

Φιλία

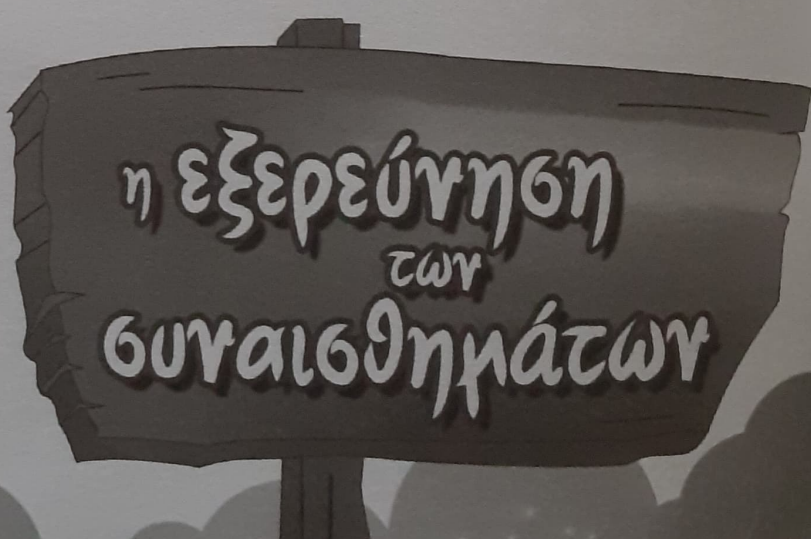
Δύο φίλοι είναι δύο παιδιά που

- συμπεριφέρονται ευγενικά το ένα στο άλλο
- βοηθούν το ένα το άλλο
- υποστηρίζουν το ένα το άλλο
- κάνουν χαρούμενο το ένα το άλλο
- θυμίζουν τα καλά το ένα στο άλλο
- υπερασπίζονται το ένα το άλλο

Μπορείς να ζωγραφίσεις δύο φίλους;

Πώς αισθάνονται;

Ποιο είναι το θέμα της συζήτησης τους;



η εξερεύνηση
των
συναισθημάτων

Τι μπορείς να συζητήσεις με
ένα παιδί που μόλις γνώρισες;

- Πολλές φορές τα παιδιά που γνωρίζονται συζητούν για
- την ηλικία τους
 - το σχολείο τους
 - την περιοχή που μένουν/τη γειτονιά τους
 - τι κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους
 - τον αγαπημένο τους τραγουδιστή
 - το αγαπημένο τους καρτούν ή την αγαπημένη τους ταινία
 - τα αδέρφια τους
 - το μέρος που πηγαίνουν διακοπές
 - τα ζώα τους ή για τα ζώα που θα ήθελαν να έχουν

Μπορείς να κάνεις μια πρόβα με τους γονείς σου ή τη
δασκάλα σου ώστε την επόμενη φορά που θα μιλήσεις με
ένα παιδί να συζητήσεις για τα παραπάνω.

η εξερεύνηση
των
δυνατοτήτων

Κώδικας κοινωνικής συμπεριφοράς

Κάποιες συμπεριφορές καλό είναι να τις αποφεύγουμε όταν είμαστε μαζί με άλλους ανθρώπους.

Μπορείς να βκεφτείς μερικές από αυτές;

- να φτερνίζομαι ή να βήχω χωρίς να καλύπτω το στόμα μου
- να λέω σε κάποιον ότι έχει μεγάλη μύτη

Πώς πιστεύεις ότι αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι όταν κάνουμε τα παραπάνω μπροστά τους;

η εξερεύνηση
των
βυγαιβθημάτων

Διάλεξε το σωστό:

4. Κάνω χαρούμενο το φίλο μου όταν:

α) του λέω ένα καλό ανέκδοτο.

β) του φωνάζω που δεν παίζει το παιχνίδι που θέλω.

