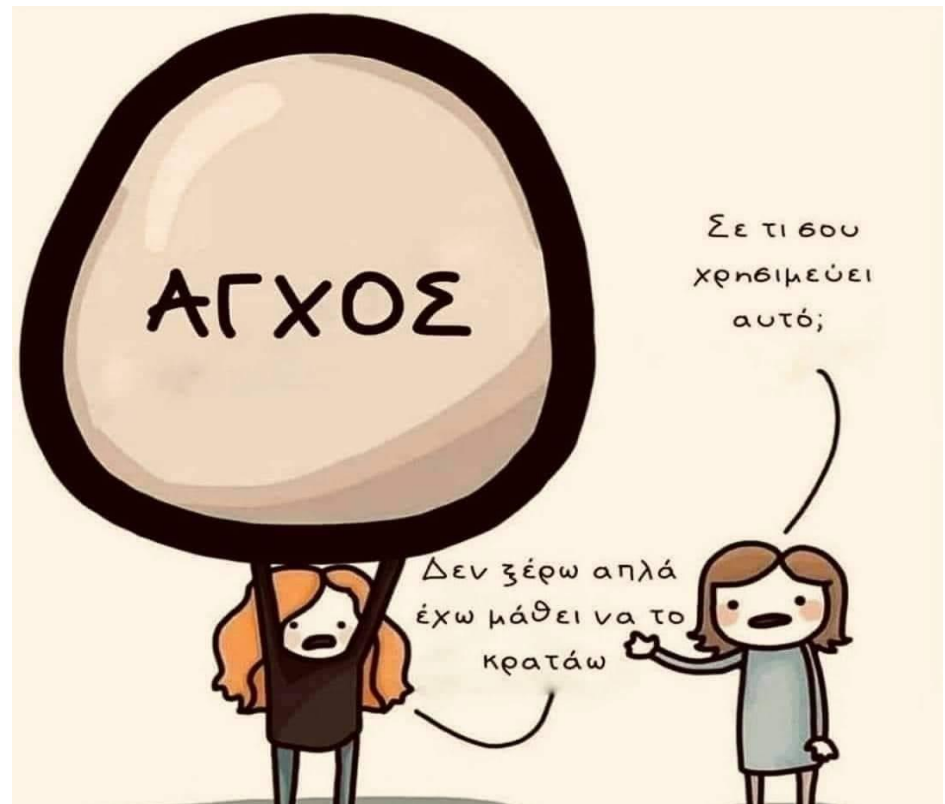


Μαθαίνω από το Άγχος



ΣΦΗΚΑ ΣΤΕΛΛΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- “Το άγχος μοιάζει με μπαχαρικό. Στη σωστή αναλογία ενισχύει τη γεύση ενός πιάτου. Η πολύ μικρή ποσότητα δίνει ένα ουδέτερο, βαρετό πιάτο, ενώ η πολύ μεγάλη ποσότητα μπορεί να μας πνίξει.” D. Tubesing



Πώς παρουσιάζεται το άγχος;

- Επιθυμία ελέγχου ανθρώπων και καταστάσεων
- Δυσκολία στον ύπνο
- Αίσθημα θυμού και νευρικής έντασης
- Υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό σου στα μαθήματα, στο σχολείο, στα αθλήματα.
- Δυσκολία προσοχής και συγκέντρωσης
- Αποφυγή δραστηριοτήτων ή καταστάσεων
- Υπερβολικός προγραμματισμός γεγονότων και καταστάσεων
- Κλάματα και δυσκολία ελέγχου συναισθημάτων



