



ΝΑΙ ΣΤΗ ΧΑΡΑ!

ΠΡΟΤΟΤΥΠΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΟΧΝΕΙΣ ΤΗ ΛΥΠΗ Ή ΤΟΝ ΘΥΜΟ

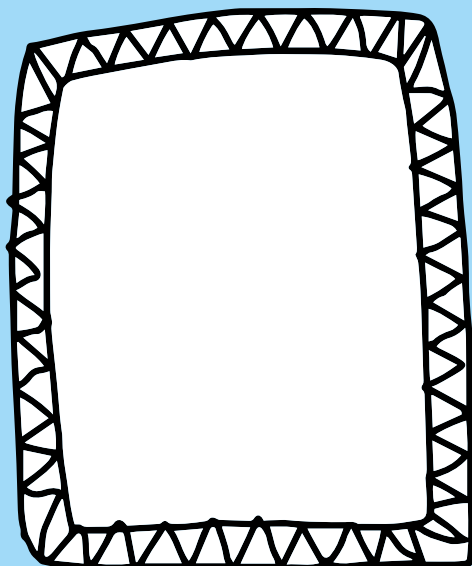
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΛΥΠΗ!

Πώς αισθάνεσαι όταν είσαι
ζητημένος/-η; Εξήγησέ το
με λέξεις σε αυτή τη σελίδα.

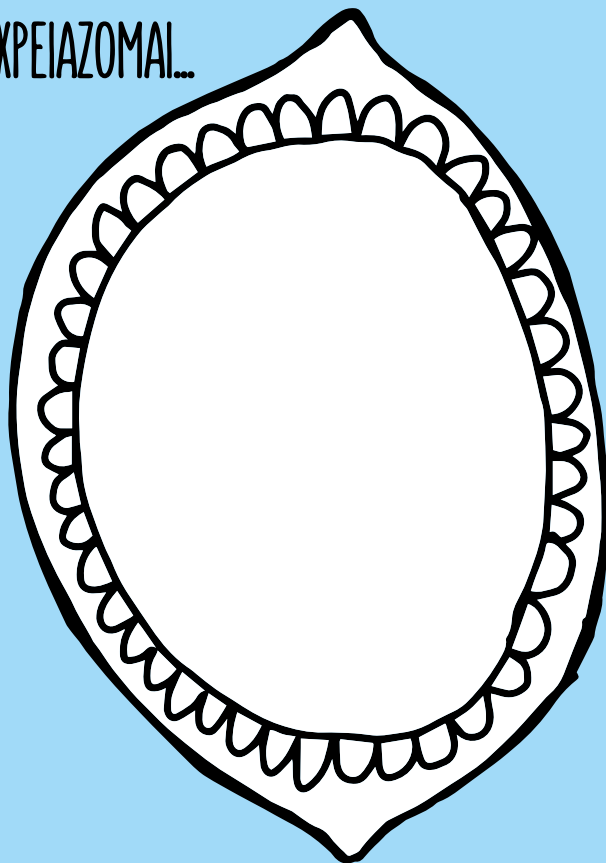
Ίσως αισθάνεσαι ένα βάρος που σου
κάθεται στο στήθος ή τον λαιμό.
Ίσως νιώθεις ένα κενό.

ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΩ ΛΥΠΗ, ΘΕΛΩ...

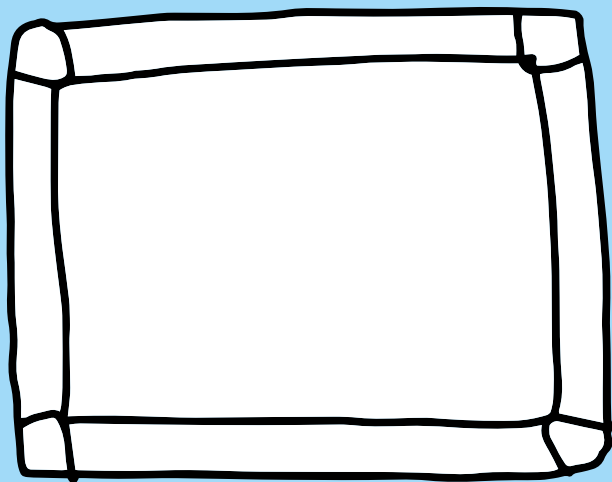


Γράψε μερικές λέξεις ή ζωγράφισε
μια εικόνα για να δείξεις
πώς αισθάνεσαι.

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ...



ΝΙΩΘΩ ΣΑΝ...



ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΧΑΡΑ!

Διάβασε τα 5 παρακάτω βήματα
και κάνε μια δοκιμή.

Ξέρεις ότι μπορείς
να δημιουργήσεις
συναισθήματα χαράς
στον εαυτό σου
εδώ και τώρα;

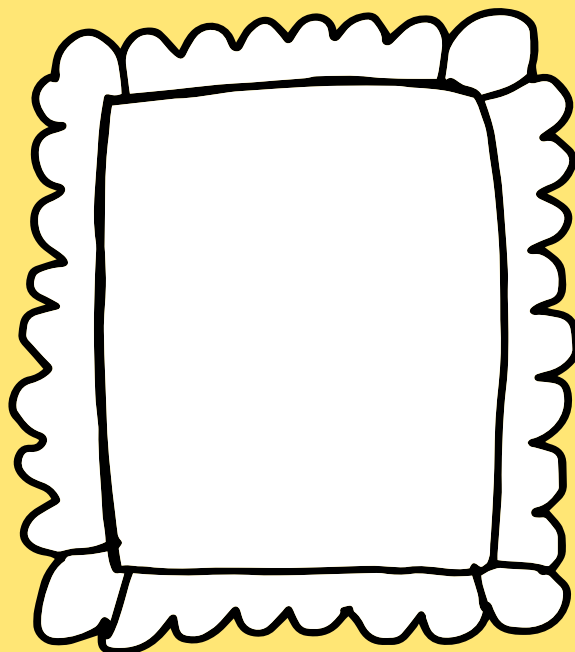
1. Ξάπλωσε ή κάθισε κάπου
ήσυχα και αναπνευστικά.

2. Κλείσε τα μάτια σου.

3. Σκέψου κάποια στιγμή
της ζωής σου που ήσουν πορρό
χαρούμενος/-η για κάτι
— ίσως μια υπέροχη βόλτα,
μια ευγενική κίνηση ή τη μέρα
που κέρδισες κάποιο βραβείο.

4. Προσπάθησε να δεις
τον εαυτό σου εκείνη
τη στιγμή — σκέψου
τι φορούσες, τι έβλεπες
και τι άκουγες. Πώς νιώθεις
που βρίσκεσαι εκεί;

5. Κράτα αυτή την εικόνα
στο μυαλό σου για όσο
το δυνατόν περισσότερο.



Σε αυτό το κενό κόλλησε μια φωτογραφία σου
ενώ κάνεις κάτι που σε χαροποιεί
ή ζωγράφισε μια εικόνα με σένα στο μέλλον
να κάνεις κάτι που αγαπάς.

ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ!

Τώρα που πήρες άριστα σε αυτή
την άσκηση, κάνε την όποτε θέλεις,
ώστε να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου
ότι μπορείς να νιώσεις χαρά ή και για
να φέρεις ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σου.

Είναι το καλύτερο
συναίσθημα
στον κόσμο!



ΕΙΜΑΙ ♥
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ/-Η!

Ο καθένας
χαίρεται με κάτι
διαφορετικό.



Εσένα τι σου δίνει χαρά;



οι φίλοι μου

Η ΜΟΥΣΙΚΗ

το σχολείο

Να βοηθώ
τους άλλους

το παγωτό

οι σκύλοι

η οικογένειά μου

η λιακάδα

οι γάτες

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

το σινεμά

ΓΕΜΙΣΕ ΧΑΡΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ



ΝΑΙ Ο ΣΤΗ ΧΑΡΑ!

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει
να νιώσεις χαρά, ηρεμία
και αυτοπεποίθηση.

Χρησιμοποίησε
τη δημιουργικότητά σου ώστε,
γράφοντας και ζωγραφίζοντας,
να διώξεις τα αρνητικά συναισθήματα
και να αντιμετωπίσεις με αισιοδοξία
ό,τι σε απασχολεί.

Για παιδιά
και εφήβους

ISBN: 978-618-03-1347-5



9 786180 313475

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΜΕ 81347