5. Θυμίζω τα καλά στο φίλο μου όταν:

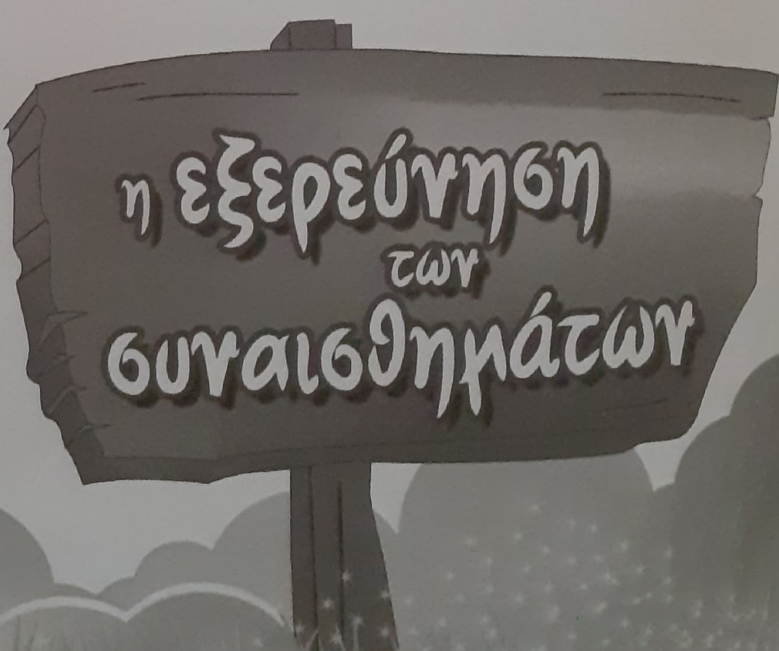
α) του λέω ότι είναι κακός στην ορθογραφία.

β) του λέω ότι ζωγραφίζει όμορφα.

6. Υπερασπίζομαι το φίλο μου όταν

α) τον κοροϊδεύω με τους συμμαθητές μου.

β) λέω στα παιδιά που τον πειράζουν να φύγουν.



η εξερεύνηση
των
γυναικιδημάτων

Πώς αλλάζει το πρόσωπο σου και
το σώμα σου ανάλογα με τα συναισθήματα σου;

Χαρά:

Φρύδια

Μάτια

Στόμα

Σώμα

Λύπη:

Φρύδια

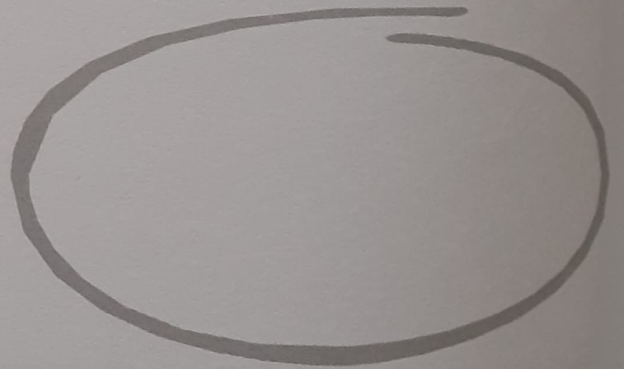
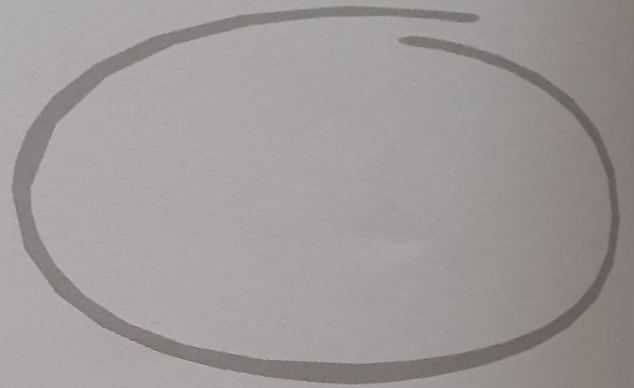
Μάτια

