

ΜΗΝ ΘΥΜΩΝΕΙΣ

ΕΝΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Πρωτότυπο: DON'T GET MAD The anger alternative game.

Πηγή: Social skills central 2011 Guidance Group

Μετάφραση: Μουρελάτου Σταμούλα - Εργοθεραπεύτρια

Πληροφορίες για το παιχνίδι

Μία από τις σοβαρότερες αιτίες που οδηγούν τα παιδιά στο σχολικό σύμβουλο είναι η δυσκολία στη διαχείριση του θυμού τους. Ανεξάρτητα από τις αιτίες που δυσκολεύουν τα παιδιά να ελέγξουν το θυμό τους, είναι απαραίτητο να μάθουν τεχνικές διαχείρισης θυμού. Τα παιδιά που συνεχίζουν να έχουν δυσκολία στη διαχείριση του θυμού κατά την εφηβεία, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποδίδουν χαμηλότερα των δυνατοτήτων τους ή να παρατάνε το σχολείο, να πειραματίζονται με ναρκωτικά και αλκοόλ, να παρουσιάζουν κοινωνική απομόνωση και απόρριψη και να παρουσιάζουν προβλήματα συμπεριφοράς στο σπίτι ή αργότερα στην εργασία.

Το παιχνίδι αυτό αποτελεί ένα χρήσιμο τρόπο εκμάθησης δεξιοτήτων συναισθηματικής ευφυΐας. Έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί με παιδιά κατά τη διάρκεια συμβουλευτικών συνεδριών ή μέσα στη τάξη ή στο σπίτι. Σκοπός του είναι να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν για τη διαχείριση θυμού και να σκεφτούν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης καθημερινών καταστάσεων. Κάθε ερώτηση παρουσιάζει ένα σενάριο που θα προκαλέσει το θυμό του παιδιού και ζητά από τα παιδιά να βρουν καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης της εκάστοτε κατάστασης.

Πως παίζεται

- Για 1 – 5 παίκτες
- Ο πρώτος παίχτης ρίχνει ένα νόμισμα το οποίο πέφτει σε έναν αριθμό της επόμενης σελίδας.
- Αν το νόμισμα πέσει στο κέντρο, ο παίχτης ξαναρίχνει.
- Σημειώστε τους δύο αριθμούς πάνω στους οποίους ακουμπά το νόμισμα.
- Οι δύο αριθμοί αφορούν την «κατάσταση - συνθήκη» την οποία ο παίχτης θα παίξει. Για παράδειγμα αν οι δύο αριθμοί είναι το 1 και το 7, ο παίχτης θα παίξει την κατάσταση 17.
- Διαβάζουμε την κατάσταση στον παίχτη. Όταν ο παίχτης αποδώσει την κατάσταση-συνθήκη παίρνει ένα πόντο.
- Αν ο παίχτης δεν θέλει να αποδώσει μια κατάσταση-συνθήκη τότε χάνει την σειρά του και δεν παίρνει πόντο.
- Υπενθυμίστε στους παίκτες πως δεν υπάρχουν σωστοί και λάθος τρόποι παιχνιδιού ή απόδοσης των καταστάσεων-συνθηκών.
- Ενθαρρύνετε την συζήτηση.
- Ο πρώτος παίχτης που θα μαζέψει 5 πόντους είναι ο νικητής.

