

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

Μας λιάζουν για τα μαθήματα
οι, γονείς μας. Θέλουν να ήμαστε
τέλειοι. Θα την περιγράψω σαν έναν
κόμμο στο στομάχι.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Θέλουμε να φύγουμε από το σπίτι
και να κάνουμε κάτι ευχάριστα.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Σκέφτομαστε ότι μερικές
φορές θγαίνει σε καλό να μας
καταλήσουν.



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

Όταν τον φωνάζουμε και τον
ασκαλούμε άχρηστο.



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

Να τον ενθαρρύνουμε πως μπορεί
να το ξεπεράσει και να το σπύσει
« If the world was ending I wanna
be next to youuu!!! »