Στόμα

Σώμα

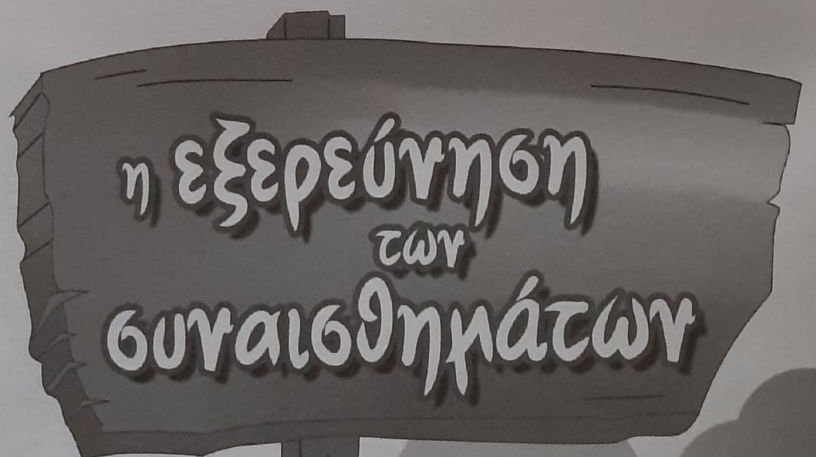
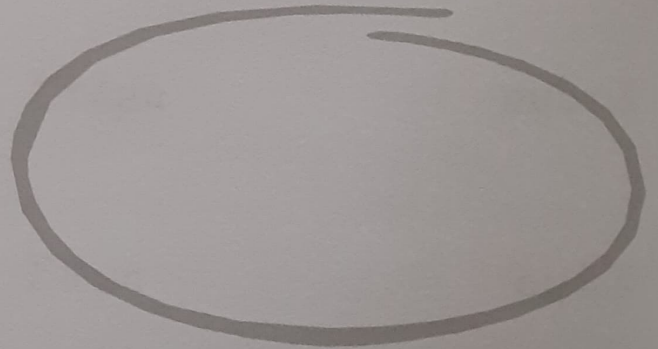
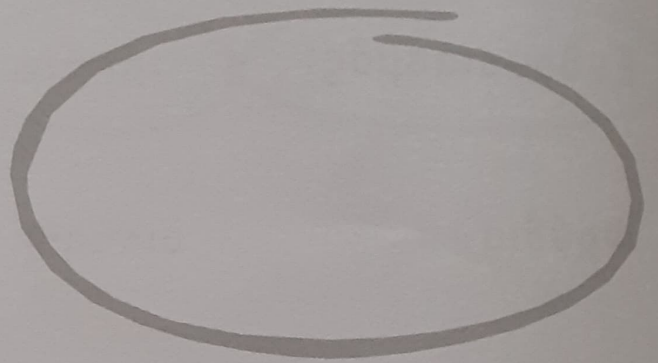
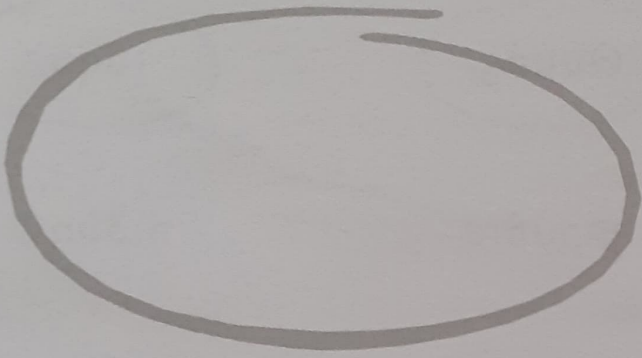
η εξερεύνηση
των
συναισθημάτων

Περιέγραψε αυτά που σε κάνουν χαρούμενο.
Μπορείς να ζωγραφίσεις ή να γράψεις.

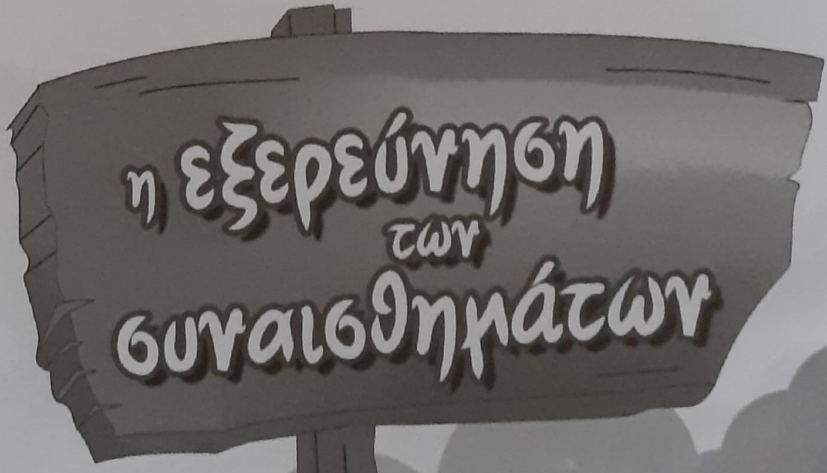


η εξερεύνηση
των
γυναικειαμάτων

Περιέγραψε αυτά που σε ενθουσιάζουν.
Μπορείς να ζωγραφίσεις ή να γράψεις.

