

13<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΑΘΗΝΑΣ

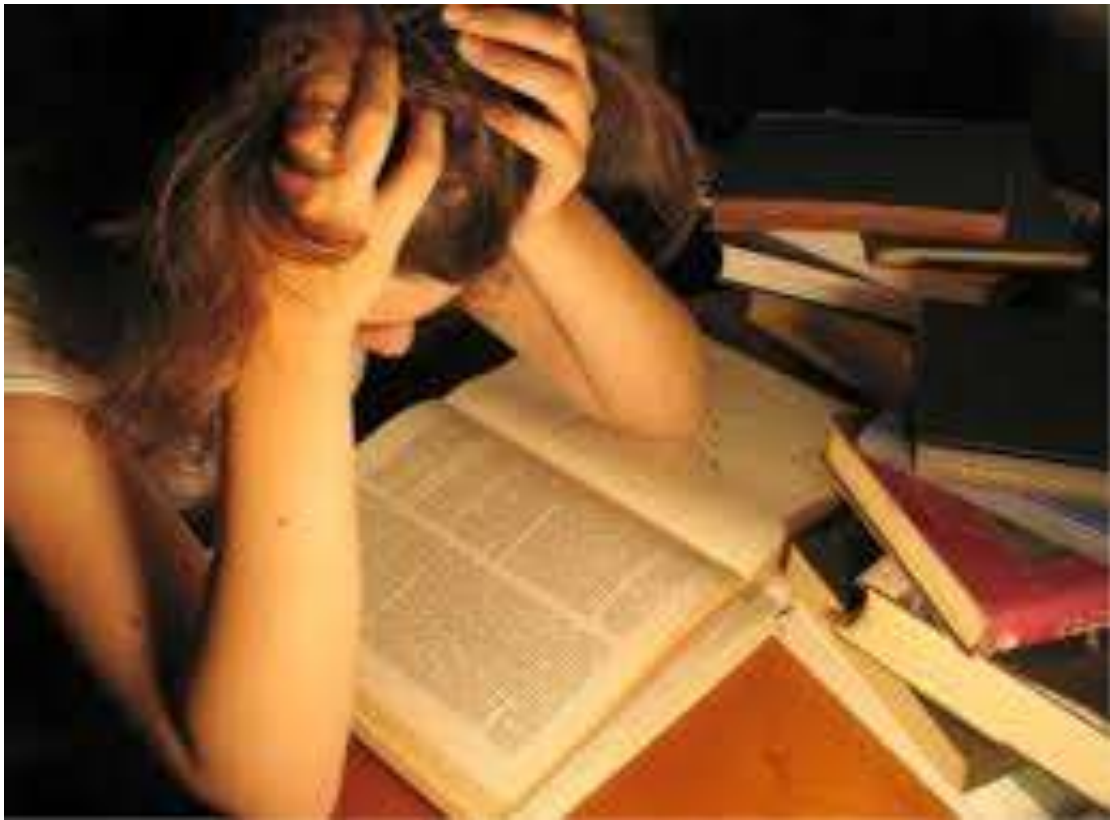
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ:2015- 2016

ΤΜΗΜΑ: Β4

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΕΡΓΑΖΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ (ΠΕ 02)

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

#### ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ: ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Β4:**

ΠΟΛΥΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΠΟΥΛΑΝΤΕΡΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΣΑΪΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΑΜΟΛΑΔΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΣΙΔΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΣΟΥΚΕΡΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΣΠΑΧΟ ΑΓΓΕΛΑ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΤΡΙΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΤΣΙΠΛΑΚΑ ΑΝΝΑ ΜΑΡΙΑ

ΤΣΟΜΠΑΪ ΑΝΤΙ

ΤΣΟΥΚΑ ΜΑΡΙΝΑ

ΦΡΑΓΓΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΦΩΤΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΧΑΡΙΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ ΒΑΣΙΛΕΙΑ

### Εισαγωγή:

Η συνολική ερευνητική εργασία πραγματεύεται το εντεινόμενο φαινόμενο του σχολικού άγχους, τους παράγοντες που το πυροδοτούν καθώς και τη διερεύνηση τρόπων αντιμετώπισής του.

Δουλέψαμε συλλογικά για τη διεξαγωγή της παρούσας εργασίας με στόχο την επισήμανση και τη διερεύνηση παραγόντων προερχομένων από το εκπαιδευτικό σύστημα, που προκαλούν την τρομερή ψυχολογική διαταραχή που ονομάζεται άγχος.

### Γενική - θεωρητική προσέγγιση άγχους:

Ο όρος **άγχος** (το λεγόμενο **στρες**) προέρχεται από το ρήμα **ἄγχω**, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες, το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο κάθε άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε στρεσογόνες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό και εποικοδομητικό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και τον ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθει στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντιμετωπιστούν οι καθημερινές υποχρεώσεις.

Συναισθήματα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, κυριαρχούν και δεν επιτρέπουν να λειτουργήσει ο άνθρωπος με συγκέντρωση. Το στρες κάνει τους ανθρώπους ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία.

