



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



## Πρόγραμμα παρέμβασης στα σχολεία για το στρες

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



## Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



2

## Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



3

## Σκοποί ενότητας

Να γίνει κατανοητή η θεματολογία και ο τρόπος οργάνωσης σχετικού με το στρες και τον έλεγχο του προγράμματος αγωγής υγείας

4

## Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμοί και περιγραφή του στρες
- Ιδέες για οργάνωση σχετικού προγράμματος αγωγής υγείας
- Συγκεκριμένες ιδέες ασκήσεων και δραστηριοτήτων

5

## Πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

- Στρες είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλει στον οργανισμό. Στρες προκαλεί στον άνθρωπο οτιδήποτε τον ενεργοποιεί και τον φέρνει σε κατάσταση συναγερμού (ετοιμότητας). Το στρες εκφράζει τον τρόπο με τον οποίο το μυαλό και το σώμα αντιδρούν σε κάθε απαιτητική κατάσταση που παρουσιάζεται στα άτομα. Όλες οι απαιτήσεις, όπως οι απαιτήσεις στην εργασία, το σχολείο, οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή ή τα τραυματικά γεγονότα, προκαλούν στρες.
- Έτσι είναι πολύ σημαντικό να είναι κανείς ιδιαίτερα προσεκτικός στο πως θα διαχειριστεί τα μικρά και μεγάλα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής του και πως θα βοηθήσει τον εαυτό του. Το στρες επηρεάζει όλα τα άτομα. Κάποια άτομα το διαχειρίζονται χειρότερα ενώ κάποια άλλα καλύτερα και το ξεπερνούν γρηγορότερα. Παραδείγματα καταστάσεων που προκαλούν στρες είναι η πίεση των σχολικών μαθημάτων, η ολοκλήρωση των σπουδών, η πίεση της εργασίας, οικογενειακά θέματα και πολλά γεγονότα της καθημερινότητας. Το στρες προκαλείται από ξαφνικές αρνητικές αλλαγές στη ζωή, το να χάσει κανείς τη δουλειά του ή να αρρωστήσει ή να έχει ένα ατύχημα. Από σοβαρότερες καταστάσεις όπως ένα πόλεμος ή μια φυσική καταστροφή που οδηγούν σε κινδύνους της ζωής. Το στρες δεν είναι πάντα κακό. Πολλές φορές σώζει ζωές καθώς αντισταμβάνεται κανείς ένας επερχόμενο κίνδυνο, και προετοιμάζει τη σκέψη ή το σώμα να αντιδράσουν έγκαιρα.

6

### Μερικές από τις επιπτώσεις του μακροχρόνιου στρες στη συμπεριφορά των μαθητών είναι:

- να αλλάξει ο τόνος της φωνής τους (φιθωρούν ή φωνάζουν).
- να χαλαρώνονται συχνά.
- να τρώνε τα νότια τους.
- να τρίβουν τα δόντια τους.
- να εμφανίζουν διάφορα «tics».
- να έχουν κακή συμπεριφορά (ευερέθιστοι, κριτικάρον, υπερβολικές αντιδράσεις).
- να μιλούν η αποελασματοποιή τους.
- να είναι επιρρεπή σε ατυχήματα.
- να απορρίπτουν τη φυσική τους εμφάνιση.
- να κάνουν αποουσίες στο σχολείο.
- Φυσικά, κατά τα συμπτώματα μπορεί να προέρχονται και από άλλες αιτίες δεν είναι αποκλειστικά συμπτώματα του στρες. Σε κάθε περίπτωση, το έντονο στρες καταστρέφει την απόδοση στο σχολείο και στα σπορ. Οδηγεί πιο γρήγορα στη σωματική και πνευματική κόπωση.

7

## Άσκηση και στρες

- Ο καλύτερος και φυσικότερος τρόπος για την αντιμετώπιση του στρες είναι η άσκηση. Όταν οι μαθητές ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν, τότε αυξάνεται η ενεργητικότητά τους, βελτιώνεται ο ύπνος, η διάθεση τους και μειώνεται το στρες. Τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου μπορεί να σχετίζονται με την ικανότητά του να αντιδρά σε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλή φυσική κατάσταση αντιδρούσαν καλύτερα στο στρες σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Σήμερα η άσκηση θεωρείται το ίδιο αποτελεσματική με ψυχοθεραπευτικές ή φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας του άγχους και μερικές φορές έχει καλύτερα αποτελέσματα. Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εναλλακτικά ή συμπληρωματικά, με τις θεραπευτικές αυτές μεθόδους (Wirpfl, et al., 2008).

