

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ- ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Κανόνας 8^{ος} :

Ακούω πάντα την εσωτερική μου φωνή, ειδικά εάν νιώσω ένα «Ωχ» συναίσθημα κι ότι κάτι δεν πάει καλά.



Εάν νιώσω ότι κάτι δεν πάει καλά, πρέπει οπωσδήποτε να το πω σε κάποιον μεγάλο από το **δίκτυο ασφαλείας μου!** (3^{ος} κανόνας)

Να θυμάσαι ότι:

όταν δε νιώθεις ασφαλής, το σώμα σου πάντα σου το δείχνει.



Δες παρακάτω **ΠΩΣ...**

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ ΜΟΥ



Η καρδιά μου χτυπάει
γρήγορα

Έχω τρέμουλο

Θέλω να πάω στην
τουαλέτα

Έχω αναγούλα

Πονάει η κοιλιά μου

Ζαλίζομαι

Ανατριχιάζω

Λυγίζουν τα γόνατά μου

Νιώθω να ιδρώνει το
σώμα μου

Αρχίζω να κλαίω

ΑΣΚΗΣΗ 1^η:

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ πώς αντιδράει το δικό σου σώμα, όταν νιώθεις ότι κάτι δεν πάει καλά..

ΑΣΚΗΣΗ 2^η:

Κύκλωσε πώς μπορεί να σε προειδοποιήσει το σώμα σου, για κάποιον κίνδυνο:

Τρέμω

Γελάω

Ιδρώνω

Θέλω να πάω στην τουαλέτα

Κλαίω

Νιώθω ήρεμος/η

Θέλω να κάνω εμετό

Πονάει η κοιλιά μου

Νιώθω χαρά

Θέλω να ζωγραφίσω



ΜΠΡΑΒΟ!!!!

Νικόλτσιου- Μαυρομιχάλη Ηλέκτρα

Κοινωνική λειτουργός ΠΕ30