορεί να είναι ενδεικτική για την ύπαρξη του συνδρόμου, **δεν αρκούν μόνο αυτά για να γίνει διάγνωση.**

Η διάγνωση της δυσλεξίας δεν είναι ούτε απλή, ούτε εύκολη υπόθεση. Απαιτεί εμπειρία, εξειδίκευση και μεγάλη προσοχή και γι' αυτό θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο διπλωματικό προσωπικό. **Αρμόδιοι φορείς** είναι τα **επίσημα εξειδικευμένα κέντρα του κράτους**, όπως τα **Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα**, τα **Κέντρα Ψυχολογικής Υγείας** και τα **Κέντρα Διάγνωσης Αξιολόγησης και Υποστήριξης** (ΚΔΑΥ).



## Τα παιδιά μελετώντας θα ξεπεράσουν τη δυσlexία τους: **ΜΥΘΟΣ**

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Η **δυσlexία**, αφού δεν είναι ασθένεια –αλλά μια ειδική μαθησιακή δυσκολία– **δεν θεραπεύεται**. Αυτό σημαίνει ότι το δυσλεκτικό παιδί θα εξελιχθεί σε δυσλεκτικό ενήλικα.

Οι **κονοπέτες** όρους των παιδιών αυτών **βοηθούνται αρκετά** με την εφαρμογή ειδικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Γι' αυτό και η έγκυρη αντιμετώπιση της δυσlexίας έχει καθοριστική σημασία για την εξέλιξή τους. Αν κάποιος διδάξει αρκετά νωρίς στα παιδιά αυτά αποτελεσματικές οδηγίες μελέτης, τότε αυτά θα μπορέσουν να φτάσουν σε ένα κοινωνικοτικό επίπεδο γραφής και ανάγνωσης.

Η αντιμετώπιση της δυσlexίας είναι σύνθετη και περιλαμβάνει εκπαιδευτικές και υποστηρικτικές μεθόδους, που γίνονται πάντα με παράλληλη ψυχολογική υποστήριξη του παιδιού και της οικογένειάς του, από εισηγμένους ειδικευμένους στη δυσlexία. Είναι περισσότερο αποτελεσματική όταν γίνεται σε συνεργασία με το σχολείο του παιδιού και συμμετέχουν σε αυτή οι δάσκαλοι ή οι καθηγητές της τάξης.

## Οι γονείς δε μπορούν να κάνουν τίποτα για να βοηθήσουν το παιδί τους που έχει δυσlexία: **ΜΥΘΟΣ**

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** Η αλήθεια είναι ότι ο ρόλος των γονέων στην αντιμετώπιση της δυσlexίας είναι πολύ σημαντικός, καθώς η συναισθηματική στήριξη που μπορούν να του προσφέρουν είναι πολύτιμη για το παιδί. Η στοργική, ενθαρρυντική και αξιοπρεπής αντιμετώπιση του παιδιού επιφέρει θετικά αποτελέσματα τόσο στον ψυχολογικό, όσο και στο μαθησιακό τομέα.

Εάν το παιδί σας έχει δυσlexία, **μπορείτε**:

- **Να είστε υποστηρικτικό** Η δυσκολία του παιδιού να διαβάσει και να γράψει απηγάδα αρνητικά τον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του. Δώστε του την αγάπη σας δίχως όρους και ενισχύστε τα θετικά του σημεία, επιβραβεύοντάς το για ό,τι καλό κάνει, με ειλικρίνεια!
- **Να αποφεύγετε την αρνητική κριτική και τα συγκρίσεις**. Επειδή το παιδί που έχει την ειδική αυτή μαθησιακή δυσκολία, είναι πολύ πιο ευαίσθητο στην απόρριψη, προσπαθήστε να μην είστε επικριτικοί μαζί του και μάλιστα σε στιγμές έντασης. Μπορείτε να συζητήσετε ο,τιδήποτε προκύψει σε στιγμή ηρεμίας, μόνον με το παιδί και χωρίς να το συγκρίνετε με αδέρφια, συγγενείς, συμμαθητές και φίλους.

- **Να του δείξεις ημερολόγιο**, ότι μπορεί να τα καταφέρει. Δεν είναι ούτε καζός, ούτε ταμπέλης, ούτε ανίκανος· απλά, ο εγκέφαλός του λειτουργεί πολύ διαφορετικά από το δικό μας.
- **Να του δίνεις πρωτοβουλία**. Επιτρέψτε του να γίνει ανεξάρτητος. Αποφύγετε να κάνετε για κείνο πράγματα που μπορεί να κάνει μόνο του. Μπορείτε να το βοηθήσετε να μάθει πώς να τακτοποιεί τα πράγματά του (π.χ. τα βιβλία του και τα πράγματά του στη τσάντα του, τα ρούχα του, τα παπούτσια του) και να οργανώνει το χρόνο του (τον τρόπο μνήμης του και τις εργασίες που έχει να κάνει), με υπομονή και σταθερότητα, χωρίς σκευχημαμό και καταπίεση.
- **Να το βοηθήσετε να μάθει να βάζει στόχους στη ζωή και την εργασία του**· στόχους που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και στις δυνατότητες του παιδιού. Είναι σημαντικό να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες από το παιδί σας και να του δίνετε κίνητρα και όχι ανταλλάγματα (είτε υλικά, είτε ψυχολογικά).
- **Να δημιουργείτε ευκαιρίες για το παιδί**, στις όποιες εκείνο μπορεί να τα καταφέρει. Έτσι, ανακούμπεται η αυτοαποθνήσκσή του.
- **Να μιλάτε στο παιδί**. Εξηγήστε του τι είναι η δυσλεξία και ότι δεν φταίει εκείνο γι' αυτό. Δώστε σημασία στα συναισθήματά του και τονίστε τον ότι το να έχει κάποιος δυσλεξία δεν τον κάνει «επτότερο κανό» από τους άλλους. Όσο καλύτερα το καταλάβει αυτό, τόσο πιο εύκολο θα είναι για κείνο να αντιμετωπίσει τη μαθησιακή αυτή δυσκολία.

