

Έντυπο 1

Φέυια



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

φόβος

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Το συναίσθημα αυτό προκαλείται από τις έντονες εντάσεις γύρω μας. Ουσιαστικά είναι ένα συναίσθημα που προκαλεί ψυχική και σωματική διαταραχή.



Ποιές είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

ότι κατ'εξοχή θα συμβεί
όχι θα με θάνω



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/ άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) άγχος

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Το άγχος δημιουργείται από κάτι που σε πιέζει και δεν ξέρεις αν θα τα καταφέρεις. Το άγχος είναι δυσάρεστο και σου χαλάει τη μέρα.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Κάνουμε δυσάρεστες σκέψεις όπως: «Δεν θα τα καταφέρω» ή τις περισσότερες φορές δεν σκεφτόμαστε κάτι.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Η σκέψη ότι έχεις κάποιον δίπλα σου ή κάποιον που θα σε στηρίξει.



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Όταν υπάρχει πίεση μεταξύ δύο ατόμων.



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να τον στηρίζουμε ψυχολογικά και να προσπαθήσουμε να είμαστε δίπλα του.

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

~~Άγχος~~ Νέρο

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Όταν βάλει μια βόμβα ή παίζει καζίνο
από το καζίνο και ντύνεται σε



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Μην σκέφτομαι και σκέφτεται
να κάνει για να φανεί δυνατό



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Να έχω σκέψεις, αν όχι, να
γίγιναι με τις βόμβες που αγγίζουν



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Να το κοιτάξω για καζίνο
που τον ενοχλεί



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να πούμε ότι αυτό που σου
αρέσει είναι αρεσολογία και
να μην σκεφτείς τον αγγίζω