

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Βαρεμάρα

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Το συναίσθημα αυτό πιστεύουμε πως προκαλείται αυθόρμητα. Όταν δεν έχω καποιον να μιλήσω ή όταν κάτι επαναλαμβάνεται συνεχώς. Πιστεύω ότι αυτό το συναίσθημα μπορούμε να περιγραφούμε όταν δεν έχουμε κάτι να κάνουμε.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις μας είναι διάφοροι τρόποι για να ασχοληθούμε και μην νιώθουμε πλέον αυτό το συναίσθημα.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις που μας βοηθούν όταν το νιώθουμε είναι να βρείσουμε μινιμα σε καποιον φίλο μας ή να παίξουμε κάποιο επιτραπέζιο παιχνίδι.



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

Πιστεύω για να κάνουμε πέν άλλα να νιώσει το συναίσθημα αυτό είναι απλά να τον κοιτάμε.



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

Να του προτείνουμε διάφορες ιδέες ενασχολήσεις.