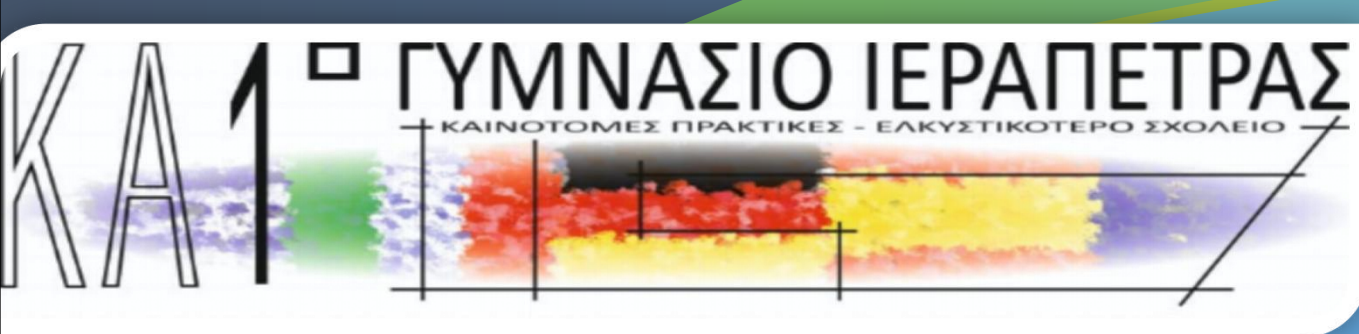


Στρατηγικές Διαχείρισης άγχους στο Σχολείο

Δράση ΚΑ1: «Καινοτόμες πρακτικές για μία ελκυστικότερη σχολική τάξη»



Στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus KA1 «Καινοτόμες πρακτικές για μία ελκυστικότερη σχολική τάξη» που υλοποιεί το σχολείο μας οι συναδέλφισσες: Χαράλαμπακη Άρτεμις και Χατζημαρκάκη Καλλιόπη παρακολούθησαν στην Βαρκελώνη (από 8/11/21 έως 14/11/21) ειδικό σεμινάριο σχετικά με το άγχος και τη διαχείρισή του. Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι βασικές πτυχές του θέματος και μερικές από τις δραστηριότητες που πραγματοποιήσαν κατά τη διάρκειά του.

Το άγχος και τα συμπτώματά του

Το άγχος είναι μια φυσιολογική και ψυχολογική απόκριση απέναντι σε έναν υπαρκτό κίνδυνο. Επηρεάζει όλα σχεδόν τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, νευρικό, καρδιαγγειακό, γαστρεντερικό, ανοσοποιητικό κ.ά. όπως επίσης τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου.

Για το λόγο αυτό στα συμπτώματα του χρόνιου άγχους περιλαμβάνονται:

