



4ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

Τι με βοηθάει όταν δεν αισθάνομαι καλά;

1. Σημείωσε με ✓ όσες προτάσεις ταιριάζουν σε σένα.

Διαβάζω ένα βιβλίο		Κάνω γυμναστική	
Πηγαίνω μια βόλτα		Πάω το σκύλο μου βόλτα	
Παίρνω τηλέφωνο έναν/μία φίλο/η		Ακούω την αγαπημένη μου μουσική	
Ασχολούμαι με το χόμπυ μου		Βλέπω μία ταινία	
Σερφάρω στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα		Συζητώ με τους γονείς μου ή τα αδέλφια μου	
Παίρνω βαθιές ανάσες		Φτιάχνω ένα παζλ	
Παίζω ένα επιτραπέζιο με τους/τις φίλους/ες μου		Χορεύω	
Κλείνω τα μάτια και χαλαρώνω		Κλαίω	
Ξαπλώνω στο κρεβάτι		Παίζω μουσική	

2. Τι άλλο σε βοηθάει; Ποιες άλλες στρατηγικές χρησιμοποιείς;

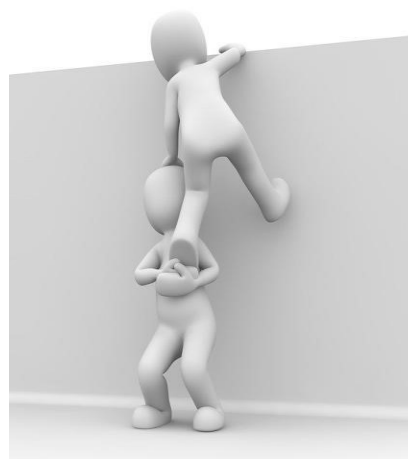




3. Κύκλωσε παρακάτω ποιες ενέργειες ΔΕΝ είναι καλοί και υγιείς τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων μας.

Σπάω ό,τι βρω μπροστά μου	Τρέχω γύρους στο προαύλιο	Κοπανάω την πόρτα	Τρώω υπερβολικά πολύ
Βλέπω μία κωμωδία	Λέω σε κάποιον/α ότι τον/τη μισώ	Χτυπάω το κεφάλι μου στον τοίχο	Βρίζω
Σπρώχνω ή χτυπάω κάποιον/α που με ενοχλεί	Κλείνομαι στον εαυτό μου και δεν μιλάω σε κανέναν	Γράφω στο ημερολόγιό μου	Καταπίνω τα συναισθήματά μου
Χαλαρώνω ακούγοντας μουσική	Αγοράζω ένα καινούργιο βιβλίο	Αγοράζω καινούργια πράγματα που δεν χρειάζομαι	Ζωγραφίζω ή παίζω μουσική
Ζητάω βοήθεια ή συμβουλές από κάποιον/α	Αγνοώ τα συναισθήματά μου	Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με έναν/μία φίλο/η	Δεν ξαναμιλάω σε κανένα φίλο/η μου, αφού δεν με καταλαβαίνουν

4. Πόσο σημαντικό θεωρείς ότι είναι το να συμμετέχει κανείς σε μία ομάδα ή κοινότητα για την ψυχική του υγεία; Μπορείς να σκεφτείς κάποιο παράδειγμα από τη συμμετοχή σου σε κάποια ομάδα και πώς αυτό σε υποστήριξε;





5. Παρακάτω θα βρεις ένα διασκεδαστικό τρόπο για χαλάρωση από το άγχος. Αρχικά διάβασε το άρθρο εδώ: <https://bit.ly/3p4c0Sc> Πάρε βαθιές ανάσες, χρωμάτισε το παρακάτω σχέδιο και χαλάρωσε!

