ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ: 1. **Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού**
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ: 1.2 **Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση**
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

ΤΑΞΗ: Α΄ Γυμνασίου

ΧΡΟΝΟΣ: Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 - 2 διδακτικές περίοδοι

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:
Οι μαθητές:

- Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- Να περιγράφουν συμπεριφορές ενσυναίσθησης.
- Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Να αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.
- Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ
Να επιλεγεί **μία** από τις πιο κάτω δραστηριότητες:

Στις δραστηριότητες της αφόρμησης οι μαθητές προβληματίζονται για το άγχος, τα αίτια και τις συνέπειές του αλλά και για τις αντιδράσεις που τους προκαλεί.

Α΄ Δραστηριότητα: Έχεις Διαγώνισμα!

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προσδιοριστεί ο ορισμός του βραχυπρόθεσμου άγχους και να αναγνωριστούν οι σωματικές και οι συναισθηματικές συνέπειές του. Ακόμη βοηθά τους μαθητές να αντιληφθούν τις διαφορετικές αντιδράσεις τους όταν είναι αγχωμένοι.

Ανακοινώνεται στους μαθητές με σοβαρό ύφος πως πρόκειται να γράψουν διαγώνισμα το οποίο θα ληφθεί υπόψη για το 50% της βαθμολογίας του τετραμήνου και τους ζητείται να κλείσουν τα βιβλία τους, να βγάλουν χαρτί και στυλό. Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν το ονοματεπώνυμό τους. Μετά από λίγα λεπτά, με χαμόγελο τους ανακοινώνεται πως αυτό που προηγήθηκε ήταν ένα πείραμα, το οποίο θα τους βοηθήσει να συζητήσουν το *θέμα άγχος και τις συνέπειές του*.

Στη συνέχεια, ζητείται από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να θυμηθούν τις αντιδράσεις που είχαν μόλις τους ανακοινώθηκε πως επρόκειτο να κάνουν διαγώνισμα. Τους ζητείται να σκεφτούν και να γράψουν τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις.

Αφού τις καταγράψουν, τους ζητείται να τις συζητήσουν με τους υπόλοιπους μαθητές της ομάδας τους και να τις συνοψίσουν σε ένα χαρτόνι π.χ.

Σωματικές Αντιδράσεις:
Γρήγορος κτύπος της καρδιάς: 2 μαθητές
Στεγνό στόμα: 2 μαθητές
Πόνος στο στομάχι: 1 μαθητής
Ιδρώτας στα χέρια/σώμα: 3 μαθητές

Συναισθηματικές Αντιδράσεις:
Θυμός: 3 μαθητές
Σύγχυση: 2 μαθητές
Απογοήτευση: 2 μαθητές

Οι μαθητές ανακοινώνουν τις αντιδράσεις τους, καταγράφονται στον πίνακα και γίνεται συζήτηση για τα ακόλουθα:

- Κάποιες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και δικαιολογημένες στις στρεσογόνες καταστάσεις.
- Τι θα συνέβαινε αν ήταν πραγματικότητα το διαγώνισμα; Πώς θα εξελίσσονταν τα συναισθήματα και ποιες θα ήταν οι αντιδράσεις;
- Πώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν το άγχος της συγκεκριμένης περίπτωσης για να αποφύγουν τις αρνητικές συνέπειες του έντονου άγχους; (π.χ. τεχνικές αναπνοής, θετική σκέψη: «Έχω διαβάσει και θα τα πάω καλά»).
- Το άγχος σε κάποιες περιπτώσεις είναι χρήσιμο και δημιουργικό . Πότε και με ποιο τρόπο συμβαίνει αυτό;

Ζητείται από τους μαθητές να ερευνήσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να τις παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα.

Β΄ Δραστηριότητα: Η σκάλα..... του στρες

Δίνεται στους μαθητές φύλλο εργασίας (φύλλο εργασίας 1) με δέκα αγχογόνες καταστάσεις, περισσότερο ή λιγότερο σοβαρές. Κάθε κατάσταση έχει ένα τίτλο-κωδικό προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία που ακολουθεί.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δε με κάλεσε **(Πάρτι)**
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν **(Χωρισμός)**
3. Ο φιλόλογος με έστειλε στον Διευθυντή **(Καθηγητής)**
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τετραμήνου **(Έλεγχος)**
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο **(Αλλαγή)**
6. Δε μιλάω πια με τον/την καλύτερο/η μου φίλη **(Φίλος)**
7. Αρρώστησε η μητέρα μου/ο πατέρας μου **(Μητέρα/Πατέρας)**
8. Οι γονείς μου δε με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης **(Εκδήλωση)**
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά **(Απόλυση)**
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου **(Κλειδιά).**

Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να κατατάξει τις συγκεκριμένες καταστάσεις ξεκινώντας από την πιο ανώδυνη και καταλήγοντας στην πιο αγχογόνο.