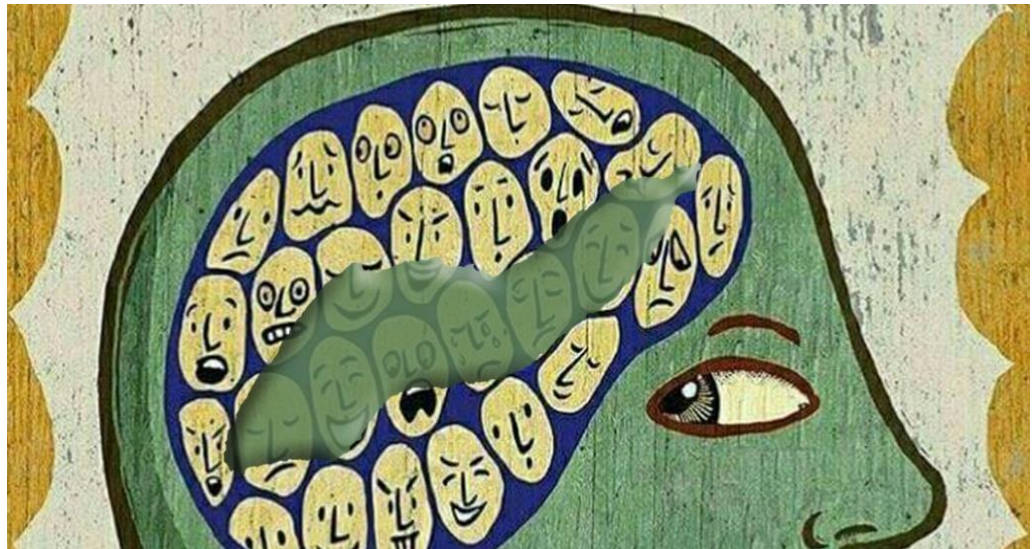
Μαθαίνω από το άγχος

- Το άγχος είναι περισσότερο κοντά στο αίσθημα του φόβου.
- Το άγχος συνήθως δημιουργείται όταν μέσα μας υπάρχει ένα αίσθημα ανασφάλειας για το τι μπορεί να συμβεί.
- Σε έναν πρώτο βαθμό μας κινητοποιεί.



Μαθαίνω από το άγχος

- Το άγχος γίνεται ανησυχητικό όταν αρχίζει να παρεμβάλλεται στην καθημερινότητα του ατόμου μειώνοντας τη δραστηριότητά του μειώνοντας δραστικά την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας μειώνοντας τη ποιότητα της ζωής του.