Για να είναι πιο αποτελεσματική η αντιμετώπιση της δυσλεξίας χρειάζεται ένα εξατομικευμένο και ειδικά δομημένο υποστηρικτικό πρόγραμμα, το οποίο πρέπει να σχεδιάζεται και να εκτελείται από ειδικά εκπαιδευμένους επιστήμονες, σε συνεργασία με το σχολείο. Την διαδικασία αυτή δεν μπορείτε να την αναλάβετε seuls μόνοι σας. Αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι να έχετε στενή συνεργασία με τους ειδικούς και το σχολείο.

Σίγουρα στην αντιμετώπιση της δυσλεξίας παίζει μεγάλο ρόλο η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση, η οποία όμως θα πρέπει να συνδυάζεται με την αποδοχή της κατάστασης από την οικογένεια και την κατανόηση του δυσλεξιακού παιδιού.

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι η λέξη **δυσλεξία** δεν περιγράφει μια καρρώστια, αλλά **ένα διαφορετικό είδος μυαλού, ουδέ ταλέντο, υπεργεγονικό και το οποίο μαθαίνει με ένα διαφορετικό τρόπο.** ☺

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε:

**Κέντρο Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης Ν. Ρωθίου** (ΚΔΑΥ),

Καθημερινά Πάριση Σηρανού 7, τηλ. 2831035185

## Διαζύγιο:

οι επιπτώσεις του στα παιδιά και τους εφήβους

των *Μαρίλη Καίριου, ψυχολόγου Κοινωνιοθερίας*

Ο όρος διαζύγιο, έτσι όπως ορίζεται νομικά, σημαίνει τη διάλυση του γάμου με δικαστική απόφαση. Το διαζύγιο, που είναι συνήθως αποτέλεσμα μιας μακρόχρονης κρίσης του γάμου, πλήττει εκτός από τους συζύγους και τα παιδιά. Έτσι, μπορεί να θεωρηθεί ως η λιγότερο κακή λύση στην ήδη υπάρχουσα, διαταραγμένη οικογενειακή κρίση.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει το διαζύγιο πάνω στα παιδιά, έχει βρεθεί ότι ορισμένες ψυχολογικές αντιδράσεις εμφανίζονται σε όλα τα παιδιά διαζευγμένων γονιών. Ο τρόπος αντίδρασης ενός παιδιού που βιώνει το διαζύγιο των γονιών του είναι να κάνει με την ηλικία και το φύλο, τη φάση ανάπτυξης και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες συνέβη (Π. Δεσποδάκη, παιδοψυχίατρος). Τα παιδιά μπροστά στις έντασεις – καυγάδες των γονιών τους στέκονται ως μάρτυρες της έντασης, την οποία δεν κατανοούν, ενώ ίσως παραμελούνται από τους προβληματισμένους και μάλιστα αποδιοργανωμένους γονείς τους.

Στις μελέτες που έκαναν, οι ερευνήτριες Kelly και Wallerstein (οι οποίες ασχολήθηκαν με παιδιά νηπιακής μέχρι και εφηβικής ηλικίας) αναφέρουν ότι η συχνότερη συναισθητική αντίδραση των εφήβων είναι η αποστασιοποίηση. Αποσύρονται από τους γονείς και από την όλη διαδικασία του διαζυγίου. Ο έφηβος βρίσκεται σε δύσκολη θέση όσον αφορά τις καινούργιες συνθήκες που δημιουργούνται (φόβος της αλλαγής). Αυτός μπορεί να είναι η μετακίνηση και αλλαγή σχολείου, το να περνάνε ξεχωριστά το χρόνο τους με τον ένα ή τον άλλο γονιό, να είναι μάρτυρες αντιθέτως δυσάρεστων αισθημάτων που εκφράζει ο ένας γονιός για τον άλλο.

Ο φόβος της απόρριψης ή και ο φόβος της εγκατάλειψης από τον ένα γονιό αποτελεί έναν επιπλέον προβληματισμό των παιδιών. Το αίσθημα να μείνουν μόνο στον κόσμο τους προκαλεί αρκετό φόβο. Για μερικούς, το διαζύγιο μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει πλέον να ανασκευάσουν τις μνήμες που έχουν από την προ- του διαζυγίου οικογενειακή τους ζωή. Επίσης, όταν μεγαλώσουν, μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με το δικό τους γάμο και να καταλήξουν και οι ίδιοι σε διαζύγιο.



## Οι επιπτώσεις του διαζυγίου τόσο στα παιδιά, όσο και στους εφήβους, οφείλονται σε δύο παράγοντες.

Πρώτον, στην απουσία του πατέρα, καθώς τις περισσότερες φορές τα παιδιά μένουν με τη μητέρα. Αυτό δείχνει ότι η παρουσία του πατέρα ως προσύπου και ως αναγκαμένου αγένος είναι σημαντική και ότι η πατρική απουσία φαίνεται να επηρεάζει τα παιδιά στον ίδιο βαθμό, όπως και η μητρική απουσία. Στην παιδική ηλικία, η απουσία ενός εκ των δύο γονέων είναι πιθανό να έχει επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση του παιδιού και στη κατανόηση του ρόλου του πατέρα στα αγόρια και της μητέρας στα κορίτσια. Ακόμα, μια συχνή αντίδραση που παρατηρείται είναι ο θυμός απέναντο στον γονέα με τον οποίο ζει το παιδί. Αυτό συμβαίνει διότι ο γονέας αυτός αναλαμβάνει την ευθύνη της διαπαιδαγωγότητας, η οποία συμπεριλαμβάνει απαγορεύσεις, κανόνες και όρια, ενώ ο άλλος εμφανίζεται ως ο καλός γονέας που φέρνει δώρα και δεν του καίει κατρί, ίσως από το βέρος των ενσκήτων που δεν είναι μαζί του.

