

### Η έναρξη του «αγώνα»

Γίνεται αντιληπτό ότι τα παιδιά στις μέρες μας **προετοιμάζονται για τις εξετάσεις από την νηπιακή ακόμη ηλικία**, με την αιτιολογία **(επιστημονικά τεκμηριωμένη;)** ότι δημιουργούνται οι «βάσεις» για τα επερχόμενα «δύσκολα», σε αντιδιαστολή με παλαιότερους χρόνους, κατά τους οποίους η επικέντρωση εστιαζόταν κατά κύριο λόγο στις δυο ή τρεις τάξεις του Λυκείου.

### Λύκειο: Η στροφή πριν τον τερματισμό.

Τα λυκειακά χρόνια και ειδικότερα οι Β 'και Γ' τάξεις, αποτελούν τις **δυο τελευταίες κρίσιμες στροφές** πριν από τον τερματισμό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, η οποία εκφράζεται διαμέσου της συμμετοχής στις Πανελλήνιες εξετάσεις, με απώτερο σκοπό μια θέση στη τριτοβάθμια εκπαίδευση.

### Τερματισμός - Photo Finish

Η συμμετοχή στις εξετάσεις συνιστά μια μακρά και εξαιρετικά επίπονη διαδικασία, η οποία ελλοχεύει σημαντικούς κινδύνους. Αρκετά συχνά η εισαγωγή φοιτητών κρίνεται στο **Photo-Finish**, αυτή τη λεπτή σχεδόν αδιόρατη διαχωριστική γραμμή, στην οποία **μέσα από ένα πλήθος ατόμων στη φαινομενικά ίδια ευθεία, θα ξεχωρίσει ένας. Αυτός που με απειροελάχιστη διαφορά κλασμάτων του δευτερολέπτου θα κατακτήσει την πολυπόθητη θέση έναντι των ανταγωνιστών του και θα πετύχει τον στόχο του.**

Η **επιτυχία / αποτυχία** αποτελεί συνάρτηση πλήθους ετερόκλιτων παραγόντων, οι οποίοι χρειάζεται να ληφθούν σοβαρά υπ' όψιν στην προπαρασκευαστική διαδικασία της προετοιμασίας του μελλοντικού φοιτητή. Ο συγκερασμός **αυτών των** παραγόντων προϋποθέτει εμπειρία, άρτια κατάρτιση στο αντικείμενο, βαθιά γνώση των ψυχικών διεργασιών της εφηβικής ηλικίας στην τρέχουσα χρονική περίοδο υπό τις παρούσες συνθήκες.

**Κατά συνέπεια**, γίνεται σαφές ότι η διαδικασία αξιολόγησης, επεξεργασίας και αντιμετώπισης μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων μιας τόσο σύνθετης κατάστασης, μπορούν να υλοποιηθούν **αποκλειστικά και μόνο με τη συνδρομή του επαγγελματία ειδικού**. Με αυτό τον τρόπο, διασφαλίζεται σε σημαντικό βαθμό η πλαισίωση και στήριξη του μαθητή στο μέγιστο δυνατό επίπεδο.

### Κίνδυνοι - Συνέπειες:

Οι αυξημένες γονικές προσδοκίες, οι προσωπικές περιοριστικές πεποιθήσεις, η κακή εκτίμηση των δυνατοτήτων του μαθητή, **το εξαιρετικά φορτωμένο πρόγραμμα** των παιδιών, ειδικότερα κατά τις δύο τελευταίες τάξεις του Λυκείου, συνιστούν μερικές μόνο από τις παραμέτρους, οι οποίες καταπονούν τα παιδιά ψυχικά και σωματικά. Σε ακραίες περιπτώσεις οδηγούν στο «**κάψιμο**» του μαθητή, στη μερική ή πλήρη κατάρρευσή του, ακόμη και στην απόσυρση και εγκατάλειψη της προσπάθειας (πραγματική η συμβολική).

### **Τι προτείνουμε:**

**Δημιουργία ομάδας μαθητών με βασικό σκοπό την πρόληψη και έγκαιρη αντιμετώπιση** των ανεπιθύμητων καταστάσεων, οι οποίες δύνανται να αποδιοργανώσουν τον μαθητή. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης, της εκμάθησης κατάλληλων τεχνικών εστίασης, χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους και των συνοδών συμπτωμάτων του, κ.α.

