



Αντιμετωπίζοντας το Μαθητικό Άγχος

Βιωματική εργασία

Τάξη Α'

Κοργιαλένειο Γυμνάσιο Αργοστολίου

Σχ. έτος 2013-2014

Άγχος

- Ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα άγχω που στην αρχαία ελληνική σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλητική ή απαιτητική κατάσταση
- Λίγο άγχος είναι απαραίτητο για να πετύχουμε τους στόχους μας
- Το έντονο άγχος μας αποδιοργανώνει και μειώνει τις ικανότητες μας

Συμπτώματα του άγχους

- Πονοκέφαλοι
- Ταχυκαρδία
- Άσχημος ύπνος
- Αρνητικές σκέψεις
- Αρνητική διάθεση
- Μπλοκάρισμα της μνήμης
- Δυσκολία συγκέντρωσης



Λόγοι που νιώθουμε άγχος στο σχολείο

- Bullying
- Τα πολλά μαθήματα
- Οι αυστηροί καθηγητές
- Οι βαθμοί
- Οι εξετάσεις



Διαχείριση του άγχους σχετικά με το Bullying

- Ζητάμε βοήθεια από το σχολείο ή και την οικογένεια μας
- Δεν απαντάμε στη βία με βία
- Γινόμαστε φίλοι με τα θύματα του εκφοβισμού

Διαχείριση του άγχους σχετικά με το Διάβασμα και τις Εξετάσεις

- Στήριξη από την οικογένεια
- Οργάνωση του χρόνου διαβάσματος
- Επιλογή ήσυχου χώρου για διάβασμα
- Διαλλείματα για ξεκούραση και εκτόνωση
- Σωματική άσκηση
- Τεχνικές αναπνοής
- Θετικές σκέψεις

- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης:
- Συγκεντρωνόμαστε
- Απαντάμε τις ερωτήσεις που γνωρίζουμε καλύτερα
- Δεν πανικοβαλλόμαστε!



Θετικές σκέψεις της ομάδας μας:



- Πιστεύω στον εαυτό μου
- Είμαι αισιόδοξος/αισιόδοξη
- Χαλαρώνω ακούγοντας μουσική, χορεύοντας, παίζοντας ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή βόλλευ
- Διατηρώ την ψυχραιμία μου
- Δεν είμαι μόνος/μόνη μου

Ασκήσεις αναπνοών με την κ. Μανωλοπούλου





Οι μαθητές της ομάδας μας

- A1:

Γεράσιμος Γαλιατσάτος
Δρακοπούλου Κωνσταντίνα
Κλάους Κιόρρι
Μυφτάρι Αντέλα

- A3

Ευγενία Ματιάτου
Ευτυχία Νεοφύτου
Αντρέα Ραπαΐ
Μάριος Τζόουνς
Τουμαζάτου Αιμιλία
Τσιάπη Κατερίνα

- A2

Άννα Αντωνάτου
Κωνσταντίνα Βάρλα
Ειρήνη Γιουσενάη
Βασιλική Κυριάι
Χριστίνα Κουρκουμέλη
Δέσποινα Μπούρα- Βαλλιανάτου
Γεράσιμος Μπούρας- Βαλλιανάτος
Αλέξανδρος Μπεκατώρος
Ειρήνη Ντολάνι
Κατερίνα Σκένα

Η Υπεύθυνη καθηγήτρια Μπέλλα
Μπαλτσαβιά Πε 06