

Ειρήνη Χριστακή
Κατερίνα Χριστοπούλου
Βασιλεία Σιώτη
Ειρήνη Τσιλτσόγλου

~~Χάρη~~
Αποχώρηση

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

αποχώρηση

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Όταν νιώθουμε προδοσία από κάποιον που ερπιστεύθηκες
εσύ και δεν άξιζε. Όταν νιώθουμε απορρίψη και όσα 'κανείς
δεν μας καταλαβαίνει. Όταν περιβιόμαστε με καυσό ξύλα δεν
πραγματοποιήσε.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Αποτυχία, προδοσία, σεναχώρια, κενό, πως θα συνεχιστεί
η ζωή μας μετά από κάποιο συμβάν, εύχες



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Να σεφτόμαστε τι μπορούμε να κάνουμε για να
διορθώσουμε εε, να βλέπουμε τα θετικά περιστατικά
από τα αρνητικά



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

Να τους εκφράσουμε τις σκέψεις μας



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

Να τον δώσουμε συμβουλές, να του πούμε
τον γνέφη μας, γ' αυτό, να τον κάνουμε να ξεχαστεί
να περάσουμε χρόνο μαζί, να να τον υπακούσουμε
τα θέατα