### Σχολικό άγχος - παράγοντες εμφάνισής του:

Η κοινωνία, όπου ζουν και μεγαλώνουν τα σημερινά παιδιά, γίνεται όλο και πιο απαιτητική και δυστυχώς, δεν μπορούν όλα τα παιδιά να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις απαιτήσεις. Σήμερα όλο και περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας μένουν πολλές ώρες σε βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς χωρίς να είναι έτοιμα να το κάνουν. Οι σχολικές απαιτήσεις έχουν επίσης αυξηθεί. Πολλά παιδιά, ακόμα και από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού, ασχολούνται με τα σχολικά τους καθήκοντα αρκετές ώρες (ακόμα και νυχτερινές ώρες), χωρίς να δίνεται ιδιαίτερη καθοδήγηση για τον τρόπο που μπορούν να δουλέψουν και να οργανωθούν. Αυτού του είδους η πίεση, σε συνδυασμό με αντικειμενικές δυσκολίες που μπορεί να έχει το παιδί, όπως μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες στην κοινωνική προσαρμογή, σύντομα θα συνοδευτεί από διαμαρτυρίες, γκρίνια και γενικά ευερεθιστότητα. Προκαλείται, έτσι,

το λεγόμενο σχολικό άγχος το οποίο έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια ειδικά στις μεγαλουπόλεις.

Το ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι πως ακόμα και παιδιά δημοτικού αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους ψυχολογικές καταστάσεις. Αυτό οφείλεται στις τρομερές και συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος. Πλέον το εκπαιδευτικό σύστημα σε συνδυασμό με τις άστατες οικονομικοπολιτικές συνθήκες που επικρατούν έχουν μετατρέψει *την απόλυτη επιτυχία στο σχολείο και στις σχολικές εξετάσεις σε αυτοσκοπό τον μαθητών.*

Τα παιδιά, έτσι, αγνοούν την ουσιώδη μάθηση και δίνουν έμφαση στα επουσιώδη, γι' αυτό και αδυνατούν να κατανοήσουν τα οφέλη της. Αισθάνονται πως θα θεωρηθούν αποτυχημένοι μετά από μια ενδεχόμενη αποτυχία και πως δεν θα επιτύχουν τελικά τίποτα στη ζωή τους. Κατακλύζονται, επομένως, με το καταλυτικό άγχος, το οποίο μόνο αρνητικά επιφέρει.

Οι κυριότεροι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του σχολικού άγχους είναι κυρίως: οι δεξιότητες αποδοτικής μελέτης, η ελλιπής προετοιμασία, η ανάγκη για τελειότητα («τελειομανία», η οποία συνήθως υποδηλώνει ανασφάλεια), το κοινωνικό περιβάλλον (γονείς, εκπαιδευτικοί) που αποδίδει μεγάλη βαρύτητα στη βαθμολογία των εξετάσεων.

Το εκπαιδευτικό σύστημα καλλιεργεί, επίσης, τον σκληρό ανταγωνισμό, που είναι χαρακτηριστικό της σύγχρονης κοινωνίας όπου ζούμε, ο οποίος ενισχύει περισσότερο το άγχος, επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την απόδοση και εν τέλει οδηγεί στην παραίτηση και στην απόσυρση του ατόμου.

Παράλληλα, το εκπαιδευτικό σύστημα ενισχύει αρνητικές εκδηλώσεις για το σχολείο. Οι καθηγητές και οι δάσκαλοι, που χαρακτηρίζονται από αυστηρότητα, οι πολλές σχολικές απαιτήσεις και οι παιδαγωγικές μέθοδοι, που βασίζονται στην τιμωρία και «επιτίθενται» στην αυτοεκτίμηση του παιδιού, δημιουργούν συχνά συναισθήματα θυμού και φόβου, που οδηγούν στην επιθετικότητα ή την «απόσυρση» του παιδιού. Επίσης, οι απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος έχουν μετατρέψει τους καθηγητές κυρίως (και λιγότερο τους δασκάλους) στα μάτια των παιδιών σε αδιάφορους, απόμακρους και ιδιοτελείς. Και αυτό γιατί και οι ίδιοι οι καθηγητές έχουν τόσο άγχος για την επιτυχή κάλυψη της ετήσιας ύλης και την πρόοδο των μαθητών τους, με αποτέλεσμα να μην αντιλαμβάνονται την απεχθή συμπεριφορά τους προς τα παιδιά.

Τέλος, η διαδικασία των εξετάσεων τα τελευταία χρόνια έχει γίνει εξαιρετικά ψυχοφθόρα για τους εξεταζόμενους μαθητές. Αυτό φανερώνει την ελλιπή οργάνωση και τη γενική αδιαφορία του εκπαιδευτικού συστήματος. Η προετοιμασία για τις εξετάσεις είναι αυτή, που κυρίως πυροδοτεί το άγχος των παιδιών, για τα οποία η επιτυχία φαντάζει «Γολγοθάς». «Γολγοθάς», γιατί ο ελεύθερος χρόνος είναι λιγοστός, ενώ για τις τελευταίες τάξεις του Λυκείου ανύπαρκτος, καθώς τα παιδιά αναγκάζονται να κάνουν μαθήματα εκτός σχολικού ωραρίου, λόγω της ανικανότητας τους σχολείου να παρέχει τα αναγκαία και πολλά άλλα τέτοια, που μόνο ως μαρτύρια μπορούν να χαρακτηριστούν. Λίγο πριν τις εξετάσεις τα παιδιά μοιάζουν

εξουθενωμένα, σε αντίθεση με άλλα κράτη, όπου αισθάνονται αναζωογονημένα ,αφού πρόκειται να εισαχθούν σε μια ανώτατη σχολή και να ξεκινήσουν την καινούργια τους ζωή. Εν τέλει η σκέψη των εξετάσεων και μια ενδεχόμενη αποτυχία ύστερα από τόσες προσπάθειες είναι αυτή, που συνιστά τον καθοριστικό παράγοντα του σχολικού άγχους.

Η αναδιάρθρωση του εκπαιδευτικού συστήματος θα συνιστούσε καταλυτικό παράγοντα για την εξάλειψη και τον περιορισμό του σχολικού άγχους, όπως επίσης και η αναδιάρθρωση της εξεταστικής διαδικασίας.

