

ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ: Εναλλακτικές εκφράσεις θυμού

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Κοινωνική μάθηση	Επιθετικότητα	Ενός ατόμου Μικρή ομάδα	60 λεπτά	Αγγλικά

Τα σημάδια θυμού μου:

- a) Σωματικά _____

- b) Γνωστικά _____

- c) Συμπεριφορικά _____

Οι εναλλακτικές λύσεις που μπορώ να χρησιμοποιήσω όταν είμαι θυμωμένος περιλαμβάνουν:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Άλλα πράγματα που μπορώ να αλλάξω σχετικά με τον θυμό μου:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Τι λένε οι απαντήσεις σας για εσάς και τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τον θυμό;

