

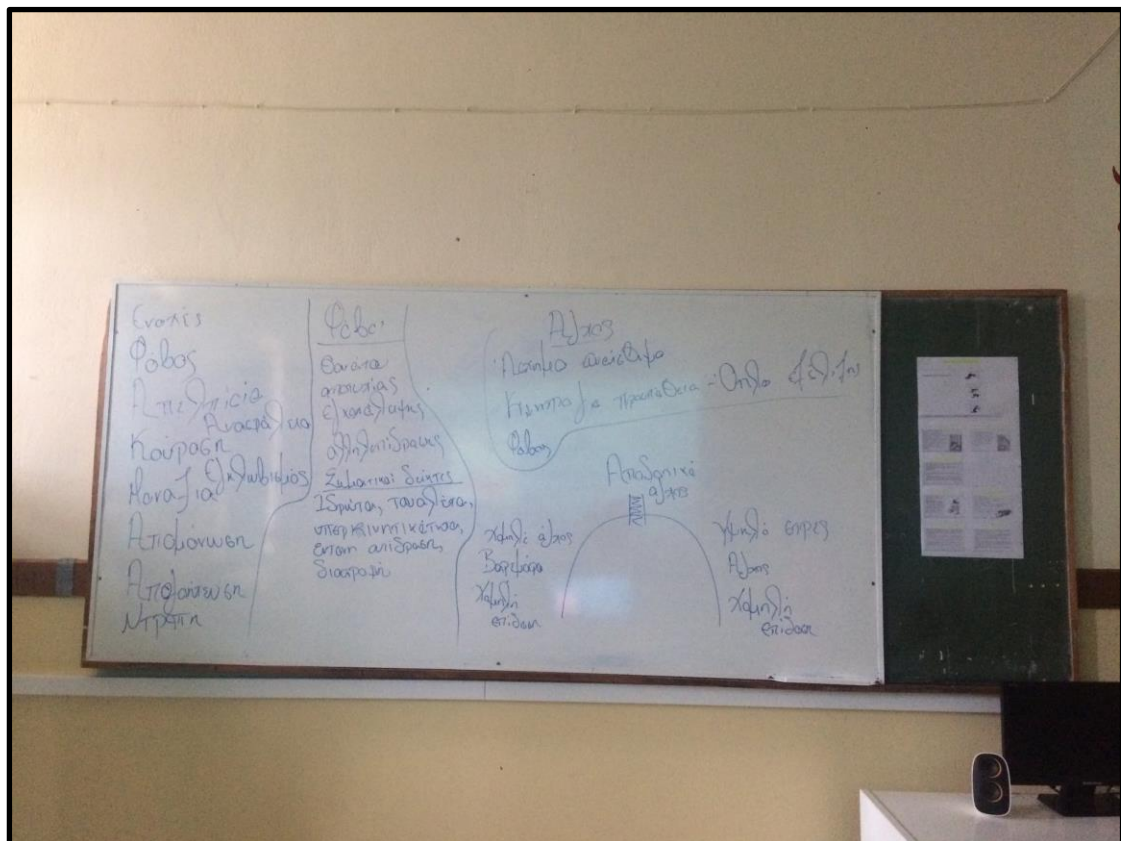
Το προσωπικό του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. επισκέφθηκε την Δευτέρα 13 Δεκεμβρίου το Γενικό Λύκειο Μύρινας και πραγματοποίησε βιωματικές δράσεις στα τμήματα της Γ΄ Λυκείου, με ευρύτερο στόχο την διαχείριση του άγχους.

Οι μαθητές πριν τις εξετάσεις αναπτύσσουν αρνητικά συναισθήματα με κύριο αυτό του «άγχους», που ορισμένες φορές δυσκολεύονται να το διαχειριστούν. Με την συγκεκριμένη δράση έγινε προσπάθεια να προσφέρουμε γνώσεις, τρόπους και μεθόδους διαχείρισης του άγχους, ώστε οι μαθητές να είναι ικανοί να το μετατρέψουν από «δυσφορικό» στοιχείο της διάθεσης τους σε θετικό.

Επιμέρους Στόχοι:

- ✓ Να ενημερωθούν οι μαθητές σχετικά με το αποδοτικό και δυσλειτουργικό άγχος.
- ✓ Να μάθουν να ιεραρχούν τις καταστάσεις άγχους.
- ✓ Να αναγνωρίζουν τις ανθεκτικές και μη ανθεκτικές σκέψεις.
- ✓ Να μάθουν τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος των εξετάσεων.

Στο πλαίσιο των δράσεων οι μαθητές συμμετείχαν ενεργά.





Ευχαριστούμε την Διευθύντρια του σχολείου, Γιαμαρέλου Μαρία, τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές του ΓΕΛ Μύρινας για την συνεργασία τους στο πρόγραμμα.

