

The background of the book cover is a vibrant blue with a fine, dotted texture. A large, white, cloud-like shape serves as a frame for the title and subtitle. Various cartoon illustrations of children and a cat are scattered around this central shape. At the top left, a boy with blonde hair sits on a large orange cat. To his right, a boy with brown hair looks down with a sad expression. Further right, two girls are shown; one holds a yellow trophy. Below the trophy girl, another girl is running and holding a green crayon. At the bottom left, two girls are peeking over a red horizontal line. In the center bottom, a girl with orange hair looks up. At the bottom right, a girl sits on the red line, looking thoughtful. The title 'Πώς αισθάνεσαι σήμερα;' is written in large, colorful letters (purple, green, pink) within the white shape. The subtitle 'Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου' is in smaller, orange and red letters below it. The author's name 'ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ' is followed by a circular logo with a vertical line. The publisher's name 'Μόλι Πότερ' is in large yellow letters on the red bottom band. The translator's name 'Σάρα Τζένινγκς' is in blue letters on the right side of the red band.

Πώς αισθάνεσαι σήμερα;

Μαθαίνω να διαχειρίζομαι
τα συναισθήματά μου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Μόλι Πότερ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Σάρα Τζένινγκς

Όταν αισθάνεσαι **χαρούμενος**...

Δοκίμασε να γελάσεις. Ξεκίνα γελώντας ψεύτικα και δες αν το γέλιο σου γίνεται αληθινό. Μπορείς επίσης να κάνεις και αστείες γκριμάτσες!



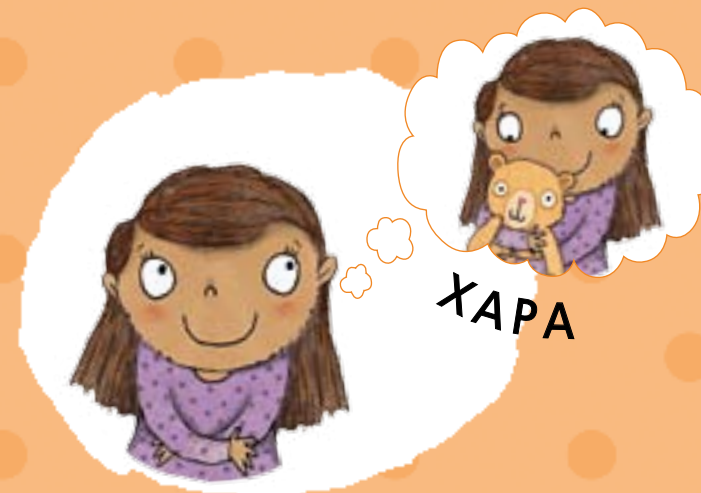
Κάνε χαρούμενο και κάποιον άλλο, λέγοντάς του πόσο ξεχωριστός είναι.



Φτιάξε μία λίστα με φαγητά, ανθρώπους, μέρη ή πράγματα που σε κάνουν χαρούμενο – όπως να τρως σοκολάτα ή να πετάς χαρταετό. Μπορείς και να τα ζωγραφίσεις!



Σφύριξε ή τραγούδησε με όλη σου τη δύναμη.



Σκέψου πώς μοιάζει η χαρά, τι ήχο κάνει, τι γεύση έχει, πώς μυρίζει, πώς είναι στο άγγιγμα. Φαντάσου τον εαυτό σου να τρώει ή να αγκαλιάζει τη χαρά!



Άρχισε να χοροπηδάς γύρω γύρω και κάνε τους άλλους ν' αναρωτιούνται γιατί είσαι τόσο χαρούμενος!



Η χαρά είναι ευχάριστο συναίσθημα. Σε κάνει να χαμογελάς και να νιώθεις ότι ο κόσμος είναι ένα υπέροχο μέρος.



Φτιάξε μια συλλογή με πράγματα που σε κάνουν χαρούμενο. Βάλε μέσα στο κουτί φωτογραφίες, αντικείμενα, καλά λόγια που σου έχουν πει άλλοι.



Φτιάξε ένα κολάζ με χαμόγελα. Κόψε χαμόγελα από περιοδικά και κόλλησέ τα σ' ένα μεγάλο φύλλο χαρτί. Ενδιάμεσα ζωγράφισε και μερικά δικά σου!

Τα παιδιά βιώνουν έντονα συναισθήματα και δεν μπορούν πάντα να τα διαχειριστούν σωστά. Κάθε γονιός ξέρει πώς είναι να αντιμετωπίζεις ένα παιδί θυμωμένο, πληγωμένο ή σε μεγάλη υπερένταση. Γραμμένο για να διαβάζεται μαζί από μικρούς και μεγάλους, το βιβλίο αυτό προσφέρει πολλές ιδέες και εργαλεία που θα βοηθήσουν το παιδί σας στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων του.

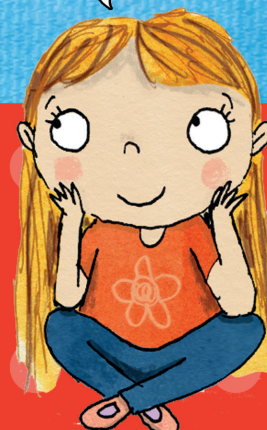
Ιδανικό εργαλείο
για να ανοίξετε συζήτηση
με το παιδί για
τα συναισθήματα.

Για παιδιά
από 4 ετών.

Βοηθάει το παιδί
να αναγνωρίσει και
να επεξεργαστεί
τα συναισθήματά του.

Περιλαμβάνει
οδηγό για τους
ενήλικες, όπου
αναπτύσσεται
η έννοια της
συναισθηματικής
νοημοσύνης.

Καταπιάνεται τόσο
με τα θετικά όσο
και με τα αρνητικά
συναισθήματα.



ISBN 978-618-03-0341-4



9 786180 303414

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 80341