

## Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν

- Ακούστε και κατανοήστε το παιδί σας χωρίς να το κατακρίνετε ή να το υποτιμάτε.
- Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις και υπέρμετρες φιλοδοξίες
- Σεβαστείτε τις διαφορετικές ανάγκες και ρυθμούς μάθησης των παιδιών
- Να αγαπάτε και να αποδέχεστε το παιδί σας για αυτό που είναι
- Ενθαρρύνετε τις αθλητικές δραστηριότητες
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χρόνος για να απολαμβάνει την ηλικία του.
- Στην αποτυχία να είστε δίπλα του επαινώντας τη προσπάθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι τρέφεται σωστά.
- Ενημερώστε το παιδί σας για το τι ακριβώς είναι αυτό που του συμβαίνει και τονίστε του ότι δεν ευθύνεται το ίδιο.

**Πώς μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου: Πρέπει πρώτα να κατανοήσεις πως ο τρόπος που σκεφτόμαστε μπορεί να μας**

**προκαλέσει άγχος και οι αρνητικές μας σκέψεις μας πείθουν ότι δε θα τα καταφέρουμε και ότι θα αποτύχουμε.**

- Πάρε βαθιές ανάσες να ηρεμήσουν οι παλμοί της καρδιάς.
- Να γυμνάζεσαι τακτικά. Ένα γρήγορο περπάτημα είναι πολύ αποτελεσματικό σε στιγμές άγχους.
- Άκουσε την αγαπημένη σου μουσική ή διάβασε ένα βιβλίο
- Κάνε ένα διάλειμμα από το διάβασμα.
- Κλείσε τα μάτια και μέτρησε αργά μέχρι το δέκα.
- Πες κάτι θετικό στον εαυτό σου.
- Μίλα σε κάποιον φίλο σου
- Κλείσε τα μάτια και φαντάσου το αγαπημένο σου μέρος.
- Φρόντισε το κατοικίδιο σου
- Προγραμμάτισε σωστά το χρόνο σου
- Να κοιμάσαι καλά
- Να τρέφεσαι σωστά
- Γράψε κάτω τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου

• Το πιο σημαντικό είναι να δεχτείς και να αγαπήσεις τον εαυτό σου με όλα τα θετικά και αρνητικά στοιχεία του

## Πού μπορείς να βρεις βοήθεια στο σχολείο

- Σε όλα τα γυμνάσια και λύκεια υπάρχει ο/η Σύμβουλος Επαγγελματικής Αγωγής (ΣΕΑ) ο οποίος είναι στη διάθεση όλων των μαθητών που χρειάζονται βοήθεια.
- Ο Σύμβουλος θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τα παιχνίδια που παίζει το μυαλό δημιουργώντας τις σκέψεις άγχους.
- Μαζί θα μάθετε να καταλαβαίνετε πότε μια σκέψη είναι λογική και πότε είναι παράλογη και αδικαιολόγητη
- Μαζί θα βρείτε τρόπους να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης και να ελέγχεις καλύτερα πως αντικρίζεις τη ζωή και πως αντιδράς. Κοιτάζοντας τη ζωή με πιο θετικό τρόπο θα αισθανθείς καλύτερα, θα αποκτήσεις περισσότερο έλεγχο, θα βελτιώσεις την αυτοπεποίθησή σου, θα μάθεις να αντιμετωπίζεις ακόμα και τα πιο δύσκολα. (By Nedi Stavrinidou/school counselor)