

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΤΟΣ: 4^ο

ΕΞΑΜΗΝΟ: 8^ο

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΤΑ ΑΓΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ- ΕΝΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ»

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ:

1. ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
2. ΕΛΕΝΗ ΜΑΤΗ-ΖΗΣΗ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΛΑΚΚΑ ΑΓΝΗ

ΒΟΛΟΣ 2004



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 3068/1
Ημερ. Εισ.: 07-06-2004
Δωρεά: Συγγραφέας
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΠΕ
2004
ΛΑΚ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣσελ. 5
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗσελ. 6

Α΄ ΜΕΡΟΣ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΤΟ ΣΤΡΕΣ

- A. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ – ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΟΡΩΝ «ΣΤΡΕΣ – ΑΓΧΟΥΣ»σελ. 7
1. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣσελ. 8
- α. Το στρες ως αποτέλεσμασελ. 8
- β. Το στρες ως αίτιοσελ. 8
- γ. Το στρες ως διαδικασίασελ. 9
2. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣσελ.11
- α. Η γνωστική θεώρηση του άγχουςσελ.11
- β. Η ψυχοδυναμική θεώρηση του άγχουςσελ.12
- B. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣσελ.13
1. ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣσελ.13
2. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣσελ.13
- α. Γνωστικέςσελ.14
- β. Συναισθηματικέςσελ.14
- γ. Γενικές – συμπεριφοριστικέςσελ.15
- Γ. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣσελ.16

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- A. ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣσελ.19
- B. ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑσελ.20

1. Διαταραχή άγχους αποχωρισμού	σελ.20
2. Κοινωνική φοβία	σελ.21
3. Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	σελ.21
4. Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή	σελ.21
5. Ειδική φοβία	σελ.22
6. Διαταραχή πανικού	σελ.22
7. Διαταραχή μετά από τραυματι κ ¹ ό τρες	σελ.23
8. Κατάθλιψη	σελ.24

Γ. ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ – ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ	σελ.24
--	--------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Α. ΤΑ ΑΓΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	σελ.26
Β. ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	σελ.27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Α. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ – ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ	σελ.30
1. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	σελ.30
2. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	σελ.31
α. Συμπεριφοριστική Θεραπεία	σελ.32
β. Γνωστική Θεραπεία	σελ.32
γ. Γνωστική – Συμπεριφοριστική Θεραπεία	σελ.32
δ. Τεχνικές Χαλάρωσης	σελ.33
Β. Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (CBT).....	σελ.33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	σελ.36
---	--------

Β΄ ΜΕΡΟΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ

Α. ΔΕΙΓΜΑ	σελ.38
Β. ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΜΕΣΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	σελ.38

Γ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑσελ.40

Γ' ΜΕΡΟΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣσελ.55

Δ' ΜΕΡΟΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗσελ.65

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑσελ.68

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑσελ.70

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω κάποια άτομα, τα οποία στάθηκαν απέναντί μου, ως πολύτιμοι βοηθοί και συνέβαλλαν στην προσπάθεια να ολοκληρωθεί αυτή η εργασία.

Πρώτα απ' όλα, οφείλω να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στην κ. Ζαφειροπούλου Μαρία, Κλινική Ψυχολόγο, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εξελικτικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας, Διευθύντρια του Εργαστηρίου Εξελικτικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και καθηγήτριά μου, για την πολύτιμη καθοδήγηση και υποστήριξη που μου προσέφερε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας αλλά και για το χρόνο που μου αφιέρωσε.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω και την κ. Χριστίνα Ρούση, υποψήφια Διδάκτορα Ψυχολογίας για την βοήθεια και τις χρήσιμες συμβουλές της.

Καθώς και την κ. Ελένη Ματή-ζήση, Διδάκτωρ Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Σχολική Σύμβουλο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Μαγνησίας, ως δεύτερη βαθμολογήτρια.

Ακόμη, θερμές ευχαριστίες οφείλω να εκφράσω και στο διευθυντή του σχολείου στο οποίο έγινε η διεξαγωγή της έρευνας αλλά και στη δασκάλα κ. Καστάμη Βάγια για τη μεγάλη της προθυμία να συνεργαστεί μαζί μου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους μαθητές της Δ' Τάξης του 7^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κοζάνης για την πρόθυμη συμμετοχή τους στο ερευνητικό μέρος της εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η εργασία που πρόκειται να ακολουθήσει έχει ως αντικείμενο μελέτης τα άγχη που βιώνουν τα μικρά παιδιά μέσα στη σχολική τάξη. Για τη διερεύνηση του ζητήματος αυτού πραγματοποιήθηκε ένα πρόγραμμα παρέμβασης, το οποίο βασίζεται στη «Γνωστική – Συμπεριφοριστική Θεραπεία», η οποία ανήκει στον ευρύτερο κύκλο των θεραπευτικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται από τους ψυχολόγους για την θεραπεία και την αντιμετώπιση των διαταραχών άγχους. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, έγινε προσπάθεια να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν την πηγή που τους προκαλεί άγχος αναφορικά με τα μαθήματα του σχολείου με απώτερο σκοπό την αντιμετώπισή του. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, επιλέχθηκε το μάθημα των μαθηματικών ως target, ώστε πάνω σ' αυτό να γίνει η εφαρμογή του προγράμματος.

Α΄ ΜΕΡΟΣ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Α). ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ – ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ

ΟΡΩΝ “ ΣΤΡΕΣ – ΑΓΧΟΥΣ”

Στην παρούσα εργασία, πρόκειται να γίνει μια προσπάθεια προσέγγισης και ερμηνείας των όρων του “στρες και του άγχους”, όπως αυτοί γίνονται αντιληπτοί μέσα από τις θεωρητικές κατευθύνσεις μιας μερίδας ειδικών οι οποίοι ασχολούνται με αυτή τη γνωστική περιοχή. Στην ελληνική γλώσσα οι όροι “στρες και άγχος” άλλοτε χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι και άλλοτε ως διαφοροποιημένοι. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας και επειδή στην ελληνική βιβλιογραφία ο όρος “στρες” αποδίδεται συχνά με τον όρο “άγχος” κρίθηκε σκόπιμο να παρουσιάσουμε και τους δυο όρους για να έχουμε μια πληρέστερη θεωρητική κάλυψη της περιοχής που μας ενδιαφέρει: “Τα άγχη των παιδιών μέσα στη σχολική τάξη”.

Αρχικά, θα γίνει αναφορά στους τρόπους με τους οποίους ορίζεται κατά κύριο λόγο το “στρες”, μέσα από τις διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις των ειδικών, οι οποίοι θα αναφερθούν στη συνέχεια.

Έπειτα, θα γίνει η περιγραφή του “άγχους” όπως την αντιλαμβάνονται ορισμένοι από τους ειδικούς αυτούς και η αντιδιαστολή του όρου “στρες” από τον αντίστοιχο όρο “άγχος”.

1. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

α. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Σε μια επισκόπηση των μοντέλων ερμηνείας του στρες, ο Καραδήμας (1999), παρουσιάζει τα εξής μοντέλα:

Στο πρώτο μοντέλο το στρες ορίζεται ως η αντίδραση ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων σε ένα “αρνητικό” ερέθισμα το οποίο προέρχεται από το περιβάλλον. Εκείνο δηλαδή που ενδιαφέρει κατά κύριο λόγο τους θεωρητικούς της κατεύθυνσης αυτής είναι να καταγράψουν την αντίδραση του ατόμου από τη στιγμή που εκτεθεί σε κάποιο “αρνητικό” ερέθισμα από το περιβάλλον. Πρόκειται, με άλλα λόγια, για μια εξαρτημένη μεταβλητή, ως το αποτέλεσμα κάποιας αιτίας. Ο ορισμός, λοιπόν, του στρες είναι η σωματική και ψυχολογική αντίδραση του ανθρώπου σε εξωτερικά ερεθίσματα. Η αντίδραση αυτή, είναι πιθανόν να προκαλέσει, εν συνεχεία και νέες αντιδράσεις, οι οποίες οδηγούν στην εμφάνιση “επιπρόσθετου στρες” ή “δευτερογενούς” όπως διαφορετικά αποκαλείται. Ενδεικτικοί εκπρόσωποι αυτής της προσέγγισης είναι οι «Cox, Coyueis’ holroyd και Stotland».

β. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΩΣ ΑΙΤΙΟ

Το δεύτερο μοντέλο ερμηνείας του στρες περιγράφεται ως ανεξάρτητη μεταβλητή, ως το αίτιο κάποιου αποτελέσματος. Έτσι, ορίζεται ως ένα χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος, το οποίο αποτελεί παράγοντα επιρροής για το άτομο. Το στρες εδώ, όπως γίνεται φανερό, εξετάζεται από την προοπτική του ερεθίσματος. Οι θεωρητικοί υποστηρικτές της κατεύθυνσης αυτής στη προσπάθειά τους να

μελετήσουν τον τρόπο με τον οποίο το στρες μπορεί να επηρεάσει τον άνθρωπο, χρησιμοποιούν διάφορους εξωγενείς παράγοντες, όπως για παράδειγμα κάποια πολύ σημαντικά αγχογόνα γεγονότα (θάνατος) ή ορισμένα από τα χρόνια προβλήματα του περιβάλλοντος (μόλυνση του περιβάλλοντος, ηχορύπανση κ.α.) και εξετάζουν τις επιπτώσεις των παραγόντων αυτών στην υγεία του ανθρώπου. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα που περιγράφει με εμφανή τρόπο την αντίληψη αυτή για το στρες είναι η παρομοίωση με μια “πρέσα” στην οποία οι εξωγενείς παράγοντες “συμπιέζουν” το άτομο. Θεωρητικοί αυτής της κατεύθυνσης είναι οι «Cox, Holmes και Rahe, Dohrenwends (Dohrenwends & Dohrenwend)».

γ. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΩΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τέλος, το τρίτο μοντέλο περιγράφει το στρες ως μια διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει τόσο τα ερεθίσματα όσο και τις αντιδράσεις. Η θεωρία αυτή αποδέχεται την ύπαρξη και μιας άλλης διάστασης, (διάσταση στην οποία δεν γίνεται αναφορά στις δύο προηγούμενες θεωρητικές προσεγγίσεις), αυτή της αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Αυτό ακριβώς είναι το σημείο το οποίο περιέχει και τη μεγαλύτερη αξία για τη συγκεκριμένη θεωρία. Με βάση αυτή, το στρες δεν είναι μόνο οι αντιδράσεις του ατόμου ούτε μόνο τα ερεθίσματα από το περιβάλλον. Η διαδικασία που αναπτύσσεται ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον αποτελείται από μια διαδοχική σειρά αλληλεπιδράσεων και προσαρμογών κατά την οποία το κάθε μέρος δέχεται επιδράσεις και ταυτόχρονα επιδρά στο άλλο. Το στρες, λοιπόν κάτω από αυτή την προοπτική είναι το αποτέλεσμα μιας ενεργητικής επαφής του ατόμου με το περιβάλλον του και των σκέψεων που αναπτύσσει πάνω σε αυτό. σε

μια γνωστική προσέγγιση, λοιπόν το στρες ορίζεται ως: “απαιτήσεις (εσωτερικές ή εξωτερικές) που σύμφωνα με την εκτίμηση του ατόμου, θέτουν σε δοκιμασία ή/ και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητές του”. Έτσι, κάθε άτομο, σύμφωνα με τον προσωπικό του τρόπο σκέψης, κρίνει από μόνο του το ποια ερεθίσματα είναι αγχογόνα και σε ποιο βαθμό, ενώ ταυτόχρονα βάζει σε λειτουργία τη διαδικασία αντίδρασης. Οι θεωρητικοί αυτή της κατεύθυνσης είναι κυρίως οι Lazarus & Folkman. Μέσα από μια τέτοια θεώρηση του στρες, ο Καραδήμας (1999) διακρίνει ότι ανακύπτουν τρία σημεία συζήτησης:

- i) Από τη στιγμή που οι ικανότητες του ατόμου υποβάλλονται σε δοκιμασία από το στρες, στην ουσία εκείνο που ελέγχεται είναι ο βαθμός στον οποίο το άτομο είναι σε θέση να ξεπεράσει τα προβλήματα και τις δυσκολίες που ανακύπτουν. Οι διαθέσιμες δυνατότητες του ανθρώπου είναι δύο ειδών: σωματικές και ψυχικές ή κοινωνικές και συνήθως ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Όμως, ορισμένες φορές, οι απαιτήσεις φτάνουν σε σημείο να ξεπεράσουν αυτές τις δυνατότητες.
- ii) Όσον αφορά στο μέγεθος των “απαιτήσεων” αυτές σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο τις κρίνει το ίδιο το άτομο με βάση το γνωστικό μηχανισμό που βρίσκεται υπό την κατοχή του, την εμπειρία του κ.α.
- iii) Ουσιαστικά, μέσα από τον ορισμό των Lazarus & Folkman για το στρες, διαπιστώνεται ότι αυτό παρουσιάζεται όταν παρατηρείται διάσταση ανάμεσα στις απαιτήσεις που πηγάζουν απ’ το περιβάλλον και στις ικανότητες- δυνατότητες που έχει ο άνθρωπος για να αντιδράσει σ’ αυτές. Έτσι, η ουσία βρίσκεται στο πως το ίδιο το άτομο βιώνει αυτή τη διάσταση, η οποία μπορεί να είναι είτε πραγματική είτε φανταστική.

2. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

α). Η γνωστική θεώρηση του άγχους

Σύμφωνα με τη θεώρηση αυτή, η οποία προτείνεται κυρίως από τον Lazarus και τους συνεργάτες του, ένας άνθρωπος μπορεί να βιώσει άγχος στις τρεις ένας άνθρωπος μπορεί να βιώσει άγχος στις τρεις παρακάτω περιπτώσεις:

Όταν κρίνει:

- i) Ότι απειλείται
- ii) Κάτι έχει επιδράσει αρνητικά
- iii) Ότι πρόκειται για μια πρόκληση, μια πιθανότητα κέρδους.

Σε περίπτωση που δεν συμβαίνει τίποτα από τα τρία, το άτομο απλά δεν βιώνει άγχος.

Δηλαδή, το ίδιο το άτομο “ορίζει” ουσιαστικά το βαθμό του στρες που θα παραχθεί ανάλογα με το πόσο σημαντικό κρίνει το ίδιο, το βαθμό του κινδύνου. Σημαντικό ρόλο παίζει, επίσης και η αντίληψη που έχει το ίδιο το άτομο για τις ικανότητές του να ανταποκριθεί σ’ αυτό το βαθμό κινδύνου.

Η διαδικασία της γνωστικής εκτίμησης επηρεάζεται και από ατομικούς παράγοντες (παράγοντες που αναφέρονται στην προσωπικότητα του ατόμου) αλλά και από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ο Καραδήμας (1999), αναφέρει ότι η διαδικασία αυτή χωρίζεται, συνήθως σε δύο φάσεις:

- 1). Την πρωτογενή και 2). Τη δευτερογενή αξιολόγηση.

Κατά την πρωτογενή αξιολόγηση, το άτομο καλείται να αξιολογήσει εάν αυτό που του συμβαίνει είναι κάτι “κακό” ή όχι. Εάν το γεγονός κριθεί ως αγχογόνο, τότε ακολουθεί η δευτερογενής αξιολόγηση, κατά την οποία κρίνονται οι προσωπικές διαθέσιμες δυνατότητες που διαθέτει το άτομο εκείνη τη στιγμή.

β. Η ψυχοδυναμική θεώρηση του άγχους

Η βρεφική ηλικία έχει βαρύνουσα σημασία στη δημιουργία του άγχους. Σύμφωνα με τον Erikson, κατά τη βρεφική ηλικία αναπτύσσεται στο βρέφος «είτε η βασική εμπιστοσύνη» (ασφάλεια, αισιοδοξία) είτε η «δυσπιστία» (καχυποψία, ανασφάλεια), ως το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της ιδιοσυγκρασίας του βρέφους με το στενό του περιβάλλον και κυρίως με τη μητέρα. Έτσι, μια σταθερή παρουσία της μητέρας και ο τρόπος με τον οποίο θα το φροντίσει και θα του δώσει στοργή, οδηγούν το παιδί σε μια ψυχική ισορροπία και μια καλή προσαρμογή αργότερα στη ζωή του ως ενήλικα.

