



ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ!

ΠΡΟΤΟΤΥΠΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ

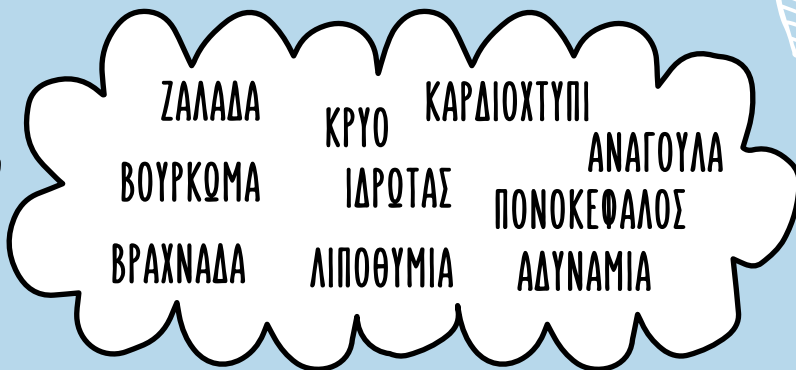
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΓΧΟΥΣ



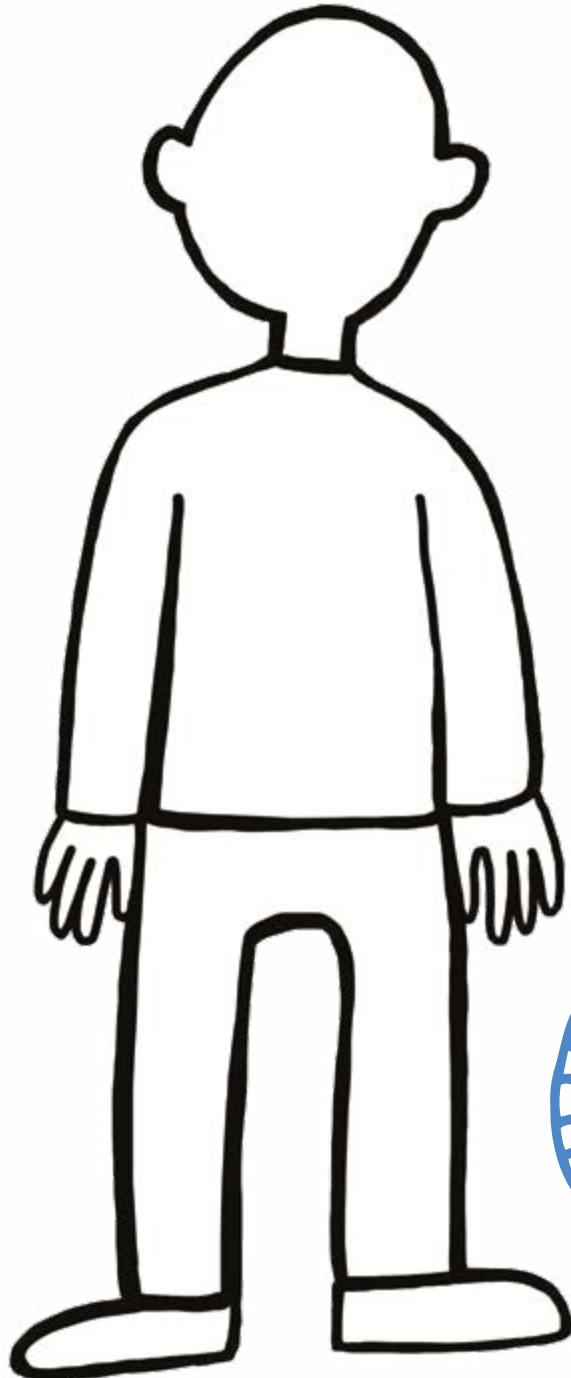
Ψάξε στο κρυπτόλεξο. Όταν το άγχος σε καταλαμβάνει, νιώθεις τίποτα από τα παρακάτω;



Α	Ν	Α	Γ	Ο	Υ	Λ	Α	Ρ	Η	Τ	Π
Δ	Ε	Α	Δ	Υ	Ν	Α	Μ	Ι	Α	Ρ	Ο
Τ	Τ	Ι	Ρ	Ο	Ε	Ο	Ζ	Δ	Ζ	Λ	Ν
Β	Ο	Υ	Ρ	Κ	Ω	Μ	Α	Ρ	Σ	Ι	Ο
Ρ	Π	Ο	Η	Ρ	Β	Ο	Τ	Ω	Δ	Π	Κ
Α	Μ	Ζ	Α	Υ	Τ	Β	Ι	Τ	Η	Ο	Ε
Χ	Ζ	Ι	Σ	Ο	Φ	Ν	Α	Α	Ι	Θ	Φ
Ν	Α	Α	Ι	Ν	Τ	Υ	Δ	Σ	Χ	Υ	Α
Α	Λ	Ι	Π	Ο	Κ	Υ	Μ	Ι	Α	Μ	Λ
Δ	Α	Ο	Ι	Ν	Ρ	Η	Ε	Ν	Ζ	Ι	Ο
Α	Δ	Ε	Α	Δ	Υ	Γ	Η	Ε	Δ	Α	Σ
Κ	Α	Ρ	Δ	Ι	Ο	Χ	Τ	Υ	Π	Ι	Τ

Όταν οι άνθρωποι σκέφτονται το άγχος ή τη νευρικότητα, συχνά το αντιλαμβάνονται σαν κάτι που βρίσκεται στο μυαλό, μα η ανησυχία συχνά γίνεται αισθητή και στο σώμα.

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΙΚΟΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕ Ή ΣΩΓΡΑΦΙΣΕ
ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.

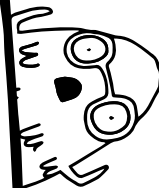
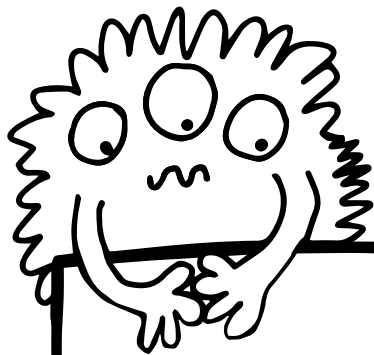


ΣΕ ΤΙ ΝΟΜΙΖΕΙΣ
ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ
ΑΝΤΙΓΡΑΜΒΑΝΕΣΑΙ
ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟ
ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ;

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Το καλύτερο που έχεις να κάνεις για τις ανησυχίες σου, αφού τις συζητήσεις, είναι να μην τους δίνεις σημασία.

Ζωγράφισε όλα όσα θα μπορούσες να κάνεις αντί να σκέφτεσαι όσα σε ανησυχούν.



ΧΡΩΜΑΤΙΣΕ ΤΑ.



Χρησιμοποίησε
όποιο χρώμα σου αρέσει.

Δοκίμασε διαφορετικά
χρώματα για κάθε σχήμα
ή χρωμάτισέ τα όλα με
το ίδιο.

ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ!

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

Χρησιμοποίησε
τη δημιουργικότητά σου ώστε,
γράφοντας και ζωγραφίζοντας,
να διώξεις τις ανησυχίες σου
και το άγχος και να αντιμετωπίσεις
με αισιοδοξία ό,τι σε απασχολεί.

Για παιδιά
και εφήβους

ISBN: 978-618-03-1348-2



9 786180 313482

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 81348