

Η Ζωή είναι 8 χρονών και πριν 3 χρόνια ο **παιδιάτρος** -και οι γονείς της, της εξήγησαν πως έχει Νεανική Ιδιοπαθή Αρθρίτιδα. Από τότε η Ζωή κάνει όλα αυτά που τη συμβούλεψε ο **παιδορευματολόγος** της και είναι καλά, όμως συχνά κάτι την προβληματίζει. Συχνά λοιπόν εμφανίζεται μέσα από τις σκέψεις της ένα λιοντάρι/**λιονταράκι** ο «Αγχολέων».



Ο «Αγχολέων» όταν ακούσει τις ανησυχίες της Ζωής μεγαλώνει όλο και πιο πολύ, αρχίζει να χοροπηδά, να φωνάζει και να την αναστατώνει. Ο «Αγχολέων» δεν είναι **τίποτε** άλλο από ένα σήμα του οργανισμού σε κάτι που θεωρούμε «επικίνδυνο», σε κάτι που μας φοβίζει, για παράδειγμα όταν την επόμενη μέρα γράφουμε τεστ στο σχολείο και αγχωνόμαστε ότι δε θα γράψουμε καλά, κ.α.. Αυτό βέβαια **διαφέρει** αλλάζει σε κάθε παιδί ανάλογα με την προσωπικότητα του, την οικογένεια και το περιβάλλον του, οπότε κάτι που θεωρείται «επικίνδυνο» για ένα παιδί, για κάποιο άλλο δεν είναι.



Πάμε να δούμε τώρα τι προκαλεί ο «Αγχολέων» στο σώμα μας:

- Πιο έντονους χτύπους καρδιάς
- Πιο γρήγορη αναπνοή- μπορεί να νιώσουμε ότι δυσκολευόμαστε να πάρουμε ανάσα
- Τρέμουλο σε χέρια και στα πόδια
- Ιδρώνουν οι παλάμες μας και νιώθουμε ότι ζεσταινόμαστε
- Άλλοτε μπορεί να κρυώνουμε
- «Πεταλούδες» στο στομάχι.
- Μούδιασμα

Αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβουμε είναι ότι όλα τα παραπάνω και κάποια άλλα που δεν τα αναφέραμε είναι απλά μια αντίδραση του οργανισμού σε σήματα φόβου ή κινδύνου που του στέλνουμε εμείς.

Ο τρόπος για να μην προκαλούμε όλες αυτές τις περιττές αντιδράσεις στον οργανισμό μας είναι να ελέγξουμε το άγχος μας. Να μην επιτρέψουμε δηλαδή στον «Αγχολέων» να μεγαλώνει όλο και περισσότερο, αλλά κάνοντας θετικές σκέψεις να καταφέρουμε να τον νικήσουμε, να τον κάνουμε μικρούλη και αδύναμο.



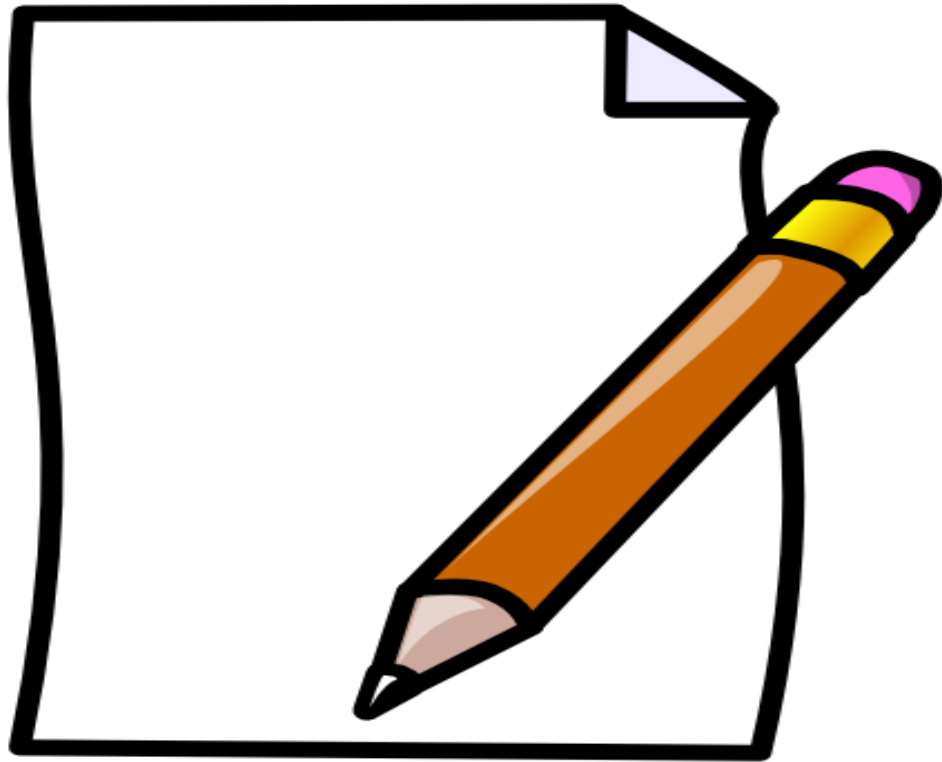
Θα σε βοηθούσε για παράδειγμα να γράψεις και εσύ μια λίστα με σκέψεις σαν αυτή που έκανε η Ζωή και εμφανίστηκε ο «Αγχολέων»!



www.21cartoondrawings.com

Συχνά σκέφτομαι ότι τα άλλα παιδιά παρατηρούν ότι δε συμμετέχω σε παιχνίδια, όπως το κυνηγητό και ντρέπομαι!

