



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Ηλεκτρονική Μάθηση.»

Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της Αθανασίας Προβή (Α.Μ.: 2365)

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

EDUCATIONAL PROGRAM FOR ANXIETY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Επιβλέπων:

Συμεών Ρετάλης

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 2024

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

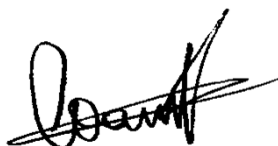
Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΠΡΟΒΗ

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ2365

Υπογραφή:



Περίληψη	4
Abstract	5
1. Εισαγωγή	6
1.1 Η σημασία της αντιμετώπισης του άγχους των μαθητών στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση	
1.2 Αντικείμενο της διπλωματικής εργασίας	6
1.3 Στόχοι και προσδοκίες του προγράμματος.....	7
1.4 Δομή της διπλωματικής εργασίας.....	7
2. Θεωρητικό Πλαίσιο	9
2.1 Ανασκόπηση προγραμμάτων αντιμετώπισης του άγχους για μαθητές.....	9
2.2 Προγράμματα αντιμετώπισης άγχους στην Ελλάδα	9
2.3 Προγράμματα για την αντιμετώπιση του άγχους στο εξωτερικό	12
3. Αντιμέτωπιση του άγχους: εκπαιδευτικό πρόγραμμα	17
3.1 Στόχοι Προγράμματος.....	17
3.2 Δομή και Μεθοδολογία του Προγράμματος.....	20
3.3 Περιγραφή των μεθόδων ενημέρωσης και εξοικείωσης με το άγχος	43
3.4 Δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν	45
3.5 Τεχνικές Αντιμέτωπισης του άγχους	49
4. Σύνοψη	54
4.1 Ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων της εργασίας	56
4.2 Σκέψεις και προτάσεις για την συνέχιση του προγράμματος.....	57
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	59

Περίληψη

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται το άγχος που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και εστιάζει στη κατανόηση, τις επιπτώσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισής του. Στόχος είναι η δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος σχετικά με το άγχος που θα ενημερώσει και θα εξοικειώσει τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς. Επίσης το πρόγραμμα θα παρέχει πρακτικές τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους και θα βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου στο σχολείο και στην οικογένεια. Αναλύονται οι επιπτώσεις του άγχους στην ψυχική και σωματική υγεία καθώς και στις κοινωνικές σχέσεις . Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε περιλαμβάνει workshops, case studies και συνεργασία με εκπαιδευτικούς και γονείς με στόχο την ολιστική προσέγγιση και αντιμετώπιση του προβλήματος.

Λέξεις-κλειδιά: άγχος, δευτεροβάθμια εκπαίδευση, μαθητές, στρατηγικές αντιμετώπισης, ψυχική υγεία, ακαδημαϊκή επίδοση, υποστηρικτικό δίκτυο

Abstract

This study examines anxiety in secondary education students, focusing on understanding, impacts, and coping strategies. The research aims to inform and familiarize students, parents, and educators with anxiety, provide practical techniques for managing it, and create a support network within the school and family. The study analyzes definitions and differences between normal and pathological anxiety, and the effects of anxiety on academic performance, mental and physical health, and social relationships. The proposed educational program includes workshops, case studies, and collaboration with parents and educators, aiming to a holistic approach to the problem.

Keywords: anxiety, secondary education, students, coping strategies, mental health, academic performance, support network

1. Εισαγωγή

1.1 Η σημασία της αντιμετώπισης του άγχους των μαθητών στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Η διαχείριση του άγχους στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι ζωτικής σημασίας καθώς αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται από σημαντικές αλλαγές και προκλήσεις για τους μαθητές.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος που συνοδεύεται από αυξημένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, κοινωνικές πιέσεις και αλλαγές στην αυτοαντίληψη και την ταυτότητα. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων με αποτέλεσμα την μειωμένη συμμετοχή στη σχολική ζωή. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το αυξημένο άγχος συνδέεται άμεσα με την πτώση της σχολικής επίδοσης και της γενικότερης εμπλοκής των μαθητών στην εκπαιδευτική διαδικασία (Smith & Taylor, 2022; Anderson, 2023).

Επίσης μπορεί να προκαλέσει σωματικά προβλήματα όπως πονοκεφάλους, κοιλιακά άλγη και αϋπνία καθώς και ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Johnson & Williams, 2021; Harris et al., 2023).

Επομένως η δημιουργία και η εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στη μείωση του άγχους είναι απαραίτητη για την προώθηση της ψυχικής ευημερίας και της ακαδημαϊκής επιτυχίας των μαθητών (Miller & Davis, 2024).

1.2 Αντικείμενο της διπλωματικής εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία επικεντρώνεται στη διερεύνηση του άγχους που βιώνουν οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και στην ανάπτυξη ενός προγράμματος για την αποτελεσματική διαχείριση και μείωση του άγχους αυτού.

Η μελέτη του άγχους σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα είναι ιδιαίτερα σημαντική δεδομένων των επιπτώσεων του στην ακαδημαϊκή επίδοση καθώς και την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών. Η εργασία θα εστιάσει στη διερεύνηση των αιτιών και των συνεπειών του άγχους καθώς και στο σχεδιασμό ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που θα περιλαμβάνει στρατηγικές και τεχνικές για την αποτελεσματική διαχείρισή του.

Στόχος είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου και επιστημονικά τεκμηριωμένου προγράμματος που θα βοηθήσει τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να αντιμετωπίσουν το άγχος και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

1.3 Στόχοι και προσδοκίες του προγράμματος

Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι οι εξής:

1. **Κατανόηση των αιτιών του άγχους:** Η πρώτη φάση του προγράμματος εστιάζει στην αναγνώριση και την κατανόηση των βασικών αιτιών του άγχους στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η ανάλυση αυτή θα βασιστεί σε επιστημονικές μελέτες και ερευνητικά δεδομένα
2. **Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης του άγχους:** Μετά την κατανόηση των αιτιών το πρόγραμμα θα αναπτύξει στρατηγικές και τεχνικές διαχείρισης του άγχους. Αυτές θα περιλαμβάνουν διάφορες τεχνικές και θα προωθούν και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων οι οποίες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους .
3. **Ενίσχυση ψυχολογικής ανθεκτικότητας:** Το πρόγραμμα θα στοχεύσει επίσης στην ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των μαθητών βοηθώντας τους να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και αυτοδιαχείρισης οι οποίες είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.
4. **Αξιολόγηση του προγράμματος:** Το πρόγραμμα θα αξιολογηθεί για την αποτελεσματικότητά του μέσω ανατροφοδότησης που θα παρέχουν οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς.

1.4 Δομή της διπλωματικής εργασίας

Η διπλωματική εργασία είναι δομημένη σε τέσσερα κεφάλαια:

- **Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή** - Παρουσιάζεται το αντικείμενο της εργασίας, η σημασία της αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, οι στόχοι και οι προσδοκίες του προγράμματος καθώς και η δομή της εργασίας.
- **Κεφάλαιο 2: Θεωρητικό Πλαίσιο** - Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και των ερευνητικών δεδομένων που σχετίζονται με το άγχος των μαθητών στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Επίσης, παρουσιάζονται

και αναλύονται προγράμματα διαχείρισης του άγχους που εφαρμόζονται τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό .

- **Κεφάλαιο 3: Σχεδιασμός Εκπαιδευτικού Προγράμματος** - Εδώ περιγράφονται οι στόχοι, η μεθοδολογία, το χρονοδιάγραμμα και το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος
- **Κεφάλαιο 4:Αποτελέσματα και Συμπεράσματα** - Παρουσίαση της αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του προγράμματος από τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς καθώς και περιγραφή των δυνατών του σημείων αλλά και των περιορισμών του όπως και προτάσεις για μελλοντική του εφαρμογή .

2.Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Ανασκόπηση προγραμμάτων αντιμετώπισης του άγχους για μαθητές

Τα προγράμματα αντιμετώπισης του άγχους για μαθητές έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια καθώς η αναγνώριση των επιπτώσεων του άγχους στην ακαδημαϊκή επίδοση και γενικότερα στην ευημερία των μαθητών έχει γίνει πιο έντονη (Smith, & Kosslyn, 2021). Σύμφωνα με την πρόσφατη βιβλιογραφία τα προγράμματα αυτά ποικίλλουν ως προς τις προσεγγίσεις, τις τεχνικές και τις μεθόδους που χρησιμοποιούν αλλά όλα περιλαμβάνουν εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, συμβουλευτική και υποστηρικτικές δραστηριότητες (Jones & Brown, 2020)

Ένα σημαντικό μέρος της βιβλιογραφίας επικεντρώνεται στη θετική επίδραση της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) στην αντιμετώπιση του άγχους των μαθητών. Η CBT έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική καθώς βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να αλλάζουν αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς που συμβάλλουν στη δημιουργία του άγχους (Smith, Jones, & Brown, 2021). Άλλες προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης όπως η προοδευτική χαλάρωση των μυών και οι τεχνικές αναπνοής οι οποίες έχουν επίσης θετικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους (Johnson & Williams, 2022).

Επιπλέον τα εκπαιδευτικά προγράμματα που ενσωματώνουν τη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση αναφέρονται συχνά στη βιβλιογραφία ως αποτελεσματικά μέσα για τη μείωση του άγχους. Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων άγχους μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών και της βελτίωσης της συνολικής ψυχικής ευεξίας (Miller & Davies, 2022).

2.2 Προγράμματα αντιμετώπισης άγχους στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα τα προγράμματα αντιμετώπισης του άγχους για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης και εφαρμογής. Ορισμένα από αυτά τα προγράμματα έχουν σχεδιαστεί και υλοποιηθεί από κρατικούς φορείς όπως το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με πανεπιστήμια και άλλους φορείς.

Πρόγραμμα "Σχολικός Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας"

Το πρόγραμμα "Σχολικός Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας" αναπτύχθηκε από το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας το 2018 . Στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των μαθητών μέσω της παροχής εξειδικευμένης συμβουλευτικής υποστήριξης. Οι σχολικοί σύμβουλοι είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί) που τοποθετούνται σε σχολεία για να παρέχουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική σε μαθητές που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες, να υποστηρίζουν τους εκπαιδευτικούς στη διαχείριση των προβλημάτων συμπεριφοράς και ψυχικής υγείας των μαθητών και να συνεργάζονται με τους γονείς για την ενδυνάμωση της σχέσης μεταξύ σχολείου και οικογένειας. Επίσης οι σχολικοί σύμβουλοι ψυχικής υγείας υλοποιούν εκπαιδευτικά προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σχολείο. Το πρόγραμμα "Σχολικός Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας" εφαρμόζεται σταδιακά σε επιλεγμένα σχολεία σε όλη την Ελλάδα με στόχο την ολοκληρωμένη εφαρμογή του σε όλες τις σχολικές μονάδες. Οι αξιολογήσεις του προγράμματος δείχνουν βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας των μαθητών, μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς καθώς και καλύτερη συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας (<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry>)

Πρόγραμμα "Μαζί και στο Σχολείο" - Χαμόγελο του Παιδιού

Το πρόγραμμα "Μαζί και στο Σχολείο" αναπτύχθηκε και υλοποιείται από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό "Το Χαμόγελο του Παιδιού". Είναι μέρος των δράσεων του οργανισμού για τη στήριξη των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον και αποτελεί ένα από τα προγράμματα που "Το Χαμόγελο του Παιδιού" προσφέρει σε συνεχή βάση. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά από δράσεις που ξεκίνησαν σταδιακά από το 2015 και συνεχίζουν να υλοποιούνται και να εξελίσσονται ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών και των σχολείων. Σημαντικό είναι να τονίσουμε ότι το πρόγραμμα στοχεύει στην ψυχολογική υποστήριξη και ενδυνάμωση των μαθητών μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Περιλαμβάνει εργαστήρια και ομαδικές συνεδρίες με ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς καθώς και δραστηριότητες και παιχνίδια που βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του άγχους, επίλυσης προβλημάτων και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης. Επίσης το πρόγραμμα παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε εκπαιδευτικούς και γονείς με στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας σχολείου-οικογένειας.

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε επιλεγμένα δημόσια και ιδιωτικά σχολεία σε όλη την Ελλάδα καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Οι αξιολογήσεις του προγράμματος δείχνουν σημαντική βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας των μαθητών καθώς και ενδυνάμωση της σχέσης μεταξύ σχολείου και οικογένειας (Το Χαμόγελο του Παιδιού, n.d.)

Πρόγραμμα "Σχολείο Χωρίς Άγχος -Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (Child and Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI)

Το πρόγραμμα "Σχολείο Χωρίς Άγχος- Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (Child and Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI) " είναι ένα πενταετές πρόγραμμα που έχει ως στόχο να συμβάλει στην ενίσχυση της παρεχόμενης φροντίδας ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους καθώς και στην ενδυνάμωση των υποδομών για την πρόληψη, αξιολόγηση και θεραπεία δυσκολιών ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν παιδιά και νέοι στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο της διεθνούς πρωτοβουλίας για την υγεία (ΔΠΥ) του ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και υλοποιείται σε συνεργασία με τον ανεξάρτητο μη κερδοσκοπικό οργανισμό της Νέας Υόρκης Child Mind Institute (CMI) και ένα δίκτυο φορέων και επαγγελματιών που εργάζονται στην πρώτη γραμμή του δημόσιου συστήματος υγείας όπως ο πανελλήνιος σύλλογος για την υποστήριξη ΔΕΠΥ ο οποίος ειδικεύεται στη διαχείριση μαθητών με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και παρέχει συμβουλές και υποστήριξη σε εκπαιδευτικούς και γονείς. Απευθύνεται σε μαθητές από 13 έως 17 ετών και περιλαμβάνει ενημερωτικές ημερίδες για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς σχετικά με την αντιμετώπιση του άγχους. Επιπλέον περιλαμβάνει την διοργάνωση ομαδικών συνεδριών με ειδικούς ψυχικής υγείας όπου οι μαθητές εκπαιδεύονται σε τεχνικές διαχείρισης του άγχους. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης εργαστήρια και δραστηριότητες που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους.

Οι αξιολογήσεις του προγράμματος έδειξαν σημαντική μείωση των επιπέδων του άγχους στους συμμετέχοντες μαθητές. Οι μαθητές ανέπτυξαν καλύτερες στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και βελτίωσαν την ψυχική τους υγεία. Παρατηρήθηκε επίσης θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή τους επίδοση καθώς μπορούσαν να ανταπεξέλθουν καλύτερα στις σχολικές απαιτήσεις. Επιπλέον, ενισχύθηκε η συνεργασία μεταξύ

σχολείου, οικογένειας και ειδικών ψυχικής υγείας. Η επίτευξη αυτών των αποτελεσμάτων αντιπροσωπεύει μια σημαντική προσπάθεια των συνεργαζόμενων φορέων και του Υπουργείου Υγείας για τη βελτίωση της ψυχικής ευημερίας των μαθητών και τη δημιουργία ενός φιλικού περιβάλλοντος στο σχολείο που προάγει την ψυχική υγεία (Child and Adolescent Mental Health Initiative, n.d.).

2.3 Προγράμματα για την αντιμετώπιση του άγχους στο εξωτερικό

"FRIENDS for Life" (Ηνωμένο Βασίλειο, Ιρλανδία, Ολλανδία, Βέλγιο)

Το πρόγραμμα "FRIENDS for Life" είναι ένα σχολικό πρόγραμμα που έχει αναπτυχθεί για την πρόληψη του άγχους και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των παιδιών. Δημιουργήθηκε από την Dr. Paula Barrett στην Αυστραλία και έχει εφαρμοστεί σε πολλές χώρες συμπεριλαμβανομένων του Ηνωμένου Βασιλείου, της Ιρλανδίας, της Ολλανδίας και του Βελγίου.

Η εφαρμογή του προγράμματος "FRIENDS for Life" ξεκίνησε το 2004 στην επαρχία της Βρετανικής Κολούμπια στον Καναδά ενώ έχει επεκταθεί σε διάφορες χώρες απο τότε. Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα έχει εφαρμοστεί σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και άλλους φορείς προκειμένου να υποστηρίξει την ψυχική υγεία των μαθητών.