8

## Σχέση στρες και άσκησης

- ✓ Συστηματική άσκηση βοηθά τα άτομα να αντιδρούν με λιγότερο στρες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες και ότι η γενική αίσθηση ευεξίας είναι αυξημένη.
- ✓ Οι ασκούμενοι αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυροί και ότι έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες.
- ✓ Η άσκηση ελαττώνει έναν αριθμό φυσιολογικών δεικτών που σχετίζονται με την ύπαρξη στρες, όπως χαμηλότερο σφυγμό σε κατάσταση ηρεμίας, όγκου παλμού και συστολική και διαστολική πίεση.

## Για τον εκπαιδευτικό

- ✓ Μεγάλος αριθμός ερευνών ασχολούνται με το στρες των ανθρώπων, είτε πρόκειται για ενήλικες, είτε για αθλητές είτε για μαθητές.
- ✓ Το στρες έχει μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία των ατόμων. Υπολογίζεται ότι το 70% με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες, αν και η σχέση αυτή είναι πολύπλοκη.
- ✓ Υπάρχουν «σημάδια» ενδείξεις της ύπαρξης στρες (συναισθηματικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά)

## Παραδείγματα ενδείξεων της ύπαρξης στρες

### Συναισθηματικά:

- Τάση για επιθετικότητα
- Τάση άγχους, φοβιών
- Τάση να είναι ευέξαπτο το άτομο
- Συχνά συναισθήματα βαριεστημάρας
- Ανικανότητα αυτοσυγκέντρωσης
- Κούραση

### Συμπεριφορικά:

- Αυξημένη χρήση νικοτίνης, αλκοόλ και άλλων ουσιών
- Υπερβολική παρακολούθηση τηλεόρασης
- Διαταραχές ύπνου
- Κλάματα
- Φωνές
- Κρίσεις πανικού
- Μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση ή εργασιακή
- Διατροφικές διαταραχές

### Φυσιολογικά:

- Τις
- Τριξίμο δοντιών
- Ξηρό στόμα
- Συχνά κρουολογήματα και άλλες ιώσεις
- Κρύα χέρια και πόδια
- Αλλεργικές κρίσεις
- Κρίσεις άσθματος
- Δερματολογικά προβλήματα

## Στρες και μαθητές

- ✍ Δυστυχώς οι συνθήκες της σημερινής εποχής αναγκάζουν πολλά παιδιά σχολικής ηλικίας να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα στρες.
- ✍ Είναι αναγκαίο να εφαρμοστούν αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα μέσα από τα οποία οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι το στρες και οι συνέπειές του είναι κάτι φυσιολογικό και πώς υπάρχουν τεχνικές διαχείρισης και αντιμετώπισης των παραγόντων που το προκαλούν.
- ✍ Κεντρικό σημείο θα πρέπει να είναι πάντα ότι η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ είναι ο πιο φυσικός τρόπος για τον έλεγχο του στρες.

## Πρόγραμμα παρέμβασης με θέμα το στρες

- 1η Ενότητα: γνωριμία με το στρες
- 2η Ενότητα: ενημέρωση τι είναι το στρες
- 3η Ενότητα: «Καλό» και «Κακό» στρες
- 4η Ενότητα: συμπτώματα στρες

### «Το στρες και εγώ»

#### Παρακάτω ακολουθούν κάποιες απόψεις παιδιών σχετικά:

- “Το στρες είναι ένα κακό συναίσθημα όπου συμβαίνει όταν είσαι θυμωμένος, νευρικός ή στεναχωρημένος” (8χρ.)
- “Νιώθεις πως έχεις ένα τεράστιο ηφαίστειο που πρόκειται να εκραγεί!” (12χρ.)
- “Όταν η καρδιά μου είναι γεμάτη από δάκρια” (7χρ.)

### Προτεινόμενη δραστηριότητα για την 1η Ενότητα

Βάλτε τα παιδιά να γράψουν μερικά από τις καταστάσεις ή τα πράγματα που τους κάνουν να ανησυχούν στην καθημερινή τους ζωή.



## 1η Ενότητα

Ενημερώστε τα παιδιά τι είναι το στρες ζητώντας αρχικά να σας πουν αν εκείνα γνωρίζουν κάτι σχετικό.



### Τι άλλο μπορεί να είναι το στρες;

Το στρες είναι λες και...

- ❖ Έχεις χαθεί σ' ένα μεγάλο μέρος,
- ❖ Θέλεις να παραγγείλεις πίτσα αλλά δεν βρίσκεις το τηλέφωνο παραγγελίας και πεινάς σαν λύκος,
- ❖ Νιώθεις ότι θα τα κάνεις όλα λάθος,
- ❖ Έχεις πολλά να κάνεις και δεν ξέρεις από πού ν' αρχίσεις,
- ❖ Έχεις 1000 πράγματα να κάνεις σε 12 λεπτά,
- ❖ Θέλεις να κάνεις εμετό,
- ❖ Έχεις ένα κόμπο στο στομάχι

## 2η Ενότητα

Ενημερώστε τα παιδιά τι πραγματικά είναι το στρες.

