

Τι είναι το άγχος

- Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή κίνδυνο.
- Είναι μια συναισθηματική αντίδραση που βιώνουμε όταν δεν ξέρουμε τι θα επακολουθήσει και τι συνέπειες θα έχει για εμάς.
- Είναι όμως φυσιολογικό και απαραίτητο κομμάτι της ύπαρξης μας αφού το άγχος αποτελεί ένα προσαρμοστικό και χρήσιμο μηχανισμό για την επιβίωση του ανθρώπου.
- Στην εφηβεία, το άγχος αποτελεί μια εύλογη αντίδραση του εφήβου ο οποίος προσπαθεί να ανταπεξέλθει στην απαιτητική σχολική πραγματικότητα
- Είναι λειτουργικό μόνο όταν βοηθάει το άτομο να είναι αποτελεσματικό, δημιουργικό και να το κινητοποιεί.



Συμπτώματα άγχους ίσως περιλαμβάνουν

- Ταχυκαρδία, δύσπνοια, πονοκέφαλο, στομαχόπονο.
- Διαταραχές ύπνου ή διατροφής.
- Ευερεθιστότητα, εκρήξεις οργής, θλίψη, αρνητική διάθεση, ευσυγκινησία.
- Παρεμπόδιση συγκέντρωσης και προσοχής, αίσθημα φόβου, μυϊκή ένταση, μπλοκάρισμα μνήμης, αρνητικές σκέψεις, αίσθημα αποτυχίας.
- Συχνή χρήση τουαλέτας, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, στεγνό στόμα, κοκκίνισμα στο πρόσωπο.
- Κοινωνική απομόνωση, παραίτηση από το διάβασμα, επιθετικότητα, άρνηση να πάει στο σχολείο.
- Οι φόβοι του εφήβου επηρεάζουν σημαντικά τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς του.
- Συνεχές αίσθημα ανησυχίας
- Αίσθηση μοναξιάς

Τι προκαλεί το σχολικό άγχος

- Οι απαιτήσεις που δέχεται ο έφηβος από το περιβάλλον του και η αντιλαμβανόμενη ικανότητά του να ανταποκριθεί σε αυτές.
- Η πεποίθηση ότι «Δεν επιτρέπονται λάθη»
- Η δυσκολία δημιουργίας φιλικών σχέσεων και η μη αποδοχή από συνομήλικους.
- Ο φόβος της σχολικής αποτυχίας
- Εκφοβισμός από τους συνομήλικους
- Άγχος ότι θα απογοητεύσουμε τους γονείς και τους καθηγητές μας
- Η διαδικασία αξιολόγησης (Διαγωνίσματα/ εξετάσεις)
- Οι συχνά απρόσωπες σχέσεις μαθητών-καθηγητών
- Πτυχές της οικογενειακής ζωής
- Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και το βαρυφορτωμένο πρόγραμμα των μαθητών.