Η προσέγγιση του προγράμματος βασίζεται στις αρχές της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και έχει αναγνωριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα για την αντιμετώπιση του άγχους στα παιδιά

Για το πρόγραμμα "FRIENDS for Life" ο σχεδιασμός και η υλοποίησή του βασίστηκε στη στενή συνεργασία ερευνητικών ομάδων από πανεπιστήμια στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ιρλανδία, την Ολλανδία και το Βέλγιο. Συγκεκριμένα οι φορείς που συμμετείχαν ήταν το πανεπιστήμιο του Southampton και το πανεπιστήμιο του Dundee στο Ηνωμένο Βασίλειο, το πανεπιστήμιο του Δουβλίνου στην Ιρλανδία, το πανεπιστήμιο του Άμστερνταμ και το Πανεπιστήμιο του Groningen στην Ολλανδία καθώς και το πανεπιστήμιο της Γάνδης και το πανεπιστήμιο της Λιέγης στο Βέλγιο.

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε διαφορετικές χρονικές περιόδους σε κάθε χώρα. Στην Ιρλανδία το πρόγραμμα άρχισε να εφαρμόζεται το 2004 με συνεχείς εφαρμογές και αξιολογήσεις στα σχολεία. Εφαρμογές του προγράμματος έχουν γίνει και στην Ολλανδία και στο Βέλγιο τα επόμενα χρόνια. Έχει ως στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους, επίλυσης προβλημάτων και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης.

Η μεθοδολογία του προγράμματος βασίστηκε σε γνωσιακές-συμπεριφορικές τεχνικές με διδακτικές ενότητες που κάλυπταν θέματα όπως η αναγνώριση και η διαχείριση του άγχους, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Οι εκπαιδευτικοί που εφάρμοσαν το πρόγραμμα "FRIENDS for Life" έλαβαν ειδική επιμόρφωση από ψυχολόγους ή από ειδικούς εκπαιδευτές πιστοποιημένους για το πρόγραμμα. Οι εκπαιδευτές αυτοί μπορεί να ήταν επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή άλλοι ειδικοί κατάλληλα εκπαιδευμένοι για να μεταφέρουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του προγράμματος οι εκπαιδευτικοί παρείχαν ανατροφοδότηση και υποστήριξη στους μαθητές τους και λάμβαναν καθοδήγηση από τους ψυχολόγους και τους εκπαιδευτές του προγράμματος για να διασφαλιστεί η σωστή εφαρμογή των εννοιών και η αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Όσον αφορά τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε σημαντική μείωση των επιπέδων του άγχους και της κατάθλιψης στους συμμετέχοντες, με τους μαθητές που συμμετείχαν να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και να βελτιώνουν την ψυχική τους υγεία. Επιπλέον παρατηρήθηκε θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών όπως επίσης και στην κοινωνική τους προσαρμογή και ένταξη. Οι μαθητές έδειξαν αυξημένη ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων τους, αναπτύχθηκε η ψυχική τους ανθεκτικότητα, βελτιώθηκε η αυτοεκτίμηση τους και τονώθηκε η αυτοπεποίθησή τους.

Τέλος, οι εκπαιδευτικοί που υλοποίησαν το πρόγραμμα ανέφεραν θετικά σχόλια σχετικά με την ευκολία εφαρμογής και την αποτελεσματικότητά του ενώ οι γονείς των μαθητών

που συμμετείχαν ανέφεραν βελτίωση στη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία των παιδιών τους. Το πρόγραμμα αξιολογήθηκε ως αποτελεσματικό και κρίθηκε κατάλληλο για ευρεία εφαρμογή σε σχολικά περιβάλλοντα.

Το "FRIENDS for Life" αποδείχθηκε ένα ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του άγχους και της κατάθλιψης σε μαθητές με σημαντικά οφέλη τόσο για την ψυχική υγεία όσο και για την ακαδημαϊκή και κοινωνική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ανέδειξαν τη σημαντική συνεισφορά του προγράμματος στην ψυχική ευημερία των μαθητών ενισχύοντας το πνεύμα τους, βελτιώνοντας την αυτοπεποίθησή τους και επηρεάζοντας θετικά τη συμπεριφορά και την αποδοτικότητά τους στο σχολείο.

Το πρόγραμμα "FRIENDS for Life" αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς τη θέσπιση πρακτικών που στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στο χώρο της εκπαίδευσης. Η επιτυχημένη εφαρμογή και αξιολόγηση του προγράμματος σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες καταδεικνύει τη δυνατότητα διεθνούς εφαρμογής και τη σημασία ανάληψης δράσης για την υποστήριξη της νεότερης γενιάς στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Επιπλέον η συνεργασία μεταξύ πανεπιστημίων από διαφορετικές χώρες δημιούργησε ένα παράδειγμα συνεργασίας στην προώθηση της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό σύστημα (Friends Resilience, n.d.)

Project "MindMatters"

Το πρόγραμμα "MindMatters" αποτελεί μία ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία που έχει υλοποιηθεί για την αντιμετώπιση του άγχους σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου και έχει λάβει χώρα στην Αυστραλία. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από το Australian Research Council for Educational Research σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλίας.

Υλοποιήθηκε το 2003 στην Αυστραλία και δημιουργήθηκε από ειδικούς στον τομέα της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης. Από το 2003 μέχρι σήμερα το πρόγραμμα έχει προσαρμοστεί και εφαρμοστεί με επιτυχία σε περισσότερα από 1.000 σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των μαθητών καθώς και την παροχή εκπαιδευτικών εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου. Για την επίτευξη αυτών των στόχων το πρόγραμμα περιλαμβάνει εκπαίδευση των εκπαιδευτικών για την αναγνώριση του άγχους και την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης καθώς επίσης παρέχει εκπαιδευτικό υλικό που βοηθά στην ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Το πρόγραμμα "MindMatters" περιλαμβάνει εκπαιδευτικά εργαλεία που υποστηρίζουν τις σχολικές κοινότητες στην ανάπτυξη της ψυχικής υγείας των μαθητών εστιάζοντας στη διαχείριση του άγχους. Αυτά τα εργαλεία περιλαμβάνουν οδηγίες για εκπαιδευτικούς και παρέχουν κατευθύνσεις για την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών.

Επίσης περιλαμβάνουν εκπαιδευτικό υλικό που βοηθά τους εκπαιδευτικούς να διδάξουν σχετικά με την ψυχική υγεία. Τέλος εμπεριέχουν και δραστηριότητες που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση των μαθητών για την ψυχική υγεία και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους όπως η αναγνώριση και η αντιμετώπιση του άγχους στην καθημερινή ζωή.

Μέσω του προγράμματος "MindMatters" έχουν παρατηρηθεί σημαντικά θετικά αποτελέσματα. Μελέτες έχουν δείξει ότι το πρόγραμμα έχει συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών που συμμετείχαν σε αυτό. Η ευαισθητοποίηση, η υποστήριξη και οι δράσεις που παρέχονται μέσω του προγράμματος έχουν θετική επίδραση στη ψυχική υγεία των μαθητών. Ένα από τα πιο σημαντικά αποτελέσματα του προγράμματος είναι η μείωση των επιπτώσεων του άγχους στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Τέλος το πρόγραμμα παρέχει εργαλεία και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του άγχους και των συναισθημάτων τους. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι κρίσιμη για την ψυχοκοινωνική ευημερία των μαθητών και συμβάλλει στην αντιμετώπιση και πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας. Με βάση όλα τα παραπάνω, το πρόγραμμα "MindMatters" αποτελεί μια αποτελεσματική πρωτοβουλία που επιδιώκει την ολοκληρωμένη υποστήριξη της ψυχικής υγείας των μαθητών στα σχολεία. Οι προσεγγίσεις και τα εργαλεία που παρέχει

το πρόγραμμα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στη βελτίωση της ψυχικής ευημερίας των μαθητών, στη μείωση του άγχους και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης των συναισθημάτων τους (Australian Council for Educational Research, n.d.)

3. Αντιμετώπιση του άγχους: εκπαιδευτικό πρόγραμμα

3.1 Στόχοι Προγράμματος

Ο κεντρικός στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η ενίσχυση της ικανότητας των μαθητών να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται το άγχος τους με αποτελεσματικό τρόπο. Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε με επίκεντρο την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους τόσο εντός όσο και εκτός του σχολείου. Μέσα από το πρόγραμμα οι μαθητές θα αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ανταποκρίνονται στις καθημερινές προκλήσεις, να διατηρούν την ψυχραιμία τους σε αγχωτικές και στρεσογόνες καταστάσεις και να επιτυγχάνουν υψηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής επίδοσης. Η υιοθέτηση αυτών των δεξιοτήτων δε στοχεύει μόνο στη διαχείριση του άγχους αλλά και στην ενίσχυση της συνολικής τους ευημερίας προετοιμάζοντάς τους για μια επιτυχημένη και ισορροπημένη ενήλικη ζωή. Επιπλέον, το πρόγραμμα επιδιώκει να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό πλαίσιο τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς προάγοντας έτσι μια συλλογική προσπάθεια για την καλύτερη ψυχική υγεία στην εκπαιδευτική κοινότητα. Οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν :

- **Αναγνώριση και κατανόηση του άγχους:** Ο πρώτος και θεμελιώδης στόχος του προγράμματος είναι η αναγνώριση και κατανόηση του άγχους από τους μαθητές. Οι μαθητές θα εκπαιδευτούν να εντοπίζουν τα συμπτώματα του άγχους τους τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Αυτός ο στόχος θα επιτευχθεί μέσα από μια ποικιλία εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων όπως διαλέξεις, βιωματικά εργαστήρια και συζητήσεις. Οι μαθητές, θα μελετήσουν διαφορετικούς τύπους άγχους, τις αιτίες που το προκαλούν και τις πιθανές του συνέπειες στην καθημερινότητά τους και στην ακαδημαϊκή τους επίδοση. Η κατανόηση του άγχους είναι κρίσιμη καθώς αποτελεί το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική του διαχείριση. Σύμφωνα με έρευνα του Crake & Stein (2016) η ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με το άγχος μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση των αρνητικών του επιπτώσεων. Επιπλέον οι Hofmann et al. (2017) υποστηρίζουν ότι η κατανόηση της φυσιολογίας του άγχους ενισχύει την

ικανότητα των ατόμων να εφαρμόζουν τεχνικές αυτορρύθμισης και στρατηγικές διαχείρισης του.

- **Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης άγχους:** Ο δεύτερος στόχος του προγράμματος είναι η ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους. Το πρόγραμμα θα επικεντρωθεί σε επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές όπως είναι η γνωσιακή αναδόμηση που αποτελεί κεντρικό στοιχείο της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT). Μέσω αυτής της τεχνικής οι μαθητές θα μάθουν πως να αναγνωρίζουν και να τροποποιούν τις αρνητικές σκέψεις τους που συμβάλλουν στη δημιουργία του άγχους τους, μια προσέγγιση που έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική (Beck, 2020; Hofmann et al., 2012). Επιπλέον θα διδαχθούν τεχνικές προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης οι οποίες έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμες για τη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους (Jacobson, 2022; Bernstein & Borkovec, 2021). Τέλος οι μαθητές θα μάθουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις με ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση.

Η εφαρμογή των στρατηγικών αυτών θα ενισχύσει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται το άγχος στην καθημερινότητά τους αλλά και σε πιθανές μελλοντικές προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν στη ζωή τους.

- **Ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης:** Ο τρίτος στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών η οποία είναι κρίσιμη για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης θα βοηθήσει να αναπτύξουν επίγνωση του εαυτού τους, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες οι οποίες συμβάλλουν σημαντικά στην ικανότητα του κάθε ατόμου να διαχειρίζεται τις συναισθηματικές του αντιδράσεις και να ενισχύει τις διαπροσωπικές του σχέσεις (Goleman, 2020; Petrides, 2021). Μέσα από βιωματικές ασκήσεις και ομαδικές δραστηριότητες οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα βελτιώνοντας έτσι την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα και την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν προκλήσεις (Zeidner et al., 2020). Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα τους βοηθήσει να διαχειρίζονται καλύτερα τις

συναισθηματικές τους αντιδράσεις, να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Brackett & Rivers, 2022).

- **Βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων:** Ο τέταρτος στόχος εστιάζει στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της συνολικής ευημερίας τους. Το πρόγραμμα επιδιώκει να εκπληρώσει αυτόν τον στόχο μέσω μιας σειράς προσεκτικά σχεδιασμένων δραστηριοτήτων που ενισχύουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες, την ικανότητα συνεργασίας και την αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων. Συγκεκριμένα, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε ομαδικές ασκήσεις όπως το παιχνίδι ρόλων και σε διαδραστικά παιχνίδια που προσομοιώνουν πραγματικές καταστάσεις. Μέσω αυτών των προσομοιώσεων οι μαθητές θα εξασκηθούν σε τεχνικές ακρόασης και επικοινωνίας όπως η ενεργητική ακρόαση ώστε να μπορούν να επιλύουν διαφωνίες με αποτελεσματικό τρόπο. Επιπλέον, η συμμετοχή σε ομαδικές εργασίες θα βοηθήσει στην ανάπτυξη της συνεργασίας και στην κατανόηση της σημασίας της υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων. Η ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων δεν συμβάλλει μόνο στη μείωση του άγχους αλλά και στη βελτίωση του σχολικού κλίματος, κάνοντας το περιβάλλον πιο θετικό και υποστηρικτικό για όλους τους μαθητές (Goleman, 2021).
- **Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και λήψη αποφάσεων:** Ο πέμπτος στόχος είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών και η ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων. Μέσα από καθοδηγούμενες συζητήσεις και αναλύσεις περιπτώσεων (case studies) οι μαθητές θα διδαχθούν πώς να αξιολογούν καταστάσεις, να εντοπίζουν τις επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους και να επιλέγουν τη βέλτιστη στρατηγική δράσης. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση του άγχους καθώς οι μαθητές θα μάθουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις με μεγαλύτερη σιγουριά και να αναλαμβάνουν υπεύθυνη δράση (Bandura, 2021).
- **Ενίσχυση της ακαδημαϊκής επίδοσης:** Ο έκτος στόχος είναι η βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών μέσω της διαχείρισης και της μείωσης του άγχους. Η μείωση του άγχους έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην αύξηση της

συγκέντρωσης, στην ενίσχυση της μνήμης και στην καλύτερη επίδοση σε εξετάσεις και εργασίες. Αντί να βλέπουμε την ακαδημαϊκή επιτυχία ως έναν παράγοντα πίεσης, την αντιμετωπίζουμε ως μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη και αυτοβελτίωση. Μέσω της διαχείρισης του άγχους, οι μαθητές θα έχουν την ικανότητα να αξιοποιούν πλήρως τις δυνατότητές τους σε ένα περιβάλλον που προάγει τη μάθηση και την ανάπτυξη (Zeidner, 2023; Owens, Stevenson, & Hadwin, 2021).

- **Δημιουργία κλίματος συνεργασίας και υποστήριξης:** Τέλος ο έβδομος στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μέσα στην εκπαιδευτική κοινότητα όπου μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς θα συνεργάζονται για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους των μαθητών. Αυτός ο στόχος θα επιτευχθεί μέσω ενημερωτικών συναντήσεων και ανατροφοδότησης μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών. Η συνεργασία και η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των γονέων είναι θεμελιώδεις για την επιτυχία του προγράμματος και για τη δημιουργία ενός θετικού σχολικού κλίματος. (Koch, & Jordan, 2021)

3.2 Δομή και Μεθοδολογία του Προγράμματος

Η ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας των μαθητών απαιτεί μια στρατηγική προσέγγιση η οποία να ενσωματώνει επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές και να λαμβάνει υπόψη τις σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα σχεδιάστηκε με στόχο την προσέγγιση της ψυχικής υγείας των μαθητών συνδυάζοντας θεωρητική γνώση και βιωματική μάθηση. Στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση των κοινωνικών, γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος. Η δομή και η μεθοδολογία του προγράμματος βασίζονται σε σύγχρονα εκπαιδευτικά πρότυπα και στηρίζονται σε ερευνητικά δεδομένα που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα τέτοιων παρεμβάσεων στο σχολικό πλαίσιο.