Αντίθετα, αν η μητέρα δεν περιβάλλει το παιδί με στοργή και αγάπη όταν ακόμη είναι βρέφος, είναι πολύ πιθανό το παιδί να μεταφέρει στην ενήλική ζωή του τις συνέπειες αυτής της «αποτυχημένης» σχέσης με τη μητέρα (Λασιθιωτάκη Μ., 2003).

Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά αυτά βιώνουν έντονο άγχος αργότερα ως ενήλικες με συνέπεια να παρουσιάζουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τον κοινωνικό περίγυρο, αντιδρώντας με ευάλωτο τρόπο στα αρνητικά συναισθήματα του περιβάλλοντος και εκδηλώνοντας αγωνία, θυμό, απελπισία, ανασφάλεια, ακόμη και ζήλεια (Λασιθιωτάκη Μ., 2003).

B) ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

1. ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οποιαδήποτε αντίδραση του ατόμου στο στρες είναι χρήσιμη γιατί προετοιμάζει το σώμα να απαντήσει στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει (Fontana, 1990). Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίδρασης, συμβαίνουν στο σώμα μια σειρά από φαινόμενα το καθένα από τα οποία επιτελεί ένα συγκεκριμένο ρόλο στην προετοιμασία του οργανισμού του ανθρώπου για να ανταποκριθεί και να καταφέρει να αντιμετωπίσει τη συγκεκριμένη πρόκληση.

Εάν όμως κάποιο από τα φαινόμενα αυτά παραταθεί και συνεχιστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από όσο πρέπει, είναι πολύ πιθανό να προκαλέσει βλάβη στον ανθρώπινο οργανισμό.

Αυτό συμβαίνει κυρίως επειδή προορίζονται από τη φύση τους ως βραχυπρόθεσμες αντιδράσεις, οι οποίες είναι προγραμματισμένες για να σταματήσουν μόλις ξεπεραστεί άμεση ανάγκη. Στην περίπτωση που δεν γίνει κάτι τέτοιο, σιγά-σιγά αρχίζουν να έχουν αντίστροφα αποτελέσματα.

Στα πιθανά αποτελέσματα της υπερβολικής έκθεσης του ατόμου σε συνθήκες άγχους και στρες ανήκουν οι πεπτικές διαταραχές, το πεπτικό έλκος κ.α. (Fontana, 1990).

2. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Εκτός από τις οργανικές συνέπειες που προαναφέρθηκαν υπάρχουν και οι ψυχολογικές συνέπειες του άγχους, οι οποίες μπορούν να ταξινομηθούν στις εξής υποδιαίρεσεις (Fontana, 1990):

- α. Συνέπειες που αφορούν τη γνώση και τη σκέψη (*γνωστικές συνέπειες*).
- β. Σε συνέπειες που αφορούν τα συναισθήματα και την προσωπικότητα (*συναισθηματικές συνέπειες*).
- γ. Σε συνέπειες που αφορούν εξίσου γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες (*γενικές – συμπεριφοριστικές συνέπειες*). Πιο συγκεκριμένα:

i. Οι γνωστικές συνέπειες είναι:

1. Εξασθένηση της βραχυπρόθεσμης και της μακροπρόθεσμης μνήμης, με αποτέλεσμα να φθίνουν η ανάκληση ή η αναγνώριση γνωστικών πληροφοριών.
2. Μείωση της διάρκειας συγκέντρωσης και προσοχής, με αποτέλεσμα το μυαλό να εμφανίζει δυσκολίες συγκέντρωσης σε κάτι συγκεκριμένο.
3. Αύξηση του ρυθμού των σφαλμάτων, με αποτέλεσμα οι αποφάσεις που παίρνονται από το άτομο να είναι αμφισβητήσιμες.
4. Αύξηση των διαταραχών της σκέψης και των ψευδαισθήσεων, με αποτέλεσμα ο έλεγχος της πραγματικότητας να γίνεται λιγότερο αποτελεσματικός.

ii. Οι συναισθηματικές συνέπειες:

1. Αλλαγές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, με αποτέλεσμα άτομα κοινωνικά να γίνονται αδιάφορα ή άτομα προσεκτικά και τακτικά να γίνονται ακατάστατα και επιπόλαια κ.α.

2. Αύξηση των οργανικών και των ψυχολογικών εντάσεων, με αποτέλεσμα τη μείωση της αίσθησης της ευεξίας και της ικανότητας χαλάρωσης του μυϊκού τόνου.
3. Ραγδαία πτώση της αυτοεκτίμησης, με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται συναισθήματα ανικανότητας και αναξιότητας.
4. Αύξηση προβλημάτων στο λόγο, με αποτέλεσμα να παρουσιάζεται διστακτικότητα στην ομιλία.
5. Εμφάνιση κατάθλιψης και αισθημάτων αδυναμίας με αποτέλεσμα να πέφτει το ηθικό του ατόμου και να αυξάνονται οι συναισθηματικές εκρήξεις.

iii. Οι γενικές – συμπεριφοριστικές συνέπειες:

1. Αύξηση της κατάχρησης ουσιών, με αποτέλεσμα να γίνεται έντονη χρήση οινοπνευματωδών και φαρμάκων.
2. Χαμηλώνουν τα επίπεδα ενέργειας, με αποτέλεσμα η ενεργητικότητα του ατόμου να παρουσιάζει διακυμάνσεις χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερη εμφανή αιτία.
3. Διαταραχή ύπνου με αποτέλεσμα να παρατηρούνται δυσκολίες κατά τη διάρκειά του.
4. Μείωση των ενδιαφερόντων και του ενθουσιασμού, με αποτέλεσμα να εγκαταλείπουν οι στόχοι και οι φιλοδοξίες της ζωής.
5. Επίλυση των προβλημάτων σε όλο και περισσότερο επιφανειακό επίπεδο, με αποτέλεσμα να εγκαταλείπονται οι προσπάθειες για ριζική επίλυση ενός προβλήματος και να υιοθετούνται βραχυπρόθεσμες λύσεις.
6. Μετάθεση των υπευθυνοτήτων στους άλλους, με αποτέλεσμα το άτομο να οριοθετεί τις καταστάσεις με τέτοιο

τρόπο, ώστε να αποφεύγει τα δύσκολα καθήκοντα από τον τομέα τις ευθύνης του.

Ωστόσο, η εμφάνιση αυτών των αρνητικών συνεπειών δεν είναι ίδια αλλά διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Ελάχιστος είναι ο αριθμός των ανθρώπων οι οποίοι μπορούν να παρουσιάσουν όλα τα παραπάνω συμπτώματα μαζί. Ποικίλος είναι, επίσης και ο βαθμός της σοβαρότητας καθενός από αυτά (Fontana 1990).

Γ. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Επειδή όμως το άγχος δεν αποτελεί μια μονοδιάστατη έννοια, πρέπει να γίνει ένας διαχωρισμός ανάμεσα στο “φυσιολογικό” και στο “μη φυσιολογικό άγχος” που αποτελούν τις δυο διαστάσεις του.

Η πρώτη διάστασή του, δηλαδή το “φυσιολογικό άγχος”, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ, 2003), είναι μια υγιής, φυσιολογική αντίδραση που συμβαίνει σε ανησυχητικές καταστάσεις ή σε στιγμές πραγματικού κινδύνου ή απειλής.

Στην πραγματικότητα, το φυσιολογικό άγχος αποτελεί κινητοποιητικό και δημιουργικό παράγοντα για τη ζωή καθώς βελτιώνει την απόδοση του ανθρώπου σε δύσκολες στιγμές. Με άλλα λόγια, θα λέγαμε πως είναι κάτι σαν “σινιάλο” που προειδοποιεί το άτομο για έναν επερχόμενο κίνδυνο ενώ δεν αποτελεί από μόνο του .

Αντίθετα, η δεύτερη διάσταση του άγχους παράγοντα κινδύνου για τον άνθρωπο, δηλαδή το “παθολογικό άγχος” (το οποίο μας ενδιαφέρει ως επί το πλείστον) είναι πέρα από τη φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού στις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο και

συνήθως συνεχίζεται για πολύ ακόμα μετά την παρέλευση του παράγοντα που το προκαλεί.

Το άγχος αυτό, (ΙΚΠΠ, 2003), τις περισσότερες φορές συμβαίνει σε στιγμές όπου δεν υφίσταται πραγματικός κίνδυνος και είναι πιο συχνό, πιο επίπονο και πιο έντονο από το φυσιολογικό.

Εκφράζεται συνήθως με δύο κατηγορίες συμπτωμάτων:

- i) τα σωματικά και ii) τα συναισθηματικά συμπτώματα.

i. Όσον αφορά στα σωματικά συμπτώματα, αυτά μπορεί να είναι πολλά και ποικίλα.

- Πονοκέφαλος
- Κόμπος στο λαιμό
- Κοντοανάσεμα
- Τάση για λιποθυμία
- Ξηροστομία
- Δύσπνοια
- Ταχυπαλμία
- Ναυτία
- Ζαλάδα
- Μουδιάσματα/ μυρμηγκιάσματα
- Διάρροια ή συχνοουρία
- Πόνο ή πλάκωμα στο στήθος
- Τρεμούλιασμα
- Φούντωμα και εξάψεις
- Κρυάδες και ρίγη κ.α

ii. Στα συναισθηματικά συμπτώματα συγκαταλέγονται:

- Εκνευρισμός
- Ταραχή

- Υπερένταση
- Αγωνία
- Αναστάτωση
- Στενοχώρια
- Νευρικότητα
- Αίσθημα ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί
- Δυσφορία
- Ανησυχία
- Κατάθλιψη κ.α.

Τα σωματικά συμπτώματα του παθολογικού άγχους είναι αυτά που συνήθως κάνουν το άτομο να τρομάζει πιο πολύ γιατί νομίζει ότι βρίσκεται σε κίνδυνο, ότι κινδυνεύει η σωματική του υγεία.

Έτσι, μπαίνει σ' έναν φαύλο κύκλο, ο οποίος χειροτερεύει αντί να καλυτερεύει την κατάσταση. Αυτή η ανησυχία που νιώθει ότι η υγεία του βρίσκεται σε κίνδυνο προκαλεί όλο και πιο πολύ άγχος και αυτό με τη σειρά του δημιουργεί ακόμη περισσότερα σωματικά συμπτώματα.

Αυτό είναι το λεγόμενο “παθολογικό άγχος” το οποίο με τις δυσάρεστες συνέπειες που προκαλεί τόσο, από τη μια πλευρά στη σωματική όσο και από την άλλη στην ψυχική σφαίρα, δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο που εμπλέκεται ηθελημένα ή αθέλητα στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου και μπορεί να αποτελέσει σοβαρό κίνδυνο για την υγεία του.

Γι' αυτόν τον λόγο, είναι αναγκαίο να μάθει ο καθένας μας να το αντιμετωπίζει και να το ελέγχει (ΙΚΠΙ, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Α) ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Η εμφάνιση μιας διαταραχής άγχους όπως επισημάνθηκε και πιο πριν, συμβαίνει όταν το άγχος χάνει τη λειτουργικότητά του και μετατρέπεται σε στοιχείο που παρεμποδίζει την ομαλή προσαρμογή του ατόμου καθώς αντί να προετοιμάζει τον οργανισμό για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης (φυσιολογικό άγχος), τον προτρέπει στην αποφυγή της.

Οι ενήλικες παρουσιάζουν αρκετά συχνά αγχώδεις διαταραχές περίπου με τον ίδιο τρόπο, όπως και τα παιδιά, όμως εκείνο που διαφέρει μεταξύ τους είναι ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αντιδρούν στα συμπτώματα των διαταραχών αυτών, για τον οποίο θα γίνει πιο εκτενής αναφορά παρακάτω (Anxiety Disorders Association of America, ADAA, 2003).

Η ταξινόμηση των κατηγοριών για τις αγχώδεις διαταραχές των ενηλίκων είναι η εξής (Anxiety Disorders Association of America, ADAA, 2003):

- 1) Γενικευμένη Αγχώδης διαταραχή
- 2) Κοινωνική φοβία
- 3) Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- 4) Ειδική φοβία
- 5) Διαταραχή πανικού
- 6) Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες
- 7) Κατάθλιψη

B) ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Όσον αφορά στις αγχώδεις διαταραχές που παρουσιάζονται στα παιδιά, μπορούμε να πούμε ότι η συχνότητα εμφάνισής τους είναι αρκετά υψηλή και ο αριθμός των συνοδών προβλημάτων μεγάλος. Ορισμένες διαταραχές είναι πιο συνηθισμένες σε συγκεκριμένες ηλικίες.

Ωστόσο, μέχρι τώρα δεν έχει δοθεί η ανάλογη βαρύτητα στη διάγνωση και αντιμετώπισή τους (ADAA, 2003). Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι τα συμπτώματα των διαταραχών αυτών, τις περισσότερες φορές δεν γίνονται άμεσα αντιληπτά δεδομένου ότι δεν προκαλούν κάποια ιδιαίτερη ενόχληση στον κοινωνικό περίγυρο.

Πολύ συχνά, μάλιστα, ακόμη και στην περίπτωση που τα συμπτώματα είναι ορατά, είναι δύσκολο για τους γονείς να διακρίνουν αν μια εκδήλωση άγχους ή φόβου είναι φυσιολογική ή παθολογική.

Οι βασικότεροι παράγοντες που συνήθως ενθαρρύνουν την εκδήλωση των διαταραχών αυτών στα παιδιά είναι οι εξής:

1. Διαταραχή άγχους αποχωρισμού

Πρόκειται για μια διαταραχή της οποίας η διάγνωση γίνεται για πρώτη φορά στην μικρή - παιδική ηλικία. Τα παιδιά που πάσχουν από τη συγκεκριμένη διαταραχή, διακατέχονται από έντονο και αναπτυξιακά δυσανάλογο άγχος και φόβο μήπως συμβεί κάτι κακό στο άτομο που τα φροντίζει και στο οποίο έχουν προσκολληθεί (το οποίο συνήθως είναι η μητέρα) και μ' αυτό τον τρόπο χάνουν το "αγαπημένο" τους πρόσωπο.

Γι' αυτό, πολύ συχνά αποφεύγουν να απομακρυνθούν από το σπίτι τους επιδιώκοντας να βρίσκονται συνεχώς κοντά στους γονείς τους.

2. Κοινωνική φοβία

Το βασικό χαρακτηριστικό της κοινωνικής φοβίας στα παιδιά είναι η απομόνωση. Τα κοινωνικο-φοβικά παιδιά περιγράφονται ως “μοναχικά” και τις πιο πολλές φορές δεν προθυμοποιούνται να συμμετέχουν σε ομαδικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες.

Με άλλα λόγια, είναι αδιάφορα και απαθή. Γενικότερα, η κοινωνική φοβία αφορά έναν έντονο και επίμονο φόβο για κοινωνικές καταστάσεις, στις οποίες το άτομο φοβάται ότι θα περιέλθει σε κατάσταση σύγχυσης και αμηχανίας.

3. Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Όσα παιδιά πάσχουν από αυτή τη διαταραχή, νιώθουν να βρίσκονται σε κατάσταση διαρκούς έντασης τις περισσότερες ώρες της ημέρας σε σημείο μάλιστα που να αδυνατούν να χαλαρώσουν εξαιτίας αυτής της συνεχιζόμενης ανησυχίας.

Η επίμονη αυτή ανησυχία αφορά, ως επί το πλείστον, τις επιδόσεις τους στο σχολείο, τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους, γι’ αυτό και πολλές φορές χαρακτηρίζονται και ως “τελειομανή”.