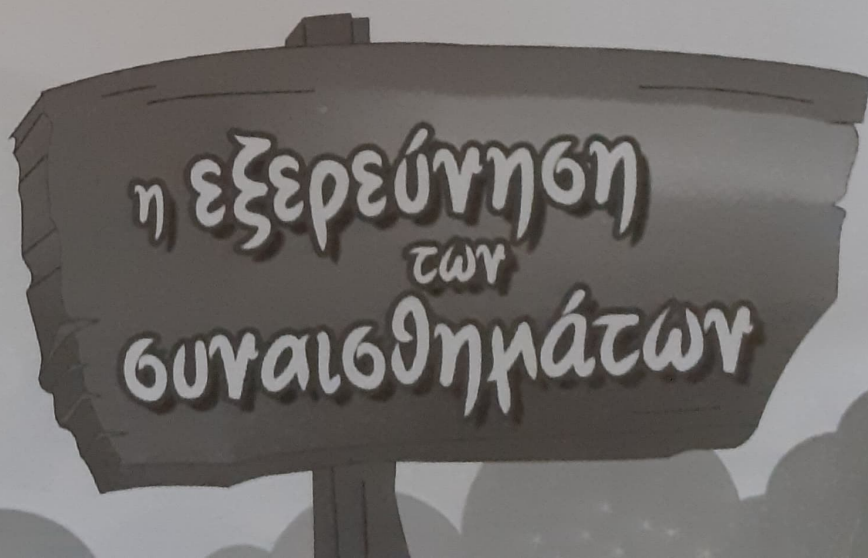


Περιέγραψε αυτά που σε κάνουν λυπημένο.
Μπορείς να ζωγραφίσεις ή να γράψεις.



Είναι φυσιολογικό να λυπάσαι με
κάποια πράγματα που εκέφτεσαι.

Τι μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα;



Όλοι μας στεναχωριόμαστε κάποιες φορές.

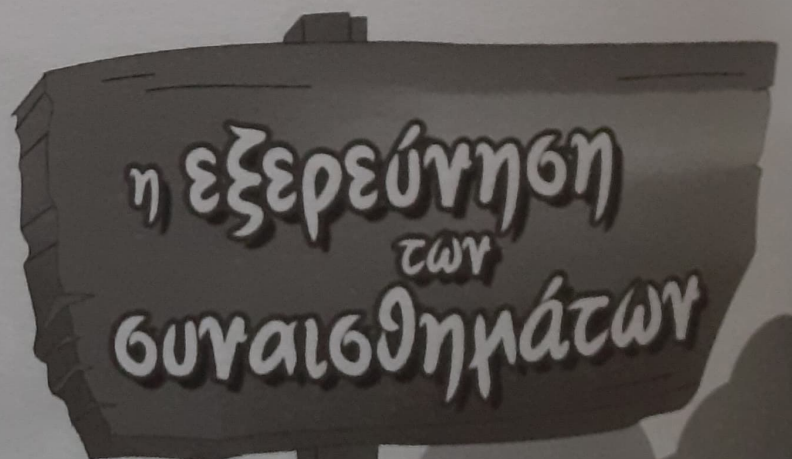
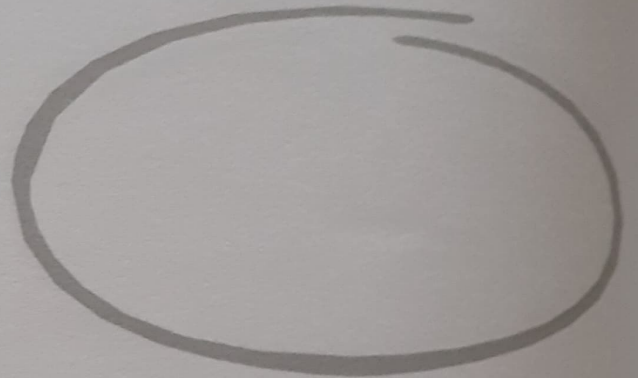
Εθένα τι σε στεναχωρεί;