Στη συνέχεια, τοποθετείται στον πίνακα μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (για λόγους πρακτικούς καλό είναι να τοποθετηθούν περισσότερες από μια κλίμακες). Κάθε μαθητής σηκώνεται στον πίνακα και καταγράφει στην κλίμακα την κατάσταση που του προκαλεί το λιγότερο στρες (1), την κατάσταση που του προκαλεί μέτριο στρες (5) και την πιο αγχογόνο για εκείνον κατάσταση (10).

Άξονες συζήτησης

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να κατατάξουμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν στρες:
- *Π.χ. είναι ευκολότερο όταν κάποιες από αυτές τις καταστάσεις τις έχουμε βιώσει, παρά όταν απλά τις φανταζόμαστε κ.λπ. Η ίδια κατάσταση κάτω από διαφορετικές συνθήκες μπορεί να χαρακτηριστεί ως μέτρια ή πολύ αγχογόνος.*
- Γιατί κάποιες καταστάσεις μας προκαλούν περισσότερο και άλλες λιγότερο στρες;
  - *Π.χ. σε ορισμένες περιπτώσεις δε γνωρίζουμε τις παραμέτρους μιας κατάστασης, αισθανόμαστε αβοήθητοι, δεν έχουμε όλοι τις ίδιες εμπειρίες κ.λπ.*
- Είναι όλες οι καταστάσεις το ίδιο αγχογόνες για όλους; Τι είναι αυτό που διαφοροποιεί τον τρόπο που αξιολογεί κάθε άτομο μια κατάσταση, προκειμένου να τη θεωρήσει ιδιαίτερα αγχογόνο, μέτρια αγχογόνο κ.λπ.
  - *Οι προσωπικές μας εμπειρίες, η προσωπικότητά μας, η ύπαρξη υποστηρικτικών συστημάτων κ.λπ. συμβάλλουν στην αξιολόγηση μιας κατάστασης.*
- Πόσο σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι όλες οι καταστάσεις το ίδιο αγχογόνες;
  - *Κάθε περίπτωση απαιτεί διαφορετικό χειρισμό και σπατάλη χρόνου.*

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στόχος της κεντρικής δραστηριότητας είναι οι μαθητές να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους (βήματα επίλυσης μίας αγχογόνου κατάστασης/ενός προβλήματος) και να προλαμβάνουν το υπερβολικό άγχος που εμποδίζει την καθημερινή ζωή.

<u>Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης</u>

Ζητείται από τους μαθητές να αναφέρουν καταστάσεις (ευχάριστες ή δυσάρεστες) που αγχώνουν τα παιδιά της ηλικίας τους. Οι αναφορές των μαθητών καταγράφονται στον πίνακα. Στη συνέχεια, οι μαθητές αποφασίζουν ποια κατάσταση θεωρούν πιο αγχογόνο.

Η κατάσταση αναπαρίσταται από τους μαθητές μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, χωρίς προηγούμενη καθοδήγηση. Στόχος των μαθητών που δραματοποιούν το σενάριο είναι να επιλύσουν το πρόβλημα που τους προκαλεί άγχος.

Στη συνέχεια, η τάξη χωρίζεται σε τρεις ομάδες, προκειμένου να συζητήσουν και συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας 2.

Άξονες συζήτησης μικρών ομάδων

Οι άξονες συζήτησης των μικρών ομάδων καταγράφονται στον πίνακα

- Ποιο ήταν το «πρόβλημα»;
  - *Θα πρέπει να περιγράψουν τι ακριβώς συνέβη.*
- Με ποιο τρόπο χειρίστηκαν την κατάσταση οι μαθητές στο παιχνίδι ρόλων;
  - *Π.χ. επικεντρώθηκαν στα συναισθήματά τους, προσπάθησαν να βρουν μια λύση, υποχώρησαν κ.λπ.*
- Τι συνέβη όταν υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο χειρισμό;

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός καλεί κάθε ομάδα να ανακοινώσει τα στοιχεία που κατέγραψε. Αναπτύσσεται συζήτηση για τα ακόλουθα:

Άξονες συζήτησης

- Με ποιους άλλους πιθανούς τρόπους θα αντιδρούσαν οι υπόλοιποι μαθητές στην κατάσταση που δραματοποιήθηκε στην τάξη;
  - *Δεν ενδιαφέρει εάν είναι «σωστός» ή «λανθασμένος».*
- Τι δεν μπορούσαν να κάνουν έστω κι αν ήθελαν;
  - Καλό είναι οι μαθητές να έχουν επίγνωση των ορίων και των δυνατοτήτων τους.
- Πόσοι διαφορετικοί τρόποι αναφέρθηκαν από την τάξη και σε τι οφείλεται αυτή η ποικιλομορφία των αντιδράσεων;
  - Κάθε άτομο αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε κάποιες καταστάσεις είτε λόγω προσωπικότητας είτε λόγω εμπειριών.
- Ο χειρισμός της κατάστασης κατά τη δραματοποίηση ήταν αποτελεσματικός ή όχι;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες του;
  - Το στρες παρέμεινε ή/και αυξήθηκε, η κατάσταση αντιμετωπίστηκε με θετικό τρόπο κ.λπ.
- Τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;

➢ Προκειμένου να αντιμετωπισθεί η αγχογόνος κατάσταση με λειτουργικό τρόπο.