Όσον αφορά τους γονείς, είναι σημαντικό να προσπαθήσουν να ακούσουν, να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα των παιδιών χωρίς να τα κατακρίνουν ή να τα υποτιμούν. Πρέπει να συζητούν με τα παιδιά τους για την καθημερινότητα και τη ρουτίνα τους και να προσπαθούν να τα ενθαρρύνουν. Ωστόσο, η πίεση για συζήτηση και η συνεχής ενασχόληση με αυτά δεν ενδείκνυται καθώς τα παιδιά πιέζονται περισσότερο.

### ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ: ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΦΕΡΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΚΑΘΩΣ:

- ✚ Απαιτεί πολλές ώρες μελέτης εκτός σχολικού ωραρίου.
- ✚ Είναι μονολιθικό, βαρετό, ανιαρό και κουραστικό. Επικεντρώνει το ενδιαφέρον του μόνο σε ακαδημαϊκές γνώσεις, αποκλείοντας την επαφή με τις τέχνες , τον αθλητισμό, τις καθημερινές δραστηριότητες. Μαθαίνουν τα παιδιά μαθηματικά υψηλότερου επιπέδου, αλλά δε μαθαίνουν να μαγειρεύουν, να ράβουν ένα κουμπί, ν' αλλάζουν μία λάμπα, να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να εκτιμούν ένα έργο τέχνης. *Τελικά δεν προετοιμάζονται καθόλου για την πραγματική ζωή.*
- ✚ Υποβάλλονται διαρκώς σε γραπτές δοκιμασίες. Οι κάθε είδους εξετάσεις δε σταματούν, πράγμα που απαιτεί βέβαια και ανάλογη προετοιμασία.
- ✚ Το αποκορύφωμα των εξετάσεων είναι φυσικά οι Πανελλήνιες Εξετάσεις, οι πλέον ψυχοφθόρες και αγχωτικές εξετάσεις. Η αποτυχία σε αυτές ισοδυναμεί με συνολική αποτυχία και αδυναμία του υποψηφίου... Είναι σαφές ότι η επιτυχία ή η αποτυχία είναι απλώς μια υπερεκτιμημένη υπόθεση...
- ✚ Οι μαθητές κυρίως του Λυκείου δεν έχουν ελεύθερο χρόνο να απολαύσουν τα ανεπανάληπτα εφηβικά τους χρόνια, που ξοδεύονται κάπου μεταξύ σχολείου, φροντιστηρίου και μελέτης... Ενηλικιώνονται πρώιμα και βεβιασμένα.



## Τα αίτια του σχολικού άγχους που προκαλούνται από γονείς και καθηγητές

### 1. Η ΕΦΗΒΕΙΑ : ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΛΛΑΓΩΝ...

Η εφηβεία είναι πράγματι μια στρεσογόνος περίοδος που επηρεάζει συναισθηματικά τους εφήβους, αφού συμβαίνουν πολλές αλλαγές σε βιολογικό, σε γνωστικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Όλες οι παραπάνω αλλαγές και οι δυσκολίες που αυτές οι αλλαγές φέρνουν, μαζί με τις απαιτήσεις των σχολικών εξετάσεων, προκαλούν άγχος στους εφήβους. Οι έφηβοι πλημμυρίζονται από δυσλειτουργικές σκέψεις ("κι αν αποτύχω;", "δε θυμάμαι τίποτα", "είμαι άχρηστος") που τους προκαλούν συναισθήματα, όπως είναι η νευρική κατάσταση, ο θυμός, η ευσυγκινησία, η ανησυχία, ο φόβος και η απογοήτευση. Συχνά, λόγω του άγχους, οι έφηβοι μπορεί να αισθάνονται κεφαλαλγίες, κοιλιακά άλγη, βγάζουν δερματικά εξανθήματα ή παρουσιάζουν διαταραχές διατροφής. Όλα τα παραπάνω δυσκολεύουν τους εφήβους να συγκεντρωθούν, μπλοκάρει η μνήμη τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Με λίγα λόγια πρέπει να διαχειριστούν ταυτόχρονα μια σειρά από ορμονικές, σωματικές και ψυχικές αλλαγές- που τους οδηγούν στην ενηλικίωση- με το ζήτημα των σπουδών και της επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Όλα αυτά λειτουργούν για τον έφηβο ως μοχλοί πίεσης και διαταράσσουν την ισορροπία και την ηρεμία του.

### 2. ΓΟΝΕΙΣ

- ✓ αναγνωρίζουν το δικό τους άγχος και το προβάλλουν στο παιδί τους.
- ✓ κάνουν το λάθος να συγκρίνουν το παιδί τους με κάποιον άλλον, που πιστεύουν ότι τα «καταφέρνει» καλύτερα από το παιδί τους.
- ✓ ζητούν από τον έφηβο καλύτερη επίδοση από εκείνη που μπορεί να πετύχει.
- ✓ βλέπουν στον έφηβο ό,τι θα ήθελαν να είναι οι ίδιοι και όχι ό,τι πραγματικά είναι ο έφηβος, θέλει να επιτύχει ή έχει ο ίδιος ανάγκη. Συχνά οι γονείς

ταυτίζονται με το παιδί τους, αδυνατώντας να πάρουν την απόσταση που πρέπει, ώστε να το σεβαστούν ως μοναδική και αυτόνομη προσωπικότητα.

- ✓ οι συχνές ερωτήσεις αν ο μαθητής διάβασε και οι αντιρρήσεις για τη σχολή επιλογής του.
- ✓ Σίγουρα οι γονείς έχουν πάντα θετική πρόθεση απέναντι στα παιδιά τους και ανησυχούν ειλικρινά για το μέλλον τους, αλλά πρέπει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, ώστε να βοηθήσουν ουσιαστικά το παιδί τους να διαχειριστεί την όλη κατάσταση με ηρεμία και επιτυχία.