Η δομή του προγράμματος αναπτύχθηκε με στόχο την προοδευτική και συστηματική προσέγγιση της ψυχικής υγείας ξεκινώντας από τη θεμελίωση της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης και προχωρώντας σε πιο σύνθετες δεξιότητες όπως η διαχείριση του

άγχους και η ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Το πρόγραμμα διαρθρώνεται σε εβδομαδιαίες ενότητες κάθε μία από τις οποίες επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες δεξιότητες διασφαλίζοντας έτσι ότι οι μαθητές θα αποκτούν και θα ενσωματώνουν σταδιακά τις νέες γνώσεις και δεξιότητες. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα διαρκεί οχτώ εβδομάδες και θα πραγματοποιείται ένα δίωρο κάθε εβδομάδα το οποίο θα περιλαμβάνει το θεωρητικό μέρος, τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις εξασφαλίζοντας έτσι την εμπλοκή των μαθητών σε όλες τις φάσεις του προγράμματος.

Η μεθοδολογία που ακολουθείται στο πρόγραμμα συνδυάζει διάφορες παιδαγωγικές τεχνικές, όπως το παιχνίδι ρόλων και η τεχνική “Think-Pair-Share” η οποία βασίζεται στις αρχές της συνεργατικής μάθησης. Σύμφωνα με έρευνες, οι συνεργατικές μέθοδοι μάθησης συμβάλλουν σημαντικά στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (Johnson & Johnson, 2009). Μέσω αυτών των τεχνικών, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.

Η εμπλοκή των γονέων και των εκπαιδευτικών είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία του εκπαιδευτικού προγράμματος. Η ενεργή συμμετοχή των γονέων και η στήριξη των εκπαιδευτικών στο έργο τους δημιουργούν ένα ενιαίο πλαίσιο αναφοράς για τους μαθητές ενισχύοντας την αίσθηση του «ανήκειν» και της υποστήριξης. Έρευνες δείχνουν ότι η συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ακαδημαϊκή και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών (Epstein, 2011). Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι γονείς θα κληθούν να συμμετάσχουν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως συζητήσεις και εργαστήρια τα οποία θα τους επιτρέψουν να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους και να υποστηρίξουν αποτελεσματικότερα την ψυχική τους υγεία.

Οι εκπαιδευτικοί από την άλλη πλευρά παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή εφαρμογή του προγράμματος. Η παρουσία τους στις δραστηριότητες των μαθητών και η καθοδήγησή τους συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης.

Η μεθοδολογία του προγράμματος έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες στις ανάγκες και το γνωστικό επίπεδο των μαθητών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, όπως ομαδικές εργασίες, συζητήσεις, παρακολούθηση βίντεο και δημιουργία αφισών. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν ως στόχο να ενεργοποιήσουν τους μαθητές, να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους και να προάγουν την κριτική τους σκέψη.

Για την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος θα χρησιμοποιηθεί μια σειρά μεθόδων αξιολόγησης όπως τα ερωτηματολόγια, η ομαδική συζήτηση και οι παρατηρήσεις. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων θα συμβάλει στην προσαρμογή και βελτίωση του προγράμματος διασφαλίζοντας την ευθυγράμμιση του με τις ανάγκες των μαθητών.

Μια από τις βασικές αρχές του προγράμματος είναι η έμφαση στη διαδραστικότητα και στη συμμετοχική μάθηση. Οι μαθητές δεν περιορίζονται στην παθητική ακρόαση θεωρητικών διαλέξεων αλλά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά στο πρόγραμμα μέσα από διαδικασίες που τους επιτρέπουν να ανακαλύπτουν τη γνώση. Για παράδειγμα η τεχνική "Think-Pair-Share" επιτρέπει στους μαθητές να σκεφτούν ατομικά πάνω σε ένα θέμα, να το συζητήσουν με μια ομάδα συμμαθητών τους και στη συνέχεια να μοιραστούν τις σκέψεις τους και με την υπόλοιπη τάξη. Αυτή η διαδικασία ενισχύει την αλληλοκατανόηση και την κριτική σκέψη ενώ προάγει τη συνεργασία και την υποστήριξη μεταξύ των μαθητών (Lyman, 1981).

Η δομή και η μεθοδολογία του προγράμματος στηρίζονται σε μια σύγχρονη προσέγγιση προαγωγής της ψυχικής υγείας των μαθητών εστιάζοντας στην ψυχική τους ενδυνάμωση με την καλλιέργεια των απαραίτητων δεξιοτήτων. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να είναι ελκυστικό και προσαρμοσμένο στις ανάγκες των μαθητών προωθώντας την ενεργό συμμετοχή τους και ενισχύοντας τη συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς. Η αξιολόγηση και προσαρμογή του προγράμματος διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα και την επιτυχή εφαρμογή του στο σχολικό περιβάλλον καθιστώντας το μια δυναμική παρέμβαση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών.

Διάρκεια προγράμματος: 8 εβδομάδες (16 διδακτικές ώρες)

Αναλυτικό πρόγραμμα διδακτικών ωρών

Εβδομάδα 1η: Εισαγωγή στην έννοια του άγχους και παράθεση των στόχων του προγράμματος

Η πρώτη εβδομάδα του προγράμματος επικεντρώνεται στην εισαγωγή των μαθητών στην έννοια του άγχους και στην κατανόηση των στόχων που το πρόγραμμα θα προσπαθήσει να επιτύχει. Οι δύο διδακτικές ώρες της εβδομάδας αυτής θα είναι δομημένες έτσι ώστε οι μαθητές να αποκτήσουν μια βάση για την κατανόηση του άγχους, να αναπτύξουν την ικανότητα αναγνώρισης των συμπτωμάτων του και να έρθουν σε επαφή με κάποιες πρώτες στρατηγικές διαχείρισής του.

Διδακτική ώρα 1η: Εισαγωγή στην έννοια του άγχους

Η πρώτη διδακτική ώρα θα ξεκινήσει με μια σύντομη εισαγωγή στην έννοια του άγχους. Ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει τον ορισμό του άγχους χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό επιστημονικών πηγών και απλών παραδειγμάτων που οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν. Σύμφωνα με τον Hans Selye (1956) το άγχος είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε καταστάσεις πίεσης και προσαρμογής. Το άγχος μπορεί να είναι είτε φυσιολογικό είτε παθολογικό ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια της έκθεσης σε αυτό.

Για να εξηγήσει την έννοια του άγχους στους μαθητές ο εκπαιδευτικός θα χρησιμοποιήσει ένα απλό παράδειγμα από την καθημερινή ζωή τους. Η αναφορά στο αίσθημα ανησυχίας πριν από μια εξέταση, το οποίο είναι φυσιολογικό συχνά βοηθάει τον μαθητή να προετοιμαστεί καλύτερα. Ωστόσο όταν αυτό το αίσθημα γίνεται υπερβολικό και παρεμποδίζει τη λειτουργικότητα του μαθητή τότε μιλάμε για παθολογικό άγχος το οποίο μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική του υγεία.

Στη συνέχεια οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να μοιραστούν δικές τους εμπειρίες άγχους, φυσικά εφόσον το επιθυμούν. Αυτή η συμμετοχική προσέγγιση βασίζεται στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Albert Bandura (1977) η οποία υποστηρίζει ότι η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία

και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Οι μαθητές μπορούν να περιγράψουν πότε ένιωσαν άγχος και πώς αντέδρασαν σε αυτό. Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει στην ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και στη φυσιολογικοποίηση του άγχους. Οι μαθητές θα νοιώσουν ότι είναι κάτι που συμβαίνει συχνά και όχι μόνο στους ίδιους.

Για να ενισχυθεί η κατανόηση της έννοιας του άγχους οι μαθητές θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο που εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει το σώμα και τον εγκέφαλο. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση πολυμέσων στην εκπαίδευση μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση και την αφομοίωση των πληροφοριών από τους μαθητές (Mayer, 2009). Το βίντεο θα περιέχει παραδείγματα από την καθημερινή ζωή, κάνοντάς το προσιτό στους μαθητές (https://www.youtube.com/watch?v=D-uNZ_r_7xo&t=145s).

Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, οι μαθητές θα κληθούν να συμπληρώσουν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο State-Trait Anxiety Inventory (STAI) το οποίο έχει σχεδιαστεί για να μετρά τα επίπεδα άγχους. Το STAI είναι ένα ευρέως αναγνωρισμένο εργαλείο στον τομέα της ψυχολογίας και έχει χρησιμοποιηθεί σε πολυάριθμες μελέτες για τη μέτρηση του άγχους σε διάφορες καταστάσεις (Spielberger et al., 1983). Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου θα συζητηθούν ανώνυμα και ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει στους μαθητές ότι τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν καλύτερα την προσωπική τους αντίδραση στο άγχος.

Διδακτική ώρα 2η: Παράθεση των στόχων του προγράμματος και τα πρώτα βήματα διαχείρισης του

Η δεύτερη διδακτική ώρα θα ξεκινήσει με την παράθεση των στόχων του προγράμματος. Ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει στους μαθητές ότι στόχος του προγράμματος είναι να τους βοηθήσει να κατανοήσουν το άγχος τους, να αναπτύξουν δεξιότητες για τη διαχείρισή του και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Εν συνεχεία ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει στους μαθητές κάποιες βασικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους ξεκινώντας με την τεχνική της βαθιάς αναπνοής "4-7-8". Η τεχνική αυτή η οποία περιλαμβάνει εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα της αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα και εκπνοή για 8 δευτερόλεπτα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος

και την ένταση (Jerath et al., 2015). Οι μαθητές θα εξασκηθούν στην τεχνική αυτή μέσα στην τάξη και ο εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει τη χρήση της στην καθημερινή ζωή.

Στη συνέχεια, με τη βοήθεια της σταρτηγικής "Think-Pair-Share" η οποία ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη συμμετοχή όλων των μαθητών, κάθε μαθητής θα σκεφτεί μια στρατηγική για τη διαχείριση του άγχους του θα τη συζητήσει με τον διπλανό του και στη συνέχεια θα μοιραστεί την ιδέα του με την υπόλοιπη τάξη. Αυτή η μέθοδος προάγει την κριτική σκέψη και την ομαδικότητα ενώ ενισχύει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης των μαθητών όπως υποστηρίζεται και απο τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης (Bandura, 1977).

Η πρώτη εβδομάδα του προγράμματος ολοκληρώνεται με μια ανασκόπηση των θεμάτων που καλύφθηκαν και με μια σύντομη συζήτηση για την επόμενη εβδομάδα. Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να εφαρμόσουν τις τεχνικές με τις οποίες ήρθαν σε επαφή και να παρακολουθήσουν πως αυτές θα επηρεάσουν τα επίπεδα άγχους τους. Επιπλέον, θα τους ζητηθεί να κρατήσουν ένα μικρό ημερολόγιο άγχους στο οποίο θα καταγράφουν τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις τους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτό το ημερολόγιο θα αποτελέσει τη βάση για τη συζήτηση στην επόμενη συνάντηση.

Η χρήση των παραπάνω τεχνικών και εργαλείων ενισχύει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και συμβάλλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εξερευνήσουν και να αντιμετωπίσουν το άγχος τους με δημιουργικούς και πρακτικούς τρόπους.

Εβδομάδα 2η: Αναγνώριση και καταγραφή των συμπτωμάτων του άγχους

Σε αυτή την εβδομάδα του προγράμματος, θα επικεντρωθούμε στην αναγνώριση και καταγραφή των συμπτωμάτων του άγχους. Είναι μια κρίσιμη εβδομάδα για την ενίσχυση της αυτογνωσίας των μαθητών και για την τροφοδότηση τους με τα κατάλληλα εργαλεία ώστε να αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια του άγχους τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Οι δύο διδακτικές ώρες θα αξιοποιηθούν για την εις βάθος κατανόηση αυτών των συμπτωμάτων και την ενδυνάμωση των μαθητών για να τα διαχειρίζονται με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Διδακτική ώρα 1η: Αναγνώριση σωματικών συμπτωμάτων του άγχους

Η πρώτη διδακτική ώρα θα αφιερωθεί στην αναγνώριση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους. Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν πώς το άγχος εκδηλώνεται στο σώμα τους μέσω μιας συνδυαστικής μεθόδου παρουσίασης, παραδειγμάτων και πρακτικών δραστηριοτήτων.

Αρχικά ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει τα κύρια σωματικά συμπτώματα του άγχους όπως αυτά περιγράφονται στη βιβλιογραφία. Αυτά περιλαμβάνουν αυξημένο καρδιακό ρυθμό, εφίδρωση, τρέμουλο, πονοκεφάλους, δυσκολία στην αναπνοή, και μυϊκή ένταση (American Psychiatric Association, 2013). Κάθε σύμπτωμα θα αναλυθεί ξεχωριστά, με έμφαση στο πώς αυτά μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή ζωή των μαθητών.

Ο εκπαιδευτικός θα κάνει χρήση ενός υποθετικού σεναρίου στο οποίο ένας μαθητής αισθάνεται έντονη ταχυκαρδία και εφίδρωση πριν από μια σχολική παρουσίαση. Θα εξηγηθεί ότι αυτά τα σωματικά συμπτώματα είναι φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος σε μια αγχωτική κατάσταση που ενεργοποιούν τον μηχανισμό "μάχης ή φυγής" (Cannon, 1932). Οι μαθητές θα μάθουν ότι αυτή η φυσιολογική αντίδραση έχει ως στόχο να προετοιμάσει το σώμα τους να αντιμετωπίσει μια κατάσταση που την αντιλαμβάνονται ως απειλή και είναι κάτι που μπορεί να διαχειριστεί και να μειωθεί με τις κατάλληλες τεχνικές χαλάρωσης.

Στη συνέχεια, θα πραγματοποιηθεί η άσκηση "Body Scan". Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι μαθητές θα καθοδηγηθούν να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στην αίσθηση του σώματός τους ξεκινώντας από το κεφάλι και κατεβαίνοντας προς τα πόδια. Αυτή η τεχνική βοηθάει στην αναγνώριση των περιοχών του σώματος όπου ενδέχεται να εντοπίζονται εντάσεις που είναι συνήθως σύμπτωμα άγχους (Kabat-Zinn, 1990).

Οι μαθητές θα κληθούν να σημειώσουν σε ένα χαρτί τις περιοχές του σώματός τους όπου ένιωσαν ένταση ή δυσφορία. Αυτή η άσκηση δεν βοηθά μόνο στην αναγνώριση του άγχους αλλά προσφέρει και μια βάση για τη συζήτηση των αποτελεσμάτων στην τάξη.

Μετά την άσκηση, ο εκπαιδευτικός θα συζητήσει με τους μαθητές, όσους το επιθυμούν, τις εμπειρίες τους από την άσκηση. Αυτή η συζήτηση θα βοηθήσει στην ενίσχυση της

κατανόησης ότι το άγχος εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους σε κάθε άτομο και ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτά τα «σημάδια» προκειμένου να τα διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά.

Διδακτική Ώρα 2η: Αναγνώριση των ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους

Η δεύτερη διδακτική ώρα θα αφιερωθεί στην αναγνώριση των ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους. Οι μαθητές θα μάθουν να εντοπίζουν τα συναισθηματικά και γνωστικά συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος και πώς αυτά μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους ευημερία.

Ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει τα κύρια ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους, όπως ανησυχία, ευερεθιστότητα, αίσθημα πανικού, δυσκολία συγκέντρωσης, και διαταραχές ύπνου (Clark & Beck, 2010). Επίσης, θα εξηγήσει πώς αυτά τα συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργικότητα των μαθητών στην καθημερινότητά τους και πώς τα συμπτώματα αυτά συνδέονται με τη γενικότερη ψυχική τους υγεία.

