

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ/STRESS

Ανάμεσα στο ερέθισμα (αυτό που μας προκαλεί το άγχος) και στην αντίδραση μας υπάρχουν τέσσερα βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την εκτόνωση μας.

Στα αγγλικά είναιιακρωνύμιοτηςλέξης STOP
(S: stop, T: take a breath, O: observe, P: proceed)

ΣΤΑΜΑΤΩ- ΑΝΑΠΝΕΩ ΒΑΘΙΑ-ΠΑΡΑΤΗΡΩ- ΠΡΟΧΩΡΩ

Παρακολούθηση video

[\(42\) The Fly - YouTube](#)

Εμπνευσμένος από την ασιατική φιλοσοφία,
ένας σαμουράι αναζητά την εσωτερική γαλήνη.
Αλλά καθώς προσπαθεί να απαλλαγεί από τους πασμούς,
ανακαλύπτει ότι φαίνεται να τον έρχονται όλο και πιο γρήγορα.

Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι έφηβοι βιώνουν αλλαγές σε πολλούς τομείς. Στην ψυχολογία τους, στην εξωτερική τους εμφάνιση, στις σεξουαλικές τους προτιμήσεις, στα συναισθήματά τους.

Χαρακτηριστικά της εφηβείας:

- Παρορμητικοί
- Επιρρεπείς σε επικίνδυνες συμπεριφορές
- Ανάγκη άμεσης αναγνώρισης/ανταμοιβής

- Μεγάλη επιθυμία για αυτονομία
- Παρέα με συνομήλικους
- Συχνοί διαπληκτισμοί με ενήλικες

Το video του DanSiegel μας δείχνει με παραστατικό τρόπο τρόπους προσέγγισης των εφήβων

[\(42\) Dan Siegel - "The Adolescent Brain" - YouTube](#)

Σύμφωνα με την SusanDavid οι μικρές αλλαγές οδηγούν σιγά σιγά στις μεγάλες αλλαγές

"Tiny tweaks lead to huge changes"

Προσαρμοσμένο και μεταφρασμένο από το υλικό του σεμιναρίου «Mindfulnessandwell –beinginschoollife» Reykjavik 20-26/8/2023