

Θεσσαλονίκη, 20 Νοεμβρίου 2024

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σεμινάρια για την διαχείριση του σχολικού άγχους σε ουκρανικό σχολείο του σωματείου "Ουκρανό – Ελληνική Πρωτοβουλία" από την κινητή μονάδα του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης του Ε.Ε.Σ.



Στις **16 Νοεμβρίου του 2024** η Κινητή Ομάδα Ε.Ε.Σ του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης του Ε.Ε.Σ., επισκέφτηκε το **Ουκρανικό σχολείο** του Σωματείου "**Ουκρανό-ελληνική Πρωτοβουλία**" όπου πραγματοποίησε σεμινάρια με βασικό άξονα την διαχείριση του σχολικού άγχους. Η επιμόρφωση απευθύνθηκε τόσο σε γονείς όσο και σε παιδιά διαφόρων ηλικιών της Ουκρανικής κοινότητας Θεσσαλονίκης, τα οποία παρουσιάζουν συμπτώματα πίεσης και δυσκολεύονται να είναι λειτουργικά στην καθημερινότητά τους.

Συγκεκριμένα, οι γονείς ενημερώθηκαν για το φαινόμενο και τις μορφές του, συμβουλευτήκαν σχετικά με το πως να αναγνωρίσουν πρόδρομα φαινόμενα άγχους και θυμού στα παιδιά, να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά και να δημιουργήσουν κατάλληλες βάσεις ψυχικής ισορροπίας στο περιβάλλον των παιδιών.

Παράλληλα, τα παιδιά διδάχτηκαν πρακτικές τεχνικές, οι οποίες είναι σημαντικές για την διαχείριση του άγχους και αποτελούν βασικές στρατηγικές της γνωστικής συμπεριφοριστικής παρέμβασης. Επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αποτέλεσε, να μπορούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα, να εμβαθύνουν στις τεχνικές χαλάρωσης και να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές και την θεραπευτική διαδικασία αυτών των τεχνικών