

Κολάζ Διαχείρισης Θυμού

"Διαχειρίζομαι τον θυμό μου – Σέβομαι τους άλλους, εκφράζομαι με ηρεμία!"

 Τρόποι να διαχειριστούμε τον θυμό μας:

- Παίρνω βαθιές αναπνοές και μετράω μέχρι το 10.
- Απομακρύνομαι από την κατάσταση που με θυμώνει.
- Μιλάω σε έναν φίλο/φίλη ή σε έναν δάσκαλο για το πώς νιώθω.
- Γράφω τα συναισθήματά μου σε ένα χαρτί και το διαβάζω αργότερα.
- Ακούω μουσική ή κάνω μια δραστηριότητα που με ηρεμεί.
- Προσπαθώ να δω την κατάσταση από την πλευρά του άλλου.
- Εκφράζω τον θυμό μου με ήρεμο τρόπο, χωρίς φωνές ή επιθετικότητα.
- Σκέφτομαι αν αυτό που με θυμώνει θα έχει σημασία σε λίγες μέρες.

 Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον που νιώθει θυμό;

- Τον ακούμε χωρίς να τον διακόπτουμε ή να τον κρίνουμε.
- Του λέμε ότι καταλαβαίνουμε πως νιώθει.
- Του προτείνουμε να μιλήσει για το πρόβλημα όταν ηρεμήσει.
- Τον ενθαρρύνουμε να κάνει κάτι που του αρέσει για να ηρεμήσει.
- Δεν τον προκαλούμε περισσότερο, αλλά του δείχνουμε κατανόηση.
- Αν βλέπουμε ότι είναι εκτός ελέγχου, του προτείνουμε να πάρει λίγο χρόνο μόνος του.

 Φράσεις που βοηθούν στη διαχείριση του θυμού:

- "Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος/η. Θες να μιλήσουμε γι' αυτό;"
- "Ας πάρουμε λίγο χρόνο να ηρεμήσουμε και μετά το συζητάμε."
- "Σε νοιάζομαι και θέλω να βρούμε μια λύση μαζί."
- "Μπορούμε να το λύσουμε χωρίς να φωνάζουμε."
- "Τι θα σε έκανε να νιώσεις καλύτερα αυτή τη στιγμή;"

 Συμφωνία τάξης για τη διαχείριση του θυμού:

- ✓ Όλοι έχουμε δικαίωμα να νιώθουμε θυμό, αλλά πρέπει να τον εκφράζουμε με σεβασμό.
- ✓ Δεν φωνάζουμε ούτε προσβάλλουμε τους άλλους όταν είμαστε θυμωμένοι.
- ✓ Δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας και στους άλλους να ηρεμήσουν πριν μιλήσουμε.
- ✓ Βοηθάμε τους συμμαθητές μας να διαχειριστούν τον θυμό τους με υποστήριξη και κατανόηση.
- ✓ Χρησιμοποιούμε θετικούς τρόπους για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας.

Κολάζ Διαχείρισης Φόβου

"Ο φόβος δεν μας σταματά – Τον αναγνωρίζουμε, τον διαχειριζόμαστε, τον ξεπερνάμε!"

 **Τρόποι να διαχειριστούμε τον φόβο μας:**

- **Παίρνω βαθιές αναπνοές και προσπαθώ να ηρεμήσω.**
- **Σκέφτομαι λογικά: "Είναι αυτό που φοβάμαι πραγματικά επικίνδυνο;"**
- **Μιλώ σε έναν φίλο, γονιό ή δάσκαλο για το πώς νιώθω.**
- **Γράφω τους φόβους μου σε ένα χαρτί και προσπαθώ να τους αναλύσω.**
- **Θυμάμαι μια προηγούμενη φορά που ξεπέρασα έναν φόβο μου.**
- **Χρησιμοποιώ θετικές σκέψεις, όπως: "Είμαι πιο δυνατός/ή από τον φόβο μου."**
- **Αντιμετωπίζω τον φόβο μου βήμα-βήμα, χωρίς πίεση.**
- **Κάνω κάτι που με ηρεμεί, όπως μουσική, σχέδιο ή περπάτημα.**

 **Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον που νιώθει φόβο;**

- **Του δείχνουμε κατανόηση και δεν τον κοροϊδεύουμε.**
- **Τον ακούμε χωρίς να τον διακόπτουμε.**
- **Του υπενθυμίζουμε ότι δεν είναι μόνος/η.**
- **Του λέμε ότι όλοι φοβούνται κάποιες φορές και είναι φυσιολογικό.**
- **Τον ενθαρρύνουμε να μοιραστεί τον φόβο του και να βρει λύσεις.**
- **Αν είναι ασφαλές, τον βοηθάμε να αντιμετωπίσει σταδιακά αυτό που φοβάται.**