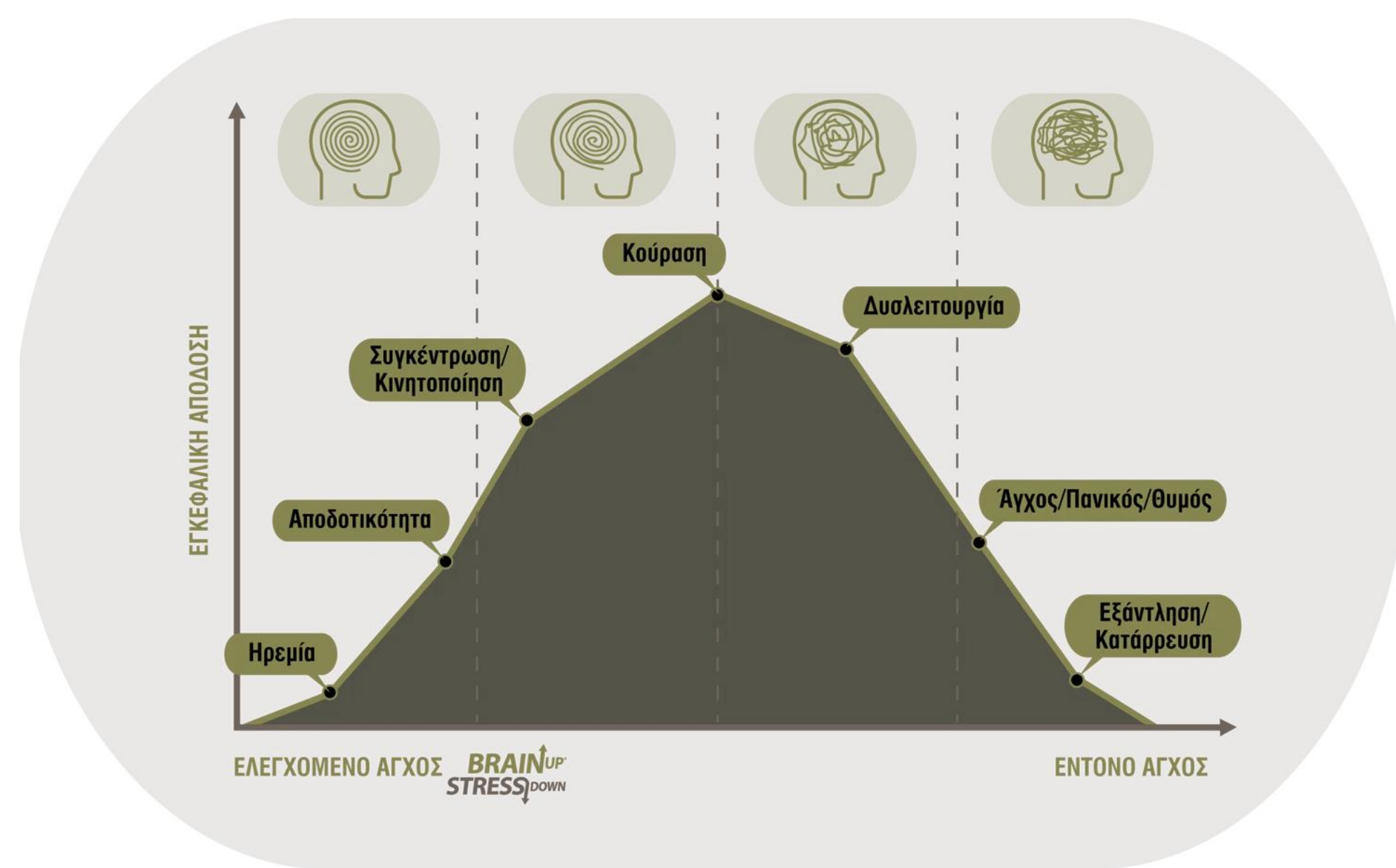
Ευερεθιστότητα, ανησυχία, πονοκέφαλοι, συχνές ιώσεις, μυϊκές κράμπες, δύσπνοια, κόπωση κλπ.

Επιπλέον στο χρόνιο άγχος μπορεί να οφείλεται:

η **έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης και αποφασιστικότητας**, ο **αρνητισμός**, η **απάθεια**, ο **εθισμός** και η **κατάθλιψη**.

Αιτίες του άγχους

Κυριότεροι **στρεσογόνοι παράγοντες** στο εργασιακό περιβάλλον ενός εκπαιδευτικού μπορεί να είναι: Πολυπληθείς και θορυβώδεις τάξεις - Υπερβολικές επαγγελματικές απαιτήσεις- Πίεση για την ολοκλήρωση της προγραμματισμένης ύλης - Πλήθος ρόλων - Έλλειψη σωστής καθοδήγησης – Απουσία αναγνώρισης και ανατροφοδότησης – Απουσία διοικητικής στήριξης- Απουσία συναδελφικής στήριξης- Πίεση για μεταρρυθμίσεις που επιβάλλονται από την κορυφή προς τη βάση-Ανεπαρκής αμοιβή – Δυσκολία επικοινωνίας σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα – Πίεση από τους γονείς.



Καμπύλη άγχους - απόδοσης Yerkes –Dodson

Μέθοδοι διαχείρισης

1.Ανάπτυξη ενσυνείδησης

Είμαι ολοκληρωτικά «παρών» σε κάθε στιγμή της καθημερινότητάς μου, χωρίς να παρατηρώ ως θεατής ή να κρίνω τον εαυτό μου. Στο σεμινάριο εφαρμόστηκαν διάφορες πρακτικές εξάσκησης όπως:

Η ενσυνείδητη αναπνοή

Αναπνοή 4-7-8

Είναι μία ιδανική τεχνική για να ελέγξετε το άγχος. Μετά από βαθιά εκπνοή συνοδευόμενη από αναστεναγμό κλείνουμε το στόμα και εισπνέουμε από τη μύτη μετρώντας μέχρι το 4. Κρατάμε την αναπνοή μας μέχρι το 7. Εκπνέουμε βαθιά μέχρι το 8 αφήνοντας ένα αναστεναγμό.