Επιπλέον, μπορεί να ανησυχούν και για ορισμένα καταστροφικά γεγονότα, όπως για παράδειγμα, για ένα σεισμό ή ακόμη και για έναν πυρηνικό πόλεμο.

4. Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται κυρίως από σκέψεις ή εικόνες, τις οποίες “φτιάχνει” το παιδί μέσα στο μυαλό του, σκέψεις που βαθμιαία γίνονται ένα είδος έμμονης ιδέας.

Έτσι, παίρνουν τη μορφή του “ψυχαναγκασμού” και αφορούν θέματα που σχετίζονται με την τακτοποίηση των πραγμάτων ή την καθαριότητα.

Αυτού του είδους οι “ψυχαναγκασμοί” παρεμποδίζουν τη λειτουργικότητα του παιδιού, καθώς η ενασχόλησή του με τα θέματα αυτά είναι συνεχής.

5. Ειδική φοβία

Η ειδική φοβία αναφέρεται σε έναν επίμονο και διαρκή φόβο, ο οποίος εκλύεται από την παρουσία ή την πρόβλεψη της παρουσίας ενός ειδικού αντικειμένου ή μιας ειδικής κατάστασης.

Ως επί το πλείστον, αυτός ο έκδηλος φόβος είναι υπερβολικός και παράλογος και παρόλο που τα παιδιά έχουν γνώση αυτού του γεγονότος πάντα προσπαθούν να αποφύγουν την άμεση επαφή με την πηγή του φόβου τους. Οι πιο συνηθισμένες φοβίες στα παιδιά περιλαμβάνουν:

- ➔ Το φόβο για τα ύψη (υψοφοβία)
- ➔ Το φόβο για το σκοτάδι
- ➔ Το φόβο για μικρούς και περιορισμένους χώρους (κλειστοφοβία)
- ➔ Το φόβο για δυνατούς θορύβους
- ➔ Το φόβο για τους κεραυνούς
- ➔ Το φόβο για τα έντομα
- ➔ Το φόβο για τα φίδια
- ➔ Το φόβο για τα σκυλιά και για άλλα μικρά ζώα.

6. Διαταραχή πανικού

Τα συμπτώματα της συγκεκριμένης διαταραχής είναι η συχνή εκδήλωση προσβολών πανικού, οι οποίες συνοδεύονται από μια ανυπόφορη αίσθηση επικείμενου κινδύνου ή ακόμη και θανάτου.

Πρόκειται για περιόδους γρήγορης κλιμάκωσης έντονου φόβου, κατά τις οποίες εκδηλώνονται και διάφορα είδη σωματικών συμπτωμάτων, όπως για παράδειγμα εφίδρωση ναυτία, ταχυπαλμία, δυσκολία στην αναπνοή, ζαλάδα, τρεμούλα κ.α.

Επειδή τις περισσότερες φορές τα παιδιά που “προσβάλλονται” από αυτού του είδους πανικού δεν μπορούν να προβλέψουν το πότε μπορεί να εκδηλωθεί η “κρίση”, νιώθουν άγχος μήπως “χτυπηθούν” και από επιπρόσθετες κρίσεις πανικού, με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να συγκεντρωθούν σε αυτό που κάνουν και να καταλαμβάνονται από ακατανίκητη τάση να ξεφύγουν από αυτή την κατάσταση.

7. Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

Τα παιδιά που εμφανίζουν αυτού του είδους τη διαταραχή παρουσιάζουν επίμονο άγχος, ως επακόλουθο ενός τραυματικού γεγονότος που βίωσαν κατά το παρελθόν και το οποίο είναι ασυνήθιστο στα πλαίσια της ανθρώπινης εμπειρίας.

Τέτοιου είδους γεγονότα μπορεί να είναι κάποιες φυσικές καταστροφές, όπως ένας σεισμός ή περιστάσεις κατά τις οποίες τα παιδιά γίνονται αυτόπτες μάρτυρες βίαιων ενεργειών (εγκλήματος, βιασμού, βασανισμού κ.α.) και συχνά ξαναζούν το τραυματικό αυτό γεγονός μέσα από τα όνειρα ή από νοερές αναδρομές που κάνουν σ’ αυτό.

Ως αποτέλεσμα, το παιδί αποφεύγει την άμεση επαφή με πράγματα ή τοποθεσίες που μπορεί να σχετίζονται με το τραύμα και συνήθως αισθάνεται συναισθηματικά αποκομμένο από τους γύρω του.

Άλλα συμπτώματα αυτής της διαταραχής είναι υπερδιέγερση, νευρικότητα, προβλήματα κατά τη διάρκεια του ύπνου όπως επίσης και προβλήματα συγκέντρωσης.

8. Κατάθλιψη

Τέλος, στις κατηγορίες των αγχωδών διαταραχών στα παιδιά μπορεί να συμπεριληφθεί και η κατάθλιψη, η οποία βρίσκεται σε αρκετά υψηλά ποσοστά, όπως συμβαίνει και στην περίπτωση των ενηλίκων.

Γ. ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ – ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Σε πολλές περιπτώσεις, τα συμπτώματα των διαταραχών άγχους δεν αποτελούν μεμονωμένες και παροδικές εκδηλώσεις αλλά επιμένουν στο χρόνο και είναι ικανά να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα προσαρμογής στα παιδιά ακόμη και αργότερα στην ενηλικίωσή τους.

Γι' αυτό το λόγο, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να παρατηρείται μια πιο συστηματική μελέτη των αγχωδών διαταραχών στα παιδιά η οποία πλέον βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος των ερευνητών.

Ο Anderson, Elbedour, Howard και Kendal, σε έρευνές τους έδειξαν ότι τα εσωτερικευμένα προβλήματα μεταξύ των οποίων και οι αγχώδεις διαταραχές, ταλαιπωρούν το 10 - 20% των μαθητών.

Οι Anderson, Costello και Mc Gee θεωρούν ότι το ποσοστό των αγχωδών διαταραχών και των φοβιών στα παιδιά υπολογίζεται μεταξύ

του 2,4 και του 9,1% με μέσο όρο μεταξύ των ευρημάτων των σχετικών μελετών 5%.

Οι Costello και Angold με βάση τη βιβλιογραφική τους μελέτη συμπεραίνουν ότι «η αγχώδης διαταραχή (γενικευμένη) διαταραχή άγχους, το άγχος του αποχωρισμού και οι «απλές» (ειδικές) φοβίες είναι σχεδόν πάντοτε οι πιο κοινά διαγνωσμένες αγχώδεις διαταραχές που συμβαίνουν στο 5% περίπου του παιδικού πληθυσμού, ενώ η κοινωνική φοβία, η αγοραφοβία, οι διαταραχές πανικού, η διαταραχή αποφυγής και η ψυχαναγκαστική διαταραχή είναι σπανιότερες με ποσοστά εμφάνισης κάτω από 2%».

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι ειδικές φοβίες φαίνεται να βρίσκονται σε αρκετά υψηλό ποσοστό, ενώ ο Anderson παρατηρεί ότι η εμφάνισή τους είναι πιο συχνή στα κορίτσια παρά στα αγόρια.

Τέλος, σύμφωνα με τους Costello, Angold, Ollendick, King, Nottelman και Jensen διαπιστώνεται ότι οι παιδικές φοβίες παρουσιάζουν σχετική σταθερότητα.

Συμπερασματικά, οι φόβοι είναι στενά συνδεδεμένοι με την παιδική ηλικία και μέσα από τις μελέτες που προαναφέρθηκαν γίνεται φανερό ότι τα κορίτσια δείχνουν να έχουν ή να παραδέχονται σε μεγαλύτερο βαθμό τους φόβους τους σε σχέση με τα αγόρια. Το πόσο έντονος ή όχι θα είναι ο φόβος εξαρτάται κυρίως από το ίδιο το παιδί και την ιδιοσυγκρασία του όπως επίσης και από την κατάσταση, ανάλογα με την οποία η ένταση του φόβου μπορεί να παρουσιάζει αυξομειώσεις (Ζαφειροπούλου, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Α. ΤΑ ΑΓΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μια από τις πλέον κοινότυπες μορφές άγχους για τα παιδιά είναι το άγχος που νιώθουν για το σχολείο (άγχος που βιώνεται πιο έντονα από τα μικρότερα παιδιά). Όλα σχεδόν τα παιδιά, σε κάποια φάση της μαθητικής τους ζωής είναι πιθανόν να εκδηλώσουν απροθυμία να πάνε στο σχολείο αλλά το φαινόμενο αυτό είναι περιστασιακό για τα περισσότερα από αυτά (Herbert, 1998). Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις κατά τις οποίες κάποια από τα παιδιά αυτά επιμένουν σ' αυτή την άρνηση και δείχνουν να αντιμετωπίζουν αυτή την κατάσταση με ιδιαίτερο άγχος. Ορισμένα μάλιστα, στο άκουσμα και μόνο της λέξης «σχολείο» συχνά εκδηλώνουν και οργανικά συμπτώματα, όπως για παράδειγμα εμετός ή ζαλάδα. Έτσι, αυτού του είδους η αντιμετώπιση πολλές φορές οδηγεί στη δημιουργία μιας αγχώδους διαταραχής, η οποία εκδηλώνεται με την άρνησή τους να πάνε στο σχολείο (Herbert, 1998).

Η βασική αιτία αυτού του είδους διαταραχής δεν βρίσκεται στο φόβο των παιδιών για το ίδιο το κτίριο, αλλά στο φόβο που νιώθουν μήπως αποτύχουν στα μαθήματα του σχολείου. Η δυσκολία των σχολικών μαθημάτων πολλές φορές τα φέρνει αντιμέτωπα με μια κατάσταση από την οποία δεν τους είναι εύκολο να ξεφύγουν και το αποτέλεσμα είναι η εκδήλωση άγχους και φόβου για το σχολείο γενικότερα.

Εκτός όμως από τα μαθήματα, υπάρχουν και άλλοι λόγοι που οδηγούν σ' αυτή την φοβία και οι οποίοι προέρχονται από το ίδιο το σχολικό περιβάλλον. Αυτοί μπορεί να είναι η συμπεριφορά του δασκάλου, η οποία τις περισσότερες φορές χαρακτηρίζεται από αυστηρότητα στην πειθαρχία καθώς και η άσχημη συμπεριφορά

ορισμένων συμμαθητών του παιδιού. Έτσι, κάθε φορά που έρχεται η στιγμή για να πάει στο σχολείο, εκδηλώνει φόβο και άγχος γιατί πιστεύει ότι θα γίνει το αντικείμενο συζήτησης όλων των συμμαθητών ή ακόμη και ότι μπορεί να γελοιοποιηθεί (Herbert, 1998).

Σε οποιαδήποτε περίπτωση, πάντως, το βασικό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς του είναι ο φόβος και η άρνηση για το σχολείο.

B. ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

Γύρω στην ηλικία των δώδεκα, τα παιδιά στην πλειονότητά τους αρχίζουν να νιώθουν ότι «απειλούνται» από το μάθημα των μαθηματικών στο σχολείο (Ascheraft και Kirk, 2001).

Καθώς περνάει ο καιρός, αυτή η απειλή γίνεται όλο και πιο μεγάλη, ώστε τα παιδιά φτάνουν στο σημείο να αποφεύγουν οτιδήποτε σχετίζεται με το μάθημα αυτό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να μειώνονται και οι βαθμοί τους στο συγκεκριμένο μάθημα (Ascheraft και Kirk, 2001).

Οι ίδιοι ερευνητές, θεωρούν ότι αυτή η απειλή αποτελεί σοβαρό εμπόδιο στη μαθηματική ικανότητα των παιδιών.

Ποια είναι όμως η βασικότερη αιτία, που κάνει τα παιδιά να «απειλούνται» από το μάθημα των μαθηματικών;

Οι Ascheraft και Kirk (2001), υποστηρίζουν ότι εκείνο που κάνει τα παιδιά να αγχώνονται για το μάθημα αυτό είναι το γεγονός ότι τους είναι ιδιαίτερα δύσκολο να συγκρατούν στο μυαλό τους συνεχώς καινούργιες πληροφορίες και ταυτόχρονα να προσπαθούν να τις χειριστούν. Οι ίδιοι ονομάζουν αυτή την ικανότητα «μνημονική λειτουργία» και τη θεωρούν ιδιαίτερα σημαντική για την επίλυση ασκήσεων στα μαθηματικά. Το άγχος λοιπόν που νιώθουν, κατά κάποιο τρόπο, «βραχυκυκλώνει» αυτή την ικανότητα της «μνημονικής

λειτουργίας» και κάνει τα παιδιά να δυσκολεύονται να «μάθουν» μαθηματικά (Aschcraft, 2001).

Παράλληλα, ο Zaslavsky θεωρεί ότι οι στάσεις και τα συναισθήματα που διαμορφώνουν οι μαθητές για τα μαθηματικά επηρεάζουν καθοριστικά την όλη διαδικασία διδασκαλίας – μάθησης.

Οι Richardson και Suinn και ο Tobias αποκαλούν το άγχος και τον φόβο των μαθητών για τα μαθηματικά ως «μαθηματικοφοβία». Τα βασικότερα αίτια της μαθηματικοφοβίας σύμφωνα με τους Buxton, Gliner, Greenwood, Hembree, Michell & Collins, Wigfield & Meece (Τουμάρας, 2004) είναι:

- 1) Η ιδιαίτερη φύση του μαθήματος, το οποίο με την αλυσιδωτή σειρά των εννοιών και την πυραμιδωτή ανάπτυξή τους, προξενεί ένταση και άγχος και δυσχεραίνει τη μαθησιακή διαδικασία, ιδιαίτερα σε περίπτωση που υπάρχουν ελλείψεις και «κενά» στις γνώσεις των μαθητών.
- 2) Η φύση της μαθηματικής γλώσσας, η οποία απέχει πολύ από την καθημερινή ομιλούμενη γλώσσα. Εκείνο που δυσκολεύει περισσότερο τους μαθητές στην κατάκτηση των μαθηματικών εννοιών είναι τα αφηρημένα σύμβολα και η ειδική ορολογία του μαθήματος.
- 3) Η «κακή» διδασκαλία των μαθηματικών, η οποία βασίζεται στην αποστήθιση και όχι στην κατανόηση μέσω της ενεργητικής συμμετοχής των παιδιών.
- 4) Η συνεχιζόμενη καλλιέργεια της «ασκησιομανίας», της «τεστομανίας» και της «βαθμοθηρίας».
- 5) Το γεγονός ότι η διδασκαλία των μαθηματικών δεν λαμβάνει υπόψη τη μοναδικότητα της προσωπικότητας του κάθε παιδιού

με αποτέλεσμα να μην «προσαρμόζεται» στο μαθησιακό στυλ του κάθε μαθητή.

- 6) Οι διάφορες προκαταλήψεις που κυκλοφορούν, όπως για παράδειγμα ότι τα μαθηματικά απαιτούν ειδικές ικανότητες οι οποίες είναι έμφυτες και επίκτητες.
- 7) Οι αρνητικές στάσεις των γονέων απέναντι στο συγκεκριμένο μάθημα.
- 8) Οι αρνητικές στάσεις των δασκάλων απέναντι σ' αυτό.

Η μαθηματικοφοβία έχει ως αποτέλεσμα όχι μόνο τη μείωση της επίδοσης των παιδιών στο μάθημα αλλά και της αυτοπεποίθησής τους. οι φτωχές επιδόσεις, με τη σειρά τους, αυξάνουν το φόβο για το αντικείμενο των μαθηματικών. Έτσι, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, ο οποίος αν δεν αντιμετωπιστεί, θα συνεχίσει να απειλεί μεγάλες ομάδες του πληθυσμού των μαθητών

Όπως γίνεται φανερό σχετικά με τα αίτια της μαθηματικοφοβίας, ο παράγοντας ο οποίος ευθύνεται στο μεγαλύτερο βαθμό για τη δημιουργία αυτού του φαινομένου είναι το διδακτικό στυλ και η διδακτική προσέγγιση που ακολουθεί ο δάσκαλος μέσα στην τάξη

Παρατηρείται, λοιπόν, ότι το πρόσωπο που έχει το μεγαλύτερο ποσοστό ευθύνης, είναι ο ίδιος ο δάσκαλος, επομένως στο χέρι του είναι να συμβάλλει στην αλλαγή αυτής της κατάστασης (Τουμάεϋς, 2004).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Α. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ-ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Οι διαταραχές άγχους αποτελούν μια πραγματικότητα αλλά παρόλο που συχνά είναι δυνατόν να λάβουν σοβαρές διαστάσεις, υπάρχει τρόπος για να αντιμετωπιστούν έγκαιρα και έγκυρα.

