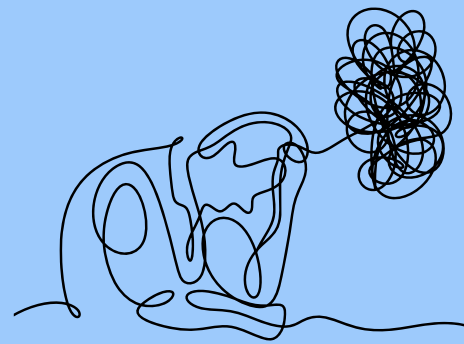


Ημερομηνία υλοποίησης: 17/10/2025

Διάρκεια: 45'

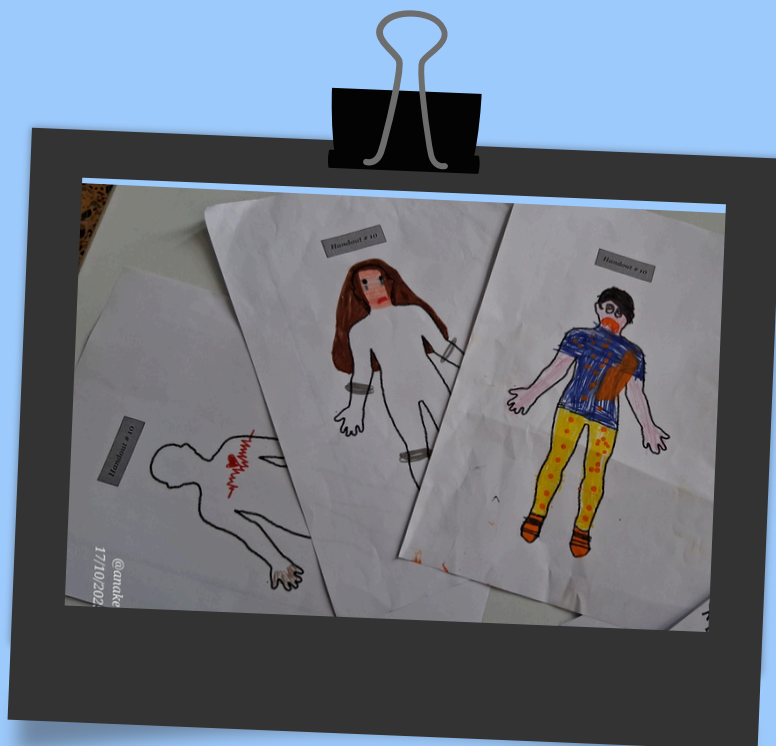
Ομάδα στόχος: Μαθητές/μαθήτριες Γ' τάξης
Υπεύθυνη δράσης : Κοτζιά Σαλή Πινάρ, Ειδική Παιδαγωγός
Εκπ/κος τάξης: Κεραμάρη Αναστασία

Πώς το νιώθεις το άγχος;



ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση του φαινομένου του άγχους και η αναγνώριση των εκδηλώσεών του σε σωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο.