0	1	2	3
9	ΜΗ ΘΥΜΩΝΕΙΣ		4
8	7	6	5

ΟΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ – ΣΥΝΘΗΚΕΣ

1. Ο Κώστας άκουσε τον φίλο του τον Νίκο να λέει πως είναι χαζός. Ο Κώστας ένιωσε πως δεν θέλει να ξαναμιλήσει στο φίλο του ποτέ. Τι θα ήταν καλύτερο να κάνει;
2. Η Μαρία αισθανόταν πολύ άρρωστη, όμως η μαμά της την έστειλε στο σχολείο. Η Μαρία ένιωσε πως ήθελε να φωνάξει θυμωμένη στη μαμά της. Τι θα λέγατε να κάνει η Μαρία καλύτερα;
3. Ο δάσκαλος κατηγόρησε τον Πέτρο πως μιλάει μέσα στην τάξη ενώ δεν μίλαγε. Ο Πέτρος ένιωσε πως ήθελε να παραπονηθεί. Τι θα λέγατε στον Πέτρο να κάνει καλύτερα;
4. Η φίλη της Κικής έσπασε το χέρι της αγαπημένης της κούκλας. Η Κική ήθελε να κλάψει. Τι θα λέγατε στην Κική να κάνει;
5. Η Νίκη έγραψε πολύ άσχημα σε ένα σχολικό διαγώνισμα. Ένιωσε πολύ άσχημα και ήθελε να φύγει από την τάξη. Τι θα της συμβουλευάτε να κάνει;
6. Ο Παναγιώτης ήθελε να παρακολουθήσει την αγαπημένη του εκπομπή στην τηλεόραση αλλά οι γονείς του παρακολουθούσαν κάτι άλλο. Ο Παναγιώτης ήθελε θύμωσε κι ένιωθε πως θα εκραγεί. Τι θα λέγατε στον Παναγιώτη να κάνει;
7. Ο Σπύρος ήθελε να κάνει βόλτα με το ποδήλατό του αλλά είχε ένα τρύπιο λάστιχο. Από το θυμό του ήθελε να κλωτσήσει το ποδήλατά του. Τι πιστεύετε πως θα έπρεπε να κάνει ο Σπύρος;
8. Η Λένα ξέχασε το φαγητό της και πείναγε πολύ. Ένιωσε πως θα ήθελε να μείνει μόνη της. Τι πιστεύετε πως θα έπρεπε να κάνει;
9. Ο Κώστας και η Στεφανία έπαιζαν με τη μπάλα τους όταν ο Γιώργος τους πλησίασε και τους την πήρε. Ο Κώστας και η Στεφανία άρχισαν να λένε άσχημα λόγια στον Γιώργο. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνουν;

10. Ο Χρήστος ήθελε να παίξει μπάσκετ αλλά οι φίλοι του θελαν να παίξουν ποδόσφαιρο. Ο Χρήστος ένιωσε πολύ θυμωμένος και ήθελε να ξεσπάσει σε φωνές. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει ο Χρήστος;
11. Η μητέρα του Άγγελου μαγείρευε ψάρι για βραδινό. Ο Άγγελος μισεί το ψάρι. Ήθελε να σηκωθεί από το τραπέζι και να πάει στο δωμάτιό του. Τι πιστεύετε πως θα έπρεπε να κάνει;
12. Έβρεξε την ημέρα που ο Γιάννης είχε αγώνα ποδοσφαίρου. Ένιωσε πως ήθελε να τσιρίξει από το θυμό του. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει;
13. Η Πόπη ανακάλυψε πως η φίλη της η Νίκη, πήγε στο σινεμά με κάποια άλλα κορίτσια και δεν την προσκάλεσε. Η Πόπη πίστευε πως έπρεπε να της τηλεφωνήσει και να της βάλει τις φωνές. Τι θα συμβουλευάτε την Πόπη να κάνει;
14. Οι γονείς της Μίνας της ζήτησαν να καθαρίσει το δωμάτιό της αλλά η Μίνα ήθελε να παίξει έξω στην αυλή. Η Μίνα ήθελε να αγνοήσει αυτό που της είπαν οι γονείς της και να βγει έξω για παιχνίδι. Τι θα λέγατε στην Μίνα να κάνει;
15. Ο Θέμης ήθελε να μείνει ξύπνιος μέχρι αργά και να παίξει βιντεοπαιχνίδια αλλά οι γονείς του του είπαν να ετοιμαστεί για ύπνο. Ο Θέμης ήθελε να αντιμιλήσει στους γονείς του θυμωμένα. Τι θα του λέγατε πως πρέπει να κάνει;
16. Η Ελένη έπαιξε με τη μπάλα του μπάσκετ αλλά ήρθε ένα άλλο παιδί και της την πήρε. Η Ελένη ένιωσε πως ήθελε να τον χτυπήσει δυνατά. Τι θα λέγατε στην Ελένη να κάνει;
17. Ο Στάθης ήθελε να παίξει με το πατίνι του όμως οι γονείς του του είπαν πως πρέπει να επισκεφτούν τον παππού και την γιαγιά. Ο Στάθης σκέφτηκε να τους αγνοήσει και να παίξει με το πατίνι του. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει ο Στάθης;
18. Η Χρύσα έριξε λίγο χυμό πάνω στην Βίκυ κατά λάθος. Η Βίκυ θύμωσε και σκέφτηκε να της ρίξει κι αυτή χυμό για να την εκδικηθεί. Τι θα λέγατε στην Βίκυ να κάνει;
19. Η Δάφνη ήθελε ένα κουταβάκι για τα γενέθλιά της αλλά δεν της το έκαναν δώρο. Ένιωσε πως ήθελε να παραπονεθεί στους γονείς της γιατί της κατέστρεψαν τα γενέθλιά της. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει η Δάφνη;

