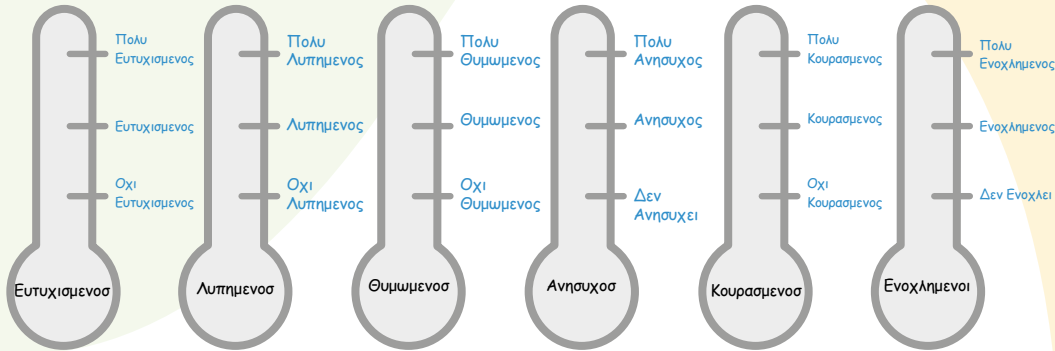




1 Πώς αισθάνεσαι σήμερα? Χρωματίστε ανάλογα το Θερμόμετρο Συναισθημάτων.

Θερμόμετρο Συναισθημάτων



2 Απαντήστε σε ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματά σας. Εξασκείστε και χρησιμοποιήστε τα όποτε το έχετε ανάγκη,

Πού νιώθεις το συναίσθημά σου, στο σώμα σου;

Τι σε έκανε να νιώσεις έτσι;

Έτυχε κάτι να σε κάνει να νιώσεις έτσι;

3 Είναι επίσης σημαντικό να τα μοιράζεστε! Εξασκείστε πώς να μοιράζεστε αυτό που νιώθετε με αυτές τις προτάσεις:

Νιώθω _____, γιατί _____

Ή: Νιώθω _____, όταν συμβαίνει _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ):

1. Να είστε ανοιχτοί και να εκφράζετε τα συναισθήματά σας χρησιμοποιώντας την ίδια δομή προτάσεων όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Αυτό θα δημιουργήσει ένα παράδειγμα προς μίμηση και μια συνήθεια να μοιράζεστε συναισθήματα με αντιληπτό τρόπο

Τομ,
ο Καπετάνιος
της
Θάλασσας των
Συναισθημάτων!



Developed by Storytelme

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

Μερικές φορές νιώθω πολλά συναισθήματα... Πλέτουν πάνω μου σαν κύματα στη θάλασσα.



1

Μερικές φορές μπορώ να κολυμπήσω ή να σερφάρω στα κύματα, αλλά μερικές φορές αυτά γίνονται όλο και μεγαλύτερα και δεν νιώθω ότι μπορώ να κολυμπήσω σε αυτά.

2



3



Αλλά όπως έμαθα να κολυμπάω στα κύματα, έχω μάθει πώς να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου, ώστε αισθάνομαι ότι είναι υπερβολικά.

4



Το να μιλάω με βοήθει να πλοηγήσω στα συναισθήματά μου. Όταν τα συναισθήματά μου είναι πολύ δυνατά... και πολύ μεγάλα... και σαν κύματα.

Πρέπει να αφιερώσω χρόνο για να μιλήσω για αυτά με κάποιον που εμπιστεύομαι.

5



Αρχικά, προσπαθώ να βάλω ένα όνομα στο συναίσθημά μου και να εξηγήσω πώς νιώθω... (Είμαι λυπημένος; Ανήσυχος; Χαρούμενος; Φοβισμένος;)

6



Τότε αναρωτιέμαι πού νιώθω αυτό το συναίσθημα στο σώμα μου; Μερικές φορές το νιώθω σφιχτό στο στήθος μου ή σαν πεταλούδες στην κοιλιά μου.

7



Τότε αναρωτιέμαι τι με έκανε να νιώσω έτσι.

8



Έγινε κάτι που με έκανε να νιώσω έτσι;

Μερικές φορές, δεν ξέρω καν γιατί νιώθω κάτι. Αλλά αυτό είναι εντάξει. Πάντα βοηθάει όταν μιλάω για αυτό.

9



Όταν είμαι έτοιμος, μιλάω με τη μαμά μου... Εξηγώ πώς νιώθω και λέω:

10



Νιώθω _____, γιατί _____.
Ή:
Νιώθω _____, όταν συμβεί _____.

11



Το να μιλάω για τα συναισθήματά μου πάντα με κάνει να νιώθω καλύτερα, ειδικά όταν με μπερδεύουν. Νιώθω σαν τον καπετάνιο της θάλασσας!

12

