

Γυμνάσιο Αγίου Γεωργίου

Α' Τάξη Γυμνασίου

Ταυτότητα της ομάδας

Βιωματικές δράσεις

Επιστημονικό πεδίο Σχολική Κοινωνική Ζωή

**Θέμα : Διαχείριση του άγχους**

Όνομα ομάδας : Οι πράκτορες του άγχους

Μέλη ομάδας : Δημήτρης Ντόκος

Ιωάννα Γκαλαμέλου

Χριστίνα Γούρα

Άγιος Γεώργιος Β' Τρίμηνο

Σχολικού Έτους 2013 – 2014

## ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ζούμε σε δύσκολες μέρες, το άγχος μεγαλώνει και η έλλειψη εργασίας των γονιών μας κάνουν τα πράγματα δυστυχώς πιο δύσκολα. Έτσι λοιπόν επιλέξαμε να πάμε στην ομάδα του άγχους, όχι μόνο για να μάθουμε τι είναι αλλά και πως αντιμετωπίζεται. Το άγχος λοιπόν είναι ένα άσχημο συναίσθημα το οποίο νιώθουμε όταν δυσκολευόμαστε και μας προκαλεί διάφορα προβλήματα με τα οποία πέφτει η απόδοση στην καθημερινή μας ζωή. Έτσι θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε με διάφορους τρόπους όπως να κάνουμε πολλές δραστηριότητες που να μας ευχαριστούν και μας κάνουν είμαστε χαλαροί και χωρίς στρες.

Για το δεύτερο τρίμηνο ο σκοπός των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήσαμε ήταν :

- \*Να ανακαλύψουμε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους
- \*Να μπορούμε να περιγράψουμε αλλά και να εφαρμόζουμε αυτές τις τεχνικές.
- \*Να προλαμβάνουμε το υπερβολικό άγχος που εμποδίζει την καθημερινή μας ζωή.

Με λίγα λόγια δηλαδή προσπαθούμε να βρούμε λύσεις για να είμαστε ο εαυτός μας, να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας και φυσικά να δεχόμαστε βοήθεια από όλο

## **Δεύτερη ομάδα : Είμαστε ομάδα η οποία συλλέξαμε , ταξινομήσαμε , μελετήσαμε και παρουσιάζουμε τα δεδομένα μας.**

Η ομάδα μας συμφωνήσαμε να είμαστε όπως ήμασταν και στο πρώτο τρίμηνο , με κάποιες μικρές αλλαγές : να είμαστε πιο συνεπείς στις εργασίες που έχουμε να ετοιμάσουμε.

Σε αυτό το τρίμηνο , κάναμε κάποιες πολύ ενδιαφέρουσες εργασίες όπως για παράδειγμα φανταστήκαμε μία υποθετική κατάσταση που μας προκαλεί άγχος και συζητήσαμε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης . Στη συνέχεια μαζί με την βοήθεια της καθηγήτριάς μας φτιάξαμε ένα αλφαβητάρι της χαλάρωσης όπου και ξεκινήσαμε σε πρώτο στάδιο να κάνουμε « ασκήσεις χαλάρωσης » . Επίσης προσπαθήσαμε να περάσει η ώρα αυτού του προγράμματος ευχάριστα και όχι σαν ένα απλό μάθημα.

Έπειτα στα επόμενα μαθήματα μας δόθηκε η ευκαιρία να φτιάξουμε μία αφίσα ομαδική , στην οποία να ζωγραφίσουμε αγχώδης καταστάσεις και από κάτω σαν λεζάντα να γράψουμε τρόπους για να αντιμετωπισθεί αυτή η δύσκολη κατάσταση .

Πράγματα που συλλέξαμε από τις εργασίες μας και τις αναζητήσεις μας από άλλες πηγές μας βοήθησαν να προσεγγίσουμε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους . Συγκεκριμένες λύσεις είναι : το να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις με χιούμορ , και να κάνουμε ασκήσεις χαλάρωσης . Αυτά είναι τα πιο σημαντικά . Αργότερα ακολουθούν και άλλα όπως : το να διασκεδάζουμε , να

ασχολούμαστε με πράγματα που μας αρέσουν και να ακολουθούμε τη σωστή διατροφή και άθληση , όπως επίσης και να κοιμόμαστε αρκετά.



Στα πλαίσια του ΣΚΖ Β΄ Τρίμηνου μάθαμε τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους .Σκεφτήκαμε και γράψαμε τους σωστούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους όπως το να αντιμετωπίζουμε τις κατάστασης με χιούμορ, γιατί το γέλιο βελτιώνει την διάθεση ,μας κάνει χαρούμενους και μειώνει αποτελεσματικά το άγχος, πρέπει να ασχολούμαστε όταν είμαστε αγχωμένοι με κάτι που μας κάνει να νιώθουμε ωραία Π.Χ με το αγαπημένο μας άθλημα ,με ένα παιχνίδι ή με άλλα πράγματα που σε διασκευάζουν ,επίσης πρέπει να κοιμόμαστε αρκετά γιατί κατά την διάρκεια του ύπνου

χαλαρώνουμε ,ξεκουραζόμαστε και αργότερα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα πράγματα καλύτερα .Επίσης μάθαμε να ξεχωρίζουμε ποιοι είναι οι λάθος τρόποι αντιμετώπισης του άγχους .



### **Τρίτη ενότητα : κριτική αξιολόγηση ατομικών , ομαδικών διαδικασιών .**

Ο καθένας από εμάς πιστεύει ότι το να γνωρίσουμε καλύτερα τι είναι το άγχος είναι πολύ σημαντικό για να το αντιμετωπίσουμε με περισσότερη ευκολία .

Μάθαμε πράγματα που δεν γνωρίζαμε όπως ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το άγχος με το άφθονο γέλιο και ότι δεν είναι καλό το να τρώμε όταν αγχωνόμαστε ή να παραλείπουμε γεύματα για τον ίδιο λόγο.

Στο δεύτερο τρίμηνο αυτό που μας άρεσε περισσότερο ήταν που κάναμε την ομαδική αφίσα και που βρήκαμε όλοι μαζί τις λύσεις για να αντιμετωπίσουμε αγχώδεις καταστάσεις

Στο επόμενο τρίμηνο θέλουμε να ασχοληθούμε με το να μάθουμε να μειώσουμε το άγχος μας. Τελικά το κλίμα και συνεργασία στην ομάδα μας έχει βελτιωθεί διότι έχουμε γνωριστεί και μπορούμε να συνεργαστούμε καλύτερα .

.