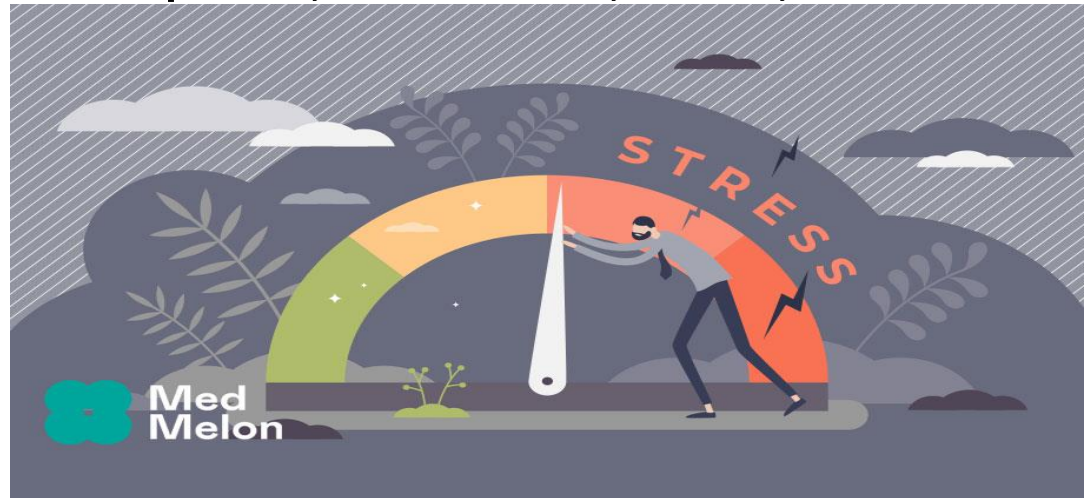
Μαθαίνω από το άγχος

- Η διαχείριση του άγχους είναι δεξιότητα στην οποία μπορούμε όλοι να εκπαιδευτούμε μέσω του ελέγχου των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού (πχ διαφραγματική αναπνοή όταν με πιάνει ταχυπαλμία)
μέσω του ελέγχου της γνωστικής λειτουργίας
γνωστικές τεχνικές (αντικατάσταση αρνητικών πεποιθήσεων σε θετικές)



Μαθαίνω από το άγχος

- Να χειρίζομαι εγώ ο ίδιος το άγχος μου, αντί να του επιτρέψω να με χειριστεί εκείνο.
- Μετατρέπω το άγχος και την έντασή σε κάτι θετικό.
- Υποδέχομαι την προ των εξετάσεων ένταση ως φυσικό μέρος του παιχνιδιού.
- Δεν εστιάζω στην ένταση- σωματικά συμπτώματα.



Μαθαίνω από το άγχος

- Το άγχος μπορεί να μειωθεί με τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης.
- Όσο πιο υψηλή αυτοπεποίθηση έχει ένας μαθητής τόσο λιγότερο ανησυχεί γιατί ξέρει ότι είναι προετοιμασμένος και έτοιμος.



Μαθαίνω από το άγχος

Αυτοεκτίμηση

- ✓ Αντίληψη της προσωπικής ικανότητας
- ✓ Να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι
- ✓ Να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας
- ✓ Να διαπραγματευόμαστε με τους άλλους
- ✓ Να αποδεχόμαστε την πραγματικότητα όπως είναι
- ✓ Να έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

Ένα πουλί που κάθεται σε ένα δέντρο, ποτέ
δεν φοβάται ότι το κλαδί θα σπάσει...

...διότι η εμπιστοσύνη του δεν βρίσκεται
στο κλαδί, αλλά στα φτερά του!

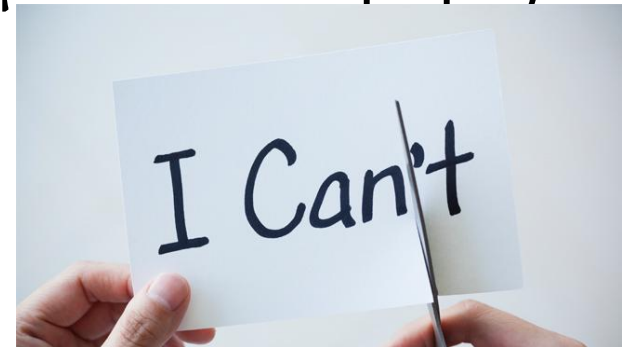


Πίστεψε στον εαυτό σου.

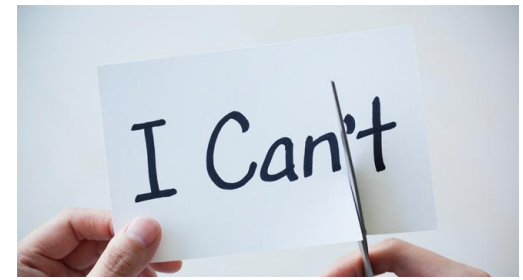
Μαθαίνω από το άγχος

Μερικά συνηθισμένα λάθη

- Η χρήση λέξεων «οφείλω, πρέπει, δεν πρέπει»
- Η ετικετοποίηση (πχ σωστό και λάθος → είμαι αντικοινωνικός και αυτό δεν αλλάζει)
- Η χρήση της κατηγορίας (όταν νιώθω ένοχος)
- Η ιδιοποίηση της ταυτότητας του θύματος (Είμαι τόσο άτυχος στη ζωή μου, όλα μου πάνε στραβά)
- Η τελειομανία



