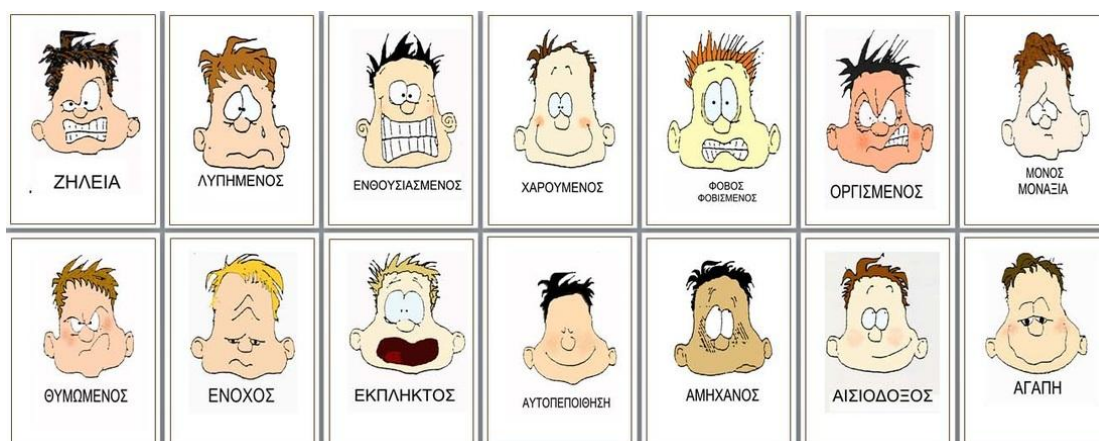


Αγαπητά μου παιδιά και αγαπητοί γονείς,

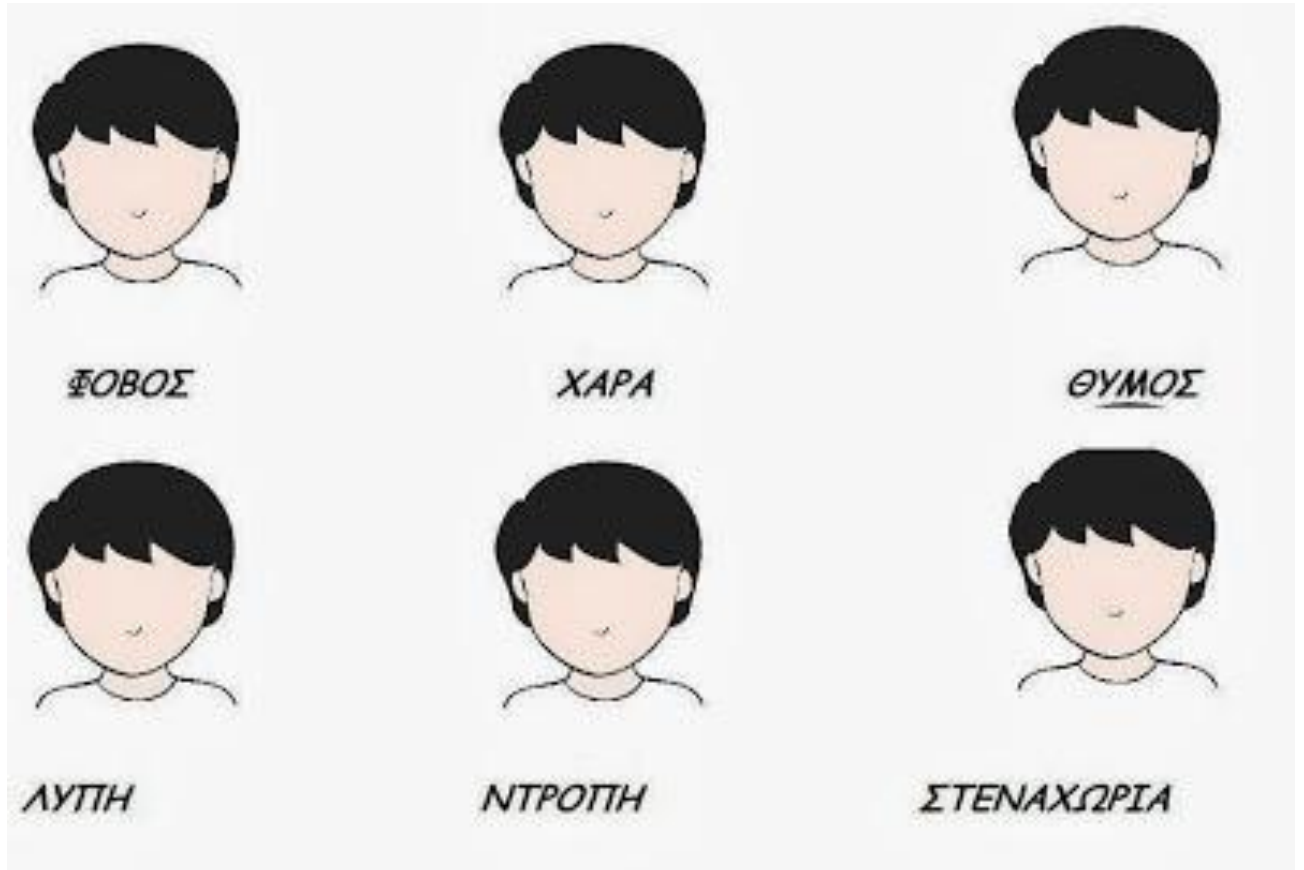
Κάθε μέρα νιώθουμε πολλά συναισθήματα. Δες τα συναισθήματα που εκφράζουν τα προσωπάκια στην παρακάτω εικόνα. Μπορείς να τα αναγνωρίσεις;



