

Άγχος

• Άγχος νοιώθουμε για τους βαθμούς, για τα διαγωνίσματα, για το διάβασμα.
• Άγχος μας κάνουν να νοιώθουμε οι λέξεις: θα γράψουμε τεστ, τι θα πω στην κυρία όταν με ρωτήσει αφού δεν διάβασα
• Όταν νοιώθουμε άγχος δεν με βοηθά τίποτα, με βοηθά να τρέχω, με βοηθά να παίζω
• Όταν νοιώθουμε άγχος δεν μας βοηθά να σκεφτόμαστε κακά πράγματα, ότι δεν έχουμε διαβάσει, να παίζουμε μπάλα ή άλλα σπορ
• Όταν νοιώθουμε άγχος μιλάμε για αυτό στους φίλους μας, ζητάμε βοήθεια από τους κοντινούς μας

Χαρά

Χαρά νοιώθουμε όταν συμμετέχουμε σε δραστηριότητες, όταν συναντιόμαστε και είμαστε με τους φίλους
Χαρά μας κάνουν να νοιώθουμε οι λέξεις: όταν γράφουμε καλά στο διαγώνισμα, όταν παρακολουθούμε ένα αθλητικό γεγονός (ποδόσφαιρο, μπάσκετ), όταν κερδίζει η ομάδα που παίζουμε
Όταν νοιώθουμε χαρά με βοηθά να σκέφτομαι να το χαρώ, γιατί μπορεί να αλλάξει κάποια στιγμή το συναίσθημα, απλά χαίρομαι
Όταν νοιώθουμε χαρά δεν μας βοηθά να είμαστε με ανθρώπους που μαλώνουν, να σκεφτόμαστε δυσάρεστα
Όταν νοιώθουμε χαρά το δείχνουμε παντού (φίλους, συμμαθητές, οικογένεια)

Στενοχώρια

Στενοχώρια μας κάνουν να νοιώθουμε οι λέξεις: όταν είμαι αδιάβαστος, όταν χάνει η ομάδα μου, όταν με προσβάλλουν με λέξει τις λέξεις είσαι βλάκας, δεν είσαι ικανός να το κάνεις εσύ
Στενοχώρια νοιώθουμε όταν οι βαθμοί είναι χαμηλοί, όταν δεν γράφουμε καλά στο διαγώνισμα, όταν δεν μου δίνουν σημασία

Όταν νοιώθουμε στενοχώρια με βοηθά να σκέφτομαι ότι πρέπει να προσπαθήσω περισσότερο την επόμενη φορά, την προπόνηση που θα κάνω, σκέφτομαι κάτι αστείο
Όταν νοιώθουμε στενοχώρια δεν μας βοηθά να πανικοβληθούμε, να είμαστε μόνοι, να μας φωνάζουν οι καθηγητές
Όταν νοιώθουμε στενοχώρια το δείχνουμε ζητώντας βοήθεια, πηγαίνουμε δίπλα στους δικούς μας ανθρώπους, δεν ξέρουμε πώς να το δείξουμε

Σας στέλνουμε πολλούς χαιρετισμούς
Οι μαθητές του Α3 και ο καθηγητής μας Ιωάννης Μπέμης, Φιλόλογος