Ποια είναι η βκέψη που κάνεις όταν στεναχωριέσαι;

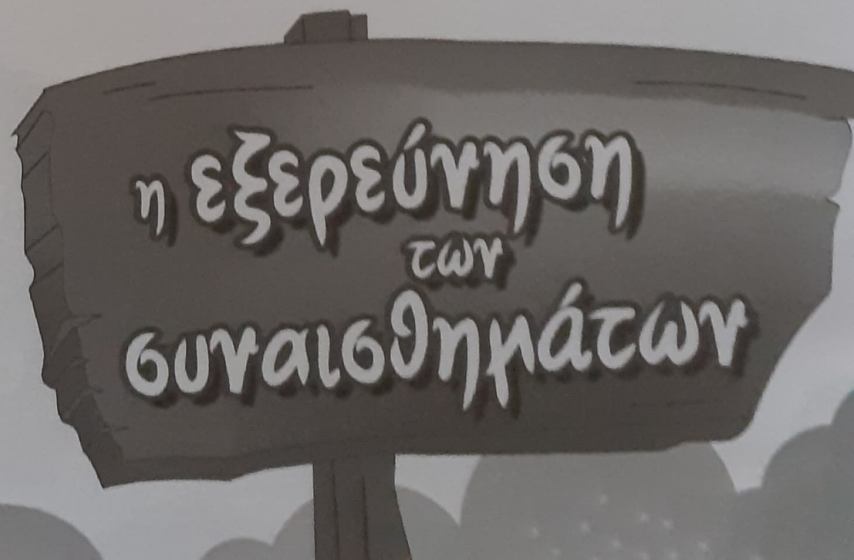
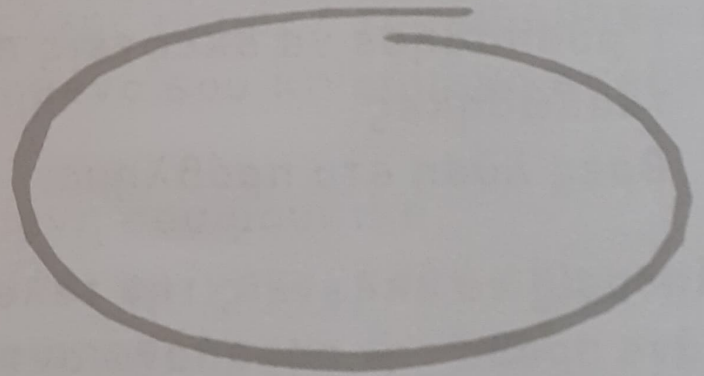
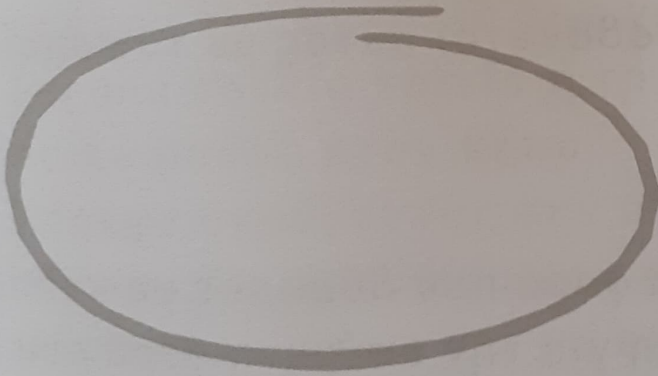
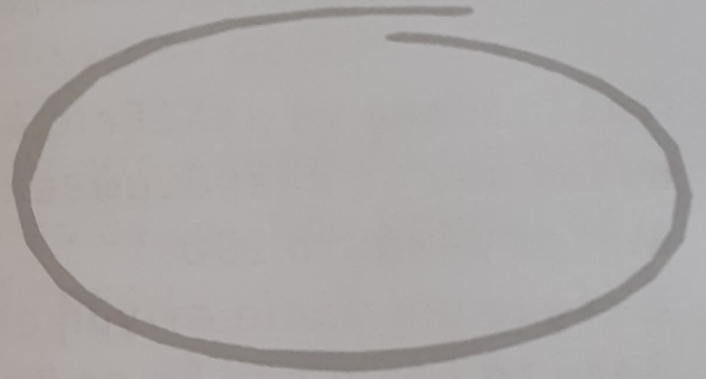
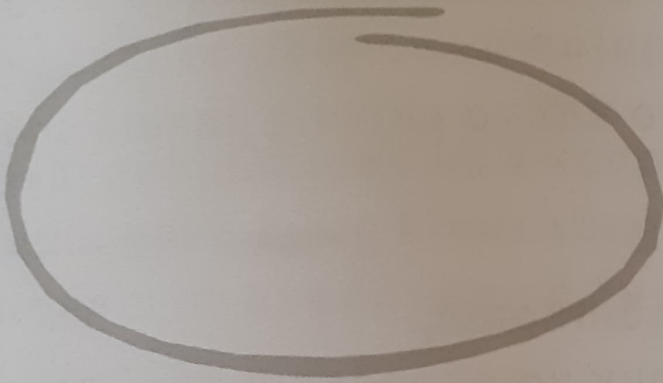
Ποια είναι η βκέψη που μπορείς να κάνεις για να διώχνεις αυτή που σε στεναχωρεί;

