

Εγχειρίδιο

για...

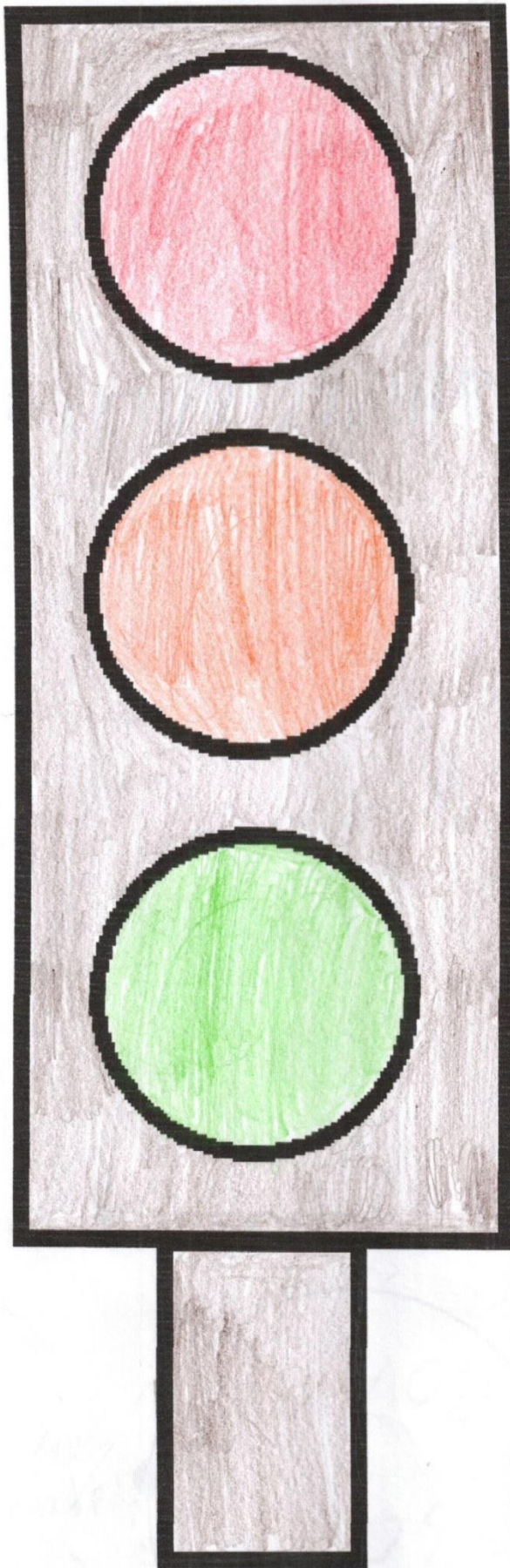
Καλή Ζωή!!!

Δημοτικό Σχολείο Καλαβρύτων

Σχολικό έτος 2018-2019

Δ₂ τάξη

Όταν θυμώνω...



1) **STOP!**

ΣΤΑΜΑΤΩ πριν φωνάξω ή χτυπήσω
(Άλλο να το σκεφτώ κι άλλο να το κάνω)

2) **ΗΡΕΜΟ** → ΦΕΥΓΩ
→ ΠΑΙΡΝΩ ΑΝΑΣΣΕΣ
→ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΣΕΙ

3) **ΕΞΗΓΩ** με ηρεμία αυτό που με ενοχλεί

ΣΥΖΗΤΩ (Αλλάζω ή αλλάζει κάποιος άλλος)

Ο ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Όταν με ενοχλεί κάποιος ή κάτι...

