

Κύκλος εξ αποστάσεως επιμορφωτικών συναντήσεων Συνεχίζεται..

Σχολεία που συμμετέχουν: 1^ο, 2^ο γυμνάσιο Πεύκων, ΓΕΛ Πεύκων & ΓΕΛ Λαγκαδά

3η συνάντηση, Δευτέρα 15 Μαΐου 2023, 19.30 - 21.00

«Το άγχος των εφήβων: πώς μπορούμε να βοηθήσουμε γονείς και εκπαιδευτικοί».



**Υπεύθυνη για τις επιμορφώσεις: Μαρία Κυριακίδου, Ψυχολόγος, Αναπληρώτρια
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ**

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν **εξ αποστάσεως** στην πλατφόρμα **webex**, στον σύνδεσμο:

<https://minedu-secondary2.webex.com/meet/chrissap>

Άγχος



- ανεπιθύμητες πιέσεις, δυσάρεστα εσωτερικά συναισθήματα ανησυχίας ή κατάθλιψης που βιώνουμε
- όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με γεγονότα τα οποία θεωρούμε απειλητικά
- και δεν είμαστε σίγουροι αν και με ποιο τρόπο μπορούμε να αντεπεξέλθουμε

Προσοχή!!

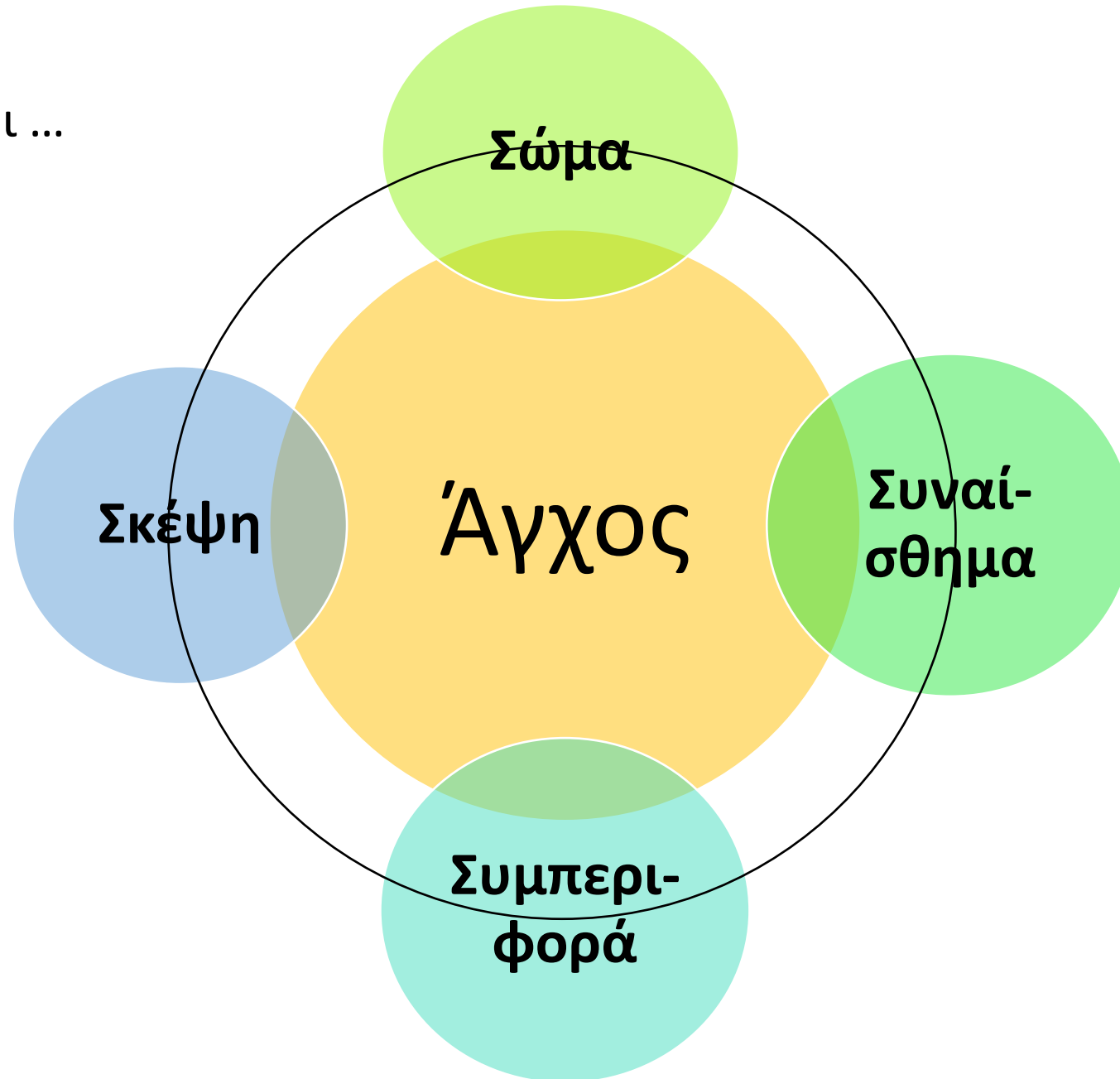
- Φυσιολογικό και αναπόφευκτο
 - Μπορεί να κινητοποιεί
 - Μπορεί να είναι και χρήσιμο
- **Αρκεί να μην ξεπερνά το όριο αντοχής μας!**

