

# Άγχος



Η ΣΤ' τάξη παρουσιάζει μια  
ενδιαφέρουσα έρευνα για το  
άγχος...

- Η ΣΤ' τάξη ασχολήθηκε με το θέμα του άγχους σε 3 διδακτικές ώρες.

Η εργασία χωρίστηκε σε 3 μέρη

- Στο α' μέρος πραγματοποιήθηκε έρευνα σε οικογένεια, φίλους, γνωστούς και συγγενείς όλων των ηλικιών κι ερωτήθηκαν αν έχουν άγχος και πώς εκδηλώνεται
- Η απάντηση ήταν ότι το άγχος ουσιαστικά δεν έχει ηλικία, ούτε σχετίζεται με τη θέση, που βρίσκεται ο καθένας μας

Εκδηλώνεται με:

*δερματικές διαταραχές, στομαχικές διαταραχές,  
νεύρα, εφίδρωση, ταχυπαλμία, πονοκεφάλους,  
αϋπνίες, απομόνωση, υπερβολική σιωπή, απόσυρση  
από υποχρεώσεις*

- Στο β΄ μέρος συζητήθηκαν λύσεις, που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση και παρουσιάζονται:
- 1.προσπαθώ να βρω τη λύση σε ό,τι με απασχολεί
- 2.σκέφτομαι θετικά
- 3.κάνω μια βόλτα με πρόσωπο οικείο κι ευχάριστο σε μένα
- 4.κάνω κάτι δημιουργικό
- 5.απομονώνομαι σε κάποιο δωμάτιο για να ουρλιάξω
- 6.γεμίζω τη μπανιέρα και βουτάω

- 7. παρακολουθώ χαλαρωτικά βίντεο (του είδους, που κρίνω ότι με βοηθάνε)
- 8. ζωγραφίζω
- 9. ακολουθώ την καθημερινή μου ρουτίνα, καθώς η ενασχόληση με ζητήματα καθημερινότητας με απαλλάσσει από προσήλωση σε ψυχοφθόρες σκέψεις και συμπεριφορές
- 10. βρίσκω ελεύθερο χρόνο
- 11. συζητώ, αυτό που με απασχολεί με άνθρωπο της εμπιστοσύνης μου
- 12. επισκέπτομαι ψυχολόγο

- Κατά τη διαδικασία της έρευνας ανακαλύψαμε ότι το άγχος δεν είναι πάντα νοσηρό. Υπάρχει και το καλό άγχος που μας κινητοποιεί να κάνουμε το καλύτερο, που μπορούμε!

Στο γ' μέρος ζωγραφίσαμε το άγχος.

Ακολουθεί η παρουσίαση ζωγραφικής  
αποτύπωσης του *καλού* και του *κακού* άγχους κατά  
την έμπνευση του κάθε μαθητή και της κάθε  
μαθήτριας...

Κακό Άγχος  
Creative Stress



Κακό Άγχος  
Disorientating Stress



Christine



Creative stress  
stress



Mary. F

7/5/2022

# Creative Stress



Δεσποίνα Τ.

