

- 1 Καταγράψτε στιγμές που νιώσατε λύπη.
- 2 Καταγράψτε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες.
- 3 Συνδέστε τες για να ξέρετε τι να κάνετε σε κάθε περίπτωση.  
Παράδειγμα: Λυπάμαι γιατί είμαι μόνος ---- Φωνάζω τη γιαγιά.  
Λυπημένος λόγω σχολικού τεστ - διαβάζω το αγαπημένο μου βιβλίο.

Στιγμές που ένιωσα λύπη

Αγαπημένες δραστηριότητες

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ)

1. Δείτε τις αγαπημένες τους δραστηριότητες.
2. Μοιραστείτε παραδείγματα των χαλαρωτικών σας δραστηριοτήτων.
3. Υπενθυμίστε τους τι λειτουργεί για αυτούς και για εσάς.  
Συμμετάσχετε στη διαδικασία.



# Χθες, η μέρα που εφυγε!



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



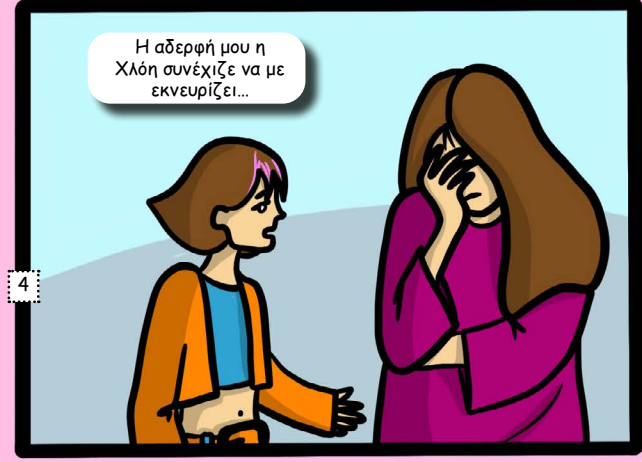
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12