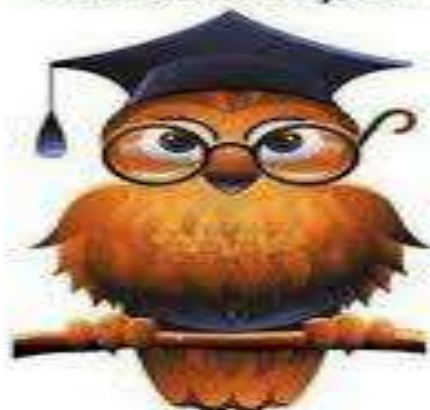


### 3. ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- ✓ Οι δάσκαλοι όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης προβάλλουν το δικό τους άγχος στους μαθητές τους...
- ✓ Η ύλη στο Λύκειο είναι πολύ μεγάλη και ο χρόνος για να καλυφθεί πολύ λίγος. Ο δάσκαλος υποχρεούται να την ολοκληρώσει με κάθε τρόπο, πολλές φορές χωρίς να μπορεί να εμβαθύνει, ώστε οι μαθητές να την κατακτήσουν και να την εμπεδώσουν. Έτσι προκύπτει :α) το άγχος να «βγει» η ύλη και β) το συνειδησιακό ζήτημα ότι δεν ολοκληρώθηκε με τον τρόπο που πρέπει.
- ✓ Ο δάσκαλος συνήθως παραμερίζει τον παιδαγωγικό του ρόλο, χάνει τη δημιουργικότητά του και τη χαρά της δουλειάς του, καθώς χάνεται κι αυτός κάπου στη «μετάφραση». Μεταβάλλεται σ' έναν μεταδότη γνώσης, πράγμα που σ' έναν βαθμό τον ματαιώνει και τον ακυρώνει...
- ✓ Τελικά εκπαιδευτικοί και μαθητές τρέχουν μαζί σ' έναν κοινό «αγώνα δρόμου»....



Teacher at the beginning  
of the school year



Teacher at the end  
of the school year



### ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ;

Οι γονείς είναι σημαντικό να προσπαθήσουν να ακούσουν, να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα των παιδιών χωρίς να τα κατακρίνουν ή να τα υποτιμούν. Για να διευκολύνουν την προσαρμογή του παιδιού μπορούν να συζητήσουν μαζί του την καθημερινότητα και τη ρουτίνα του σχολείου έτσι ώστε να κάνουν τα πράγματα πιο προβλέψιμα.

Πολλά παιδιά μπορεί να είναι γνωστικά έτοιμα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του σχολείου, αλλά μπορεί να αισθάνονται ανασφάλεια με τον εαυτό τους και την κοινωνική τους προσαρμογή. Το κουκλοθέατρο μπορεί να αποδειχθεί μια πολύ εύκολη λύση για να διδαχτεί και να εξασκηθεί το παιδί πάνω σε κοινωνικές καταστάσεις που το αγχώνουν όπως για παράδειγμα η γνωριμία με συμμαθητές και δασκάλους.

Η επικοινωνία των γονιών με το δάσκαλο ή τη δασκάλα του παιδιού και η ενημέρωση για τα συναισθήματα του παιδιού είναι εξίσου σημαντική. Όταν γνωρίζουν οι δάσκαλοι τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά, τότε είναι σε θέση να τα προσεγγίσουν διαφορετικά και να τα βοηθήσουν να χαλαρώσουν.

Αν το παιδί παραπονιέται για σωματικά συμπτώματα, οι γονείς πρέπει αρχικά να συμβουλευτούν ένα γιατρό για να σιγουρευτούν για τη σωματική υγεία του παιδιού. Όταν τα παιδιά είναι σωματικά υγιή, δε θα πρέπει να επιτρέπουν οι γονείς τις απουσίες από το σχολείο. Όπως η δουλειά των γονιών είναι να εργάζονται, έτσι και για τα παιδιά μέρος της δουλειάς τους είναι το σχολείο.

Οι γονείς πρέπει να καθησυχάσουν τα παιδιά λέγοντας πως είναι φυσιολογικό να αισθάνονται φόβο και άγχος σε νέες καταστάσεις. Αυτή η νευρικότητα όμως δε σημαίνει πως πρέπει να τα κρατάει στο σπίτι ή πως δεν μπορούν να περάσουν καλά. Μπορούν να υπενθυμίσουν στο παιδί προηγούμενες νέες καταστάσεις που είχε να αντιμετωπίσει που αν και έμοιαζαν δύσκολες στην αρχή, κατάφερε να ανταπεξέλθει.



Επίσης, είναι σημαντικό οι γονείς να ανιχνεύσουν τόσο ρωτώντας το παιδί όσο και τους δασκάλους του, για τη πιθανότητα να έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού ή πειραγμάτων (συχνές αιτίες σχολικού άγχους). Οι αλλαγές στο σπίτι όπως μετακόμιση, διαζύγιο, θάνατος μπορεί να είναι ιδιαίτερα οδυνηρές για τα παιδιά και να χρειάζεται να μιλήσουν άμεσα με τους γονείς ή και με ειδικό για τις ανησυχίες τους.

Τέλος αλλά εξίσου σημαντικό, είναι να αναρωτηθούν οι γονείς αν αποτελούν οι ίδιοι την πηγή άγχους για το παιδί. Σε μερικές περιπτώσεις είναι οι γονείς αυτοί που δε θέλουν να αποχωριστούν το παιδί γιατί είναι για αυτούς το συναισθηματικό τους αποκούμπι. Έτσι τα παιδιά μπορεί να μη θέλουν να αποχωριστούν τη μαμά για παράδειγμα, γιατί ανησυχούν για αυτήν και νιώθουν ότι τους χρειάζεται.

