

Τι κάνω για να νιώσω καλά



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

Τι κάνω για να νιώσω καλά





Μερικές φορές μπορεί να συμβεί
ένα γεγονός που θα με κάνει
να αναστατωθώ ή να στενοχωρηθώ
ή ακόμη και να θυμώσω.



Σε όλους τους ανθρώπους
συμβαίνει αυτό. Όταν οι άνθρωποι
αναστατώνονται, προσπαθούν
να κάνουν κάτι που θα τους ηρεμήσει
και τότε θα νιώσουν και πάλι καλά.



Θα προσπαθήσω να εφαρμόσω
κάποιες από τις παρακάτω ιδέες,
για να νιώσω καλύτερα.



Μπορώ να μετρήσω
μέχρι το 10 αργά-αργά.



Μπορώ να πάρω βαθιές ανάσες,
σαν να μυρίζω ένα όμορφο λουλούδι
και να εκπνεύσω από το στόμα,
σαν να προσπαδώνω να σβήσω ένα κερί.



Μπορώ να ζητήσω βοήθεια
από έναν ενήλικα
που θα βρίσκεται κοντά μου.
Σίγουρα θα ξέρει πώς να με βοηθήσει.
Μια καλή ιδέα είναι να πω
«Χρειάζομαι βοήθεια,
γιατί νιώθω αναστατωμένος».



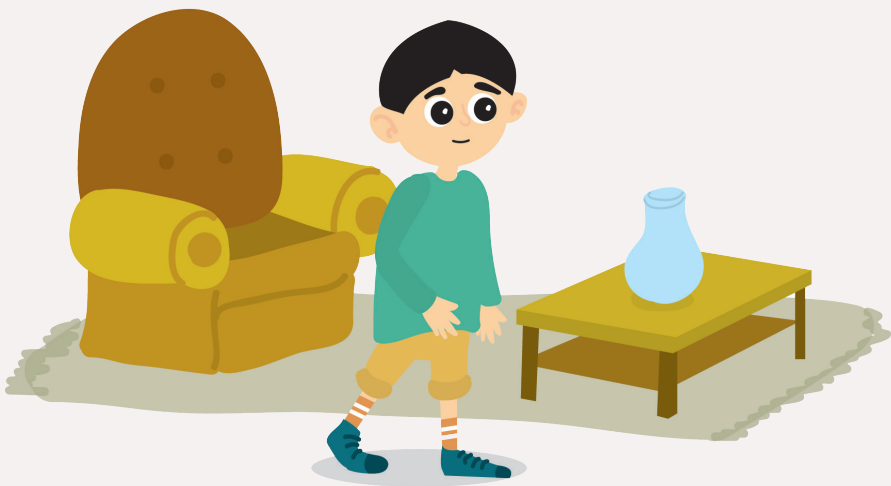
Μπορώ, επίσης, να βρω τη λύση
μόνος μου, ώστε να νιώσω καλά.



Για παράδειγμα, να διαβάσω
ένα παραμύδι που μου αρέσει πολύ.



Να ακούσω
την αγαπημένη μου μουσική.



Να κάνω μια μικρή βόλτα
στο χώρο όπου βρίσκομαι.



Να παίξω με ένα παιχνίδι
που αγαπώ.



Να δω ένα παιδικό πρόγραμμα
στην τηλεόραση ή στο tablet.



Μόλις ηρεμήσω, θα μπορώ να
συζητήσω και να μιλήσω γι' αυτό
που με αναστάτωσε, με δύμωσε
ή με στενοχώρησε και σίγουρα
θα βρεθεί μια λύση.



Είναι σημαντικό να θυμάμαι ότι,
εάν εφαρμόσω κάποιες από
τις παραπάνω ιδέες,
τότε σύντομα θα νιώσω καλύτερα.

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)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στην ίδια κατηγορία:

