

Τι σε απασχολεί;

Μαθαίνω να διαχειρίζομαι
τις ανησυχίες μου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



Μόλι Πότερ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Σάρα Τζένινγκς

Τι θα βρεις σ' αυτό το βιβλίο...



Όταν σε μαλώνουν...

Πήγαινε στη σελίδα 6.



**Όταν αλλάζεις
δασκάλα...**

Πήγαινε στη σελίδα 8.



**Όταν βλέπεις κάτι
τρομερό στην
τηλεόραση...**

Πήγαινε στη σελίδα 10.



**Όταν κάτι
σε δυσκολεύει...**

Πήγαινε στη σελίδα 12.



**Όταν τσακώνεσαι
μ' έναν φίλο...**

Πήγαινε στη σελίδα 14.



**Όταν κάποιος
σε ενοχλεί...**

Πήγαινε στη σελίδα 16.



**Όταν οι γονείς σου
καβγαδίζουν...**

Πήγαινε στη σελίδα 18.



**Όταν φοβάσαι κάτι
ακίνδυνο – όπως
τις αράχνες ή το
σκοτάδι...**

Πήγαινε στη σελίδα 20.



**Όταν κάποιος άλλος
έχει κάτι
που θέλεις...**

Πήγαινε στη σελίδα 22.



**Όταν αισθάνεσαι
ότι κανείς δε σε
ακούει...**

Πήγαινε στη σελίδα 24.



**Όταν δεν έχεις
φίλους για να
παίζεις...**

Πήγαινε στη σελίδα 26.



Όταν αρρωσταίνεις...

Πήγαινε στη σελίδα 28.

Όταν σε μαλώνουν...

Τι μπορεί να αισθάνεσαι

- ★ διάθεση να κλάψεις ★ θυμό
- ★ ενοχή ★ αμηχανία ★ πανικό
- ★ ντροπή ★ ταραχή ★ εκνευρισμό
- ★ ότι σε έχουν παρεξηγήσει

Τι μπορεί
να σκέφτεσαι

Δεν είναι δίκαιο.
Το έκανα κατά λάθος.
Μα το έκανα επειδή...
Δεν ήμουν μόνο εγώ.
Το έκαναν κι άλλοι.

Όταν σε μαλώνουν, προσπάθησε
να βρεις τι χρειάζεται να κάνεις
για να βελτιωθούν τα πράγματα.

Σκέψου αυτό που έκανες. Έβλαψες κάποιον ή κάτι;
Τι θα μπορούσες να κάνεις για να το διορθώσεις;



Πρέπει να σου αγοράσω
καινούριο μολύβι.

Χρειάζεται να ζητήσεις
συγγνώμη από κάποιον;
(Αυτό μάλλον θα βοηθήσει
να νιώσεις καλύτερα και εσύ
και ο άλλος.)



Συγγνώμη.

Να θυμάσαι...

Σταμάτα να παίζεις.
Έχω πονοκέφαλο!

Μήπως αυτός που σε
μάλωσε είχε μια δύσκολη
μέρα; (Μερικές φορές
αυτός είναι ο λόγος
που ένα παιδί
επιπλήττεται.
Δεν είναι δίκαιο,
αλλά ούτε και
οι μεγάλοι
τα κάνουν
πάντα όλα
σωστά.)



Μερικές φορές βοηθάει
να εξηγήσεις ακριβώς
τι συνέβη και γιατί έκανες
αυτό που έκανες. (Καλό
είναι να διαλέξεις μια στιγμή
που όλοι είναι ήρεμοι.)



Έκοψα δρόμο
μέσα από το
πάρκο γιατί
είχα αρχήσει.

Όλοι ανησυχούμε για διάφορα πράγματα και αυτό είναι φυσιολογικό! Τα παιδιά όμως χρειάζονται βοήθεια για να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα που τους δημιουργούνται από διάφορες καταστάσεις: μπορεί να τσακωθούν με κάποιον φίλο τους ή να αρρωστήσουν, να δουν κάτι τρομακτικό στην τηλεόραση ή να αλλάξουν δασκάλα. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας τα βοηθάει να μάθουν να περιγράφουν τι είναι αυτό που τα δυσκολεύει και δίνει χρήσιμες συμβουλές για το πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους προτού αυτές γίνουν υπερβολικά μεγάλες για να τις διαχειριστούν.

Διαβάστε το μαζί με το παιδί και βοηθήστε το να βρει τρόπους να αντιμετωπίζει τα σκαμπανεβάσματα της καθημερινής ζωής και να ξαναβρεί το χαμόγελό του.