Ο δεύτερος παράγοντας είναι η ξαφνική αλλαγή στο status quo της οικογένειας. Η προσαρμογή στα νέα δεδομένα της διασκοπέμενης, πια, οικογένειας δυσκολεύει τα παιδιά και διαταράσσει την ομολή τους εξέλιξη, με **διαφορετικό** συνήθως **τρόπο** στα αγόρια και στα κορίτσια, αλλά και σε **διαφορετική ένταση**, ανάλογα με την ηλικία στην οποία αυτά βρίσκονται. Στα αγόρια σχολικής ηλικίας τα συμπτώματα έντονου θυμού και θλίψης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια απ' όσα στα κορίτσια. Στους εφήβους ένα διαζύγιο μπορεί να δυσκολέψει τις σχέσεις με το άλλο φύλο. Ακόμη, μια άλλη αντίδραση είναι η υπέρ-ωριμότητα που δείχνει ο έφηβος, δηλαδή η ανάληψη περισσότερων ευθυνών απ' όσων ήρθε και ανήκει.

Είναι πολύ πιθανό ο χωρισμός των γονιών να προκαλέσει στα παιδιά έντονα συναισθήματα (πόνος, φόβος, άγχος), που είναι δύσκολο να τα διαχειριστούν και έτσι δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις, που παιδιά παρουσιάζουν σημάδια κατάθλιψης, εσωστρέφεια, διαταραχές διατροφής καθώς και παροκλινούσες συμπεριφορές, όπως αυτοκτονική συμπεριφορά, επιθετικότητα ή και χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά). Επιπρόσθετα, αξίζει να επισημανθεί ότι το διαζύγιο αποτελεί κοινωνικό «κόπημα» και ότι ανάλογα αντιμετωπίζονται διαζευγμένοι και παιδιά, γεγονός που προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη πίεση στην οικογένεια.

Οι δυσκολίες που μπορεί να έχουν τα μέλη της διαζευγμένης οικογένειας, καθιστούν συχνά αναγκαία την παρέμβαση ειδικών (ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών κ.ά.) τόσο σε προληπτικό, όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο.



Ένα διαζύγιο, όμως, δεν έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις –όσο και αν αυτό ακούγεται παράξενο– αλλά και θετικές. Κατ' αρχήν, τα παιδιά απαλλάσσονται από το αρνητικό κλίμα των συνεχών συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια και αυτό επιφέρει ψυχική ηρεμία σε όλους και γαλήνη στο σπίτι. Η Β. Πομίνι, κλινική ψυχολόγος, αναφέρει ότι και επιπτώσεις στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών είναι μεγαλύτερες όταν ζουν σε ένα περιβάλλον πανικού, στρες και έντονης συναισθηματικής έντασης». Επίσης, παρατηρήθηκε το φαινόμενο οι γονείς να έχουν συνήθως πιο ποιοτική και σταθερή επαφή με τα παιδιά μετά το χωρισμό, απ' όσα πριν και να τους αφιερώνουν περισσότερο χρόνο.

### **Προτάσεις για τους γονείς, ώστε να βοηθήσουν καλύτερα τα παιδιά στην αποδοχή του διαζυγίου**

- **Ανακοινώστε μαζί στα παιδιά σας το γεγονός ότι χωρίζετε** και εξηγήστε τους το γιατί
- Ενθαρρύνετε τα **να εκφράσουν τα συναισθήματά τους**
- **Μιλήστε τους** για τα δικιά σας συναισθήματα
- **Μην κατηγορείτε τον άλλο γονέα**, ειδικότερα μπροστά τους
- **Αποφύγετε να κατηγορείτε οι υψιά αναλλήγματα** για να καλύψετε δήλιου είδους κενά (συναισθηματικά, απουσία γονέα) και για να τα φέρετε με το μέρος σας
- **Εμπνεύστε το αίσθηό του**, ούτως ώστε να βοηθήσει και αυτό
- **Αναδυσθείτε στον εαυτό** όταν νιώσετε την ανάγκη για στήριξη 🍷

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Περιοδικό *Μιας, εΦάκιλος Διαζύγιος*, Ελίτη Παναγιωταρία, Ιούλιος 2006, σελ. 113-117
- Εγκυκλοπαίδεια Δομή, Τόμος 7, σελ. 714, Εκδόσεις ΔΟΜΗ Α.Ε.

### **Προτεινόμενες ιστοσελίδες:**

- [www.kidshhealth.org](http://www.kidshhealth.org) || [www.medlook.net](http://www.medlook.net)
- [www.specialeducation.gr](http://www.specialeducation.gr) || [www.dikepay.gr](http://www.dikepay.gr)
- [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr) || [www.psycha.gr](http://www.psycha.gr)
- [www.systech.gr](http://www.systech.gr)

# ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Από την ελληνική μουσική μας παράδοση

των *Ευάγγελου Κατσιδανίου, καθηγητή Βυζαντινής Μουσικής  
Πρωτοετή Μεταπτυχιακή Κατά Εξέλιξη*

Ένα από τα κύρια στοιχεία που χαρακτηρίζουν την πολιτιστική ταυτότητα κάθε έθνους είναι και η μουσική του. Κι εμείς μπορούμε να είμαστε υπερήφανοι που έχουμε μια τόσο μεγάλη και πλούσια κληρονομιά, τη Βυζαντινή μουσική, που είναι και η εθνική μας μουσική.