η εξερεύνηση
των
βυναιδθημάτων

Κάποιες φορές όλοι θυμώνουμε.
Εθένα τι σε θυμώνει;



Είναι φυσιολογικό να θυμώνεις
με κάποια πράγματα που εκέφτεσαι.
Τι μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα;

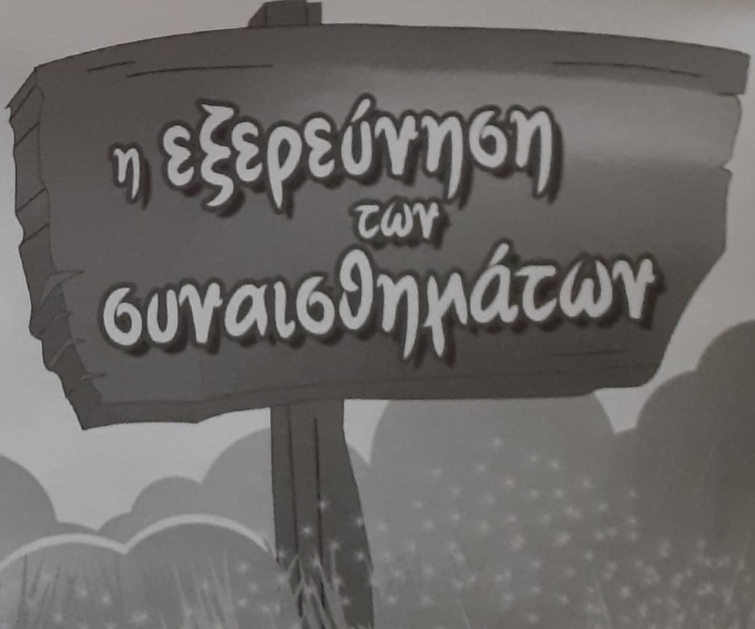


Είναι φυσιολογικό να θυμώνεις και είναι καλό να εκφράζεις το θυμό σου. Όμως να θυμάσαι ότι δεν θα σου κάνει καλό να φωνάζεις δυνατά ή να χτυπάς.

Όταν νιώθεις ότι είσαι ένα ηφαίστειο που θα εκραγεί:

