

Συναισθήματα πολλά πλημμυρίζουν την καρδιά,  
άλλα είναι θετικά κι άλλα είναι αρνητικά!



Οι μικροί ζωγράφοι δημιουργούν  
τον πίνακα με τα φωτεινά και τον πίνακα με τα σκούρα χρώματα.





Τα θετικά συναισθήματα αναζητούν το φωτεινό πίνακα  
και τα αρνητικά τον σκουρόχρωμο.



# Η ΠΑΛΕΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ !



ΧΑΡΑ



ΕΥΤΥΧΙΑ



ΦΙΛΙΑ



ΕΚΠΛΗΞΗ



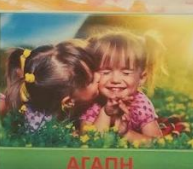
ΑΠΟΛΑΥΣΗ



ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ



ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ



ΑΓΑΠΗ



ΗΡΕΜΙΑ



ΘΑΥΜΑΣΜΟΣ



ΚΑΛΟΣΥΝΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ





Η Συναισθηματικούλα μιλάει στα παιδιά  
για τη χαρά, τη λύπη, το φόβο και το θυμό της.



Τα παιδιά τη βοηθούν να ξεπεράσει  
τα αρνητικά της συναισθήματα  
και κυρίως να διαχειριστεί το θυμό της!





**Η Κοινωνιολόγος κ. Φανού Νίκη , επιστημονικό στέλεχος στο Κέντρο Πρόληψης «ΔΙΑΥΛΟΣ»,  
εκπαίδευσε τα παιδιά ώστε να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται  
το αρνητικό συναίσθημα του θυμού.**



**11/11/2022**



## Πώς μπορώ να ξεπεράσω το θυμό μου;

● Διαβάζοντας ένα βιβλίο, παίζοντας με το αγαπημένο μου παιχνίδι,  
● ακούγοντας μουσική, μιλώντας σε ένα αγαπημένο μου πρόσωπο  
(μαμά, μπαμπά, κυρία, γιαγιά, παππού), ζωγραφίζοντας,  
μετρώντας μέχρι το 10, παίρνοντας μία βαθιά ανάσα,  
μυρίζοντας τα φανταστικά κουλουράκια ή τα φανταστικά λουλούδια,  
πηγαίνοντας μία βόλτα στην εξοχή!