Άλλες φορές μπορεί οι γονείς να βλέπουν τα παιδιά τους ιδιαίτερα ευάλωτα ή ντροπαλά και γίνονται υπερπροστατευτικοί μαζί τους με αποτέλεσμα να μην ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία τους. Τα παιδιά όμως καθώς μεγαλώνουν και κάνουν την είσοδό τους στο σχολείο θα χρειαστούν την ώθηση, την ενθάρρυνση και την επιβράβευση των γονιών για τα μικρά τους βηματάκια προς την ανεξαρτησία.

Οι υπερβολικές απαιτήσεις και οι υπέρμετρες φιλοδοξίες των γονιών μπορούν να αποτελέσουν πηγή άγχους για τα παιδιά. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες και να σέβονται τις διαφορετικές ανάγκες και ρυθμούς μάθησης των παιδιών. Να αγαπούν, να αποδέχονται και να καμαρώνουν τα παιδιά τους για αυτό που είναι. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να τα βοηθήσουν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίσουν για την ώρα τις προκλήσεις του σχολείου, αλλά και αργότερα τις προκλήσεις της ζωής!



## **ΕΠΙΠΛΕΟΝ**

- Εκπαιδεύστε το παιδί να αξιολογεί τα στρεσογόνα γεγονότα. Με αυτόν τον τρόπο μετριάξει το αίσθημα της απειλής.
- Προτρέψτε το να λέει "θα τα καταφέρω". Όσο απλοϊκό κι αν σας φαίνεται, η επανάληψη μια θετικής φράσης πολλές φορές λειτουργεί θετικά.
- Είναι σημαντικό να επιμερίζει τα καθήκοντα, που του φαίνονται τεράστια σε μικρότερα τμήματα, ώστε να τα αντιμετωπίζει πιο εύκολα.
- Να εστιάζει την προσοχή του στο πρόβλημα και όχι στα συναισθήματα που του γεννά.
- Να βεβαιώνετε ότι το παιδί σας έχει "φορτωθεί" τόσα, όσα αντέχει, και ότι επιπλέον του περισσεύει χρόνος, για να είναι παράλληλα και έφηβος.
- Προτρέψτε το να έχει μικρές "διαφυγές". Αν νιώθει πολύ άγχος, ίσως χαλαρώσει τηλεφωνώντας σε κάποιον φίλο ή ακούγοντας για λίγο μουσική.
- Ενθαρρύνετε τις αθλητικές δραστηριότητες, χωρίς όμως να το πιέζετε. Οι έφηβοι που αθλούνται έχουν καλύτερες επιδόσεις σε όλους τους τομείς.
- Προσέχετε, όσο μπορείτε, τη διατροφή του. Αν πίνει καφέδες, καθιερώστε στο σπίτι τη χρήση ντεκαφεϊνέ.
- Όταν το κορίτσι ή το αγόρι παρεκτρέπεται από το άγχος του, λέγετε του ήρεμα και αποφασιστικά: "Πάψε να μου μιλάς άσχημα, γιατί ούτε σε εσένα αξίζει να φέρεσαι έτσι, ούτε σε εμένα αξίζει να μου φέρονται με τέτοιο τρόπο". Όσο περισσότερο εξοργίζεστε με έναν έφηβο, τόσο περισσότερο ανατροφοδοτείτε τη δική του οργή και το άγχος του.
- Ζητήστε του να κλείσει τα μάτια και να φανταστεί ότι βρίσκεται σε έναν πολύ όμορφο χώρο, καλοκαίρι στην παραλία ή σε ένα γήπεδο. Χωρίς να "φύγει" από εκεί, ζητήστε του να επανεξετάσει το πρόβλημα. Μήπως, όταν νιώθει όμορφα, αισθάνεται συγχρόνως ότι το πρόβλημα του "μικραίνει";

## **ΠΑΙΔΙΑ και ΑΓΧΟΣ**

Τα παιδιά δεν έχουν φυσικά καταφέρει να διαφύγουν από αυτή την στρεσογόνα κατάσταση και τα προβλήματα που το άγχος επιφέρει, αφού η σύγχρονη κοινωνία είναι πιο απαιτητική και οι σχολικές απαιτήσεις ιδιαίτερα αυξημένες. Ακόμα, οι κοινωνικές συνθήκες, οι κλιματολογικές και η αίσθηση του εφήβου ότι «χάνει την παιδική του ηλικία» είναι περαιτέρω αιτίες άγχους. Τα περισσότερα παιδιά βιώνουν στρες κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους. Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι πάρα πολλά παιδιά, από τις πρώτες κιόλας τάξεις του σχολικού βίου παρουσιάζουν μια σειρά από συμπτώματα σχολικού άγχους: Στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι, πρωινή αδιαθεσία, νευρικότητα .



### Συμπτώματα του άγχους σχετικά με τις **σωματικές λειτουργίες**,

Όταν το άγχος παύει να είναι μια δημιουργική πυροδότηση του εγκεφάλου και ουσιαστικά δηλητηριάζει το σώμα, γίνεται απελευθέρωση μιας ουσίας, της κορτιζόλης από τα επινεφρίδια. Η κορτιζόλη είναι μια πολύ σημαντική ορμόνη η οποία μεταξύ άλλων παίζει **σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της μνήμης και την ανοσοαπόκριση. Επίσης παρατηρούνται**

- Αύξηση των επιπέδων της θυρεοειδικής **ορμόνης** στο αίμα.
- Απελευθέρωση ενδορφίνης από τον υποθάλαμο.
- Ελάττωση των σεξουαλικών ορμόνων: της τεστοστερόνης στους άνδρες και της προγεστερόνης στις γυναίκες.
- Διακοπή λειτουργίας του πεπτικού σωλήνα
- Απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα με ταυτόχρονη αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης για τον μεταβολισμό
- Αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα κυρίως από το συκώτι
- Διαταραχές του καρδιακού ρυθμού
- Αυξημένη προμήθεια του αέρα
- Πύκνωση του αίματος
- Εφίδρωση του δέρματος
- Όξυνση των αισθήσεων: μάτια, ακοή, αφή, γεύση, οσμή
- Διαταραχής της ισορροπημένης πνευματικής κατάστασης του ατόμου

