

ΟΜΑΔΙΚΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Η γνωστική - συμπεριφορική παρέμβαση είναι μια διαδικασία με την οποία το άτομο μαθαίνει να γίνεται «ειδικός» της δικής του συμπεριφοράς.

Καθώς οι άνθρωποι κατανοούν βαθμιαία την προέλευση και τη λειτουργία των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, τότε μπορούν να επεμβούν και να πετύχουν θετικές αλλαγές σε αρνητικές καταστάσεις όπως το άγχος, που οδηγεί με τη σειρά του σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Στόχος είναι η αύξηση των θετικών συμπεριφορών, η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και η προώθηση του αυτοελέγχου, μέσα από δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνίας, χαλάρωσης και αυτογνωσίας.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Κέντρο Κοινότητας Δήμου Διρφύων – Μεσσαπίων
Αγγελή Γοβιού 4, 34400 Ψαχνά

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Τηλέφωνο | 2228022616 |
kk5@ddm.gov.gr
Σίδερης Νικόλαος
Ψυχολόγος

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

5 - 14 ΑΤΟΜΑ
1 ΟΜΑΔΑ
7 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ
2 ΩΡΕΣ

ΘΑ ΣΧΗΜΑΤΙΣΟΥΝ
ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΝ
ΜΕ ΔΙΑΡΚΕΙΑ



ΕΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΕ ΛΥΚΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΔΙΡΦΥΩΝ – ΜΕΣΣΑΠΙΩΝ ΚΑΙ:



ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΣΥΧΝΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΡΧΟΝΤΑΙ

«Θα αποτύχω», «Θα τα ξεχάσω όλα»,
«Αν δεν περάσω θα είμαι άχρηστος»,
«Θα απογοητεύσω τους δικούς μου», «Είμαι
χαζός», «Πρέπει να περάσω αλλιώς πάω χαμένος»



ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΓΧΟΣ, ΑΓΩΝΙΑ, ΘΛΙΨΗ, ΘΥΜΟ



ΕΧΕΙΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ,
ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΑΙ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΣ,
ΑΝΑΒΑΛΕΙΣ Η «ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΣ»

Ταχυπαλμία, Δύσπνοια, Ιδρώτας,
Πονοκέφαλος, Ζάλη και πολλά άλλα...

Και τελικά... «Θα τα κάνω αργότερα», «Δεν θα
δώσω, ας γίνει ό,τι θέλει», «Θα διαβάζω συνέχεια»,
«Πρέπει να “τα πω” στη μαμά»...

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Αρχικά θα συμπληρώσεις δύο ερωτηματολόγια για τη
συναισθηματική σου κατάσταση. Θα τα
συμπληρώσεις ξανά όταν τελειώσουν οι συναντήσεις.

1. ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΟΥ

Θα χρειαστεί να υποβάλεις αίτηση στο Διευθυντή
του Σχολείου σου μαζί με Υπεύθυνες Δηλώσεις
και των δύο γονέων ή κηδεμόνων σου στην
οποία να αναφέρουν ότι σου επιτρέπουν να
συμμετάσχεις στην ομάδα.

2. ΑΝ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΟΥ ΑΛΛΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΤΟΙΚΟΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΔΙΡΦΥΩΝ - ΜΕΣΣΑΠΙΩΝ

Πρέπει να έρθει στο Κέντρο Κοινότητας Δήμου
Διρφύων – Μεσσαπίων ο ένας από τους γονείς
ή κηδεμόνες σου να υποβάλει αίτηση για 'σένα
μαζί με Υπεύθυνες Δηλώσεις και των δύο στις
οποίες να αναφέρουν ότι σου επιτρέπουν να
συμμετάσχεις στην ομάδα.

*“Δεν είναι τα
πράγματα που
ταράζουν τους
ανθρώπους, αλλά οι
σκέψεις τους για τα
πράγματα”*



- **Επίκτητος** -
Έλληνας Φιλόσοφος
50 μ.Χ – 138 μ.Χ



ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 3/4/2023 – 28/4/2023

Πρόγραμμα συναντήσεων της ομάδας

*Οι συναντήσεις της ομάδας θα πραγματοποιούνται το Μάιο,
και συγκεκριμένα:*

1^η εβδομάδα: Σάββατο 6/5 & Κυριακή 7/5, 10.00 π.μ. – 12.00 μ.μ.

2^η εβδομάδα: Πέμπτη 11/5, 14.00 μ.μ. – 16.00 μ.μ.

3^η εβδομάδα: Σάββατο 20/5 & Κυριακή 21/5 στις 10.00 π.μ. – 12.00 μ.μ.

4^η εβδομάδα: Σάββατο 27/5 & Κυριακή 28/5 στις 10.00 π.μ. – 12.00 μ.μ.

Επισημάνση: Για λόγους καλής λειτουργικότητας, η ομάδα θα
συγκροτηθεί με έως και 14 μαθητές