Υπάρχουν αρκετές θεραπευτικές επιλογές, στις οποίες μπορούν να καταφύγουν και οι ενήλικες αλλά και τα παιδιά που πάσχουν από αγχωτικές διαταραχές με τη βοήθεια ειδικών (ADAA, 2003).

Η επιτυχία της θεραπείας ποικίλει από άτομο σε άτομο καθώς κάποιοι άνθρωποι ανταποκρίνονται σ' αυτή μέσα σε λίγους μήνες, ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να χρειαστούν περίπου ένα χρόνο ή και περισσότερο.

Η θεραπεία ορισμένες φορές γίνεται και πιο πολύπλοκη καθώς κάποια άτομα παρουσιάζουν περισσότερες από μια διαταραχές. Γι' αυτό το λόγο, είναι πιο ωφέλιμο να διεξάγεται για το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Οι θεραπευτές έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν είτε μεμονωμένη θεραπεία, είτε έναν συνδυασμό θεραπειών ανάλογα με τη περίπτωση.

Οι επιλογές θεραπείας διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

1) Ιατροφαρμακευτική αγωγή

2) Ψυχοθεραπεία

1). ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ιατροφαρμακευτική αγωγή μπορεί να αποδεχτεί πραγματικά χρήσιμη και αποτελεσματική για τη θεραπεία των διαταραχών άγχους και

πολλές φορές χρησιμοποιείται σε συνδυασμό και με ψυχοθεραπευτικές μεθόδους. Η διάρκειά της ποικίλει ανάλογα με το είδος και τη σοβαρότητα του προβλήματος.

Δύο από τις βασικότερες κατηγορίες φαρμάκων που χρησιμοποιούνται γι' αυτό το σκοπό είναι:

- α. Τα αγχολυτικά
- β. Τα αντικαταθλιπτικά, φάρμακα τα οποία θεωρούνται περισσότερο αποτελεσματικά σε πιο σοβαρές περιπτώσεις διαταραχών.
- γ. Οι ψυχίατροι συχνά χρησιμοποιούν μια ομάδα ηρεμιστικών, τα λεγόμενα “βενζοδιαζεπίνες” (ADAA, 2003), τα οποία βοηθούν στη μείωση του άγχους μέσω της διέγερσης που προκαλούν στο νευροδιαβιβαστικό σύστημα του εγκεφάλου. Οι βενζοδιαζεπίνες δρουν αρκετά γρήγορα και διαθέτουν ελάχιστες δυσάρεστες παρενέργειες. Παρ' όλα αυτά, η κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει εθισμό, γι' αυτό καλό είναι η χρήση τους να γίνεται με προσοχή και ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

Τέλος υπάρχουν και κάποιες κατηγορίες αντικαταθλιπτικών φαρμάκων που έχουν αποδειχτεί ωφέλιμα για τη θεραπεία των αγχωτικών διαταραχών.

2. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές που αποδίδουν την αιτία των διαταραχών άγχους σε ασυνείδητες, εσωτερικές συγκρούσεις, χρησιμοποιούν κυρίως την ψυχανάλυση για να βοηθήσουν τους ενήλικες και τα παιδιά να κατανοήσουν και να επιλύσουν αυτές τις συγκρούσεις που οδηγούν στις διαταραχές.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ψυχοθεραπείας, οι οποίοι συνοψίζονται στις εξής κατηγορίες:

α) Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Ο σκοπός της θεραπείας αυτής είναι ο έλεγχος και η τροποποίηση της συμπεριφοράς. Το άτομο μαθαίνει να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις μέσω της ελεγχόμενης έκθεσης σ' αυτές, η οποία γίνεται με βαθμιαίο τρόπο. η θεραπεία αυτού του είδους του δίνει τη αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο των πραγμάτων αλλά και της ζωής γενικότερα.

β) Γνωστική Θεραπεία

Ο στόχος της γνωστικής θεραπείας είναι η αλλαγή των μη παραγωγικών ή άσχημων σκέψεων. Το άτομο μαθαίνει να διαχωρίζει τις ρεαλιστικές από τις μη ρεαλιστικές σκέψεις.

Όπως και στη συμπεριφοριστική θεραπεία, έτσι και εδώ ο ασθενής εμπλέκεται, συμμετέχει ενεργά στη θεραπεία του και μ' αυτό τον τρόπο αποκτά την αίσθηση του ελέγχου.

γ) Γνωστική – Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Η γνωστική – συμπεριφοριστική θεραπεία αποτελεί το συνδυασμό της γνωστικής και της συμπεριφοριστικής θεραπείας, γνωστή και ως “CBT”. Εδώ ο ασθενής μαθαίνει θεραπευτικές δεξιότητες, δηλαδή εκπαιδεύεται σχετικά με τη φύση της διαταραχής από την οποία πάσχει.

Αργότερα ο θεραπευτής τον βοηθά να έρθει σιγά- σιγά αντιμέτωπος, “προκαλώντας” κατά κάποιο τρόπο τις παράλογες σκέψεις, οι οποίες του δημιουργούν άγχος.

Μέσα από τις δεξιότητες που βαθμιαία αποκτά, μαθαίνει να αντιμετωπίζει την αγχωτική διαταραχή που τον ταλαιπωρεί.

Η γνωστική συμπεριφοριστική είναι η θεραπεία, η οποία θα μας απασχολήσει περισσότερο στην παρούσα εργασία και θα δούμε τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να λειτουργήσει με αποτελεσματικό τρόπο στο άγχος που νιώθουν τα παιδιά.

δ) Τεχνικές Χαλάρωσης

Εκτός από τις συγκεκριμένες μορφές ψυχοθεραπείας που αναφέρθηκαν πιο πάνω, υπάρχουν και οι λεγόμενες “τεχνικές χαλάρωσης” οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον ίδιο σκοπό. Οι κυριότερες από αυτές είναι κάποιες ειδικές ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής. Ακόμη, υπάρχει και η ύπνωση, ο διαλογισμός κ.α.

Η ψυχοθεραπεία θεωρείται από τις πιο βασικές θεραπευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση και την απαλλαγή από τις διαταραχές άγχους και ορισμένες φορές μπορεί να αποβεί και περισσότερο αποτελεσματική ακόμη και από τη φαρμακευτική αγωγή (ADAA, 2003).

B. Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (CBT)

Πιο συγκεκριμένα, η «Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία», είναι ένα ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα παρέμβασης, το οποίο επικεντρώνεται κυρίως στα παιδιά που πάσχουν από κάποιας μορφής διαταραχής άγχους. Μέσα από αυτό, τα παιδιά μαθαίνουν τρόπους και τεχνικές, οι οποίες τα βοηθούν να μάθουν να αντιμετωπίζουν και να ελέγχουν το έντονο και επίμονο άγχος που νιώθουν.

Η συγκεκριμένη μορφή θεραπείας χρησιμοποιείται κυρίως από τους ψυχολόγους και βασίζεται στην ιδέα ότι ο τρόπος με τον οποίο αισθανόμαστε και αυτό που κάνουμε είναι αποτέλεσμα του τι σκεφτόμαστε. Η σχέση αυτή είναι αλληλένδετη και μπορεί να δοθεί σχηματικά ως εξής:



Οι σκέψεις αποτελούν το «κέντρο ελέγχου» του σώματος. Αυτό σημαίνει ότι ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε «ελέγχει» και τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Η «Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία» λοιπόν υποστηρίζει ότι πολλά από τα προβλήματα άγχους σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε. Έτσι, υιοθετώντας τις τεχνικές που χρησιμοποιεί αυτή, μπορούμε να μάθουμε να αλλάζουμε τον αρνητικό τρόπο σκέψης μας, ώστε να αποκτήσουμε μεγαλύτερο έλεγχο επάνω στα συναισθήματα άγχους.

Τα παιδιά, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και τους είναι αρκετά δύσκολο να συνειδητοποιήσουν ότι ο τρόπος σκέψης τους επηρεάζει αυτό που αισθάνονται και αυτό που κάνουν.

Μέσα από τη θεραπεία, τα παιδιά μαθαίνουν:

- α) Να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τον αρνητικό τρόπο σκέψης τους.
- β) Να ανακαλύπτουν τη σχέση μεταξύ σκέψης – συναισθήματος – συμπεριφοράς

γ) Να ελέγχουν τον αρνητικό τρόπο σκέψης τους.

δ) Να αναπτύσσουν δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους τους.

Η θετική σκέψη μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο των συναισθημάτων άγχους, πράγμα που συνεπάγεται και αλλαγή της συμπεριφοράς μέσω του ελέγχου της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το βασικό ζήτημα της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο τα παιδιά βιώνουν άγχος μέσα στη σχολική τάξη και πιο συγκεκριμένα για τα μαθήματα του σχολείου εξετάζοντάς το περισσότερο από παιδαγωγικής και λιγότερο από ψυχολογικής πλευράς.

Ο σκοπός, λοιπόν, της έρευνας ήταν η αντιμετώπιση του άγχους που βιώνουν τα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον για το μάθημα των μαθηματικών, ώστε αυτή να λειτουργήσει ως «πρόληψη» και για άλλα μαθήματα. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στην αντιμετώπιση του άγχους για τα μαθηματικά, εκείνο που κυρίως ενδιέφερε ήταν να απαλλαχθούν οι μαθητές από υπάρχουσες δυσκολίες που μπορεί να είχαν ως προς αυτό και οι οποίες τους δημιουργούσαν άγχος. Σχετικά με την «πρόληψη» σκοπός ήταν να βοηθηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος που είναι πολύ πιθανό να νιώθουν και για άλλα μαθήματα του σχολείου, αλλά και στην περίπτωση όπου δεν έχει ακόμη εκδηλωθεί κάποια μορφή άγχους για τα υπόλοιπα μαθήματα, να «προληφθεί» κατά κάποιο τρόπο η εκδήλωσή της.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, τροποποιήθηκε κατάλληλα ένα πρόγραμμα παρέμβασης το οποίο ανήκει στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας (διεξοδική αναφορά έγινε σε προηγούμενο κεφάλαιο), του οποίου η αμιγής εφαρμογή γίνεται κυρίως από ψυχολόγους.

Εκτός από το βασικό σκοπό, τέθηκαν και ορισμένοι επιμέρους στόχοι. Οι στόχοι αυτοί ήταν:

1) Να εκπαιδευτούν τα παιδιά σε διάφορες τεχνικές ώστε να μάθουν

i. Να αναγνωρίζουν:

- Τη σκέψη

- Το συναίσθημα
 - Τη συμπεριφορά τους
- ii. Να ελέγχουν:
- Τη σκέψη
 - Το συναίσθημα
 - Τη συμπεριφορά τους
- 2) Ως πεδίο εφαρμογής αυτών των στόχων επιλέχθηκε ένα θεωρητικά «δύσκολο» μάθημα του σχολείου όπως είναι τα μαθηματικά, ώστε πάνω σ' αυτό να γίνει η προσαρμογή του προγράμματος παρέμβασης.
- 3) Ο χαρακτηρισμός του συγκεκριμένου μαθήματος ως «δύσκολου» δικαιολογείται ως εξής:
- Θεωρείται βιβλιογραφικά τεκμηριωμένο (Aschraft & Kirk, 2001)
 - Ως μάθημα που διδάσκεται στο σχολείο, ευνοεί την εκπαιδευτική επένδυση του προγράμματος παρέμβασης
- 4) Σύμφωνα με τη βασική ιδέα της «Γνωστικής – Συμπεριφοριστικής Θεραπείας», αναμένεται ότι τα παιδιά μπορούν να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση και τον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς, ώστε να μπορούν τελικά να αντιμετωπίζουν το άγχος τους.

Τέλος, το υλικό του προγράμματος παρέμβασης έπρεπε να έχει τέτοια μορφή ώστε εκτός από την εκπαίδευση των παιδιών να επιτρέπει και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος.

Β΄ ΜΕΡΟΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ

Α. ΔΕΙΓΜΑ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Μαρτίου – Απριλίου του έτους 2004 στην πόλη της Κοζάνης. Στην έρευνα συμμετείχε ένα από τα Δημοτικά σχολεία της πόλης και πιο συγκεκριμένα το 7^ο Δημοτικό Σχολείο Κοζάνης. Ο συνολικός αριθμός των παιδιών που αποτελούσαν το δείγμα ήταν 16: 8 αγόρια και 8 κορίτσια, ηλικίας περίπου 10 ετών, δηλαδή μαθητές της Δ΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου.

Εκτός από τα παιδιά, στην έρευνα έλαβε μέρος και η δασκάλα της τάξης προκειμένου να παρατηρηθεί ο βαθμός σύγκλισης των εκτιμήσεων της με τις αντίστοιχες εκτιμήσεις των παιδιών.

Β. ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΜΕΣΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ



Για τη διεξαγωγή της έρευνας κατασκευάστηκαν ορισμένα ερωτηματολόγια, τα οποία δόθηκαν στους μαθητές και στη δασκάλα που συμμετείχαν στην έρευνα. Η αναλυτική τους παρουσίαση δίνεται στο παράρτημα 1.

1. ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στα παιδιά ονομαζόταν «Θερμόμετρο του Άγχους» και δόθηκε δυο φορές πριν και μετά την παρέμβαση. Σ' αυτό τα παιδιά καλούνταν να αξιολογήσουν το βαθμό του άγχους τους ως προς το μάθημα των μαθηματικών.

Η μορφή του ερωτηματολογίου ήταν η εξής: κατασκευάστηκε μια κλίμακα αξιολόγησης, με τους αριθμούς 1 έως και 10, στους οποίους αντιστοιχούσαν τα εξής:

α. 1 – 2 \Rightarrow Καθόλου άγχος

β. 3 – 5 \Rightarrow Λίγο άγχος

γ. 6 – 8 \Rightarrow Αρκετό άγχος

δ. 9 – 10 \Rightarrow Πολύ άγχος

Με βάση, λοιπόν την κλίμακα αυτή, τα παιδιά καλούνταν να επιλέξουν τον αριθμό που αντιστοιχούσε στο βαθμό του άγχους που ένιωθαν, κατά την προσωπική τους εκτίμηση.

2. ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ

Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε και για το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στη δασκάλα, το οποίο ήταν της ίδιας μορφής. Εκείνη έπρεπε να αξιολογήσει το βαθμό του άγχους των παιδιών για τα μαθηματικά πριν και μετά την παρέμβαση με βάση τη δική της προσωπική εκτίμηση.

Γ. Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, η πραγματοποίηση της έρευνας έγινε στο χρονικό διάστημα μεταξύ αρχές Μαρτίου και τέλος Απριλίου 2004 στο 7^ο Δημοτικό Σχολείο Κοζάνης. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν έξι συναντήσεις με τα παιδιά στην τάξη. Η διάρκεια της κάθε συνάντησης ήταν 45' (λεπτά), δηλαδή μια σχολική ώρα κάθε φορά. Οι συναντήσεις ήταν εβδομαδιαίες, μια συνάντηση για την κάθε εβδομάδα.

Η παρουσία της δασκάλας δεν κρίθηκε απαραίτητη, όμως κατόπιν επιθυμίας του διευθυντή του σχολείου, παρευρισκόταν μέσα στην τάξη σε όλες τις συναντήσεις.