## Συμπτώματα του άγχους σχετικά με το πνεύμα

Το άτομο που πάσχει νιώθει μία ακαθόριστη ανησυχία από κάποιον απροσδιόριστο κίνδυνο. Το άτομο νιώθει ότι κάτι το απειλεί, αλλά δεν ξέρει τι. Το άγχος μάλιστα είναι μία από τις σημαντικότερες αιτίες εμφάνισης κρίσεων πανικού.

**Ειδικότερα όσο αφορά το σχολικό άγχος** και τις επιπτώσεις του

Άγχος εξετάσεων είναι η ανησυχία ή φόβος που επηρεάζει την απόδοση του μαθητή, και είναι κάτι που αισθάνεται ένας μαθητής πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την εξέταση, κυρίως λόγω ανησυχίας ή φόβου της αποτυχίας. Η Αμερικανική ένωση μελέτης Άγχους εξετάσεων αναφέρει χαρακτηριστικά ότι “Οι μαθητές με υψηλό άγχος αποδίδουν περίπου 12 πόντους κάτω από συνομηλίκους με χαμηλό άγχος (test anxiety association). Το άγχος που επηρεάζει την εξέταση ή και την ίδια την διαδικασία της μάθησης, μπορεί να προκαλέσει τους μαθητές να «σβήσουν» ή να έχουν πρόβλημα προσοχής, περιορίζοντας την ικανότητά τους να σκεφτούν καθαρά και να αποδώσουν την καλύτερη δουλειά τους.

Οι επιστημονικές εταιρίες στην Ευρώπη και Αμερική, εκτιμούν ότι 20 % των μαθητών μπορεί να παρουσιάσει σοβαρή και έντονη ανησυχία και 20 τοις εκατό μπορεί να υποφέρουν αρκετά από κάποια μορφή άγχους εξετάσεων.


## ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ

 Σωματικά συμπτώματα άγχους:

εφίδρωση, τρέμουλο, δύσπνοια, πονοκέφαλος, ναυτία και διάρροια είναι συνηθισμένα συμπτώματα του άγχους, όπως και το αίσθημα ζάλης ή λιποθυμίας. Υπεραερισμός ή μια κρίση πανικού μπορεί να είναι μέρος του μίγματος, κάνοντας τους μαθητές να αισθάνονται ότι δεν μπορούν να αναπνεύσουν ή ότι υποφέρουν από καρδιακή προσβολή.

 Συναισθηματικά συμπτώματα άγχους :

Ο μαθητής μπορεί να είναι θυμωμένος, ή μπορεί να βυθιστεί στη φρίκη της αδυναμίας, του φόβου και της απελπισίας. Απογοήτευση είναι επίσης συνήθης.

 Συμπεριφορικά και γνωσιακά: Η Αρνητική σκέψη παίρνει το προβάδισμα ως ένα από τα κορυφαία γνωστικά συμπτώματα του άγχους, που ακολουθείται από τα προβλήματα με τη συγκέντρωση, ο μαθητής νιώθει ότι δεν θυμάται τίποτα, νιώθει ανίκανος και ότι όλο το διάβασμα και όλος του ο κόπος πήγε χαμένος.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν σε άτομα κάθε ηλικίας, κυρίως με μια έντονη έμφαση στις σημαντικότερες εξετάσεις και νεότερους μαθητές.



### ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

#### ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- ❖ Το άγχος μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος, η οποία με την σειρά της αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.
- ❖ Μερικά άτομα εμφανίζουν ευερέθιστη κύστη ως αντίδραση σε πιεστικά γεγονότα (συχνουουρία).
- ❖ Η τριχόπτωση πολλές φορές αποτελεί συνέπεια υπερβολικού άγχους.
- ❖ Πολλά άτομα που βρίσκονται κάτω από υπερβολική πίεση και στρες συχνά εμφανίζουν πληγές στο στόμα (επιχειλίτις ήρπης κλπ).
- ❖ Άσθμα και άλλα πνευμονικά προβλήματα μπορεί να χειροτερεύουν εξαιτίας του υπερβολικού άγχους.
- ❖ Πολλά άτομα εξαιτίας υπερβολικού άγχους εμφανίζουν αύξηση του σακχάρου στο αίμα καθώς και δυσλειτουργία του θυροειδούς αδένου.
- ❖ Το άγχος μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει πολλές ασθένειες της πεπτικής οδού όπως είναι η δυσπεψία, τα έλκη και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.
- ❖ Το έντονο στρες μπορεί να οδηγήσει πολύ συχνά στην υπερβολική απώλεια ή την υπερβολική αύξηση βάρους (νευρική ανορεξία ή βουλιμία).

#### ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- ❖ Πολλά ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα προκαλούνται ή εντείνονται από έντονο άγχος. Σύμφωνα με μελέτες το 10% του πληθυσμού απευθύνεται κάποια στιγμή σε γιατρό λόγω του άγχους ενώ το 2% - 4% του πληθυσμού πάσχει από κάποια διαταραχή άγχους.



- ❖ Το υπερβολικό άγχος μπορεί να προκαλέσει τις λεγόμενες αγχώδεις διαταραχές οι οποίες συνοπτικά διακρίνονται σε: διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία, φοβίες όπως η απλή ή κοινωνική φοβία, η ψυχαναγκαστική διαταραχή, η διαταραχή μετά από τραυματικό στρες και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.