<u>Εργασία για το σπίτι</u>:

Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν μία κατάσταση που τους προκάλεσε ή που συνεχίζει να τους προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχονται αντιμέτωποι μαζί της.

Ακολουθούν τα βασικά βήματα επίλυσης ενός προβλήματος: «Ποιο είναι το πρόβλημα», «κατέγραψε τις πιθανές λύσεις – τι θα μπορούσες να κάνεις», «τι δε μπορείς να κάνεις», «ποιες είναι οι συνέπειες καθεμίας από τις πιθανές λύσεις που προανέφερες», «επέλεξε την τελική λύση στην κατάσταση που αντιμετωπίζεις και δικαιολόγησέ την».

Όσοι μαθητές επιθυμούν μπορούν να περιγράψουν στην τάξη το πρόβλημα που έγραψαν και να ανακοινώσουν τα βήματα που ακολούθησαν για να το επιλύσουν. Περιγράφουν παράλληλα και τα αισθήματα που είχαν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

❖ Σε περίπτωση που δεν μπορούν να καταλήξουν σε μία αγχογόνο κατάσταση για να εργαστούν ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει στις ομάδες σενάρια που περιγράφουν αγχογόνες καταστάσεις, οι οποίες να συνοδεύονται με τις ίδιες ερωτήσεις του φύλλου

εργασίας. Παράδειγμα μίας αγχογόνου κατάστασης επισυνάπτεται στο σχετικό φύλλο εργασίας 4.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Μπορούν να συμπεριληφθούν οι πιο κάτω ιδέες ως μέρος των κεντρικών δραστηριοτήτων.

- Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει η τάξη τους ή το σχολείο τους που τους προκαλεί άγχος. Ακολουθούν τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος για να βρουν την πιο αποτελεσματική λύση. Προσπαθούν να την εφαρμόσουν.

  Αυτό σημαίνει πως μπορεί να μιλήσουν με κάποιο καθηγητή, να ετοιμάσουν μία επιστολή στη διεύθυνση του σχολείου στην οποία να περιγράφουν το πρόβλημα αλλά και να προτείνουν τη λύση/τις λύσεις του προβλήματος (π.χ. μουσική την ώρα των διαλειμμάτων, μείωση της κατ' οίκον εργασίας κ.ά.)

- Μπορούν ακόμα να ερευνήσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να τις παρουσιάσουν στην τάξη έτσι ώστε να τις υιοθετήσουν και οι υπόλοιποι μαθητές. Αυτές οι ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να παρουσιαστούν σε ομάδες μαθητών του σχολείου ή ακόμη μπορούν να ετοιμάσουν ένα σχετικό ενημερωτικό φυλλάδιο το οποίο να δοθεί στους μαθητές και στους γονείς.

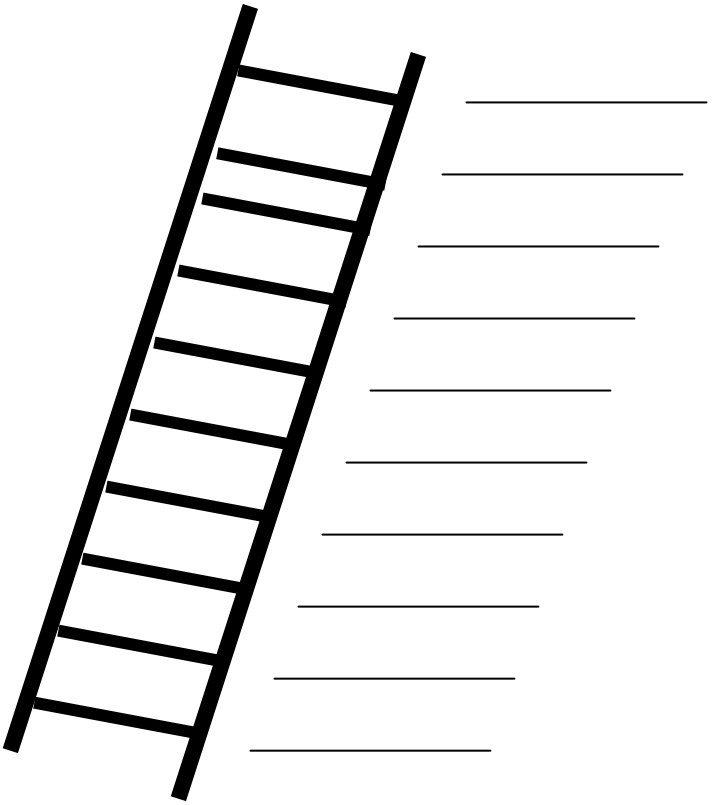
- Διοργάνωση μίας συνάντησης μεταξύ των μαθητών, των γονιών και των καθηγητών. Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς και τους καθηγητές τους για τις διάφορες καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος. Μπορεί να πραγματοποιηθεί ένας διάλογος μεταξύ των γονιών, των καθηγητών και των μαθητών. Συστήνεται σε αυτή τη συνάντηση να παρευρεθεί κάποιος/α ψυχολόγος/κοινωνιολόγος, ειδικός σε θέματα διαχείρισης του άγχους για να προσφέρει τις κατάλληλες συμβουλές προς όλους.

