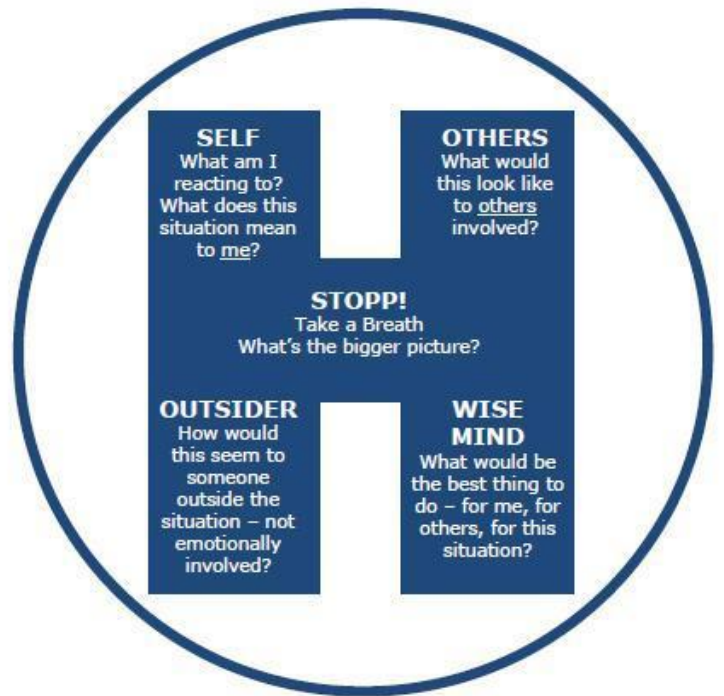


Η Θέα από το ελικόπτερο

Σε στρεσογόνες καταστάσεις, είναι εύκολο να απορροφηθούμε από το συναίσθημα, το οποίο παραμορφώνει την άποψή μας για τα πράγματα. Το παρακάτω φύλλο εργασίας θα σας βοηθήσει να δείτε από μια άλλη οπτική τα πράγματα:

Κατάσταση

Τι συνέβη? Πότε? Πώς? Με ποιόν ήμουν?



ΕΑΥΤΟΣ

Σε τι αντιδρώ? Τι σημαίνει αυτή η κατάσταση για μένα?
Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα όταν σκέφτομαι γι αυτό ή για τη συγκεκριμένη κατάσταση?

ΑΛΛΟΙ

Πώς θα φαινόταν αυτό σε όσους εμπλέκονται?
Τι νόημα μπορεί να δώσουν σε αυτή την κατάσταση? Ποια μπορεί να είναι τα συναισθήματα και οι σκέψεις τους?

ΣΤΑΜΑΤΑ!

Πάρε μια ανάσα
Ποιά είναι η γενική εικόνα?

Ο ΞΕΝΟΣ

Πώς θα φαινόταν αυτό σε κάποιον που είναι έξω απ' τα πράγματα- που δεν εμπλέκεται συναισθηματικά? Τι θα έλεγε κάποιος άλλος? Τι θα συμβούλευα εγώ τους άλλους?

ΣΟΦΟ ΜΥΑΛΟ

Εφάρμοσε ότι λειτουργεί! Ποιο θα ήταν το καλύτερο πράγμα να κάνω- για μένα, για τους άλλους, για το γεγονός αυτό?
Τι θα με βοηθήσει?