

Διαχείριση άγχους

Εργαστήριο διαχείριση άγχους

Στόχοι:

- Να αντιληφθεί ο μαθητής πώς λειτουργεί το σώμα μας και τη φυσιολογία του άγχους
- Να αντιληφθεί ο μαθητής το πώς οι σκέψεις του επηρεάζουν τη συμπεριφορά του
- Να αποκτήσει ο μαθητής τρόπους διαχείρισης του άγχους

Διάρκεια: 2 ακαδημαϊκές ώρες

1) Κατανόηση άγχους

- Ψυχοεκπαίδευση
- Εξηγούμε στους μαθητές πώς το άγχος/ φόβος είναι ένα εξελικτικό κατάλοιπο που υπάρχει για να μας προστατεύσει από κινδύνους

- Για μεγαλύτερους μαθητές αφηγούμαστε την ιστορία και κάνουμε ερωταπαντήσεις

- Για μικρότερους μαθητές μπορούμε να διαβάσουμε το βιβλίο

«ο φίλος πολεμιστής»



- Σχεδιάζουμε μία φιγούρα που «απεικονίζουμε» τα συμπτώματα του άγχους και τα αιτιολογούμε

2) Σύνδεση σκέψης συμπεριφοράς



- Ζητάω στους μαθητές να καταγράψουν τι πιστεύουν ότι σκέφτεται ο ενήλικας και τι το παιδί
- Αφού ακουστεί ποικιλία ιδεών, παίρνουμε 2 αντιφατικές σκέψεις και ρωτάμε πώς θα αντιδράσουν ένα έχουν αυτή τη σκέψη.
- Βλέπουμε λοιπόν ότι ανάλογα με τη σκέψη που κάνουμε, υιοθετούμε ανάλογη συμπεριφορά
- Ακολουθώς παίζουμε τον «καλό-κακό προπονητή»

3) Τεχνικές διαχείρισης άγχους

- Τεχνικές χαλάρωσης
- Τεχνικές διαχείρισης σκέψης
- Τεχνικές ενσυνειδητότητας
- Π.χ. διαφραγματική αναπνοή
- Είναι στο χέρι μου
- Θετικός μονόλογος
- Απόσπαση προσοχής
- Χέρι γροθιά, εισπνοή εκπνοή
- Αποτύπωμα χεριού και πίεση