Γράψε εδώ τις σκέψεις σου! Τι σε φοβίζει; Τι σε ανησυχεί;





Ενότητα 1^η: Τι είναι ο Αγχολέων;

Φαντάσου τώρα ότι το άγχος όπως το περιγράψαμε είναι ένας Αγχολέων, ο οποίος ζει και μεγαλώνει μέσα από τους δικούς σου φόβους και τις ανησυχίες.

Η Ζωή προσπάθησε να ξεπεράσει αυτά που την αγχώνουν/φοβίζουν και έτσι μπόρεσε να κάνει ευκολότερα κάποιες δραστηριότητες που πριν δεν τολμούσε. Σκέφτηκε ότι:

Μπορώ και μόνη μου να ελέγξω το άγχος μου, αυτό σημαίνει ότι ο Αγχολέων μεγαλώνει όταν το θέλω εγώ και μικραίνει, ησυχάζει πάλι όταν το θέλω εγώ!



www.21cartoondrawing.com



2

Έτσι λοιπόν ο Αγχολέων κοιμάται και ησυχάζει!

Εξάλλου μπορώ να
συμμετέχω σε τόσα άλλα
παιχνίδια! Και στο κολύμπι
είμαι πρώτη!



www.21cartoondrawing.com



Ενότητα 2^η: Που βρίσκεται ο δικός μου Αγχολέων;

Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα μας όπως είναι η χαρά, η λύπη, ο θυμός, το άγχος όπως επίσης σημαντικό είναι να καταλαβαίνουμε τα μηνύματα που στέλνει το σώμα μας για να μας ειδοποιήσει ότι αγχωνόμαστε.

Να ξέρεις ότι το άγχος βρίσκεται πίσω από τις σκέψεις μας, είτε είναι μια σκέψη που κάνουμε και μας αγχώνει είτε κάτι που μας συμβαίνει και το σκεφτόμαστε ως κάτι πολύ αγχωτικό.





Ενότητα 3^η: Μην τροφοδοτείς το άγχος!

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζει το πώς νιώθουμε. Οι θετικές σκέψεις μας βοηθούν να νιώθουμε καλά, ενώ οι αρνητικές μας δημιουργούν άγχος και πίεση.

Η λύση είναι να μάθεις να αναγνωρίζεις τις αρνητικές σκέψεις που σε αγχώνουν και στη συνέχεια να τις μετατρέπεις σε θετικές. Αυτό γίνεται όταν μπορέσουμε να σκεφτούμε με λογική!

Πώς να κρατώ τον Αγχολέων ήσυχο και μικρό;



1^ο βήμα: Βρίσκω τα συναισθήματα που με αγχώνουν ή με πιέζουν

2^ο βήμα: Βρίσκω τις αρνητικές μου σκέψεις

3^ο βήμα: Αλλάζω τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές

4^ο βήμα: Προσοχή μην πέσω σε καμιά παγίδα που έχει στήσει ο Αγχολέων!!!

5^ο βήμα: Δοκιμάζω τις σκέψεις μου προσπαθώντας να βρω τη λύση

6^ο βήμα: Ελέγχω τα αγχωτικά μου συναισθήματα

Έχω νικήσει τον Αγχολέων!!!! μου αξίζει ένα βραβείο!!



Ενότητα 4^η: Πώς να νικήσω τον Αγχολέων;

Η Ζωή έχει βρει τρόπους να διώχνει τον Αγχολέων και σε συμβουλεύει :

- Μείνει Ψύχραιμος/η- Ήρεμος/η
- Στάσου και μέτρα μέχρι το 10
1.....2.....3....4....5.....6.....7....8.....9....10
- Πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- Πες σε κάποιον πως νιώθεις
- Πες κάτι αστείο, διασκεδαστικό για να νιώσεις καλύτερα. Πάίξε ένα παιχνίδι, διάβασε κάτι, ζωγράφισε, παίξε με τον υπολογιστή.



WWW.21CARTOONDRAWINGS.COM

Μη ξεχνάς ότι: «Μπορείς να λύσεις το πρόβλημά σου, αρκεί να μείνεις ήρεμος/η».

Ενότητα 5^η: Επίλυση Προβλήματος- Αντιμετωπίζοντας το λάθος μου

1. Μείνε ήρεμος
2. Αποφάσισε ποιο είναι το πρόβλημα
 - A. έχεις αγχωθεί επειδή δεν μπόρεσες να κάνεις κάτι που ήθελες πολύ;
 - B. έχεις αγχωθεί επειδή κάποιος σου έκανε κάτι;
3. Ανασυγκρότησε τη σκέψη σου. Σκέψου τις πιθανές λύσεις
4. Τι πρόκειται να συμβεί αν δοκιμάσεις αυτές τις πιθανές λύσεις;
5. Τώρα διάλεξε την καλύτερη λύση



Μη ξεχνάς ότι: «Τα λάθη μας βοηθάνε να μάθουμε».

Τι κάνει η Ζωή σε τέτοιες περιπτώσεις;

1. Το προσπαθώ ξανά μέχρι να το πετύχω
2. Ζητώ βοήθεια από κάποιον
3. Ζητώ συγνώμη αν το λάθος μου έβλαψε κάποιον
4. Διαλέγω την καλύτερη επιλογή



WWW.21CARTOONDRAWINGS.COM

