

«Διαχείριση άγχους»

Τη φετινή σχολική χρονιά στο σχολείο μας, στα πλαίσια σχολικών δραστηριοτήτων και σε συνεργασία με το Δίκτυο ΑΛΦΑ, λειτούργησε ομάδα διαχείρισης άγχους.

Συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Λυκείου.

Τα παιδιά γράψανε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους :

*XR- Βοήθησε στο να μην αγχώνομαι τόσο πολύ και όποτε αγχώνομαι να το συγκρατώ, χωρίς να πανικοβάλλομαι-
ne Οι ασκήσεις με τις αναπνοές με βοήθησαν αρκετά όχι μόνο στο θέμα του άγχους, αλλά πολλές φορές τις χρησιμοποιώ για χαλάρωση, αν με δυσκολεύει ο ύπνος το βράδυ
Οι συναντήσεις ήταν αποτελεσματικές και ευχάριστες
ef έμαθα πως πολλές φορές και τα δυσάρεστα πράγματα, όπως είναι το άγχος μπορεί να φέρουν κοντά τους ανθρώπους
ele αυτό που μου άρεσε πάρα πολύ από αυτήν την ομάδα είναι ότι μέσα από όλες αυτές τις συζητήσεις και τις δραστηριότητες που κάναμε έμαθα κάποια πράγματα για τον εαυτό μου
ana Ήταν ωραίο το συναίσθημα στις συναντήσεις ένιωθες ότι ανήκεις σε μια ομάδα.
Ήταν σίγουρα μια στιγμή χαλάρωσης και θεωρώ κάτι διαφορετικό μέσα στην καθημερινότητα της Γ Λυκείου.*

Τα αποτελέσματα ήταν ελπιδοφόρα.

Το πρόγραμμα θα συνεχιστεί και την επόμενη σχολική χρονιά με μαθητές και μαθήτριες όλων των τάξεων.