Τεχνική αναπνοής για μαθητές:

Πριν από ένα τεστ σχηματίζουμε το σχήμα του απειρου μονοκονδυλιά εισπνέοντας και εκπνέοντας με κλειστά μάτια.



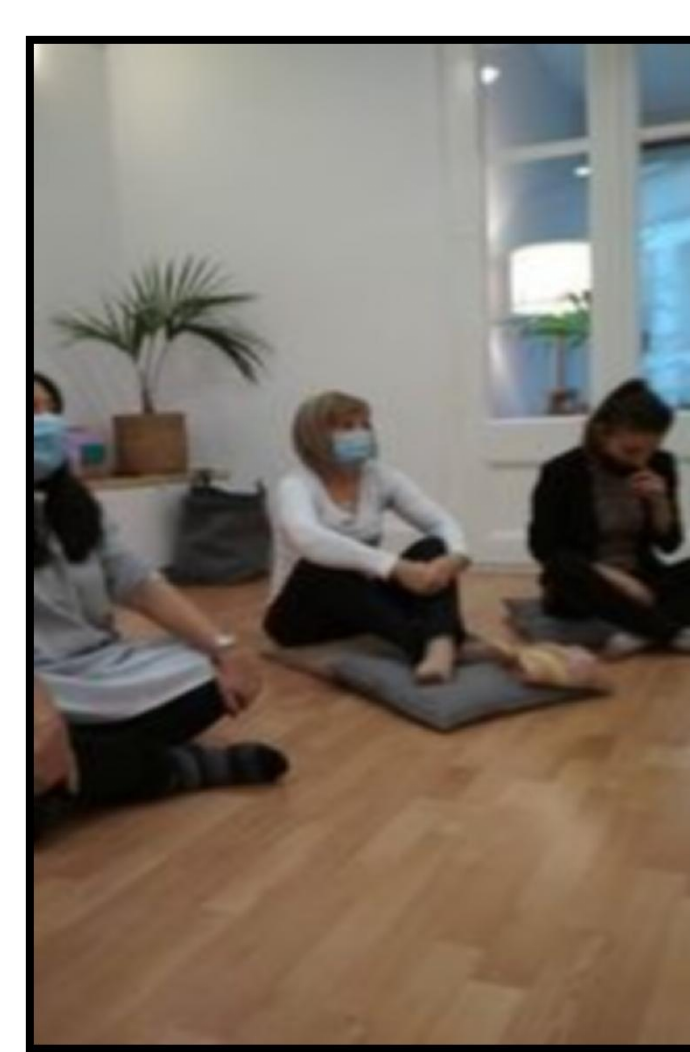
Άσκηση ενσυνείδητης αναπνοής (Το φανταστικό μπαλόνι)

