

ΑΝΑΠΝΕΩ-
ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
-ΑΝΤΙΔΡΑΩ

ΤΙ ΚΑΝΩ ΠΡΙΝ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΩ;

ΑΝΑΠΝΕΩ

Όταν νιώθουμε έντονα ένα συναίσθημα, χρειάζεται να ηρεμήσουμε. Πριν αντιδράσουμε, παίρνουμε ανάσες και σκεφτόμαστε.

Παίρνω τρεις βαθιές ανάσες και αναπνέω αργά για να ηρεμίσω.

Πάμε να το κάνουμε τώρα όλοι μαζί...!

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ

- Τι με έκανε να νιώσω έτσι;
- Τι μπορώ να κάνω για να ηρεμήσω;
- Ποια είναι η καλύτερη λύση;

ΑΝΤΙΔΡΩ

"Όταν ηρεμήσω αντιδρώ."

-Μιλάω ήρεμα

-Ζητάω βοήθεια

-Απομακρύνομαι για λίγο αν χρειάζεται.