

Έντυπο 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) ... Περήφانيا.....

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

Μας δημιουργεί στο σχολείο όταν παίρνουμε καλούς βαθμούς.

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

π.χ. μας λένε ότι είμαστε πολύ καλοί μαθητές
• μας λένε μπράβο

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

να παρούμε καλούς βαθμούς και να πάρει καλὰ στους βαθμούς

- Τι μπορείτε να κάνετε;

να πετυχένω τους στόχους μου

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

δεν είναι βοηθητικό να χαζεύουμε στο μαθημα και να μην προσέχουμε την κυρία

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

π.χ. να τους λέμε να διαβαίνουν περισσότερο για να παίρνουν καλούς βαθμούς

Έντυπο 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Θύμω

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

Το σχολείο μας δημιουργεί θυμό διότι κάποιες μαθήματα δεν μας αρέσουν π.χ: ιστορία, φυσική, γεωγραφία, αγγλικά και γαλλικά.

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

Η φράση «πράγματε διαγωνιάει» μας δημιουργεί θυμό.

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Να βγάλω βόλτα μαζί με τους φίλους μου.

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Να προσπασούμε να μην το σκεφτόμαστε

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

Να σκεφτόμαστε κάτι άλλο που δεν αφορά αυτό το θέμα.

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

Να τους κάνουμε πλάκα για να γελάνε.

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) ... Χαράρωσα.....

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

Χαράρωσα όταν βλέπω και παίζω ηλεκτρονικά

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

Έδα μπρέ κάλωσε, ηρέμησε, αραξε

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Σκέφτομαι πολλά πράγματα που θα ήθελα να κάνω στη ζωή μου.

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπαρούλε να ξεπλύνουμε, να κοιμηθούμε και να ακούμε χαλαρωτικά τραγούδια

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

Μαθηματα, να αγράφουμε

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

Όταν του δες χαλάρωσε

Έντυπο 2

Συναίσθημα: (██████████) Ευθυσιασμός.....

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

Το εκάστο έτος δημιουργεί ευθυσιασμο όταν έχουμε κατά μαθήματα και παίζουμε με τους φίλους μας στο διαδίκτυο.

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

Όταν έχουμε γυναικεία και διαδίκτυο μας δημιουργεί ευθυσιασμό

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Όταν νιώθουμε ευθυσιασμο σκευόμαστε φίδια και οχόπη

- Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπορώ να παίξω με τους φίλους μου και να χεδώνω με την φίλη μου

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

Όταν είμαι ευθυσιασμένος δεν πρέπει να εκέπρωμα κατά και σάκλημα πράγματα και να στενοαικυρέτω.

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

Μπορούμε να του/της πούμε καλά λόγια και κωπαίμεντα για να τον/κάνουμε να νιώθει ευθυσιασμό!

Έντυπο 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Αποχαλάρωση.....

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

οι βαθφοί, κάποιες συζητήσεις

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

- Δεν είσαι ικανός για τίποτα
- Ειρωνία
- Έλεος

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

- Η οικογένεια, οι φίλοι
- Ότι με κάνει χαρούμενη
- Αθλητισμός

- Τι μπορείτε να κάνετε;

- Να μην με υψώνει τι σκεπτόνται οι άλλοι για εμένα
- Να τους απαντάω

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

Να καθομαι και να τα ακούω

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

- Να του κάνω να στεναχωρείται
- Να του ειρωνεύομαι