

Ολοκληρώθηκε η 7η Συνάντηση του προγράμματος «Από το Α έως το Ω: μία Ακαδημία για Γονείς» της Μητρόπολης Κυδωνίας

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Κυδωνίας και Αποκορώνου



Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία, στο πλαίσιο του Πανελλήνιου Προγράμματος «Από το Α έως το Ω: μία [Ακαδημία για Γονείς](#)», η 7η Συνάντηση, με φυσική παρουσία, (8ος κύκλος), την Τετάρτη στις 10 Μαΐου, στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

Η 7η Συνάντηση πραγματοποιήθηκε με τοπική συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης, της Περιφερειακής Ενότητας Χανίων, της Δομής Επαγρύπνησης στο Διαδίκτυο, της Ιεράς Μητροπόλεως Κυδωνίας και Αποκορώνου και του Δήμου Χανίων.

Πλήθος κόσμου προσήλθε και παρακολούθησε με μεγάλο ενδιαφέρον την Εσπερίδα,

με το επίκαιρο θέμα: **“Διαχείριση του άγχους των μαθητικών εξετάσεων”** με τη διακεκριμένη Ομιλήτρια της επιστημονικής διεθνούς Ιατρικής κοινότητας, κα **Άρτεμις Κ. Τσίτσικα** Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.).

Κατά την ομιλία της, η κα Τσίτσικα τόνισε ότι η έκφραση της επίδρασης των αγχογόνων ερεθισμάτων σε κάθε άνθρωπο εξατομικεύεται και είναι πολυπαράγοντικό το αποτέλεσμα.

Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε, οι παράγοντες που παίζουν ρόλο στο πώς θα εκφραστεί το **άγχος**, σε κάθε άνθρωπο καθορίζονται από το Νευροβιολογικό Υπόβαθρο, από το γενετικό παράγοντα, δηλαδή τη γενετική προδιάθεση, την προσωπικότητα του ατόμου και το ευρύτατο περιβάλλον του. Ωστόσο, τόνισε ότι σημαντικό ρόλο για την επιτυχία των παιδιών κι εφήβων σε κάθε εξεταστική περίοδο αποτελεί το πλαίσιο που περιβάλλονται, δηλαδή οι σημαντικοί ενήλικες της ζωής του.

Όπως εξήγησε η ίδια, οι σημερινοί μέθοδοι που έχουν αναπτυχθεί, όπως είναι το εργαλείο CASEL, για τη **Συναισθηματική Ενδυνάμωση και Δεξιοτήτων Ζωής**, αποτελούν ένα μοντέλο που έχει ήδη περιγραφεί κατά την αρχαιότητα από τον Ιπποκράτη και τον Αριστοτέλη και που ουσιαστικά είναι απλά βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν με ευκολία από μαθητές και γονείς. Επίσης επισημάνθηκε ότι ενόψει των Πανελλαδικών εξετάσεων υπάρχει ένας πολύ ενδιαφέρων οδηγός για τους μαθητές μέσα στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.).

Οι κεντρικοί διοργανωτές Ακαδημιών Γονέων “Από το Α έως το Ω: μια Ακαδημία για Γονείς” πραγματοποιούνται από το ΠΜΣ “Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας” της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και την Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.), σε συνεργασία με άλλους φορείς και το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων και Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.).