20. Στην Αλίκη αρέσουν πολύ τα γλυκά. Οι γονείς της όμως δεν θέλουν να της δίνουν τροφές που περιέχουν ζάχαρη. Η Αλίκη νιώθει πως θέλει να τσιρίξει και να μαλώσει με τους γονείς της. Τι πιστεύετε πως πρέπει να κάνει;
21. Ο δάσκαλος ζήτησε από τον Νίκο, να μετακινήσει το θρανίο του στην άλλη πλευρά της αίθουσας. Ο Νίκος δεν ήθελε να το μετακινήσει γιατί του άρεσε η θέση του κι ένιωσε πως ήθελε να σπάσει την καρέκλα από το θυμό του για να διαμαρτυρηθεί. Τι θα λέγατε στον Νίκο να κάνει;
22. Η Κατερίνα δεν έκανε την εργασία της για το σχολείο αλλά είχε μια πολύ καλή δικαιολογία και αληθινή. Προσπάθησε να εξηγήσει στην δασκάλα της αλλά η δασκάλα της δεν την πίστευε. Η Κατερίνα ένιωσε πως ήθελε να τσιρίξει από το θυμό της. Τι θα λέγατε στην Κατερίνα να κάνει;
23. Ο Σωκράτης ζωγράφιζε ήρεμα μια ζωγραφιά για την μητέρα του όταν ξαφνικά σκόνταψε πάνω του ο Παντελής και του την κατέστρεψε. Ο Σωκράτης ένιωσε πως ήθελε να σκίσει μια από τις ζωγραφιές του Παντελή για αντίποινα. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει ο Σωκράτης;
24. Η Αλεξία ανακάλυψε πως ο Χρήστος διέδιδε φήμες για την ίδια που δεν ήταν αληθινές. Η Αλεξία ένιωσε πως θα έπρεπε να κάνει το ίδιο. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει η Αλεξία;
25. Ο Τάκης διψούσε πολύ, όμως η ουρά για τη βρύση ήταν πολύ μεγάλη και έπρεπε να περιμένει πολύ ώρα. Ήθελε να παρακάμψει όλους τους συμμαθητές του και να πάει στην αρχή της σειράς. Τι θα προτείνατε στον Τάκη να κάνει;
26. Στο πάρτι γενεθλίων, η Καίτη πήρε το κομμάτι της τούρτας που ήθελε η Ζωή. Η Ζωή θύμωσε πολύ και ήθελε να πάει να πάρει την τούρτα μέσα από το πιάτο της. Τι θα λέγατε στην Ζωή να κάνει;
27. Ο Μάρκος κι ο Γιάννης ήταν οι καλύτεροι φίλοι μέχρι τη στιγμή που ο Μάρκος απέκτησε ένα άλλο καλύτερο φίλο. Ο Γιάννης θύμωσε πολύ και σκέφτηκε να μην ξανακάνει παρέα με τον Μάρκο. Τι θα τον συμβουλεύατε να κάνει;
28. Οι συμμαθητές του Γιάννη, δεν του επιτρέπουν να συμμετέχει σε μια ομάδα που έχουν δημιουργήσει. Ο Γιάννης θύμωσε και σκέφτηκε πως

αν τους ενοχλεί διαρκώς και να τους πειράζει, θα καταφέρει να μπει στην ομάδα. Τι πιστεύετε πως θα πρέπει να κάνει;

