



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΪΑΣ 4

Το πώς αντιδρούμε στο άγχος είναι δική μας επιλογή.

- Γιατί αντιδρούμε όπως αντιδρούμε;
- Ίσως επειδή κανείς δεν μας έμαθε να αντιδρούμε διαφορετικά;
- Ίσως επειδή κανείς δεν μας έδειξε πώς να αντιμετωπίσουμε το άγχος;

Πόσες φορές έχετε ακούσει "Δεν αγχώνομαι"... Αχχ, να ήταν τόσο απλό...

Δεν είναι το άγχος που μας βλάπτει, αλλά ο τρόπος που αντιδρούμε σε δύσκολες καταστάσεις.

Μερικές φορές συμβαίνει να μην έχουμε καμία επιρροή σε ορισμένες καταστάσεις. Σε αυτό το έργο, σκεφτείτε τι σας προκαλεί νευρικότητα, τι σας προκαλεί έντονα συναισθήματα;

A. Καταγράψτε αυτές τις καταστάσεις. Εάν χρειάζεστε περισσότερο χώρο, προσθέστε περισσότερους πόντους.





ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

B. Από τις καταστάσεις που αναφέρονται στο σημείο Α, επιλέξτε αυτές που δεν έχετε κανέναν έλεγχο και σημειώστε τις.

C. Από τις καταστάσεις που αναφέρονται στο σημείο επιλέξτε αυτές που μπορείτε να επηρεάσετε και να αλλάξετε.