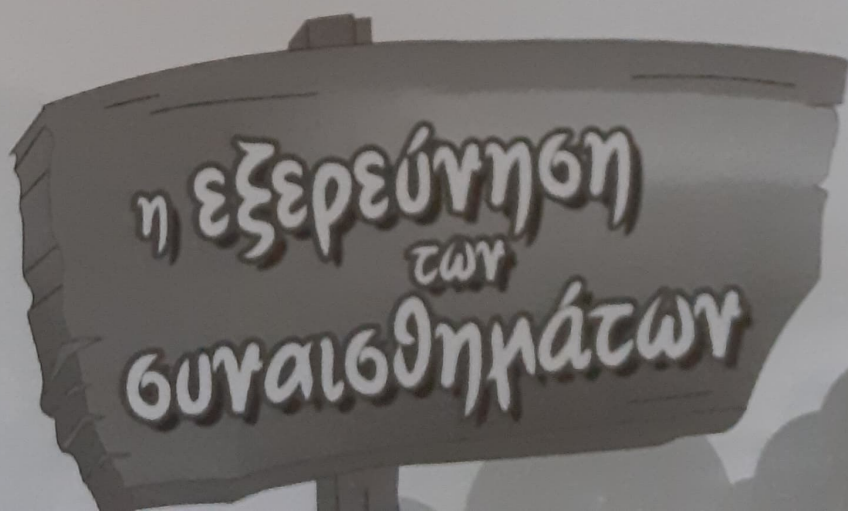
1. Προσπάθησε να αλλάξεις δωμάτιο και να μείνεις μακριά από αυτόν που σε έχει θυμώσει.
2. Μέτρα μέχρι το 100.
3. Σκέψου μια ωραία στιγμή από τις διακοπές.
4. Βρες τα λόγια που θα σε βοηθήσουν να εκφράσεις αυτό που εκέφτεσαι και νιώθεις σε αυτόν που σε θύμωσε.
Πες αυτά τα λόγια μπροστά στον καθρέπτη.
5. Προσπάθησε να σκεφτείς πώς αισθάνεται αυτός με τον οποίο τσακώθηκες.
6. Βρες λύση στο πρόβλημα.

Μπορείς να σκεφτείς την τελευταία φορά που θύμωσες με κάποιον; Κάνε πρόβα την παραπάνω αντίδραση για την επόμενη φορά που θα θυμώσεις.

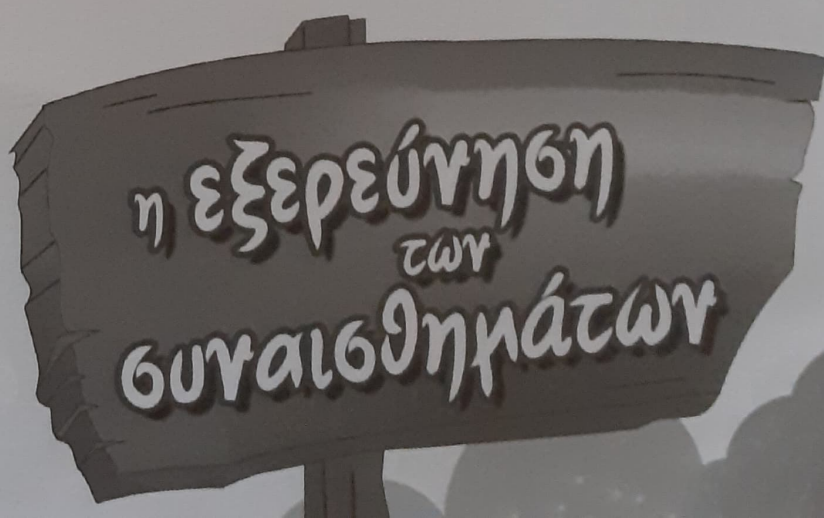


η εξερεύνηση
των
συναισθημάτων

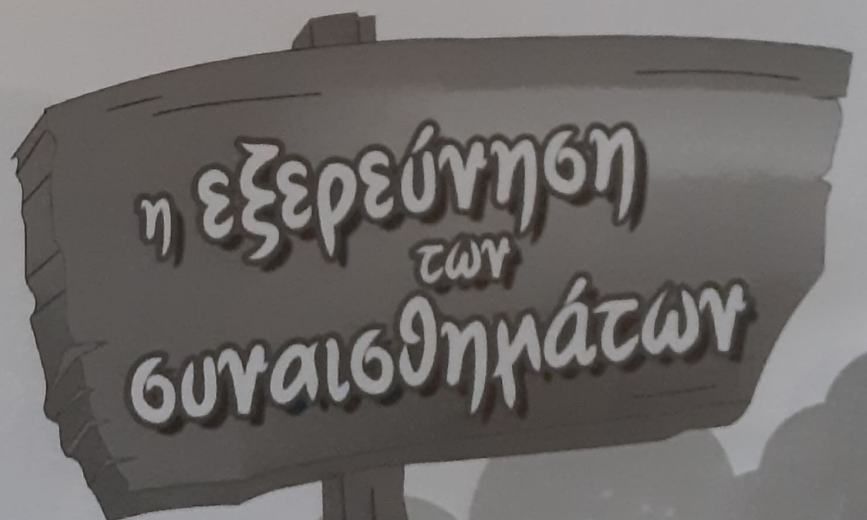
Περιέγραψε τις στιγμές που πλήττεις.
Μπορείς να ζωγραφίσεις ή να γράψεις.