29. Η Λάουρα ήθελε ένα καινούργιο ραδιοσιντί αλλά οι γονείς της δεν μπορούσαν να της το αγοράσουν. Η Λάουρα θύμωσε πολύ και σκέφτηκε πως αν φώναζε και αντιμιλούσε στους γονείς της, τελικά θα της το αγόραζαν. Τι νομίζετε πως θα πρέπει να κάνει;
30. Ο Παύλος σήκωνε διαρκώς το χέρι του στην τάξη γιατί ήξερε όλες τις σωστές απαντήσεις που έκανε ο δάσκαλός του όμως ο δάσκαλος δεν του έδινε τον λόγο. Ο Παύλος θύμωσε και σκέφτηκε να αρχίσει να φωνάζει τις απαντήσεις ακόμη και χωρίς την άδεια του δασκάλου. Τι θα προτείνατε στον Παύλο να κάνει;
31. Ο Νίκος έβαλε κατά λάθος τρικλοποδιά στον Κώστα καθώς περπατούσαν στο διάδρομο του σχολείου. Ο Κώστας θύμωσε κι ήθελε να τον χτυπήσει. Τι θα λέγατε στον Κώστα να κάνει;
32. Η Μαίρη δεν επιλέχτηκε στην ομάδα ποδοσφαίρου που ήταν όλοι οι φίλοι της αλλά στην αντίπαλη ομάδα. Ένιωθε θυμό και δεν ήθελε να συμμετέχει στην ομάδα. Τι θα λέγατε στην Μαίρη να κάνει;
33. Ο Σίμος δεν κρύωνε καθόλου, όμως οι γονείς του, του είπαν πως για να βγει έξω θα πρέπει να βάλει το μπουφάν του. Ο Σίμος θύμωσε κι ήθελε να πετάξει το μπουφάν του στα σκουπίδια για να διαμαρτυρηθεί. Τι νομίζετε πως θα πρέπει να κάνει ο Σίμος;
34. Το διάλειμμα τελείωσε κι ο δάσκαλος του Σπύρου του ζήτησε να περάσει στην αίθουσα. Ο Σπύρος δεν ένιωθε ακόμη έτοιμος να εγκαταλείψει το διάλειμμα και θέλησε να τρέξει και να κρυφτεί από τον δάσκαλό του. Τι πιστεύετε πως θα πρέπει να κάνει ο Σπύρος;
35. Μόλις ήρθε η σειρά του Κώστα να παίξει ποδόσφαιρο, ο δάσκαλος τερμάτισε το παιχνίδι. Ο Κώστας ήθελε να παραπονηθεί στον δάσκαλό του. Τι θα του λέγατε να κάνει;
36. Οι γονείς της Καίτης, της υπενθύμισαν αρκετές φορές πως έπρεπε να κάνει τις δουλειές που της αναλογούσαν στο σπίτι. Η Καίτη θύμωσε κι ήθελε να τους αντιμιλήσει και να μην τις κάνει. Τι θα της λέγατε εσείς;
37. Ο οδηγός του λεωφορείου, ζήτησε από τον Χάρη να καθίσει στο μπροστινό κάθισμα, παρ' όλο που ο Χάρης ήταν πολύ ήσυχος. Ο Χάρης θύμωσε κι ήθελε να μην υπακούσει. Τι θα του λέγατε να κάνει;

38. Η Νίκη μιλούσε στο τηλέφωνο με την Μαρία όταν η Μαρία της είπε πως την θεωρεί παχουλή. Η Νίκη θύμωσε και ήθελε να της κλείσει το τηλέφωνο. Τι θα προτείνατε στην Νίκη να κάνει;
39. Ο Παναγιώτης, ήθελε ένα καινούργιο ζευγάρι αθλητικά παπούτσια, όμως ο μπαμπάς του είπε πως τα παλιά του παπούτσια ήταν ακόμη σε καλή κατάσταση. Ο Παναγιώτης σκέφτηκε πως αν επίτηδες χαλούσε τα παπούτσια του, οι γονείς του θα αναγκάζονταν να του πάρουν καινούργια. Τι θα λέγατε στον Παναγιώτη να κάνει;
40. Ο Αντρέας ήθελε να πάει με τους γονείς του στο προγραμματισμένο τους ταξίδι, όμως οι γονείς του τον άφησαν στην γιαγιά. Ο Αντρέας θύμωσε κι σκέφτηκε να αγνοεί διαρκώς την γιαγιά του έτσι ώστε να εκδικηθεί τους γονείς του. Τι πιστεύετε πως θα πρέπει να κάνει;
41. Ο Φάνης γλίστρησε μέσα στην καφετέρια κι όλοι γελούσαν μαζί του. Ο Φάνης θύμωσε κι ήθελε να πει σε όλους να το βουλώσουν. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει;
42. Ο δάσκαλος δεν επέτρεψε στον Κώστα να καθίσει δίπλα στον φίλο του τον Νίκο σε μια σχολική γιορτή. Ο Κώστας σκέφτηκε να μετακινηθεί κρυφά από τον δάσκαλό του και να καθίσει δίπλα στον φίλο του. Τι νομίζετε πως πρέπει να κάνει;
43. Ο Μπάμπης απάντησε δύο φορές λανθασμένα στις ερωτήσεις που του έκανε ο δάσκαλός του στο μάθημά της ημέρας. Ταυτόχρονα θύμωσε με το παιδί που έδινε τις σωστές απαντήσεις και ήθελε να του πει να το βουλώσει. Τι θα λέγατε στον Μπάμπη να κάνει;
44. Ο Αλέξανδρος είπε ένα μυστικό στον Πάρη και του ζήτησε να μην το πει πουθενά, ο Πάρης όμως το είπε σε όλη την τάξη. Ο Αλέξανδρος θύμωσε πολύ κι ήθελε να χτυπήσει τον Πάρη. Τι θα του λέγατε να κάνει;
45. Όταν ο Παντελής πήγε στο σχολείο με ένα καινούργιο κούρεμα, όλη η τάξη γέλασε μαζί του. Ο Παντελής θύμωσε κι ήθελε να τσιρίξει και να τους μιλήσει άσχημα για να σταματήσουν. Τι θα του λέγατε να κάνει;
46. Η Αντωνία ένιωσε πως η μεγαλύτερή της αδελφή την πείραζε καθώς έτρωγαν το μεσημεριανό τους. Θύμωσε κι ήθελε να της πετάξει φαγητό. Τι θα προτείνατε στην Αντωνία να κάνει;
47. Η Τζένη ήθελε να μπει στην ομάδα ποδοσφαίρου όμως οι άλλοι παίχτες δεν της το επέτρεπαν. Η Τζένη θύμωσε και σκέφτηκε να τους