«Περάστε» από το πώς το κατανοούν τα ίδια τα παιδιά στην πραγματική υπόσταση του στρες.



## Προτεινόμενη δραστηριότητα για τη 2η Ενότητα

- Ζητήστε από το κάθε παιδί να γράψει τι πραγματικά σημαίνει το στρες γι' αυτό.



### Σχέση απόδοσης και στρες

Τα παιδιά θα πρέπει να κατανοήσουν ότι μερικές φορές μπορεί να νιώθουν νευρικήτητα αλλά το σώμα τους να νιώθει καλά. Αυτό το είδος στρες μπορεί να τους βοηθήσει να καταφέρουν κάποια πράγματα.

Σχήμα: Όταν λειτουργούμε σε πολύ υψηλά ή σε πολύ χαμηλά επίπεδα στρες, τότε είμαστε αναποτελεσματικοί.



## 3η Ενότητα

Διαχωρισμός του στρες σε «καλό» και «κακό». Για παράδειγμα:

### Καλό στρες

- ✓ όταν θα σε φωνάξει ο δάσκαλος για να σε εξετάσει στο σχολείο
- ✓ όταν θα πρέπει να πας στον γιατρό
- ✓ όταν έχεις κανονίσει να βγεις στο πρώτο ραντεβού σου

### Κακό στρες

- ❖ έχεις κάποιο μέλος της οικογένειας άρρωστο
- ❖ έχεις προβλήματα στο σχολείο, τα οποία σε αναστατώνουν κάθε μέρα
- ❖ έχεις προβλήματα στο σπίτι

## Προτεινόμενες δραστηριότητες για την 3η Ενότητα

Γράψε μια μικρή ιστορία πραγματική ή φανταστική για μία κατάσταση στρες, η οποία σε κάνει να αποδίδεις καλύτερα.



Γράψε μια μικρή ιστορία πραγματική ή φανταστική για μια κατάσταση κακού στρες

## 4η Ενότητα

Δώστε στα παιδιά να καταλάβουν ποια είναι τα βραχυχρόνια συμπτώματα του στρες:

- ✎ η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα, αναπνέουμε πιο γρήγορα
- ✎ ιδρώνουμε
- ✎ κρύα χέρια και πόδια
- ✎ στομαχόπονος, ναυτία
- ✎ σφιγμένοι μύες
- ✎ στεγνό στόμα
- ✎ συχνουρία, διάρροια

Ρωτήστε τα παιδιά αν τα έχουν νιώσει ποτέ

Δώστε στα παιδιά να καταλάβουν ότι τα προηγούμενα συμπτώματα έχουν τα παρακάτω αποτελέσματα:

- ☞ να χαλάει η διάθεσή μας
- ☞ να βλέπουμε ως απειλητικές καταστάσεις που είναι προκλητικές
- ☞ να παίρνουμε λανθασμένες αποφάσεις ή να αργούμε να αποφασίσουμε
- ☞ να κάνουμε αρνητικές σκέψεις
- ☞ να γινόμαστε απρόσεκτοι
- ☞ να έχουμε χαμηλή απόδοση σε ότι κάνουμε

Εξηγήστε στα παιδιά τα μακροχρόνια συμπτώματα του στρες, διευκρινίζοντας ότι κάποια από αυτά είναι συμπτώματα και άλλων ασθενειών:

- ✚ αλλάζει η όρεξή μας (μειώνεται ή αυξάνεται),
- ✚ αρρωσταίνουμε πιο συχνά όπως: άσθμα, πόνους στην μέση, προβλήματα πέψης, πονοκεφάλους, δερματίτιδες,
- ✚ έχουμε συνεχή αισθήματα έντασης ή και κόπωσης

Συζητήστε με τα παιδιά τα αποτελέσματα των μακροχρόνιων συμπτωμάτων του στρες και ζητήστε να σας πουν αν τα έχουν εντοπίσει ποτέ στον εαυτό τους και τι τα προκάλεσε.

## Προτεινόμενη δραστηριότητα για την 4η Ενότητα

Να γράψουν ξεχωριστά τις επιπτώσεις που είχε στο σώμα και στην ψυχή τους μία κατάσταση στρες που έζησαν πρόσφατα.



