

---

# Διαχείριση Χωρισμού - Διαζυγίου Γονέων

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα: «**Διαχείριση Χωρισμού - Διαζυγίου Γονέων**».

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το διαζύγιο σε μια οικογένεια αποτελεί πηγή άγχους για όλα τα μέλη της. Είναι μια κατάσταση που προκαλεί επώδυνα συναισθήματα, τα οποία όμως είναι διαχειρίσιμα και όπως όλα τα προβλήματα σχέσεων μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Ο ευρέως διαδεδομένος μύθος ότι οι ζωές των παιδιών στιγματίζονται για πάντα είναι λανθασμένος, μιας και οι γονείς μπορούν να πάρουν στα χέρια τους τον έλεγχο της κρίσης αυτής.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Διαχείριση χωρισμού - διαζυγίου γονέων» σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε με απώτερο σκοπό την απόκτηση γενικών και ειδικών γνώσεων για το συγκεκριμένο θέμα, καθώς και αντίστοιχων πρακτικών δεξιοτήτων. Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα έχει οργανωθεί με τέτοιον τρόπο ώστε να δώσει την δυνατότητα σε γονείς και ειδικούς, αλλά και σε κάποιον που απλά ενδιαφέρεται, να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τέτοιες καταστάσεις.

Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας παρέχονται βασικές γνώσεις και δεξιότητες για τη διαχείριση των γονικών συγκρούσεων και για την αντιμετώπιση των καταστάσεων κρίσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το χωρισμό. Παράλληλα, αναπτύσσονται θεματικές που προάγουν τις γνώσεις των γονέων σχετικά με τις ανάγκες των παιδιών που προκύπτουν εκείνη την περίοδο, ενώ παρουσιάζεται και η πολυεπίπεδη επίδραση της συνθήκης του διαζυγίου στη καθημερινότητα τους. Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα καλύπτει και όλα τα ζητήματα που προκύπτουν μετά το διαζύγιο και σχετίζονται με την ανατροφή των παιδιών και αφορούν την οργάνωση της ζωής τους και τις νέες σχέσεις που δημιουργούνται.

Το παρόν πρόγραμμα συμπληρωματικής εκπαίδευσης απευθύνεται σε επιστήμονες και επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι, σύμβουλοι, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί), σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με σκοπό να το αξιοποιήσουν στην επαγγελματική τους δραστηριότητα, καθώς και σε φοιτητές σχετικών κλάδων. Παράλληλα, απευθύνεται σε γονείς που αντιμετωπίζουν σχετικά προβλήματα, ενώ μπορεί να φανεί χρήσιμο σε κάθε

ενδιαφερόμενο που αναζητά επιστημονικές πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν να κατανοήσει τη δυναμική του διαζυγίου και την επίδραση του σε γονείς και παιδιά.

### **3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Το πρόγραμμα παρέχεται δωρεάν μόνο σε όσους πραγματοποιήσουν εγγραφή σε κάποιο από τα προγράμματα του τρέχοντος κύκλου σπουδών. Μετά την εγγραφή τους, οι εκπαιδευόμενοι θα ενημερωθούν από τη Γραμματεία προκειμένου να επιλέξουν ένα από τα τέσσερα προγράμματα που παρέχονται δωρεάν.**

### **4. ΤΟ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ**

Η επιτυχής ολοκλήρωση του προγράμματος, οδηγεί στη χορήγηση **Βεβαίωσης Συμμετοχής** στο πρόγραμμα «**Διαχείριση Χωρισμού - Διαζυγίου Γονέων**».

Δείγμα της Βεβαίωσης παρουσιάζεται στην παράγραφο 13. Η Βεβαίωση έχει αποκλειστικά την υπογραφή του Ακαδημαϊκού Υπευθύνου του Προγράμματος. Σφραγίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης φέρουν μόνο τα πιστοποιητικά επιμόρφωσης/ εξειδικευμένης επιμόρφωσης και όχι οι βεβαιώσεις συμμετοχής.