- πάρει την μπάλα και να τρέξει μακριά. Τι νομίζετε πως θα έπρεπε να κάνει;
48. Ο Βύρωνας έχανε διαρκώς στο βιντεοπαιχνίδι που έπαιξε με τον φίλο του. Θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να σπάσει το παιχνίδι και να φύγει. Τι θα του λέγατε να κάνει;
49. Η Ρίτα ήθελε να τηλεφωνήσει όμως η μητέρα της μιλούσε στο τηλέφωνο. Η Ρίτα θύμωσε και σκέφτηκε να διακόψει την συνομιλία της μητέρας της αποσυνδέοντας το τηλέφωνο έτσι ώστε να καταφέρει να τηλεφωνήσει η ίδια. Τι θα της προτείνατε να κάνει;
50. Ο πατέρας του Άκη, του ζήτησε να καθαρίσει την ακαταστασία που δημιούργησε ο αδελφός του. Ο Άκης θύμωσε και σκέφτηκε να αγνοήσει τον πατέρα του. Τι πιστεύετε πως πρέπει να κάνει;
51. Η Πετρούλα είπε στην Μαρία πως θα της τηλεφωνήσει το βράδυ της Παρασκευής αλλά δεν το έκανε. Η Μαρία θύμωσε και σκέφτηκε να μην ξαναμιλήσει στην Πετρούλα. Τι πιστεύετε πως πρέπει να κάνει;
52. Ο φίλος του Πάνου δεν δέχτηκε να μοιραστεί μαζί του το γλυκό του. Ο Πάνος θύμωσε και σκέφτηκε να γυρίσει στο σπίτι του. Τι θα λέγατε στον Πάνο να κάνει;
53. Ο Μάρκος κέρδισε ένα μετάλλιο σε έναν αγώνα όμως ο Χρήστος πίστευε πως είχε κλέψει, κέρδισε δηλαδή κάνοντας ζαβολιά. Ο Χρήστος θύμωσε και σκέφτηκε να του κλέψει το μετάλλιο. Τι θα του λέγατε να κάνει;
54. Ο Μάρκος ήθελε να μείνει μόνος του όμως οι συμμαθητές του τον ρωτούσαν διαρκώς αν θα ήθελε να πάει στην παρέα τους. Ο Μάρκος θύμωσε κι ήθελε να τους φτύσει. Τι θα του προτείνατε να κάνει;
55. Η Μαρία χώθηκε μπροστά από την Ουρανία καθώς περίμεναν στην ουρά του κυλικείου. Η Ουρανία θύμωσε και σκέφτηκε να κάνει το ίδιο. Τι θα της προτείνατε;
56. Η μητέρα είπε στην Λίζα να εξασκηθεί στα μαθήματα πιάνου, η Λίζα όμως δεν ήθελε και σκέφτηκε να χτυπήσει δυνατά το πλήκτρα του πιάνου για να διαμαρτυρηθεί. Τι νομίζετε πως θα πρέπει να κάνει η Λίζα;
57. Ο δάσκαλος είπε στον Φίλιππο να ξεναγήσει στο διάλειμμα τον καινούργιο μαθητή στο σχολείο. Ο Φίλιππος όμως ήθελε να παίξει με

τους φίλους του και να αγνοήσει τον καινούργιο μαθητή. Τι θα του λέγατε να κάνει;

58. Η Βασιλική ήθελε να πάει στην παραλία όμως ο πατέρας της δεν της το επέτρεπε. Η Βασιλική θύμωσε κι ήθελε να μιλήσει πολύ άσχημα στον πατέρα της. Τι θα της λέγατε να κάνει;

59. Η Σόνια θύμωσε γιατί την διάλεξαν τελευταία στην ομάδα μπάσκετ. Ένιωσε θυμωμένη και σκέφτηκε να μη συμμετέχει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τι νομίζετε πως πρέπει να κάνει;