Πώς αντιδρά το σώμα; Η συμβολή της αδρεναλίνης.

- Όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κίνδυνο, ένας αδένας εκκρίνει αδρεναλίνη στο αίμα.
- Η αδρεναλίνη κινητοποιεί το σώμα για να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο ή για να τον αποφύγει.
- Το σώμα επανέρχεται όταν πια ο κίνδυνος έχει περάσει.



Το άγχος επηρεάζει ...



Άγχος



- Αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος

- Εφίδρωση

- Τρέμουλο

- Αναπνευστικά προβλήματα

- Μυϊκές αντιδράσεις

- Στομαχικές διαταραχές

- Πονοκέφαλοι



ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Καρδιαγγειακές αντιδράσεις

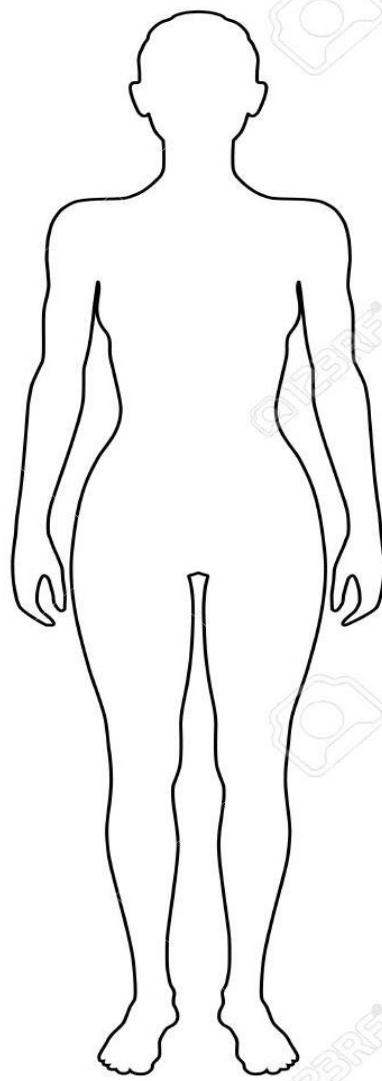
- Δερματικά εξανθήματα

- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες

- Μείωση ή αύξηση του επιπέδου λειτουργικότητας

- Διαταραχές ύπνου (αϋπνία, εφιάλτες ή φοβίες, τρόμος το βράδυ)

Διαταραχές αντίληψης (ζάλη, θολή όραση)



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ: ΣΚΕΨΕΙΣ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αίσθημα
αποτυχίας ή
απόρριψης

Παράλογες
σκέψεις

Παρεμβατικές
σκέψεις
(ανεπιθύμητες
και ενοχικές)