Η Βυζαντινή μουσική δεν είναι απλώς μια θεραπευτική μουσική, είναι **ένα πλήρες μουσικό πολιτισμό**. Είναι ο ελληνικός πολιτισμός, η μουσική του έθνους μας, στοιχείο χαρακτηριστικό της ελληνικής ταυτότητας. Σ' αυτήν έχουν γραφτεί στα βιβλία των αιώνων **οι θρησκευτικοί μας ύμνοι** (το θρησκευτικό μέρος της), αλλά και **τα δημοσικά μας τραγούδια** (το κοσμικό ή λαϊκό μέρος της), κι άξι στο πεντάγραμμα των δυτικών, που αναπτύχθηκε πολύ αργότερα και διαφέρει ριζικά ως μουσικό σύστημα από το δικό μας. Δεν μπορεί να παίζει στα όργανα των δυτικών (πίανο, αρμόνιο κ.λ.π.) γιατί αλληλοκρίνεται και κάνει τη αρρώστια της, αλλά παίζεται – το λαϊκό μόνο μέρος της – σε όργανα δικά μας, όπως το κανονάκι, η λύρα, το λασούτο κ.ά., στα οποία μπορεί να εκταίχεται ο πλούτος των μικροδιαστημάτων της.



## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η Βυζαντινή Μουσική **έφαινε να αναπτύσσεται στους πρώτους χριστιανικούς αιώνες, έχοντας τα ρίζες της στην αρχαία Ελληνική γλώσσα**, από την οποία χρησιμοποιεί πολλά σημεία και χαρακτήρες, όπως την οξεία, τη βαρεία κ.ά. Οι επτά μουσικοί της φθόγγι έχουν δημιουργηθεί από τα επτά πρώτα γράμματα της Ελληνικής αλφαβήτου και είναι, όπως προφέρονται: ΠΑ, Βου, Γα, Δι, κΕ, Ζω, νΗ.

Στην πορεία της είχε μια θαυμαστή εξέλιξη: χαρακτηριστικές φάσεις και σταδιακές αλλαγές στη γραφή, τη μορφή και το είδος. Η πορεία αυτή οριοθετήθηκε από

πρωτότυπους δημιουργούς, μεγάλους συνθέτες, που η ιστορία μας παρέδωσε επώνυμους. Ήρrane βέβαια μέσα στη μονοφωνία, δεν διαφερόντας δηλαδή άλλες παραμέτρους της μουσικής κατασκευής όπως η αρμονία κ.ά. Δημιούργησε, όμως, ένα μελωδικό πλούτο και πολυσύνθετες μουσικές μορφές κι έφτασε το μονοφωνικό είδος σε θαυμάσια ύψη ολιτέπεισης και σοφίας.

Στη μακρά της ιστορία, ιδιαίτερα σημαντική είναι η περίοδος από την ίδρυση της Κωνσταντινουπόλεως (**7ος αι.**) μέχρι τον **11ο αιώνα**. Σ' αυτήν ολοκληρώνεται η συγγραφή του υμνογραφικού έργου και ακολουθούν από μεγάλους υμνογράφους, που είναι παράλληλα και μελοποιοί (ποιητές και συνθέτες). Γνωστότεροι απ' αυτούς είναι οι **Ρωμανός ο Μελωδός (8ος-9ος αι.)**, **Ανδρέας ο Κρήτης (7ος αι.)** και ο **Ιωάννης ο Δαμασκηνός (7ος-8ος αι.)**, στον οποίο αποδίδεται η θέσπιση των 8 ήχων και η ανάλογη κωδικοποίηση των Ύμνων. Την περίοδο αυτή ολοκληρώθηκε και η σημασιογραφία σε ένα πλήρες σύστημα, διατηρώντας όμως τα πρώτα πρότυπα.

Στους επόμενους αιώνες, νέοι δημιουργοί την εμπλουτίζουν με νέα όργανα αλληλοποικιλισμένα, με σπουδαία μορφή και σταθμό για τη μετέπειτα πορεία της, το **Μελωποιο Ιωάννη Κοκουαζήτη (πρώτο 13ο αι.)**.

Μετά την άλωση της Κωνσταντινουπόλεως, έγιναν προσεχθείτες καταγραφές τόσο του μέλους, όσο και των ποικιλιών και μελοποιήσεων. Σπουδαία μορφή αποτελεί ο **Πάτριος Λεμπωδής (1730-1777)**, ο οποίος κατέγραψε το σύνολο σχεδόν της μουσικής των εκκλησιαστικών ακολουθιών, αφήνοντας ένα μεγάλο έργο, τόσο σε όγκο όσο και σε σπουδαιότητα.

Το **1814** είναι ένας σημαντικός σταθμός όπου οι 3 δάσκαλοι της μουσικής **Χρυσόστομος, Χουρμούζιος και Γρηγόριος ο Πρωτοψάλτης** ανέπτυξαν ένα σύστημα βελτίωσης της σημασιογραφίας ως προς την πιστότητα, το οποίο διευκόλυνε το πέρασμά της μέχρι τις ημέρες μας.

## Η ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΓΗΜΕΡΑ

Στις ημέρες μας, η Βυζαντινή Μουσική είναι η ζωντανή παράδοση και μουσική κληρονομιά του λαού μας, αντικείμενο μελέτης και έρευνας από πλήθος επιστημόνων, όχι μόνο από την Ελλάδα, αλλά και από το διεθνή χώρο.

Πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα ότι και τα δημοτικά μας τραγούδια κινούνται όλα στους δρόμους, στους ήχους της Βυζαντινής Μουσικής, τις οποίες αποτελούν



Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός,  
«Ανθολογία», γράφει  
Θεοφάνης ορατόντας,  
1764, Αγ. Όρος,  
Μ. Δοχειαρίου.

αναπόσπαστο μέρος (το λαϊκό). Ο **Σίμων Καράς**, μεγάλος ερευνητής μουσικολόγος του 20ου αι. (1903-1977), που μελέτησε και κατέγραψε χιλιάδες τραγούδια απ' όλη την Ελλάδα, σημειώνει εύστοχα ότι η Βυζαντινή Μουσική –εκκλησιαστική και δημοτική– είναι η μουσική του έθνους μας.

## Η ΣΧΟΛΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ

Σημαντικό γεγονός αποτελεί η ίδρυση Σχολής Βυζαντινής Μουσικής στη πόλη μας, από την Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνης και Αυλοποτάμου, με σκοπό να μάθουν τη μουσική μας νέοι άνθρωποι κι όχι μόνο. Η προσπάθεια αυτή ξεκίνησε το 1998 και συνεχίζεται με την αμέριστη αγάπη, φροντίδα και συνεισφορά συμπράξεως του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη μας κ.κ. Ανθίμου.

Η Σχολή λειτουργεί, όπως από σχετική έγκριση του Υπουργείου Πολιτισμού, σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου περί μουσικών σχολών. Η φοίτηση είναι πενταετής, όπως ορίζεται από το νόμο και διδάσκονται μαθήματα και των δύο σχολών της μουσικής μας, του εκκλησιαστικού αλλά και των δημοτικών μας τραγουδιών, όπως μας τα παρέδωσε ο δάσκαλος Σίμων Καράς. Διδάσκονται ακόμη και όλα τα υποχρεωτικά μαθήματα (Solfege, στοιχεία Λειτουργικής, Γνωσιολογίας, Τυπικού και Μαρτίρας). Οι σπουδαστές που θα φοιτήσουν εφτάχρονα 5 χρόνια και περάσουν τις απαραίτητες εξετάσεις (προαγωγικές και διπλωματικές), γίνονται κάτοχοι διπλώματος Βυζαντινής Μουσικής, αναγνωρισμένου από το κράτος. Η φοίτηση στη Σχολή είναι δωρεάν, δεδομένου ότι όλα τα λειτουργικά της έξοδα καλύπτονται από την Ιερά Μητρόπολη.



Θα ήταν παράδοση αν δεν προέτρεπα τους νέους μας, που διακρίνονται πάντα για την αναζήτηση του γνήσιου, του αυθεντικού και της αλήθειας να πλησιάσουν, να αγαπήσουν και να μάθουν τη Βυζαντινή Μουσική, τη μουσική της Εκκλησίας μας αλλά και του λαού μας: την ελληνική μουσική. Ένα σπουδαίο στοιχείο της πολιτιστικής μας ταυτότητας, που είναι ανακαίμενο μελέτης και έρευνας από πλήθος ξένων επιστημόνων, που υποκλιούνται με σεβασμό και θαυμασμό μπροστά του για τον πλούτο του. Μόνον έτσι θα διαφυλάξουμε και θα διατηρήσουμε τη σπουδαία μουσική μας κληρονομιά και θα την τοποθετήσουμε εκεί που της αξίζει. ☺

## BIBLIA – CDs – DVD

της *Λυγής Σαββάνη*, φαστήρας Κοινωνολογίας

## BIBLIA



*Στην  
αγορά  
που κλέβει*

**Στην αγορά που κλέβει, Zedie Smith,  
εκδ. Ψυχογεία**

«Γιατί κάθε οικογένεια μοιάζει με εμπόλεμη ζώνη; Γιατί φοβόμαστε να αγαπήσουμε; Γιατί η τέχνη μήκε στις γκαλερί; Γιατί κυνηγά ο σκύλος την ουρά του; Χιλιάδες **γιατί** που μόνο η ζωή μπορεί να απαντήσει...».

Σε πρώτο πλάνο ο έρωτας. Στο φόντο δύο μικρόκοσμοι, δυο οικογένειες που ανακατοπτρίζουν τις ιδεολογικές διαφορές Ευρώπης – ΗΠΑ. Το χρέμα, η κουλτούρα, η θρησκεία, τα ντεκό και τα γερμάματα, αλλά κυρίως ο έρωτας περιπλέκονται στην ιστορία τους δημιουργώντας ασίγητες καταστάσεις.

Οι ήρωες φάνονται, βρίσκονται και κλέβονται από ήλιπο σε ήλιπο, ώσπου ν' αναληφθούν ότι το μόνο που μπορεί είναι η αγάπη. Μέχρι να πάρουν όμως το μίστημά τους γλιτοποιούνται, καταρρέουν, προδίδουν και προδίδονται – και όλα αυτά, ενώ το μόνο που ήλκαταρούν είναι κάποιος να τους πει πόσο τους αγαπάει.



*Η μάγισσα  
του  
Πόρτομαππίο*

**Η μάγισσα του Πόρτομαππίο, Paolo Coehlo  
εκδ. Αθήνα**

Η μάγισσα του Πόρτομαππίο περιλαμβάνει τα ανιστατικά της επτυχίας του Coehlo: μεταφυσικές ανισυχίες, πνευματική ανασίτηση, συμβολισμούς, αναφορές σε μύθους, διαφορετικούς πολιτισμούς και ιστοκείς, εκλεκτικευμένη φιλοσοφία. Το μυθιστόρημα είναι η ιστορία της Αθηνάς, μιας υιοθετημένης ταγγίνας, που ανακαλύπτει ότι έχει ξεχωριστές δυνάμεις: κόνια θαύματα, κηρύττει την αγάπη και την αυτανδρήνηση, περνάει από δοκιμασίες. Γίνεται μια σύγχρονη ήρωα, η Αγία Σοφία, που έχει φανατικούς οπαδούς αλλά και εκθροούς που την κατηγορούν ότι είναι μάγισσα – τσαρλίσσάνας.