60. Η Ελένη θέλει να παραμείνει στο κρεβάτι της αλλά οι γονείς της την αναγκάζουν να σηκωθεί και να πάει στο σχολείο. Η Ελένη θύμωσε και σκέφτηκε να τους αγνοήσει και να μείνει στο κρεβάτι της. Τι πιστεύετε πως πρέπει να κάνει;

61. Ο Χρήστος ήθελε να εκλεγεί ο πρόεδρος της τάξης του όμως η Μαρία πήρε περισσότερες ψήφους. Ο Χρήστος θύμωσε και σκέφτηκε να κάνει κάτι κακό και άσχημο στην Μαρία. Τι νομίζετε πως πρέπει να κάνει;

62. Ο Νίκος είδε τον Παναγιώτη να βάζει τρικλοποδιά στον καλύτερο του φίλο. Ο Νίκος θύμωσε κι ήθελε να χτυπήσει τον Παναγιώτη. Τι θα του λέγατε να κάνει;

63. Ο Σάκης και ο Πέτρος διαφωνούσαν ως προς την καλύτερη ποδοσφαιρική ομάδα. Ο Σάκης θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να αρχίσει να τσιρίζει μέχρι τελικά να πείσει τον φίλο του. Τι θα του λέγατε να κάνει;

64. Η Πόπη ήθελε να πάει στο εμπορικό κέντρο μόνη της όμως οι γονείς της δεν της το επέτρεπαν γιατί δεν ήταν αρκετά μεγάλη κι υπεύθυνη ακόμη. Η Πόπη θύμωσε και σκέφτηκε να φύγει κρυφά από το σπίτι και να πάει στο εμπορικό κέντρο. Τι θα της συμβουλεύατε να κάνει;

65. Ο Γιώργος αρνήθηκε να δανείσει στη Νάντια τα υλικά της ζωγραφικής του. Η Νάντια θύμωσε και σκέφτηκε να πάρει κρυφά ότι χρειάζεται για να ολοκληρώσει το έργο της. Τι θα της λέγατε να κάνει;

66. Η Χρυσάνθη αισθανόταν πως μία δασκάλα της φώναζε πάντα χωρίς λόγο. Η Χρυσάνθη σκέφτηκε να μην πηγαίνει στο σχολείο για να αποφύγει τη συγκεκριμένη δασκάλα. Τι θα της λέγατε να κάνει;

67. Η φίλη της Λένας επαναλάμβανε διαρκώς ότι η Λένα της έλεγε κάνοντας τον παπαγάλο. Η Λένα εκνευρίστηκε κι ήθελε να πει άσχημα λόγια στη φίλη της. Τι θα της προτείνατε να κάνει;
68. Ο Αντρέας είπε στον Τάκη πως δεν ήθελε να παίζει μαζί του πια. Ο Τάκης θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να κλωσήσει τον Αντρέα. Τι θα του λέγατε να κάνει;
69. Η Φανή ένιωσε πως κανείς μέσα από την ομάδα της δεν έδινε σημασία στη δική της ιδέα. Η Φανή θύμωσε κι σκέφτηκε να μην ξαναμιλήσει και να μην αντιπροτείνει τίποτα στην ομάδα. Τι θα της συμβουλευάτε να κάνει;
70. Η Βάσια ήθελε να πάει σε ένα φιλικό σπίτι για να κοιμηθεί το βράδυ με τις φίλες της όμως οι γονείς της της είπαν πως θα έπρεπε να επισκεφτεί τη γιαγιά και τον παππού της. Η Βάσια θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να πει πως δεν συμπαθεί τη γιαγιά και τον παππού. Τι θα της λέγατε να κάνει;
71. Ο Μαρίνος ένιωθε πολύ περήφανος για τα καινούργια του παπούτσια όμως όταν τα φόρεσε στο σχολείο ένας συμμαθητής του του είπε πως δεν του άρεσαν καθόλου τα παπούτσια του κι έμοιαζαν γελοία. Ο Μαρίνος θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να χτυπήσει το συμμαθητή του. Τι θα τον συμβουλευάτε να κάνει;
72. Ο Ρένος δεν ήθελε να φάει μπρόκολο όμως η γιαγιά του του είπε πως θα έπρεπε να το φάει. Ο Ρένος σκέφτηκε να αγνοήσει την γιαγιά του και κρυφά να ταΐσει το μπρόκολο στο σκύλο. Τι θα του λέγατε να κάνει;
73. Η Τασία κρυφάκουσε τη φίλη της να λέει στην Γωγώ «πόσο άσχημη είναι η Τασία!». Η Τασία θύμωσε και ήθελε να βγάλει τα μαλλιά της φίλης της. Τι θα της συμβουλευάτε να κάνει;
74. Ο Αλέκος έκλεψε ένα ανέκδοτο από τον φίλο του τον Γιάννη και μετά το είπε σε όλους λέγοντας πως ο ίδιος το σκαρφίστηκε. Ο Γιάννης θύμωσε κι σκέφτηκε να φωνάξει μπροστά σε όλους πως ο Αλέκος λέει ψέματα. Τι θα του λέγατε να κάνει;
75. Η Νικολέτα θεώρησε πως είναι μεγάλη αδικία που η μικρή της αδελφή πήρε παγωτό μετά την ασθένειά της ενώ η ίδια δεν πήρε. Ένιωσε θυμωμένη κι ήθελε να τσιμπήσει τη μικρή της αδελφή. Τι θα της λέγατε να κάνει;

