

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δεξιότητες για τις έντονες στιγμές

Πρακτικές που βοηθούν όταν η ένταση κορυφώνεται, με σημείωση για το πότε ταιριάζει η καθεμία και χώρο για το δικό σου σχέδιο.

Τέσσερις ομάδες δεξιοτήτων



Αλλαγή σώματος

Κρύο νερό στο πρόσωπο, έντονη κίνηση για λίγα λεπτά, αργή εκπνοή.



Στροφή προσοχής

Απαρίθμηση, περιγραφή του χώρου, μέτρηση αντικειμένων.



Αυτοκατευνασμός

Ζεστό ρόφημα, μουσική, ζεστή ή δροσερή αίσθηση στο σώμα.



Χρόνος και απόσταση

Απομάκρυνση από τη σκηνή για δέκα λεπτά, όχι εγκατάλειψη.



Επαφή με άλλον

Ένα μήνυμα ή τηλέφωνο σε συγκεκριμένο πρόσωπο.



Καταγραφή

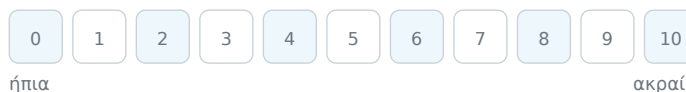
Δύο γραμμές για το τι συμβαίνει, πριν την αντίδραση.

Πότε ταιριάζει η καθεμία

Δεξιότητα	Πότε βοηθά	Πότε δεν βοηθά

Η κλίμακα της έντασης

Πόσο έντονη ήταν η στιγμή



Πόσο βοήθησε η δεξιότητα που δοκίμασα



Τα τρία πρώτα σημάδια που καταλαβαίνω ότι ανεβαίνει η ένταση

Οι δεξιότητες αυτές δεν λύνουν το πρόβλημα. Κρατούν την κατάσταση ασφαλή, ώστε να μπορέσει να συζητηθεί με καθαρό μυαλό.

Σελίδα 2