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας δεν υπήρξε κανένα είδους πρόβλημα ούτε από την πλευρά του διευθυντή του σχολείου αλλά ούτε και από την πλευρά της δασκάλας, η οποία μάλιστα δέχτηκε να συνεργαστεί με μεγάλη προθυμία δείχνοντας ενδιαφέρον και για τα αποτελέσματα της έρευνας. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και για τα παιδιά αλλά και για την ίδια γινόταν κατά τη διάρκεια της σχολικής ώρας, με βάση σχετικές οδηγίες, οι οποίες δόθηκαν από την ερευνήτρια.

Τα εργαλεία εκπαίδευσης που χρησιμοποιήθηκαν για την πραγματοποίηση του προγράμματος ήταν τα εξής:

- α. «Θερμόμετρο του άγχους» για το γενικό σκοπό, δηλαδή για τη μέτρηση του άγχους των παιδιών με σκοπό την αντιμετώπιση του
- β. «Ασκήσεις για το σπίτι» για τους επιμέρους στόχους, δηλαδή για την εκπαίδευση των παιδιών στην αναγνώριση και τον έλεγχο «σκέψης – συναισθήματος – συμπεριφοράς». Παράλληλα, μέσα από τις ασκήσεις

αυτές, τα παιδιά διατηρούσαν επαφή με το αντικείμενο της προηγούμενης συνάντησης, μιας και η κάθε άσκηση βασιζόταν στο περιεχόμενό της.

Στο Παράρτημα 1 δίνεται η αναλυτική παρουσίαση των ασκήσεων. Στο τέλος του Παραρτήματος, παρατίθενται ενδεικτικά κάποιες απαντήσεις των παιδιών στις ασκήσεις.

Στη συνέχεια, θα γίνει αναλυτική αναφορά στο περιεχόμενο της διεξαγωγής του προγράμματος.

1^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η πρώτη συνάντηση ήταν ουσιαστικά μια συνάντηση γνωριμίας με τα παιδιά. Για το σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε ένα παιχνίδι γνωριμίας, ώστε να «σπάσει» ο πάγος και να δημιουργηθεί μια οικεία και φιλική ατμόσφαιρα. Σ' αυτό το παιχνίδι, τα παιδιά χωρίστηκαν σε δυο ομάδες οι οποίες βρίσκονταν αντιμέτωπες και τους μοιράστηκε από μια κάρτα, η οποία απεικόνιζε ένα ζώο. Το κάθε παιδί έπρεπε να μιμηθεί τη φωνή του ζώου που περιείχε η κάρτα του. Με το σήμα της ερευνήτριας, έκαναν όλα μαζί τις φωνές των ζώων. Στόχος ήταν κάθε παιδί από τη μια ομάδα να αναγνωρίσει το παιδί από την αντίπαλη ομάδα που μιμούνταν την ίδια φωνή ζώου με τη δική του. Στο τέλος, περίσσευε ένα παιδί, το οποίο δεν έβρισκε το ταίρι του και υποτίθεται ότι ήταν ο χαμένος του παιχνιδιού και χειροκροτήθηκε από τους υπόλοιπους συμμαθητές του.

Ο απώτερος, όμως σκοπός του παιχνιδιού ήταν να γίνει ένας γενικός εντοπισμός των συναισθημάτων που ένιωσαν τα παιδιά μετά το τέλος του παιχνιδιού (χαρά, κούραση, ικανοποίηση κ.α.) καθώς και του

τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα αυτά εκδηλώθηκαν στο σώμα τους (ιδρώτας, αναψοκοκκίνισμα κ.α.).

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μια άσκηση εξοικείωσης με το «θερμόμετρο», το ψυχομετρικό εργαλείο, μέσω του οποίου θα καλούνταν αργότερα να αξιολογήσουν το άγχος τους. Έτσι, σχεδιάστηκε ένα θερμόμετρο στον πίνακα και ζητήθηκε να μετρήσουν το συναίσθημα που επικρατούσε στην πλειοψηφία των παιδιών μετά το παιχνίδι. Το συναίσθημα αυτό ήταν η «χαρά» κι έτσι το θερμόμετρο ονομάστηκε «Ο κύριος Χαρουμένιος». Με βάση την κλίμακα αξιολόγησης 1 – 10 (με το 1 να αντιστοιχεί στο καθόλου και το 10 στο πολύ), η πλειοψηφία των απαντήσεων βρισκόταν στο 9 – 10 (δηλαδή «πολύ χαρούμενοι»).

Ακολούθησε μια μικρή κουβέντα για τα συναισθήματα και μέσα από παραδείγματα που τους δόθηκαν κλήθηκαν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που θα εκδήλωναν σε συγκεκριμένες περιστάσεις.

1^ο Παράδειγμα

Το πρωί που ερχόσουν στο σχολείο είδες ένα μεγάλο σκυλί να έρχεται πάνω σου. Πως ένιωσες; (φόβο – τρόμο). Αυτά τα συναισθήματα έπειτα μπήκαν σε μια σειρά και ταξινομήθηκαν σε «θετικά και σε αρνητικά».

Τέλος, έγινε και μια πρώτη νύξη για το «άγχος» ως αρνητικό συναίσθημα, το οποίο αναφέρθηκε σε κάποιο από τα παραδείγματα.

Η πρώτη συνάντηση έκλεισε με μια άσκηση για το σπίτι, όπου τους μοιράστηκαν αυτοκόλλητα χαρτάκια – δωράκια για να γράψουν μια σκέψη για οτιδήποτε τους έκανε εντύπωση από τη συνάντηση. Τα χαρτάκια θα κολλούνταν όλα μαζί σ' ένα χαρτόνι και οι απαντήσεις των παιδιών θα διαβάζονταν στην τάξη την επόμενη φορά.

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η δεύτερη συνάντηση ξεκίνησε με μια μικρή κουβέντα για την εργασία για το σπίτι. Οι πιο χαρακτηριστικές απαντήσεις των παιδιών αφορούσαν το παιχνίδι με τα ζώα (γνωριμίας), το θερμόμετρο της χαράς (κύριος Χαρουυμένιος) και η ταξινόμηση σε «θετικά και αρνητικά» συναισθήματα.

Με βάση την ταξινόμηση αυτή, η συζήτηση επεκτάθηκε στα δυσάρεστα συναισθήματα και επικεντρώθηκε στο συναίσθημα του άγχους, όπου τα παιδιά ρωτήθηκαν για τις περιστάσεις κάτω από τις οποίες αγχώνονται.

Η συνέχεια ήρθε με τη χορήγηση του πρώτου ερωτηματολογίου, του «θερμομέτρου του άγχους». Μέσα από αυτό, τα παιδιά κλήθηκαν να μετρήσουν το άγχος που ένιωθαν για τα μαθηματικά. Να σημειωθεί ότι την ίδια μέρα, κατόπιν συνεννόησης με τη δασκάλα, τα παιδιά έγραψαν ένα απροειδοποίητο τεστ στα μαθηματικά, ώστε η αξιολόγηση να γίνει υπό πραγματικές συνθήκες.

Παράλληλα, δόθηκε και το πρώτο αντίστοιχο ερωτηματολόγιο στη δασκάλα, από την οποία ζητήθηκε να κάνει ακριβώς το ίδιο πράγμα.

Ουσιαστικά, έπειτα από το σημείο αυτό, άρχισε η διαδικασία της παρέμβασης, η οποία είχε ως εξής: Δόθηκαν στα παιδιά κάποια υποτιθέμενα σενάρια, το πρώτο με τον πρωταγωνιστή να νιώθει άγχος για την πρώτη του μέρα σ' ένα καινούργιο σχολείο και το δεύτερο για μια άσκηση στο μάθημα των μαθηματικών την οποία ο πρωταγωνιστής καλούνταν να λύσει στον πίνακα. Το ζητούμενο ήταν να γίνει προσπάθεια σύνδεσης του άγχους με τη σκέψη, τη συμπεριφορά και τις σωματικές αντιδράσεις.

1^ο Σενάριο

“1^η μέρα σε
καινούργιο σχολείο”

- Πως νιώθω; (άγχος)
- Τι σκέφτομαι; (κανείς δε θα με κάνει παρέα) → αρνητική σκέψη
- Τι κάνω; (μένω σε μια γωνία, δεν πλησιάζω κανέναν)
- Πως εκδηλώνεται αυτό στο σώμα; (ιδρώτας, κοκκίνισμα)

2^η Σενάριο

“Η δασκάλα με σηκώνει
στον πίνακα για να λύσω μια
άσκηση στα μαθηματικά”

- Πως νιώθω; (άγχος)
- Τι σκέφτομαι; (δε θα τη λύσω σωστά) → αρνητική σκέψη
- Τι κάνω; (δεν καταφέρνω να συγκεντρωθώ)
- Πως εκδηλώνεται αυτό στο σώμα; (ιδρώτας, κοκκίνισμα, τρεμούλα)

Κατόπιν έγινε προσπάθεια να διαπιστωθεί αυτό που συμβαίνει εάν αλλάξει η σκέψη, δηλαδή πως μπορεί η θετική σκέψη να ελέγξει το συναίσθημα και κατ' επέκταση τη συμπεριφορά.

1^ο Σενάριο

“1^η μέρα σε
καινούργιο σχολείο”

- Τι σκέφτομαι; (κάποιος θα βρεθεί να με κάνει παρέα) → θετική σκέψη
- Τι κάνω; (πλησιάζω τα άλλα παιδιά και κάνω παρέα μαζί τους)
- Πως νιώθω; (χαρά) → αλλαγή συναισθήματος

2^ο Σενάριο

“Η δασκάλα με σηκώνει
στον πίνακα για να λύσω μια
άσκηση στα μαθηματικά”

- Τι σκέφτομαι; (θα προσπαθήσω να τη λύσω σωστά) → θετική σκέψη
- Τι κάνω; (προσπαθώ και τη λύνω σωστά)
- Πως νιώθω; (χαρά) → αλλαγή συναισθήματος

Η συνάντηση έκλεισε με την άσκηση για το σπίτι. Σ' αυτή, ζητήθηκε από τα παιδιά να γράψουν 2 πράγματα που τους έκαναν να αισθανθούν άγχος μέσα στη μέρα, τις αυτόματες σκέψεις που πέρασαν απ' το μυαλό τους και ποιες άλλες σκέψεις θα μπορούσαν να έκαναν αντί γι' αυτές (θετικές).

3^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Και η τρίτη συνάντηση, όπως και οι προηγούμενες, άρχισε με τη συλλογή των εργασιών και μια μικρή συζήτηση πάνω σε μερικές απ' αυτές επιλεκτικά.

Η συνέχεια ήρθε με την αναφορά και πάλι στη σωματοποίηση. Συγκεκριμένα, τα παιδιά ρωτήθηκαν για τον τρόπο με τον οποίο το συναίσθημα του άγχους φάνηκε και στο σώμα τους, σε σχέση πάντα με τις εργασίες για το σπίτι. Το επίκεντρο του ενδιαφέροντος, δηλαδή ήταν η σωματοποίηση, τα σημάδια που δείχνει το σώμα για να ενημερώσει ότι κάποιος αισθάνεται αγχωμένος (σφίξιμο στο στομάχι, πονοκέφαλος, ιδρώτας, χτυποκάρδι, κοκκίνισμα κ.α.). Έτσι, έγινε προσπάθεια να κατανοηθεί το γεγονός ότι το σώμα μας προειδοποιεί για το συναίσθημα του άγχους και πως ο κάθε άνθρωπος μπορεί να παρουσιάζει διαφορετικά τέτοια σημάδια. Έπειτα, συνεχίστηκε η αναφορά στις αρνητικές και θετικές (εναλλακτικές) σκέψεις. Δόθηκαν και πάλι, δυο υποτιθέμενα σενάρια, στα οποία περιέχονταν αρνητικές σκέψεις για κάποιο γεγονός, το συναίσθημα που αυτή η σκέψη προκαλούσε και το πώς αυτή μεταφραζόταν σε συμπεριφορά. Το ζητούμενο ήταν να μετατραπεί η αρνητική σκέψη σε εναλλακτική θετική για το ίδιο γεγονός και να διαπιστωθεί το πώς μια τέτοιου είδους σκέψη μπορεί να μετατρέψει το αρνητικό συναίσθημα (άγχος) σε θετικό και πως η ίδια μπορεί να μεταφραστεί σε συμπεριφορά.

1^ο Σενάριο

“Ο Γιαννάκης πηγαίνει στο πάρτυ του Γιωργάκη και θέλει να χορέψει με τη Μαίρη που τη βλέπει για πρώτη φορά”

- Πως νιώθει; (άγχος)
- Τι σκέφτεται; (δε θα θέλει να χορέψει μαζί μου) → αρνητική σκέψη
- Τι κάνει; (χορεύει μόνος του)

1^ο Σενάριο

“Ο Γιαννάκης πηγαίνει στο πάρτυ του Γιωργάκη και θέλει να χορέψει με τη Μαίρη που τη βλέπει για πρώτη φορά”

- Τι σκέφτεται; (θα της ζητήσω να χορέψουμε κι αν πει όχι θα χορέψω με κάποια άλλη) → θετική σκέψη
- Τι κάνει; (της ζητάει να χορέψουν κι εκείνη δέχεται)
- Πως νιώθει; (χαρά) → αλλαγή συναισθήματος

Έπειτα η συνάντηση έφτασε στο τέλος της και δόθηκε η εργασία για το σπίτι. Εκεί τα παιδιά κλήθηκαν να ζωγραφίσουν το πρόσωπό τους όταν νιώθουν αγχωμένα, τονίζοντας κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, το οποίο επιδεικνύει το γεγονός αυτό.

4^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η συνάντηση ξεκίνησε με την καθιερωμένη συλλογή εργασιών της προηγούμενης εβδομάδας και την παρουσίαση της καθεμιάς από αυτές στην τάξη. Η εστίαση της προσοχής σ' αυτή τη συνάντηση δόθηκε στο συναίσθημα και την αναπαράστασή του.

Αυτό έγινε μετά από ένα παιχνίδι έκφρασης των συναισθημάτων, στο οποίο έλαβαν μέρος τα παιδιά. Η διαδικασία είχε ως εξής: Επάνω στην έδρα υπήρχαν διπλωμένα χαρτάκια – έκπληξη, τα οποία έγραφαν ένα συναίσθημα (ευχάριστο ή δυσάρεστο). Εκείνο που έπρεπε να κάνουν τα παιδιά ήταν να τραβήξουν ένα χαρτάκι της επιλογής τους και να προσπαθήσουν να αναπαραστήσουν το συναίσθημα που αναγραφόταν στο χαρτί με την έκφραση του προσώπου τους. Τα υπόλοιπα παιδιά έπρεπε να αναγνωρίσουν το συναίσθημα αυτό. Επειδή ο αριθμός των χαρτιών ήταν 5 έπρεπε αναγκαστικά να επιλεγθούν μόνο 5 από τα παιδιά για την αναπαράσταση. Όλα τα υπόλοιπα θα συμμετείχαν μόνο στην αναγνώριση. Η διαδικασία πραγματοποιήθηκε για να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα μέσα από την έκφραση του προσώπου.

Μόλις τελείωσε το παιχνίδι, δόθηκαν στα παιδιά παραδείγματα από την καθημερινή ζωή με σκοπό να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που θα ένιωθαν κάθε φορά.

1^ο Παράδειγμα

«Η κυρία σου ζητάει να σηκωθείς και να διαβάσεις δυνατά μπροστά σ' όλη την τάξη».

Πως νιώθεις; (άγχος, αγωνία κ.α.)

2^ο Παράδειγμα

«Η μαμά σου υπόσχεται ότι μόλις τελειώσεις τα μαθήματά σου θα σου βάλει να δεις τα αγαπημένα σου κινούμενα σχέδια στο βίντεο».

Πως νιώθεις; (χαρά ευχαρίστηση, ανυπομονησία)

Ακολούθησε συζήτηση γύρω από τα συναισθήματα αυτά και τη διάρκειά τους. Έγινε αναφορά στη διάρκεια και στο γεγονός ότι η έντασή τους είναι συνήθως μεγαλύτερη όταν πρόκειται περισσότερο για αρνητικά και λιγότερο για θετικά συναισθήματα.

