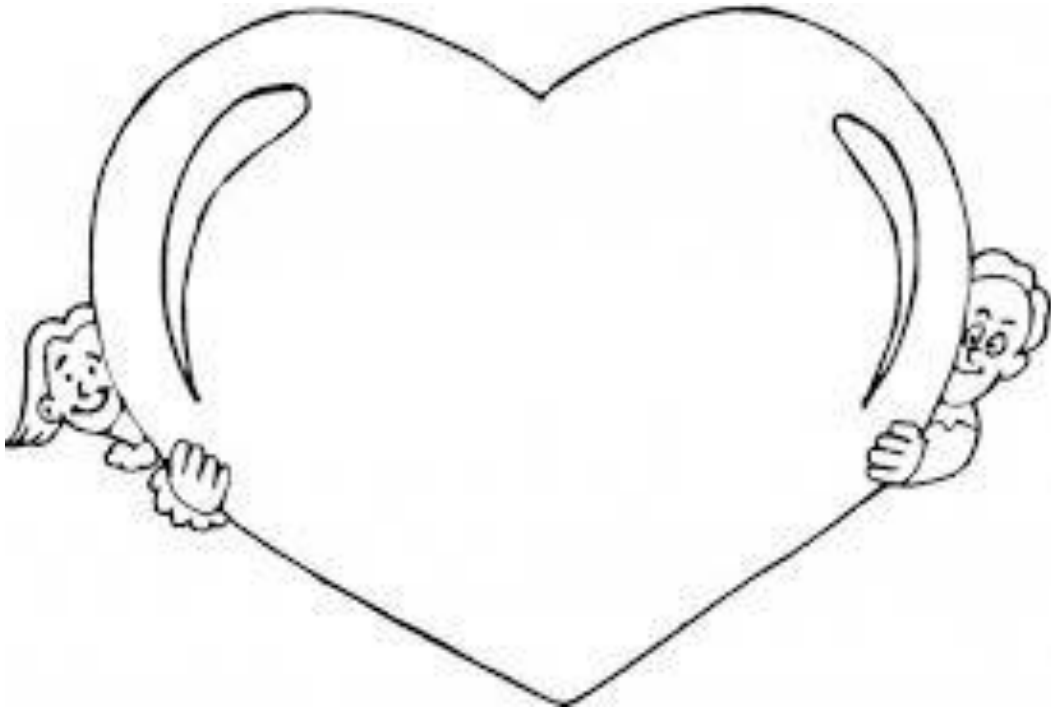


Αγαπητά μου παιδιά,

Σήμερα θα μιλήσουμε για ένα άτομο μοναδικό, για

ΕΣΕΝΑ!