Το ενσυνείδητο βάδισμα



Περπατό παρατηρώντας γύρω μου

Ενσυνείδητη θρέψη



Βλέπω, μυρίζω, γεύομαι, αισθάνομαι

Ενσυνείδηση και θετική σκέψη



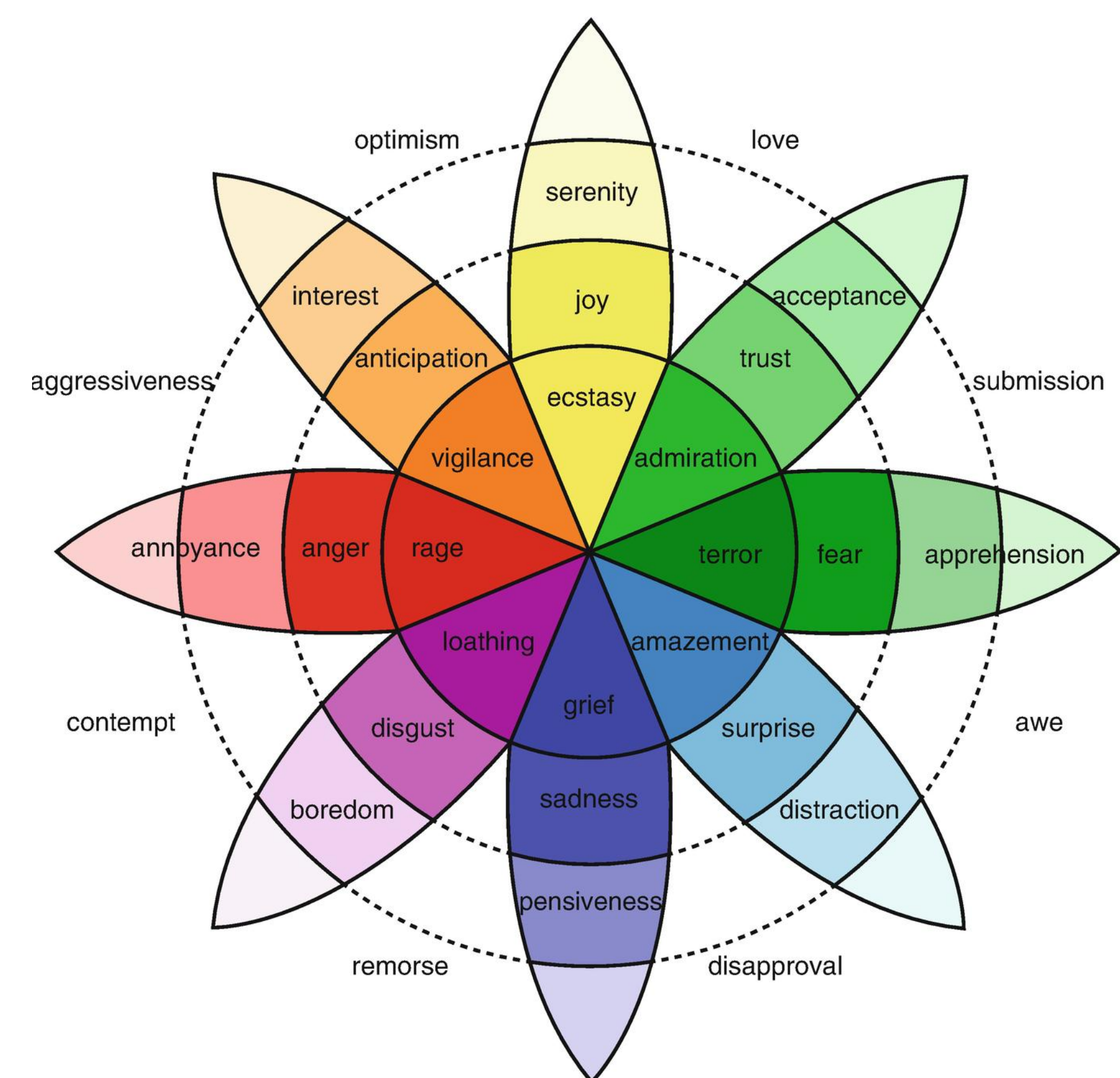
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Ζωγραφίζουμε ένα ανθρώπινο σώμα χρωματίζοντας τα διάφορα μέρη ανάλογα με το πώς αισθανόμαστε για αυτά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Μετατρέποντας το αρνητικό σε θετικό. Σε μερικά σύννεφα γράφουμε αρνητικές καταστάσεις. Σε ένα φωτεινό ήλιο με ακτίνες γράφουμε τη θετική τους πλευρά.

2. Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)