## BIBΛΙΑ

Όπου ένας μανιάκς την σκοτώνει.

Μέσα από συνεντεύξεις ανθρώπων που την γνώρισαν (έναν δημοσιογράφο, έναν ιερέα, η μητέρα της, ο σύζυγός της κ.α), ο συγγραφέας αφηγείται την περιπέτριά της.

Την παρακολουθούμε από τη Ρουμανία, όπου γεννήθηκε να υιοθετηθεί από μια φιλόδοξη χριστιανική οικογένεια του Λονδίνου, να παντρεύεται στο Λονδίνο και να γεννεί ένα γιο, να πηγαίνει στο Νταουμπλί προς αναστήση του πενηντάχρονου και να επιστρέφει πάλι στο Λονδίνο, στην οδό Πόρτσμουθ, όπου βρίσκεται πια το σκοπό της ζωής της.

Ο Coe που διατρέχει την Ελλάδα και τους συμβολισμούς της, διευκρινίζει ότι ονόμασε την ηρωίδα του Αθηνά, γιατί παραπέμπει στη θεά της σοφίας!



*Ο Ιούδας φιλόδοξος υπήραξ*

### **Ο Ιούδας φιλόδοξος υπήραξ, Μέγρη Παπαθανασοπούλου, εκδ. Παόβιν**

«- Για μένα το *Hotel California* ήταν το τραγικότερο τραγούδι των τελευταίων 30 χρόνων.

- Για 'κείνον ήταν η κακοήθης προσπάθεια ενός συγκροτήματος να περάσει σαταναστικά μηνύματα στους ανόπιστους ακρασιές, μέσω έντακτων εθικαστικών μελωδιών.

- Έκλινα τα μέτρα και έβλεπα εντονότερα τα πράγματα που με συγκινούσαν.

- Έκλινα τα μέτρα και μετά από λίγο ροκόνταζε.

- Στις εκδρομές μάζευα μεγάλες πέτρες και τις ζωγράφιζα με ζωηρά χρώματα.

- Τις άπαιρνε και σπέρριζε τις πέτρες για να μην κλείνουν απότομα όταν έκανε ρούμα.

- Φιλέταρε τα βιτρίνες με τις σκοτεινές καρδιές την ημέρα του αγίου Βαλεντίνου.

- Προσμούσε τη καλύτερήν του υπόσκαφαν 2 κιλά παιδάκια τη γιορτή της Τσιγκονόμπρας.

Η ανάθεση χαρακτήρισε τη σχέση μας από την αρχή.

Ενωθήκαμε πριν από 17 χρόνια με τα ιερά δεσμά του γάμου.

Για μένα ήταν πράγματι ιερά... Για 'κείνον ήταν πράγματι δεσμά...».

## CDs



### *Ένα κρυμμένο ακ*

#### **Ένα κρυμμένο ακ, Πανος Παναγιωτίδης**

Ένα κρυμμένο ακ.

Για καίρες που ερωτεύηκαμε και δε τους το 'παμε ποτέ, για καίρες που τους το 'παμε και δε μας απαντήσανε ή με τον τρόπο τους μας είπαν όχι, για καίρες που δε τους δείξαμε πόσο τις αγαπήσαμε.

Για το βλέμμα σου, που με κοιτάζε κι άηλου ταξίδευε.

Για το χαμένο γκολφ του Ντόμν, αλλά και για μια ακόμη χαμένη ευκαιρία (μάλλον αυτοπία).

Για το πουλάκι στο κλουβί... ένα κρυμμένο ακ.

Στα κείλη του προδομένου, δηλαδή του πεκραμένου έρωτα.

Στα έρημα μέρη, δηλαδή στα έρημα κορμιά.

Στα μαύρα ρούχα, αλλά και στα μαύρα σκούρα μάτια.

Στα παλιά κόμια που πηγόνια ανάμεσα στο γυαλί και στο ταμινό.

Στην καρδιά του πρόσφυγα και του ξενίτη.

Στα χαμένα καρβέλια και στη θάλασσα της Ιθαμονιάς, δηλαδή τον χρόνο.

Στα μουσικά του Παναγιώτη, δηλαδή στην ψυχή του.

Στα τραγούδια μας που πίσω από τα λόγια τους... βόσωνα κουβαλώνε και ανασταναγμούς...

...δηλαδή, ένα κρυμμένο ακ!



### *Άρμα Παράλληλων*

#### **Άρμα παράλληλοι, Ελευθερία Αρβανιτίου**

Όταν η πολυηλικότητα και η ασφάλεια γίνονται μέρος της καθημερινότητάς μας, μας μπερδεύουν. Τίποιες στιγμές ιδανική παρέα είναι οι φίλοι μας. Μιαζί τους γελάμε και θυμόμαστε, νοσταλγούμε όσα πέρασαν και δε θα επιστρέψουν ποτέ. Ευχάριστα και δυσάριστα.

Γλυκά και πικρά... και τώρα που είναι όλα άμορφα και ιδανικά, η Ελευθερία αρκίζει το τραγούδι...

## DVDs



### Ο Ταλιμάνος αυτοκράτορας

#### **Ο ταλιμάνος αυτοκράτορας,**

**Σκηνοθεσία: Μπ. Μπραζιλιόζσι**

**Παίζουν: Πίτερ Ο'Τούλ, Τζέιν Τονκ, Τζων Λόουν**

Ποκίνο 1908.

