

**1** Γράψτε στιγμές που νιώσατε ότι δεν μπορούσατε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας και γιατί.

**2** Γράψτε στιγμές που τα μοιραστήκατε και τι νιώσατε μετά.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ)

1. Ελέγξτε τη λίστα με τις στιγμές που τα παιδιά σας ένιωσαν ότι δεν μπορούσαν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Σκεφτείτε αν θα μπορούσατε να είστε περισσότερο παρόντες σε κάποιο από αυτά.
2. Μιλήστε με τα παιδιά σας για στιγμές όπου μοιραστήκατε τα συναισθήματα σας και αυτό βοήθησε στην αντιμετώπιση καταστάσεων, δώστε παράδειγμα
3. Κανονίστε μια συνάντηση στο πρόγραμμά σας, περιοδικά, με την οικογένειά σας, για να μιλάτε ανοιχτά για τα συναισθήματα.



# Η, χαρά του να σε ακούνε



Developed by Storytelleme

tamusproject.eu



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



Co-funded by the European Union

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