Ένα παράδειγμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι η ιστορία ενός μαθητή που δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στα μαθήματα λόγω έντονης ανησυχίας για τις επιδόσεις του. Με αυτό τον τρόπο ο εκπαιδευτικός θα έχει την δυνατότητα να εξηγήσει ότι αυτή η μορφή άγχους μπορεί να οδηγήσει σε έναν φαύλο κύκλο αρνητικών σκέψεων οι οποίες με τη σειρά τους ενισχύουν το άγχος (Beck, 1976). Μέσα από αυτήν την ανάλυση οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι το άγχος δεν είναι μόνο μια σωματική αντίδραση αλλά πυροδοτείται και διατηρείται μέσα από τις σκέψεις μας.

Οι μαθητές θα κληθούν να ανατρέξουν στο ημερολόγιο καταγραφής του άγχους τους που ξεκίνησαν να συμπληρώνουν μετά την ολοκλήρωση της πρώτης εβδομάδας του προγράμματος και να εντοπίσουν σωματικά αλλά και ψυχολογικά πώς τους επηρέασε το άγχος που ενδεχομένως ένοιωσαν τις προηγούμενες ημέρες. Αυτή η πρακτική βασίζεται στις αρχές της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) η οποία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη διαχείριση του άγχους καθώς και άλλων ψυχολογικών διαταραχών (Beck, 2011).

Στη συνέχεια, με τη βοήθεια ξανά της στρατηγικής "Think-Pair-Share" οι μαθητές θα κληθούν να σκεφθούν τις ψυχολογικές αντιδράσεις που βιώνουν σε αγχώδεις

καταστάσεις. Θα τις συζητήσουν με μια ομάδα συμμαθητών τους και στη συνέχεια θα μοιραστούν τα βιώματα τους με την υπόλοιπη τάξη εφόσον το επιθυμούν. Αυτή η διαδικασία όχι μόνο ενισχύει την κατανόηση των ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους αλλά ενθαρρύνει και την ανοιχτή επικοινωνία και την υποστήριξη μεταξύ των μαθητών.

Στο τέλος της διδακτικής ώρας θα πραγματοποιηθεί μια ανασκόπηση των θεμάτων που καλύφθηκαν και οι μαθητές θα κληθούν να μοιραστούν την εμπειρία τους από τη δραστηριότητα καταγραφής του άγχους τους. Ο εκπαιδευτικός θα παρέχει ανατροφοδότηση και θα ενθαρρύνει τους μαθητές να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν το ημερολόγιο ως εργαλείο για την καλύτερη κατανόηση και διαχείριση των αντιδράσεων τους.

Η δεύτερη εβδομάδα του προγράμματος ολοκληρώνεται με μια ανακεφαλαίωση των σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους που συζητήθηκαν καθώς και με μια προετοιμασία για την επόμενη εβδομάδα η οποία θα επικεντρωθεί στις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν να παρατηρούν και να καταγράφουν τα συμπτώματα του άγχους τους προκειμένου να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που θα ακολουθήσουν στο πρόγραμμα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της εβδομάδας οι μαθητές θα έχουν αποκτήσει μια στέρεη βάση για την αναγνώριση των συμπτωμάτων του άγχους ενισχύοντας την ικανότητά τους να τα διαχειρίζονται και να προλαμβάνουν τις επιπτώσεις του στην καθημερινή τους ζωή.

Εβδομάδα 3η: Διαφραγματική Αναπνοή και Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Η τρίτη εβδομάδα του προγράμματος επικεντρώνεται σε δύο θεμελιώδεις τεχνικές διαχείρισης του άγχους: τη διαφραγματική αναπνοή και την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR). Αυτές οι τεχνικές έχουν αποδειχθεί επιστημονικά αποτελεσματικές για τη μείωση των επιπέδων του άγχους, παρέχοντας στους μαθητές πρακτικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιούν σε καθημερινές καταστάσεις.

Διδακτική Ώρα 1η: Εισαγωγή στη Διαφραγματική Αναπνοή

Η διαφραγματική αναπνοή, γνωστή και ως κοιλιακή αναπνοή, αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους. Αυτή η μέθοδος βασίζεται στην ενεργοποίηση του διαφράγματος, προωθώντας την βαθιά αναπνοή και βελτιώνοντας την ανταλλαγή αερίων στους πνεύμονες. Η τεχνική αυτή βοηθά στην ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο είναι υπεύθυνο για την χαλάρωση του σώματος (Harvard Health Publishing, 2023).

Σύμφωνα με τη μελέτη των Ma, Zhang, και Wang (2017) η διαφραγματική αναπνοή συμβάλλει στη μείωση του στρες μέσω της αύξησης της δραστηριότητας του παρασυμπαθητικού συστήματος και της μείωσης της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης. Η μελέτη έδειξε επίσης ότι οι συμμετέχοντες που εκπαιδεύτηκαν στη διαφραγματική αναπνοή εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στην ψυχική τους κατάσταση με μειωμένα επίπεδα άγχους και αυξημένη συγκέντρωση.

Η εφαρμογή αυτής της τεχνικής στην τάξη θα ξεκινήσει με μια σύντομη εισαγωγή για το πώς η διαφραγματική αναπνοή λειτουργεί και πώς μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους. Οι μαθητές θα μάθουν να εστιάζουν στην αναπνοή τους χρησιμοποιώντας τα χέρια τους για να αισθάνονται την κίνηση του διαφράγματος κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

Θα κληθούν να καθίσουν άνετα στις καρέκλες τους, να κλείσουν τα μάτια τους και να εισπνεύσουν αργά από τη μύτη για τέσσερα δευτερόλεπτα γεμίζοντας τους πνεύμονές τους με αέρα μέχρι να νιώσουν την κοιλιά τους να ανασηκώνεται. Στη συνέχεια, θα κρατήσουν την αναπνοή τους για δύο δευτερόλεπτα και θα εκπνεύσουν αργά από το στόμα για έξι δευτερόλεπτα νιώθοντας την κοιλιά τους να κατεβαίνει. Αυτή η διαδικασία θα επαναληφθεί για 10 λεπτά και στη συνέχεια οι μαθητές θα καταγράψουν το πως αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης στο ημερολόγιό τους.

Η έρευνα των Ma et al. (2017) έχει δείξει ότι η διαφραγματική αναπνοή μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της κύριας ορμόνης του στρες, καθώς και να βελτιώσει τη μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας η οποία σχετίζεται με την ικανότητα του σώματος να ανταποκρίνεται σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να

οδηγήσουν στη γενικότερη συνολική βελτίωση της ψυχικής τους υγείας και στη δημιουργία του αισθήματος της ευεξίας.

Διδακτική Ώρα 2η: Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) είναι μια τεχνική που βασίζεται στη συστηματική ένταση και χαλάρωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων του σώματος. Αυτή η διαδικασία βοηθά τους μαθητές να αντιληφθούν την ένταση στο σώμα τους και να την απελευθερώσουν μειώνοντας το συνολικό επίπεδο άγχους.

Μια μελέτη από τους Conrad και Roth (2007) υποστηρίζει ότι η PMR είναι αποτελεσματική στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης ενώ βελτιώνει την αίσθηση ηρεμίας του ατόμου. Οι μαθητές που συμμετείχαν σε αυτό το πρόγραμμα έδειξαν σημαντική μείωση στα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης καθώς και βελτίωση της ποιότητας του ύπνου τους.

Η εφαρμογή της PMR στην τάξη θα ξεκινήσει με την καθοδήγηση των μαθητών σε μια σειρά από ασκήσεις ξεκινώντας από τα πόδια και προχωρώντας προς τα πάνω μέχρι το κεφάλι. Ο εκπαιδευτικός θα ζητήσει από τους μαθητές να σφίξουν και στη συνέχεια να χαλαρώσουν κάθε μυϊκή ομάδα, εντοπίζοντας τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση.

Οι μαθητές θα ξαπλώσουν σε στρώματα και θα ξεκινήσουν σφίγγοντας τους μύες των ποδιών τους για 5 δευτερόλεπτα, πριν τους χαλαρώσουν για 10 δευτερόλεπτα. Η διαδικασία θα συνεχιστεί με τις μυϊκές ομάδες των χεριών, της κοιλιάς, του στήθους και του προσώπου. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης οι μαθητές θα συζητήσουν πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και πώς αυτή επηρέασε τη σωματική και ψυχική τους ένταση.

Σύμφωνα με τους McCallie, Blum και Hood (2006), η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση θεωρείται ως μια από τις πιο αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τη μείωση του άγχους. Η έρευνα υπογραμμίζει ότι η τακτική εξάσκηση της PMR μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία.

Οι δραστηριότητες της 3ης εβδομάδας είναι σχεδιασμένες να παρέχουν στους μαθητές απλά αλλά ισχυρά εργαλεία για την αυτορύθμιση του άγχους τους. Η διαφραγματική αναπνοή και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι δύο τεχνικές που μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα στην καθημερινότητα των μαθητών βοηθώντας τους να αντιμετωπίζουν το άγχος με αποτελεσματικό τρόπο.

Εβδομάδα 4^η : Εισαγωγή στις βασικές αρχές της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (ΓΣΘ)

Διδακτική Ώρα 1η: Εισαγωγή στις βασικές αρχές της ΓΣΘ

Η τέταρτη εβδομάδα του προγράμματος έχει ως στόχο την επαφή των μαθητών με τις βασικές αρχές της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (ΓΣΘ). Η ΓΣΘ είναι μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του άγχους όπως και άλλων ψυχολογικών διαταραχών (Beck & Dozois, 2011). Βασίζεται στην αρχή ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές είναι αλληλένδετα και ότι η αλλαγή στον τρόπο που σκεφτόμαστε μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στο πώς αισθανόμαστε και πώς συμπεριφερόμαστε.

Η μέθοδος αυτή διδάσκει τους θεραπευόμενους να αναγνωρίζουν τις αρνητικές τους σκέψεις και να τις αντικαθιστούν με πιο ρεαλιστικές και θετικές οδηγώντας τους σε βελτίωση της γενικής ψυχικής τους κατάστασης.

Η επαφή με τη ΓΣΘ στην τάξη θα γίνει με μια εισαγωγή στις βασικές αρχές της θεραπείας. Οι μαθητές θα μάθουν για τον κύκλο της σκέψης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς και πώς αυτός μπορεί να επηρεάσει τη ζωή τους. Θα χρησιμοποιηθούν καθημερινά παραδείγματα για να δείξουμε πώς οι σκέψεις μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και την συμπεριφορά μας .

Οι μαθητές θα κληθούν να σκεφτούν μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία ένιωσαν άγχος ή πίεση. Θα καταγράψουν τις σκέψεις που είχαν εκείνη τη στιγμή, τα συναισθήματα που προκάλεσαν αυτές οι σκέψεις και τις συμπεριφορές που ακολούθησαν. Στη συνέχεια μέσα από ομαδική συζήτηση θα εξετάσουν αυτές τις σκέψεις και θα αρχίσουν να αναγνωρίζουν τις αρνητικές και μη ρεαλιστικές που συμβάλλουν στην αρνητική συναισθηματική τους κατάσταση (ΚΟ & Beck, 2010). Στόχος είναι να εντοπίσουν

τις σκέψεις αυτές και να τις καταγράψουν ώστε να μπορέσουν να δουλέψουν πάνω σε αυτές στη συνέχεια.

Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού οι μαθητές θα καθοδηγηθούν στη διαδικασία της γνωστικής αναδόμησης. Θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τις αρνητικές σκέψεις τους και να τις αμφισβητούν θέτοντας ερωτήματα όπως "Είναι αυτή η σκέψη λογική;" και "Υπάρχουν αποδείξεις που να υποστηρίζουν ή να αντικρούουν αυτή τη σκέψη;". Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να μάθουν να αναδομούν τις σκέψεις τους αντικαθιστώντας τις αρνητικές και μη ρεαλιστικές σκέψεις με πιο θετικές και λειτουργικές (Padesky & Mooney, 2012).

Διδακτική Ώρα 2η: Πρακτική εφαρμογή των αρχών της ΓΣΘ

Στη δεύτερη διδακτική ώρα, οι μαθητές θα εξασκηθούν στην εφαρμογή των βασικών αρχών της ΓΣΘ μέσα από πρακτικές ασκήσεις. Ο εκπαιδευτικός θα τους καθοδηγήσει στη διαδικασία αναγνώρισης των αρνητικών σκέψεων και θα τους βοηθήσει να τις αναλύσουν και να τις αντικαταστήσουν με πιο θετικές και λειτουργικές σκέψεις.

Οι μαθητές θα εργαστούν σε ζευγάρια για να επανεξετάσουν το αποδεικτικό υλικό που στηρίζει τις αρνητικές σκέψεις τους. Ο κάθε μαθητής θα καταγράψει μια κατάσταση στην οποία ένοιωσε άγχος και θα αναλύσει τις σκέψεις που είχε σε αυτή την κατάσταση. Στη συνέχεια, ο συμμαθητής του θα τον βοηθήσει να εντοπίσει στοιχεία που υποστηρίζουν ή αντικρούουν αυτές του τις σκέψεις. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να διδάξει στους μαθητές πώς να αναγνωρίζουν τις λανθασμένες ή μη ρεαλιστικές σκέψεις και να αναπτύσσουν μια πιο ισορροπημένη προοπτική (Hofmann et al., 2012).

Τέλος, οι μαθητές θα μπορέσουν εφόσον το επιθυμούν να συμμετάσχουν σε συμπεριφορικά πειράματα. Αυτή η τεχνική θα επιτρέψει στους μαθητές να δοκιμάσουν στην πράξη την ακρίβεια των σκέψεων και των πεποιθήσεων τους μέσα από την παρατήρηση και την ανάλυση πραγματικών καταστάσεων. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που πιστεύει ότι δεν μπορεί να μιλήσει μπροστά στην τάξη χωρίς να κάνει λάθη μπορεί εφόσον το επιθυμεί να προσπαθήσει να το κάνει σε ένα ασφαλές περιβάλλον με την υποστήριξη των συμμαθητών του. Μετά το πείραμα, οι μαθητές θα συζητήσουν τα αποτελέσματα και πώς αυτά επηρεάζουν την αρχική τους σκέψη ενθαρρύνοντάς τους να

αξιολογήσουν τις πεποιθήσεις τους με πιο ρεαλιστικό τρόπο (Padesky & Mooney, 2012). Αυτή η συζήτηση θα βοηθήσει στην εδραίωση της κατανόησης των αρχών της ΓΣΘ και στην προετοιμασία τους για την εφαρμογή αυτών των τεχνικών στην καθημερινή τους ζωή.

Σύμφωνα με έρευνα των Butler και συνεργατών (2006) η ΓΣΘ είναι αποτελεσματική όχι μόνο στη θεραπεία των συμπτωμάτων του άγχους αλλά και στην ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους στους νέους. Η μελέτη αυτή υπογραμμίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης της ΓΣΘ στην εκπαιδευτική διαδικασία προκειμένου να προωθηθεί η ψυχική ευεξία των μαθητών.

Συνοψίζοντας η τέταρτη εβδομάδα του προγράμματος στοχεύει να προσφέρει στους μαθητές κάποια εργαλεία και γνώσεις που χρειάζονται για να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές σκέψεις που συμβάλλουν στο άγχος τους. Μέσω της ΓΣΘ οι μαθητές θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τις σκέψεις τους, να τις αμφισβητούν και να τις αντικαθιστούν με πιο θετικές και ρεαλιστικές σκέψεις ενισχύοντας έτσι την ικανότητά τους να διαχειρίζονται το άγχος με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Εβδομάδα 5^η : Ενσυναίσθηση

Διδακτική Ώρα 1η: Κατανόηση της έννοιας της ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση αποτελεί μια από τις πλέον σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες που επιτρέπει στους ανθρώπους να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά και στους εφήβους μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη τόσο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις όσο και στην προσωπική τους ανάπτυξη. Στη σχολική τάξη η ενσυναίσθηση συμβάλλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και μπορούν να κατανοήσουν και τα συναισθήματα των άλλων.

