

Αγαπητά μου παιδιά και αγαπητοί γονείς,

Σήμερα σας προτείνω να δούμε μαζί το παρακάτω βίντεο που μιλάει για το αόρατο κουβαδάκι που κουβαλάμε όλοι μας και πώς μπορούμε με τα λόγια και τις πράξεις μας να το γεμίζουμε ή να το αδειάζουμε, δηλαδή να κάνουμε τους άλλους και τον εαυτό μας να νιώθουν όμορφα ή άσχημα. (πηγή: [naiboro.gr](http://naiboro.gr)-Στέφανος Ξενάκης)

<https://safeyoutube.net/w/prUA>

**Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και σκέψου πώς νιώθουν οι άλλοι κάθε φορά. Με τις παρακάτω συμπεριφορές κάνεις το κουβαδάκι τους να γεμίζει ή να αδειάζει; Αντιστοίχισε τις συμπεριφορές με το σωστό κουβαδάκι.**



© CanStockPhoto.com - csp63545064

Μοιράζομαι το αγαπημένο μου παιχνίδι με τον αδερφό μου.

Κοροϊδεύω τον αδερφό μου γιατί δεν τα καταφέρνει πολύ καλά στη ζωγραφική.

Φτιάχνω πρωινό για τους γονείς μου.

Παίρνω αγκαλιά τη μαμά μου.

Λέω καλημέρα στο γείτονά μου.

Χαμογελάω στη δασκάλα μου.

Σπρώχνω το συμμαθητή μου.

Λέω ευχαριστώ όταν κάποιος με βοηθάει.

Αρπάζω τους μαρκαδόρους του αδερφού μου.

Λέω στη φίλη μου πόσο μου αρέσει το ντύσιμό της.

Προσκαλώ ένα παιδί που κάθεται μόνο του να παίξει με μένα και τους φίλους μου.

*Τι μπορώ να κάνω όταν κάποιος μού αδειάζει το κουβαδάκι μου;*

Όταν κάποιος σου αδειάζει το κουβαδάκι σου, δηλαδή σε κάνει να στενοχωριέσαι, είναι χρήσιμο να του πεις ότι στενοχωρήθηκες. Μπορεί κι εκείνος να μην έχει καταλάβει ότι αυτό που σου είπε σε στενοχώρησε ή μπορεί να έκανε ένα λάθος. Είναι καλό να λες στους άλλους πώς νιώθεις κάθε φορά. Έτσι οι άλλοι ξέρουν πώς νιώθεις και μπορούν να προσπαθούν να σε κάνουν να νιώθεις καλά.

*Να και ένα γεμάτο κουβαδάκι για να το ζωγραφίσεις.*



Αυτά για σήμερα παιδιά! Να περνάτε όμορφα!



Μαντώ Γιαννακούρα, ψυχολόγος