<u>Φύλλο εργασίας 1:</u>

Η σκάλα του στρες

- **Παρακάτω παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.**
  1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δε με κάλεσε **(Πάρτι)**
  2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν **(Χωρισμός)**
  3. Ο φιλόλογος με έστειλε στον Διευθυντή **(Καθηγητής)**
  4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου **(Έλεγχος)**
  5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο **(Αλλαγή)**
  6. Δε μιλάω πια με τον/την καλύτερο/η μου φίλη **(Φίλος)**
  7. Αρρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου **(Μητέρα/Πατέρας)**
  8. Οι γονείς μου δε με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης **(Εκδήλωση)**
  9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά **(Απόλυση)**
  10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου **(Κλειδιά).**

Αφού διαβάσετε τις παραπάνω καταστάσεις, μπορείτε να τις βάλετε στη σειρά, <u>ξεκινώντας από εκείνη που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και καταλήγοντας σε αυτή που σας προκαλεί το περισσότερο</u>. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις της παρένθεσης για να βάλετε σε σειρά τις καταστάσεις που περιγράφονται. Αν, για παράδειγμα, θέλετε να βάλετε πρώτη την κατάσταση «αρρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου» θα γράψετε στη σκάλα τη λέξη μητέρα/πατέρας.



Διαβάστε κάποιοι από σας τη σειρά, με την οποία έχετε τοποθετήσει τις αγχογόνες καταστάσεις στη σκάλα. Μοιάζει ή όχι η σειρά αυτή με των συμμαθητών σας; Για ποιους λόγους;

<u>Φύλλο Εργασίας 2:</u>
Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης

Ομαδική Εργασία:

- Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος; Καταγράψτε τις καταστάσεις αυτές στον πίνακα της τάξης σας.

- Ποια από τις καταστάσεις που γράψατε στον πίνακα σας προκαλεί το περισσότερο άγχος; Συζητήστε μεταξύ σας και επιλέξτε μία.

Αγχογόνος κατάσταση που επιλέχτηκε

Πραγματοποιείται αναπαράσταση της αγχογόνου κατάστασης που επιλέχτηκε.

Η κάθε ομάδα απαντά:

- Ποιο «πρόβλημα» παρουσιάστηκε;

- Με ποιον τρόπο αντιμετώπισαν οι συμμαθητές σας την κατάσταση που παρουσιάστηκε στο παιχνίδι ρόλων;

- Τι συνέβη τελικά, όταν τα παιδιά υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο τρόπο για να επιλύσουν την αγχογόνο κατάσταση;

Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας ανακοινώνει τις απαντήσεις της ομάδας του και γίνεται σχετική συζήτηση.

<u>Φύλλο εργασίας 3</u>
Εργασία για το σπίτι

Σκέψου και γράψε σε συντομία, παρακάτω, μία κατάσταση που σου προκάλεσε ή συνεχίζει να σου προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχεσαι αντιμέτωπος/η μαζί της.

……
……
……
……
……

<u>Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:</u>

1. Ποιο είναι το πρόβλημα που σου προκαλεί άγχος; Ανάλυσέ το.

2. Κατάγραψε τις πιθανές λύσεις – τι θα μπορούσες, δηλαδή, να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;

3. Σε τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει η αντιμετώπισή του;

4. Τι θα ήθελες, αλλά δεν μπορείς να κάνεις, προκειμένου να λύσεις το πρόβλημά σου;

5. Ποιες είναι οι συνέπειες των πιθανών λύσεων που προανέφερες στη δεύτερη ερώτηση;

6. Διάλεξε την τελική λύση στην κατάσταση που αντιμετωπίζεις και δικαιολόγησε την επιλογή σου.

Φύλλο Εργασίας 4

Σενάριο:

Φανταστείτε πως ένα μεσημέρι, γυρνώντας από το σχολείο, ο πατέρας σας ανακοινώνει ότι θα πρέπει να μετακομίσετε σε άλλη πόλη, γιατί πήρε μετάθεση. Η διαδικασία της μετακόμισης δεν πρέπει να πάρει περισσότερο από μία βδομάδα, μια και ο πατέρας σας αρχίζει τη δουλειά στην καινούργια του θέση στις αρχές του επόμενου μήνα, αυτό σημαίνει πως εσείς θα πρέπει να αλλάξετε σχολείο και να αποχαιρετήσετε τους φίλους σας…