**Η βιωματική εργασία** με το σώμα και το νου, σε συνδυασμό με τη χρήση ενδεδειγμένων τεχνικών, δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να κατακτήσουν δεξιότητες ελέγχου του άγχους στη δύσβατη διαδρομή έως τις εξετάσεις, αλλά και τη δυνατότητα να τις εφαρμόσουν και στην καθημερινότητα τους.

### **Σε ποιούς απευθύνεται:**

Η ομάδα απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε μαθητές-τριες των Β΄ και Γ΄ Λυκείου, δίχως να αποκλείονται και οι μαθητές της Α΄ τάξης, οι οποίοι-ες επιθυμούν να ενισχύσουν την επίδοσή τους μέσω της απόκτησης δεξιοτήτων συγκέντρωσης, αφομοίωσης τεχνικών χαλάρωσης και εστίασης, συναισθηματικής εκφόρτισης κ.α.

Η ομάδα **ενισχύει την έκφραση** (λεκτική-εξωλεκτική), υποστηρίζει την εκτόνωση, τη δημιουργικότητα, τον **πειραματισμό, την εξερεύνηση και είναι ανοιχτή σε κάθε είδους νέα πρόταση από τους μαθητές** αναφορικά με τους προκαθορισμένους στόχους.

### **Οφέλη μέσα από τη συμμετοχή στην ομάδα :**

Διερεύνηση, εντοπισμός και αντιμετώπιση αγχογόνων γεγονότων.

Επίγνωση των γνωστικών, συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορών αντιδράσεων απέναντι στα στεσογόνα γεγονότα.

Ενίσχυση μέσω βιωματικών ασκήσεων της αυτοπεποίθησης – αυτοεκτίμησης.

Βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Εκμάθηση νέων τρόπων διαχείρισης του άγχους και αντικατάσταση παλαιότερων, μη λειτουργικών (τεχνικές χαλάρωσης, αναγνώριση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων, διατροφικές συνήθειες, ύπνος, τεχνικές συγκέντρωσης και εστίασης).

Αναγνώριση και έκφραση μέσω καθοδήγησης συναισθημάτων και βαθύτερων αναγκών.

### **Θεραπευτικά Εργαλεία:**

Οι θεραπευτικές τεχνικές οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των ομάδων προέρχονται από τις ακόλουθες προσεγγίσεις: Τεχνικές Νευροφυτοθεραπείας - Χαρακτηροανάλυσης (W.Reich), Βιοενεργητικής Ανάλυσης (Alexander Lowen-Bioenergetics), Gestalt (F.Perls, Role playing, C.BT., κ.α.

### **Επιπρόσθετα οφέλη για τους συμμετέχοντες - γονείς:**

Παρέχεται η δυνατότητα (σε γονείς και παιδιά) περαιτέρω στήριξης μέσω ατομικών συνεδριών, συμβουλευτικής γονέων ή οικογενειακής συμβουλευτικής σε ειδικές τιμές.

Δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας ομάδας συμβουλευτικής γονέων (βιωματικό εργαστήριο) για την ψυχολογική στήριξη των μαθητών 1-2 φορές / μήνα.

### **Συνοπτική Περιγραφή Προγράμματος:**

**Τόπος διεξαγωγής:** Όμοϊ, Ρουμπέση 36, Ν.Κόσμος, εντός στοάς.

**Συχνότητα συναντήσεων:** Οι ομάδες θα πραγματοποιούνται 2 φορές τον μήνα και θα διαρκούν 2 ώρες.

**Διάρκεια ομάδας :** 5 μήνες (Φεβρ.- Ιουν)

**Αριθ. Συμμετεχόντων:** 6 άτομα min. - 12 άτομα max.

### **Ενδεικτική θεματολογία των ομαδικών συναντήσεων**

Πρώτη επαφή με το περιβάλλον της ομάδας, γνωριμία των μελών, διερεύνηση ατομικών στόχων και προσδοκιών από την ομάδα, αρχική στοχοθέτηση. Εισαγωγή στην έννοια της απόδοσης.

Εισαγωγή στην έννοια του άγχους - στρες, εντοπισμός στην καθημερινότητα, συνέπειες - πηγές - αποτελέσματα της επίδρασης (σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά).

Η συμβολή του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Ο ρόλος του σχολείου και του φροντιστηρίου.

Ενίσχυση Αυταξίας – αυτοεκτίμησης.

Προσωπικοί περιορισμοί - νοσογόνες πεποιθήσεις.