### Τρόποι Διαχείρισης του Άγχους

Η συστηματική προσέγγιση του άγχους συμβάλλει στην αποτελεσματική αντιμετώπισή του. Το άγχος μπορεί να έχει αρκετές μορφές και να αποτελεί αποτέλεσμα αρκετών καταστάσεων όπως το σχολικό και το εργασιακό άγχος.





## Μακροχρόνια αντιμετώπιση (Σε βάθος χρόνου)

Το άγχος μπορεί να αποτελεί χρόνια πάθηση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αρκετά προβλήματα υγείας. Ωστόσο προκειμένου αυτό να αποφευχθεί, το άτομο με την βοήθεια ειδικών βρίσκουν τρόπους θεραπείας μέσω της διατροφής, του αθλητισμού κ.α. Ενώ σε ακραίες περιπτώσεις καταφεύγουν στην φαρμακευτική αγωγή.

Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής είναι συνυφασμένοι με το άγχος. Όμως υπάρχουν τρόποι, αν όχι να το αποβάλλουμε ριζικά, σίγουρα να το μειώσουμε αισθητά.

### Ένας τρόπος αποτελεί μέσω της διατροφής.

Υπάρχουν και συγκεκριμένες τροφές που μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση τους καθημερινού άγχους:

- **Φάτε μια «χούφτα» ξηρούς καρπούς...**

Αμύγδαλα, καρύδια ή φιστίκια, ό, τι κι αν προτιμάτε, είναι ωφέλιμο. Τα καρύδια, συμβάλλουν στην καταπολέμηση του άγχους, καθώς περιέχουν μαγνήσιο που κρατά χαμηλά τα επίπεδα της κορτιζόλης -ορμόνης που είναι αγχολυτική. Αντίστοιχα, τα αμύγδαλα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες E και D, που βοηθούν στην θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα φιστίκια με τη σειρά τους, ρίχνουν την πίεση του αίματος και βοηθούν τον οργανισμό να διαχειριστεί καλύτερα την έκκριση αδρεναλίνης, ώστε να αποφεύγονται οι κρίσεις άγχους.



- **Επιλέξτε ψάρια για το γεύμα σας...**

Είναι γνωστό ότι τα ψάρια είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Τα λιπαρά οξέα Ωμέγα 3, αποδεικνύονται θαυματοργά, καθώς βοηθούν τα εγκεφαλικά κύτταρα να λειτουργούν καλύτερα, συμβάλλοντας στη διαχείριση του άγχους. Παράλληλα προστατεύουν από τις καρδιακές παθήσεις, ενώ όπως απέδειξαν πρόσφατες μελέτες, σημαντικός είναι ο ρόλος των λιπαρών οξέων και στη μείωση των επιπέδων της κορτιζόλης.



- **Τι λέτε για λίγη μαύρη σοκολάτα;...**

Η μαύρη σοκολάτα είναι υγιεινή και ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η κύρια λειτουργία της έγκειται στην παραγωγή ενδορφινών, χημικών ουσιών που παράγονται από τον εγκέφαλο και συνδέονται με τα αισθήματα ψυχικής ευφορίας. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει περίπου 300 χημικές ουσίες που σχετίζονται με το νευρικό μας σύστημα. Μεταξύ αυτών σημαντικότερες είναι η ανανδαμίδα και η θεοβρωμίνη, ουσίες που επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας αισθήματα ευχαρίστησης. Για περισσότερο «αγχολυτικά» αποτελέσματα, προτιμήστε μαύρη σοκολάτα με περιεκτικότητα περίπου 70% σε κακάο.



- **Πίνετε πράσινο τσάι και τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων την ημέρα...**



Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αμινοξέα και ιδίως σε θεανίνη, η οποία επιδρά ηρεμιστικά και κατευναστικά, δημιουργώντας μια αίσθηση ψυχικής και σωματικής χαλάρωσης. Σε περιπτώσεις δε, έντονου άγχους και ανησυχίας, η θεανίνη βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Ακόμη, το πράσινο τσάι, έχει σημαντική αντικαταθλιπτική δράση.

Ενώ τα φρούτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Προτιμήστε εποχής και χρωματιστά γκρέιπφρουτ, ρόδια, σταφύλια, ακτινίδια, εσπεριδοειδή και μπανάνες.



- Προσθέστε τα πράσινα λαχανικά καθώς και μοσχάρι στο πιάτο σας...

Όσο κι να τα αποφεύγετε, τα λαχανικά αποδεικνύονται για μια ακόμη φορά «σύμμαχος» στην καταπολέμηση του άγχους. Για παράδειγμα, το μπρόκολο, το σπανάκι, το μαρούλι και το λάχανο είναι πλούσια σε βιταμίνες αλλά και φυλλικό οξύ μία υδατοδιαλυτή βιταμίνη που βοηθά σημαντικά στην «εκτόνωση» από το άγχος ή τον πανικό, αλλά και την κατάθλιψη που κατακλύζουν τον σύγχρονο τρόπο ζωής μας. Μπορείτε να τα καταναλώσετε ωμά, σε σαλάτα ή συνοδευτικά του κυρίου γεύματος. Επίσης, το βοδινό κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες συμπλέγματος Β, σίδηρο και ψευδάργυρο, μειώνοντας σημαντικά τα επίπεδα άγχους.



Πέρα από την διατροφή μας, υπάρχουν και άλλοι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους όπως είναι ο αθλητισμός, η μουσική και τα κατοικίδια...