 **Φράσεις που βοηθούν στη διαχείριση του φόβου:**

- **"Είμαι εδώ για σένα, δεν είσαι μόνος/η."**
- **"Μπορείς να το ξεπεράσεις, είσαι πιο δυνατός/ή απ' όσο νομίζεις!"**
- **"Ας το πάρουμε βήμα-βήμα, δεν χρειάζεται να το κάνεις όλο μαζί."**
- **"Όλοι φοβούνται κάτι, και αυτό είναι εντάξει."**
- **"Τι μπορούμε να κάνουμε μαζί για να σε βοηθήσουμε να νιώσεις καλύτερα;"**

 **Συμφωνία τάξης για τη διαχείριση του φόβου:**

- ✓ **Σεβόμαστε τους φόβους των συμμαθητών μας και δεν τους κοροϊδεύουμε.**
- ✓ **Βοηθάμε όποιον νιώθει φοβισμένος, του δείχνουμε ότι τον στηρίζουμε.**
- ✓ **Αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας με θάρρος, αλλά χωρίς βιασύνη.**
- ✓ **Χρησιμοποιούμε θετικές σκέψεις και ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.**
- ✓ **Δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν αποδεκτοί.**

ΚΟΛΑΖ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

 Το άγχος είναι μέρος της ζωής, αλλά μπορούμε να το διαχειριστούμε! Μην ξεχνάς ότι δεν είσαι μόνος/η

 Τι είναι το άγχος;

- ✓ Είναι ένα συναίσθημα που νιώθουμε όταν ανησυχούμε για κάτι.
- ✓ Μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πίεση, ανησυχία ή φόβο για το μέλλον.
- ✓ Είναι φυσιολογικό, αλλά όταν είναι πολύ έντονο, μπορεί να μας δυσκολέψει.

 Πώς μας δυσκολεύει το άγχος;

- ✗ Δυσκολεύει τη συγκέντρωση στο μάθημα.
- ✗ Μπορεί να μας κάνει να ξεχνάμε πράγματα ή να νιώθουμε εξάντληση.
- ✗ Μας κάνει να αμφιβάλουμε για τον εαυτό μας.
- ✗ Μπορεί να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο ή ταχυπαλμία.
- ✗ Δημιουργεί νευρική κατάσταση και ένταση στις σχέσεις μας με άλλους.

 Τρόποι Διαχείρισης του Άγχους

✓ Αναπνοές & Χαλάρωση – Πάρε βαθιές ανάσες και προσπάθησε να χαλαρώσεις.

✓ Οργάνωση – Φτιάξε ένα πρόγραμμα για να διαχειριστείς τις υποχρεώσεις σου.

✓ Διαλείμματα – Κάνε μικρά διαλείμματα όταν νιώθεις πίεση.

✓ Θετικές Σκέψεις – Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι μπορείς να τα καταφέρεις.

✓ Συζήτηση – Μίλα με κάποιον που εμπιστεύεσαι για το πώς νιώθεις.

✓ Άσκηση – Το περπάτημα ή η γυμναστική βοηθούν στη μείωση του άγχους.

✓ Δημιουργικές Δραστηριότητες – Ζωγραφική, μουσική ή διάβασμα μπορούν να σε χαλαρώσουν.

 Φράσεις που βοηθούν

 «Πάρε μια βαθιά ανάσα, μπορείς να το διαχειριστείς.»

 «Δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια, κάνε ό,τι μπορείς!»

 «Είμαι εδώ αν θέλεις να μιλήσουμε.»

 «Έχεις καταφέρει πολλά μέχρι τώρα, μην τα ξεχνάς!»

 Τι έχουμε ανάγκη από τους συμμαθητές μας όταν νιώθουμε άγχος;

 Να μας καταλαβαίνουν και να μην μας πιέζουν.

 Να μας στηρίζουν και να μας ενθαρρύνουν.

 Να μας υπενθυμίζουν ότι το άγχος είναι φυσιολογικό.

 Να μας βοηθούν να χαλαρώνουμε με χιούμορ και φιλικές συζητήσεις.

 Δημιούργησε το δικό σου κολάζ!

 Πρόσθεσε εικόνες από πράγματα που σε χαλαρώνουν!

 Ζωγράφησε ή γράψε φράσεις που σε βοηθούν!

 Κράτα σημειώσεις με τους τρόπους που σε βοηθούν να διαχειριστείς το άγχος!

 Συμπέρασμα:

Όλοι κάποια στιγμή νιώθουμε θυμό ή φόβο ή άγχος και αυτό είναι φυσιολογικό. Το σημαντικό είναι να ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε αυτά τα συναισθήματα και να βοηθάμε ο ένας τον άλλο να τα ξεπεράσουμε! 😊