

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Στο πλαίσιο του προγράμματος **«Προαγωγή Ψυχικής Υγείας στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση»** καθώς και των δράσεων δικτύωσης με φορείς της κοινότητας τα στελέχη του Κέντρου Κοινότητας Δάφνης – Υμηττού, πραγματοποίησαν την Πέμπτη 11/4/2019 και την Παρασκευή 12/4/2019 επίσκεψη στο 3^ο ΓΕΛ και 1^ο ΓΕΛ Υμηττού αντίστοιχα, με στόχο την παρουσίαση ημερίδας με θέμα: **«Άγχος – Στρες και Πανελλήνιες Εξετάσεις»** στους μαθητές της Γ' Λυκείου.

Την παρουσίαση, η οποία υλοποιήθηκε από την Ψυχολόγο του Κέντρου, Ευαγγελία Σταματέλου, σε συνεργασία με την Κοινωνική Λειτουργό Αμαλία Δημούδη, με αφορμή τη δύσκολη και επίπονη προετοιμασία τους εν όψει των Πανελληνίων Εξετάσεων την παρακολούθησε το σύνολο των μαθητών της Γ' Λυκείου. Στη συνάντησή μας με τους μαθητές αναπτύχθηκαν διεξοδικά οι παρακάτω θεματικές ενότητες: **οι έννοιες του άγχους – στρες, τα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τις δυο αυτές καταστάσεις που βιώνουν τα παιδιά, τα είδη του στρες αλλά και τα συμπτώματα με τα οποία εμφανίζεται, οι κρίσεις πανικού και η διαχείρισή τους πριν τις πανελλήνιες εξετάσεις, καθώς και οι τεχνικές αντιμετώπισης και τρόποι διαχείρισης του στρες.**

Στο δεύτερο μέρος της εποικοδομητικής συνάντησης με τους μαθητές του 3^ο ΓΕΛ Υμηττού πραγματοποιήθηκε από τα στελέχη του Κέντρου βιωματικό εργαστήριο με θέμα **«Διαχείριση του Άγχους των Εξετάσεων»**. Στόχος του διαδραστικού εργαστηρίου είναι να λειτουργήσει υποστηρικτικά προς τους μαθητές, βοηθώντας τους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν από την ιδιαίτερα στρεσογόνο και πιεστική περίοδο προετοιμασίας τους για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις.

Στην από κοινού μας προσπάθεια να είμαστε κοντά στα παιδιά στην ιδιαίτερα δύσκολη αλλά ταυτόχρονα δημιουργική και παραγωγική μεταβατική περίοδο της ζωής τους θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Διευθύντρια του 3^ο ΓΕΛ Υμηττού, κυρία Μαριλένα Παπαφίλη και τον Διευθυντή του 1^{ου} ΓΕΛ Υμηττού κύριο Αθανάσιο Παππά για την φιλοξενία τους καθώς και την άψογη συνεργασία που είχαμε.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Φωτογραφικό υλικό από την Ημερίδα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



αίδη των σφαιρών αλλά και τη συμπεριφορά με τα όπλα μηχανημάτων, οι οποίοι μπορούν και η διαχείρισή τους πριν τις ανταλλαγές ελπίδων, καθώς και τα τεχνικά αντιμετώπισης και πρόστα διαχείρισης των σφαιρών.

Στο δεύτερο μέρος της εκπαιδευτικής συνάντησης με τους μεθιτές των 3^ο ΓΕΛ Υμηττού πραγματοποιήθηκε από τα στελέχη του Κέντρου βιωματικό εργαστήριο με θέμα «Διαχείριση των Άγχους των Εφηβικών». Στόχος του διαδραστικού εργαστηρίου είναι να λειτουργήσει υποστηρικτικό προς τους μαθητές, βοηθώντας τους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα υγιεινά συναισθήματα που προκύπτουν από την ιδιαίτερα στρεσογόνο και πιεστική περίοδο προετοιμασίας τους για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις.

Εinen από κοινά μας προσπάθεια να είμαστε κοντά στα παιδιά στην ιδιαίτερα δύσκολη αλλά και εύκολη θεωρητική και πρακτική μετρητική περίοδο της ζωής τους. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την διευθύντρια του 3^ο ΓΕΛ Υμηττού, κυρία Μαργαρίτα Παπαφίλη και τον αντιπρόεδρο του 1^ο ΓΕΛ Υμηττού κύριο Αθανάσιο Παπαδόπουλο για την φιλοξενία τους καθώς και την άφιξη συνεργασία που είχαμε.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.