Ένα αγόρι τριών ετών αφιερώνεται απ' τη μητέρα του και μεταφέρεται μέσα στις νύκτα στην Απαγορευμένη Πόλη, στην καρδιά της αρχαίας Κίνας. Το όνομα του είναι Που Γι. Μερικοί μήνες αργότερα αναλαμβάνει το θρόνο. Το 1912 η Κίνα γίνεται Δημοκρατία και τα 3000 χρόνια της μοναρχίας φεύγουν στο τέλος τους. Το 1924 τον εξορίζουν και από τότε ξεκινά να σνασπεί τη χαμένη του ταυτότητα. Μέσα από την ιστορία, την εξορία, τη φυλακή, τη φαντασίωση και τη σκληρή πραγματικότητα, ο Που Γι καταλήγει στο τέλος της ζωής του κηπουρός, πιο ελεύθερος από ποτέ. Ίσως η μοναδική φορά που εκπλήρωσε το ρόλο που κληθήθηκε να παίξει ως αυτοκράτορας. Έγινε παράδειγμα για τους συνανθρώπους του μόνο ως πολιτής της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας. Πέθανε το 1967.



### Ένας υπέροχος άνθρωπος

#### **Ένας υπέροχος άνθρωπος,**

**Σκηνοθεσία: Ρον Χόουαρντ**

**Παίζουν: Ρόσελ Κρόου, Έντ Χίρς, Τζινηφ Κόνελι, Κρίστοφερ Πλάμπερ**

Ο Φόρμς Νας είναι ένας νοητά ταλαντούχος μαθηματικός που όμως πάσχει από σχιζοφρένεια. Η ιστορία εκτυλίσσεται από τα φοιτητικά του χρόνια στο Χάρβαρντ, μέχρι τη στιγμή που τμήθηκε με Νόμπελ. Οι ψευδαισθήσεις γίνονται μέρος της καθημερινότητάς του. Ένας άνδρας και ένα κοριτσάκι τον ακολουθούν σε κάθε στιγμή της ζωής και της κοριέρας του. Συνεχίζει τις έρευνές του πάνω στα μαθηματικά και παίρνοντας το Νόμπελ αποφασίζει να φύγει με την οικογένειά του. Τον ακολουθούν πίσω οι φίλοι του, δηλαδή, οι ψευδαισθήσεις του. Βασισμένο σε αληθινή ιστορία!

...ς ΟΕ Σπουδών υπα...  
 ...Αρσίνη γνώση του Α...  
 ...Προγράμματος  
 ...Αρσίνη Γνώση ΗΥ...  
 ...ία θα ληφθεί σοβαρό  
 ...ιστολόγιο Πολυγραφικών  
 ...310 20990. Πληρ. τηλ.  
 ...99 και Νίκος  
 ...ΑΣΤΗΜΑ με κεραιές  
 ...-μάρκετς-δυναμικ...  
 ...νός 22-28 στάν...  
 ...σηματικές υπογραμμ...  
 ...α αυτοκινήτου για ε...  
 ...εξωτερικές εργασίες  
 ...αία δεν κρύβεται απ...  
 ...Αργ. τηλ. 26210 26962.

**ΒΑΚΕΙΟ BIO** Α κατα...  
 ...από 500 κλάμα...  
 ...α στο κέντρο της πό...  
 ...α να προσλάβ...  
 ...α ελάφια ή αλόων...  
 ...αυτοί από Ελλάδα &  
 ...ακή γνώση & Περ...  
 ...αργήι απλόων προ...  
 ...ς υπογραμμ...  
 ...α να να εργαστεί στο  
 ...ανοδοχείο.  
 ...απόλυτα με πρόση...  
 ...α να γίνει τις καθη...  
 ...ακές Κυριακές από τις  
 ...α) ως τις 13.00 (το...  
 ...α, στο Ανοδοχείο BIO  
 ...α, Α Σόλωνος 13 (π...  
 ...α Ανοδοχείο Porto  
 ...α.

...αί κενός από το επ...  
**EVELINE** κόνια από τον...  
 ...α. Τηλ. επικοινωνίας  
 ...α, κω. 0947 02097.

**Ο ΣΕΝΟΔΟΧΕΙΟ**  
 ...α Σπουδών  
 ...αός κεραιών κεραιών  
 ...αφών. Εργασία μία το  
 ...απόλυτα.

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** κόνια για επ...  
 ...α, διαρ. αναρτήσεων. Μοδ...  
 ...ανοικιστικής Πληρ. τηλ. 26210  
 ...1433.

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** από εμπορική εταιρεία  
 ...απόλυτα ενδιαφέροντα κλάσας,  
 ...α να να εργαστεί σε κεν...  
 ...ατα παρήχης μας. Προϊόντα κ...  
 ...αποτα επικοινωνίας με τον πελά...  
 ...α, από προτίμηση μετά 20...  
 ...α Πλατφόρμας στο τηλέφ...  
 ...6000498 κ. Παύλος.

