

19-12-2024

Συναίσθητα

Θετικά

Χαρά

Αγάπη

Ευτυχία

Ευδουλοστος

Εκπαιση

Αρνητικά

Θυμός

Λύπη

Μίσος

Αγχος

Φόβος

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) άγχος

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Το άγχος προκαλείται από διάφορες σκέψεις, από αγωνία και από φόβο.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις που κάνουμε όταν το νιώθουμε είναι πως θα πάει κάτι στραβά, δηλαδή πως θα χαλάσει κάτι που έχουμε προσέξει πολύ καλά.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Νατί ευχαρίστο, ακούω μουσική, ακουλάζουμε στο καφίλαρι, χαιδεύω τον σκύλο μου.



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

Να τον μειώσουμε,



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

Μπορούμε να τον καθησυχάσουμε, να τον ηρεμήσουμε και να τον ενθαρρύνουμε.

(καφέ)

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) Φόβος

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Όταν κάποιος βλέπει ή ακούει κάτι που τον τρομάζει ή όταν κάτι τον προκαλεί ανησυχία και αγωνία.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Νάναψε αρνητικές σκέψεις και όχι θετικές όπως θα έπρεπε.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Μπορούμε να σκεφτούμε θετικά, να πάρουμε βαθιές αναπνοές και να αλλαγοποιήσουμε καθαρίζοντας και ηρεμώντας τις σκέψεις μας.



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

Μπορούμε να τον τρομάξουμε ψυχολογικά και πρακτικά με πράξεις.

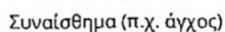


Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να δείξουμε συμπόνια, να τον συμπαράσχεσουμε, να τον σταθούμε ψυχολογικά και να τον καθησυχάσουμε.

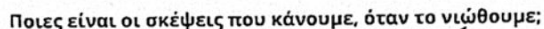
ΜΠΔΕ,

Έντυπο 1

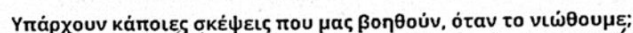


Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

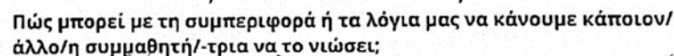
Όταν κάποιος έχει άσχημη συμπεριφορά απέναντι
μας, ή όταν μας έχει συμβεί κάτι κακό.



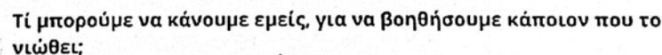
Θηνα να ειπαι ποιος του ~~ει~~ ~~ειπαι~~ ~~τα~~ ~~ει~~ ~~ει~~
και καταγραφει τον ονομα του



Μας βοηθή, να σκεφτούμε ευχάριστα πράγματα
σαν μωράκι. Διηγ. Κάποιες ~~παιδιά~~ από αυτές,
είναι να σκεφτόμαστε τον φίλο μας και
γενικά ό,τι μας κάνει χαρούμενο.

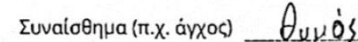


Αν έρωτας, κροιδέρωμε, λαίλαρε ή ουτις κροιδέρωμε
αόρητα σε κείνη ου σπηδαίης παρ.



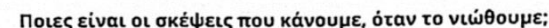
Να τον υποστηρίξει και να κάνει πράγματα που τον αρέσουν για να γίνει γαλουφός.

ΕΝΤΥΠΟ 1

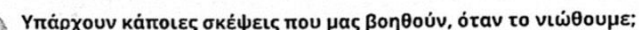


Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

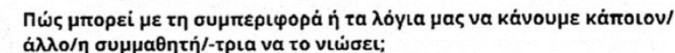
Από ένα γεγονός ή μια πράξη που
μας έχει πειράξει ή μας έχει νευριάσει.



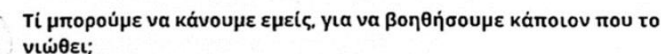
Κάνουμε κακές - αρνητικές σκέψεις: βρισιμό, κατάρεις



ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΕΞΕΙΣ. Να σκεπτόμαστε και
ευχάριστα, και πον να μας αξίσει.



Όταν κοιμούνται ή βρίζουμε κάποιον.



Να κάνουμε μια συζήτηση μαζί
τον, να διζούμε κατανόηση και προβλη-
με να βοηθήσουμε στο πρόβλημα που τον κάνει
να νιώθει έτσι.

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) μειδος

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Αυτό το συναίσθημα προκαλείται όταν κάποιος
μας ενοχλεί.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Λέμε κακά πράγματα για αυτόν



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Προσπαθώ να θυμίζω καλές * δειξιές * ωραία
που περάσα μαζί σου



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

Όταν του μιλάω άδεια και μας μιλάει



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

Να του δώσουμε χρόνο να σκεφτεί