Creative stress



Карибэва



Coping with Stress

Overcoming Stress

Creative Stress

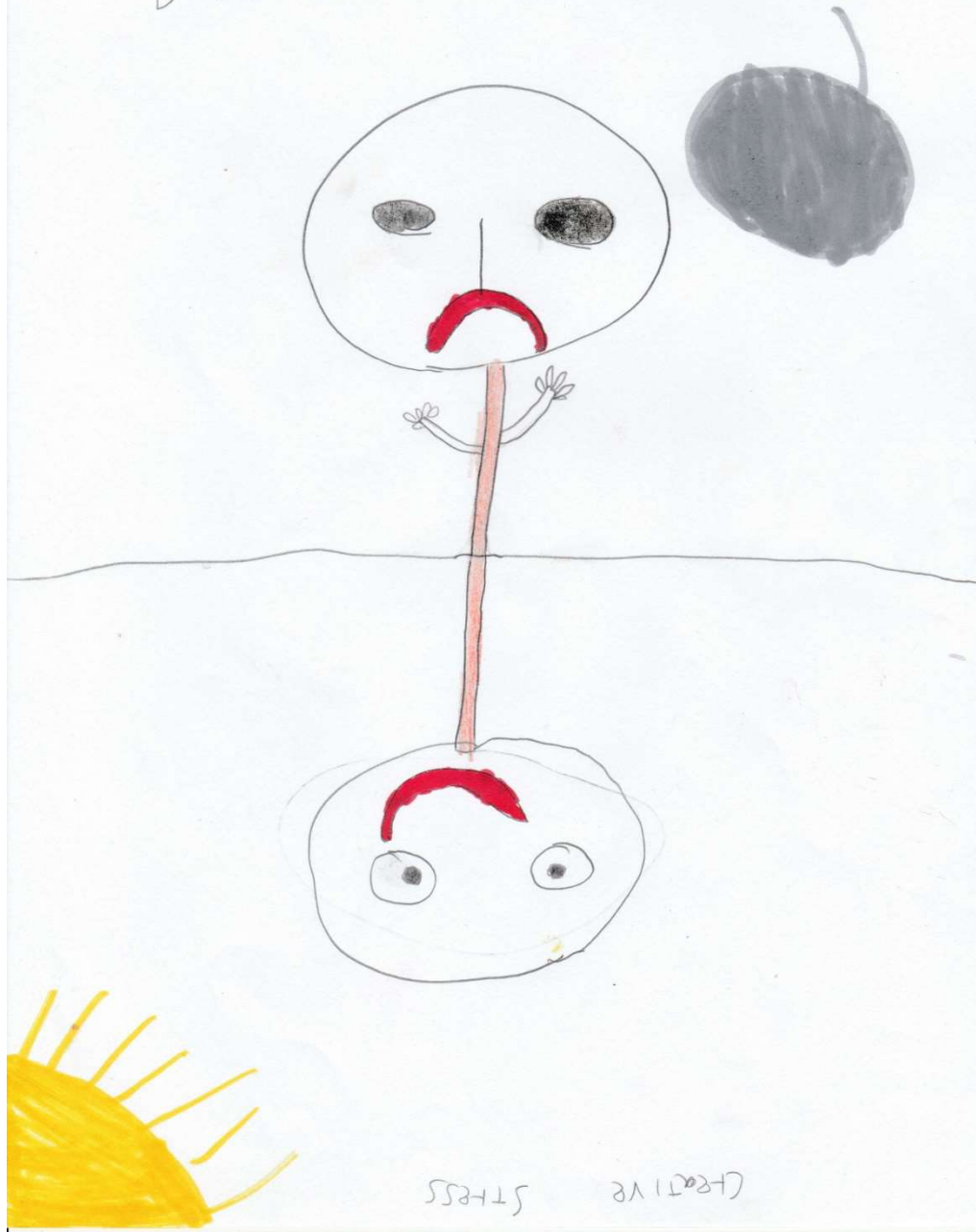


Disorientating Stress



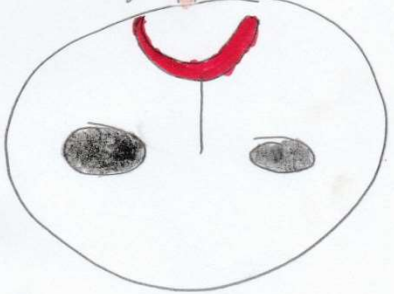
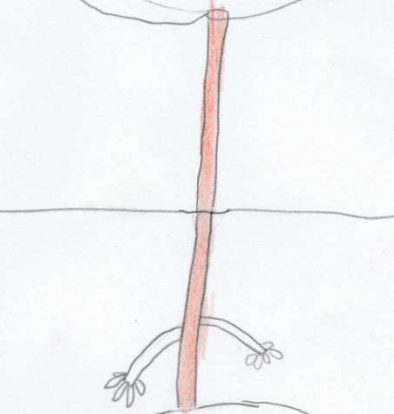


