



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε.  
ΚΡΗΤΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) ΚΡΗΤΗΣ

Δ/νση: Ρολέν 4  
Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο  
Πληροφορίες: Βιδάκη Ειρήνη  
Τηλ. Γραφ.: 2810 246860, 2810246877  
Κινητό: 6973594108  
Fax: 2810222076

Ηράκλειο, 8/12/2020

Αρ. Πρωτ.: Φ.02/ 2090

**Προς:**

- **Διευθύνσεις Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης** Κρήτης
- **Διευθυντές/ντριες, Προϊστάμενους/ες και Εκπαιδευτικούς** των Σχολικών Μονάδων Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης Κρήτης (δια των Δ/νσεων)
- **Συλλόγους Γονέων & Κηδεμόνων Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης** Κρήτης (δια των Διευθυντών/ντριών και Προϊσταμένων των σχολείων)

**ΚΟΙΝ.:**

- **Π.Δ.Ε.** Κρήτης
- **ΚΕ.Σ.Υ.** Κρήτης
- **Ομοσπονδία Ενώσεων Συλλόγων Γονέων Περιφέρειας Κρήτης** Πρόεδρος: Τζένη Μπιτσάκη [oesgoneonkriti@gmail.com](mailto:oesgoneonkriti@gmail.com)
- **Ενώσεις Γονέων Περιφέρειας Κρήτης** (δια της Ομοσπονδίας)
- **Συντονιστές/στριες Εκπ/κού Έργου** του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

**ΘΕΜΑ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΝΕΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΟΥ ΠΕ.Κ.Ε.Σ. ΚΡΗΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

Το ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης στο πλαίσιο της διαρκούς επιστημονικής και παιδαγωγικής υποστήριξης του σε εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές όλων των βαθμίδων τις έκτακτες αυτές συνθήκες της υγειονομικής κρίσης που βιώνουμε, μετά το σχεδιασμό του πρώτου κύκλου επιμορφωτικών σεμιναρίων για την ΕΞΑΕ, ο οποίος συνεχίζει να υλοποιείται, διοργανώνει και **Νέο επιμορφωτικό κύκλο ενημέρωσης και ενδυνάμωσης για γονείς και εκπαιδευτικούς** με τη μορφή διαδικτυακών, απογευματινών, προαιρετικών σεμιναρίων.

**Σκοπός** των διαδικτυακών αυτών σεμιναρίων, είναι η **ενημέρωση, η συμβουλευτική υποστήριξη και ενδυνάμωση** των γονέων και εκπαιδευτικών, σε θέματα που σχετίζονται με την αναστολή λειτουργίας των σχολείων, λόγω της πανδημίας, τη χρήση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, την ψυχολογική υποστήριξη των μαθητών/τριών λόγω της απώλειας της δια

ζώσης επικοινωνίας, την υγεία και ευεξία τους σε περίοδο καραντίνας, την ανάπτυξη και συμπεριφορά των παιδιών το διάστημα εγκλεισμού, τις σχέσεις στην οικογένεια, την επικοινωνία με το σχολείο κ.ά..

Το περιεχόμενο των επιμορφωτικών συναντήσεων περιλαμβάνει θέματα που αφορούν στις κάτωθι ενότητες:

**1<sup>η</sup> Ενότητα:** Ενδυνάμωση και υποστήριξη στα ζητήματα της εξ' αποστάσεως (π.χ. όρια στη χρήση και έκθεση σε οθόνες, τρόποι ξεκούρασης των μαθητών, Διαδίκτυο κι Εκπαίδευση, Δημιουργικοί τρόποι αξιοποίησης του διαδικτύου, Διαδικτυακή εξάρτηση, Κοινωνικά Δίκτυα - Έξυπνες Συσκευές και Εφηβεία, Εκφοβισμός στο διαδικτυακό περιβάλλον, κ.τ.λ.).

**2<sup>η</sup> ενότητα:** Ζητήματα διαχείρισης άγχους και στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας, ψυχοκοινωνικής εξέλιξης και ανάπτυξης των παιδιών, διαπροσωπικών σχέσεων (π.χ. Διαχείριση άγχους, διαχείριση της ασθένειας/ απώλειας, κρίση σχέσεων, Βία και επιθετική συμπεριφορά, κατάθλιψη, δεξιότητες ζωής, κοινωνική - συναισθηματική μάθηση κ.τ.λ.).