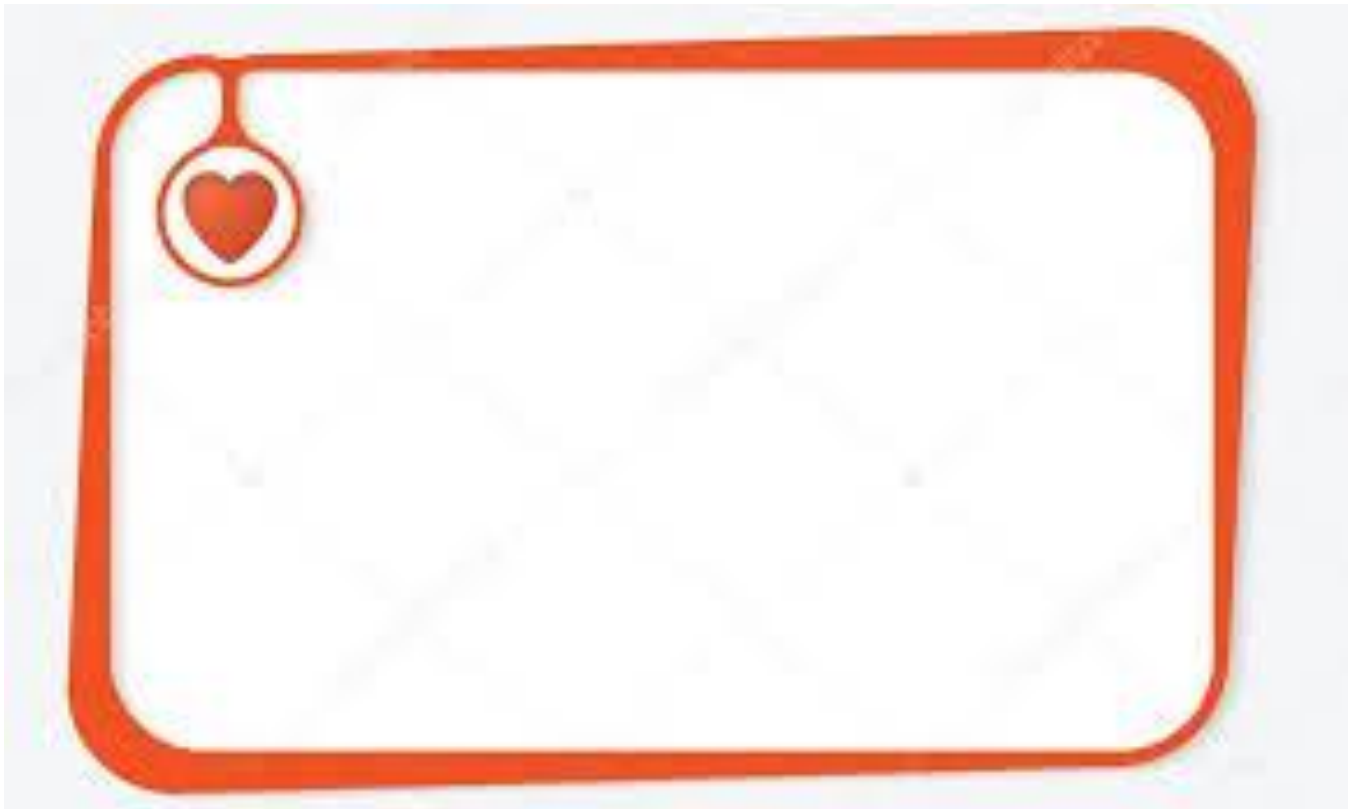
Κόλλησε εδώ μια φωτογραφία σου ή ζωγράφισε τον εαυτό σου!



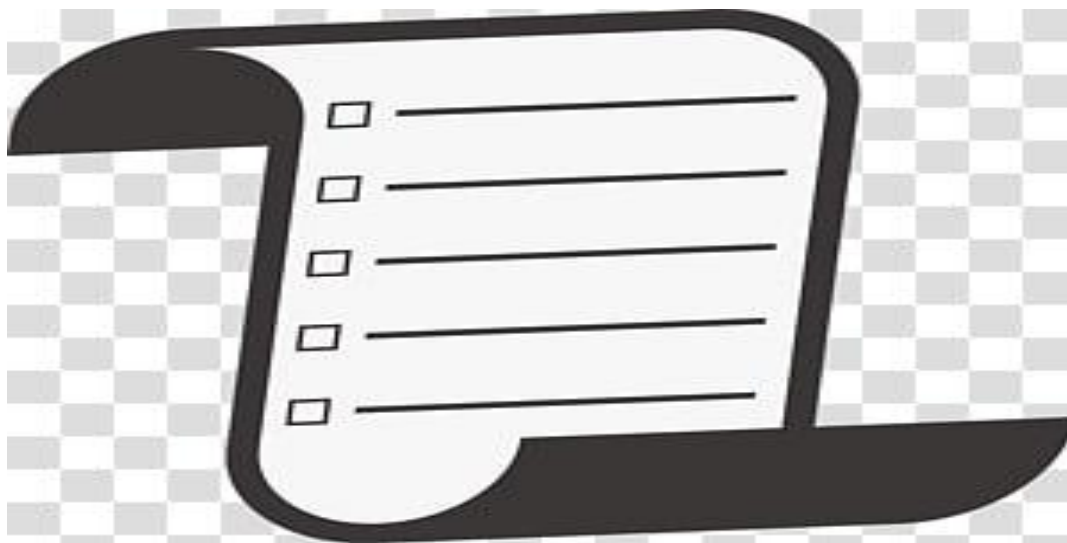
Ζωγράφισε τα ρούχα που σου αρέσει να φοράς ή κόψε από περιοδικά εικόνες με ρούχα που σου αρέσουν και κόλλησε τις εδώ.



