

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

1 Φτιάξτε μια λίστα με συναισθήματα που μπορείτε τώρα να αναγνωρίσετε - **Η λίστα με τις υπερδυνάμεις σας:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 Κόψτε κάθε έκφραση και επικολλήστε την ανάλογα.
Παράδειγμα:



Καλό Αστείο Βαριεστημένο Χαρούμενο Λυπημένο Έκπληκτο Θυμωμένο Ανήσυχο



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ)

Επαληθεύστε όλα τα συναισθήματα που ανέφεραν τα παιδιά, πώς τα ονόμασαν και τις εκφράσεις που συσχετίζουν. Φροντίστε να μιλήσετε μαζί τους για όλα τα συναισθήματα που μπορούν να βιώσουν.



ΚΟΜΙΚ 1 | Ιούνιος 2023
Talking About it Makes Us Stronger

Η λίστα των ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΕΩΝ

EMOTIONS

Developed by Storytelle

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

1

Μερικές φορές νιώθω τόσα πολλά συναισθήματα! Δεν ξέρω καν πώς να εξηγήσω πώς νιώθω.

Ξέρω πώς να βοηθήσω!

Ω Ρεζ! Καταλαβαίνω. Μερικές φορές νιώθω μπερδεμένη με αυτό που νιώθω κι εγώ.

2

Μερικές φορές, νιώθουμε μπλεγμένοι μέσα στα συναισθήματά μας και δεν ξέρουμε τι νιώθουμε! Μπορεί να προκαλέσει σύγχυση αν δεν ξέρουμε πώς να ονομάσουμε τα συναισθήματα!

Αλλά το να μιλάμε για τα συναισθήματά μας μας βοηθά να τα κατανοήσουμε καλύτερα. Τα συναισθήματα είναι σαν τις υπερδυνάμεις! Μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας λίστας υπερδυνάμεων.

Χμμ... Υπερδυνάμεις;

3

Έχουμε τόσα πολλά διαφορετικά είδη συναισθημάτων...

Όντως έχουμε;

Ναι! Και μπορεί να σας βοηθήσει να είστε περίεργοι για αυτά! Που σημαίνει να κάνετε πολλές ερωτήσεις στον εαυτό σου.

4

HAPPINESS

Σωστά! Ας διερευνήσουμε τα συναισθήματα. Ρεζ, σκέψου την ευτυχία... τι νιώθεις όταν είσαι ευτυχισμένος;

Μπορεί να είμαι ενθουσιασμένος όταν παίζω ένα παιχνίδι... ή όταν κάνω έναν νέο φίλο!

Βλέπεις; Υπάρχουν πολλά πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ευτυχισμένος. Κάνοντας πράγματα που απολαμβάνετε μπορεί επίσης να σας κάνει να νιώσετε καλά μέσα σας.

5

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα και δεν μας κάνουν όλα να νιώθουμε καλά.

Αλλά δεν πρέπει να φοβόμαστε να τα νιώσουμε! Όλα τα συναισθήματα είναι σημαντικά, ακόμα και αυτά που δεν μας κάνουν να νιώθουμε καλά! Ας τα ονομάσουμε.

Μου αρέσει να νιώθω καλά μέσα μου. Μισώ όταν νιώθω άσχημα.

6

SADNESS

Σκεφτείτε τη λύπη... Πότε νιώθεις λυπημένος;

Νιώθω λυπημένος... όταν δεν με κάνουν παρέα στο σχολείο... Ή όταν μου λείπετε εσείς οι δύο, νιώθω μοναξιά!

Και πότε νιώθεις άγχος;

7

ANXIETY

Νιώθω άγχος όταν φοβάμαι και φοβάμαι το σκοτάδι.

Ναι! Τίποτα άλλο;

Και όταν είμαι νευρικός για ένα σχολικό τεστ.

8

Είναι επίσης απολύτως φυσιολογικό να νιώθουμε άγχος όταν δοκιμάζουμε νέα πράγματα.

Νόμιζα ότι ήμουν μόνο εγώ που ένιωθα έτσι. Όλοι οι άλλοι φαίνονται πάντα τόσο βέβαιοι για τον εαυτό τους.

Δεν είσαι μόνο εσύ Ρεζ. Ακριβώς επειδή κάποιος φαίνεται σίγουρος για τον εαυτό του εξωτερικά δεν σημαίνει ότι νιώθει το ίδιο εσωτερικά.

9

Όλοι νιώθουμε τα συναισθήματά μας με διαφορετικούς τρόπους.

Αυτό με κάνει να νιώθω πολύ καλύτερα.

10

ANGRY

Τι νιώθεις όταν είσαι θυμωμένος;

Μου αρέσει να φωνάζω και νιώθω έξαλλος, αλλά ο δάσκαλός μου λέει ότι δεν είναι καλό να νιώθεις θυμό.

Λοιπόν, αυτό δεν είναι ακριβώς αλήθεια. Είναι απολύτως εντάξει να νιώθουμε θυμό, αλλά μερικές φορές χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί στον τρόπο έκφρασης αυτού του θυμού.

11

Το ξέρω! Αντί να χτυπάω τα πόδια μου ή να φωνάζω δυνατά όταν είμαι θυμωμένος, γράφω τα συναισθήματά μου σε ένα κομμάτι χαρτί και το σκίζω. Πάντα με κάνει να νιώθω καλύτερα.

12

Ποτέ δεν είναι καλό να κρατάς τα συναισθήματά σου μέσα σου και το να μιλάς για αυτά και να τα γράφεις είναι ένας φανταστικός τρόπος για να τα εκφράσεις. Μπράβο Ρεζ!

Το να μιλάω για τα συναισθήματά μου με κάνει να νιώθω... Σούπερ Δυνατός!

Έχεις δίκιο Ρεζ! Το να μιλάς για τα συναισθήματά σου είναι μια υπερδύναμη και σε κάνει πάντα να νιώθεις καλύτερα.