



Σαμοθράκη, 28/2/2024

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### «ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ»

Στις 27/02/2024 πραγματοποιήθηκε η πρώτη βιωματική συνάντηση με τους εφήβους αθλητές του Αθλητικού Συλλόγου ΤΑΕΚWONDO και το θέμα που συζητήθηκε ήταν: «**Η Διαχείριση του Άγχους πριν και κατά την Διάρκεια των Αγώνων**». Υπεύθυνες για το πρόγραμμα ήταν η Κοινωνική Λειτουργός του Βοήθεια στο Σπίτι **Βάβουρα Μαλαματένια**, η Κοινωνική Λειτουργός του Κέντρου Κοινότητας **Βαβάλου Πολυξένη** και η Κοινωνική Λειτουργός του Δημοτικού Σχολείου Καμαριώτισσας **Παπανδρέου Δέσποινα**.

Στα παιδιά γνωστοποιήθηκαν πληροφορίες σχετικά με το **άγχος και τις κρίσεις πανικού**, πως εκδηλώνονται και πως μπορούν να τις διαχειριστούν. Επίσης, τους δόθηκαν **ερωτηματολόγια με θέμα «Η τσουλήθρα του Άγχους»**, έτσι ώστε να καταγράψουν αγχογόνες καταστάσεις ξεκινώντας από τον μεγαλύτερο προς τον μικρότερο βαθμό.

Θεωρούμε πως μέσα από αυτή τη διαδικασία βγήκαμε όλοι κερδισμένοι! Περιμένουμε λοιπόν με χαρά την επόμενη βιωματική συνάντηση!

**Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς τον προπονητή του Αθλητικού Συλλόγου κο Λιλόπουλο Φώτη και τους εφήβους αθλητές μας και τους ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**