Κάποιες στιγμές όλοι φοβόμαστε.
Τι μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα;



Τι σε κάνει υπερήφανο;



Η λύπη, ο θυμός, η ζήλια, ο φόβος και η πλήξη είναι συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα.

Θυμάσαι την τελευταία φορά που ένιωσες

λύπη;

θυμό;

φόβο;

πλήξη;

Μερικές φορές μας βοηθούν κάποια πράγματα να νιώθουμε καλύτερα, όπως μια δραστηριότητα που μας αρέσει:

- να κάνουμε ποδήλατο
- να χορέψουμε στο δωμάτιο μας
- να παίξουμε ρόλους από ταινίες φορώντας διάφορα αξεσουάρ (καπέλα, φουλάρια, γάντια, παλτό)
- να δούμε ένα αστείο καρτούν
- να ζωγραφίσουμε
- να παίξουμε μπάλα
- να μιλήσουμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε για αυτά που νιώθουμε και βκεφτόμαστε
- να θυμηθούμε ωραία πράγματα όπως οι καλοκαιρινές διακοπές και τα Χριστούγεννα
- να διαβάσουμε ένα ωραίο βιβλίο ή περιοδικό

Υπάρχει κάτι άλλο που βοηθά εμένα να νιώσεις καλύτερα;

η εξερεύνηση
των
συναισθημάτων

Όλοι έχουμε δυσκολίες καμιά φορά.
Διάβασε για τις παρακάτω δυσκολίες
και απάντησε στις ερωτήσεις.

1. Τον Αντώνη τον διάλεξαν τελευταίο για να μπει σε ομάδα ποδοσφαίρου στην ώρα της γυμναστικής.
 - Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
 - Τι μπορεί να βκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
 - Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;
2. Η Ελένη πρέπει να διαβάσει ένα κείμενο μπροστά σε όλο το σχολείο.
 - Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
 - Τι μπορεί να βκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
 - Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;
3. Ο Νίκος έχασε το καλάθι στον αγώνα μπάσκετ και έχασε η ομάδα του.
 - Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
 - Τι μπορεί να βκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
 - Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

η εξερεύνηση
των
δυναμότητων

30

4. Τη Μαίρη την πειράζουν κάποια παιδιά στο σχολείο.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

5. Ο Γιώργος πιστεύει ότι η μητέρα του αφήνει την αδελφή του να παίζει πιο πολύ από αυτόν στον υπολογιστή.

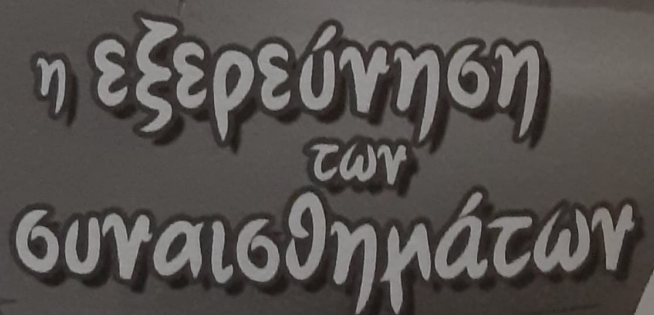
- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

6. Η Κατερίνα πιστεύει ότι η δασκάλα της δεν την επιλέγει να απαντήσει σε ερωτήσεις συχνά.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

7. Το Γιάννη δεν τον καλούν τα παιδιά στα πάρτι που κάνουν.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;



η εξερεύνηση
των
δυναμιοτήτων

8. Η Φαίη κάθεται μόνη της στο διάλειμμα.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

9. Ο Μάνος είναι ο πιο κοντός στη τάξη του.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

10. Η Βασιλική πιστεύει ότι δεν έχει ωραία μύτη.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

11. Ο Αριστοτέλης είναι ο πιο παχύς στην τάξη του.

Στο διάλειμμα τον πειράζουν οι συμμαθητές του και τον αποκαλούν χοντρό.

- Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται;
- Τι μπορεί να σκεφτεί για να νιώσει καλύτερα;
- Τι μπορεί να κάνει για να νιώσει καλύτερα;

η εξερεύνηση
των
δυναμικών