Κάνε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δεις ένα βίντεο όπου ένα κορίτσι νιώθει διάφορα συναισθήματα. Μπορείς να μαντέψεις πώς νιώθει το κορίτσι κάθε φορά; Όταν στην οθόνη εμφανίζεται 3 2 1 πρέπει να μαντέψεις το συναίσθημα. Τα συναισθήματα που εκφράζονται είναι: θυμός, χαρά, λύπη, φόβος, αηδία.

[Inside Out: Guessing the feelings.](#)

Αν έχεις εκτυπωτή, εκτύπωσε την παρακάτω εικόνα και ζωγράφισε το πρόσωπο του αγοριού έτσι ώστε να εκφράζει το συναίσθημα που αναφέρεται κάτω από την εικόνα.



Royalty free clip-art

Ένα συναίσθημα που νιώθουμε συχνά είναι ο **θυμός**.

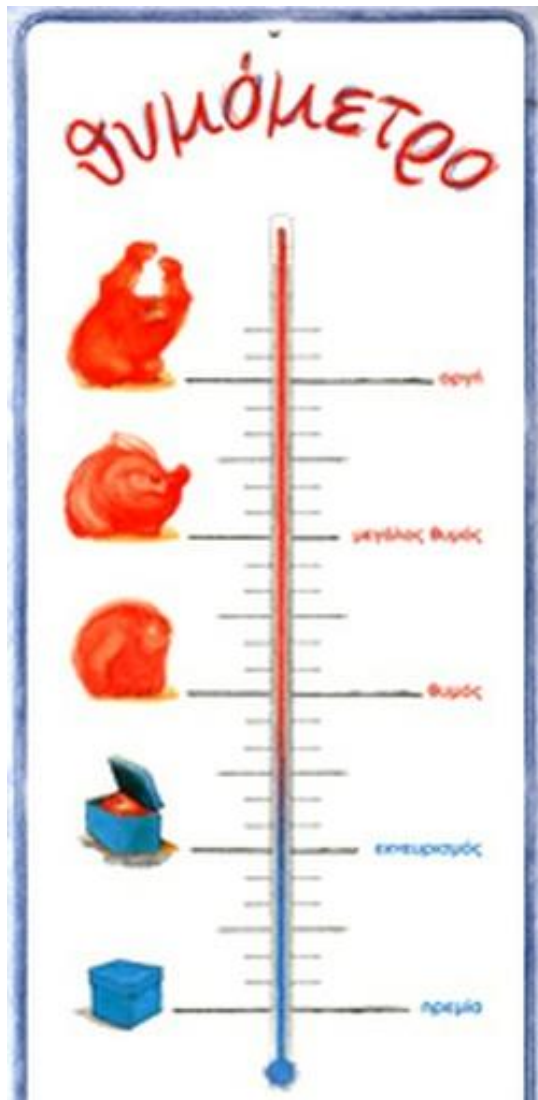
Κάνε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δεις και να ακούσεις το παραμύθι: **Ο μεγάλος θυμός**.

https://www.youtube.com/watch?v=gXrcFt4J_7I



Εσύ θυμώνεις καμιά φορά; Θέλεις να μετρήσεις το **θυμό** σου; Πώς;
Μα με ένα **θυμόμετρο**.

