

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ



ΣΤΑΜΑΤΩ
ΚΑΙ
ΑΚΟΥΩ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Πάω για τρέξιμο ή περπάτημα
Κάνω τα αγαπημένα μου αθλήματα
Χαλαρώνω και ανακάμπτω
Τρώω καλά
Κοιμάμαι



Ψάχνω για περισσότερες πληροφορίες
Κάνω σχέδια
Κρατάω σημειώσεις
Λύνω προβλήματα
Φτιάχνω λίστες



Αναζητώ ελπίδα από αξίες,
ιδέες ή θρησκεία
Σκέφτομαι το νόημα της ζωής
Ηρεμώ, διαλογίζομαι, προσεύχομαι
Είμαι παρών/-ούσα



Δοκιμάζω νέους τρόπους εργασίας
Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου
Σκέφτομαι θετικά
Ακούω τον εαυτό μου
Μαγειρεύω, ζωγραφίζω,
κάνω χειροτεχνίες,
γράφω, βιντεοσκοπώ,
κάνω podcast,
ασχολούμαι με το TikTok

ΨΑΧΝΩ ΓΙΑ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ
ΤΡΟΠΟΥΣ
ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ



Δείχνω τα συναισθήματά μου· γελάω, κλαίω
Μιλάω για τα συναισθήματά μου
Εκφράζω τα συναισθήματά μου
με διάφορους τρόπους:
χορεύοντας, παίζοντας μουσική,
γράφοντας, ζωγραφίζοντας



Περνάω χρόνο με τους φίλους μου
Υποστηρίζω άλλους και δέχομαι
την υποστήριξη άλλων
Απευθύνομαι σε άλλους για βοήθεια
Μοιράζομαι τις εμπειρίες μου με άλλους

ΔΟΚΙΜΑΖΩ
ΝΕΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