

Η μυστική δύναμη του άγχους

Ο Λέων ξύπνησε νιώθοντας άβολα. Σήμερα ήταν το μεγάλο διαγώνισμα στα μαθηματικά και δεν μπορούσε να σταματήσει να ανησυχεί γι' αυτό. Καθώς κοιτούσε τα δημητριακά του, η μαμά του ρώτησε: «Είσαι καλά, Λίο;».

«Ναι, είμαι καλά», μουρμούρισε, παρόλο που δεν ένιωθε καθόλου καλά. Απλώς δεν μπορούσε να εξηγήσει στον εαυτό του το βάρος στο στήθος του.

Στο σχολείο, τα πράγματα δεν πήγαιναν καλύτερα. Ο Λίο ένιωθε την πίεσή του να ανεβαίνει καθώς παρέδιδε τις εργασίες του, ανησυχώντας ότι δεν ήταν αρκετά καλός. Στο διάλειμμα, δεν μπορούσε καν να απολαύσει το παιχνίδι με τους φίλους του. Το μυαλό του είχε κολλήσει στο τεστ και το βουητό στο κεφάλι του δεν έλεγε να φύγει.

Όταν έφτασε επιτέλους η ώρα του τεστ, ο Λίο παρατήρησε ότι και οι υπόλοιποι έδειχναν νευρικοί. Ο καθηγητής τους σταμάτησε πριν μοιράσει τα γραπτά και χαμογέλασε στην τάξη. «Βλέπω ότι όλοι σας αισθάνεστε αγχωμένοι και δεν πειράζει. Ας πάρουμε ένα λεπτό για να αναπνεύσουμε μαζί».

Ο Λίο τους ακολούθησε καθώς ο δάσκαλος τους καθοδηγούσε σε μια άσκηση αναπνοής: εισπνοή από τη μύτη, παραμονή και αργή εκπνοή από το στόμα. Μετά από μερικές αναπνοές, ο Λίο ένιωσε τους χτύπους της καρδιάς του να επιβραδύνονται λίγο και ο κόμπος στο στομάχι του άρχισε να χαλαρώνει.

«Δουλέψατε όλοι σκληρά και είστε έτοιμοι», τους καθησύχασε ο δάσκαλος.

Ο Λίο πήρε άλλη μια βαθιά ανάσα. Ίσως, τελικά, να μπορούσε να τα καταφέρει!

Ο Λίο πήρε το χαρτί του τεστ και προσπάθησε να συγκεντρωθεί. Η άσκηση αναπνοής είχε βοηθήσει λίγο, αλλά τα χέρια του εξακολουθούσαν να τρέμουν καθώς έπαιρνε το μολύβι του. Πήρε άλλη μια βαθιά ανάσα, όπως ακριβώς τους είχε δείξει ο καθηγητής, και άρχισε να απαντάει στις ερωτήσεις μία προς μία. Καθώς επεξεργαζόταν τα προβλήματα, συνειδητοποίησε ότι ήξερε περισσότερα απ' όσα νόμιζε. Το άγχος δεν είχε εξαφανιστεί, αλλά τώρα το ένιωθε διαφορετικά - σαν μια μικρή ώθηση για να συνεχίσει.

Όταν το τεστ τελείωσε, ο Λίο ένιωσε μια ανακούφιση. Δεν ήξερε αν τα είχε καταφέρει όλα σωστά, αλλά ήταν περήφανος για τον εαυτό του που προσπάθησε για το καλύτερο. Το υπόλοιπο απόγευμα κύλησε πιο ομαλά. Ο Λίο απόλαυσε ακόμη και το αγαπημένο του μάθημα, τη φυσική, χωρίς τη συνεχή βουή της ανησυχίας.

Μετά το σχολείο, τον πήραν οι γονείς του και παρατήρησαν αμέσως ότι φαινόταν καλύτερα. Η μητέρα του ρώτησε: «Φαίνεσαι πιο χαρούμενος απ' ό,τι σήμερα το πρωί. Θέλεις να μας πεις τι συνέβη;»

Ο Λέο δίστασε και μετά αποφάσισε να ανοιχτεί. «Ανησυχούσα για το διαγώνισμα στα μαθηματικά. Σκέφτηκα ότι θα τα θαλασσώσω και ότι και οι εργασίες μου ήταν λάθος. Δεν ήθελα να σας το πω γιατί δεν πίστευα ότι θα μπορούσατε να βοηθήσετε».