Μαθαίνω από το άγχος



- Αναγνώριση των αρνητικών φράσεων που χρησιμοποιούνται στο καθημερινό λεξιλόγιο
- Αντικατάσταση αυτών με θετικές φράσεις(Πχ Είναι τόσο δύσκολο το διαγώνισμα που δε θα τα καταφέρω → Μπορεί το διαγώνισμα να είναι δύσκολο αλλά αυτό ίσως είναι πρόκληση για μένα για να δώ πόσο καλά αποδίδω σε κάτι δύσκολο/Μπορεί το διαγώνισμα να είναι δύσκολο, αλλά έχω ξαναγράψει καλά σε αντίστοιχα δύσκολα διαγωνίσματα στο παρελθόν

Μαθαίνω από το άγχος



Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης στην πράξη

- ✓ Γράψτε 5 προτερήματα που σας χαρακτηρίζουν
- ✓ Ποια θεωρείτε ποιο σημαντικά και συνεισφέρουν στην αυτοεκτίμησή σας;
- ✓ Περιγράψτε μια τουλάχιστον στιγμή που νιώσατε περήφανοι για τον εαυτό σας
- ✓ Ονομάστε ορισμένες επιτυχίες για τις οποίες ήσασταν υπεύθυνοι μόνο εσείς
- ✓ Πώς θα θέλατε να σας θυμούνται; (πχ σαν ένα ήρεμο /δυναμικό /τολμηρό άτομο)

Μαθαίνω να διαχειρίζομαι το άγχος

- Για να το αντιμετωπίσω πρέπει να γνωρίζω σε ποια “ζώνη” βρίσκομαι

Μπλε ζώνη: Το σώμα λειτουργεί αργά, όπως όταν είμαστε κουρασμένοι και λυπημένοι

Tips για αύξηση της ενέργειας:

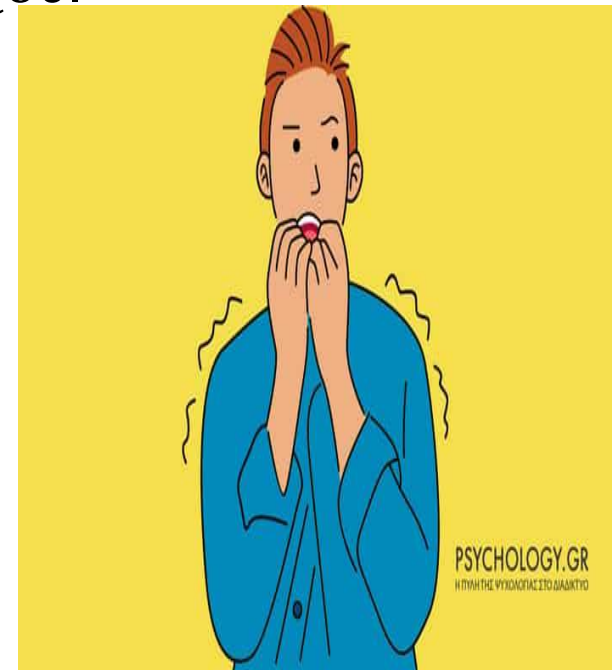
- Κάνε χαρούμενες σκέψεις
- Μίλα για τα συναισθήματά σου
- Τρέξε επί τόπου, τεντώσου ή πήδα
- Ζήτησε μια αγκαλιά
- Κουνήσου μπρος πίσω-κάνε στροφές
- Άκου δυνατή μουσική
- Πιες νερό
- Μύρισε δυνατές μυρωδιές
- Φάε κάτι τραγανό
- Κάτσε στον ήλιο



Κίτρινη ζώνη: Το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση εγρήγορσης, νιώθουμε αυξημένα συναισθήματα, αισθανόμαστε ανήσυχοι και μερικές φορές έχουμε απώλεια ελέγχου.

