

## CUM MĂ SIMT ASTĂZI ?



Mai jos sunt câteva propoziții care te vor ajuta să comunici despre cum a fost ziua ta și cum te-ai simțit! Termină propozițiile cât de bine poți! Aminteșteți că atunci când vorbim despre cum ne simțim nu sunt răspunsuri corecte/greșite!



Numele meu este .....

Astăzi este.....

Astăzi am.....

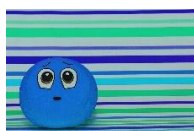
Cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat astăzi a fost.....

Lucrul care m-a deranjat cel mai mult astăzi a fost.....

Astăzi m-am jucat.....

Cel mai mult m-am gândit azi la.....

Măine vreau să.....





## Cum fac față problemelor?



Mai jos este o listă cu lucrurile pe care oamenii le fac pentru a-și rezolva problemele sau pentru a se simți mai bine atunci când li se întâmplă ceva rău. Gândește-te la ce ai făcut tu ca să te simți mai bine în timpul pandemiei sau atunci când ți se întâmplă alte lucruri rele. Încercuiește Da/Nu dacă faci lucrurile descrise în propoziții!



Faci acest lucru?

- |   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| 1. Stau de unul singur!   | Da | / | Nu |
| 2. Nu spun nimănui despre lucrurile rele ce mi se întâmplă.                             | Da | / | Nu |
| 3. Încerc să văd partea bună a lucrurilor.  | Da | / | Nu |
| 4. Mă învinovățesc pentru tot ce se întâmplă.   | Da | / | Nu |
| 5. Încerc să repar greșala, făcând ceva sau vorbind cu cineva.                          | Da | / | Nu |
| 6. Învinovățesc pe alții pentru tot ce se întâmplă.                                     | Da | / | Nu |
| 7. Întotdeauna îmi doresc ca lucrurile rele să nu se fi întâmplat.                      | Da | / | Nu |
| 8. Țip, urlu și mă înfurii.   | Da | / | Nu |
| 9. Încerc să mă calmez.   | Da | / | Nu |
| 10. Nu fac nimic pentru că lucrurile rele nu pot fi reparate.                           | Da | / | Nu |
| 11. Mă înfurii sau mă supăr pe ceilalți.  | Da | / | Nu |
| 12. Încerc să mă simt mai bine petrecând timp cu familia, alți adulți sau cu prietenii. | Da | / | Nu |
| 13. Încerc să mă mențin ocupat și să nu mă mai gândesc la lucrurile care mă supără.     | Da | / | Nu |

prof. consilier Doina Lilișna Gligor