Συζητήστε με την ομάδα σας και απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Ποιο είναι το πρόβλημα που σας απασχολεί;
- Πώς αισθάνεστε προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε τη συγκεκριμένη κατάσταση;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που αναφέρθηκε; (δώστε πιθανές λύσεις)
- Τι δεν μπορείτε να κάνετε, έστω κι αν το θέλετε;
- Ποιες θα είναι οι συνέπειες για καθεμία από τις λύσεις που προτείνατε στην τρίτη ερώτηση;
- Ποια λύση πιστεύετε ότι είναι η καλύτερη για να αντιμετωπιστεί η αγχογόνος κατάσταση; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

Ορισμοί για το ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένα ερέθισμα το οποίο είναι αναγκαίο για να κινητοποιήσει τους ανθρώπους και το οποίο, σε λογικές δόσεις, μπορεί να είναι και χρήσιμο. Από μόνο του το άγχος δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Πρόβλημα δημιουργείται μόνο όταν το επίπεδό του είναι μεγαλύτερο από αυτό που αντέχουμε. (Hans Seley 1956, Kathrine Weare, Gay Gray 1995)

Το άγχος είναι μία αυτόματη βιολογική αντίδραση του οργανισμού σε διάφορα εξωγενή ερεθίσματα. Επιπλέον, θεωρούσε πως η αγχωτική αντίδραση θα προκύψει μόνο εάν το άτομο νιώσει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μίας κατάστασης. (Selye 1930)

Ο όρος **Άγχος** προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση. (http://el.wikipedia.org)

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψής του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειτουργεί το άτομο στις δραστηριότητές του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του. (http://el.wikipedia.org) (Κέντρο πληροφόρησης για θέματα εθισμού και ψυχικής υγείας)

Αίτια Πρόκλησης του Άγχους:

Το άγχος είναι κάτι που βιώνουμε όλοι μας κάποιες στιγμές. Είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας προετοιμάζεται να αντιδράσει απέναντι σε απειλές και κινδύνους.
Παρόλο που ακούγεται παράξενο, το άγχος μπορεί να μας είναι χρήσιμο. Χωρίς αυτό, δε θα μπορούσαμε να αντιδράσουμε αποτελεσματικά απέναντι σε άγνωστες καταστάσεις.

Για να καταλάβουμε πρώτα από πού πηγάζει το άγχος πρέπει να γυρίσουμε πίσω μερικές χιλιάδες χρόνια. Στην πραγματικότητα, πρέπει να γυρίσουμε στην εποχή που οι πρόγονοί μας ζούσαν στα δάση. Εξαιτίας των τότε συνθηκών, υπήρχε πάντα η απειλή να τους επιτεθούν ή να τους σκοτώσουν τα άγρια ζώα. Προφανώς, κάτω από τέτοιες συνθήκες, χρειάζονταν κάποιο τρόπο για να μπορούν να αντιδράσουν και να επιζήσουν. Έπρεπε να βρεθεί κάποιος τρόπος για να μπορούν να διαισθάνονται τον κίνδυνο και να ενεργούν με τον καλύτερο τρόπο - είτε να σκοτώσουν το ζώο και να το χρησιμοποιήσουν για τροφή, είτε να τραπούν σε φυγή (απόδραση). Αυτό λοιπόν που χρειάζονταν ήταν το άγχος! Το άγχος βοηθούσε τους προγόνους μας να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους. Προετοίμαζε το σώμα τους για "δράση". Χωρίς αυτό, ίσως και να μην είχαν επιζήσει.

Συμπεραίνουμε πως το **λίγο άγχος** μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε την απαραίτητη διέγερση για να ενεργήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για παράδειγμα, έχουμε ακούσει πολλές φορές μαθητές να έχουν άγχος λίγο πριν τις εξετάσεις, τους ηθοποιούς πριν από μια

παράσταση, τους αθλητές πριν από κάποιο αγώνα, κ.λπ. Για όλους αυτούς, το λίγο άγχος είναι απαραίτητο για να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς www.ibrt.gr

Πότε γίνεται το άγχος πρόβλημα.

Κάποιοι άνθρωποι έχουν άγχος σε καταστάσεις που δεν είναι απειλητικές ή άγνωστες (π.χ. στο σπίτι ή στα ψώνια). Άλλοι βιώνουν υπερβολικό άγχος και δεν μπορούν να δραστηριοποιηθούν κανονικά. Σ΄ αυτή την περίπτωση, το υπερβολικό άγχος εμποδίζει την καθημερινή ζωή.

Ποια είναι τα σημάδια του άγχους;

Υπάρχουν πολλά σημάδια και συμπτώματα του άγχους. Αυτά συνήθως ποικίλλουν από άτομο σε άτομο.

Μερικά παραδείγματα:

- δυσκολία στην αναπνοή
- αίσθημα πνιγμού
- ταχυπαλμία, ιδρώτας, ζαλάδα
- βάρος στο στήθος
- ξερό στόμα
- πόνοι μυών, πονοκέφαλος
- διάρροια, δυσκοιλιότητα
- ανορεξία
- αδυναμία συγκέντρωσης
- δυσκολία στον ύπνο
- έλλειψη ενδιαφέροντος για σεξ

Το άγχος, δηλαδή, είναι μια συναισθηματική αντίδραση η οποία λειτουργεί ως σήμα που προειδοποιεί τον οργανισμό για έναν επερχόμενο κίνδυνο και τον προετοιμάζει να ανασυνταχθεί, να κινητοποιήσει τις άμυνές του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της.

