ΑΕΜ 0713129

Ονοματεπώνυμο Δημήτριος Καπετανάκης

Μάθημα Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

Πρόγραμμα αντιμετώπισης σε μαθητές Λυκείου

<Απλά αντιμετώπισέ το>



**Σκοπός προγράμματος**

Στη Συγχρονη κοινωνία,τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι αντιμετωπίζουν στη καθημερινοτητά τους μεγάλη πίεση λόγω του σχολικού περιβάλλοντος και δραστηριοτήτων έξω από αυτό .Ετσι σκοπός αυτού του προγράμματος είναι οι μαθητές να κατανοήσουν γιατί πιέζονται αλλά και να βρουν τρόπους αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος με διάφορες τεχνικές.Κύριος σκοπός του προγράμματος η συνομιλία με άλλα άτομα για την αντιμετώπιση του άγχους και ανάπτυξη τεχνικών χαλάρωσης.Κύριος σκοπός είναι η αντιμετώπιση του άγχους μέσω τεχνικών για μαθητές λυκείου.

**Επιμέρους στόχοι**

1.Να κατανοήσουν το πρόβλημα

2.Να αναπτύξουν τεχνικές χαλάρωσης για το άγχος

3.Να αποκτήσουν εμπειρίες μέσα από τη συμμετοχή από τη φυσική δραστηριοτητα

4.Να αποκτήσουν την έννοια της ομάδας

 Τεκμηρίωση προγράμματος

 Η πίεση που ασκείται στους νέους λόγω των πολλών μαθημάτων του σχολείου και των φροντιστηρίων τους δημιουργεί μια κατάσταση στρες και άγχους τα οποία μπορούν να βλάψουν την υγεία τους.Σηματικό για τους μαθητές είναι να κατανοήσουν τι είναι το άγχος και να προσπαθούν να το αποβάλλουν.Έτσι η εφαρμογή του προγράμματος αυτού Εχει σκοπό να καταλάβει ο μαθητής τι πραγμτικά του προκαλεί άγχος και πώς να το αντιμετωπίσει.Τελος σκοπός είναι οι μαθητές να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες μέσα από τις φυσικές δραστηριότητες.

Προσδωκόμενα άποτελέσματα

Μετά το τέλος του μαθάματος θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις σε θέματα που αφορούν το άγχος τους.Να γνωρίζουν τις επιπτώσεις τους άγχους στην υγεία και πώς να το αντιμετωπίσουν.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μαθημα 1ο

Σκοπός: Να ενημερωθούν οι μαθητές για το τι είναι άγχος ,πως προκαλείται και πώς να το αλλάξουν.

Μέσα:Σύντομη ενημερωτική διάλεξη για το άγχος

Μάθημα 2ο

 Σκοπός: Οι μαθητές εκφράζουν τα συναισθήματά τους για την αποβολή του άγχους μέσω της συνομιλίας.

Μέσα:Oi μαθητές μέσω της συνομιλίας εκφράζουν τα συναισθήματά τους

Μάθημα 3ο

Σκοπός:Αυτοέλεγχος τους άγχους

Μέσα:Οι μαθητές με διάφορες εκφράσεις όπως για παράδειγμα<πρέπει να σκέφτομαι θετικά και να μην έχω άγχος> ή <έχω τώρα άγχος μετά δεν θα έχω> προσπαθούν να ελέγχουν το άγχος που έχουν.

Μαθημα 4ο

Σκοπος:Να μαθουν να διαχωρίζουν σωστά τους στόχους

Μέσα:Σε ένα χαρτί ο κάθε μαθητήςγράφει τους στόχους που θέλει να πετύχει και διαχωρίζει τους πιο σημαντικούς.

Μαθημα 5ο

Σκοπός:Οι μαθητές να μάθουν να χαλαρώνουν και να διώχνουν το άγχος μέσα από ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης.

Μεσα: Στο γμναστήριο του σχολείου οι μαθητές εκτελούν ασκήσεις χαλάρωσης

Μάθημα 6ο

Σκοπος:Το σχολέιο προάγει την ανταγωνιστικότητα μεταξυ των παιδιών ώστε να κανούν υψηλές επιδόσεις με απότελεσμα να δημιούργειται άγχος και στρες μεταξυ αυτών.

Μεσα: Για την αντιμετώπιση του στρες σημαντικές τεχνικές χαλάρωσης είναι η νοέρη απεικόνιση,προοδευτική χαλάρωση,θετίκες σκέψεις και διαφραγματικές αναπνοές.

Δραστηριοτητα 1η

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες.Πείτε τους να γράψουν ανά ομάδα ποια είναι αθτά που τους προκαλούν άγχος και γιατί ,οσα μπορούν πιο αναλυτικά.Να συζητησουν μέσα στις ομάδες τους πως μπορούν να το αντιμετωπίσουν..Τέλος να συζητήσουν οι μαθητές όλων των ομάδων μαζί ποιες είναι οι κοινές πηγές που τους προκαλούν στρες,καθως και του τρόπς που βρήκαν να τις αντιμετώπισουν.Καθοδηγήστε τη συζήτησή τους και βοήθηστε τος να βρουν λυσεις.Παροτρυνετέ τους να τις εφαρμόσουν.

Δραστηριότητα 2η

Μάθετε στους μαθητές την παρακάτω άσκηση την οποία μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι ή μέσα στη τάξη,όταν αίσθανονται στρεσαρισμένοι και κουρασμένοι.

1.Καθίστε στη κάρεκλα με τα χέρια πάνω στους μηρούς

2.Σκυψτε αργά ,φτάνοντας τα χέρια σας μέχρι τα πέλματα,ενώ ταυτόχρονα εκπνέετε,μετρώντας αργά μέχρι το 4.

3.Ανεβείτε πάνω στην αρχίκη θέση,μετρώντας ξανά μέχρι το 4,ενώ ταυτόχρονα εισπνέετε.

4.Μείνετε εκεί για λίγο και επαναλάβετε5-7 φορές