

### **Σχέδιο Δράσης: Διαχειρίζομαι το άγχος μου, αποδίδω καλύτερα.**

Η δράση υλοποιήθηκε με την εξής τροποποίηση :

Επειδή φέτος διορίστηκε ψυχολόγος στο σχολείο μας , αποφασίσαμε να αναλάβει τη δράση λόγω της οικειότητας που είχε αναπτύξει με τους μαθητές μέσω συνεδριών με αρκετούς από τους μαθητές/-τριες από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Στην αίθουσα υπολογιστών του σχολείου προβλήθηκαν επιλεγμένα βίντεο με ιστορία προσαρμοσμένη στο αντικείμενο της διαχείρισης του άγχους και με βάση αυτό ακολούθησε συζήτηση - προβληματισμός σχετικά με το θέμα. Το ενδιαφέρον των μαθητών υπήρξε πολύ μεγάλο. Εξέφρασαν την επιθυμία να γίνονται συχνότερα τέτοιου είδους ενημερώσεις.

Οι τεχνικές αναπνοής είναι κάτι που θα χρησιμοποιούν όπως είπαν για γενικότερη αντιμετώπιση του άγχους , πέραν των εξετάσεων.