Για παράδειγμα, ο φοιτητής που προετοιμάζεται για εξετάσεις είναι φυσιολογικό να διακατέχεται από άγχος. Το άγχος τον κινητοποιεί, ώστε να εντείνει τις προσπάθειές του να μελετήσει συστηματικά και μεθοδικά ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος της αποτυχίας και να αυξηθούν οι πιθανότητες ενός θετικού αποτελέσματος. Το φυσιολογικό άγχος, που καλείται και «δημιουργικό», αποτελεί έναν προσαρμοστικό μηχανισμό.

Όταν, όμως, το άγχος γίνεται πολύ έντονο και παρατεταμένο, όταν κυριαρχεί στις εκδηλώσεις του ατόμου, όταν κινητοποιείται από ερεθίσματα που δεν είναι σημαντικά για την επιβίωση και οδηγεί σε λανθασμένες προβλέψεις και εκτιμήσεις, τότε παύει να αποτελεί προσαρμοστικό μηχανισμό (παθολογικό άγχος). Αυτό το παθολογικό άγχος, το οποίο εμφανίζει ποσοτικές μόνο διαφορές με το φυσιολογικό, μπορεί να διαταράσσει την ικανότητά του ατόμου να ανταποκρίνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Παρ΄ όλα αυτά, δεν αποδιοργανώνει την προσωπικότητά του ατόμου και δεν καταργεί τον έλεγχο της πραγματικότητας.

Παραδείγματα σεναρίων: Αφορμή για συζήτηση

Το ρολόι δείχνει 07:30. Χτυπά το κουδούνι. Χτυπά και η καρδιά σου λίγο πιο γρήγορα. Όλοι οι μαθητές μπαίνουν στην τάξη. Τελευταία έρχεται η δασκάλα, η οποία όπου να' ναι θα αρχίσει να μοιράζει τα διαγωνίσματα... ΑΑΑΑΑΑ! Σε όλους μας, λίγο ή πολύ, το αίσθημα αυτό είναι γνωστό και το λέμε... ΑΓΧΟΣ!

Λέμε πως είμαστε αγχωμένοι όταν νιώθουμε φόβο για κάτι, ας πούμε λόγω του διαγωνίσματος που σε λίγα λεπτά πρόκειται να πάρουμε στα χέρια μας και που θα πρέπει να λύσουμε, αλλά και όταν πρέπει να παραδώσουμε κάτι και δουλεύουμε πάρα πολύ σκληρά για να τηρήσουμε την ημερομηνία παράδοσης.

Αγχωμένοι είμαστε γενικά όταν τα πράγματα δεν παν όπως τα θέλουμε και όταν έχουμε ανησυχίες.

Γιατί το λίγο άγχος μας κάνει καλό;

Επειδή πολύ απλά, λίγο άγχος πριν από την ημέρα του διαγωνίσματος μας κάνει να προετοιμαστούμε καλύτερα, ώστε να γράψουμε καλά. Το άγχος λοιπόν μας οδηγεί στο να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας πιο αποδοτικά και πιο αποτελεσματικά.

Είναι απλό: Κάποιος που δεν αγχώνεται καθόλου πριν από ένα διαγώνισμα για παράδειγμα, δε θα νιώσει τόσο μεγάλη ανάγκη να διαβάσει όσο κάποιος άλλος που ανησυχεί αν θα τα πάει καλά ή όχι.

Πολλές φορές όμως το άγχος που νιώθουμε είναι πολύ μεγάλο με αποτέλεσμα όχι μόνο να μη μας βοηθά στο να προετοιμαστούμε καλύτερα για το γεγονός που μας αγχώνει, αλλά μάλιστα να μας αποδιοργανώνει και σχεδόν να μας παραλύει (όχι βέβαια με την κυριολεκτική έννοια!).

Ένα κλασικό παράδειγμα είναι όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε τη νύχτα από το πολύ άγχος για το διαγώνισμα φυσικής, τον αγώνα ποδοσφαίρου ή την εξέταση πιάνου της επόμενης μέρας.

Το αποτέλεσμα; Αφού δεν κοιμηθήκαμε καλά είναι λογικό την επόμενη μέρα να είμαστε κουρασμένοι και οι πιθανότητες να τα πάμε καλά μειώνονται κατά πολύ!

Μπορεί να προσέξατε, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερους (τους γονείς, τη δασκάλα ή τον προπονητή καλαθόσφαιράς σας) πως κάποιοι άνθρωποι από το πολύ άγχος γίνονται νευρικοί, επιθετικοί και γενικά ευέξαπτοι.