# DISOCIATING STRESS



CREATIVE STRESS

CREATIVE STRESS



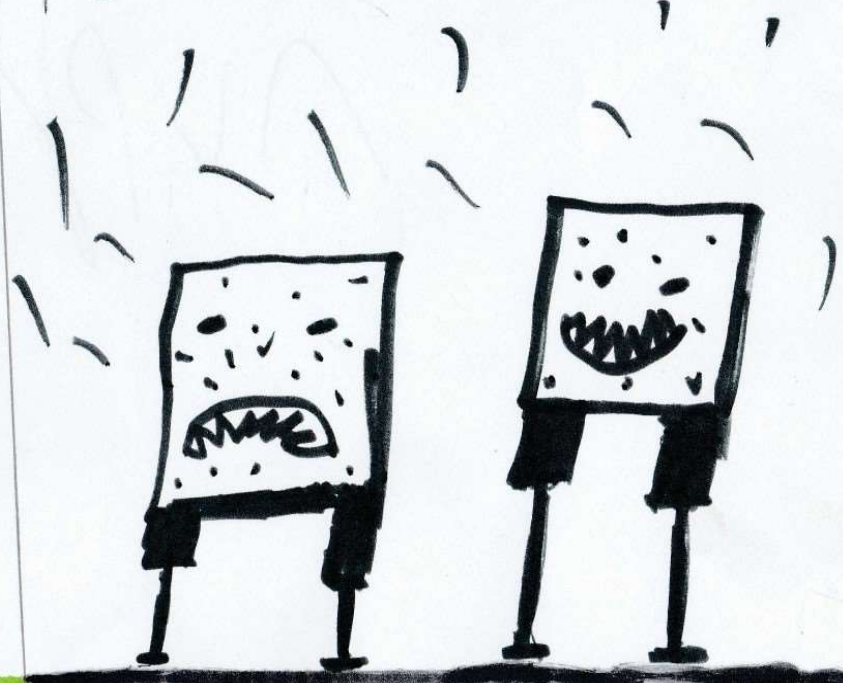
DISSTRESSING STRESS



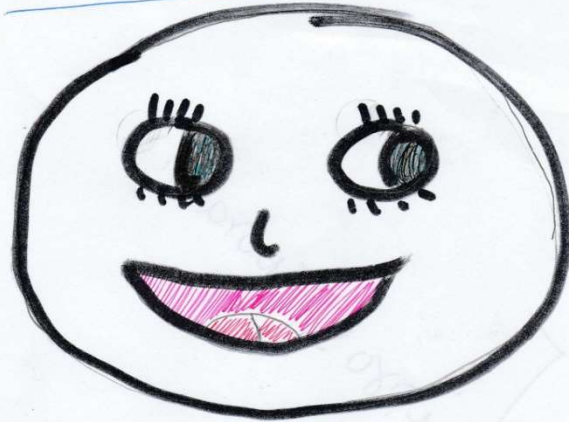
Creative  
STRESS



~~Disorientating~~ Disorientating  
STRESS

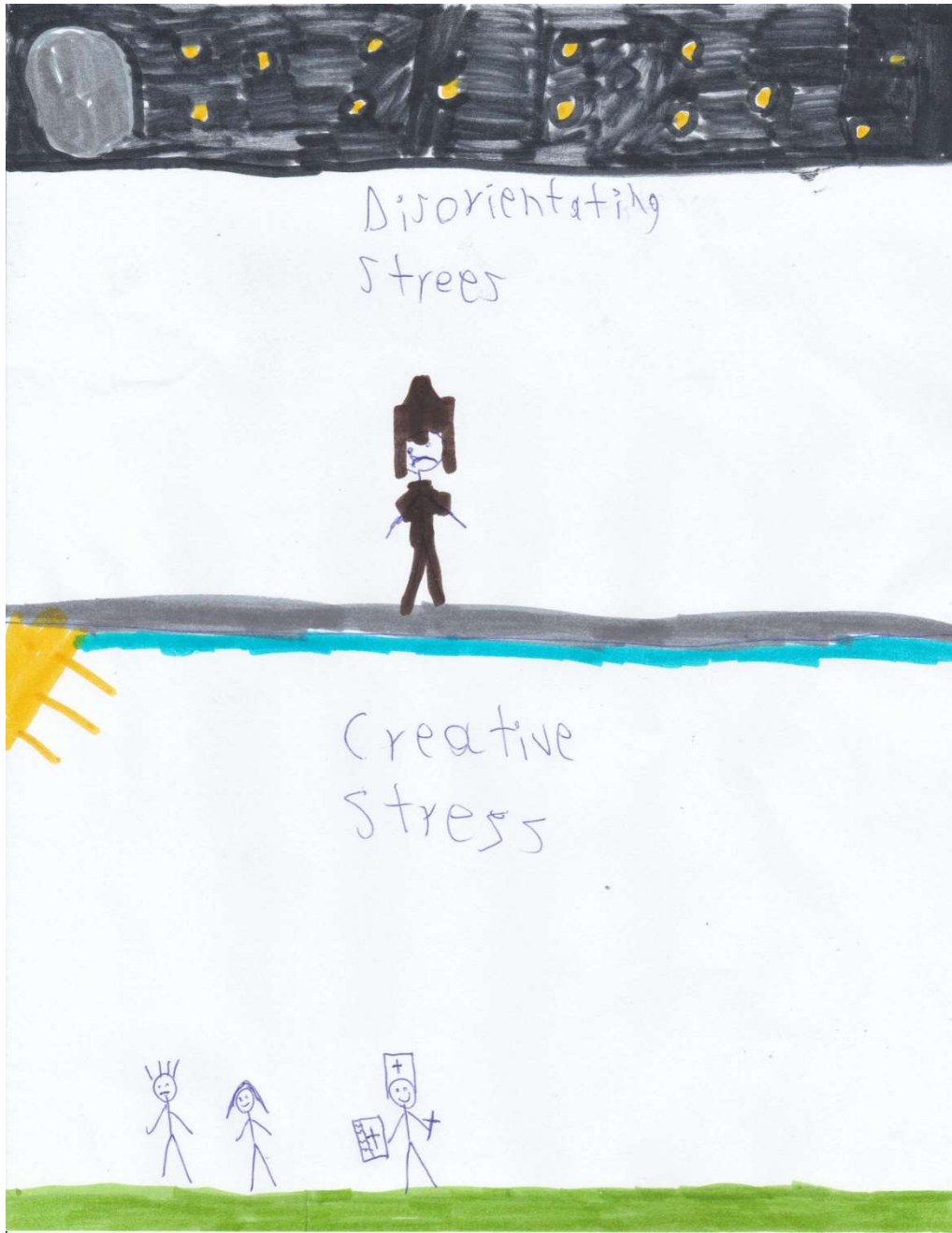


Creative Stress!



Disorientating Stress!







Creative  
Stress

Disorientating  
Stress

# Creative Stress



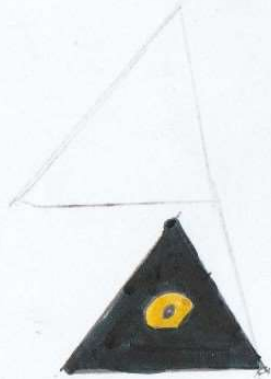
Maipz.F

Marilena  
♡



Disorientation stress

Disorientating Stress



Creative Stress



777

Ελπίζουμε να έχουμε βοηθήσει κι εσάς!



*Ευχαριστούμε!*

