

Άγχος

- **Άγχος** μας δημιουργούν οι βαθμοί, η πίεση στο σχολείο, όταν δεν προλαβαίνω να τελειώσω τα μαθήματα, όταν με παρατάνε και είμαι μόνος.
- **Άγχος** μας κάνουν να νοιώθουμε οι λέξεις: θα γράψουμε διαγωνίσματα, εξετάσεις, απουσία, τιμωρία
- Όταν νοιώθουμε **άγχος** με βοηθά ο Θεός που είναι δίπλα μου, τα διαλείμματα, συγκεκριμένα πρόσωπα, πως θα τα πάω καλά, η βοήθεια από κοντινά μου πρόσωπα, οι στόχοι που έχω βάλει.
- Όταν νοιώθουμε **άγχος** δεν μας βοηθά ότι θα κλείσει το σχολείο, να σκέφτομαι άσχημα πράγματα.
- Όταν νοιώθουμε **άγχος** δεν μιλάμε, δεν μπορώ να κάνω τίποτα, ζητάμε βοήθεια από τους φίλους μας.

Χαρά

- **Χαρά** μας δημιουργεί η συζήτηση με τους φίλους, οι καλοί βαθμοί, η ψυχαγωγία, όταν είμαστε με τους φίλους.
- **Χαρά** μας κάνουν να νοιώθουμε οι λέξεις: καλοί βαθμοί, μπράβο κομπλιμέντα, αστεία.
- Όταν νοιώθουμε **χαρά** με βοηθά να σκέφτομαι πέτχα τους στόχους, ότι τα πήγα καλά, δε σκέφτομαι τίποτα.
- Όταν νοιώθουμε **χαρά** δεν μας βοηθά να κάνω αρνητικές σκέψεις, ότι θα πάρω κακούς βαθμούς.
- Όταν νοιώθουμε **χαρά** το δείχνουμε μιλώντας ωραία, να τους κάνουμε να γελάνε οι γύρω μου (φίλοι, συμμαθητές, οικογένεια).



Οι μαθητές του Α4 και ο καθηγητής μας Ιωάννης Μπέμπης, Φιλολόγος

Μας βοήθησε και η ψυχολόγος Θανασά Εμμανουέλλα