Στόχος της πρώτης διδακτικής ώρας είναι η εισαγωγή των μαθητών στην έννοια της ενσυναίσθησης. Η κατανόηση της σημασίας της και η ενθάρρυνση των μαθητών να την εφαρμόζουν στην καθημερινή τους ζωή είναι ζωτικής σημασίας. Με τη βοήθεια ενός υποθετικού σεναρίου οι μαθητές θα αντιληφθούν πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να βελτιώσει τις σχέσεις τους και να μειώσει τις συγκρούσεις.

Οι μαθητές θα διαβάσουν ένα υποθετικό σενάριο στο οποίο ένας μαθητής γυμνασίου αντιμετωπίζει προβλήματα στην επικοινωνία με τους συμμαθητές του. Οι μαθητές θα κληθούν να αναλύσουν τα συναισθήματα του κεντρικού χαρακτήρα, να σκεφτούν πώς θα αισθάνονταν οι ίδιοι στη θέση του και να προτείνουν τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να δείξουν ενσυναίσθηση.

Μετά την ανάλυση του σεναρίου οι μαθητές θα κληθούν να σκεφθούν ατομικά τις δικές τους απαντήσεις, να τις συζητήσουν με έναν συμμαθητή τους και τέλος να τις μοιραστούν με την υπόλοιπη τάξη. Αυτή η άσκηση προάγει την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και κατ'έπекταση την ενσυναίσθηση, την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών και τη συνεργασία.

Σύμφωνα με τους Eisenberg και Strayer (1987), η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται κατά την παιδική ηλικία και μπορεί να ενισχυθεί μέσω της κατάλληλης εκπαίδευσης και μέσω των θετικών κοινωνικών εμπειριών. Τα παιδιά που εκπαιδεύονται στην ενσυναίσθηση είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και να δείξουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας.

Διδακτική ώρα 2η: Πρακτική ενσυναίσθησης μέσω role playing

Η δεύτερη διδακτική ώρα στοχεύει στη πρακτική εξάσκηση της ενσυναίσθησης μέσα από παιχνίδι ρόλων (role playing). Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους και να εφαρμόσουν στη πράξη όσα συζήτησαν την προηγούμενη διδακτική ώρα σε υποθετικές καταστάσεις.

Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες και θα τους δοθούν σενάρια που αντικατοπτρίζουν καταστάσεις της καθημερινής σχολικής ζωής. Ένα σενάριο θα αφορά έναν μαθητή γυμνασίου που πρόσφατα άλλαξε σχολείο. Είναι καινούργιος στην τάξη και αισθάνεται άβολα και αμήχανα να προσεγγίσει τους συμμαθητές του. Οι μαθητές που θα αναλάβουν το ρόλο των συμμαθητών θα κληθούν να δείξουν ενσυναίσθηση και να βοηθήσουν το νέο συμμαθητή τους να ενταχθεί στην ομάδα.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, η τάξη θα συζητήσει τις επιλογές των μαθητών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων. Θα εξεταστούν οι διαφορετικοί τρόποι

έκφρασης της ενσυναίσθησης και θα αναλυθεί ποιοί ήταν οι πιο αποτελεσματικοί για τη δημιουργία θετικών σχέσεων και για την επίλυση του προβλήματος του νέου μαθητή.

Σε αυτό το σημείο να τονιστεί ότι ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στους μαθητές. Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης των παιδιών τους μέσω καθημερινών συζητήσεων και δραστηριοτήτων που προάγουν την κατανόηση και την αλληλοϋποστήριξη. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν επίσης σημαντικό ρόλο δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό κλίμα στην τάξη και ενθαρρύνοντας την έκφραση των συναισθημάτων των μαθητών σε καθημερινή βάση

Η έρευνα των Davis (1983) τονίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης ως βασικό συστατικό της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Το παιχνίδι ρόλων είναι μια αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδος για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης καθώς επιτρέπει στους μαθητές να βιώσουν διαφορετικές οπτικές και να εξασκηθούν στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων σε ασφαλές περιβάλλον.

Εβδομάδα 6^η : Διαχείριση χρόνου και οργάνωση καθημερινότητας

Διδακτική ώρα 1η: Κατανόηση της σημασίας της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου

Η διαχείριση χρόνου αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για τους μαθητές ειδικά καθώς μεγαλώνουν και αντιμετωπίζουν αυξανόμενες απαιτήσεις στο σχολείο, στις εξωσχολικές δραστηριότητες και στην προσωπική τους ζωή. Η σωστή διαχείριση του χρόνου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, στην αύξηση της παραγωγικότητας, και στην επίτευξη καλύτερης ισορροπίας μεταξύ των διαφόρων υποχρεώσεων.

Η εισαγωγή αυτής της θεματικής ενότητας επιδιώκει να δείξει στους μαθητές ότι ο χρόνος αποτελεί έναν πολύτιμο εργαλείο που αν δεν χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και πίεση. Σκοπός της είναι οι μαθητές να κατανοήσουν ότι η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου δεν σημαίνει απλώς να "κάνουμε περισσότερα" μέσα σε μικρότερο χρονικό διάστημα αλλά να χρησιμοποιούμε τον χρόνο μας αποτελεσματικά βάζοντας προτεραιότητες.

Οι κύριοι στόχοι της πρώτης διδακτικής ώρας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια της διαχείρισης χρόνου, να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που τους εμποδίζουν να διαχειριστούν τον χρόνο τους αποτελεσματικά και να κατανοήσουν τη σημασία του προγραμματισμού και της οργάνωσης στην καθημερινότητά.

Οι μαθητές θα κληθούν να καταγράψουν λεπτομερώς τις δραστηριότητες της καθημερινής τους ρουτίνας σε ένα τυπικό για εκείνους εικοσιτετράωρο. Αυτή η καταγραφή θα περιλαμβάνει τον χρόνο που ξοδεύουν στο σχολείο, στο διάβασμα, στις εξωσχολικές δραστηριότητες, στην ξεκούραση καθώς και σε άλλες προσωπικές δραστηριότητες. Στη συνέχεια θα καταγράψουν πόσο χρόνο αφιερώνουν σε κάθε τους δραστηριότητα και σε ποιά ή ποιές δραστηριότητες αφιερώνουν παραπάνω χρόνο από όσο θα ήθελαν.

Αφού ολοκληρωθεί η καταγραφή, η τάξη θα συζητήσει. Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να μοιραστούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη διαχείριση του χρόνου τους και να σκεφθούν τρόπους βελτίωσης της διαχείρισης αυτής. Η συζήτηση θα επικεντρωθεί στη σημασία που έχει να δίνουν προτεραιότητα στις δραστηριότητές που οι ίδιοι κρίνουν ότι είναι πιο σημαντικές για την προσωπική τους ανάπτυξη και ευημερία.

Η έρευνα των Britton και Tesser (1991) έχει δείξει ότι οι μαθητές που έχουν καλές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου είναι πιο πιθανό να επιτύχουν καλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα και να έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Επιπλέον, η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου συνδέεται με την αυξημένη αυτορρύθμιση και την ικανότητα του ατόμου να θέτει και να επιτυγχάνει στόχους που θέτει.

Διδακτική ώρα 2η: Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου

Η δεύτερη διδακτική ώρα επικεντρώνεται στην εφαρμογή πρακτικών τεχνικών και στρατηγικών που θα βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο τους. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να δημιουργούν ένα προσωπικό πρόγραμμα και να αναπτύσσουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση των χρονικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν καθημερινά.

Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν την καταγραφή των δραστηριοτήτων τους από την προηγούμενη διδακτική ώρα για να δημιουργήσουν ένα αποτελεσματικότερο προσωπικό

πρόγραμμα εφόσον το επιθυμούν. Το πρόγραμμα αυτό θα πρέπει να αντικατοπτρίζει τις προτεραιότητές τους και να περιλαμβάνει επαρκή χρόνο για μελέτη, ξεκούραση, κοινωνικές δραστηριότητες και προσωπικό χρόνο

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συναντήσουν πιθανές δυσκολίες όπως η υπερφόρτωση από δραστηριότητες ή η έλλειψη χρόνου για ξεκούραση. Ο εκπαιδευτικός θα τους καθοδηγήσει ώστε να βρουν αποτελεσματικές λύσεις όπως είναι η μείωση του αριθμού των εξωσχολικών δραστηριοτήτων τους ή η οργάνωση του χρόνου μελέτης τους.

Θα ακολουθήσει συζήτηση μεταξύ των μαθητών σχετικά με τις στρατηγικές που έχει βρει ο καθένας από αυτούς πιο αποτελεσματικές για τη διαχείριση του χρόνου του. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία οι μαθητές θα ανταλλάξουν ιδέες και θα επωφεληθούν από τις στρατηγικές οργάνωσης χρόνου των συμμαθητών τους.

Τέλος σαν εργασία για το σπίτι οι μαθητές θα χωριστούν και θα εργαστούν σε ομάδες για να δημιουργήσουν ένα infographic που θα παρουσιάζει κάποιες συμβουλές για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου των μαθητών. Θα ψηφίσουν στην επόμενη συνάντηση ποιο θεωρούν καλύτερο και αυτό θα αναρτηθεί στην τάξη τους και στους διαδρόμους του σχολείου για να βοηθηθούν και οι υπόλοιποι μαθητές του σχολείου και για να τους δωθεί κίνητρο να εφαρμόζουν τις ιδέες αυτές στην καθημερινή τους ζωή.

Συμμετοχή Γονέων και Εκπαιδευτικών: Υλοποίηση εργαστηρίου διαχείρισης χρόνου

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί θα συμμετέχουν την εβδομάδα αυτή σε ένα εργαστήριο που θα συμπεριλαμβάνει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και μέσω αυτού θα μπορέσουν να μάθουν πώς να βοηθούν τα παιδιά τους να οργανώνουν το χρόνο τους καλύτερα. Οι γονείς θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στο σπίτι βοηθώντας τα να ακολουθούν το καθημερινό τους πρόγραμμα ενώ οι εκπαιδευτικοί με τη σειρά τους μπορούν να κάνουν το ίδιο ακολουθώντας μια συγκεκριμένη ρουτίνα μέσα στη σχολική τάξη.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να εκπαιδευτούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί σε στρατηγικές διαχείρισης χρόνου τις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσουν τους μαθητές να οργανώνουν τον

χρόνο τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο κάτι που θα βελτιώσει την καθημερινότητα τους και ακολούθως θα μειώσει το άγχος τους. Ακολουθεί αναλυτικά η παρουσίαση του εργαστηρίου.

Δομή του Εργαστηρίου (διάρκεια 120 λεπτά):

Εισαγωγή και παρουσίαση στόχων (10 λεπτά) :

Ο συντονιστής του εργαστηρίου θα ξεκινήσει με μια σύντομη εισαγωγή για τη σημασία της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου και πώς αυτή επηρεάζει την καθημερινή ζωή των μαθητών. Θα παρουσιαστούν οι στόχοι του εργαστηρίου και θα εξηγηθεί ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών στη διαδικασία.

Παρουσίαση βασικών εννοιών και στρατηγικών διαχείρισης χρόνου (20 λεπτά) :

Θα ακολουθήσει μια αναλυτική παρουσίαση βασικών εννοιών και στρατηγικών διαχείρισης χρόνου προσαρμοσμένων στη καθημερινότητα των μαθητών όπως η προτεραιοποίηση των δραστηριοτήτων τους, η δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος και προτάσεις αντιμετώπισης συχνών προκλήσεων όπως για παράδειγμα η αναβλητικότητα και η έλλειψη κινήτρου.

Δραστηριότητα (15 λεπτά) :

Οι συμμετέχοντες γονείς και εκπαιδευτικοί θα χωριστούν σε μικρές ομάδες (2-3 άτομα) και θα κληθούν να συζητήσουν δικές τους εμπειρίες σχετικά με την οργάνωση του χρόνου τους. Θα μοιραστούν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει με επιτυχία στο παρελθόν και θα συζητήσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν την υποστήριξη που παρέχουν στα παιδιά τους

Παρουσίαση εβδομαδιαίων προγραμμάτων (20 λεπτά) :

Θα παρουσιαστούν από τον εκπαιδευτή παραδείγματα προγραμμάτων εβδομαδιαίας οργάνωσης κατάλληλα για μαθητές. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν και να προσαρμόσουν εν συνεχεία ένα πρόγραμμα στα χαρακτηριστικά του δικού τους παιδιού .

Δημιουργία προσωπικών προγραμμάτων με συμβουλευτική υποστήριξη (30 λεπτά) :

Οι γονείς θα συνεργαστούν με τον εκπαιδευτή και τους εκπαιδευτικούς για να δημιουργήσουν ένα προσωπικό πρόγραμμα για το παιδί τους .Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευτικοί και ο συντονιστής του προγράμματος θα παρέχουν συμβουλές και κατευθύνσεις όπου χρειαστεί λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες των μαθητών .

Συζήτηση και σχεδιασμός υλοποίησης στο σπίτι (15 λεπτά) :

Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν τρόπους εφαρμογής και προσαρμογής του προγράμματος στο σπίτι.. Θα τονιστεί η σημασία διατήρησης μια θετικής στάσης απέναντι στο καθημερινό πρόγραμμα και θα ενθαρρυνθούν τόσο οι ίδιοι όσο και τα παιδιά να τηρούν καθημερινά το πρόγραμμά τους .

Συμπεράσματα και ερωτήσεις (10 λεπτά) :

Το εργαστήριο θα κλείσει με μια ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων και μια ανοιχτή συζήτηση, όπου οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις και να εκφράσουν τυχόν ανησυχίες ή προτάσεις.

Παρακολούθηση και υποστήριξη μετά το εργαστήριο

Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου θα υπάρξει παρακολούθηση της προόδου των μαθητών μέσω μηνιαίων συναντήσεων ή τηλεφωνικών κλήσεων με τους γονείς. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με την εφαρμογή των στρατηγικών και να προτείνουν προσαρμογές του εργαστηρίου όπου χρειάζεται. Επίσης, οι γονείς θα ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν να υποστηρίζουν τα παιδιά τους με την εφαρμογή του προγράμματος στο σπίτι παρέχοντας ένα θετικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον.

Εβδομάδα 7^η : Κοινωνική υποστήριξη και δικτύωση

Η εβδομάδα αυτή θα επικεντρωθεί στην ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης των μαθητών και της δικτύωσης τους. Πρόκειται για δύο θεμελιώδεις παραμέτρους για την αντιμετώπιση του άγχους και για την ανάπτυξη υγιών κοινωνικών σχέσεων. Οι μαθητές

θα διερευνήσουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης, θα αναγνωρίσουν πηγές υποστήριξης και θα καλλιεργήσουν δεξιότητες που ενισχύουν την κοινωνική τους δικτύωση. Η προσέγγιση του θέματος θα είναι διαδραστική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες των μαθητών με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, την κατανόηση και την εφαρμογή των εννοιών στην καθημερινή τους ζωή.

Διδακτική ώρα 1η: Κατανόηση και αναγνώριση της σημασίας της κοινωνικής υποστήριξης

Ο εκπαιδευτικός θα συζητήσει με τους μαθητές σχετικά με την έννοια της κοινωνικής υποστήριξης. Οι μαθητές θα κληθούν να σκεφθούν και να μοιραστούν με την τάξη τι σημαίνει για αυτούς κοινωνική υποστήριξη και πως την βιώνουν στην καθημερινότητα τους. Σκοπός είναι να αναδειχθεί η σημασία της κοινωνικής υποστήριξης για την ψυχική τους υγεία και ευημερία. Στη συνέχεια οι μαθητές θα παρακολουθήσουν μια παρουσίαση όπου αναλύονται οι διάφορες πηγές κοινωνικής υποστήριξης όπως η οικογένεια, οι φίλοι και οι εκπαιδευτικοί. Θα παρουσιαστούν επίσης παραδείγματα πως αυτές οι πηγές μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη σε καταστάσεις άγχους ή δυσκολιών.