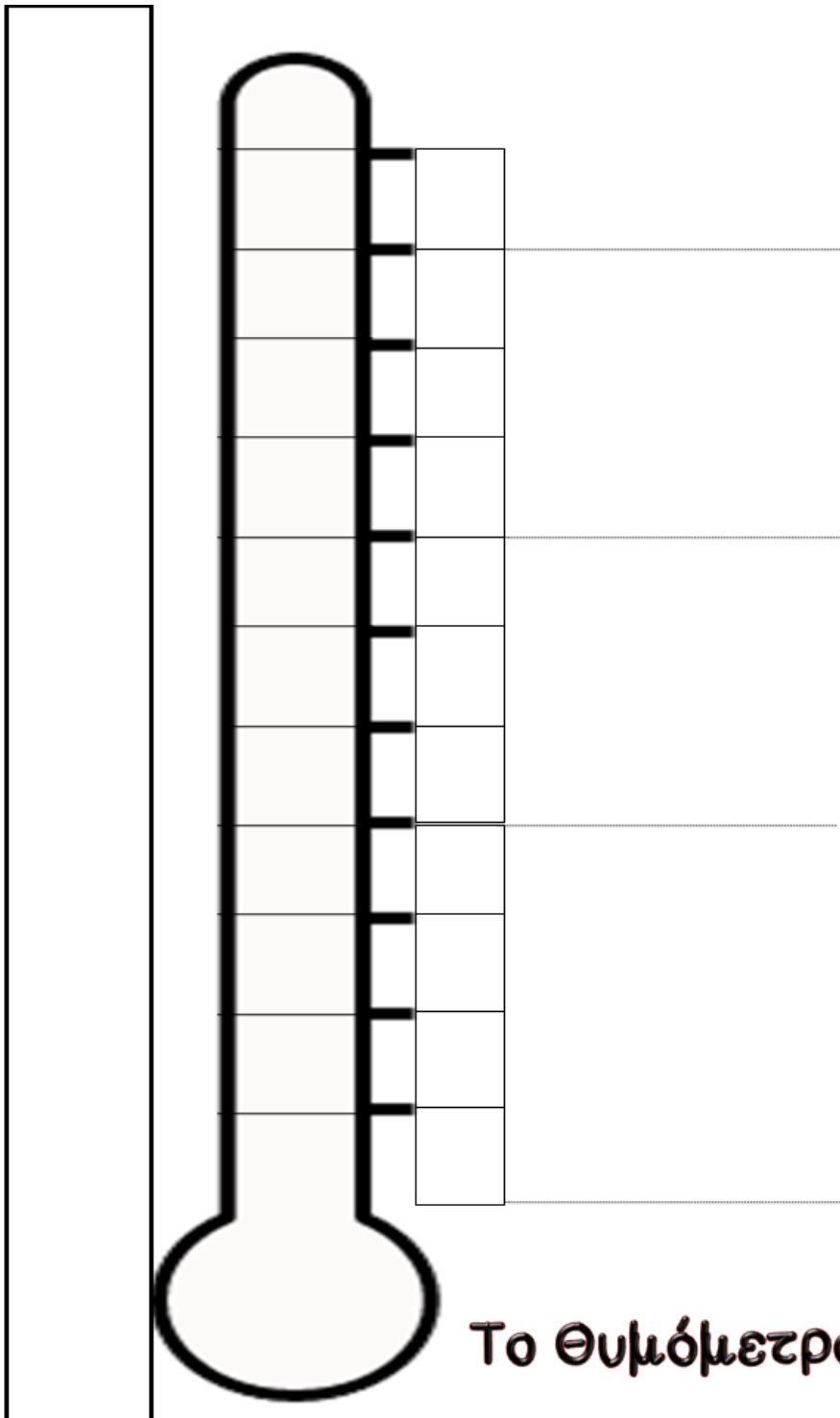
Να το!



politeianet.gr

Το **θυμόμετρο** μετράει πόσο **θυμωμένος/η** είσαι. Όταν δεν είσαι καθόλου θυμωμένος/η νιώθεις **ηρεμία**, αν κάτι σε ενοχλεί αρχίζεις να νιώθεις **εκνευρισμό** και σιγά-σιγά μπορεί να αρχίσεις να **θυμώνεις**, να **θυμώνεις** πολύ, πάρα πολύ και στο τέλος να νιώθεις **οργή**, δηλαδή πάρα, πάρα πολύ **θυμό**.

Μπορείς να εκτυπώσεις και να ζωγραφίσεις το δικό σου
θυμόμετρο.



Το Θυμόμετρο μου

Θυμήσου όμως:

Είναι φυσικό να θυμώνεις κάποιες φορές.

Χρειάζεται, όμως, να μην αφήνεις το θυμό σου να κάνει ό, τι θέλει, όπως έγινε με τον Μάριο στο παραμύθι που άκουσες. Εσύ ελέγχεις το θυμό σου. Και εσύ αποφασίζεις πώς θα τον εκφράσεις. Όταν θυμώνεις, δεν μπορείς να χτυπάς τους άλλους ούτε τον εαυτό σου ούτε να καταστρέφεις αντικείμενα. Μπορείς, όμως, να μιλήσεις και να πεις ότι είσαι θυμωμένος και τι είναι αυτό που σε θυμώνει.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΘΥΜΟΥ

Είναι Οκ να είσαι θυμωμένος, αλλά....

-Μη χτυπάς τους άλλους 

-Μην πληγώνεις τον εαυτό σου 

-Μην καταστρέφεις τα πράγματα γύρω σου 

Μίλα για το πώς νιώθεις...



Δες τι μπορείς να κάνεις για να ηρεμήσεις όταν είσαι θυμωμένος.



freeopeneaclass.org

Αυτά για σήμερα παιδιά. Θα τα πούμε πάλι σύντομα.



Μαντώ Γιαννακούρα, Ψυχολόγος