

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) κανονοποίηση

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Αυτό το συναίσθημα προκαλείται όταν κάποιος
κάνουμε και μας αρέσει και θέλουμε
να το κάνουμε ^{και} κανονοποιήσουμε από αυτό.
Θα το περιγράψουμε ως μία στιγμή που ικετεύουμε.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις που κάνουμε είναι θετικές,
και είμαστε ~~παρα~~ κανονοποιημένοι με τον
εαυτό μας. ~~Θαυ~~ ~~το~~ ~~από~~ ~~από~~



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις που μας βοηθούν ^{είναι} όταν
κάνουμε κάτι και κανονοποιούμε και
ημέρα και βράδυ συνεχώς και ανησυχούμε.



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

Μπορούμε να του πούμε ότι πήγαμε
κάθε κήπου ώστε να κανονοποιηθεί
και να μπορεί να παίξει ερευνήσει



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

Μπορούμε να τον επενδύσουμε, να τον
εμπιστευόμαστε και να τον
ενθαρρύνουμε.