

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ για την ΕΚΦΡΑΣΗ- ΕΚΘΕΣΗ
ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ εξετάσεις Γ' Λυκείου ΓΕ.Λ.

ΚΕΙΜΕΝΟ

Η διαχείριση του άγχους στα παιδιά και τους εφήβους

Τα περισσότερα παιδιά βιώνουν άγχος κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους. Το άγχος αυτό μπορεί να είναι λειτουργικό ή παθολογικό. Το άγχος είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα που διευκολύνει και προειδοποιεί το άτομο στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, όταν όμως είναι επίμονο, βιώνεται σε υπερβολική ένταση και είναι δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί, τότε μπορεί να αποτελεί ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής. Συγκεκριμένα το παιδί ή ο έφηβος βιώνει ένα δυσάρεστο συναίσθημα απέναντι σε μία απροσδιόριστη ή συγκεκριμένη απειλή. Ειδικά στη εφηβεία τα παιδιά βρίσκονται πολύ συχνά σε κατάσταση έντονου άγχους.

Τα παιδιά αντιδρούν στο άγχος διαφορετικά από ότι οι ενήλικες. Μπορεί παραδείγματος χάριν, να παρατηρηθούν εκρήξεις οργής, ευερεθιστότητα, καταστροφικότητα, ή ακόμη να μην εξωτερικεύεται καν το αίσθημα του άγχους, περίπτωση που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής. Επίσης τα συμπτώματα του άγχους στα ανήλικα άτομα δεν προκαλούν πάντα επιβλαβείς συνέπειες στο περιβάλλον τους.

Τα αίτια του άγχους εντοπίζονται σε γενετικούς, βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι οι κλιματολογικές συνθήκες, οι κοινωνικές συνθήκες και η αίσθηση του εφήβου ότι «χάνει την παιδική του ηλικία». Πολλοί από τους αιτιολογικούς παράγοντες σχετίζονται με το σχολικό περιβάλλον, όπως η πίεση για υψηλή απόδοση στο σχολείο. Κάποιες από τις επιπτώσεις της μη έγκαιρης αντιμετώπισης του άγχους στα παιδιά είναι η σχολική αποτυχία, η μη ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και η κατάθλιψη.

Στην αντιμετώπιση και διαχείριση του άγχους στα παιδιά και τους εφήβους μπορούν να βοηθήσουν οι εμπλεκόμενοι με το σχολικό περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί, οι σχολικοί σύμβουλοι-ψυχολόγοι και πρώτοι από όλους οι ίδιοι οι γονείς. Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την εφαρμογή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς μπορεί να προωθήσει προληπτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποτροπή της ανάπτυξης των διαταραχών άγχους μέσω θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι κρίσιμος και μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί που βιώνει έντονο άγχος ενθαρρύνοντας το να ζητήσει στήριξη

σχετικά με τις ανησυχίες του, ωθώντας το να χρησιμοποιήσει τεχνικές αποβολής άγχους και στρατηγικές ηρεμίας και φροντίζοντας για την σταθερότητα και ασφάλεια του περιβάλλοντος. Ακόμη ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρέχει στο μαθητή τη δυνατότητα εναλλακτικών τρόπων εξέτασης, να του επιτρέπει να αναχωρεί από την τάξη όταν αισθάνεται την ανάγκη, να τον εκθέτει σταδιακά σε καταστάσεις που του πυροδοτούν άγχος στο σχολικό πλαίσιο, να τον ενθαρρύνει να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και να αναπτύσσει γύρω του ένα όσο το δυνατόν περισσότερο υποστηρικτικό περιβάλλον.

Οι σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν να μιλάνε ανοιχτά με τους εφήβους για τις ανησυχίες τους, να τους ενθαρρύνουν να ακολουθούν τα ταλέντα τους και να διασκεδάζουν, να τους εντάσσουν σε προγράμματα που περιλαμβάνουν συγκεκριμένες τεχνικές χαλάρωσης, όπως βαθιές αναπνοές και σωματική άσκηση. Επίσης τα παιδιά πρέπει να προτρέπονται από τους συμβούλους να εκφράζουν τις ανησυχίες τους ρεαλιστικά, να διορθώνουν τις διαστρεβλωμένες σκέψεις τους και να εξετάζουν προσεκτικά τις πιθανές αιτίες του άγχους τους (προβλήματα υγείας ή πίεση από το περιβάλλον). Τέλος, οι σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν, εάν κριθεί απαραίτητο, να παραπέμψουν το παιδί στις κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Οι γονείς είναι η πιο σημαντική πηγή κοινωνικής και διαπροσωπικής ενίσχυσης που επηρεάζει τη μάθηση και διαμορφώνει τις στάσεις και τις αξίες των ατόμων κατά τα χρόνια της ανάπτυξής τους. Οι γονείς μπορούν αρχικά να επιδιώξουν μία συζήτηση με το παιδί, η οποία θα αφορά τα συμπτώματα άγχους. Ακόμη πρέπει να εξετάσουν εάν υπάρχει ιστορικό αγχώδους διαταραχής, κατάθλιψης ή χρήσης ουσιών στην οικογένεια και εάν χρειαστεί να παραπέμψουν το παιδί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Από τη Νίκη Γκατζέλια, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, 14/09/2015

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Να συντάξετε την περίληψη του κειμένου σε 100-120 λέξεις
(25 μονάδες)

B1. « Οι γονείς είναι η πιο σημαντική πηγή κοινωνικής και διαπροσωπικής ενίσχυσης που επηρεάζει τη μάθηση και διαμορφώνει τις στάσεις και τις αξίες των ατόμων κατά τα χρόνια της ανάπτυξής τους»: Να αναπτύξετε τη φράση σε 80-100 λέξεις.
(10 μονάδες)

B2. Να εντοπίσετε τη δομή της πρώτης παραγράφου και τον τρόπο ανάπτυξης (ή τους τρόπους ανάπτυξης της).
(10 μονάδες)

B3. Να αναγνωρίσετε το είδος της σύνταξης (ενεργητική- παθητική) και να την μετατρέψετε στο αντίθετο είδος: «Επίσης τα συμπτώματα του άγχους στα ανήλικα άτομα δεν προκαλούν πάντα επιβλαβείς συνέπειες στο περιβάλλον τους.
(5 μονάδες)

B4. Τι δηλώνουν οι παρακάτω διαρθρωτικές λέξεις: παραδείγματος χάρη, Ακόμη, όπως, Επίσης, Τέλος.
(5 μονάδες)

B5. Να δώσετε έναν τίτλο με σχόλιο στο κείμενο.
(5 μονάδες)

Γ. Να γράψετε μια επιστολή σε έναν φίλο σας ή φίλη σας που αντιμετωπίζει προβλήματα άγχους. Μιλήστε για τις συνέπειες του άγχους στην καθημερινότητα και την υγεία του ανθρώπου. Στη συνέχεια να προτείνετε τρόπους για να «δραπετεύσει» ο νέος από το άγχος. (500-600 λέξεις)
(40 μονάδες)

