

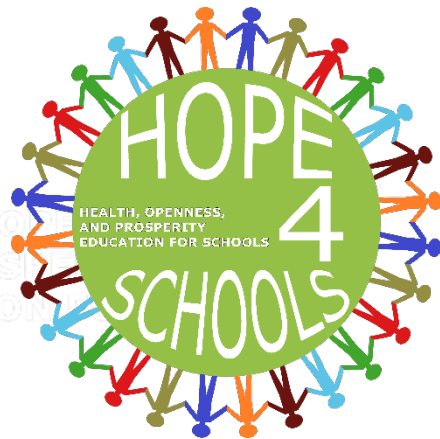
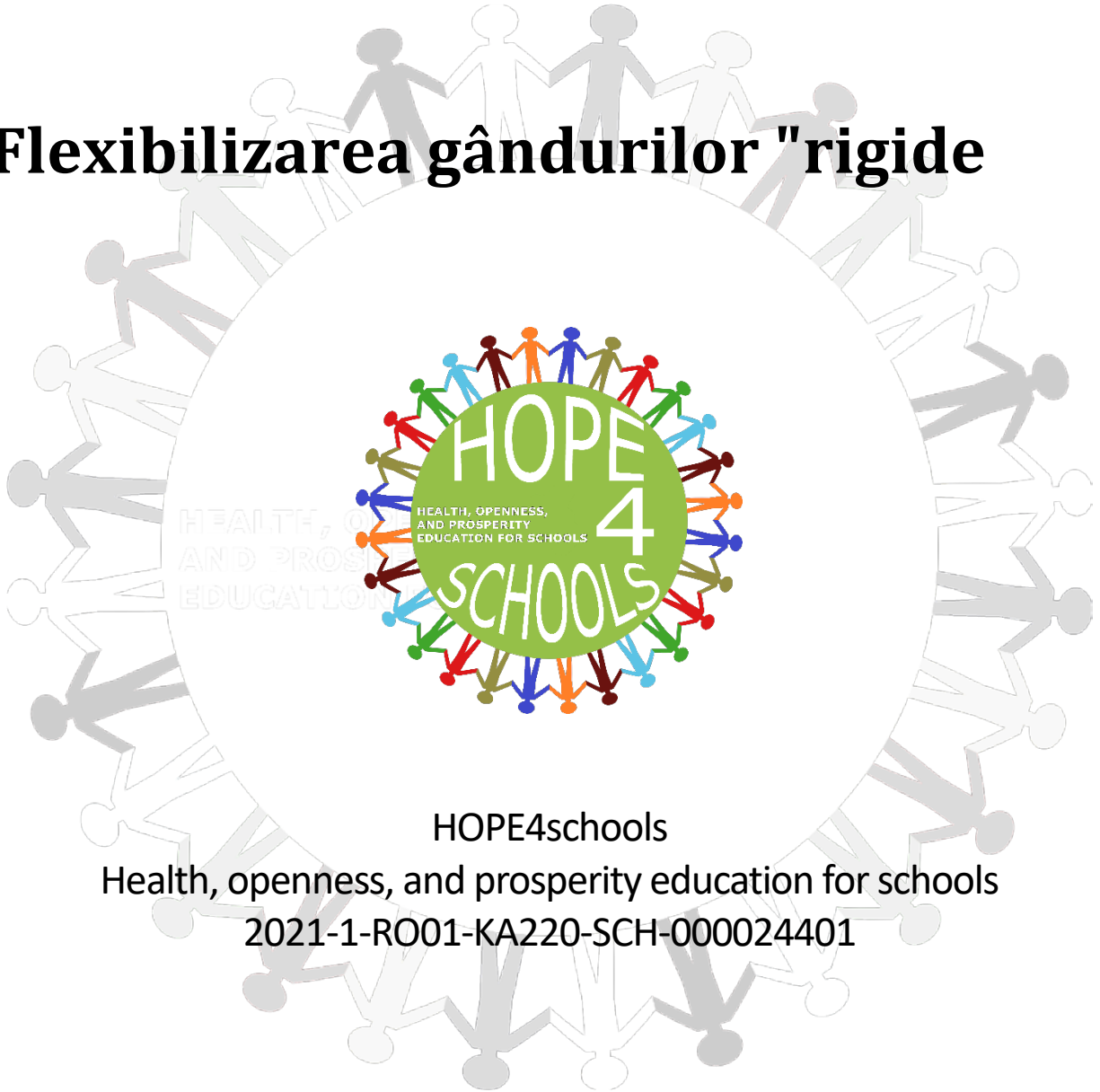


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Flexibilizarea gândurilor "rigide"



HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

PRACTICĂ DE GESTIONARE A STRESULUI - "A FACE PLĂCUTE GÂNDURILE RIGIDE"

Gândurile rigide (închise) care ne copleșesc în timpul perioadelor stresante din viața noastră ne împiedică să reacționăm într-un mod pozitiv și util. Unele gânduri rigide încep cu:

- Întotdeauna.....
- Nu o voi face niciodată....
- Trebuie să o fac/este necesar să o fac.....
- Nu am de ales decât....
- Categoriec.....
- Este bine/nu este bine să.....



- Nimeni.....

Exemple:

- Întotdeauna eșuez
- Nu-mi voi face niciodată prieteni
- Nu am de ales decât să renunț

Scrieți-vă propriile gânduri rigide pe o bucată de hârtie, împăturiți-o și puneți-o într-un bol.

Pe de altă parte, gândurile flexibile ne dau timp să ne gândim la reacțiile noastre, pentru a ne oferi posibilitatea de a reacționa mai adecvat și mai eficient. Haideți să încercăm să facem aceste gânduri un pic mai flexibile: Gândurile flexibile încep cu propoziții de genul::

- Uneori este așa, dar uneori.....
- Poate....
- Este posibil.....
- Dacă și.....
- Chiar dacă....
- În trecut..... dar acum...
- În viitor o voi face....



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Exemple:

- S-ar putea să eșuez acum, dar poate data viitoare voi reuși.
- Deși nu am prieteni noi acum, sunt sigur că îmi voi face prieteni noi în curând.

Alegeți o bucată de hârtie din bolul cu un gând rigid, faceți-o flexibilă și scrieți-o pe cealaltă parte. Lasă-ți colegii de clasă să te ajute.



Realizarea de gânduri flexibile (puțin ajutor)

Gânduri rigide	Gânduri flexibile
Întotdeauna sfârșesc prin a pierde!	Uneori pierd, alteori mă descurc. Asta e viața.
Nu mă ascultă niciodată!	Se întâmplă uneori ca oamenii să nu mă asculte.
Nu are rost să fiu politicos!	Uneori nu ești răsplătit pentru bunătatea ta, dar uneori se întâmplă.
Nimeni nu mă iubește cu adevărat!	Unii oameni ne plac, alții nu ne plac. Nimeni nu place pe toată lumea.
Sunt complet inutilă.	Poate că eșuez acum, dar am avut succese în trecut și pot găsi o modalitate de a o face din nou.
Totul s-a dus. Nu mai am nici o speranță!	Deși pare că totul este pierdut și că nu mai există nicio speranță, este posibil ca lucrurile să se schimbe în timp.
Sunt inutilă!	Chiar dacă mă simt ca un eșec, probabil că voi reuși în alte domenii.
Sunt inutilă!	Uneori lucrurile nu merg așa cum vreau eu, dar alteori reușesc.
Voi fi singur pentru totdeauna!	hiar dacă acum sunt singur, lucrurile se pot schimba în viitor.
Nu contează ce voi face	Dacă mă străduiesc, multe lucruri se pot schimba.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.