

## Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Όταν δεν σε σεβονται, όταν σε κοροϊδεύουν,  
όταν σε αγνοούν, Μου σπάζει τα νεύρα



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

απογοήτευση, οργή, βία, στεναχώρια,  
λασπασές και ζι, κέ ορσιν



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

αισιοδοξία, ηρεμία, επικοινωνία



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

Να τον βρούμε, να τον μιλήσουμε, να  
τον σπρώξω, να τον πιάσουμε  
να τον παρώσουμε



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

Να του μιλήσουμε, να τον δώσουμε  
χρόνο να μιλήσει, να μιλάει  
να τον παρώσουμε