Η μαμά του χαμογέλασε και έγνεψε. «Κι εγώ έτσι ένιωθα συνέχεια όταν ήμουν στην ηλικία σου. Ήμουν ίσως το πιο αγχωμένο παιδί στην τάξη μου! Αλλά ξέρεις κάτι; Έμαθα ότι το άγχος δεν είναι μόνο κακό. Είναι σαν ένα σήμα ότι κάτι σημαντικό συμβαίνει. Είναι το σώμα σου που ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει μια πρόκληση -όπως όταν οι άνθρωποι πρέπει να αντιδράσουν γρήγορα σε πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις.

Φανταστείτε να αντιμετωπίζετε ένα λιοντάρι - θα χρειαζόσασταν αυτή την ώθηση ενέργειας για να τρέξετε γρήγορα ή να αντεπιτεθείτε».

Τα μάτια του Λίο άνοιξαν. «Δηλαδή, είναι κάτι σαν υπερδύναμη;»

«Ακριβώς!» γέλασε η μαμά του. «Το άγχος μπορεί να γίνει η υπερδύναμη σου, αν μάθεις να το διαχειρίζεσαι. Για παράδειγμα, όταν οι αθλητές αγωνίζονται, χρησιμοποιούν το στρες για να παραμείνουν οξυδερκείς και συγκεντρωμένοι. Και το ήξερες ότι λίγο άγχος μπορεί στην πραγματικότητα να σε βοηθήσει να τα πας καλύτερα στα τεστ; Μας κάνει πιο προσεκτικούς και έτοιμους να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα».

Ο Λίο σκέφτηκε το τεστ του. «Αισθάνθηκα όντως κάπως σε εγρήγορση μετά την άσκηση αναπνοής. Αλλά πώς μπορώ να το ελέγξω ώστε να μην αισθάνομαι τόσο άσχημα;»

Η μαμά του εξήγησε: «Λοιπόν, έχεις ήδη ξεκινήσει χρησιμοποιώντας την άσκηση αναπνοής. Ακολουθούν μερικά ακόμη κόλπα: Προσπάθησε να δεις τα πράγματα με έναν νέο τρόπο -όπως το να μετατρέψεις το «Φοβάμαι αυτό το τεστ» σε «Αυτή είναι η ευκαιρία μου να δείξω τι ξέρω». Το να κάνετε μικρά διαλείμματα όταν εργάζεστε σε κάτι δύσκολο μπορεί επίσης να βοηθήσει. Μπορείτε να δοκιμάσετε να πιέζετε μια μπάλα άγχους όταν είστε νευρικοί ή να φανταστείτε ένα ήρεμο μέρος, όπως το να ξαπλώνετε στην παραλία».

Έκανε μια παύση και στη συνέχεια πρόσθεσε: «Και μην ξεχνάτε, μπορείτε πάντα να μιλάτε για το πώς αισθάνεστε. Ακόμα και μόνο το να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Όπως σήμερα, αν μου είχες πει τι σε απασχολούσε, θα μπορούσαμε να το συζητήσουμε και ίσως να ένιωθες λίγο καλύτερα νωρίτερα».

Ο Λίο έγνεψε αργά. Ήταν σαν να είχε ανοίξει μια πόρτα στο μυαλό του. Το άγχος δεν ήταν απλώς αυτό το τρομερό πράγμα - ήταν κάτι που μπορούσε να καταλάβει, να διαχειριστεί και ακόμη και να το χρησιμοποιήσει προς όφελός του.

Τις ημέρες που ακολούθησαν, ο Λίο άρχισε να δίνει μεγαλύτερη προσοχή στο πώς ένιωθε όταν εμφανιζόταν το άγχος. Παρατήρησε ότι το άγχος δεν είχε εξαφανιστεί - εξακολουθούσε να εμφανίζεται όταν είχε μια δύσκολη εργασία ή όταν έπρεπε να μιλήσει μπροστά στην τάξη. Αλλά

τώρα, αντί να νιώθει καταβεβλημένος, ο Λίο θυμόταν τι του είχε πει η μαμά του και προσπαθούσε να εφαρμόσει τις νέες στρατηγικές στην πράξη.