ΣΤΟΧΟΙ

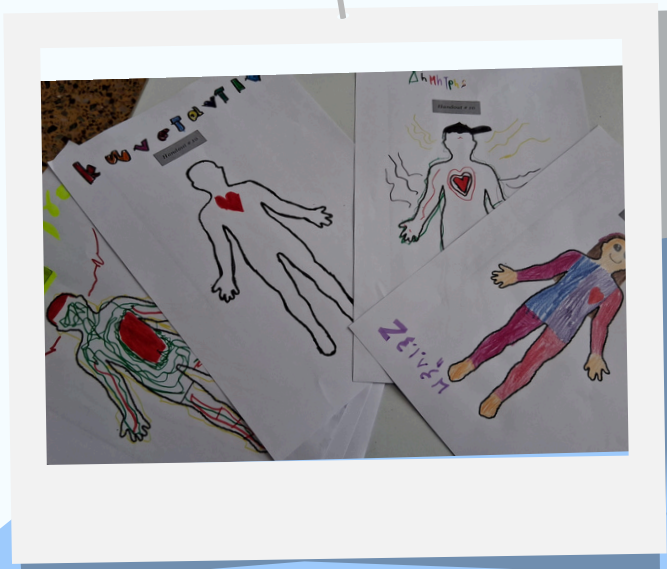
Μετά το τέλος της δράσης, οι μαθητές/μαθήτριες θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν τα βασικά συμπτώματα του άγχους (σωματικά, γνωστικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά).
- Να συνδέουν τα συμπτώματα με προσωπικά βιώματα ή εμπειρίες.
- Να εξοικειωθούν με τον βιωματικό τρόπο έκφρασης και αυτοπαρατήρησης.
- Να γνωρίσουν την έννοια της τονικής ακινησίας και να αναστοχαστούν γύρω από αυτή.

1.Εισαγωγή - Θεωρητική παρουσίαση (10')

Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την έννοια του άγχους και αναφέρει ενδεικτικά συμπτώματα:

- Σωματικά: ταχυκαρδία, ιδρώτας, πόνος στο στομάχι, δύσπνοια.
- Γνωστικά: δυσκολία συγκέντρωσης, αρνητικές σκέψεις, ανησυχία.
- Συναισθηματικά: φόβος, εκνευρισμός, ανασφάλεια.
- Συμπεριφορικά: αποφυγή, νευρικότητα, υπερδραστηριότητα.



Πώς το νιώθεις το άγχος;

Παρατηρήσεις - Αποτίμηση:

- ▣ Οι περισσότεροι μαθητές συνδέθηκαν ενεργά με τη δράση και συμμετείχαν με ενδιαφέρον.
- ▣ Πολλοί δυσκολεύτηκαν συναισθηματικά κατά τη διάρκεια της άσκησης· χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο ή υποστήριξη για να την ολοκληρώσουν.
- ▣ Μερικοί μαθητές επέλεξαν να μην δείξουν τη ζωγραφιά τους, παρότι ήθελαν να μιλήσουν για αυτή — ένδειξη εμπιστοσύνης αλλά και ευαισθησίας στο θέμα.
- ▣ Κατά τη συζήτηση για την τονική ακινησία, οι μαθητές αντιλήφθηκαν τη δυσκολία των ανθρώπων να ξεχνούν τραυματικά βιώματα, σε αντίθεση με τα ζώα, και το θεώρησαν «άδικο».
- ▣ Κάποιοι μαθητές δυσκολεύτηκαν στην κατανόηση της έννοιας, κάτι που δείχνει την ανάγκη για περαιτέρω επεξεργασία μέσα από αηλούστερα παραδείγματα ή οπτικοποιημένα ερεθίσματα.

2. Βιωματική Άσκηση - «Πού το νιώθω στο σώμα μου» (15')

Δίνεται σε κάθε μαθητή/μαθήτρια ένα περίγραμμα ανθρώπινου σώματος. Ζητείται να ζωγραφίσουν πού και πώς νιώθουν το άγχος στο σώμα τους (χρώμα, ένταση, σύμβολα). Η άσκηση γίνεται ατομικά και σε ήρεμο κλίμα.

3. Μοιρασιά στην Ομάδα (10')

Όσοι/όσες μαθητές/μαθήτριες επιθυμούν, μπορούν να παρουσιάσουν προφορικά το έργο τους — είτε δείχνοντάς το είτε απλώς περιγράφοντάς το. Η ομάδα ενθαρρύνεται να ακούσει με σεβασμό και χωρίς σχόλια.

4. Τονική Ακινησία (10')

Γίνεται σύντομη παρουσίαση της έννοιας της τονικής ακινησίας ως αντίδραση φόβου/άγχους. Προβάλλεται σχετικό βίντεο, και ακολουθεί σύντομη συζήτηση - αναστοχασμός.