Στη συνέχεια οι μαθητές θα χωριστούν σε ζευγάρια και θα συζητήσουν για τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης που είναι διαθέσιμες στη ζωή τους. Θα ακολουθήσει συζήτηση και με την υπόλοιπη τάξη. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τις πηγές υποστήριξης που ήδη έχουν και να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να ενισχύσουν αυτές τις σχέσεις .

Η διδακτική ώρα θα ολοκληρωθεί με μια ανοιχτή συζήτηση όπου οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, να ρωτήσουν απορίες και να συζητήσουν περαιτέρω πως μπορούν να αξιοποιήσουν την κοινωνική υποστήριξη για την αντιμετώπιση του άγχους .

Διδακτική ώρα 2η: Ανάπτυξη δεξιοτήτων δικτύωσης και ομαδική συνεργασία

Η ώρα θα ξεκινήσει με τον εκπαιδευτικό να παρουσιάζει βασικές δεξιότητες κοινωνικής δικτύωσης όπως είναι η ικανότητα να ξεκινά κανείς και να διατηρεί μια συζήτηση, η ενεργητική ακρόαση, η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια. Η συζήτηση θα εστιαστεί στη σημασία αυτών των δεξιοτήτων για την ανάπτυξη υγιών και υποστηρικτικών κοινωνικών, διαπροσωπικών και επαγγελματικών σχέσεων.

Οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες role-playing όπου θα υποδυθούν ρόλους σε διάφορα σενάρια που απαιτούν κοινωνική δικτύωση και υποστήριξη. Παραδείγματα σεναρίων μπορεί να περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης όπου ο μαθητής της ιστορίας θα ζητήσει την βοήθεια ενός ή μιας φίλου/φίλης του ή την περίπτωση που ο μαθητής θα ζητήσει υποστήριξη από έναν ή μια εκπαιδευτικό.

Μετά από κάθε σενάριο οι μαθητές θα αναλύσουν τις ενέργειες υποστήριξης και τις επιλογές που έκαναν κατά την διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων. Θα συζητήσουν τι λειτούργησε για εκείνους αποτελεσματικά και τι θα μπορούσε να έχει γίνει διαφορετικά. Αυτή η δραστηριότητα σκοπό έχει να ενισχύσει τις δεξιότητες κοινωνικής δικτύωση και υποστήριξης των μαθητών .

Στο τέλος της ώρας οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε μια ομαδική δραστηριότητα όπου θα συνεργαστούν για να δημιουργήσουν μια αφίσα που θα αναδεικνύει τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης. Ακόμη θα μπορούσαν να σκεφθούν ιδέες για να οργανώσουν μια σχολική εκδήλωση η οποία θα ενθαρρύνει την κοινωνικοποίηση των μαθητών στη πράξη .

Στο τέλος της ώρας οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες για τις οποίες δούλεψαν αυτή την εβδομάδα όχι μόνο στο σχολείο αλλά και στις προσωπικές τους σχέσεις εκτός σχολείου. Η εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων στη πράξη είναι σημαντική για τη δημιουργία ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης το οποίο μπορεί να αποτελέσει έναν αποτελεσματικό παράγοντα προστασίας απέναντι στο άγχος και τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Με την καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων οι μαθητές θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της σχολικής καθημερινότητας αλλά και της ζωής τους μετέπειτα.

Εβδομάδα 8^η: Αξιολόγηση του προγράμματος και ανατροφοδότηση

Η τελευταία εβδομάδα θα είναι αφιερωμένη στην αξιολόγηση του προγράμματος που αποτελεί βασικό στοιχείο για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης καθώς και για την δημιουργία παρόμοιων μελλοντικών προγραμμάτων. Κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα συμμετάσχουν σε μια

σειρά δραστηριοτήτων αξιολόγησης που θα επιτρέψουν στον εκπαιδευτή να λάβει την απαιτούμενη ανατροφοδότηση.

Οι βασικοί στόχοι αυτής της εβδομάδας είναι οι μαθητές να αξιολογηθούν ως προς την κατανόηση των δεξιοτήτων και των γνώσεων που απέκτησαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος και να θέσουν στόχους για την μελλοντική ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των τεχνικών αντιμετώπισης του άγχους με τις οποίες ήρθαν σε επαφή στο πρόγραμμα. Επίσης οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία τους από το πρόγραμμα αναδεικνύοντας τα δυνατά του σημεία αλλά και εκείνα που κατά την γνώμη τους χρήζουν βελτίωσης.

Διδακτική Ώρα 1η: Ατομική και Ομαδική Αξιολόγηση

Η διδακτική ώρα ξεκινά με μια ατομική αξιολόγηση κατά την οποία οι μαθητές θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης. Το ερωτηματολόγιο θα περιλαμβάνει ερωτήσεις που αξιολογούν την κατανόηση των βασικών δεξιοτήτων που διδάχθηκαν, όπως η διαχείριση του άγχους, η ενσυνείδηση, η κοινωνική υποστήριξη και η οργάνωση του χρόνου. Αυτή η διαδικασία θα επιτρέψει στους μαθητές να αναλογιστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος ενθαρρύνοντας την αυτοπαρατήρηση και την αυτοκριτική τους.

Θα ακολουθήσει μια ομαδική συζήτηση όπου οι μαθητές θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους από το πρόγραμμα και θα κάνουν όποιο σχόλιο ή επισήμανση επιθυμούν. Ο εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν τι κατά τη γνώμη τους λειτούργησε καλά, ποια μέρη του προγράμματος τους φάνηκαν πιο χρήσιμα καθώς και τις επισημάνσεις τους για μελλοντική τροποποίηση. Αυτή η ανοιχτή συζήτηση θα προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να ακούσουν τις απόψεις των συμμαθητών τους ενώ παράλληλα ενισχύει το αίσθημα της συλλογικής εμπειρίας και του «ανήκειν».

Ακόμα οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα καθορισμού στόχων. Θα κληθούν να θέσουν προσωπικούς στόχους για την μελλοντική εφαρμογή των δεξιοτήτων που απέκτησαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Αυτή η δραστηριότητα θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και να επικεντρωθούν σε τομείς που επιθυμούν να βελτιώσουν στο μέλλον. Ο καθορισμός των στόχων ενισχύει την αίσθηση

της ευθύνης και της δέσμευσης για την συνεχιζόμενη προσωπική ανάπτυξη του κάθε μαθητή.

Διδακτική Ώρα 2η: Συμμετοχή γονέων και εκπαιδευτικών στην αξιολόγηση

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης διδακτικής ώρας οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα συμμετάσχουν σε μια συνάντηση ανατροφοδότησης όπου θα αξιολογηθεί το πρόγραμμα από τους μαθητές. Η συνάντηση αυτή είναι σημαντική καθώς θα επιτρέψει στους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να κατανοήσουν τις ανάγκες των παιδιών και να συμβάλουν στην κοινωνική ή συναισθηματική ενίσχυση τους. Θα ακολουθήσει συζήτηση για το πώς οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν περαιτέρω την ενδυνάμωση των μαθητών απέναντι στο άγχος καθώς και τη σημασία της συμμετοχής των εκπαιδευτικών και των γονέων στη διαδικασία αυτή. Επίσης, η συμμετοχή τους θα τους επιτρέψει να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στην καθημερινότητα τους. Τέλος οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα κληθούν να παράσχουν τη δική τους ανατροφοδότηση σχετικά με το πρόγραμμα μέσω ερωτηματολογίων.

Κλείνοντας, η τελευταία εβδομάδα αποτελεί τον καταληκτικό αλλά και εξαιρετικά σημαντικό σταθμό του προγράμματος. Μέσω της αξιολόγησης δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πάνω στην εμπειρία τους από το πρόγραμμα, να αναγνωρίσουν την πρόοδο τους και να διατυπώσουν προτάσεις για μελλοντικές βελτιώσεις. Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη όχι μόνο για την επιτυχία του προγράμματος, αλλά και για την εξασφάλιση της εφαρμογής στην πράξη των αλλαγών που επιδιώκονται.

3.3 Περιγραφή των μεθόδων ενημέρωσης και εξοικείωσης με το άγχος

Η αντιμετώπιση του άγχους απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση η οποία συνδυάζει τη θεωρητική ενημέρωση, τη βιωματική μάθηση και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε δραστηριότητες που προάγουν την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος θα χρησιμοποιηθούν διάφοροι μέθοδοι ενημέρωσης και εξοικείωσης με το άγχος με στόχο να ενισχυθεί η κατανόηση του αλλά και η ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται το άγχος τους.

Αρχικά η θεωρητική ενημέρωση έχει ως στόχο την παροχή βασικών πληροφοριών και επιστημονικής γνώσης σχετικά με το άγχος. Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει βασικές έννοιες σχετικά με το άγχος, τις αιτίες, τα συμπτώματα και τις συνέπειές του στη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών. Σύμφωνα με τον Barlow (2021) η κατανόηση αυτών των βασικών πληροφοριών είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης του άγχους.

Στη συνέχεια οι βιωματικές δραστηριότητες έχουν ως στόχο την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αναγνώρισης των προσωπικών πηγών άγχους. Οι μαθητές θα συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες που στοχεύουν στην αναγνώριση και την καταγραφή των προσωπικών τους πηγών άγχους. Συγκεκριμένα θα δημιουργήσουν ένα "Ημερολόγιο Άγχους" όπου θα καταγράφουν καθημερινά τις εμπειρίες άγχους και τα συμπτώματα που παρατηρούν. Σύμφωνα με τον Siegel (2016) η καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση και στη κατανόηση των προσωπικών πηγών άγχους.

Οι διαδραστικές συζητήσεις στη τάξη προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή εμπειριών. Οι ομαδικές συζητήσεις θα ενθαρρύνουν τους μαθητές να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με το άγχος και να συζητήσουν με τον εκπαιδευτικό αλλά και με τους συμμαθητές τους τρόπους αντιμετώπισής του. Ο εκπαιδευτικός θα παρέχει ανατροφοδότηση και θα καθοδηγεί τις συζητήσεις ώστε να είναι εποικοδομητικές και υποστηρικτικές. Οι συζητήσεις αυτές θα βασίζονται στις αρχές της ενσυνειδητότητας όπως περιγράφεται από τον Kabat-Zinn (2013) η οποία ενθαρρύνει την αυξημένη επίγνωση του παρόντος και προάγει την αυτογνωσία και τη συναισθηματική κατανόηση.

Μια σημαντική μέθοδος επίσης είναι οι τεχνικές χαλάρωσης οι οποίες εξοικειώνουν τους μαθητές με πρακτικές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να μειώσουν το άγχος. Οι μαθητές θα μάθουν τι είναι και θα εξασκηθούν σε τεχνικές όπως η διαφραγματική αναπνοή και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Αυτές οι τεχνικές έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους και της έντασης σύμφωνα με τον Lehrer et al. (2021).

Επιπλέον η εφαρμογή κάποιων από των τεχνικών που χρησιμοποιεί η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ) αποσκοπεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αναγνώριση και την τροποποίηση των αρνητικών σκέψεων των μαθητών. Οι μαθητές θα διδαχθούν κάποιες από τις βασικές αρχές της ΓΣΘ και θα συμμετάσχουν σε ασκήσεις που τους βοηθούν να αναγνωρίζουν αρνητικές σκέψεις και να τις αντικαθιστούν με θετικές. Σύμφωνα με τον Beck (2020) η ΓΣΘ είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διαχείριση του άγχους μέσω της τροποποίησης του τρόπου σκέψης.

Τέλος η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και η δημιουργία δικτύων υποστήριξης έχει ως στόχο την ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης. Οι μαθητές θα συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και τους βοηθούν στην ανάπτυξη υποστηρικτικών δικτύων. Αυτές οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν παιχνίδια ρόλων και ομαδικές ασκήσεις που προάγουν τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη όπως υποδεικνύεται και από τον Brown (2019).

Οι παραπάνω μέθοδοι συνδυασμένες σε ένα καλά δομημένο πρόγραμμα θα παρέχουν στους μαθητές τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το άγχος τους με επιτυχία. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να είναι ευχάριστο στους μαθητές και προσβάσιμο σε όλους ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή και εμπλοκή των μαθητών.

3.4 Δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν

Η επιτυχία του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιμετώπισης του άγχους εξαρτάται από την εφαρμογή συγκεκριμένων δραστηριοτήτων που είναι σχεδιασμένες να εμπλέξουν τους μαθητές ενεργά και να τους προσφέρουν τα απαραίτητα εργαλεία για την αντιμετώπιση του άγχους.

Εβδομάδα 1^η Εισαγωγή στην έννοια του άγχους

Την πρώτη εβδομάδα οι μαθητές θα εισαχθούν στις βασικές έννοιες του άγχους, όπως τα αίτια, τα συμπτώματα και οι επιπτώσεις του. Ο εκπαιδευτικός θα χρησιμοποιήσει παρουσίαση PowerPoint για να εξηγήσει τι είναι το άγχος και πώς μπορεί να επηρεάσει τον μαθητή στην καθημερινή ζωή. Θα ακολουθήσει ανοιχτή συζήτηση όπου οι μαθητές θα κληθούν να μοιραστούν προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με το άγχος.

Εβδομάδα 2^η : Αναγνώριση του άγχους

Η δεύτερη εβδομάδα επικεντρώνεται στην αναγνώριση των σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα "Ημερολόγιο Άγχους" όπου θα καταγράψουν τις καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος, τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια αυτών των καταστάσεων και τυχόν σωματικά συμπτώματα που αντιμετώπισαν. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν τα μοτίβα του άγχους τους και να κατανοήσουν καλύτερα τις αιτίες του (Siegel, 2016).

Εβδομάδα 3^η : Τεχνικές χαλάρωσης

Την τρίτη εβδομάδα οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή και θα εξασκηθούν σε τεχνικές χαλάρωσης όπως η διαφραγματική αναπνοή και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Ο εκπαιδευτικός θα καθοδηγήσει τους μαθητές μέσα από πρακτικές ασκήσεις πως μπορούν να αντιμετωπίζουν το άγχος τους στην πράξη. Οι μαθητές θα κληθούν εν συνεχεία να εξασκήσουν τις τεχνικές αυτές στην καθημερινότητα τους.

Εβδομάδα 4^η : Διαχείριση αρνητικών σκέψεων

Η τέταρτη εβδομάδα του προγράμματος στοχεύει στην εξοικείωση των μαθητών με τις βασικές αρχές της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (ΓΣΘ). Οι δραστηριότητες θα επικεντρωθούν στην κατανόηση και την εφαρμογή τεχνικών που βοηθούν τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα που σχετίζονται με το άγχος. Μέσα από ομαδικές δραστηριότητες οι μαθητές θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την τεχνική της γνωστικής αναδόμησης και πως να διαχειρίζονται τις αρνητικές τους σκέψεις με σκοπό την ανάπτυξη πιο θετικών και ρεαλιστικών τρόπων σκέψης.

Εβδομάδα 5^η : Ενσυναίσθηση

Κατά την πέμπτη εβδομάδα του προγράμματος οι μαθητές θα εμβαθύνουν στην έννοια της ενσυναίσθησης αναπτύσσοντας αυτή την δεξιότητα μέσω στοχευόμενων δραστηριοτήτων. Η πρώτη διδακτική ώρα επικεντρώνεται στην κατανόηση της έννοιας της ενσυναίσθησης με τους μαθητές να μελετούν αναλύσεις περιπτώσεων (case studies) και να προτείνουν τρόπους εφαρμογής της ενσυναίσθησης στην καθημερινή ζωή. Αυτές

οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων και να εφαρμόσουν την ενσυναίσθηση στην πράξη. Κατά τη δεύτερη διδακτική ώρα οι μαθητές θα εμπλακούν σε παιχνίδια ρόλων και θα υποδυθούν χαρακτήρες σε σενάρια μέσα από τη σχολική ζωή με στόχο να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση σε πρακτικό επίπεδο. Η έρευνα των Eisenberg και Strayer (1987) υπογραμμίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης στην ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων ενώ ο Davis (1983) τονίζει την αποτελεσματικότητα των παιχνιδιών ρόλων ως μέθοδο ενίσχυσης της ενσυναίσθησης καθιστώντας αυτές τις δραστηριότητες ουσιαστικές για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών.

