

Άγχος

Πώς προκαλείται και πώς θα το περιέγραφε;

Το άγχος προκαλείται όταν αισθάνομαι ότι έχω μεγάλη πίεση ή όταν φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω σε κάτι σημαντικό, όπως ένα διαγώνισμα ή ένας αγώνας. Το νιώθω σαν ένα σφίξιμο στο στομάχι, σαν να έχω πολλή ένταση στο σώμα μου. Μερικές φορές νιώθω ότι δεν μπορώ να συγκεντρωθώ ή ότι η καρδιά μου χτυπά πιο γρήγορα.

Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε όταν το νιώθουμε;

Σκέφτομαι ότι μπορεί να αποτύχω ή ότι οι άλλοι θα με κρίνουν. Συχνά λέω στον εαυτό μου "Δεν θα τα καταφέρω" ή "Όλα θα πάνε στραβά".

Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν όταν το νιώθουμε;

Ναι, αν προσπαθήσω να σκέφτομαι πιο θετικά, νιώθω καλύτερα. Για παράδειγμα, αν πω στον εαυτό μου "Έχω προετοιμαστεί, θα κάνω το καλύτερο που μπορώ" ή "Δεν πειράζει αν κάνω ένα λάθος, δεν είναι το τέλος του κόσμου", με βοηθά να χαλαρώσω.

Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε έναν συμμαθητή μας να το νιώσει;

Αν πούμε σε κάποιον συνέχεια ότι πρέπει να είναι τέλειος ή ότι δεν είναι αρκετά καλός, μπορεί να νιώσει πολύ άγχος. Επίσης, αν γελάσουμε με κάποιον όταν κάνει ένα λάθος ή τον πιέζουμε υπερβολικά να πετύχει κάτι, μπορεί να αγχωθεί πολύ.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Μπορούμε να τον καθησυχάσουμε λέγοντάς του ότι δεν χρειάζεται να είναι τέλειος και ότι όλοι αγχωνόμαστε κάποιες φορές. Επίσης, μπορούμε να του πούμε να πάρει μερικές βαθιές αναπνοές ή να σκεφτεί κάτι θετικό. Το να τον ακούσουμε χωρίς να τον κρίνουμε

μπορεί να τον βοηθήσει να νιώσει καλύτερα.

Φόβος

Πώς προκαλείται και πώς θα το περιέγραφε;

Ο φόβος προκαλείται όταν νιώθω ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί ή όταν βρίσκομαι σε μια άγνωστη ή επικίνδυνη κατάσταση. Μπορεί να νιώθω την καρδιά μου να χτυπά γρήγορα, τα χέρια μου να ιδρώνουν και να έχω μια αίσθηση ότι θέλω να φύγω από εκεί που βρίσκομαι.

Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε όταν το νιώθουμε;

Σκέφτομαι ότι δεν μπορώ να ξεφύγω ή ότι θα συμβεί κάτι τρομακτικό. Μερικές φορές, ο φόβος με κάνει να φαντάζομαι τα χειρότερα, ακόμα κι αν δεν είναι πολύ πιθανό να συμβούν.

Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν όταν το νιώθουμε; Ναι, αν θυμηθώ ότι οι περισσότεροι φόβοι μου είναι στο μυαλό μου και δεν θα συμβεί απαραίτητα κάτι κακό, μπορώ να ηρεμήσω. Μπορώ να πω στον εαυτό μου "Δεν είμαι πραγματικά σε κίνδυνο" ή "Έχω αντιμετωπίσει δυσκολίες στο παρελθόν και τα κατάφερα".

Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε έναν συμμαθητή μας να το νιώσει;

Αν κοροϊδέσουμε κάποιον για έναν φόβο του ή αν του πούμε ότι κάτι τρομακτικό πρόκειται να συμβεί, μπορεί να τον κάνουμε να φοβηθεί περισσότερο. Επίσης, αν του δημιουργούμε ανασφάλεια ή αν τον απειλούμε με κάποιο τρόπο, μπορεί να νιώσει πολύ φόβο.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Μπορούμε να τον ηρεμήσουμε λέγοντάς του ότι είναι ασφαλής και ότι δεν χρειάζεται να φοβάται. Επίσης, μπορούμε να του δείξουμε ότι τον καταλαβαίνουμε και να τον ενθαρρύνουμε να μιλήσει για

αυτό που φοβάται. Αν προσπαθήσουμε να του δείξουμε ότι δεν είναι μόνος του, θα νιώσει καλύτερα.