76. Ο Περικλής ήθελε τα γενέθλιά του να τα γιορτάσει πηγαίνοντας με την οικογένειά του σε ένα καλό εστιατόριο για φαγητό, όμως η μητέρα του μαγείρευε στο σπίτι. Ο Περικλής θύμωσε και ένιωσε πως ήθελε να πει στους γονείς του πως του κατέστρεψαν τα γενέθλιά του. Τι θα τον συμβουλευάτε να κάνει;
77. Ο Στάθης προσπαθούσε να πει μια ιστορία όμως ο φίλος του τον διέκοπτε διαρκώς. Ο Στάθης θύμωσε με τον φίλο του κι ένιωσε πως ήθελε να διηγηθεί την ιστορία του φωνάζοντας πολύ δυνατά. Τι θα του λέγατε να κάνει;
78. Η Καίτη ήταν πολύ θυμωμένη γιατί ένιωσε πως η καινούργια μαθήτριά μέσα στην τάξη της λάμβανε περισσότερο την προσοχή των συμμαθητών και δασκάλων της απ' ό,τι η ίδια. Η Καίτη σκέφτηκε να αρχίσει να διαδίδει φήμες για τη καινούργια μαθήτριά. Τι θα της λέγατε να κάνει;
79. Ο Κώστας ήθελε να κάνει τα μαθήματά του το πρωί όμως ο πατέρας του του ζήτησε να διαβάσει μετά το γεύμα. Ο Κώστας θύμωσε και σκέφτηκε ή να παρακούσει τον πατέρα του ή να μην κάνει καθόλου τα μαθήματά του. Τι θα τον συμβουλευάτε να κάνει;
80. Ο Δημήτρης ήθελε να παίξει ποδόσφαιρο με τους φίλους του όμως ο πατέρας του του ζήτησε να κουρέψει το γκαζόν. Ο Δημήτρης θύμωσε και σκέφτηκε να τρέξει στο δωμάτιο του χτυπώντας δυνατά τη πόρτα πίσω του. Τι θα του προτείνατε να κάνει;
81. Ο Ρένος ήθελε ένα καινούργιο βιντεοπαιχνίδι όμως η μητέρα του δεν του το αγόραζε. Ο Ρένος θύμωσε και σκέφτηκε να πει στην μαμά του πως είναι πολύ κακιά. Τι θα του λέγατε να κάνει;
82. Η Κική είπε τη Λένα χαζή. Η Λένα θύμωσε και σκέφτηκε να κάνει το ίδιο λέγοντας άσχημες λέξεις στην Κική. Τι θα της λέγατε να κάνει;
83. Ο Λεωνίδας είπε κάτι άσχημο για την οικογένεια του Νίκου. Ο Νίκος θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να δείρει τον Λεωνίδα. Τι θα του προτείνατε να κάνει;
84. Ο μικρός αδελφός της Δέσποινας δεν την άφηνε σε ησυχία καθώς προσπαθούσε να παίξει ένα βιντεοπαιχνίδι. Η Δέσποινα θύμωσε κι ήθελε να τον διώξει μακριά σπρώχνοντάς τον. Τι θα της λέγατε να κάνει;