Παρακάτω, παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος παρακολούθησης και αξιολόγησης των εκπαιδευομένων.

### **5. ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΟΙΤΗΣΗΣ**

Η χρονική διάρκεια του Προγράμματος είναι **τέσσερις (4) μήνες**.

## 6. ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Το περιεχόμενο του κάθε θεματικής ενότητας που βρίσκεται στο Διαδίκτυο αφορά στα κύρια σημεία της θεωρίας και είναι εμπλουτισμένο κυρίως με τα εξής:

- ▶ παραδείγματα
- ▶ λυμένες ασκήσεις
- ▶ ασκήσεις αυτοαξιολόγησης
- ▶ πρόσθετη βιβλιογραφία

Μέσω του συγκεκριμένου τρόπου παρουσίασης των διδακτικών ενοτήτων επιτυγχάνεται η εμπέδωση της θεωρίας με έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο απ' ότι σε ένα "παραδοσιακού" τύπου έντυπο.

Παράλληλα, η δομή του μαθήματος είναι διαμορφωμένη, έτσι ώστε το εκπαιδευτικό υλικό να:

- ▶ καθοδηγεί το σπουδαστή στη μελέτη του,
- ▶ προάγει την αλληλεπίδραση του σπουδαστή με το μαθησιακό υλικό,
- ▶ επεξηγεί δύσκολα σημεία και έννοιες,
- ▶ αξιολογεί και ενημερώνει το σπουδαστή για την πρόοδο του,
- ▶ εξειδικεύει τις θεωρητικές γνώσεις με τη χρήση πρακτικών εφαρμογών.

## 7. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

- ▶ Σε σχετικό link είναι αναρτημένες οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, τα αντίστοιχα τεστ αυτοαξιολόγησης. Τα τεστ περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής ή αληθούς/ψευδούς

Τέλος, το εκπαιδευτικό υλικό παρέχεται και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book), προκειμένου να διευκολυνθούν οι εκπαιδευόμενοι σε περιπτώσεις που προτιμούν την έντυπη έκδοσή του.

## **8. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (HELP DESK)**

Μέσω του ενσωματωμένου στην εκπαιδευτική πλατφόρμα συστήματος επικοινωνίας, ο εκπαιδευόμενος έχει επίσης τη δυνατότητα να απευθυνθεί στην Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του προγράμματος, ανάλογα με τη φύση του ζητήματος που τον απασχολεί.

## **9. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος καλείται να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, μέχρι τη λήξη του προγράμματος.

Η χορήγηση της **Βεβαίωσης Συμμετοχής** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος συμμετάσχει σε όλα τα τεστ αυτοαξιολόγησης και πάρει προβιβάσιμο βαθμό σε κάθε μάθημα.

## **10. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος. Συγγράφουν τα βασικά κείμενα και αναλαμβάνουν την επιστημονική ευθύνη για την μετατροπή του εκπαιδευτικού υλικού σε e-learning μορφή.

## **11. Ο ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ**

Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Προγράμματος είναι ο **Θωμάς Παπαρρηγόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ο οποίος έχει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

## **12. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΎΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

### Η επίδραση του διαζυγίου στα παιδιά

#### **Διδακτική Ενότητα 1. Μιλώντας στα παιδιά για τον χωρισμό**

Μπορεί για μερικούς γονείς ο χωρισμός να έρχεται ως ανακούφιση, για τους περισσότερους γονείς, ωστόσο, η προοπτική του να πουν στα παιδιά τους ότι πρόκειται να χωρίσουν τους γεμίζει τύψεις, ενοχές, αγωνία και τρόμο. Σκοπός της παρούσας ενότητας είναι να παρουσιάσει τρόπους που θα προσεγγιστούν τα παιδιά, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη παράγοντες, όπως την ηλικία των παιδιών, τις συνθήκες του χωρισμού, καθώς και τη φάση στην οποία βρίσκεται η σχέση των δύο πρώην συντρόφων.