**3<sup>η</sup> Ενότητα:** Ζητήματα που αφορούν τη διατροφή και ευεξία του παιδιού και της οικογένειας τον καιρό της πανδημίας (Διατροφικές ανάγκες & ιδιαιτερότητες, Προβλήματα βάρους - Παχυσαρκία, Υποσιτισμός, Διατροφικές Διαταραχές, Αθλητισμός, η σημασία της φυσικής κατάστασης στην ψυχοσωματική ανάπτυξη, κ.τ.λ.).

**4<sup>η</sup> Ενότητα:** Υποστήριξη παιδιών με Ε.Ε.Α στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Τρόποι και ιδέες υποστήριξης τον καιρό της πανδημίας

Οι συναντήσεις υλοποιούνται σύμφωνα με το πρόγραμμα που βρίσκεται αναρτημένο στην ιστοσελίδα του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης και είναι προσβάσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://pekes.pdekritis.gr/parentsexae/>

ώστε να δίνεται η δυνατότητα σε όλους/ες να επιλέγουν το θέμα και το χρόνο συμμετοχής τους, ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν.

Οι επιμορφωτές/τριες είναι καταρτισμένοι επιστήμονες από το χώρο της ψυχικής υγείας (σχολικοί ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, παιδοψυχίατροι) διαφόρων δομών με τις οποίες συνεργαζόμαστε (Κ.Ε.Σ.Υ., Ε.Δ.Ε.Α.Υ κ.ά.), αλλά και επιστήμονες από τον ακαδημαϊκό χώρο.

Το πρόγραμμα των σεμιναρίων ξεκίνησε την προηγούμενη εβδομάδα με δύο δράσεις και συνεχίζεται ως εξής:

- **Τετάρτη 9 & 16 Δεκεμβρίου 2020, 18:00** Εκπαίδευση γονέων στη διαχείριση της πλατφόρμας **WEBEX** από το **Συντονιστή Εκπαιδευτικού Έργου κ. Γιώργο Πανσεληνά.**

- **Σάββατο 12 Δεκεμβρίου 2020** στις **17:30** με θέμα **«Η αναπτυξιακή περίοδος της εφηβείας: προκλήσεις και ευκαιρίες».**

**Εισηγήτρια:** **Αικατερίνη Μπιτζαράκη**- Παιδοψυχίατρος, Διευθύντρια Ε.Σ.Υ. -Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Ηρακλείου-Βενιζέλιο Νοσοκομείο

Το ιστοσεμινάριο αναφέρεται στην κρίσιμη περίοδο της εφηβείας, στις προκλήσεις, αλλά και στις ευκαιρίες που προσφέρει, σε γονείς και εκπαιδευτικούς.

Η εκδήλωση θα προβάλλεται μέσω του καναλιού του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης **στο YouTube**, στη διεύθυνση <https://youtu.be/TX1lvitOpt4> σε ζωντανή μετάδοση (live-streaming) και οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα υποβολής γραπτών ερωτημάτων στο chat.

Το νέο επιμορφωτικό πρόγραμμα του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης θα διαρκέσει έως τα τέλη της σχολικής χρονιάς, με τη δυνατότητα επικαιροποίησης της θεματολογίας, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες και τα δεδομένα και προκύπτουν κάθε φορά. Συνεπώς, το ημερολόγιο δράσεων που είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης (<https://pekes.pdekritis.gr/parentsexae/>), θα ενημερώνεται τακτικά.

Υπενθυμίζεται ότι τα σεμινάρια είναι προαιρετικά και αφορούν γονείς και εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, όλης της Κρήτης. Συνεπώς, δεν μπορούν να ληφθούν υπόψη όλες οι τοπικές ιδιαιτερότητες π.χ. τοπικές αργίες.

**Παρακαλούνται οι Διευθυντές/ντριες και οι Προϊστάμενοι/ες να προωθήσουν το έγγραφο στους/στις εκπαιδευτικούς καθώς και στους γονείς και κηδεμόνες του σχολείου τους.**

Η Οργανωτική Συντονίστρια του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

Ειρήνη Βιδάκη