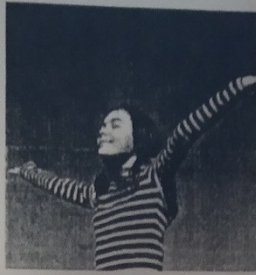


## Ο ΦΟΒΟΣ

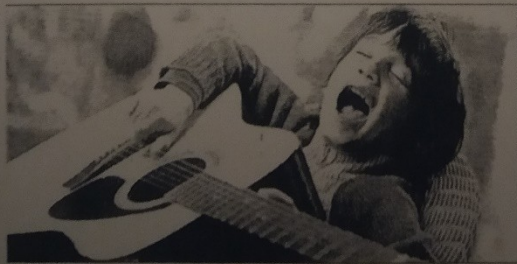
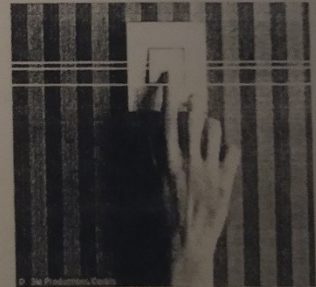
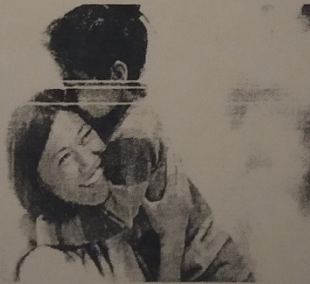
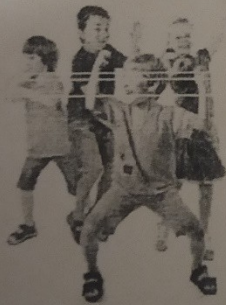
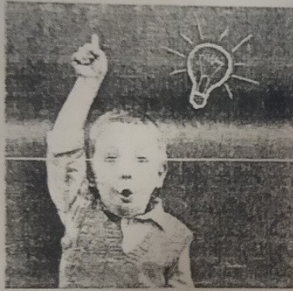
Πολλές φορές συμβαίνει να φοβόμαστε και όπως έχουμε συζητήσει ο φόβος είναι ένα συναίσθημα το οποίο μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Μαζί, σαν ομάδα βρήκαμε αρκετούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε το αρνητικό αυτό συναίσθημα. Πάμε να τους θυμηθούμε:

1. Μιλώ για αυτό που νιώθω με τους γονείς μου ή με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύομαι.
2. Παίρνω ανάσες για να ηρεμήσω όπως μάθαμε στο σχολείο.
3. Κάνω θετικές σκέψεις, σκέφτομαι κάτι όμορφο.
4. Λέω αστεία και γελάω.
5. Κρατάω από το χέρι έναν φίλο ή τους γονείς μου.
6. Χορεύω και παίζω.
7. Αγκαλιάζω τους γονείς μου.
8. Ανάβω το φως.
9. Τραγουδώ το αγαπημένο μου τραγούδι.
10. Μετράω μέχρι το 10 αργά.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ;



1 2 3  
4 5 6 7  
8 9 10



SHOT ON REDMI 7  
AI DUAL CAMERA

Σκέψου γράψε και ζωγράφησε και άλλους τρόπους για να αντιμετωπίσουμε τον φόβο.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw and write their ideas for coping with fear.

Καλή επιτυχία!!!