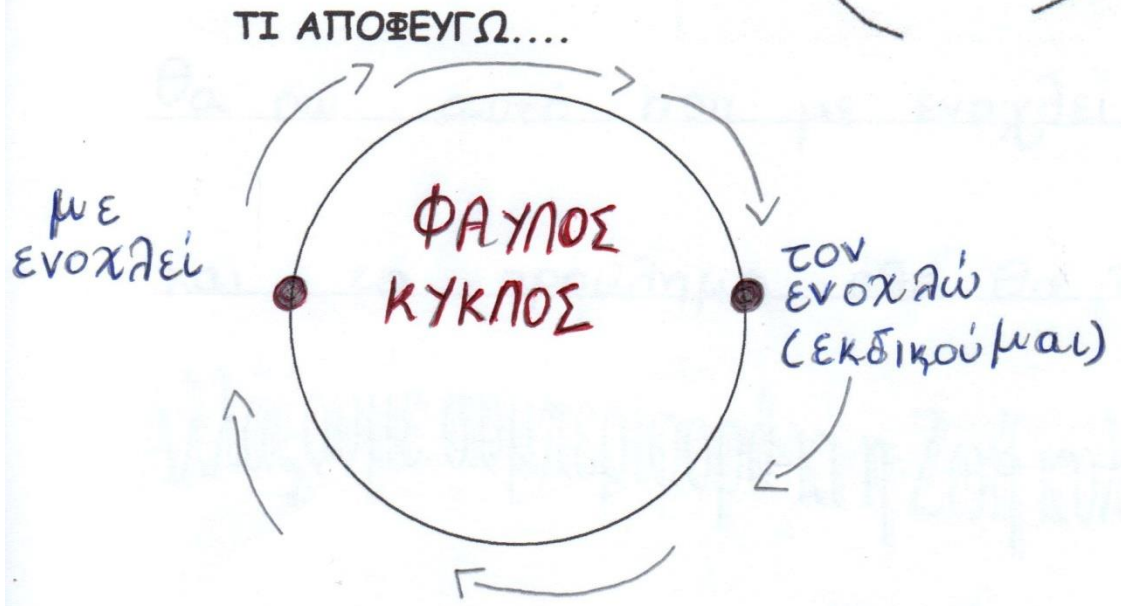
1. Αν έχω θυμώσει Δίνω ΧΡΟΝΟ στον εαυτό μου

ΣΤΑΜΑΤΩ φεύγω
ΗΡΕΜΩ καλώ κάτι που μου αρέσει πάρνω ανάσες

2. ΕΞΗΓΩ - ΣΥΖΗΤΩ με ηρεμία αυτό που με ενοχλεί

ΚΑΙ

3. ΒΟΗΘΕΙΑ ΖΗΤΩ



Ο ΘΥΜΟΣ

Όταν τρελαίνομαι από θυμό

θοράννει το μυαλό

μου ρχεται αμέσως να κάνω το
κακό

τον εαυτό μου όμως συκρατώ

και **ΦΕΥΓΩ** πάω στο καλό.

ΑΝΑΣΕΣ πολλές θα κρεναστώ

ΧΡΟΝΟ κλ έναν φίλο να **ΞΕΧΑΣΤΩ**.

Σαν ηρεμήσω συζητώ.

θα πω αυτό που με ενοχλεί.

και το πρόβλημα όλο θα γύθει.

Αλλάζουμε συμπεριφορά κι η Ζωή κυλά Καλά!!

Όταν νοιάζομαι
για τους άλλους...

ΦΕΡΟΜΑΙ ΦΙΛΙΚΑ

Φέρομαι όπως θα ήθελα να μου φέρονται

ΒΟΗΘΑΩ

ΛΕΩ ΚΑΛΑ
ΛΟΓΙΑ

ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ

ΣΕΒΟΜΑΙ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΠΟΣ
ΝΙΩΘΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Μπαίνω στη θέση των άλλων

Οι άλλοι νιώθουν όπως έχω

Δε σπρώχνω γιατί δε μου αρέσει να με σπρώχνουν

Δεν πειράζω γιατί δε μου αρέσει να με πειράζουν

Όταν είμαι ο εαυτός μου...