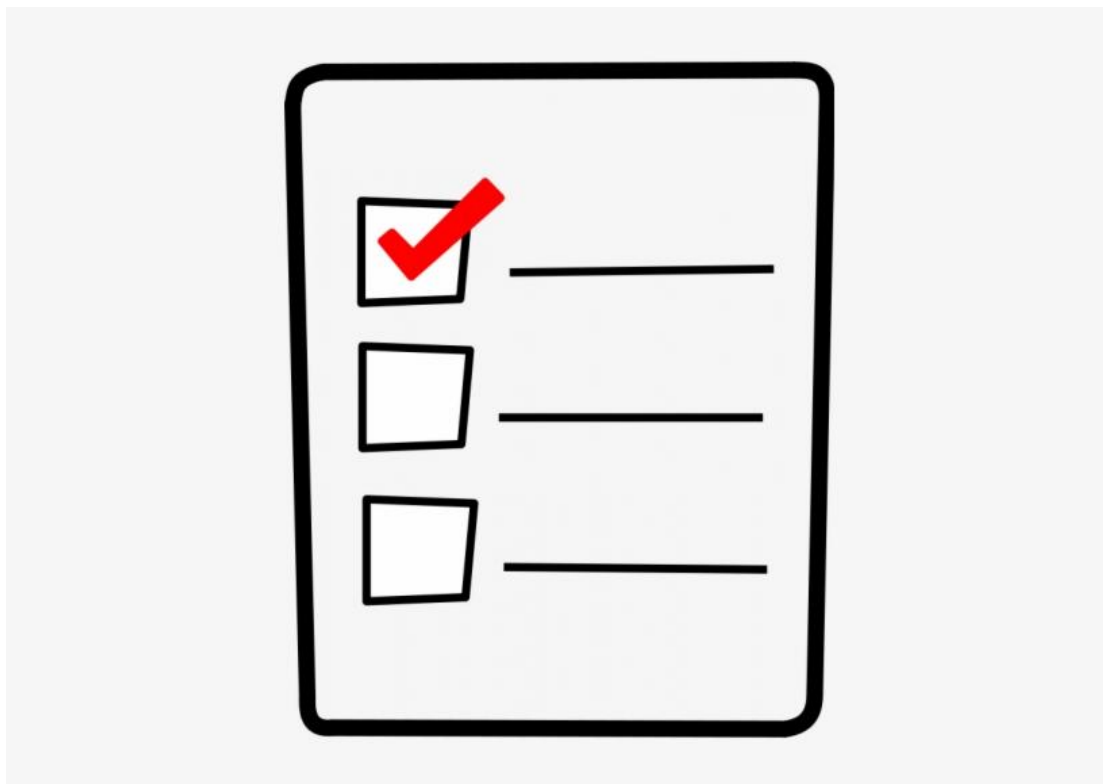
Γράψε ή ζωγράφισε εδώ τι σου αρέσει να κάνεις, τα ενδιαφέροντά σου.