Αρνητικές
σκέψεις

Αλλαγές
διάθεσης

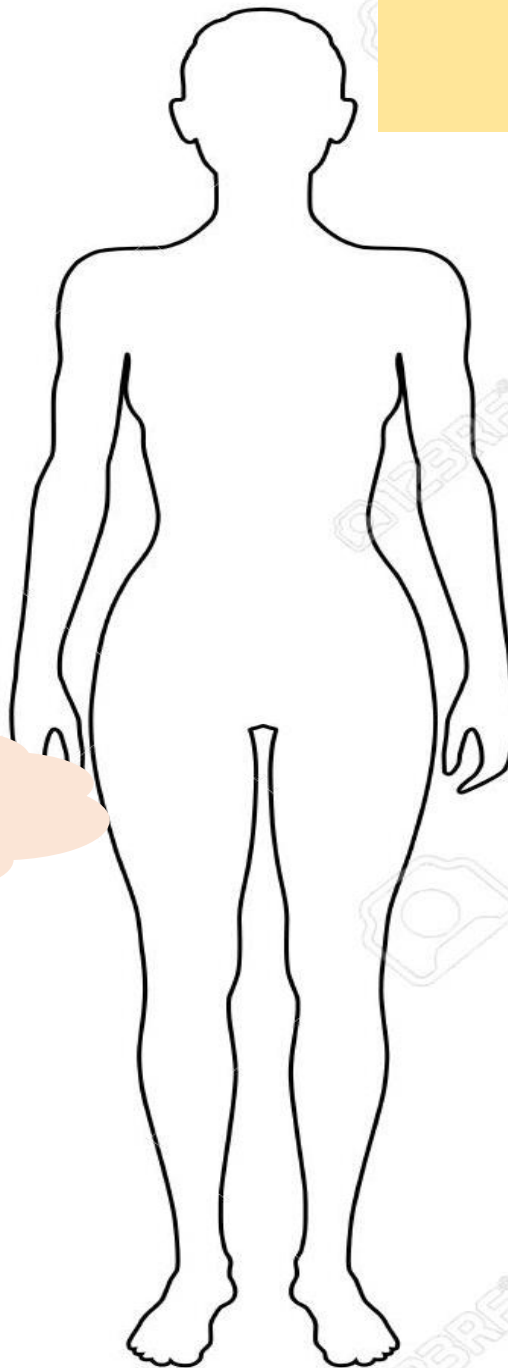
Αναποφασιστικότητα

Μηρυκασμός
(ξανά και ξανά οι
ίδιες σκέψεις,
ιστορίες κ.α.)

Δυσκολία
συγκέντρωσης

Αίσθηση
επικείμενου
κίνδυνου ή
πανικού

Συνεχής
σύγκριση



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Αποφυγή αγχογόνων
καταστάσεων
(π.χ. ανθρώπους, άγγιγμα,
Μ.Μ.Ε., βιβλία κ.α.)

Ψυχαναγκαστική ή
καταναγκαστική
συμπεριφορά

Απομόνωση
και
απόσυρση

Ανησυχία και
ταραχή

Εύκολο
τρόμαγμα

Ευερεθιστότητα

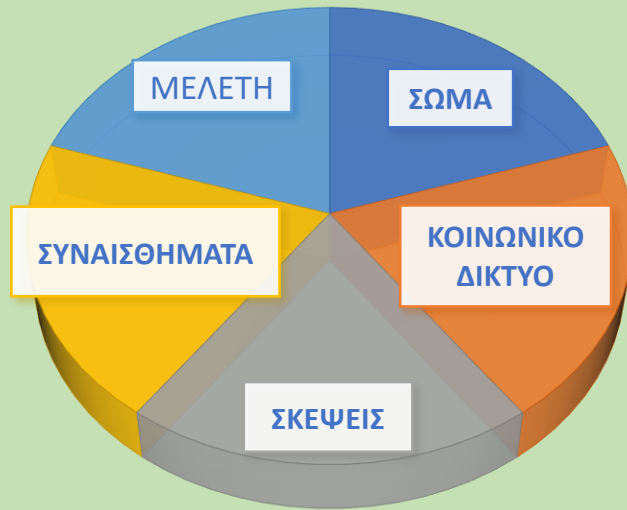
ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

ΓΟΝΕΙΣ

Προτάσεις φροντίδας σε καιρό εξετάσεων

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ



Ως γονείς /φροντιστές

χρειάζεται να το θυμόμαστε και να φροντίζουμε ανάλογα ...

Θυμόμαστε ότι το παιδί δίνει τον αγώνα του όχι εμείς

δεν το φορτώνουμε με το δικό μας άγχος!

Ακατάλληλοι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους που χρησιμοποιεί η οικογένεια

- Πολλές συμβουλές από το περιβάλλον
- Προσβλητικές κουβέντες
- Υψηλές απαιτήσεις
- Προσωπικές προσδοκίες που παρεμβαίνουν
- Ανεκπλήρωτα όνειρα που παρεμβαίνουν

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΟΤΙ....

- Τα κατάφεραν να ολοκληρώσουν άλλη μια σχολική χρονιά!
- Ίσως και το λύκειο
- Τα παιδιά σας τα κατάφεραν σε μια πολύ δύσκολη περίοδο
- Κι είναι ακόμη ΕΔΩ και συνεχίζουν.
- Αναγνωρίστε την προσπάθεια και την πορεία τους!
- Ενθαρρύνεται τους γι αυτή την αναμέτρηση

*η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ή η ΑΠΟΤΥΧΙΑ στις εξετάσεις
επηρεάζει τη διαδρομή τους, αλλά δεν καθορίζει τη ζωή και
την αξία τους*

Ως γονείς / φροντιστές μπορούμε να φροντίσουμε..

