



Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Όταν μιλάμε για τα συναισθήματά μας, γινόμαστε πιο κατανοητοί.

Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας



Χαρούμενοι

Αισθανόμαστε όταν τα πράγματα πάνε καλά.

Λυπημένοι

Αισθανόμαστε όταν κάτι μας στενοχωρεί.



Θυμωμένοι

Αισθανόμαστε όταν κάτι μας ενοχλεί.

Φοβισμένοι

Αισθανόμαστε όταν νιώθουμε ανασφάλεια.



Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας

1

Ρίχνουμε μια σπάκα

Απελευθερώνουμε την ένταση με ένα αστείο.

2

Ζητάμε βοήθεια

Μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με κάποιον που μας ακούει.

3

Κάνουμε μια βαθιά ανάσα

Ηρεμούμε και μαζεύουμε τις σκέψεις μας.



Μιλάμε για τα συναισθήματά μας

1

Ειλικρίνεια

Λέμε την αλήθεια για ό,τι νιώθουμε.

2

Κατανόηση

Ακούμε με προσοχή ό,τι μας λένε οι άλλοι.

3

Σεβασμός

Δεχόμαστε τα συναισθήματα των άλλων.

4

Υποστήριξη

Προσφέρουμε βοήθεια σε όσους τη χρειάζονται.