Τέλος, έγινε επαναφορά στη θετική σκέψη και συζητήθηκε ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να διώξουμε τα άσχημα – δυσάρεστα συναισθήματα για να αισθανθούμε καλύτερα (θετική εναλλακτική σκέψη).

Κάπου εδώ τελείωσε και η 4^η συνάντηση με την εργασία για το σπίτι. Αυτή αφορούσε τα συναισθήματα και ονομαζόταν «Το σταυρόλεξο του κυρίου συναισθηματικένιου». Τα παιδιά έπρεπε να αποκαλύψουν τις λέξεις που ήταν κρυμμένες μέσα σ' ένα σταυρόλεξο (οι λέξεις αποτελούνταν από ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα). Στο τέλος, ζητήθηκε από το καθένα να αναφέρει τα συναισθήματα που μπορεί να νιώθει πιο συχνά.

5^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ουσιαστικά η συνάντηση αυτή αποτελούσε μια ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στις προηγούμενες τέσσερις συναντήσεις. Αρχικά

έγινε μια μικρή αναφορά στην εργασία με τις κρυμμένες λέξεις του σταυρολέξου και ανακοινώθηκαν ορισμένες από τις απαντήσεις. Έπειτα, έγινε ανακεφαλαίωση του περιεχομένου των προηγούμενων συναντήσεων με σκοπό να διαπιστωθεί εάν τα παιδιά είχαν κατανοήσει τη σύνδεση μεταξύ σκέψης – συναισθήματος και συμπεριφοράς ως προς το συναίσθημα του άγχους και τον τρόπο με τον οποίο η θετική σκέψη βοηθάει στον έλεγχο και την αλλαγή του αρνητικού συναισθήματος και κατ' επέκταση και στη συμπεριφορά.

Ακολούθησαν παραδείγματα τα οποία επικεντρώνονταν στο μάθημα των μαθηματικών, μέσα από τα οποία γινόταν εμφανής αυτή η σύνδεση.

1^ο Σενάριο

“Πλησιάζει η ώρα για τα μαθηματικά”

→ Πως νιώθω; (άγχος)

→ Τι σκέφτομαι; (αν η κυρία με σηκώσει στον πίνακα δε θα λύσω σωστά την άσκηση) → αρνητική σκέψη

→ Τι κάνω; (δε σηκώνω το χέρι μου για να μη μου ζητήσει να σηκωθώ στον πίνακα)

2^ο Σενάριο

“Η δασκάλα μας βάζει τεστ

→ Πως νιώθω; (άγχος)

→ Τι σκέφτομαι; (δε θα καταφέρω

στα μαθηματικά με 10
ερωτήσεις”

να λύσω καμία σωστά) →
αρνητική σκέψη
→ Τι κάνω; (δυσκολεύομαι να
συγκεντρωθώ)

1^ο Σενάριο

“Πλησιάζει η ώρα για τα
μαθηματικά”

→ Πως νιώθω; (άγχος)
→ Τι σκέφτομαι; (αν με σηκώσει
στον πίνακα θα προσπαθήσω να
λύσω την άσκηση) →
εναλλακτική θετική σκέψη
→ Τι κάνω; (σηκώνω το χέρι μου,
προσπαθώ και λύνω την άσκηση
σωστά)
→ Πως νιώθω; (χαρά) → αλλαγή
συναίσθηματος

2^ο Σενάριο

“Η δασκάλα μας βάζει τεστ
στα μαθηματικά με 10
ερωτήσεις”

→ Τι σκέφτομαι; (θα προσπαθήσω
να λύσω σωστά όσες
περισσότερες μπορώ) →
εναλλακτική θετική σκέψη
→ Τι κάνω; (συγκεντρώνομαι και με
την προσπάθεια καταφέρνω να

τις λύσω όλες σωστά)
→ Πως νιώθω; (χαρά) → αλλαγή
συναίσθηματος

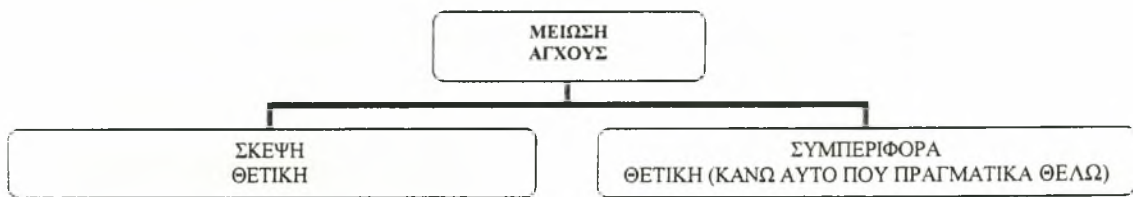
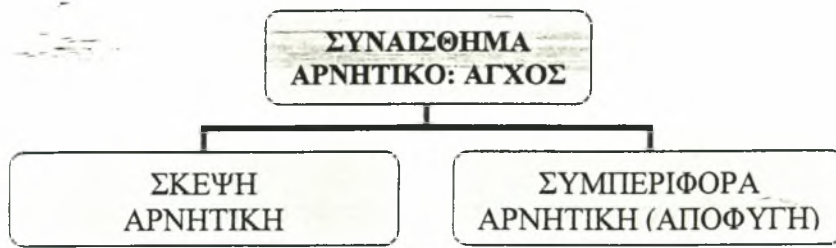
Για να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στη σπουδαιότητα της θετικής σκέψης, ζητήθηκε από τα παιδιά να αναφέρουν τα πιο βασικά θετικά στοιχεία που έχει ο καλύτερός τους φίλος.

1^ο Παράδειγμα

«Μαρία, μπορείς σε παρακαλώ να μας πεις σε ποια πράγματα είναι πολύ καλή η Φιλιώ;» (πολύ καλή φίλη, πρώτη στην κολύμβηση και στην ενόργανη γυμναστική).

Το κάθε παιδί έδωσε ένα παράδειγμα για τον καλύτερο φίλο/ φίλη και τονίστηκε η σημασία που έχει στη μείωση του άγχους ο έπαινος του εαυτού μας για πράγματα που καταφέρνουμε καλά (θετική αυτοενίσχυση).

Έτσι, καταβλήθηκε προσπάθεια να κατανοήσουν τα παιδιά ότι το τρίπτυχο «σκέψη – συναίσθημα - συμπεριφορά» παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο στο συναίσθημα του άγχους και πως η μετατροπή της αρνητικής σκέψης σε εναλλακτική θετική επηρεάζει το αρνητικό συναίσθημα και τη συμπεριφορά και βοηθάει όχι μόνο στη μείωση του άγχους για τα μαθηματικά αλλά και για τα υπόλοιπα μαθήματα. Η διαδικασία αυτή μπορεί να δοθεί και σε μορφή σχεδιαγράμματος ως εξής:



Η συνάντηση τελείωσε με την τελευταία άσκηση που δόθηκε για το σπίτι. Αυτή ονομαζόταν «Το ημερολόγιο της κυρίας Θετικής Σκέψης» και ζητούσε να γράψουν τα παιδιά 3 πράγματα στα οποία τα κατάφεραν καλά την ημέρα που πέρασε ως ένδειξη θετικής αυτοενίσχυσης.

6^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η έκτη συνάντηση ήταν η τελευταία συνάντηση. Ξεκίνησε ανακοινώνοντας κάποιες από τις εργασίες που είχαν δοθεί για το σπίτι, ως συνήθως, και στη συνέχεια μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο στα παιδιά καθώς και στη δασκάλα. Σ' αυτό, εκείνο που κλήθηκαν τα παιδιά να κάνουν ήταν να αξιολογήσουν το βαθμό του άγχους τους στα μαθηματικά μετά την ολοκλήρωση των συναντήσεων. Από την προηγούμενη μέρα, είχε συμφωνηθεί με τη δασκάλα να μπει για άλλη μια φορά ένα απροειδοποίητο τεστ στο μάθημα, κάτι που συνέβη και κατά τη δεύτερη συνάντηση. Τέλος δόθηκε και το ερωτηματολόγιο της δασκάλας, στο οποίο η ίδια έπρεπε να δώσει την εκτίμησή της για το κατά πόσο το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε επιπτώσεις στη μείωση του άγχους των παιδιών για το μάθημα.

Στη συνέχεια ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας.

Γ' ΜΕΡΟΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΓΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ

Για να έχουμε μια πιο σφαιρική εικόνα των αποτελεσμάτων ανάμεσα στις εκτιμήσεις των παιδιών και της δασκάλας, αντίστοιχα, κρίθηκε σκόπιμο να γίνει μια αρίθμηση των παιδιών, ώστε να γίνουν περισσότερο εμφανείς οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ των εκτιμήσεων τους. Τα παιδιά, λοιπόν, ταξινομήθηκαν στους αριθμούς 01 έως 16, καθώς ο συνολικός τους αριθμός είναι το 16. Έτσι, από εδώ και στο εξής, η αναφορά στα παιδιά θα γίνεται με βάση τους παραπάνω αριθμούς.

Επίσης, κάτι άλλο που κρίθηκε σκόπιμο, ήταν να παρουσιαστούν οι εκτιμήσεις των παιδιών μαζί με τις αντίστοιχες εκτιμήσεις της δασκάλας για μεγαλύτερη διευκόλυνση.

Έτσι, τα αποτελέσματα που προέκυψαν πριν από την παρέμβαση, για ολόκληρο το δείγμα των παιδιών παρουσιάζονται στον πίνακα 1 που ακολουθεί και έχουν ως εξής: Με βάση την εκτίμηση των παιδιών, τα παιδιά με τους αριθμούς 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 14, 16 δεν φάνηκε να παρουσιάζουν καθόλου άγχος. Πρόκειται δηλαδή για 13 από τα 16 παιδιά στο σύνολό τους. Λίγο άγχος φάνηκε να έχουν οι αριθμοί 01, 15, δηλαδή μόλις 2 παιδιά. Αρκετό άγχος παρουσίασε μόνο ο αριθμός 13, μόλις 1 παιδί, ενώ κανένας αριθμός δεν βρέθηκε να έχει πολύ

άγχος. Σύμφωνα, τώρα με την εκτίμηση της δασκάλας, κανένας αριθμός δεν παρουσίασε καθόλου άγχος, ενώ οι αριθμοί 04, 11, 12, 16 παρουσίασαν λίγο. Αρκετό άγχος εμφάνισαν τα παιδιά με τους αριθμούς 02, 03, 05, 07, 08, 13 και 15, δηλαδή 7 παιδιά. Τέλος, οι αριθμοί 01, 06, 10 και 14 έδειξαν να έχουν πολύ άγχος.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

*Η εκτίμηση παιδιών – δασκάλας πριν
από την παρέμβαση για ολόκληρο το δείγμα*

Διαβαθμίσεις άγχους	Η εκτίμηση των παιδιών	Η εκτίμηση της δασκάλας
Καθόλου	02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 14, 16	–
Λίγο	01, 15	04, 11, 12, 13
Αρκετό	13	02, 03, 05, 07, 08, 13, 15
Πολύ	–	01, 06, 09, 10, 14
Σύνολο παιδιών	16	16

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα αυτά μπορούμε να πούμε ότι πριν από την παρέμβαση, η εκτίμηση των παιδιών διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με αυτή της δασκάλας τους. Πιο συγκεκριμένα, ενώ τα περισσότερα παιδιά, σύμφωνα με την προσωπική τους άποψη, σημείωσαν ότι δεν είχαν καθόλου άγχος, η δασκάλα θεωρεί ότι η πλειοψηφία των παιδιών είχε αρκετό άγχος. Εκείνο που παρατηρείται, λοιπόν είναι διαφωνία ανάμεσα στις εκτιμήσεις τους.

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΓΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ

Όσον αφορά στην εκτίμηση παιδιών – δασκάλας μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος (αναφερόμενοι σε όλο το δείγμα των παιδιών) προέκυψαν τα παρακάτω δεδομένα, τα οποία εμφανίζονται στον πίνακα 2 που ακολουθεί: Αρχικά, με βάση την άποψη των παιδιών, κανένας αριθμός δεν παρουσίασε μείωση στο βαθμό του άγχους για τα μαθηματικά. Αντίθετα, οι αριθμοί 08, 09, 10, 11, 12, 13 και 14 παρουσίασαν αύξηση στο βαθμό του άγχους, ενώ δεν προέκυψε καμία αλλαγή στα παιδιά με τους αριθμούς 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 15 και 16, δηλαδή σε 9 από το σύνολο των 16 παιδιών.

Σύμφωνα, τώρα με την άποψη της δασκάλας, μείωση άγχους παρουσίασαν οι αριθμοί 01, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 12, 13, 14, 15 καθώς και 16. Πρόκειται, δηλαδή για την πλειοψηφία των παιδιών (14). Τέλος, καμία αλλαγή δεν έγινε εμφανής στα παιδιά με τους αριθμούς 02 και 11.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

*Η εκτίμηση παιδιών – δασκάλας μετά
από την παρέμβαση για ολόκληρο το δείγμα*

Διαβαθμίσεις άγχους	Η εκτίμηση των παιδιών	Η εκτίμηση της δασκάλας
Μείωση	–	01, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 12, 13, 14, 15, 16
Αύξηση	08, 09, 10, 11, 12, 13, 14	–
Καμία αλλαγή	01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 15, 16	02, 11
Σύνολο παιδιών	16	16

Αν συγκρίνουμε τις απαντήσεις των παιδιών με τις αντίστοιχες απαντήσεις της δασκάλας τους μετά το τέλος του προγράμματος, διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία των παιδιών παρουσίασε σταθερότητα, δηλαδή δεν υπήρξε καμία αλλαγή στις απαντήσεις που έδωσαν πριν και μετά την παρέμβαση, ενώ αρκετά παρουσίασαν αύξηση άγχους. Αντίθετα, η δασκάλα υποστηρίζει ότι στην πλειοψηφία των παιδιών εμφανίζεται μείωση στο επίπεδο άγχους. Έχουμε, δηλαδή να κάνουμε, και πάλι με διαφωνία μεταξύ των απόψεων.

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΑΝΑ ΦΥΛΟ

Σχετικά με την εκτίμηση των παιδιών και της δασκάλας ανά φύλο, τα αποτελέσματα που προέκυψαν πριν από την εφαρμογή του προγράμματος είναι τα εξής: Ξεκινώντας από την άποψη των αγοριών, διαπιστώθηκε ότι οι αριθμοί 02, 03, 04, 05, 06, 07, 09, 11 και 16, οι οποίοι αποτελούν και το σύνολο των αγοριών (8) δεν παρουσίασαν καθόλου άγχος. Όπως γίνεται φανερό, κανένα αγόρι δεν εμφάνισε λίγο, αρκετό ή πολύ άγχος.

Ωστόσο, η άποψη της δασκάλας παρουσιάζεται κάπως διαφοροποιημένη. Σύμφωνα μ' αυτήν, οι αριθμοί που δεν εμφάνισαν καθόλου άγχος ήταν οι 06, 08, 10, 12 και 14, δηλαδή 5 κορίτσια επί συνόλου 8. Οι αριθμοί 01 και 15 φάνηκε να έχουν λίγο, ενώ μόνο ο αριθμός 13 εμφάνισε αρκετό άγχος. Πολύ άγχος δεν διαπιστώθηκε σε κανένα κορίτσι (βλέπε πίνακα 3). Βλέπουμε, λοιπόν ότι η πλειοψηφία και των αγοριών αλλά και των κοριτσιών, σύμφωνα πάντα με την άποψή τους, δεν παρουσίαζε καθόλου άγχος πριν από την παρέμβαση.