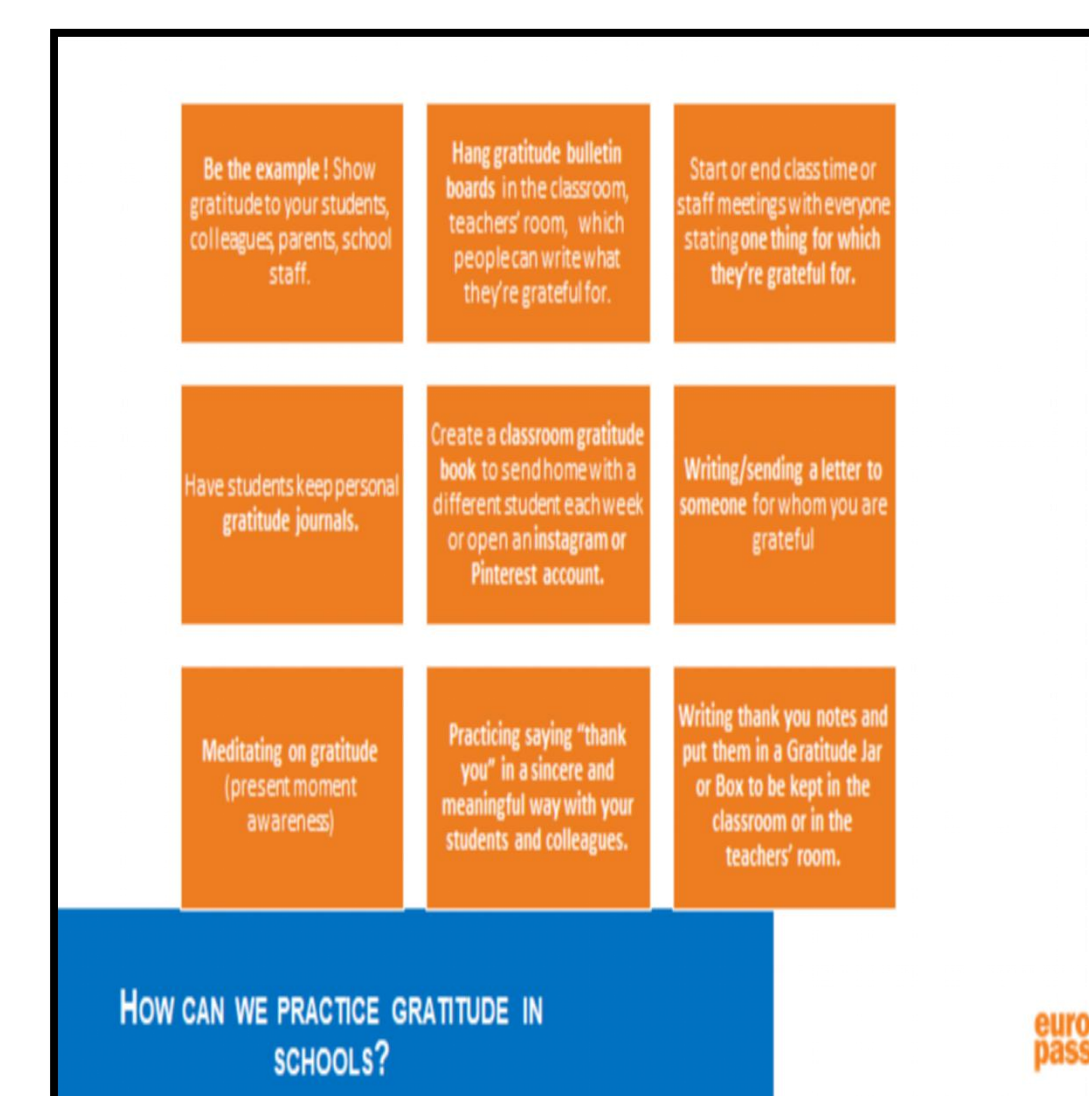


Το λουλούδι των συναισθημάτων

Η ικανότητα αντίληψης, ελέγχου και αξιολόγησης των συναισθημάτων οδηγούν σε σκέψεις και συμπεριφορές που βελτιώνεις τις σχέσεις με τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

3. Μαθαίνουμε να είμαστε ευγνώμονες

Το να λέμε ευχαριστώ είναι μία καλή πράξη, η ευγνωμοσύνη είναι συναίσθημα με κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνιστώσες. Η έκφραση της ευγνωμοσύνης ενδυναμώνει τις σχέσεις, τις συντηρεί και τις κάνει πιο ευχάριστες.



Άσκηση ευγνωμοσύνης: Κάθε μέλος της ομάδας ζωγραφίζει σε μία κόλλα χαρτί και γράφει το όνομά του. Τα χαρτιά ανακατεύονται και μοιράζονται με τη σειρά σε όλους έτσι ώστε ο καθένας να γράψει κάτι θετικό (ανώνυμα ή επώνυμα)



Επισήμανση: Το υλικό της παρουσίασης προέρχεται από το σεμινάριο “Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers” που διοργανώνεται από το Europass Teacher Academy.