

VÉSZHELYZET KÁRTYA – STRESSZ ESETÉN

Töltsd ki a táblázatot szakember segítségével!

LÉPÉSEK	MEGOLDÁSOK		
1. KÉRJ IDŐT!	Írj ide egy mondatot, amit ilyenkor tudsz mondani a másoknak: Példa: <i>“Most meg kell nyugodnom. Beszéljünk egy kicsit később.”</i>		
2. NYUGTASD MEG MAGAD!	1. eszköz	2. eszköz	3. eszköz
4. GONDOLD ÁT ÚJRA A HELYZETET!	Válaszolj magadban a kérdésekre a nehéz helyzet kapcsán: 1. Fontos neked ez a dolog? _____ 2. Igazán jól gondolod? _____ 3. Tudsz tenni valamit? _____ 4. Érdemes tovább foglalkozni vele? _____ Ha valamelyik kérdésre nem választ adtál, akkor ne foglalkozz a helyzettel.		
5. BESZÉLD ÁT VALAKIVEL A HELYZETET!	1. személy	2. személy	3. személy
6. NE RÁGÓDJ!	Írj ide magadnak egy mondatot, ami meg tud nyugtatni: Példa: <i>“Minden rendben van.”</i>		