1. Νιώθω καλά γι' αυτό που είμαι

2. Δεν χρειάζεται να ΜΟΙΑΖΟ με κάποιον άλλο ή να ΚΑΝΩ ΤΑ ΙΔΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

3. Αν κάποιος κάνει κάποιο λάθος, δεν κάνω το ίδιο. ΔΕΝ "ΧΑΛΑΩ" τον εαυτό μου

4. Δεν χρειάζεται να είμαι πρ_οτ_ος ή ο ΚΑΛΥ-ΤΕΡΟΣ, αρκεί να ΠΡΟΣΠΑΘΩ για το καλύτερο.

5. Αν κάνω κάποιο λάθος, ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΑΛΙ

6. Άλλα είναι εύκολα για μίνα κι άλλα δύσκολα.
ΔΕΝ ΠΕΙΡΑΖΕΙ - ΠΡΟΣΠΑΘΩ

7. Κάνω καινούριους φίλους - Μαθαίνω καινούρια πράγματα

Όταν λυπάμαι...

1. ΜΙΛΩ δι' αυτό που με στεναχωρεί

2. ΚΛΑΙΩ αν θέλω (για πάντα...!!)

3. ΖΗΤΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ή ΠΑΡΗΓΟΡΟ τον
Εαυτό μου

4. ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ

Η ΛΥΠΗ ΔΕΝ ΚΡΑΤΑΕΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Όταν ζηλεύω...

1. **ΜΙΛΩ** για τη ζηλία μου νιώθω καλύτερα όταν με ακούνε
2. **ΛΕΩ** αυτό που έχω ανάγκη "ίσως χρειαστεί να περιμένω λίγο"
3. **ΚΑΝΩ** κάτι που μου **ΑΡΕΣΕΙ** για να μη σκέφτομαι τη ζηλία μου
4. **ΝΙΩΘΩ ΧΑΡΑ** όταν κάποιος φίλος μου έχει κάτι που μου αρέσει
5. **ΣΤΑΜΑΤΩ ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΙ ΕΧΟΥΝ Ή ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ**
6. **ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ Ή ΚΑΝΩ ΕΓΩ**

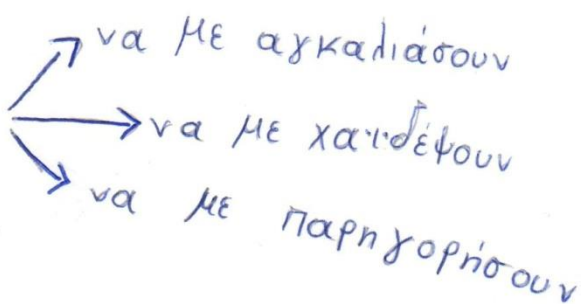
Η ΖΗΛΙΑ ΔΕΝ ΚΡΑΤΑΕΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Όταν μου λείπεις...

1. **ΜΙΛΑΩ** γι' αυτό που νιώθω
2. **ΖΗΤΑΩ** ΑΓΚΑΛΙΑ
3. **ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ** την κουβέρτα μου ή το αγαπημένο μου παιχνίδι
4. **Σκέφτομαι** ότι σύντομα θα χυρίσεις
5. **ΚΑΝΩ** ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
6. **ΠΕΡΝΑΩ** ΚΑΛΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΙΣ

Όταν φοβάμαι...

1. **ΜΙΛΑΩ** σε κάποιον γι' αυτό που φοβάμαι

2. **ΖΗΤΑΩ** 
να με αγκαλιάσουν
να με χαϊδέψουν
να με παρηγορήσουν

3. **ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ** Την κουβέρτα ή το αγαπημένο μου παιχνίδι

4. **ΚΑΝΩ** ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ **ΑΡΕΣΕΙ**
(ζωγραφίζω, τραγουδάω, διαβάζω)

5. **ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ** αν αυτό που με φοβίζει είναι στ' αλήθεια τρομακτικό

○ φόβος κάποιες φορές με

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