

ΣΥΝΑΙΣΘΗ-
ΜΑΤΑ

Τι είναι η λύπη



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	ONDEMAND AE
Επιμέλεια κειμένων	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α'
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β' με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

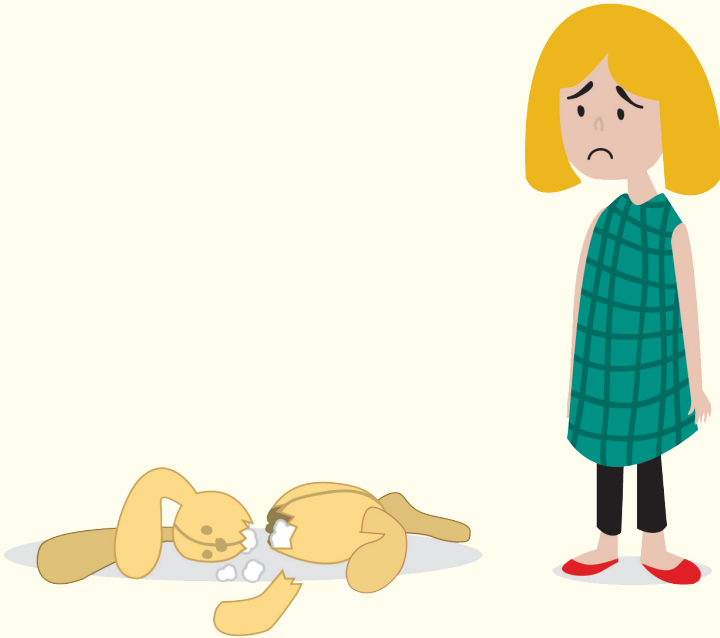
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Τι είναι η λύπη





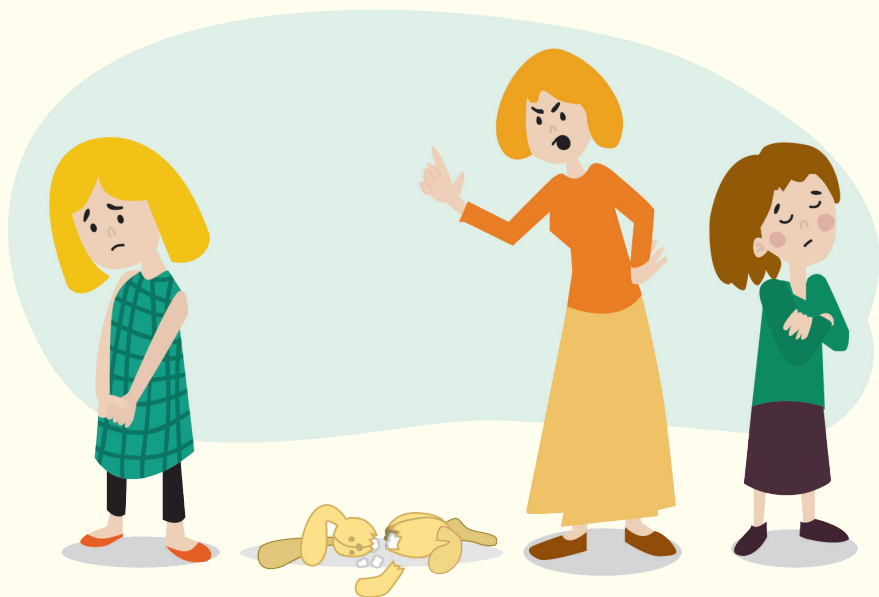
Οι άνθρωποι νιώθουν
διάφορα συναισθήματα.
Συναίσθημα είναι ο τρόπος
που νιώθω. Η λύπη είναι
ένα συναίσθημα που νιώθω
όταν έχει συμβεί
κάτι που δεν μου αρέσει.



Όλοι οι άνθρωποι
νιώθουν λυπημένοι
κάποιες φορές.



Όταν ένα άτομο είναι λυπημένο,
το πρόσωπό του αλλάζει.
Στο στόμα του σχηματίζεται
μια λυπημένη έκφραση και μπορεί
από τα μάτια του να τρέχουν δάκρυα.



Νιώθω λυπημένη,
αν χαλάσει ένα παιχνίδι μου.
Νιώθω λυπημένη,
αν με μαλώσει η μαμά μου.
Νιώθω λυπημένη, αν δεν θέλει
για φίλη μου να παίξει μαζί μου.



Πολλές φορές, όταν νιώθω
εγώ λυπημένη θέλω να κλάψω
και κάποιες άλλες φορές
θέλω να μείνω μόνη μου.



Όταν νιώθω λυπημένη,
είναι σημαντικό να βρω τρόπο
να νιώσω καλύτερα.



Καλό θα είναι να πω
στους άλλους πώς νιώθω.
Μπορώ να πω «νιώθω λυπημένη»
ή «νιώθω στενοχωρημένη
γιατί χάλασε το παιχνίδι μου».
Αυτό σίγουρα θα με ανακουφίσει.



Όταν είμαι λυπημένη,
μια καλή ιδέα είναι να ζητήσω
από τον μπαμπά ή τη μαμά
να με βοηθήσουν
να νιώσω καλύτερα.



Μπορεί ακόμα να βρω μόνη μου
να κάνω κάτι που να με κάνει
να νιώσω καλύτερα, όπως
να ποτίσω το αγαπημένο μου λουλούδι.



Και τότε θα νιώσω
χαρούμενη και πάλι!

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

