

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Την Τρίτη στις 19/3 στο πλαίσιο των δράσεων δικτύωσης που υλοποιεί το Κέντρο Κοινότητας με φορείς και δομές του δήμου Δάφνης – Υμηττού πραγματοποιήθηκε επίσκεψη των στελεχών του Κέντρου Κοινότητας Δάφνης – Υμηττού, Αμαλία Δημούδη, Κοινωνικός Λειτουργός και Ευαγγελία Σταματέλου, Ψυχολόγος, στο 3^ο ΓΕΛ Δάφνης με στόχο την παρουσίαση του θέματος: **«Άγχος – Στρες και Πανελλήνιες Εξετάσεις»** στους μαθητές της Γ' Λυκείου.

Η παρουσίαση, η οποία έτυχε θετικής ανταπόκρισης και την παρακολούθησε το σύνολο των μαθητών της Γ' Λυκείου, υλοποιήθηκε από την Ψυχολόγο του Κέντρου, Ευαγγελία Σταματέλου, με αφορμή τη δύσκολη και επίπονη προετοιμασία τους εν όψει των Πανελληνίων Εξετάσεων. Στο πρώτο μέρος της εποικοδομητικής συνάντησης 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 καθώς και οι τεχνικές αντιμετώπισης και τρόποι διαχείρισης του στρες.**

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης 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.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Διευθυντή του 3^ο ΓΕΛ Δάφνης, κο Ελευθέριο Σπανό για την άψογη συνεργασία που είχαμε, καθώς και τα μέλη του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων που παρευρέθησαν στο πρώτο μέρος της παρουσίασής μας.







