

Εργαστήριο για εφήβους πάνω στην σεξουαλική υγεία

ΗΛΙΚΙΕΣ 13-16 | Διάρκεια 2 ώρες | Κόστος: 30€

Για τους περισσότερους από εμάς η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας είναι μια πρόκληση. Πόσο μάλλον όταν στην εφηβεία η ίδια η σχέση γίνεται πιο απαιτητική. Εκτός από τη δικιά μας συμμετοχή στη σεξουαλική τους διαπαιδαγώγηση, οι έφηβοι μερικές φορές χρειάζονται και έναν δικό τους χώρο όπου θα μπορέσουν να σκεφτούν, να μάθουν και να κουβεντιάσουν για τη σεξουαλικότητά τους.

Κατά τη διάρκεια αυτού του διαδραστικού και ενημερωτικού εργαστηρίου οι έφηβοι θα μάθουν για τη σεξουαλική υγεία, τις σεξουαλικές σχέσεις και τους κανόνες που τους διέπουν, και θα έχουν την ευκαιρία να απαντήσουν σε ερωτήσεις που δυσκολεύονται να μοιραστούν με τους γονείς τους. Με ύφος διασκεδαστικό και ανάλαφρο θα δωθούν οι σημαντικές πληροφορίες για να παίρνουν καλές αποφάσεις για τη σεξουαλική τους ζωή.

Ενδεικτικά οι συμμετέχοντες θα μάθουν

- Μια σύντομη ανασκόπηση ανατομίας και αναπαραγωγής
- Για την υγιεινή και φροντίδα του σώματος (π.χ. αυτοεξέταση όρχεων)
- Για σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές στην εφηβεία
- Για τον αυνανισμό, ως μια φυσιολογική υπόθεση
- Για την έμμηνο ρύση και τις νυχτερινές ονειρώξεις και ότι είναι καθαρές και υγιείς διαδικασίες
- Για τις συχνές αγωνίες της εφηβείας και τη σημασία της αποδοχής και του σεβασμού της διαφορετικότητας
- Για τα στερεότυπα των φύλων, τη σεξουαλική ταυτότητα και την ομοφοβία
- Να παίρνουν έξυπνες αποφάσεις στο διαδίκτυο και την πορνογραφία
- Για την ετοιμότητα της πρώτης ερωτικής επαφής
- Για την πίεση που δέχονται όσον αφορά το σεξ και αποτελεσματικές δεξιότητες άρνησης και επικοινωνίας
- Για τη σεξουαλική συναίνεση και άλλους κανόνες γύρω από το σεξ
- Για την κακοποίηση στις σχέσεις
- Για διαφορετικούς τύπους σεξουαλικής δραστηριότητας και τις ευθύνες που τις συνοδεύουν
- Για τις συναισθηματικές και σωματικές ευθύνες μιας σεξουαλικής σχέσης
- Για τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (STDs)
- Για την σωστή χρήση του προφυλακτικού και άλλων αντισυλληπτικών μεθόδων
- Για τη σημασία της ανάληψης της ευθύνης της σεξουαλικής τους υγείας

Η Δρ. Νιοβη Μιχαλοπούλου, είναι κλινική ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια. Πήρε το Διδακτορικό της από το Widener University των ΗΠΑ το 1997 και από τότε εργάζεται ιδιωτικά στην Αθήνα και ασχολείται με ψυχοθεραπεία ενηλίκων και ζευγαριών και τη ΔΕΠΥ ενηλίκων. Ξεκίνησε το 2012 με ομιλίες σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης παιδιών και γονέων μετά από τις δικές της προσπάθειες ως μητέρα, πολύ συχνά αστείες και ακόμα πιο συχνά αποτυχημένες στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών της. Ελπίζει ότι όσο μεγαλώνει και εξασκείται θα τα καταφέρνει και καλύτερα! Και το ίδιο επιδιώκει με τα εργαστήρια της για γονείς και παιδιά.

Sexual and relationship workshops for teens

AGES 13-16 | Duration 2 hours | Cost: 30€

Let's talk about sex!

Your tween/ teen will participate in a sex education where we will cover many important and difficult topics, including their bodies, the changes they are going through (physical and emotional) and their sexuality as it evolves. The basic lessons we will cover are how to think through decisions they will be making about their sexual behaviour and how to take care of their bodies and their sexual health. We will discuss the risks and responsibilities that come with sexual activity, ways to keep safe and how to embrace this experience when the right time comes as a wonderful yet complicated adult activity.

Short Bio

Dr. Niovi Michalopoulou is a clinical psychologist, with a Masters and PsyD from Widener University in the US. She works as a psychotherapist with adults and couples since 1998. Since 2012 she has been giving seminars and lectures on sexual education in schools, training centers and private companies. She also specializes in adult ADHD serving on the scientific committee of ADHD Hellas and is one of the founding members of IARPP Greece.