#### **Διδακτική Ενότητα 2. Αντιδράσεις των παιδιών στο χωρισμό των γονέων**

Αντικείμενο αυτής της ενότητας αποτελεί η διερεύνηση των αντιδράσεων των παιδιών στο χωρισμό των γονιών τους. Διακρίνοντας τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αντιδράσεις, αλλά και τις ηλικιακές περιόδους που βρίσκονται τα παιδιά κατά τη διάρκεια του διαζυγίου, καθώς και τις διαφορές μεταξύ των φύλων, επιδιώκεται να κατανοηθούν αυτές στα πλαίσια μιας σταθερής συναισθηματικής υποστήριξης και αποτελεσματικής πειθαρχίας των παιδιών.

#### **Διδακτική Ενότητα 3. Χωρισμός και σχολική συμπεριφορά**

Στη παρούσα ενότητα διερευνάται αν υπάρχουν επιπτώσεις στη σχολική συμπεριφορά ενός παιδιού, όταν βιώνει μια κατάσταση χωρισμού στην οικογένεια του. Το ποιες είναι αυτές οι επιπτώσεις, πότε εμφανίζονται, ποιοι παράγοντες φαίνεται πως έχουν μεγαλύτερη επίδραση και πως μπορούν να ελαχιστοποιηθούν αποτελούν τα ερωτήματα που επιδιώκεται να απαντηθούν σε αυτή την ενότητα.

#### **Διδακτική Ενότητα 4. Η επιθυμία των παιδιών να επανασυνδέσουν τους γονείς τους**

Σε μια κατάσταση διαζυγίου, τα παιδιά αντιμετωπίζουν το άγχος που προκαλεί αυτή η πραγματικότητα ψάχνοντας να βρουν τι μπορούν να κάνουν για να προσπαθήσουν να κρατήσουν τους γονείς μαζί τους. Στη συγκεκριμένη ενότητα παρουσιάζονται οι φαντασιώσεις επανασύνδεσης που έχουν τα παιδιά προκειμένου να αποφύγουν τα δικά τους οδυνηρά συναισθήματα για το διαζύγιο. Συγχρόνως, παραθέτονται τεχνικές που μπορούν να

χρησιμοποιήσουν οι γονείς προκειμένου να εξηγήσουν την απόφαση του διαζυγίου στα παιδιά.

### **Διδακτική Ενότητα 5. Τα παιδιά νιώθουν υπεύθυνα για το διαζύγιο**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να διευκρινιστούν οι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά νιώθουν υπεύθυνα για το διαζύγιο, αλλά και οι τρόποι με τους οποίους μπορούν οι γονείς αφενός να αποφεύγουν να μεταφέρουν στα παιδιά τους ενοχικά συναισθήματα και αφετέρου να τα προσεγγίσουν και να τα ενημερώσουν για τη νέα κατάσταση. Αντιπαραβάλλοντας συνηθισμένες, αλλά αναποτελεσματικές γονικές απαντήσεις με άλλες πιο λειτουργικές, παρουσιάζονται τεχνικές αντιμετώπισης του προβλήματος.

### **Διδακτική Ενότητα 6. Τα παιδιά έχουν ανάγκη και τους δύο γονείς**

Παρά τη συνθήκη ενός διαζυγίου, τα παιδιά έχουν την ανάγκη και των δυο γονέων τους. Στη συγκεκριμένη ενότητα καταδεικνύονται τα προβλήματα που προκύπτουν από την απουσία ενός από τους δυο γονείς, συνήθως του πατέρα, στην διαπαιδαγώγηση του παιδιού. Παράλληλα, αναλύονται οι αυξημένες ανάγκες του γονεϊκού ρόλου της μητέρας και οι οικονομικές δυσκολίες που προκύπτουν χαρακτηρίζουν τις μονογονεϊκές οικογένειες.