Ας περάσουμε τώρα, στην άποψη της δασκάλας. Με βάση, λοιπόν τη δασκάλα, σε κανένα από τα αγόρια δεν εμφανίστηκε καθόλου άγχος, ενώ αντίθετα λίγο άγχος έγινε εμφανές στους αριθμούς 04, 11 και 16. Αρκετό άγχος φάνηκε να έχουν τα αγόρια με τους αριθμούς 02, 03, 05 και 07, ενώ μόνο ο αριθμός 9 παρουσίασε πολύ. Σχετικά με τα κορίτσια, και εδώ η δασκάλα θεωρεί ότι κανένα κορίτσι δεν είχε καθόλου άγχος, ενώ μόνο ο αριθμός 12 εμφάνισε λίγο. Τέλος, στους αριθμούς 08, 13 και 15 διαπιστώθηκε αρκετό άγχος και στους αριθμούς 01, 06, 10 και 14

(δηλαδή 4 κορίτσι), πολύ (βλέπε πίνακα 3). Μια πρώτη σύγκριση στην εκτίμηση της δασκάλας φέρνει την πλειοψηφία των αγοριών στο αρκετό άγχος, ενώ την πλειοψηφία των κοριτσιών στο πολύ.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

*Η εκτίμηση παιδιών – δασκάλας πριν
από την παρέμβαση ανά φύλο*

Διαβαθμίσεις	Εκτίμηση παιδιών		Εκτίμηση δασκάλας	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Καθόλου	02, 03, 04, 05, 07, 09, 11,16	06, 08, 10, 12, 14	–	–
Λίγο	–	01, 15	04, 11, 16	12
Αρκετό	–	13	02, 03, 05, 07	08, 13, 15
Πολύ	–	–	09	01, 06, 10, 14
Σύνολο	8	8	8	8

Όσον αφορά στη σύγκριση των εκτιμήσεων ανά φύλο, πριν από την παρέμβαση, εκείνο που προκύπτει είναι το γεγονός ότι και τα αγόρια αλλά και τα κορίτσια στην πλειοψηφία τους δεν παρουσίαζαν καθόλου άγχος, άποψη η οποία έρχεται σε αντίθεση με τη δασκάλα τους, η οποία θεωρεί ότι η πλειοψηφία των αγοριών παρουσίαζε αρκετό, ενώ η πλειοψηφία των κοριτσιών πολύ άγχος. Διαπιστώνουμε, δηλαδή ότι υπάρχει διαφωνία και στις απόψεις παιδιών – δασκάλας ανά φύλο.

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΑΝΑ ΦΥΛΟ

Τα αποτελέσματα της εκτίμησης των παιδιών – δασκάλας ανά φύλο μετά την παρέμβαση, έχουν ως εξής: Ξεκινώντας από την εκτίμηση των αγοριών, διαπιστώθηκε ότι κανένα από τα αγόρια δεν παρουσίασε μείωση στο βαθμό του άγχους του για τα μαθηματικά, ενώ αντίθετα αύξηση παρουσιάστηκε στους αριθμούς 09 καθώς και 11, δηλαδή 2 αγόρια. Ωστόσο, στα υπόλοιπα αγόρια, με τους αριθμούς 02, 03, 04, 05, 07 και 16 δεν προέκυψε καμία αλλαγή. Σχετικά με την άποψη των κοριτσιών, όπως συνέβη και με τα αγόρια, σε κανένα κορίτσι δεν παρουσιάστηκε καθόλου άγχος. Αντίθετα, αύξηση παρατηρήθηκε στους αριθμούς 08, 10, 12, 13 και 14. Ωστόσο, οι αριθμοί 01, 06 καθώς και 15 δεν εμφάνισαν καμία αλλαγή (βλέπε πίνακα 4). Παρατηρούμε, λοιπόν ότι μετά την παρέμβαση υπάρχει μια διαφορά μεταξύ των δυο φύλων με την πλειοψηφία των αγοριών να παρουσιάζει σταθερότητα στο βαθμό του άγχους, ενώ την πλειοψηφία των κοριτσιών να σημειώνει αύξηση.

Προχωρώντας στην άποψη της δασκάλας ανά φύλο, εκείνο που προκύπτει για τα αγόρια είναι το εξής: Οι αριθμοί 03, 04, 05, 07, 09 και 16 παρουσίασαν μείωση άγχους, ενώ σε κανένα από τα αγόρια δεν σημειώθηκε αύξηση. Τέλος, οι αριθμοί 02 και 11 δεν εμφάνισαν καμία αλλαγή. Όσον αφορά, τώρα στα κορίτσια, παρατηρούμε ότι όλα τα κορίτσια στο σύνολό τους σημείωσαν μείωση του άγχους (8).

Πιο συγκεκριμένα, οι αριθμοί των κοριτσιών είναι οι 01, 06, 08, 10, 12, 13, 14 και 15. Όπως είναι λογικό, σε κανένα κορίτσι δεν παρουσιάστηκε αύξηση ή σταθερότητα στο επίπεδο του άγχους (βλέπε πίνακα 4). Μια πρώτη ματιά στην εκτίμηση της δασκάλας δείχνει ότι και

η πλειοψηφία των αγοριών αλλά και η πλειοψηφία των κοριτσιών παρουσιάζει μείωση άγχους.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

*Η εκτίμηση παιδιών – δασκάλας μετά
από την παρέμβαση ανά φύλο*

Διαβαθμίσεις Άγχους	Εκτίμηση παιδιών		Εκτίμηση δασκάλας	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Μείωση	–	–	03, 04, 05, 07, 09, 16	01, 06, 08, 10, 12, 13, 14, 15
Αύξηση	09, 11	08, 10, 12, 13, 14	–	–
Καμία αλλαγή	02, 03, 04, 05, 07, 16	01, 06, 15	02, 11	–
Σύνολο	8	8	8	8

Συνοψίζοντας, εκείνο που διαπιστώνουμε από τη σύγκριση των δυο απόψεων ανά φύλο μετά την παρέμβαση είναι ότι η πλειοψηφία των αγοριών παρουσιάζει σταθερότητα, ενώ η πλειοψηφία των κοριτσιών αύξηση άγχους. Σε αντίθεση με έρχεται πάλι η άποψη της δασκάλας, η οποία υποστηρίζει ότι και τα αγόρια αλλά και τα κορίτσια στην πλειοψηφία τους εμφανίζουν αισθητή μείωση άγχους. Πρόκειται, για ακόμη μια διαφωνία ανάμεσα στις απόψεις των μεν και των δε.

Γενικότερα, μπορούν να παρατηρηθούν τα εξής: Ξεκινώντας πρώτα από ολόκληρο το δείγμα των παιδιών, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι υπήρξε διαφωνία ανάμεσα στις εκτιμήσεις παιδιών – δασκάλας και πριν αλλά και μετά το τέλος της εφαρμογής του προγράμματος. Σχετικά με τις εκτιμήσεις ανά φύλο διαπιστώνουμε τα εξής: Οι απόψεις των αγοριών με τις αντίστοιχες απόψεις της δασκάλας τους πριν από την παρέμβαση, παρουσίασαν, επίσης διαφωνία. Το ίδιο συνέβη και με τις απόψεις των κοριτσιών, οι οποίες ήρθαν εξίσου σε διαφωνία με αυτές της δασκάλας.

Ανάλογες ήταν οι διαπιστώσεις και μετά την παρέμβαση, όπου και οι απόψεις των αγοριών αλλά και οι αντίστοιχες απόψεις των κοριτσιών ήρθαν και πάλι σε διαφωνία με αυτές της δασκάλας τους.

Αυτή η διαφωνία που παρουσιάζεται μπορεί να ερμηνευτεί ως εξής: Η δασκάλα, όντας πιο έμπειρη και διαθέτοντας μια πιο σφαιρική εικόνα για τη συμπεριφορά του κάθε παιδιού μέσα στην τάξη, κατάφερε να παρατηρήσει μείωση στο βαθμό τους άγχους των μαθητών με μεγαλύτερη ευκολία από ότι τα ίδια τα παιδιά. Η ίδια αποτελεί έναν εξωτερικό παρατηρητή, ο οποίος είναι σε θέση να γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο το κάθε παιδί κινείται και συμπεριφέρεται, καλύτερα από όσο μπορεί πολλές φορές να γνωρίζει το ίδιο το παιδί.

Από την άλλη πλευρά, το γεγονός ότι τα παιδιά παρουσίασαν αύξηση του άγχους δε σημαίνει ότι αυξήθηκε το άγχος τους αυτό κάθε αυτό, αλλά ότι αρχικά δεν το γνώριζαν και σιγά σιγά άρχισαν να το αναγνωρίζουν ως ένα προσωπικό συναίσθημα. Δηλαδή, όπως αποδείχτηκε, κατά την πρώτη μέτρηση τα παιδιά δεν είχαν επίγνωση του άγχους που μπορεί να ένιωθαν για τα μαθηματικά, με άλλα λόγια δεν γνώριζαν τι σημαίνει «άγχος», ενώ μετά το τέλος του προγράμματος άρχισαν να έχουν μια πιο άμεση επαφή με το συναίσθημα αυτό, πράγμα που σημαίνει ότι άρχισαν να αποκτούν και τα πρώτα βήματα για την

αναγνώρισή του. Μάλιστα, σε κάποιο από τα παιδιά, η αύξηση ήταν ιδιαίτερα ανοδική, καθώς σύμφωνα με την εκτίμησή του, κατά την πρώτη μέτρηση δεν είχε καθόλου άγχος (χαμηλότερη βαθμίδα άγχους), στη δεύτερη μέτρηση σημείωσε πολύ άγχος (ύψιστη βαθμίδα άγχους). Αυτό σημαίνει ότι ενώ αρχικά δεν είχε επίγνωση του άγχους που μπορεί να ένιωθε, στη συνέχεια άρχισε να το αναγνωρίζει, πράγμα που βαθμιαία συνεπάγεται έλεγχο και μείωση.

Δ΄ ΜΕΡΟΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν μέσα από την έρευνα οδηγούν στη διεξαγωγή κάποιων συμπερασμάτων σχετικά με το σκοπό και τους επιμέρους στόχους που είχαν τεθεί στην αρχή της μελέτης.

Σε ότι αφορά τον κύριο επιμέρους στόχο, ο οποίος αφορούσε την εκπαίδευση των παιδιών σε διάφορες τεχνικές, ώστε να μάθουν να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν α. τη σκέψη, β. το συναίσθημα, γ. τη συμπεριφορά τους, αποδείχθηκε ότι τα παιδιά μέσα από τις ασκήσεις, οι οποίες δίνονταν για το σπίτι, κατάφεραν να αναγνωρίσουν το γεγονός ότι η σκέψη, το συναίσθημα και η συμπεριφορά αποτελούν μια αλληλένδετη σχέση. Επίσης, μέσα από τις απαντήσεις τους στις συγκεκριμένες ασκήσεις έγινε φανερό ότι εκτός του ότι αναγνώρισαν τη σύνδεση μεταξύ αυτού του τρίπτυχου, εξασκήθηκαν και στον έλεγχο της σκέψης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς τους.

Σχετικά τώρα με την επιλογή του μαθήματος των «μαθηματικών» για την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης, αποδείχθηκε ότι η διεξαγωγή του προγράμματος πάνω στο συγκεκριμένο μάθημα του σχολείου επιτεύχθηκε.

Παράλληλα, εκτός από τις ασκήσεις για το σπίτι, εκείνο που βοήθησε τα παιδιά στην αναγνώριση και τον έλεγχο του τρίπτυχου αυτού ήταν τα διάφορα παραδείγματα που δίνονταν σε κάθε συνάντηση, τα οποία με τα υποτιθέμενα σενάρια που περιείχαν, τους έδιναν τη δυνατότητα να βάλουν τον εαυτό τους σε καταστάσεις που αποτελούσαν αχχογόνους παράγοντες και να διαπιστώσουν τις αντιδράσεις τους. Το

γεγονός αυτό επαληθεύει τη βασική ιδέα της «Γνωστικής – Συμπεριφοριστικής Θεραπείας», σύμφωνα με την οποία τα παιδιά μπορούν να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση και τον έλεγχο του τρίπτυχου «σκέψη – συναίσθημα – συμπεριφορά».

Όσον αφορά, τώρα το σκοπό της μελέτης αυτής, ο οποίος ήταν να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά ως προς την αναγνώριση του άγχους που βιώνουν για το μάθημα των μαθηματικών ώστε αυτή η ευαισθητοποίηση να οδηγήσει στην αντιμετώπισή του, αποδείχτηκε ότι κατά τη μέτρηση πριν από την παρέμβαση τα παιδιά έδειξαν ότι δεν είχαν επίγνωση του άγχους τους σε σχέση με το μάθημα ενώ η μέτρηση μετά την παρέμβαση έδειξε ότι είχαν αρχίσει σιγά σιγά να αναγνωρίζουν το συναίσθημα αυτό καθώς τα επίπεδα άγχους αυξήθηκαν συγκριτικά με την πρώτη. Αυτό σημαίνει ότι είχαν αρχίσει να κατανοούν τις υπάρχουσες δυσκολίες ως προς το μάθημα και οι οποίες αποτελούσαν τους αγχογόνους παράγοντες. Έχοντας λοιπόν επίγνωση των δυσκολιών αυτών, θα μπορούσαν να φτάσουν στα σημείο να απαλλαγούν απ' αυτές, πράγμα που οδηγεί και στην αντιμετώπιση του άγχους για το συγκεκριμένο μάθημα.

Παράλληλα, η διαφορά που παρατηρήθηκε μεταξύ των δυο φύλων με τα κορίτσια να παρουσιάζουν μεγαλύτερη αύξηση σε σχέση με τα αγόρια, μας κάνει να συμπεράνουμε ότι στα κορίτσια είναι πιο εύκολο από τη φύση τους να εξωτερικεύουν αυτό που νιώθουν, ενώ στα αγόρια κάτι τέτοιο μοιάζει πιο δύσκολο. Το γεγονός αυτό μας κάνει να σκεφτούμε ότι πιθανότατα τα κορίτσια άρχισαν να αναγνωρίζουν το συναίσθημα του άγχους σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα αγόρια. Αυτό, βέβαια δε σημαίνει ότι δε μπορούν να το κάνουν και εκείνα, απλά ίσως χρειάζονται περισσότερο χρόνο.

Εκτός όμως από την αντιμετώπιση υπάρχει και η πρόληψη. Πρόληψη σημαίνει να βοηθηθούν τα παιδιά στην αντιμετώπιση του

άγχους τους, ώστε αυτή να λειτουργήσει “προληπτικά” και για άλλα μαθήματα του σχολείου.

Ως προς την πρόληψη, εκείνο που αποδείχτηκε ήταν ότι οι ασκήσεις αποτέλεσαν χρήσιμο εργαλείο για να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν το άγχος που μπορεί να νιώθουν και για άλλα μαθήματα. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από τις απαντήσεις μερικών παιδιών φάνηκε ότι είχαν αναγνωρίσει το άγχος τους και για τα μαθήματα της Ιστορίας καθώς και της Γλώσσας. Αυτό σημαίνει ότι η αναγνώριση αυτή μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει και στην αντιμετώπιση του άγχους για τα μαθήματα αυτά.

Η αντιμετώπιση μπορεί, επίσης να λειτουργήσει ευεργετικά και ως προς την αποφυγή εκδήλωσης άγχους σε μαθήματα στα οποία δεν έχει γίνει ακόμη αισθητή η εκδήλωσή του.

Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η «Γνωστική – Συμπεριφοριστική Θεραπεία» αποτελεί μια τεχνική, η οποία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά στην παιδική ηλικία και συγκεκριμένα ως προς τα άγχη που βιώνουν τα παιδιά μέσα στο σχολείο.