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** υπαλλήλου (εμπ...  
 ...α κόνια) με γνώση ξένη...  
 ...α γλώσσας Πληρ. τηλ. 26210  
 ...21882

**ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ** από το ξενο...  
**PILOT BEACH RESORT** & ...  
 ...αυτονομία Κανάι Κρήτης  
 ...α, Casalis-Soua-Malta  
 ...απόλυτα προϊόντα & γνώση της  
 ...αγγλικής και Γαλλικής γλώσσας  
 ...α σφαιρική εμπειρία σε ανάληψη  
 ...α.  
**Ε. Ζαφειρίου**  
 ...απόλυτα προϊόντα & γνώση της  
 ...αγγλικής γλώσσας και σφαιρική  
 ...αμπρία σε ανάληψη θέας (γνώση  
 ...αίτησης ξένης γλώσσας θα λ...  
 ...αφείι υπαρξ).  
 ...α Πλατφόρμας στο τηλέφ...  
 ...26250  
 ...61002-3  
 ...α Βιογραφικό Σημανισμα στο Fax:  
 ...26250 61397 & 61118 & στο e:  
 ...mailto:info@pilotbeach.gr Υποψη κ.  
 ...α Κωνσταντίνος Γ κ. Μ...  
 ...α In-South

**ΑΤΟ MM PRODUCTION**  
 ...απόλυτα επικοινωνίας  
 ...α και Έκδοσης Σπουδών:  
 ...α-εμπειροπλοία άτομα με ευ...  
 ...ατα λόγια για επάγγελμα τεχν...  
 ...ακήν κουλτούρα. - άτομα με κ...  
 ...α να να επάγγελμα μεθοδικών  
 ...απολυτα - εμπειροπλοία άτομα  
 ...α και γνώση να μινίστανε. - άτομα  
 ...α από θέσεις να κέρδησαν για τε...  
 ...α κλάμα, διαπραγματώ με...

...α) μόνιμος κάτοικος Ρεθύμνου  
 ...α να προσλάβει κατά τους καλο...  
 ...αρινούς μήνες (Ιούλιο-Ιούλιο-  
 ...αύγουστο) μαζί 3 στάν και από  
 ...α Σεπτέμβριο (με την έναρξη  
 ...α σχολικής περιόδου) να το  
 ...αφύξει. Τηλ. επικοινωνίας  
 ...αφίτησης.

**ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ** εθελοντές  
 ...α συνεργάτες για το περιοδικό  
**-Σχήμα Λόγου-**.  
 ...α ενδιαφερόμενοι μπορούν  
 ...α επικοινωνήσουν μαζί μας  
 ...α στο τηλέφωνο 26310 50100  
 ...α και 26310 20391 και στο  
 ...α e-mail: [keproiret@hol.gr](mailto:keproiret@hol.gr)

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ**  
 ...α από το περιοδικό «ΚΡΕΤΟΣ» υπα...  
 ...α κόνια συνεργάτες στο Ρεθύμνο για  
 ...α επικοινωνίας Αρσίνης Στέφαν...  
 ...α (επικοινωνία-εμπειρία μεθοδικ...  
 ...α κλάμα, διαπραγματώ. Πληρ.  
 ...α Κωνσταντίνος Μυλιάρης 0947294902  
 ...α Ρεθύμνο τηλ. 3026 1-602 299029.

**ΕΤΑΙΡΙΑ** που δραστηριοποιείται στο  
 ...α γάλα του κτηρίου επί 1200 στο  
 ...α κλάμα επικοινωνίας της ΟΕ της  
 ...α Ελλάδας αναζητεί εξειδικευμέν...  
 ...α κόνια με σφαιρική εμπειρία στις π...  
 ...ατες. Τηλ. Αθήνας: 2104902000 Τηλ.  
 ...α Θεσσαλονίκης: 2210020902

**ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ CATS** ζητεί  
 ...α καλύτερα μερικές αναρτήσ...  
 ...ατες για μόνιμη εργασία. Προ...  
 ...α κλάμα και γνώση ξένη...  
 ...α γλώσσας θα ληφθούν υπ...  
 ...α Πλατφόρμας επικοινωνίας με...

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** από εμπορική εταιρεία  
 ...α απόλυτα ενδιαφέροντα κλάσας,  
 ...α να να εργαστεί σε κεν...  
 ...ατα παρήχης μας. Προϊόντα κ...  
 ...αποτα επικοινωνίας με τον πελά...  
 ...α, από προτίμηση μετά 20...  
 ...α Πλατφόρμας στο τηλέφ...  
 ...6000498 κ. Παύλος.

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** υπαλλήλου (εμπ...  
 ...α κόνια) με γνώση ξένη...  
 ...α γλώσσας Πληρ. τηλ. 26210  
 ...21882

**ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ** από το ξενο...  
**PILOT BEACH RESORT** & ...  
 ...αυτονομία Κανάι Κρήτης  
 ...α, Casalis-Soua-Malta  
 ...απόλυτα προϊόντα & γνώση της  
 ...αγγλικής και Γαλλικής γλώσσας  
 ...α σφαιρική εμπειρία σε ανάληψη  
 ...α.  
**Ε. Ζαφειρίου**  
 ...απόλυτα προϊόντα & γνώση της  
 ...αγγλικής γλώσσας και σφαιρική  
 ...αμπρία σε ανάληψη θέας (γνώση  
 ...αίτησης ξένης γλώσσας θα λ...  
 ...αφείι υπαρξ).  
 ...α Πλατφόρμας στο τηλέφ...  
 ...26250  
 ...61002-3  
 ...α Βιογραφικό Σημανισμα στο Fax:  
 ...26250 61397 & 61118 & στο e:  
 ...mailto:info@pilotbeach.gr Υποψη κ.  
 ...α Κωνσταντίνος Γ κ. Μ...  
 ...α In-South

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ** από εμπορική εταιρεία  
 ...α απόλυτα ενδιαφέροντα κλάσας,  
 ...α να να εργαστεί σε κεν...  
 ...ατα παρήχης μας. Προϊόντα κ...  
 ...αποτα επικοινωνίας με τον πελά...  
 ...α, από προτίμηση μετά 20...  
 ...α Πλατφόρμας στο τηλέφ...  
 ...6000498 κ. Παύλος.





**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ**  
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Δημοκρατίας 52 || τηλ.: 28310 50 100, fax: 28310 55 899  
[www.rcth-prevention.gr](http://www.rcth-prevention.gr) || e-mail: [keproket@hol.gr](mailto:keproket@hol.gr)