## **Η ανατροφή των παιδιών μετά το διαζύγιο**

### **Διδακτική Ενότητα 1. Επιμέλεια και οργάνωση της ζωής του παιδιού μετά τον χωρισμό**

Σε αυτή τη διδακτική ενότητα σημασιοδοτείται η έννοια της επιμέλειας, όχι μόνο με το νομικό της ορισμό, μα κυρίως σύμφωνα με τις αναγκαιότητες που προκύπτουν από κάθε διαζύγιο. Επίσης, παρουσιάζονται προτάσεις για μια ομαλή μετάβαση του παιδιού στις νέες συνθήκες και κατευθυντήριες γραμμές για τους γονείς για την οργάνωση της ζωής του παιδιού μετά το χωρισμό.

### **Διδακτική Ενότητα 2. Νέοι ρόλοι και ανεπιθύμητες συνέπειες**

Στην ενότητα αυτή αποσαφηνίζεται η σημασία διαφοροποίησης των ενήλικων καθηκόντων των γονιών (ρόλοι και ευθύνες) από τα παιδικά καθήκοντα αμέσως μετά το διαζύγιο. Η αντιστροφή ρόλων γονέα-παιδιού δεν λειτουργεί βοηθητικά ούτε για το παιδί ούτε για το γονιό, ενώ αντίθετα θέτει βάσεις για μελλοντικές δυσλειτουργίες στη σχέση τους. Οι λόγοι για

τους οποίους συμβαίνει η αντιστροφή των ρόλων, το πότε συμβαίνει, καθώς και ποιες είναι οι ανεπιθύμητες συνέπειες αυτή της αντιστροφής στα παιδιά αποτελούν το υλικό της ενότητας.

### **Διδακτική Ενότητα 3. Συγκρούσεις αφομοίωσης και ζητήματα πειθαρχίας**

Τα παιδιά υποφέρουν από συγκρούσεις αφοσίωσης όταν νιώθουν πίεση να επιλέξουν μεταξύ των γονιών τους. Οι επιδράσεις των συγκρούσεων αφοσίωσης στα παιδιά, αλλά και ζητήματα που απαντούν στο γιατί οι γονείς αναγκάζουν τα παιδιά τους να επιλέξουν, αποτελούν το αντικείμενο της διδακτικής ενότητας. Παράλληλα, παρουσιάζονται χρήσιμες πρακτικές ανατροφής των παιδιών μετά το διαζύγιο.

### **Διδακτική Ενότητα 4. Η δημιουργία νέων οικογενειακών σχέσεων**

Η δημιουργία νέων οικογενειακών σχέσεων είναι ένα βήμα που δεν γίνεται πάντα εύκολα. Όταν, όμως, δημιουργούνται τέτοιες σχέσεις, πολύ συχνά υπάρχουν αντιδράσεις από την πλευρά των παιδιών. Η παρούσα ενότητα εξετάζει τις αντιδράσεις των παιδιών σε μια τέτοια συνθήκη, καθώς και τρόπους αποτελεσματικής διαπαιδαγώγηση μέσα σε μία ανασυσταθείσα οικογένεια.

### **Διδακτική Ενότητα 5. Παιδί και διαζύγιο: Αλήθειες και μύθοι**

Υπάρχουν κάποιο κυρίαρχοι μύθοι γύρω από επιπτώσεις του διαζυγίου στη ζωή των παιδιών. Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιάσει αυτές τις συνέπειες στις πραγματικές τους διαστάσεις, καταδεικνύοντας παράλληλα πως τα παιδιά των διαζευγμένων γονέων μπορούν να προσαρμοστούν γρήγορα και εύκολα στο νέο τρόπο ζωής, αν οι γονείς τους αντιληφθούν πραγματικά τις δυνατότητες τους.



## 13. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΒΕΒΑΙΩΣΗΣ

Πρόγραμμα Συμπληρωματικής  
εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης

*e*learning

### ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ο/Η .....

Παρακολούθησε επιτυχώς το Επιμορφωτικό Πρόγραμμα με τίτλο:

.....

από .....20.... έως ..... 20....

που οργανώθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος

Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning) του Κ.Ε.Δι.Βι.Μ. του Ε.Κ.Π.Α.

Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος

.....  
.....  
.....