

ΧΑΡΑ

Έντυπο 1



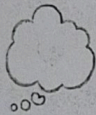
Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;
Να κάνουμε τις αλληλεπιδράσεις μας φημισμένες, δρώντας
δύο με φίλους



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Ευτυχία, ικανοποίηση, αγάπη, σκέψεις κάποιον
ή κάτι που μας αρέσει.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Ναι



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

Κάνοντας του μια φειδωλή, να σου
συμπαροταθεί, να του πούμε ένα αστείο



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

Μπορούμε να χαρούμε με την δικιά σου χαρά,
και να του συμπαροταθούμε

ΛΥΠΗ

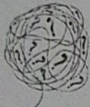
Έντυπο 1



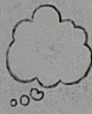
Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

- Όταν κάποιος μας πληγώνει. Όταν μας στεναχωρεί κάτι. Όταν κάτι δεν έρχεται έτσι όπως το θέλαμε. Όταν σε κοροϊδεύουν.
- Όταν κάποιος λυπάται είναι στεναχωρημένος, κλάει,



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;
Νιώθω, απελπισία, δυσχεστερημένος είμαι, μονος,
απογοήτευση,



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;
Να σκεφτώμαι κάτι ευχάριστο, ότι έχω ανθρώπους
σίητα μου, οι θα περάσει,



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

Να του μιλήσει άσχημα, να τον σχολιάσει, να
τον χαρακτηρίσει, να του γυνιάσει.



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

Να του συμπαροσταθούμε, να μην τον αφήσουμε
μόνο του, να του πούμε κάτι θετικό,

ΑΓΑΠΗ

Έντυπο 1



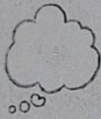
Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;
Φρουτίδα, συμπύουσια, μοιραζόμαστε την
Χαρά μας,



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

ασφάλεια, περιφάνεια, εμπιστοσύνη, χαρά,



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;

Με μια αγκαλιά, με στήριξη, με παρηγοριά,



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