## Άσκηση

### Απόψεις παιδιών:

- ✚ "Η γυμναστική με βοηθάει να χαλαρώσω" (12 χρονών)
- ✚ "Είναι μια απόδραση από τα άλλα μαθήματα, μου φεύγει η κούραση και το άγχος" (14 χρονών)
- ✚ "Είναι η εκτόνωση της ημέρας όταν είσαι πνιγμένος από όλα τα άλλα" (15 ετών)
- ✚ "Αισθάνομαι πιο ελεύθερος, πιο χαλαρός και καθαρίζει το μυαλό μου" (15 χρονών)

## 6η Ενότητα

### Τρόποι αντιμετώπισης του στρες:

- Άσκηση
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Αναπνοές

### Τονίστε στα παιδιά ότι η άσκηση:

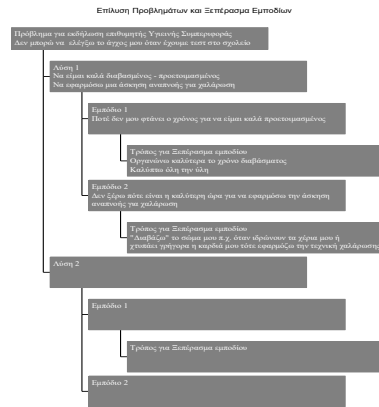
- ✓ Αυξάνει την ενεργητικότητά μας
- ✓ Μειώνει το στρες
- ✓ Βελτιώνει τον ύπνο
- ✓ Βελτιώνει την διάθεσή μας
- ✓ Προστατεύει τον οργανισμό μας από αρρώστιες και τραυματισμούς
- ✓ Βελτιώνει την στάση του σώματός μας

## Τεχνικές χαλάρωσης

Ένας τρόπος για να διαχειριστούν τα παιδιά τις βραχυχρόνιες συνέπειες του στρες είναι οι τεχνικές χαλάρωσης.

### ΒΛΕΠΕ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

- “Χαλάρωση νιώθεις όταν είσαι ξαπλωμένος και αναπνέεις αργά. Οι κακές αναμνήσεις απομακρύνονται. Τα προβλήματα σου εξαφανίζονται. Το μόνο που νιώθεις είναι ηρεμία.” (9 χρόνων)
- “Χαλάρωση νιώθεις όταν αφήνεις το σώμα σου τελείως ελεύθερο και ξεχνάς ότι σε απασχολεί.” (10 χρόνων)



32

## Πάνω από όλα....

...τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι για να αποφεύγουν το στρες θα πρέπει να ζουν μια ισορροπημένη ζωή!

- Να ελέγχουν τον εαυτό τους
- Να σκέφτονται θετικά
- Να βάζουν στόχους και να οργανώνουν το χρόνο τους
- Να περνούν καλά τον ελεύθερο χρόνο τους
- Να κοιμούνται καλά
- Να ασκούνται
- Να τρώνε σωστά

## Διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης

- Οι τεχνικές αυτές διδάσκονται αναλυτικά σε προηγούμενη διάλεξη

## Ενέργειες μέσα στην τάξη και το σχολείο

1. Συλλογή στοιχείων για την επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα, στο μυϊκό σύστημα, κλπ). Δημιουργία μιας αφίσας που να περιγράφει τα οφέλη της άσκησης στο σώμα, διακοσμημένη με φωτογραφίες, ζωγραφιές κλπ.
2. Συλλογή πληροφοριών για όλες τις πιθανές δυνατότητες για άσκηση στην περιοχή του σχολείου. Οι πληροφορίες μπορούν να συλλεχθούν από αθλητικά κέντρα - γήπεδα της περιοχής, από τα δημοτικά προγράμματα αθλητισμού κ.ά. Ετοιμασία μια ενημερωτικής αφίσας με αναλυτικές πληροφορίες για τις δυνατότητες άσκησης και τοιχοκόλλησή της στο σχολείο.
3. Επίσκεψη των παρακάτω διευθύνσεις στο internet για ενημέρωση σχετικά με θέματα αντιμετώπισης τους στρες.
  - <http://psychwww.com/mtsite/>
  - <http://www.stress.org/>

## Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασιάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Σελίδες 132 έως 168

## Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2016). *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. Kallipos.gr. [http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el)
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητράκοπουλος, Σ. & Κρομίδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος. (Β. Γεροδήμος επιμέλεια), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (pp. 361-387)*. <http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book>
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσος, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

## Θέματα για συζήτηση

Αναλογιστείτε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις τεχνικές αντιμετώπισής του εσείς οι ίδιοι σήμερα και αύριο ως εκπαιδευτικοί, ή επαγγελματίες, ή γονείς. Ας μην ξεχνούμε ότι όταν λειτουργούμε ως μοντέλα συγκεκριμένων συμπεριφορών, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα.

## Επίλογος

Σχολιάστε την εικόνα



## Επίλογος

Το στρες βλάπτει σοβαρά την Υγεία.