Στα έργα (και ακόμη και στα κινούμενα σχέδια), οι αγχωμένοι συνήθως παρουσιάζονται να τρώνε τα νύχια τους. Αυτό πολλές φορές συμβαίνει και στην πραγματικότητα! Αν δείτε λοιπόν κάποιο να τρώει τα νύχια του ή και να τραβάει τα μαλλιά του, πολύ πιθανό να είναι αγχωμένος για κάποιο λόγο.

Το δίδαγμα αυτής της "ιστορίας" είναι το εξής: Λίγο άγχος κάνει καλό. Από εκεί και πέρα όμως δεν πρέπει να αγχωνόμαστε περισσότερο αφού αυτό δε βοηθά σε τίποτε, μάλλον χειροτερεύει την κατάσταση!

http://www.medlook.net/kids/stress.asp

Συμβουλές για το πώς να μένετε ήρεμοι και να μην αγχώνεστε σε δύσκολες καταστάσεις:

- Όταν πρέπει να κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από που να ξεκινήσετε, κάντε μια λίστα. Στη λίστα αυτή τοποθετήστε τις δουλειές που έχετε να κάνετε με σειρά προτεραιότητας. Οργανώνοντας όλα όσα έχετε να κάνετε, βάζετε τον εαυτό σας σε μια τάξη και δεν του επιτρέπετε να αγχωθεί. Μετά σκεφτείτε ένα χρονοδιάγραμμα, γράψτε το κάτω και προσπαθήστε να το τηρήσετε.
- Αν διαβάζετε π.χ. για ένα διαγώνισμα και ξαφνικά νιώσετε ένα κύμα πανικού να σας διαπερνά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών κάντε ένα διάλειμμα. Αφήστε το διάβασμα για 10-15 λεπτά και απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει ή κοιμηθείτε για λίγο.
- Βρείτε κάποιο τρόπο να ξεσπάτε όταν νιώθετε υπερβολική πίεση. Βέβαια δεν εννοούμε κάθε φορά που νιώθετε αγχωμένοι να σπάτε ένα από τα ωραία πιάτα της μαμάς. Καλύτερη ιδέα είναι να κάνετε κάποιου είδους άθλημα ή να παίξετε λίγο πιάνο ή κιθάρα (ή οτιδήποτε άλλο) εάν σας αρέσει η μουσική. Αν είστε των καλών τεχνών, πάρτε τα πινέλα σας και ξεκινήστε ένα έργο τέχνης όταν νιώθετε άγχος!
- Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση ψυχικής ηρεμίας. Εάν πιστεύετε πως κάτι τέτοιο θα σας βοηθούσε, ψάξτε για τα ειδικά βιβλία που ασχολούνται με τέτοιες μεθόδους.

http://www.medlook.net/kids/stress.asp

Σωστός τρόπος αναπνοής - Η διαφραγματική αναπνοή

Η σωστή αναπνοή είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμαστε σ' αυτήν:
Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.

- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεστε. Σε αυτό θα σας βοηθήσει η αίσθηση που σας δίνουν τα χέρια σας πάνω στο στήθος και το στομάχι.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από το στόμα σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/2_sostos_tropos_anapnois.pdf

Μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος στη ζωή σας.

1. **Ευελιξία**: είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι μπορεί να αλλάξει και τι όχι. Για το λόγο αυτό, θα ήταν φρόνιμο να στρέψετε την προσοχή σας στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε και να αλλάξετε.

2. **Άφθονο γέλιο**: **ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά**. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.

3. **Βαθιές και αργές εισπνοές**: αποφασίστε να αφιερώσετε στον εαυτό σας μερικά λεπτά κάθε μέρα και να υιοθετήσετε τη συνήθεια να παίρνετε βαθιές και αργές εισπνοές. Σώμα και πνεύμα χαλαρώνουν πραγματικά.

4. **Τα λάθη είναι ανθρώπινα**: όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.

5. **Αντιμετώπιση των προβλημάτων κατά προτεραιότητα**. Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί. Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα ένα-ένα, όχι όλα μαζί και διά μιας.

6. **Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις**: το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο. Ένας φίλος, ένας σύμβουλος, ένας καθηγητής, οι γονείς μπορεί και αυτοί να αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα, ή να το βίωσαν στο παρελθόν. Μην υποτιμάτε τη συμβολή τους· μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη.

7. **Θλίψη και στενοχώρια: αντιδράσεις απόλυτα ανθρώπινες.** Η αλλαγή συνεπάγεται συχνά και την απώλεια όσων είχαμε στο παρελθόν. Τούτο ισχύει ακόμη και όταν η αλλαγή επιφέρει βελτίωση των συνθηκών και της ποιότητας ζωής. Χρειάζεστε χρόνο για να προσαρμοστείτε ομαλά στην καινούργια σας ζωή. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να στεναχωριέται και εν μέρει να νοσταλγεί όλα όσα δεν έχετε πια. Είναι και αυτός ένας τρόπος εκτόνωσης.

8. **Παν μέτρον άριστον.** Μην προσπαθείτε να φορτωθείτε πολλά πράγματα ταυτοχρόνως. Πρέπει να είστε ρεαλιστές: δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.

