

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΖΩΗ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΦΟΥΝΤΑ
ΜΑΡΙΓΟΥΛΑ ΛΙΚΑΙ
ΣΤΑΘΗΣ ΜΠΙΜΗΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΠΟΥΣΙ

Άγιος Γεώργιος Β΄ Τρίμηνο
Σχολικό έτος: 2013-14

Το θέμα που διαχειρίστηκε η ομάδα μας αυτό το τρίμηνο ήταν « Η αντιμετώπιση του άγχους». Το θέμα αυτό το επιλέξαμε σαν ομάδα, γιατί δεν μας είναι αρκετό να ξέρουμε τι ακριβώς είναι το άγχος, όπως μάθαμε στο προηγούμενο τρίμηνο, αλλά θέλαμε να μάθουμε και να το αντιμετωπίζουμε. Σε μια αρκετά αγχώδη κατάσταση, τώρα πια μπορούμε να καταπολεμάμε το στρες μας αποτελεσματικότερα. Ακόμα, το να γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίζουμε το άγχος είναι ένα πλεονέκτημα για το υπόλοιπο της ζωής μας. Το άγχος συχνά προκαλεί, όταν είναι σε μεγάλο βαθμό, προβλήματα υγείας. Τώρα, ξέρουμε πώς να το προσπερνάμε και όταν μεγαλώσουμε θα μπορούμε να αποφύγουμε τέτοιους κινδύνους.

Οι σκοποί των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήσαμε ήταν οι εξής:

- ✓ Να ανακαλύψουμε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους
- ✓ Να μπορούμε να περιγράψουμε αλλά κυρίως να εφαρμόζουμε οι ίδιοι τις τεχνικές αυτές, δηλαδή τα βήματα επίλυσης μιας αγχογόνου κατάστασης ή ενός προβλήματος, αφού πολλοί από εμάς δεν τα ακολουθούσαμε , αλλά τελικά όλοι μάθαμε να τα εφαρμόζουμε στην καθημερινή μας ζωή.
- ✓ Να προλαμβάνουμε το υπερβολικό άγχος που εμποδίζει την καθημερινή μας ζωή και δρα ανασταλτικά στις σχολικές μας επιδόσεις. Φαίνεται απίθανο αλλά μετά το μάθημα της αντιμετώπισης του άγχους κάποιοι μαθητές βελτίωσαν τις επιδόσεις τους στο σχολείο.

Οι σκοποί αυτοί πιστεύουμε ότι επιτεύχθηκαν σε έναν αρκετά ικανοποιητικό βαθμό. Όλοι θεωρούν πια ότι η απόφαση τους στην αρχή της χρονιάς να επιλέξουν το θέμα του άγχους είναι επιτυχής, γιατί μαθαίνουν πράγματα που ίσως να μην τους δινόταν η ευκαιρία να μάθουν αλλιώς.

Η ομάδα μας δεν έμεινε ίδια με το πρώτο τρίμηνο (πήραμε μαζί μας άλλο ένα άτομο, την Κατερίνα),εξακολουθήσαμε όμως να τηρούμε όλοι το συμβόλαιο με τους κανόνες που υπογράψαμε στην αρχή του πρώτου τριμήνου .Κατά την διάρκεια αυτού του τριμήνου, μας δόθηκαν διάφορα φυλλάδια με ασκήσεις για το άγχος, τα οποία μας ήταν πολύ χρήσιμα.

Συζητήσαμε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους. Φυσικά, δεν ήταν όλοι σωστοί και καταλήξαμε στους πιο κατάλληλους τρόπους . Φτιάξαμε επίσης και το αλφαβητάρι της χαλάρωσης στο οποίο γράψαμε διάφορους τρόπους καταπολέμησης του άγχους όπως είναι οι παρακάτω συμβουλές :

- ✓ Καλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με 5 βαθιές αναπνοές .
- ✓ Λύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε τους μυς σου.
- ✓ Μοίρασε με τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν .
- ✓ Νίκησε τις αρνητικές σκέψεις με τον θετικό διάλογο « Εγώ έχω τον έλεγχο».
- ✓ Ξανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις .
- ✓ Πήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε ένα τόπο ηρεμίας κ.α.

