

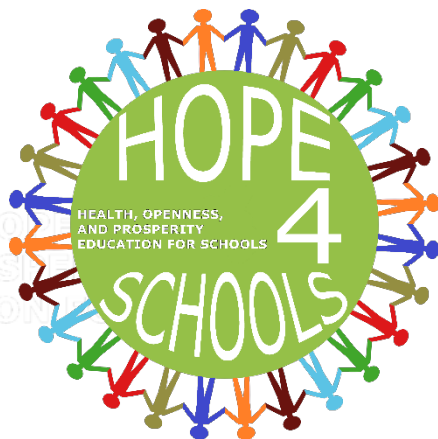


GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

# Καθιστώντας τις 'άκαμπτες' σκέψεις ευέλικτες



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

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ - " ΚΑΘΙΣΤΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΚΑΜΠΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΕΥΕΛΙΚΤΕΣ"

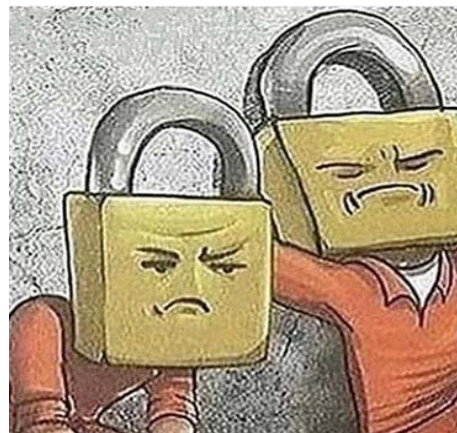
Οι άκαμπτες (κλειστές) σκέψεις που μας κατακλύζουν κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων της ζωής μας, μας εμποδίζουν να αντιδράσουμε με θετικό και χρήσιμο τρόπο. Ορισμένες άκαμπτες σκέψεις ξεκινούν με:

- Πάντα.....
- Δεν θα το κάνω ποτέ....
- Πρέπει να το κάνω/είναι απαραίτητο να.....
- Δεν έχω άλλη επιλογή παρά....
- Σίγουρα.....
- Είναι σωστό / λάθος να.....
- Κανείς.....

### Παραδείγματα:

- Πάντα αποτυγχάνω
- Δεν θα κάνω ποτέ φίλους
- Δεν έχω άλλη επιλογή από το να τα παρατήσω

**Γράψτε τις δικές σας άκαμπτες σκέψεις σε ένα κομμάτι χαρτί, διπλώστε το και τοποθετήστε το σε ένα μπολ.**



Από την άλλη πλευρά, οι ευέλικτες σκέψεις μας δίνουν χρόνο να σκεφτούμε τις αντιδράσεις μας, να δώσουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να αντιδράσει πιο κατάλληλα και αποτελεσματικά. Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε αυτές τις σκέψεις λίγο πιο ευέλικτες: Οι ευέλικτες σκέψεις ξεκινούν με προτάσεις όπως:

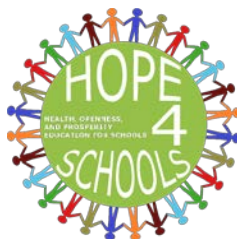
- Μερικές φορές είναι έτσι, αλλά μερικές φορές.....
- Ίσως....
- Είναι πιθανό.....
- Αν και.....
- Ακόμα κι αν....
- Στο παρελθόν..... αλλά τώρα..
- Στο μέλλον θα το κάνω....

### Παραδείγματα:



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

- Ίσως αποτύχω τώρα, αλλά ίσως την επόμενη φορά να τα καταφέρω.
- Αν και τώρα δεν έχω νέους φίλους, είμαι σίγουρος ότι σύντομα θα κάνω νέους φίλους.

**Επιλέξτε από το μπολ ένα κομμάτι χαρτί με μια άκαμπτη σκέψη και κάντε το ευέλικτο και γράψτε το στην άλλη πλευρά. Αφήστε τους συμμαθητές σας να σας βοηθήσουν.**



Κάνοντας ευέλικτες σκέψεις (λίγη βοήθεια)

<b>Άκαμπτες σκέψεις</b>	<b>Ευέλικτες σκέψεις</b>
Πάντα καταλήγω να χάνω!	Μερικές φορές χάνω, μερικές φορές τα πάω καλά. Έτσι είναι η ζωή.
Ποτέ δε με ακούνε!	Συμβαίνει μερικές φορές οι άνθρωποι να μη με ακούνε.
Δεν ωφελεί να είμαι ευγενικός!	Μερικές φορές δεν ανταμείβεσαι για την καλοσύνη σου, αλλά μερικές φορές συμβαίνει...
Κανείς δεν με αγαπάει πραγματικά!	Κάποιοι άνθρωποι μας συμπαθούν, κάποιοι άλλοι δεν μας συμπαθούν. Κανείς δεν αρέσει σε όλους.
Είμαι τελείως άχρηστος	Ίσως αποτυγχάνω τώρα, αλλά είχα επιτυχίες στο παρελθόν και μπορώ να βρω τρόπο να το ξανακάνω.
Όλα έφυγαν. Δεν υπάρχει ελπίδα!	Παρόλο που φαίνεται ότι όλα έχουν χαθεί και δεν υπάρχει ελπίδα, είναι πιθανό τα πράγματα να αλλάξουν με τον καιρό.
Είμαι άχρηστος!	Ακόμα κι αν νιώθω αποτυχημένος, πιθανότατα θα πετύχω σε άλλους τομείς.
Είμαι άχρηστος!	Μερικές φορές τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλω, αλλά άλλες φορές τα καταφέρνω.
Θα είμαι μόνος για πάντα!	Ακόμα κι αν είμαι μοναχικός τώρα, τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν στο μέλλον.
Ό,τι κι αν κάνω	Αν προσπαθήσω σκληρά, πολλά πράγματα μπορούν να αλλάξουν.



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.*