Εβδομάδα 6^η : Διαχείριση χρόνου και οργάνωση καθημερινότητας

Κατά την έκτη εβδομάδα του προγράμματος οι μαθητές θα εστιάσουν στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και στην οργάνωση της καθημερινότητάς τους αναπτύσσοντας δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ανταποκριθούν στις αυξημένες απαιτήσεις που υπάρχουν για εκείνους.

Θα καταγράψουν λεπτομερώς το ημερήσιο πρόγραμμα τους και εν συνεχεία μέσω ανοιχτής συζήτησης θα αναφερθούν στις ατομικές δυσκολίες που έχει καθένας τους να διαχειριστεί αποτελεσματικά το χρόνο του και θα ανταλλάξουν απόψεις πως μπορούν να κάνουν αποτελεσματικές αλλαγές που θα τους βοηθήσουν στη καλύτερη και αποτελεσματικότερη διαχείριση του χρόνου τους..

Τη δεύτερη διδακτική ώρα οι μαθητές θα αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου κάνοντας αλλαγές στο προσωπικό τους ημερήσιο πρόγραμμα θέτοντας προτεραιότητες.

Επιπλέον ολοκλήρωσαν την εβδομάδα με τη δημιουργία ενός infographic που απευθυνόταν στη σχολική κοινότητα και περιλάμβανε βασικές συμβουλές διαχείρισης χρόνου. Ακόμα οργανώθηκε από τον εκπαιδευτή ένα εργαστήριο για γονείς και εκπαιδευτικούς όπου δόθηκαν πρακτικές συμβουλές για τη στήριξη των μαθητών στη διαχείριση του χρόνου τους.

Εβδομάδα 7^η :Κοινωνική υποστήριξη και δικτύωση

Κατά την έβδομη εβδομάδα του προγράμματος θα επικεντρωθούμε στην έννοια της κοινωνικής υποστήριξης και στη σημασία της δικτύωσης οι οποίες είναι πολύ σημαντικές παράμετροι για την αντιμετώπιση του άγχους .

Την πρώτη διδακτική ώρα οι μαθητές θα ασχοληθούν με την κατανόηση και την αναγνώριση της σημασίας της κοινωνικής υποστήριξης μέσω μιας ομαδικής συζήτησης. Στη συνέχεια οι μαθητές θα συζητήσουν τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης που υπάρχουν στη ζωή τους και θα μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη. Τη δεύτερη διδακτική ώρα οι μαθητές θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες role-playing όπου θα υποδηθούν ρόλους σε σενάρια που απαιτούν κοινωνική δικτύωση και υποστήριξη και θα αναλύσουν τις ενέργειές τους μετά από κάθε σενάριο. Τέλος η ώρα θα ολοκληρωθεί με μια ομαδική δραστηριότητα κατά την οποία οι μαθητές θα συνεργαστούν για να δημιουργήσουν μια αφίσα.

Εβδομάδα 8^η : Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση του προγράμματος

Η όγδοη εβδομάδα θα είναι αφιερωμένη στην αξιολόγηση του προγράμματος. Στόχος η αποτίμηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος και η μελλοντική προσαρμογή του με βάση τις ανάγκες των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των γονέων.

Οι μαθητές θα συμμετέχουν σε ατομική αξιολόγηση συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια που θα αξιολογούν την κατανόηση και την εφαρμογή δεξιοτήτων όπως η διαχείριση του άγχους, η ενσυναίσθηση και η κοινωνική υποστήριξη στην καθημερινή τους ζωή. Θα ακολουθήσει μια ομαδική συζήτηση όπου οι μαθητές θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους και θα συζητήσουν ποια μέρη του προγράμματος ήταν κατα τη γνώμη τους πιο χρήσιμα και ποια θα ήθελαν να ήταν διαφορετικά. Στη συνέχεια θα θέσουν στόχους για τη συνεχιζόμενη προσωπική τους ανάπτυξη.

Κατά τη δεύτερη διδακτική ώρα οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα παρέχουν τη δική τους ανατροφοδότηση η οποία θα συμβάλει με τη σειρά της στη διαμόρφωση στρατηγικών για τη βελτίωση του προγράμματος.

3.5 Τεχνικές Αντιμετώπισης του άγχους

Οι τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους που θα διδαχθούν και θα εφαρμοστούν στο πλαίσιο του προγράμματος είναι κεντρικής σημασίας για την επίτευξη των στόχων του. Κάθε τεχνική έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα το άγχος τους και να αναπτύξουν αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισής του. Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή των τεχνικών που θα χρησιμοποιηθούν:

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) είναι μια τεχνική που αναπτύχθηκε από τον Edmund Jacobson τη δεκαετία του 1920 και έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για τη μείωση του άγχους και την επίτευξη της σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στην ένταση και τη σταδιακή χαλάρωση διαφόρων μυϊκών ομάδων του σώματος κάτι που επιτρέπει στον ασκούμενο να αναγνωρίζει την αίσθηση της έντασης και της χαλάρωσης στο σώμα του.

Η διαδικασία της PMR ξεκινά από τους μύς των ποδιών και ανεβαίνει προς τα επάνω περιλαμβάνοντας τους μύες της κοιλιάς, του θώρακα, των χεριών, του λαιμού και του προσώπου. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί μια αίσθηση χαλάρωσης σε όλο το σώμα και να μειωθεί η φυσιολογική αντίδραση στο στρες.

Η αποτελεσματικότητα της PMR έχει τεκμηριωθεί από πολλές έρευνες. Σε μια μελέτη των Congrad και Roth (2007) που δημοσιεύτηκε η PMR βρέθηκε να μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους σε ασθενείς με διαταραχές άγχους καθώς και να βελτιώνει τη συνολική ψυχική τους ευεξία.

Μια άλλη μελέτη από τους Dolbier και Rush (2012) δημοσιευμένη στο *Journal of Behavioral Medicine* έδειξε ότι η PMR όχι μόνο μειώνει το άγχος αλλά και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και την αίσθηση της συνολικής ευημερίας σε άτομα που βιώνουν χρόνιο άγχος. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους σε άτομα με διάφορες ψυχολογικές διαταραχές.

Τεχνικές από τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ)

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι μια βραχεία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην αλλαγή των δυσλειτουργικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που συνδέονται με το άγχος. Η CBT βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές είναι αλληλοεξαρτώμενα και ότι η τροποποίηση του αρνητικού τρόπου σκέψης μπορεί να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές και συναισθηματικά αλλά και στην συμπεριφορικά .

Στη CBT οι θεραπευόμενοι ,στη δική μας περίπτωση οι μαθητές, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να αμφισβητούν τις αρνητικές σκέψεις που δημιουργούν το άγχος τους μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται "γνωστική αναδόμηση". Οι μαθητές εκπαιδεύονται να αντικαθιστούν αυτές τις σκέψεις με νέες πιο ρεαλιστικές και θετικές. Αυτή η διαδικασία βοηθά στη μείωση του άγχους και στην πρόληψη της εκδήλωσης συμπτωμάτων άγχους στο μέλλον.

Μελέτη των Hofmann et al. (2012) δημοσιευμένη στο *Journal of Clinical Psychiatry* έδειξε ότι η CBT είναι αποτελεσματική στη μείωση του άγχους σε άτομα με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή με τα αποτελέσματα να παραμένουν σταθερά μακροπρόθεσμα. Επίσης μια ανασκόπηση από τους CONRA έδειξε ότι η CBT είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη θεραπεία του άγχους και της κατάθλιψης με σημαντικές βελτιώσεις να παρατηρούνται στους ασθενείς.

Η CBT χρησιμοποιεί μια σειρά από τεχνικές για να βοηθήσει τους θεραπευόμενους να διαχειριστούν το άγχος τους. Αυτές περιλαμβάνουν:

Αυτο-παρακολούθηση: Οι θεραπευόμενοι παρακολουθούν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους εντοπίζοντας τα αρνητικά μοτίβα σκέψεων που δημιουργούν το άγχος τους.

Σταδιακή έκθεση: Οι ασθενείς εκτίθενται σταδιακά σε καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος με σκοπό την μείωση της συναισθηματικής τους αντίδρασης μέσω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης.

Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων: Οι ασθενείς μαθαίνουν να προσεγγίζουν τα προβλήματα με έναν πιο λογικό και δομημένο τρόπο μειώνοντας έτσι τα επίπεδα άγχους.

Η CBT προσφέρει ένα αποτελεσματικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση του άγχους καθώς δίνει τη δυνατότητα στους ασθενείς να αποκτήσουν δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν το άγχος τους και μακροπρόθεσμα όταν η θεραπεία θα έχει τελειώσει. Η αποτελεσματικότητά της έχει επιβεβαιωθεί από πολυάριθμες έρευνες και αποτελεί μία από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση του άγχους.

Ενσυνείδηση (Mindfulness)

Η ενσυνείδηση είναι μια τεχνική διαχείρισης άγχους που επιτρέπει στους ανθρώπους να επικεντρώνονται στο παρόν χωρίς να κρίνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει διάφορες πρακτικές όπως η προσοχή στην αναπνοή, η παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων καθώς και η αποδοχή του παρόντος.

Οι τεχνικές του mindfulness περιλαμβάνουν τη συστηματική εκπαίδευση στην προσοχή η οποία βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των αντιδράσεών τους στο άγχος. Οι έρευνες δείχνουν ότι η τακτική πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να μειώσει την ένταση του άγχους και να βελτιώσει τη συναισθηματική ευεξία. Μια μελέτη των Keng, Smoski και Robins (2011) που δημοσιεύτηκε στο *Clinical Psychology Review* καταδεικνύει ότι οι τεχνικές ενσυνειδητότητας συμβάλλουν στη μείωση της αρνητικής συναισθηματικής αντίδρασης και στην αύξηση της αυτορρύθμισης γεγονός που οδηγεί σε καλύτερη διαχείριση του άγχους.

Μια συγκεκριμένη τεχνική ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιείται συχνά είναι η "Σάρωση του Σώματος" (Body Scan) όπου το άτομο εστιάζει την προσοχή του σε διαφορετικά μέρη του σώματος, παρατηρώντας τυχόν αισθήσεις ή εντάσεις χωρίς κριτική. Αυτή η πρακτική μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση και απελευθέρωση των σωματικών εντάσεων που σχετίζονται με το άγχος.

Μια άλλη δημοφιλής προσέγγιση είναι η "Ενσυνείδητη Αναπνοή" όπου το άτομο εστιάζει την προσοχή του στην αίσθηση της αναπνοής παρατηρώντας την εισπνοή και την εκπνοή

χωρίς να προσπαθεί να την αλλάξει. Αυτή η απλή αλλά αποτελεσματική τεχνική μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα ηρεμίας και να μειώσει άμεσα την αντίδραση στο άγχος.

Τεχνικές αναπνοής

Οι τεχνικές αναπνοής είναι από τις πιο απλές αλλά ταυτόχρονα και αποτελεσματικές μεθόδους διαχείρισης του άγχους. Η ελεγχόμενη αναπνοή επηρεάζει άμεσα το νευρικό σύστημα το οποίο ρυθμίζει την αντίδραση του σώματος στο στρες.

Η διαφραγματική αναπνοή (Diaphragmatic Breathing) γνωστή και ως "κοιλιακή αναπνοή", περιλαμβάνει την αναπνοή βαθιά μέσα από το διάφραγμα αντί για το στήθος. Αυτό βοηθά στην αύξηση της πρόσληψης οξυγόνου και στην ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος το οποίο προάγει την ηρεμία και τη χαλάρωση. Σύμφωνα με την έρευνα των Ma et al. (2017) η διαφραγματική αναπνοή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη συγκέντρωση σε άτομα με γενικευμένο άγχος.

Η τεχνική αναπνοής 4-7-8 περιλαμβάνει την εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, την κράτηση της αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα και την αργή εκπνοή για 8 δευτερόλεπτα. Αυτή η τεχνική είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ταχεία μείωση του άγχους και μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση των επιπέδων οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα. Μελέτες όπως αυτή του Weil (2011) έχουν δείξει ότι η πρακτική αυτή μπορεί να βοηθήσει άμεσα στη μείωση των επιπέδων στρες.

Οι τεχνικές αναπνοής αποτελούν ισχυρά εργαλεία στη διαχείριση του άγχους με εκτενή υποστήριξη από την επιστημονική βιβλιογραφία. Η τακτική εφαρμογή τους μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους, βελτιώνοντας τη συνολική ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων που τις εφαρμόζουν.

Τεχνικές διαχείρισης χρόνου

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι μια βασική δεξιότητα που συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην αύξηση της παραγωγικότητας. Ο προγραμματισμός των εργασιών και η δημιουργία λίστας προτεραιοτήτων είναι δύο από τις πιο αποδοτικές στρατηγικές. Έρευνα του Macan (1994) έδειξε ότι οι εργαζόμενοι που χρησιμοποιούν

αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης χρόνου αναφέρουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους και μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση.

Μια σημαντική τεχνική για την αποφυγή της αναβλητικότητας είναι η μέθοδος Pomodoro, η οποία περιλαμβάνει χρονικά διαστήματα εργασίας (π.χ. 25 λεπτά) ακολουθούμενα από σύντομα διαλείμματα (π.χ. 5 λεπτά). Αυτή η μέθοδος μπορεί να βοηθήσει και τους μαθητές να διατηρούν τη συγκέντρωσή τους και να αποφεύγουν την υπερφόρτωση. Σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση της μελέτης του Steel (2007) η αναβλητικότητα σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους και μειωμένη απόδοση υπογραμμίζοντας την ανάγκη για αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.

Επιπλέον, ο καταμερισμός των εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα τμήματα είναι μια στρατηγική που διευκολύνει την επίτευξη στόχων και μειώνει το αίσθημα καταπίεσης. Έρευνα των Claessens et al. (2007) ανέφερε ότι η τμηματοποίηση των καθηκόντων συμβάλλει στη μείωση του άγχους που σχετίζεται με την υπερβολική φόρτωση εργασιών.

Η χρήση εργαλείων διαχείρισης χρόνου, όπως ημερολόγια και εφαρμογές προγραμματισμού, αποδεικνύεται εξαιρετικά αποτελεσματική στη βελτίωση της παραγωγικότητας. Μια μελέτη των Zhang et al. (2019) έδειξε ότι η χρήση ψηφιακών εργαλείων βοηθά στη δημιουργία ρουτίνας και στην αποφυγή περιττών καθυστερήσεων βελτιώνοντας την απόδοση και μειώνοντας το άγχος.

Τέλος, η εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι καθοριστική για τη μακροχρόνια ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τον Greenhaus et al. (2003), η καλή διαχείριση του χρόνου συμβάλλει στη διατήρηση αυτής της ισορροπίας και στη μακροχρόνια διατήρηση της ψυχικής υγείας.

4. Σύνοψη

Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος διαχείρισης άγχους για μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βασισμένο σε σύγχρονες ψυχολογικές και παιδαγωγικές μεθόδους. Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε με σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών και τη μείωση του άγχους τους μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων και τεχνικών που εστιάζουν τόσο στην ψυχική υποστήριξη όσο και στην παιδαγωγική καθοδήγηση.

Η ανάγκη για την ανάπτυξη αυτού του προγράμματος αναδείχθηκε μέσα από μια εκτενή ανάλυση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας η οποία υπογράμμισε τη σημασία των παρεμβάσεων διαχείρισης άγχους στο σχολικό περιβάλλον. Με βάση τα ευρήματα της βιβλιογραφικής έρευνας καθορίστηκαν οι στόχοι του προγράμματος οι οποίοι περιλαμβάνουν τη μείωση του άγχους, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και την προαγωγή της συνολικής ψυχικής υγείας των μαθητών. Επιπλέον οι παιδαγωγικές μέθοδοι που ενσωματώθηκαν στο πρόγραμμα στοχεύουν στην υποστήριξη της ολιστικής ανάπτυξης των μαθητών αναγνωρίζοντας την αλληλεπίδραση ανάμεσα στην ακαδημαϊκή επίδοση και την ψυχική ευημερία.