Μέσα από την υιοθέτηση των ποικίλων τεχνικών θεραπείας που προσφέρονται, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν την πηγή που τους δημιουργεί το συναίσθημα του άγχους στα διάφορα μαθήματα του σχολείου (σύνδεση μεταξύ αρνητικής σκέψης – συναισθήματος – συμπεριφοράς), ώστε βαθμιαία να αρχίσουν να ασκούν έλεγχο επάνω στο τρίπτυχο αυτό. Η κατάκτηση του ελέγχου αυτού θα τους οδηγήσει στην αντιμετώπιση του «θηρίου» που ονομάζεται «ΑΓΧΟΣ» και θα τους βοηθήσει να βελτιώσουν την επίδοσή τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

1. Fontana, D. (1990) Άγχος και η αντιμετώπισή του, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
2. Spielberger, C. (1982) Άγχος – στρες και πώς να τα καταπολεμήσετε, Μετάφραση: Κωστόπουλος, Ι., Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός
3. Herbert, M. (1998) Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
4. Ζαφειροπούλου, Μ. (2003) Οι φοβίες στα παιδιά. στο Α. Καλαντζή – Αζίζι (Επιμ. Εκδ), Διδακτικές Σημειώσεις: Γνωσιακές – Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις στην Ψυχοθεραπεία, Αθήνα, Παν/μιο Αθηνών, Τομέας Ψυχολογίας
5. Καραδήμας, Ε. (1999) Ο ρόλος των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας ως ρυθμιστικό παράγοντα στη σχέση μεταξύ στρες και ψυχοσωματικής υγείας, Δημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή: Παν/μιο Αθηνών, Φιλοσοφικής Σχολής, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας
6. Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ, 2003) Το άγχος, άρθρο <http://www.google.gr>
7. Λασιθιωτάκη, Μ. (2003) Αγχώδεις Διαταραχές, άρθρο <http://www.google.gr>
8. Τουμάσης, Μ. (2004) Μαθηματικοφοβία: Μια απειλή για την κοινωνία, άρθρο <http://www.google.gr>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Aschcraft, Ma., and E. P. Kirk (2001) The relationships among working memory, math anxiety, and, performance. Journal of experimental psychology: General 130
2. Anxiety Disorders Association of America (ADAA, 2003) Anxiety Disorders in children and adolescents. Anxiety Disorders Information [http://www. google.gr](http://www.google.gr)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**

ΓΕΙΑ ΣΑΣ ΠΑΙΔΙΑ !

ΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΝΑ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ;

– ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΟ;

ΣΣΣΣ!!!

ΕΙΝΑΙ ΜΥΣΤΙΚΟ!

ΔΕ ΘΑ ΣΑΣ ΤΟ ΠΩ.....

ΓΥΡΙΣΤΕ ΣΕΛΙΔΑ

ΚΑΙ.....

ΘΑ ΤΟ ΜΑΘΕΤΕ

ΧΑ! ΧΑ!

ΑΓΧΟΥΛΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΝΙΟΣ

- Χαιρετώ τα παιδιά της τάξης! Με λένε αγχούλη μαθηματικένιο! Εμένα, ξέρετε μου αρέσουν οι προσθέσεις, οι αφαιρέσεις, οι πολλαπλασιασμοί και οι διαιρέσεις! Και τώρα άμα θέλατε θα μπορούσαν να σας λύσω μια άσκηση!

Άραγε σας αρέσουν κι εσάς το ίδιο τα μαθηματικά; Τι θα λέγατε να μετρήσουμε μαζί το πώς νιώθετε όταν φτάνει η ώρα για τα μαθηματικά; Για να δούμε.....

- ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:
- Πω, πω! Έφτασε πάλι η ώρα των μαθηματικών. Όταν φτάνει αυτή η ώρα νιώθω.....

Πολύ άγχος	10
	9
Αρκετό άγχος	8
	7
	6
Λίγο άγχος	5
	4
	3
Καθόλου άγχος	2
	1

Επιτέλους, έλυσα την απορία μου! Ουφ! Τώρα μπορώ να φύγω ήσυχος. Αφού ήσασταν τόσο καλά παιδιά και μου είπατε το μυστικό σας να ξέρετε ότι δε θα το μάθει κανείς!

ΓΕΙΑ ΧΑΡΑ ΠΑΙΔΙΑ!

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Ο ΑΓΧΟΥΛΗΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΝΙΟΣ
ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΠΕΙ
ΚΑΤΙ.....

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΤΟ
ΜΑΘΕΤΕ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ
ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ
ΣΕΛΙΔΑ

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:

ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!

Σίγουρα θα με θυμάστε, είμαι ο φίλος σας ο αγχούλης μαθηματικένιος! Ήρθα για να σας χαιρετίσω γιατί πρέπει να φύγω και λυπάμαι πολύ γι' αυτό. Όμως πριν φύγω θα ήθελα μια χάρη από εσάς.....

Αναρωτιέμαι αν τόσο καιρό που κάνουμε παρέα σας βοήθησα να δείτε τα μαθηματικά σαν ένα ευχάριστο μάθημα και να μη νιώθετε άγχος όταν κάνετε το μάθημα. Για να δούμε...

«Τώρα πια, όταν φτάνει η ώρα για τα μαθηματικά νιώθω...

Πολύ άγχος	10
	9
Αρκετό άγχος	8
	7
	6
Λίγο άγχος	5
	4
	3
Καθόλου άγχος	2
	1

Χαίρομαι που σας γνώρισα αλλά λυπάμαι επειδή πρέπει να φύγω....

Να ξέρετε ότι τα μαθηματικά «κάνουν καλό»... **ΑΝΤΙΟ!**

**ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ
ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**

ΑΓΧΟΥΛΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΝΙΟΣ

Ο κύριος αγχούλης μαθηματικένιος θα χαιρόταν πολύ αν τον βοηθούσατε να μετρήσει το άγχος του κάθε παιδιού για το μάθημα των μαθηματικών.

- ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:
- ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ:

Πόσο άγχος νιώθω για τα μαθηματικά; (Συμπληρώστε το θερμόμετρο του άγχους για το κάθε παιδί).

Πολύ άγχος	10
	9
Αρκετό άγχος	8
	7
	6
Λίγο άγχος	5
	4
	3
Καθόλου άγχος	2
	1

Ο αγχούλης μαθηματικένιος σας ευχαριστεί πολύ για τη βοήθειά σας. Ήταν πολύτιμη γι' αυτόν.....

**ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ
ΔΑΣΚΑΛΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:

Ο αγχούλης μαθηματικένιος θα ήθελε πολύ να μάθε το πόσο βοήθησε τα παιδιά να μειώσουν το άγχος που νιώθουν για τα μαθηματικά μετά το τέλος των συναντήσεων μαζί του. Θα θέλατε να τον βοηθήσετε;

Συμπληρώστε το πόσο, κατά τη γνώμη σας, βοήθησε ο αγχούλης το κάθε παιδί να μειώσει το άγχος του για τα μαθηματικά.

«ΑΓΧΟΥΛΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΝΙΟΣ»

Πολύ	10	
άγχος	9	
Αρκετό	8	
άγχος	7	
	6	
Λίγο	5	
άγχος	4	
	3	
Καθόλου	2	
άγχος	1	

Σας ευχαριστεί πολύ!

**ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΟΘΗΚΑΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

2^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ο φίλος μας ο αγχούλης μαθηματικένιος μας αφήνει για να πάει να ξεκουραστεί λιγάκι γιατί σήμερα κουράστηκε πολύ.

Πριν φύγει όμως θέλει να σου ζητήσει μια χάρη.....

Θα χαρεί πολύ αν εκεί που βλέπεις τηλεόραση στο σπίτι γράψεις 2 πράγματα που σε έκαναν να νιώσεις άγχος μέσα στη μέρα και του πεις τι σκέφτηκες τότε και τι άλλο θα μπορούσες να είχες σκεφτεί αντί γι' αυτό.....

Γύρνα σελίδα και θα δεις.....

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:



1.



2.



Μπράβο παιδιά! Είδατε πόσο εύκολη ήταν η χάρη που ζητούσε ο φίλος μας;

Τώρα όμως πρέπει να σας αφήσει.

Σας ευχαριστεί πολύ για τη χάρη που του κάνατε και υπόσχεται ότι θα ξανάρθει την άλλη βδομάδα.....

Ως τότε.....

ΓΕΙΑ ΣΑΣ!!!

3^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:

Όταν νιώθουμε αγχωμένοι, αυτό φαίνεται και στο σώμα μας αλλά και στο πρόσωπό μας. Θέλεις να ζωγραφίσεις το δικό σου πρόσωπο όταν νιώθεις αγχωμένος/ η;

4^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ...!»

Αυτό το σταυρόλεξο κρύβει κάποιες λέξεις. Αυτές οι λέξεις είναι συναισθήματα που σίγουρα έχεις νιώσει κι εσύ.

Θέλεις να τις αποκαλύψεις λύνοντας το σταυρόλεξο; Οι λέξεις είναι: Χαρούμενος/ η, Θυμωμένος/ η, Αγχωμένος/ η, Φοβισμένος/ η, Λυπημένος/ η, Ανήσυχος/ η, Αμήχανος/ η, Ήρεμος/ η ...

Η	Ζ	Ε	Δ	Γ	Β	Φ	Υ	Λ	Β	Θ	Α
Α	Ρ	Η	Θ	Ι	Κ	Ο	Τ	Υ	Δ	Υ	Γ
Γ	Π	Ε	Α	Μ	Λ	Β	Ε	Π	Ζ	Μ	Ε
Χ	Σ	Ρ	Μ	Ν	Ε	Ι	Σ	Η	Ι	Ω	Η
Ω	Υ	Τ	Η	Ο	Δ	Σ	Ζ	Μ	Λ	Μ	Κ
Μ	Φ	Χ	Χ	Α	Σ	Μ	Η	Ε	Ν	Ε	Μ
Ε	Ψ	Ω	Α	Β	Σ	Ε	Θ	Ν	Ο	Ν	Ξ
Ν	Π	Ξ	Ν	Λ	Ν	Ν	Ι	Ο	Π	Ο	Ρ
Ο	Ρ	Τ	Ο	Μ	Α	Ο	Δ	Σ	Σ	Σ	Μ
Σ	Ν	Ε	Σ	Β	Ι	Σ	Γ	Η	Ζ	Ν	Ξ
Α	Ν	Η	Σ	Υ	Χ	Ο	Σ	Κ	Ι	Ο	Π
Χ	Α	Ρ	Ο	Υ	Μ	Ε	Ν	Ο	Σ	Τ	Ρ

.....Οι λέξεις αποκαλύφθηκαν.

Όπως βλέπεις οι λέξεις αυτές είναι συναισθήματα που μπορεί να νιώσουμε όλοι =>

ευχάριστα και δυσάρεστα

Θέλεις να γράψεις στον κύριο “συναισθηματικένιο” εκείνα τα συναισθήματα που εσύ νιώθεις πιο συχνά;

-
-
-
-
-
-
-
-
-

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:

5^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ»

ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:

Ένας τρόπος για να μειώσουμε το άγχος που νιώθουμε όταν νομίζουμε ότι δε θα τα καταφέρουμε είναι να μιλάμε για τα καλά/ θετικά στοιχεία του εαυτού μας. Όλοι έχουμε θετικά στοιχεία μέσα μας και σίγουρα υπάρχουν πράγματα που τα καταφέρνουμε καλύτερα από κάποια άλλα!

Αυτό κάνει ο φίλος μας ο αγχούλης μαθηματικένιος. Κάθε μέρα γράφει στην κυρία «θετική σκέψη» που είναι το ημερολόγιό του 3 πράγματα που τα κατάφερε καλά την ημέρα που πέρασε και αυτό τον βοηθά να μειώνει το άγχος του!

Θέλεις να γράψεις κι εσύ στο ημερολόγιό σου 3 πράγματα στα οποία τα κατάφερες καλά την ημέρα που πέρασε;

1.



2.



3.



Να ξέρεις ότι αυτό θα σε βοηθήσει να μειώνεις το άγχος που νιώθεις κάθε φορά που νομίζεις ότι δε θα τα καταφέρεις και σίγουρα θα αισθανθείς καλύτερα όπως και ο αγχούλης μαθηματικούλης!

Να ξέρεις ότι είσαι: **ΚΑΛΟΣ/ Η**

ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ/ Α

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ/ Η

Γι' αυτό και **ΑΞΙΖΕΙ** να σ' αγαπούν !!!

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΔΟΘΗΚΑΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

1^η ΑΣΚΗΣΗ

Σχετικά με την πρώτη άσκηση που δόθηκε στη 2^η συνάντηση και αφορούσε την αναγνώριση των αυτόματων – αρνητικών σκέψεων και την αντικατάστασή τους από μια εναλλακτική θετική σκέψη, ένα από τα παιδιά απάντησε πως εκείνο που τον έκανε να αγχωθεί ήταν ο βαθμός που θα έπαιρνε στον έλεγχο στο μάθημα των μαθηματικών. Η αυτόματη αρνητική του σκέψη ήταν ότι δεν θα έπαιρνε καλό βαθμό και η εναλλακτική θετική σκέψη που θα μπορούσε να είχε κάνει ήταν ότι μπορεί ο βαθμός να ήταν καλός επειδή σε όλο το τρίμηνο διάβαζε αρκετά.

- Ένα άλλο παιδί δήλωσε ότι αυτό που του προκάλεσε άγχος ήταν το μάθημα των αγγλικών στο φροντιστήριο. Η αυτόματη αρνητική σκέψη που πέρασε από το μυαλό του ήταν μήπως δεν φτάσει εγκαίρως στην ώρα του. Η εναλλακτική θετική σκέψη που θα μπορούσε να έκανε ήταν ότι εάν ξεκινούσε από το σπίτι πιο νωρίς, θα προλάβαινε να είναι εκεί εγκαίρως.

2η ΑΣΚΗΣΗ

Σε ότι αφορά τη δεύτερη άσκηση που δόθηκε στην 3^η συνάντηση και η οποία αφορούσε την αναγνώριση των ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων και ο εντοπισμός εκείνων των συναισθημάτων που τα ίδια νιώθουν πιο συχνά, η απάντηση ενός από τα παιδιά ήταν ότι νιώθει το ίδιο έντονα και τα 8 συναισθήματα που κρύβονταν μέσα στο σταυρόλεξο. Δηλαδή, δήλωσε ότι νιώθει αγχωμένη, χαρούμενη, θυμωμένη, λυπημένη, ανήσυχη, φοβισμένη, αμήχανη και τέλος ήρεμη.

Αντίθετα, ένα άλλο παιδί, από αυτά τα 8 συναισθήματα, απάντησε ότι πιο συχνά, νιώθει μόνο ένα, κι αυτό ήταν η χαρά.

3η ΑΣΚΗΣΗ

Στην τρίτη άσκηση που δόθηκε κατά την 4^η συνάντηση και είχε ως αντικείμενο την αναγνώριση του άγχους, ως συναίσθημα που εκδηλώνεται και στο σώμα, ένα κορίτσι ζωγράφισε το πρόσωπό του με χρώμα έντονο κόκκινο, θέλοντας να δείξει το κοκκίνισμα ως σύμπτωμα του άγχους στο σώμα του.

- Ένα ακόμη χαρακτηριστικό σκίτσο δείχνει ένα άλλο παιδί να είναι ιδρωμένο και να τρώει τα νύχια του, κάνοντας μια προσπάθεια να αναδείξει τον ιδρώτα ως βασικό σύμπτωμα του άγχους στο δικό του σώμα.

4η ΑΣΚΗΣΗ

Σχετικά με την τελευταία άσκηση, η οποία δόθηκε στην 5^η συνάντηση και αφορούσε την καταγραφή τριών θετικών σκέψεων για τον εαυτό τους, δυο ήταν τα παιδιά που έδωσαν τις πιο χαρακτηριστικές απαντήσεις.

- ◆ Το πρώτο παιδί δήλωσε πως τα τρία πράγματα στα οποία τα κατάφερε καλά την προηγούμενη μέρα ήταν
 - α. Ότι έγραψε καλά στο τεστ των μαθηματικών
 - β. Ότι πήρε 10 στο τεστ της Ιστορίας
 - γ. Ότι έριξε μακριά το μπαλάκι που του είχε δώσει ο γυμναστής

του.

- ◆ Οι απαντήσεις του δεύτερου παιδιού, αντίστοιχα ήταν ότι:
 - α. Κατάφερε να γράψει καλά στο τεστ των μαθηματικών
 - β. Κατάφερε να παίξει ένα δύσκολο κομμάτι στο πιάνο
 - γ. Κατάφερε να τελειώσει νωρίς τα μαθήματά του.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000072249