Μέχρι τώρα αντιμετωπίζαμε το άγχος με λάθος τρόπους όπως : να τρώμε , να κοιμόμαστε , να παραλείπουμε γεύματα να βλέπουμε τηλεόραση ,να παίζουμε βιντεοπαιχνίδια , να σερφάρουμε στο Ίντερνετ ,να κλεινόμαστε στο δωμάτιο μας και άλλους αρκετά λάθος τρόπους που καταφεύγαμε για να καταπολεμήσουμε το άγχος μας. Αλλά μάθαμε τους σωστούς τρόπους αντιμετώπισης αυτού του πολύ άσχημου συναισθήματος όπως :

- ✓ Να τρεφόμαστε σωστά: Η σωστή διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση είναι ιδανικοί τρόποι μείωσης του άγχους .
- ✓ Να κοιμόμαστε αρκετά, ένας καλός ύπνος πάντα βοηθάει να χαλαρώσουμε.
- ✓ Να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις με χιούμορ: το γέλιο βελτιώνει την διάθεση και μειώνει το άγχος .
- ✓ Να διασκεδάζουμε: Η διασκέδαση βοηθάει να ξεχνάς το άγχος.

Ψάξαμε για το άγχος στις εξής πηγές:

- ✓ el.wikipedia.org/wiki/Άγχος
- ✓ www.epilysi.com/articles/itemlist/category/1-agxos-fo vies ,
- ✓ www.shape.gr

Η επεξεργασία της έννοιας του άγχους μας βοήθησε, γιατί όταν σε καταβάλλει το άγχος και δεν μπορείς να το διαχειριστείς, βρίσκεσαι σε μια πολύ δύσκολη θέση. Όταν μπορείς όμως να βγεις απ' όλο αυτό, τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα, η ζωή σου γίνεται ευχάριστη, μπορείς να αποδώσεις πολύ καλύτερα στο σχολείο και γενικά σε όλες τις καθημερινές σου δραστηριότητες.

Μάθαμε φυσικά πολλά πράγματα που δεν γνωρίζαμε, όπως το πώς να μείνουμε ήρεμοι σε μια δύσκολη κατάσταση. Οι τρόποι είναι οι εξής:

- ✓ Όταν πρέπει να κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από πού 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 κ.α.

Ακόμα μάθαμε τον σωστό τρόπο αναπνοής την διαφραγματική αναπνοή. Η σωστή αναπνοή είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμεστε 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 πνεύμονες 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.

Το καλύτερο πράγμα που κάναμε σε αυτό το τρίμηνο ήταν κάποιες αφίσες που φτιάξαμε με διάφορα συνθήματα για την αντιμετώπιση του άγχους. Όλες οι ομάδες έκαναν πραγματικά υπέροχες αφίσες, με πολύ έξυπνα σλόγκαν.

Στο επόμενο τρίμηνο θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα πράγματα για το άγχος εφόσον είναι ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα. Επίσης, θα θέλαμε να συλλέξουμε κι άλλες πληροφορίες σχετικά με αυτό.

Η συνεργατικότητα με την ομάδα μας ήταν πάρα πολύ καλή και όταν δεν καταλαβαίναμε κάτι ρωτούσαμε τους συμμαθητές μας ή και την καθηγήτρια μας. Έτσι, λύναμε όλες τις απορίες μας. Το κλίμα ήταν σχεδόν τέλειο και πολύ ευχάριστο και δεν είχαμε κάποιο περιστατικό. Γενικά, η ομάδα μας συνεργάστηκε άψογα, αυτός είναι και ο λόγος που δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τίποτα αλλά θα πρέπει να διατηρήσουμε αυτό ακριβώς το κλίμα.