### Αθλητισμός

Η γυμναστική παραμένει «διαχρονική αξία» στην ανύψωση της διάθεσης σου, αφού καθαρίζεις το μυαλό σου και παράλληλα κάνεις ένα «διάλειμμα» από οτιδήποτε

σε αγχώνει. Η φυσική άσκηση ως μέθοδος διαχείρισης του άγχους θεωρείται εξίσου ισχυρή με μερικές φαρμακευτικές αγωγές. Πράγματι, πολλές έρευνες έχουν καταδείξει την ισχυρή συσχέτιση που έχει η καθημερινή άσκηση με τη μείωση του άγχους και την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Σε καταστάσεις άγχους είναι καλό να εκτονώνεστε μέσω της άσκησης και του αθλητισμού. Έτσι επιτυγχάνεται η καύση της περίσσειας κορτιζόλης στο σώμα. Η άσκηση μειώνει αυτά τα επίπεδα, προλαμβάνοντας πολλά από τα συμπτώματα που οδηγούν σε περαιτέρω άγχος, όπως προβλήματα με τη συγκέντρωση και κόπωση.

### Μουσική

Η μουσική έχει θεμελιώδη ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Από τη δημιουργία της ανθρωπότητας η μουσική συνοδεύει τον άνθρωπο και αποτελεί μέρος όλων των πολιτισμών. Οι επιδράσεις της στον ψυχικό και σωματικό τους κόσμο, ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο η μουσική επικοινωνεί μαζί τους, αποτελούν ένα θεραπευτικό μέσο το οποίο αξίζει να διερευνηθεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Άτομα που ασχολούνται με την μουσική έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα άγχους. Η μουσική και η μουσικοθεραπεία έχουν πολλά να προσφέρουν. Η μουσική βρέθηκε ότι μπορεί να απαλύνει από το στρες και το άγχος.



### Κατοικίδια

Οι ειδικοί λένε ότι και μόνο φροντίζοντας το σκύλο ή τη γάτα σας, μειώνετε το στρες σας. Ακόμα πιο εντυπωσιακό ωστόσο είναι το αποτέλεσμα μιας έρευνας που λέει ότι τα κατοικίδια μπορούν να μειώσουν το άγχος και να προσφέρουν ανακούφιση στον άνθρωπο περισσότερο ακόμα και από τους φίλους ή τους συντρόφους. Είναι η ανεπιτήδευτη αγάπη. Το γεγονός ότι δεν σας κρίνουν, τα ζώακια μπορούν να είναι τα πλέον υποστηρικτικά πλάσματα σε δύσκολες στιγμές.



Η επαφή με τα σκυλιά μειώνει το άγχος και την ανησυχία που μπορεί να αισθάνονται τα παιδιά, σχεδόν εξαλείφει το άγχος βελτιώνοντας έτσι την πνευματική τους υγεία και ελαττώνοντας τις αναπτυξιακές διαταραχές. Σύμφωνα με ερευνητές αυτό συμβαίνει επειδή η αλληλεπίδραση με ένα ζώο που αγαπάμε μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης τους στρες, πιθανότατα αυξάνοντας τα επίπεδα της οξυτοκίνης, η οποία μειώνει τις επιπτώσεις του άγχους στον οργανισμό μας.



### Βραχυπρόθεσμη αντιμετώπιση (Εκείνη τη στιγμή)

Στην ψυχολογία τα συμπτώματα άγχους μπορούν να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε αν έχετε άγχος, πόσο άγχος έχετε και αν είναι πολύ συχνά, έτσι ώστε να μπορέσετε να λάβετε προληπτικά μέτρα. Όμως την στιγμή που τα συμπτώματα ξεκινούν τι κάνουμε ; Υπάρχουν αρκετοί τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αντιμετωπίσει μια κατάσταση άγχους την στιγμή που αισθάνεται ο ίδιος τα συμπτώματα **ξεκινώντας** :

- **Παίρνοντας βαθιές ανάσες**, προσπαθήστε να ηρεμήσετε τους παλμούς της καρδιάς σας, έτσι θα βοηθήσετε στην καλύτερη οξυγόνωση του εγκεφάλου. Σε περιπτώσεις που το περιβάλλον δεν σας ευνοεί, κάντε μια παύση, απομακρυνθείτε από τον χώρο και προσπαθήστε να ηρεμήσετε.



- **Αδείαστε το μυαλό σας...** Σε περιπτώσεις που βρίσκεστε στην τάξη μην προσπαθείτε να θυμηθείτε τις απαντήσεις στο τεστ. Αφήστε το μυαλό σας να περιπλανηθεί. Σκεφτείτε κάτι που σας ηρεμεί, κάτι που δεν έχει καμία απολύτως σχέση με την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε τώρα. Έτσι ξεκλειδώνετε κομμάτι του εγκεφάλου σας το οποίο κανονικά δεν θα ήταν ενεργό και τέλος θα ανακαλέσετε τις απαντήσεις που νομίζετε πως έχετε ξεχάσει ενώ ταυτόχρονα θα έχετε ηρεμήσει...
- **Μάσησε την αγαπημένη σου σίχλα.** Σύμφωνα με έρευνες, μασώντας μία σίχλα μειώνεις τα επίπεδα άγχους και μετριάζεις το στρες. Κάποιοι ερευνητές πιστεύουν πως το ρυθμικό μάσημα μπορεί να βελτιώσει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, ενώ άλλοι ισχυρίζονται πως η μυρωδιά και η γεύση της σε βοηθούν να χαλαρώσεις.
- **Σε περίπτωση που γνωρίζεις ότι πρόκειται να βιώσεις μία αγχωτική κατάσταση, λίγη μουσική πριν από αυτήν, ίσως βοηθήσει.** Σε πρόσφατη έρευνα, παρατηρήθηκε πως άνθρωποι που άκουσαν ένα χορωδιακό τραγούδι πριν κάνουν κάτι αγχωτικό είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης σε σχέση με όταν άκουσαν τον ήχο των κυμάτων.