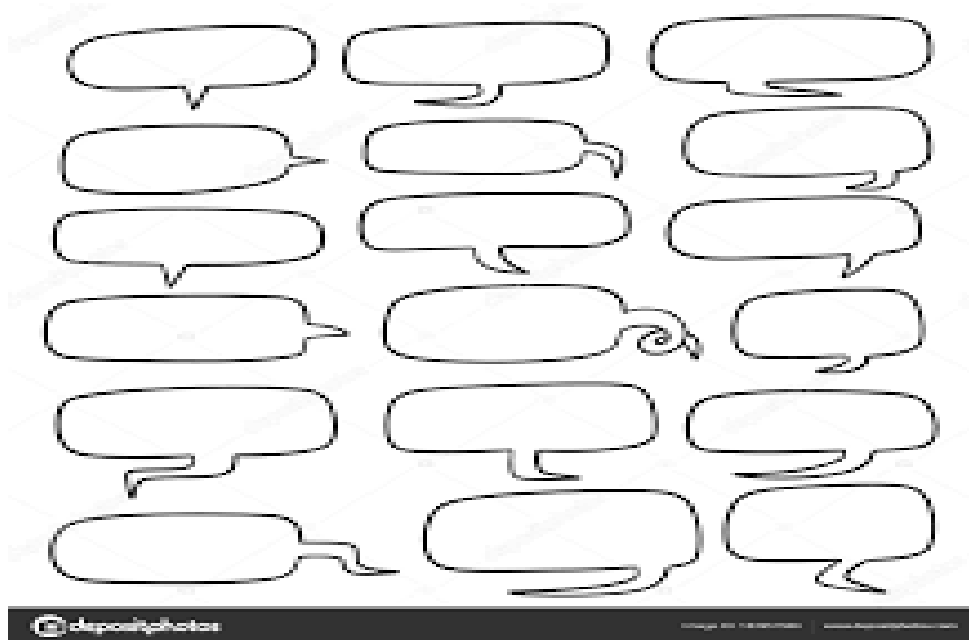
Γράψε ή ζωγράφισε 5 πράγματα στα οποία είσαι καλός/η, που μπορείς να κάνεις καλά.



Γράψε ή ζωγράφισε 3 πράγματα που θα σε ενδιέφερε να μάθεις να κάνεις καλά στο μέλλον.



Γράψε στα παρακάτω συννεφάκια μερικές καλές σκέψεις για σένα π.χ. έχω ωραίο χαμόγελο, χορεύω ωραία, κάνω ωραίες αγκαλίτσες κλπ.



Μερικές καρδούλες για σένα. Ζωγράφισε τες.



*Είσαι ένα άτομο ξεχωριστό και μοναδικό, επειδή είσαι εσύ.
Αρέσεις στον εαυτό σου και στους άλλους όπως είσαι.*

Κάνε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δεις μια μικρή ταινία για κάποια πουλιά που δεν ήξεραν ότι είναι ωραία όπως είναι.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ykaGNI67il>

Τα πουλιά, που είναι οι πρωταγωνιστές αυτής της ταινίας, προσπάθησαν να ομορφύνουν τον εαυτό τους για να βρουν έναν φίλο ή έναν αγαπημένο. Έβαλαν στολίδια. Δεν μιλούσαν, γιατί θεωρούσαν ότι οι φωνές τους δεν είναι ωραίες. Προσπαθούσαν να εντυπωσιάσουν τα άλλα πουλιά, γιατί πίστευαν ότι αν είναι πολύ όμορφα και εντυπωσιακά θα κέρδιζαν την αγάπη των άλλων. Ενώ είχαν πάει για να διασκεδάσουν, δεν πέρασαν καλά, γιατί συνεχώς ανησυχούσαν ότι δεν είναι όμορφα. Όμως βρήκαν έναν φίλο ή έναν αγαπημένο, όταν έδειξαν τον αληθινό εαυτό τους.

Θυμήσου: Δεν μπορούν να μας αγαπήσουν όλοι. Όσοι, όμως, σε αγαπήσουν, θα σε αγαπήσουν όπως είσαι, επειδή είσαι εσύ!

Έλα να τραγουδήσουμε μαζί! Κάνε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να ακούσεις και να τραγουδήσεις το τραγούδι:
Εγώ είμαι εγώ.

<https://www.youtube.com/watch?v=kHPxgSLras0>

Μέχρι την επόμενη φορά, **θυμήσου**

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ ΚΑΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΩ!!!

Παιδιά, μου λείπετε πολύ!!! Σας στέλνω την αγάπη μου!

Μαντώ Γιαννακούρα, Ψυχολόγος