85. Η Μίνα ήθελε να εξασκηθεί στο χορό της όμως ο αδελφός της άκουγε μουσική και δεν μοιραζόταν το ραδιοσιντί. Η Μίνα θύμωσε κι ήθελε να του πάρει το ραδιοσιντί. Τι θα της λέγατε να κάνει;
86. Η Ειρήνη ήθελε να καθίσει στο μπροστινό κάθισμα του αυτοκινήτου όμως η μεγαλύτερη αδελφή της πρόλαβε και κάθισε και δεν της παραχωρούσε τη θέση. Η Ειρήνη θύμωσε και ένιωσε πως ήθελε να χαστουκίσει την αδελφή της. Τι θα της λέγατε να κάνει;
87. Η Νίκη προετοιμαζόταν για την προφορική της εξέταση όμως ο δάσκαλός της μπερδεύτηκε και κάλεσε μια άλλη μαθήτριά πρώτα. Η Νίκη θύμωσε κι ένιωσε πως έπρεπε να παραπονηθεί με δυνατές φωνές στο δάσκαλό της. Τι θα της συμβουλευάτε να κάνει;
88. Ο Πάνος κατά λάθος λέρωσε το καινούργιο καπέλο του Σάκη. Ο Σάκης θύμωσε κι ένιωσε πως ήθελε να πετάξει το καπέλο του Πάνου μέσα στη λάσπη. Τι θα προτείνατε στον Σάκη να κάνει;
89. Η Αγγελική προσπαθούσε να συναρμολογήσει ένα παζλ όμως δεν τα κατάφερνε εύκολα. Ένιωσε θυμό και σκέφτηκε να κλωτσήσει το παζλ και να το ρίξει κάτω από το τραπέζι. Τι θα της λέγατε να κάνει;
90. Η μητέρα της Σόνιας πέταξε κατά λάθος στα σκουπίδια την εργασία για το σχολείο της. Η Σόνια θύμωσε και σκέφτηκε να πετάξει κι αυτή με τη σειρά της τα σημαντικά έγγραφα της μητέρας της στα σκουπίδια. Τι θα της συμβουλευάτε να κάνει;
91. Ο αδελφός του Βασίλη έφαγε το τελευταίο κομμάτι της τούρτας γενεθλίων του Βασίλη. Ο Βασίλης θύμωσε και ήθελε να χτυπήσει τον αδελφό του. Τι θα του λέγατε να κάνει;
92. Η Βασιλική προσπαθούσε να λύσει τα προβλήματα στα μαθηματικά της όμως ήταν πολύ δύσκολα. Ένιωσε θυμό και σκέφτηκε να σκίσει τις σελίδες του τετραδίου της. Τι θα της λέγατε να κάνει;
93. Ο Ηλίας ήθελε να παίξει με τον υπολογιστή του όμως η μητέρα του του είπε να διαβάσει για το αυριανό τέστ. Ο Ηλίας θύμωσε και σκέφτηκε να αγνοήσει την μητέρα του και να προσποιηθεί ότι διαβάζει. Τι θα τον συμβουλευάτε να κάνει;
94. Ο μικρός αδελφός της Ξένιας δεν σταμάταγε το κλάμα. Η Ξένια θύμωσε και σκέφτηκε να αρχίσει να του φωνάζει μέχρι να ηρεμήσει. Τι θα της λέγατε να κάνει;

95. Ο Νεκτάριος βιάδιζε γρήγορα για να φτάσει στη στάση του σχολικού λεωφορείου όμως η μικρή του αδελφή περπατούσε πολύ αργά. Ο Νεκτάριος θύμωσε κι σκέφτηκε να αρχίσει να την σπρώχνει για να περπατά γρηγορότερα. Τι θα του προτείνατε να κάνει;
96. Η Νίτσα προσπαθούσε να κάνει πρόβα για το διαγωνισμό χορού όμως ο αδελφός της και οι φίλοι του την κορόιδευαν. Η Νίτσα θύμωσε και ήθελε να τους πει άσχημα λόγια. Τι θα της λέγατε να κάνει;
97. Ο Ζαχαρίας προσπαθούσε να συναρμολογήσει τα κομμάτια ενός αεροπλάνου όμως δυσκολευόταν αρκετά στην τοποθέτηση ενός κομματιού. Ο Ζαχαρίας θύμωσε και ένιωσε πως ήθελε να πετάξει όλα τα κομμάτια στα σκουπίδια. Τι θα του λέγατε να κάνει;
98. Η μητέρα της Ρίτας την κατηγορήσε άδικα πως γέμισε λάσπες τα χαλιά με τα παπούτσια της ενώ στην πραγματικότητα το είχε κάνει ο αδελφός της. Η Ρίτα θύμωσε κι ήθελε να μιλήσει άσχημα στη μαμά της. Τι θα της προτείνατε να κάνει;
99. Ο πατέρας του Παντελή του είπε να κάνει τα μαθήματά του όμως ο Παντελής είχε ήδη τελειώσει. Ο Παντελής θύμωσε κι ήθελε να πει στον μπαμπά του να το βουλώσει. Τι θα λέγατε στον Παντελή να κάνει;