9. **Άσκηση και καθαρός αέρας.** Η άσκηση και μάλιστα στο ύπαιθρο βοηθούν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα.

10. **Υγιεινή Διατροφή:** Ακολουθείστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή «προμηθεύοντας» το σώμα σας με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

11. **Αθλοπαιδιές**: το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Τα παιδιά, οι φίλοι και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι στη διασκέδαση.

12. **Ένα καλό βιβλίο ή ένα ευχάριστο περιοδικό: φίλοι στις δύσκολες στιγμές.** Ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό της αρεσκείας σας μπορεί να σάς βοηθήσει να ξεχάσετε για λίγο τα προβλήματα της καθημερινότητας.

13. **Ύπνος:** Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να ξεκουράζεται το σώμα μας και να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε πιο δυνατοί τις δύσκολες καταστάσεις.

14. **Γιόγκα και περισυλλογή: ηρεμία του πνεύματος**. Μην ξεχνάτε πως η γιόγκα αποτελεί μορφή γυμναστικής και βοηθά να ασκήσετε αλλά και να χαλαρώσετε τους μύες του σώματός σας.

Πηγή: Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας
http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/greek_coping_stress.pdf.

Το αλφάβητο της χαλάρωσης

Απαλλάξου από το σφίξιμο! Ανάσανε βαθιά.

Βάλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κάνε μια Βόλτα.

Γυμνάσου για 15 λεπτά.

Δραστηριοποιήσου προς κάποια αλλαγή.

Έμπα στο ψητό. Ποια είναι η αληθινή Εστία του άγχους για σένα.

Ζήτω! Ζήλος για αλλαγή.

Ηρέμησε. Παίξε σα να είσαι μαριονέτα χωρίς σκοινιά.

Θυμήσου 2 ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού.

Ικανοποίησε τα αισθητήρια σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά.

Καλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με πέντε βαθιές αναπνοές.

Λύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε του μυς του αυχένα σου.

Μοιράσου με τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν.

Νίκησε τις αρνητικές σκέψεις με τον θετικό εσωτερικό διάλογο «Εγώ έχω τον έλεγχο».

Ξανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις.

Οραματίσου το μέλλον – με το πρόβλημα που σε πιέζει λυμένο.

Πήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε έναν τόπο ηρεμίας.

Ρύθμισε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σε κυριεύουν – γράψε γι' αυτά.

Σκέψου θετικά: «Θα τα καταφέρω!»

Time out! Τραγούδησε ένα ενθαρρυντικό τραγούδι π.χ. «I will survive!»

Υποστήριξε τα δικαιώματά σου με αυτοϋποστηρικτικό τρόπο.

Φτιάξε ένα ησυχαστήριο με τη φαντασία σου – ένα καταφύγιο για σένα.

Χαλάρωσε με λίγο Χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν το γιατρό πιο πέρα.

Ψάξε εναλλακτικές και πρακτικές λύσεις.

Ωφελήσου! Ώρα για επανάσταση ενάντια στην αδράνεια.

Πηγή: Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα*: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.

ΠΗΓΕΣ:

- Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα:* Ένα εγχειρίδιο τεχνικών. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο***.** Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Χαραλαμπίδης, Σ. Ασκήσεις Χαλάρωσης. http://www.cognitiveanalytic.gr/0fls/c1.asp?photoid=60&subid=18&catid=82&l=3

- Οδηγός Χαλάρωσης κατά του Άγχους.

  http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm

- Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής. http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/psychologia_fysikis_agogis_MK208/dialekseis/9.pdf

- Βασιλειάδης, Γ., Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής. Το άγχος στις εξετάσεις. http://www.aftognosia.gr/-a-/31-to-aghos-stis-eksetasies.html

- Έφηβοι και άγχος. http://www.neteens.gr/html/apories.html

- Τεχνικές Χαλάρωσης. http://psychinfo.wordpress.com/2011/01/03/%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82/

- «Το άγχος και πώς αντιμετωπίζεται». Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας. http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual Resoures/greek_coping_stress.pdf.

- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. www.ibrt.gr

- Stress Management: HOW TO REDUCE, PREVENT, AND COPE WITH STRESS. http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm

- Δραστηριότητα για τη Διαχείριση του άγχους και αντιμετώπιση των προβλημάτων. http://www.samaritans.org/pdf/B4StressManagement.pdf

- School Health Programs Department: Stress Reduction Activities for Students.http://www.healthiersf.org/resources/pubs/stressRed/StressReductionActivities.pf

- Stress Management, Σχέδιο Μαθήματος για τη Διαχείριση του άγχους.http://www.c-pal.net/course/module3/pdf/Week3_Lesson22.pdf

- Centers for Disease Control and Prevention, Δέκα σημεία για να είσαι ήρεμος, χωρίς να σε καταβάλει το άγχος. http://www.bam.gov/sub_yourlife/yourlife_feelingfrazzled.html

- The Big Test: How We Experience Short-Term Stress. http://www.bam.gov/teachers/activities/stress_big_test.pdf

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή