

Φραουλίτσα

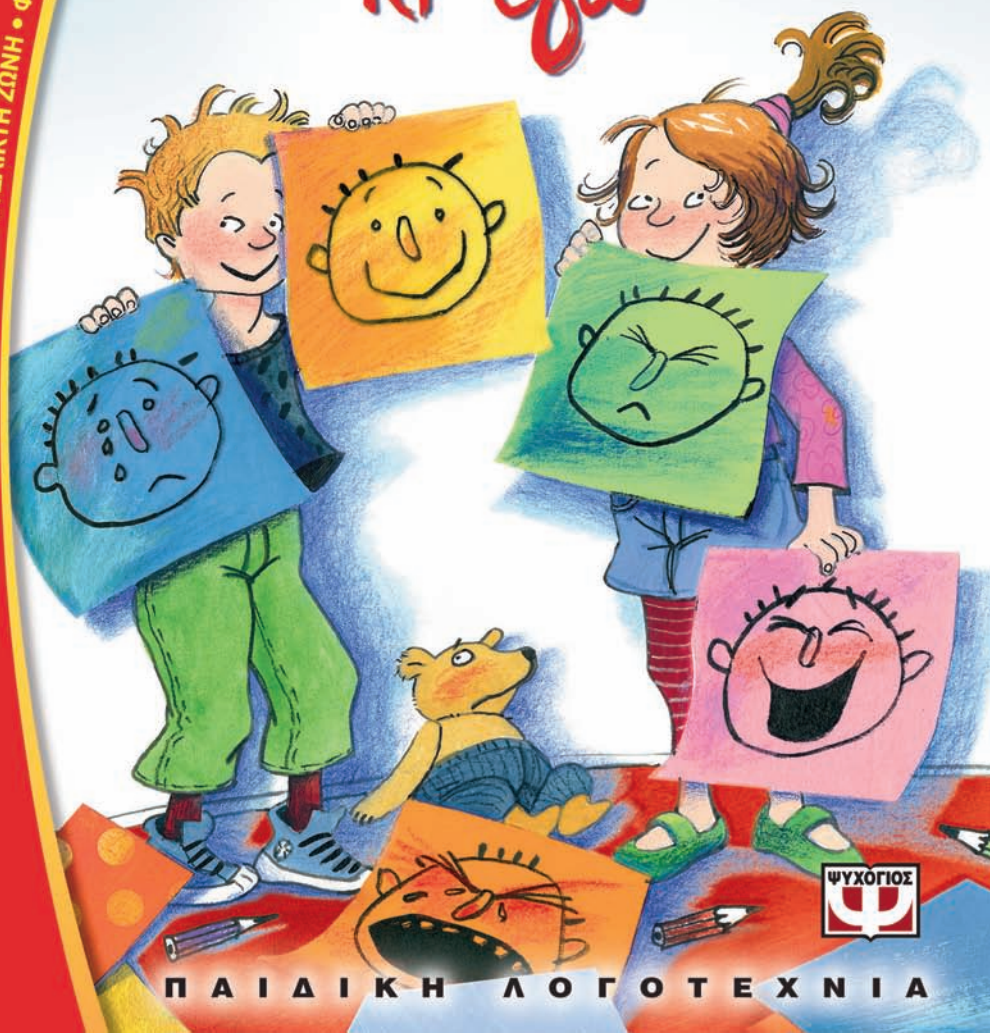


5-6-7 ΕΤΩΝ

ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ • ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ

Χόλντε Κρόιλ

Τα συναισθήματά μου κι εγώ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: ICH UND MEINE GEFÜHLE

Από τις Εκδόσεις Loewe, Μπίντλαχ 2011

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα συναισθήματά μου κι εγώ**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Holde Kreul

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Dagmar Geisler

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δομνίκη Σάνδν

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ — ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευδοξία Μπινοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. Πέππας ΑΒΕΕ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Loewe Verlag GmbH, Bindlach, 1996, 2000, 2004, 2010

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2012

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2012

ISBN 978-960-496-635-6



Τυπώθηκε σε 100% ανακυκλωμένο χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121

144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Μαυρομικάλη 1

106 79 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head office: 121, Tatoiou Str.

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 1, Mavromichali Str.

106 79 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr



Χόλντε Κρόιλ

Τα συναισθήματά μου κι εγώ



Μετάφραση:
Δομινίκη Σάνδη

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



Η ΧΟΛΝΤΕ ΚΡΟΪΛ γεννήθηκε στο Στσέτσιν της πρώην Ανατολικής Γερμανίας και νυν Πολωνίας. Σπούδασε ψυχολογία και από τότε ασχολείται με τα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Για καιρό διηύθυνε έναν παιδικό σταθμό για παιδιά με ψυχολογικές διαταραχές. Σήμερα εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια για παιδιά και ενηλίκους.



Αγαπητοί γονείς,

Τα παιδιά πολλές φορές δεν ξέρουν πώς να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Στρέφονται λοιπόν προς τους γονείς τους, οι οποίοι όμως συχνά κρύβουν αυτά που αισθάνονται. Επιπλέον, αντιμετωπίζουν επικριτικά διάφορα συναισθήματα, όπως για παράδειγμα το θυμό και τη ζήλια, και τιμωρούν τα παιδιά γι' αυτά. Έτσι εκείνα μαθαίνουν ότι η εκδήλωση των συναισθημάτων τους είναι κάτι προβληματικό και δυσάρεστο. Αρχίζουν, λοιπόν, είτε να τα εκδηλώνουν με υπερβολικό τρόπο είτε να τα απωθούν, πνίγοντας έτσι την ίδια τους την προσωπικότητα.



Τα συναισθήματα, επίσης, επηρεάζονται από τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Γι' αυτόν το λόγο, τα παιδιά πρέπει να μάθουν να κατανοούν τα συναισθήματά τους ώστε να μπορούν να αντιδρούν στις εκδηλώσεις των συναισθημάτων των άλλων. Η αντίληψη των συναισθημάτων και η υπεύθυνη διαχείρισή τους είναι ζωτικής σημασίας για την ομαλή κοινωνική ζωή. Το κατά πόσο ελέγχουμε τα συναισθήματά μας είναι μια διαδικασία εκμάθησης αλλά και μια δοκιμασία των ορίων. Αυτό το βιβλίο θέλει να δώσει στα παιδιά τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματά τους, καθώς και το πώς τα εκδηλώνουν. Θέλει επίσης να τους δώσει θάρρος, ώστε να τα αντιμετωπίσουν χωρίς αμφιβολία και φόβο.

Χόλντε Κρόιλ





Είναι τόσο ωραίο
που αναγνωρίζω τα
συναισθήματά μου
και ξέρω πώς να
τα δείξω. Όταν είμαι
πολύ χαρούμενη, τότε μπορώ
να γελάσω και να ζητωκραυγάσω
δυνατά!



Όταν είμαι θυμωμένος
και οργισμένος, τότε
μπορώ να αγριέψω
και να ουρλιάξω.



Όταν αγαπώ
κάποιον, τότε
μπορώ να τον αγκαλιάσω
και να τον σφίξω δυνατά.

An illustration of a child with orange hair sleeping at a green table. The child is wearing a green long-sleeved shirt and has their head buried in their arms. A bright yellow beam of light from a window above illuminates the child and the table. The background shows a blue wall and a blue chair.

Όταν είμαι στενοχωρημένος,
τότε μερικές φορές μπορεί
και να κλάψω.



Όταν φοβάμαι, τότε
δε θέλω να κάνω τίποτε
άλλο παρά να κρυφτώ.

Όταν ζηλεύω, τότε διαφορετικά
συναισθήματα παλεύουν μέσα μου.
Νιώθω ταυτόχρονα απογοητευμένος
και θυμωμένος.





Μερικές φορές, ένα συναίσθημα γίνεται τεράστιο. Από το φόβο μπορεί να παγώσει όλο μου το σώμα και να μην εμπιστεύομαι κανέναν. Τότε, είναι καλό να μου πιάσει κάποιος το χέρι και να μου δώσει κουράγιο.

Μερικές φορές θυμώνω
τόσο πολύ, που χτυπάω
με δύναμη τα πόδια μου
στο πάτωμα· μπορεί ακόμη
και να σπάσω κάτι. Τότε δεν
πρέπει κανείς να έρθει κοντά μου.