Σε σχέση με τα άλλα εκπαιδευτικά προγράμματα αντιμετώπισης του άγχους που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα και στο εξωτερικό το παρόν πρόγραμμα παρουσιάζει ομοιότητες και διαφορές. Οι ομοιότητες αφορούν τη χρήση τεχνικών της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας καθώς και τεχνικών χαλάρωσης όπως είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής ενώ οι διαφορές είναι ότι δεν ενσωματώνει την σωματική άσκηση αλλά ούτε είναι σχεδιασμένο αποκλειστικά πάνω στις αρχές της γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Η προσέγγιση του είναι πολύπλευρη ενσωματώντας ψυχολογικές και εκπαιδευτικές μεθόδους πάντα με στόχο τη συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς προκειμένου να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Συγκεκριμένα το πρόγραμμα οργανώθηκε σε οκτώ εβδομαδιαίες με δίωρες συναντήσεις κάθε εβδομάδα. Κάθε μία από αυτές έχει σχεδιαστεί προσεκτικά ώστε να καλύπτει διάφορες πτυχές της διαχείρισης άγχους. Κάθε συνάντηση περιλαμβάνει θεωρητική

εκπαίδευση και πρακτική εφαρμογή τεχνικών παρέχοντας στους μαθητές τα απαραίτητα εργαλεία για την αντιμετώπιση του άγχους στην καθημερινότητά τους.

Η μεθοδολογία του προγράμματος θα περιλαμβάνει διάφορες στρατηγικές και δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν για να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές γύρω από το άγχος και να τους εφοδιάσουν με τεχνικές διαχείρισής του. Εκτός από τις παρουσιάσεις PowerPoint έχουν ενσωματωθεί βιωματικές ασκήσεις και ομαδικές συζητήσεις οι οποίες ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή και την αυτο-παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

Οι δραστηριότητες θα περιλαμβάνουν ασκήσεις αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση καθώς και τεχνικές από τη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι εύκολα εφαρμόσιμη από τους μαθητές προσφέροντάς τους πρακτικά εργαλεία για τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής τους ευεξίας. Επίσης έχουν ενταχθεί παιδαγωγικές μέθοδοι που εστιάζουν στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της συναισθηματικής νοημοσύνης ενθαρρύνοντας τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και αυτοεκτίμησης.

Σημαντικό μέρος του προγράμματος αποτελεί η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς. Οι εκπαιδευτικοί θα είναι παρόντες στη σχολική τάξη κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του προγράμματος και μέσω της συνεργασίας τους με τον ειδικό ψυχικής υγείας θα παρέχουν ιδέες και ανατροφοδότηση σχετικά με το πρόγραμμα κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του ώστε να καλύπτονται πλήρως οι ανάγκες των μαθητών. Επιπλέον σκοπός του προγράμματος είναι οι τεχνικές διαχείρισης άγχους να γίνουν πράξη στην καθημερινή σχολική ζωή διασφαλίζοντας έτσι την αποτελεσματική υποστήριξη των μαθητών. Με την ενσωμάτωση των τεχνικών αυτών στη σχολική καθημερινότητα διασφαλίστηκε επίσης η πολύπλευρη υποστήριξη των μαθητών. Η συνεργασία του ειδικού που διεξάγει το πρόγραμμα με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς βοηθά τη διαρκή υποστήριξη των μαθητών και στο σχολικό αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος θα χρησιμοποιηθούν ρουμπρικές αξιολόγησης οι οποίες θα συμπληρωθούν τόσο από τους μαθητές όσο και από τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς. Μέσω αυτών των εργαλείων θα καταγραφούν

οι αλλαγές στα επίπεδα άγχους των μαθητών και θα δώσουν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να προτείνουν διορθώσεις και αλλαγές για τη βελτίωση του προγράμματος διασφαλίζοντας έτσι την καλύτερη προσαρμογή του στις ανάγκες κάθε σχολικής κοινότητας στο μέλλον.

Συνοψίζοντας, η εργασία αυτή παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την μελλοντική ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων διαχείρισης άγχους σε σχολικά περιβάλλοντα. Το πρόγραμμα που αναπτύχθηκε πέρα από τη μείωση του άγχους επιδιώκει την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών και τη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να προσαρμοστεί και να επεκταθεί ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες κάθε σχολικής κοινότητας διασφαλίζοντας έτσι τη μακροπρόθεσμη ευημερία των μαθητών.

4.1 Ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων της εργασίας

Η παρούσα εργασία αναπτύσσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διαχείρισης του άγχους για μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας και ευεξίας. Το πρόγραμμα αυτό το οποίο βασίζεται σε σύγχρονες ψυχολογικές και παιδαγωγικές προσεγγίσεις, σχεδιάστηκε για να προσφέρει στους μαθητές πρακτικές δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους μέσω μιας σειράς εβδομαδιαίων συναντήσεων.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ανέδειξε την εκτεταμένη παρουσία άγχους μεταξύ των μαθητών και τις σοβαρές επιπτώσεις του στην ακαδημαϊκή επίδοση και τη γενικότερη ψυχική τους υγεία. Με βάση τα ευρήματα αυτά οι στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν τη μείωση του άγχους, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης καθώς και την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Η δομή του προγράμματος δίνει έμφαση στη συνδυαστική χρήση θεωρητικής εκπαίδευσης και πρακτικής εφαρμογής. Κάθε συνάντηση, περιλαμβάνει παρουσιάσεις, βιωματικές ασκήσεις και διαδραστικές ομαδικές συζητήσεις που ενθαρρύνουν τους μαθητές να εξερευνήσουν τη φύση του άγχους και να αναπτύξουν τεχνικές για την αντιμετώπιση του. Οι τεχνικές του προγράμματος μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν ασκήσεις αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, τεχνικές γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας, και εξάσκηση στην ενσυνείδηση. Όλες τους επιλέχθηκαν με βάση την

επιστημονική τους εγκυρότητα και αποτελεσματικότητά στη μείωση των επιπέδων άγχους.

Επιπλέον, το πρόγραμμα ακολουθεί μια ολιστική προσέγγιση συμπεριλαμβάνοντας τη συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι τεχνικές διαχείρισης του άγχους θα εφαρμόζονται τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο για τους μαθητές. Η εμπλοκή των εκπαιδευτικών και των γονέων συμβάλλει στην ενσωμάτωση των δραστηριοτήτων στη σχολική καθημερινότητα και στην ενίσχυση της υποστήριξης που λαμβάνουν οι μαθητές. Οι δραστηριότητες του προγράμματος σχεδιάστηκαν με γνώμονα τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της σχολικής κοινότητας διασφαλίζοντας ότι είναι προσιτές και εφαρμόσιμες από όλους τους μαθητές.

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος θα γίνει ελέγχοντας με ρουμπρίκες κατά πόσο οι μαθητές κατανόησαν τις έννοιες και τις τεχνικές οι οποίες συζητήθηκαν και εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος αλλά και θέτοντας προσωπικούς μελλοντικούς στόχους σχετικά με την ψυχική τους υγεία και ευεξία

Με αυτόν τον τρόπο το πρόγραμμα παρέχει μια ουσιαστική συνεισφορά στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους προωθώντας την ψυχική ευημερία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών ενώ ταυτόχρονα υπογραμμίζει τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς.

4.2 Σκέψεις και προτάσεις για την συνέχιση του προγράμματος

Η εργασία αυτή ανέδειξε την αναγκαιότητα και τη σημασία της διαχείρισης του άγχους στους μαθητές μέσω ενός δομημένου εκπαιδευτικού προγράμματος. Για να διασφαλιστεί η μακροπρόθεσμη επιτυχία του προγράμματος είναι σημαντικό να ενσωματωθούν νέες δραστηριότητες και τεχνικές που θα το εμπλουτίσουν και θα ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά του.

Η συμπερίληψη του εκπαιδευτικού προγράμματος στο πρόγραμμα σπουδών είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία του. Προτείνεται η ετήσια εφαρμογή του ώστε οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς να λαμβάνουν συνεχή επιμόρφωση σε θέματα ψυχικής υγείας των μαθητών όπως είναι η αντιμετώπιση του άγχους ώστε να

μπορούν να εφαρμόζουν και να υποστηρίξουν τα όσα πραγματεύεται το πρόγραμμα. Η συνεργασία με σχολικούς ψυχολόγους και άλλους ειδικούς ψυχικής υγείας θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν καλύτερα τις ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών και να αποκτήσουν τα κατάλληλα εργαλεία για να τους ενισχύουν στη πράξη.

Η αξιολόγηση του προγράμματος είναι πολύ σημαντική για την προσαρμογή και κατ'επέκταση για την βελτίωσή του. Προτείνεται η υιοθέτηση μιας προσέγγισης αξιολόγησης η οποία θα περιλαμβάνει όχι μόνο τη συλλογή δεδομένων αλλά και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων στην ανατροφοδότηση και την αξιολόγηση. Επίσης, η χρήση σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων για την ανάλυση των δεδομένων θα επιτρέψει την καλύτερη προσαρμογή του προγράμματος στις εκάστοτε ανάγκες της σχολικής κοινότητας.

Η συνέχιση της υποστήριξης των μαθητών πέραν του προγράμματος είναι καθοριστική για τη διαχρονικότητα της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης. Προτείνεται η ενσωμάτωση ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής ως σταθερές δομές εντός του σχολείου. Επιπλέον σε περίπτωση που η σχολική μονάδα δεν υποστηρίζεται από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υλικό αυτοβοήθειας και να συνδεθούν και να μιλήσουν διαδικτυακά με συμβούλους ψυχικής υγείας. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μέριμνα για την ψυχική υγεία των μαθητών καθώς τα οφέλη για τον μαθητή ως άτομο είναι πολλά και διαχρονικά εφόσον η παρέμβαση γίνεται πρώιμα και στα αρχικά στάδια της οποιαδήποτε δυσκολίας.

Αξίζει να αναφερθεί ότι τεχνικές διαχείρισης του άγχους μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθήματα όπως η φυσική αγωγή, τα εικαστικά και η κοινωνική αγωγή. Για παράδειγμα τεχνικές χαλάρωσης και ενσυνείδησης μπορούν να εφαρμοστούν σε μαθήματα φυσικής αγωγής ή σε δημιουργικές δραστηριότητες όπως η ζωγραφική και η μουσική και να χρησιμοποιηθούν ως μέσα έκφρασης και αντιμετώπισης του άγχους. Αυτή η πολύπλευρη αντιμετώπιση προάγει την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών καθιστώντας τη διαχείριση του άγχους αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Τέλος, προτείνεται η προσαρμογή του προγράμματος στις ιδιαίτερες ανάγκες και χαρακτηριστικά της κάθε σχολικής κοινότητας. Η ευελιξία και η δυνατότητα

προσαρμογής των παρεμβάσεων ανάλογα με την κουλτούρα, το κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο των μαθητών είναι σημαντική για τη διασφάλιση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Συνοψίζοντας η επιτυχής συνέχιση και επέκταση του προγράμματος διαχείρισης άγχους απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση η οποία περιλαμβάνει την ενσωμάτωσή του στο εκπαιδευτικό σύστημα, τη συνεχή υποστήριξη των μαθητών και εκπαιδευτικών, την ανάπτυξη συνεργασιών, καθώς και την προσαρμογή του στις εκάστοτε ανάγκες. Με αυτές τις πρωτοβουλίες το σχολείο μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και να διασφαλίσει τη μακροπρόθεσμη ψυχική υγεία και ευεξία των μαθητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4(27).

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Australian Council for Educational Research. (n.d.). *Exploring the performance of schools on NAPLAN*. ACER. https://research.acer.edu.au/policy_analysis_misc/19/

Brown, B. (2019). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Avery.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Barlow, D. H. (2021). *Efficacy of the unified protocol for the treatment of comorbid alcohol use and anxiety disorders: Study protocol and methods*. Boston University.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.

Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (2021). *Progressive Relaxation: Origins, Principles, and Applications*. University of Chicago Press.

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2022). *Emotional Intelligence: The Theory and Practice in Education*. Annual Review of Psychology.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Norton & Co. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Child and Adolescent Mental Health Initiative. (n.d.). *Report: Science-based psychosocial treatments are needed to help improve the mental health of children and adolescents in Greece*. CAMHI. <https://camhi.gr/en/news-updates/report-science-based-psychosocial-treatments-are-needed-to-help-improve-the-mental-health-of-children-and-adolescents-in-greece/>
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243-264.
- Crake, M. G., & Stein, M. B. (2016). *The Neurobiology of Stress and Anxiety*. Elsevier.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., van Straten, A., & Ebert, D. D. (2016). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 503-516.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Dolbier, C. L., & Rush, T. E. (2012). The effectiveness of progressive muscle relaxation for reducing anxiety and improving sleep quality in individuals with chronic anxiety. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(2), 157-165.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). *Empathy and its development*. Cambridge University Press.
- Epstein, J. L. (2011). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Boulder, CO: Westview Press.
- Friends Resilience. (n.d.). About. Friends Resilience. <https://friendsresilience.org/about>
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531.
- Hans Selye. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.

- Harris, L., Miller, D., & Davis, S. (2023). Implementing stress management programs in schools. *Educational Researcher*, 52(2), 78-89
- Harvard Health Publishing. (2023). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. Harvard University. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2017). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. Academic Press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Jacobson, E. (2022). *Progressive Relaxation Techniques for Anxiety and Stress Management*. University of Chicago Press.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 85(6), 486-491.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). *An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning*. Educational Researcher.
- Johnson, K., & Williams, P. (2021). Strategies for stress reduction in teenagers. *Adolescent Health Journal*, 32(3), 234-245.
- Jones R. M., & Brown, S. A. (2020). *Understanding Mental Health: A Practical Guide for Teachers and Parents*. Routledge
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Koch, E., & Jordan, P. (2021). *Creating a supportive school environment: Addressing student stress and anxiety*. Routledge
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Lyman, F. T. (1981). The responsive classroom discussion: The inclusion of all students. *Mainstreaming Digest*.
- Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B. (2021). The future of heart rate variability biofeedback. *Biofeedback*, 46(2), 28-33.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in psychology*, 8, 874.
- McCallie, M. S., Blum, A. J., & Hood, K. K. (2006). The efficacy of progressive muscle relaxation in reducing anxiety and improving overall well-being. *Journal of Health Psychology*, 11(2), 315-325
- Macan, T. H. (1994). Time management: Personality, social support, and workplace stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 161-170.

- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Miller, C., & Davis, J. (2024). Evaluating the impact of educational interventions on student well-being. *Journal of School Health*, 94(1), 15-28
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, A., & Norgate, R. (2021). Anxiety and depression in academic performance: Mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433-449.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Petrides, K. V. (2021). Trait emotional intelligence: Theory and practice. *Annual Review of Psychology*.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Siegel, D. J. (2016). *Mind: A Journey to the Heart of Being Human*. W.W. Norton & Company.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Smith, J. A., & Jones, M. L. (2021). Understanding Anxiety in Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(3), 567-579.
- Smith, J. A., & Taylor, H. (2022). The effects of stress on adolescent academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 114(4), 565-578.
- Smith, E.E, & Kosslyn, S. M(2021). *Cognitive Psychology: Mind and Brain* Pearson
- Smith, J., Jones, A., & Brown, L. (2021). The positive impact of cognitive behavioral therapy on student anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 567-578.
- Το Χαμόγελο του Παιδιού. (n.d.). Σχολεία. <https://www.hamogelo.gr/gr/el/scholeia/>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2020). *Test Anxiety: The state of the art*. Springer.
- Zhang, Y., Zhang, Y., & Wang, W. (2019). The impact of digital tools on time management and productivity: Evidence from a field study. *Journal of Business Research*, 102, 96-104.
- Weil, A. (2011). *Breathing: The master key to self-healing*. New York: HarperCollins.