Όσον αφορά το σώμα & την υγεία τους

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
(τη φροντίζουμε!!)

ΕΚΤΟΝΩΣΗ
(τη χρειάζονται!!)

ΧΑΛΑΡΩΣΗ
(τη δικαιούνται!!)

ΥΠΝΟΣ
(το σεβόμαστε!!)

Όσον αφορά τη συναισθηματική του κατάσταση, ας σκεφτούμε...

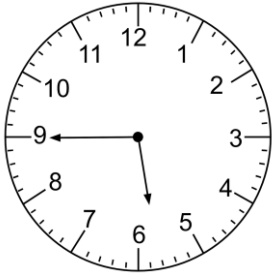
- Μπορεί να μου μιλήσει το παιδί μου;
- Τι θα ήθελα να του πω;
- Τι χρειάζεται από εμένα;
- Μπορεί να μου το ζητήσει;
- Μπορώ να το ρωτήσω τι χρειάζεται την περίοδο των εξετάσεων;
- Τι δε θέλω να κάνω/πω;
- Μπορώ να σεβαστώ το... «δε με βοηθά αυτό μαμά/μπαμπά;»
- Από ποιον/α μπορώ κι εγώ να πάρω στήριξη;

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΟΤΙ....

- Τα κατάφεραν να ολοκληρώσουν άλλη μια σχολική χρονιά!
- Ίσως και το λύκειο
- Τα παιδιά σας τα κατάφεραν σε μια πολύ δύσκολη περίοδο
- Κι είναι ακόμη ΕΔΩ και συνεχίζουν.
- Αναγνωρίστε την προσπάθεια και την πορεία τους!
- Ενθαρρύνεται τους γι αυτή την αναμέτρηση

*η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ή η ΑΠΟΤΥΧΙΑ στις εξετάσεις
επηρεάζει τη διαδρομή τους, αλλά δεν καθορίζει τη ζωή και
την αξία τους*

ΕΞΕΤΑΣΗ



Την περίοδο των εξετάσεων...

Είμαι διαθέσιμος/η!!

**Δείχνω κατανόηση, υπομονή, δεκτικότητα και
στοργή!!**

**Διαχειρίζομαι το δικό μου άγχος, για να μη βγει στο
παιδί!!**

**Κάνω λίγο τις προσδοκίες μου και τα όνειρα μου
στην άκρη. Είναι δικά μου. Δεν είναι η κατάλληλη
ώρα!!**

**Αποφεύγω συγκρίσεις. Δεν έχουν να βοηθήσουν σε
τίποτα ΤΩΡΑ!!**

**Τα σχόλια δυσaráσκειας «διάβασες- δε
διάβασες» ΑΚΥΡΑ!!**

Χωρέστε τα νεύρα και το θυμό!

**Οι συγκρούσεις και οι εντάσεις μέσα στην
οικογένεια μόνον επιβαρύνουν!**

**Προσκαλώ σε συζήτηση και συζητώ εφόσον
το θέλει κι ανταποκρίνεται!!**

**Μη ξεχάσετε να του αφήσετε ένα
λουλουδάκι, μια καρτούλα, ένα σοκολατάκι!**

ΕΞΕΤΑΣΗ



Τη μέρα της εξέτασης...

- Ένα καλό πρωινό, μian αγκαλιά, μια γλυκιά κουβέντα!!
- Μην περιμένετε έξω από το εξεταστικό, παρά μόνον αν το ζητήσει το παιδί
- Πάρτε κι εσείς ένα διάλειμμα φροντίδας και χαλάρωσης είναι και για εσάς δύσκολες μέρες!
- Υποδεχτείτε το παιδί με ζεστασιά κι ηρεμία! Όχι πολλές ερωτήσεις! Όχι πολλές υποδείξεις!!

Θυμηθείτε ...

Τελικά τα πράγματα μπορεί να μην εξελιχθούν όπως θα θέλατε....

Εσείς είστε ο ενήλικας φροντιστής! Κρατήστε τη θέση σας!!

ΑΚΟΥΩ!

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ!

ΕΝΘΑΡΡΥΝΩ!

ΒΟΗΘΩ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ!

ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ:

www.pixida.org.gr

2310-20.20.15 & 2310-20.44.53