



Στρατηγικές για Εκπαιδευτικούς

Διαχείριση Άγχους στους Μαθητές



Τι είναι το σχολικό άγχος;

- Το **σχολικό άγχος** αναφέρεται στο έντονο στρες και την ανησυχία που βιώνουν οι μαθητές σχετικά με το σχολείο, τις επιδόσεις τους και τις κοινωνικές σχέσεις. Μπορεί να εκδηλωθεί σε όλες τις ηλικίες, από το νηπιαγωγείο έως το λύκειο, επηρεάζοντας την ψυχική και σωματική υγεία των παιδιών.
- Η διαχείριση του σχολικού άγχους περιλαμβάνει διάφορες στρατηγικές.

Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος

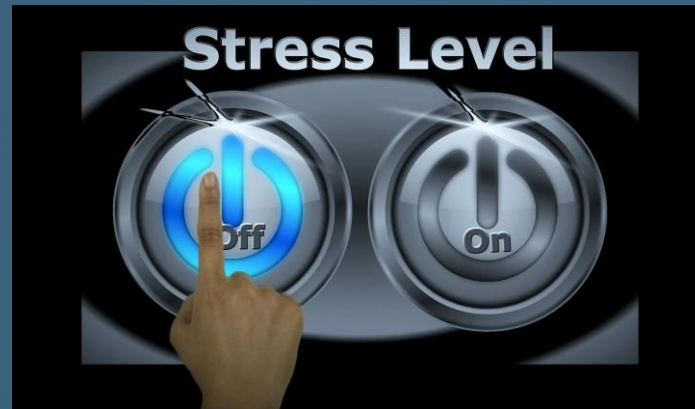
- - Διατηρούμε ανοιχτή επικοινωνία και δείχνουμε κατανόηση.
- - Ενθαρρύνουμε τη συνεργασία και τη θετική αλληλεπίδραση στην τάξη.
- - Παρέχουμε σαφείς οδηγίες και πρόγραμμα για να μειωθεί το άγχος της αβεβαιότητας.

Διδασκαλία Τεχνικών Διαχείρισης Άγχους

- - Οργάνωση & Προγραμματισμός: Βοηθάμε τους μαθητές να διαχειριστούν το διάβασμά τους.
- - Θετική Σκέψη: Ενθαρρύνουμε την καλλιέργεια μιας θετικής προοπτικής.



Προσαρμογή της Διδασκαλίας



- - Παρέχουμε ευέλικτες μεθόδους μάθησης.
- - Μειώνουμε την πίεση των τεστ με εναλλακτικούς τρόπους αξιολόγησης.
- - Επιβραβεύουμε την προσπάθεια και όχι μόνο το αποτέλεσμα.

Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης των Μαθητών



- - Τονίζουμε τις επιτυχίες τους, όσο μικρές κι αν είναι.
- - Ενθαρρύνουμε τη νοοτροπία ανάπτυξης ('growth mindset'), δηλαδή την πεποίθηση ότι η ευφυΐα, οι ικανότητες και τα ταλέντα μπορούν να αναπτυχθούν μέσω προσπάθειας, εξάσκησης και μάθησης.
- - Δίνουμε χώρο για αυτοέκφραση και πρωτοβουλία στην τάξη.

Συνεργασία με Γονείς & Σχολικούς Ψυχολόγους

- - Ενημερώνουμε διακριτικά τους γονείς αν παρατηρούμε υψηλά επίπεδα άγχους.
- - Καθοδηγούμαστε από ειδικούς (Σχολικούς Ψυχολόγους) αν κρίνεται απαραίτητο.
- - Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των γονέων στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ενσυναίσθηση & Υπομονή

- Τα πιο δυνατά εργαλεία στην εκπαίδευση!