Tips για μείωση ενέργειας:

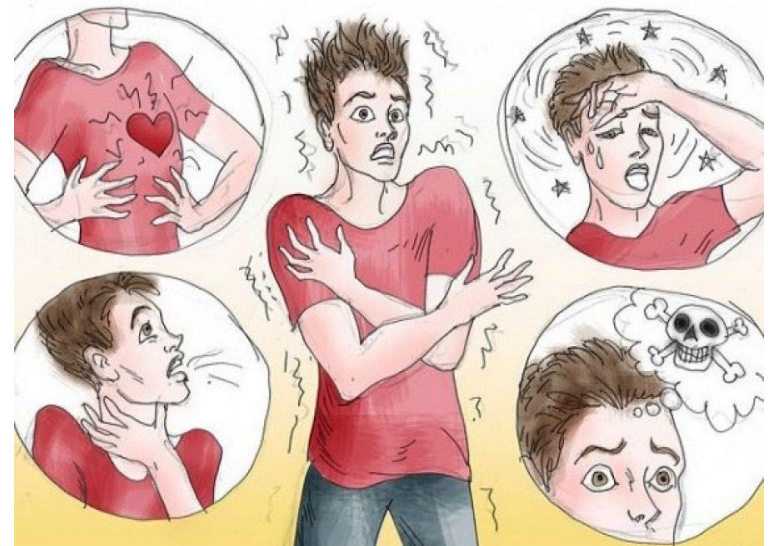
- Μίλησε με γονείς/φίλους
- Πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- Κάνε push up στον τοίχο
- Κάνε ένα διάλειμμα από ο,τι κάνεις
- διάβασε κάτι
- Κινήσου αργά
- Σήκωσε βάρος
- Χαμήλωσε το φωτισμό
- Φάε κάτι σκληρό, τραγανό(παξιμάδι,ξινόμηλο)



- **Κόκκινη Ζώνη:** Σ' αυτή τη ζώνη είμαστε εκτός ελέγχου, δυσκολευόμαστε να πάρουμε αποφάσεις, είμαστε σε κατάσταση εγρήγορσης, αισθανόμαστε θυμωμένοι, τρομοκρατημένοι, φωνάζουμε.

Tips για μείωση ενέργειας:

- Πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- Σκέψου πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημά σου, αντίστοιχη θα πρέπει να είναι και η αντίδρασή σου.
- Κάνε πηδηματάκια μικρά και μεγάλα
- Κάνε διατάσεις
- Μίλησε με έναν φίλο
- Μέτρησε ως το 20
- Σταμάτα ό,τι κάνεις
- Πίεσε τα χέρια στο κεφάλι σου
- Σήκωσε βάρος, κάνε κάμψεις



ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΜΕΡΕΣ ΜΗ ΞΕΧΝΑΣ ΟΤΙ...

@psyserenity

- Μια «κακή» μέρα δεν ισοδύναμη με μια «κακή» ζωή
- Ο μόνος δρόμος για να το ξεπεράσεις είναι να το βιώσεις
- Δεν λένε όλες σου οι σκέψεις την αλήθεια
- Τίποτα δεν μένει το ίδιο. Η ζωή το ερχυάται αυτό
- Η αξία σου δεν εξαρτάται από τις περιστάσεις
- Τα συναισθήματα δεν είναι γεγονότα. Όμως όλα τα συναισθήματα έχουν αξία, είναι έγκυρα, αληθινά και επιτρέπονται
- Δεν μπορείς να είσαι τα πάντα για όλους. Αλλά μπορείς να είσαι αληθινός στον εαυτό σου
- Δεν είσαι μόνος. Είναι εντάξει να ζητήσεις βοήθεια
- Να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου. Να εμπιστευτείς την εσωτερική σου φωνή, τη δύναμη και την ανθεκτικότητα σου
- Επικεντρώσου στα πράγματα που μπορείς να ελέγξεις. Άφησε τα υπόλοιπα

THANK YOU