Μια μέρα, ο Λίο αντιμετώπισε μια νέα δύσκολη άσκηση στην προπόνηση κολύμβησης.

Απογοητευμένος, έκανε ένα διάλειμμα για να τεντωθεί και να καθαρίσει το μυαλό του. Όταν επέστρεψε στην πισίνα, ένιωσε συγκεντρωμένος και έτοιμος να προσπαθήσει ξανά. Ακόμη και μετά από έναν μικρό καυγά με τον καλύτερο φίλο του, τον Σαμ, αργότερα εκείνη την εβδομάδα, ο Λίο ένιωσε το άγχος να συσσωρεύεται. Πήρε μερικές βαθιές ανάσες για να ηρεμήσει και στη συνέχεια συζήτησε τα πράγματα με τον Σαμ, λύνοντας την παρεξήγηση χωρίς να κρατήσει κακία.

Εκείνο το βράδυ, ο Λίο κάθισε με τους γονείς του στο δείπνο. «Ξέρετε», είπε χαμογελώντας, «νομίζω ότι το άγχος μπορεί πραγματικά να είναι μια υπερδύναμη». Η μαμά και ο μπαμπάς του ανταλλάξαν περήφανες ματιές. Είχε μάθει κάτι πραγματικά πολύτιμο - το άγχος ήταν μέρος της ζωής, αλλά δεν χρειαζόταν να τον ελέγχει. Στην πραγματικότητα, μπορούσε να το χρησιμοποιήσει για να γίνει πιο δυνατός, πιο έξυπνος και έτοιμος να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε πρόκληση. Καθώς ετοιμαζόταν για ύπνο εκείνο το βράδυ, ήξερε ότι το αύριο μπορεί να έφερνε νέες δυσκολίες, αλλά ήξερε επίσης ότι ήταν έτοιμος γι' αυτές. Εξάλλου, είχε πλέον μια μυστική δύναμη - τη δύναμη να μετατρέπει το άγχος σε κάτι θετικό.

Και με αυτή την ανακουφιστική σκέψη, ο Λίο αποκοιμήθηκε.

Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς

Αυτή η ιστορία, «Η μυστική δύναμη του άγχους», εισάγει τους μαθητές στην έννοια του άγχους ως μια φυσική και μερικές φορές ευεργετική αντίδραση και όχι ως κάτι καθαρά αρνητικό. Το ψυχολογικό θεμέλιο της ιστορίας βασίζεται στη «νοοτροπία του στρες», μια έννοια που τονίζει την ιδέα ότι το στρες, όταν το διαχειρίζεται σωστά, μπορεί να αποτελέσει πηγή ανάπτυξης, κινήτρων και ανθεκτικότητας.

Η ιστορία ενθαρρύνει τα παιδιά να δουν το άγχος ως μια ευκαιρία να αναδείξουν τις ικανότητές τους ή να αναγνωρίσουν τη σημασία μιας κατάστασης, γεγονός που μπορεί να αλλάξει την οπτική τους από το αίσθημα της υπερφόρτωσης στο αίσθημα της παρακίνησης.

Διδάσκοντας στους μαθητές απλές τεχνικές, όπως βαθιές αναπνοές, μίνι διαλείμματα, θετική αυτο-ομιλία και συζήτηση για τα συναισθήματά τους, η ιστορία τους εξοπλίζει με πρακτικά εργαλεία για να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος τους.

Μπορείτε να ενισχύσετε αυτά τα μαθήματα εξασκώντας τις στρατηγικές αντιμετώπισης με την τάξη σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να δοκιμάσετε να ξεκινήσετε ή να τελειώσετε το μάθημα με μια

άσκηση αναπνοής. Προσδίδοντας κανονικότητα στο άγχος και διαμορφώνοντάς το θετικά, βοηθάτε στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές θα νιώθουν ικανοί να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τόσο στο σχολείο όσο και πέρα από αυτό.



Co-funded by
the European Union



léargas

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.