„Intő jelek”

**A Szitakötő aktuális számának 38-39. oldalán megjelent írásban Hőnyi E. Katalin a lelki állapotunkat tükröző testi jelekről és az érzelmeinkkel való megbirkózás különböző módjairól ír.**

1. Dolgozzatok csoportban vagy párban, és beszéljétek meg, milyen külső jelei lehetnek a cikkben elmondottak mellett a lelki fájdalomnak, gondterheltségnek?
2. Ti észreveszitek másokon, ha lelki fájdalommal vagy valamilyen problémával küzdenek? Mit gondoltok, mások észreveszik rajtatok?
3. Kell-e valamit tennünk, ha azt feltételezzük, hogy egy hozzánk közel álló személynek valamilyen fájdalma van? És ha egy számunkra kevésbé közeli személyről van szó?
4. Belőletek milyen reakciót váltana ki, ha egy osztálytársatok vagy barátotok megkérdezné, mi bánt titeket? Őszintén válaszolnátok?
5. Introvertált vagy extrovertált személynek tartjátok magatokat? Mit gondolnak a többiek? Mások is úgy látnak titeket, ahogy ti magatokat?
6. Milyen egészséges formái vannak a fájdalmunk kifejezésének?
7. Mit gondoltok, milyen káros formái vannak a fájdalmunk kifejezésének?
8. Kihez tudunk fordulni, ha esetleg úgy érezzük, túlnő rajtunk a porblémánk, és nem tudunk vele egyedül megbirkózni?