

## ΕΝΤΥΠΟ 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Άγχος

- Τι σας το δημιουργεί (στο σχολείο, στη ζωή σας);

Στο σχολείο δημιουργείται το άγχος από τα μαθήματα, τα πολλά διαγωνίσματα.

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

<<Βγάλτε μια κόλα χαρτί γραφουμε>> "Διαγώνισμα"  
<<Σηκω στον πίνακα, χαρτί κα.>>

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Μας βοηθάει η ησυχία, η θετική σκέψη και η χαλάρωση.

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

Δεν είναι βοηθητικό να διαβάζουμε και να δεχόμαστε πίεση για να είμαστε κάτι που δεν θέλουμε

- Πώς μπορείτε εσείς με τη συμπεριφορά ή τα λόγια σας να κάνετε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Μπορούμε να τον/την αγγίξουμε λέγοντας ότι χρειαζόμαστε κάποιο διαγώνισμα και δεν ήξερε ή λέγοντας του/της πως κάποιος (συνάδελφο ή φίλο/η πρόσωπο) έπαθε κάτι.

