

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

1 Ξεκινήστε το δικό σας ημερολόγιο. Μπορείτε να γράψετε για ό,τι θέλετε και αισθάνεστε εκεί.

2 Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο για να παρακολουθείτε πόσες φορές μοιραστήκατε κάτι με έμπιστα άτομα. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, μετρήστε και σκεφτείτε αν πιστεύετε ότι πρέπει να το κάνετε περισσότερο.

Αυτή την εβδομάδα μίλησα με αγαπημένα πρόσωπα για τα συναισθήματά μου _____ φορές.

Μετά ένιωσα:

- Καλύτερα
- Κατισχύω
- Το ίδιο

Το άτομο που με βοήθησε περισσότερο ήταν: _____

3 Μιλήστε με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο για τα αποτελέσματά σας και σκεφτείτε μαζί τρόπους για να το κάνετε πιο συχνά.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ):

1. Πάρτε στα παιδιά σας ένα ημερολόγιο και ενθαρρύνετέ τα να γράφουν τακτικά.
2. Μπορείτε ακόμη και να ξεκινήσετε το δικό σας ημερολόγιο για παραδειγματισμό.
3. Μιλήστε τακτικά για τη νέα σας συνήθεια να γράφετε ημερολόγιο.



KOMIK 12 | Ιούνιος 2023
Talking About it Makes Us Stronger

Ο ΧΑΡΤΙΝΟΣ ΦΙΛΟΣ



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

