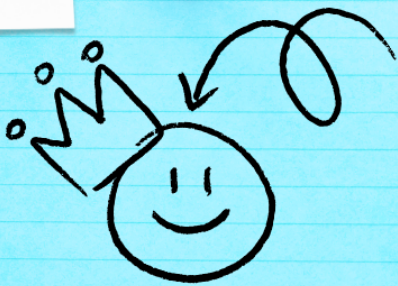




Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου



01



χαρά-ευτυχία

- Είμαστε χαρούμενοι όταν είμαστε με τους φίλους μας
- Όταν παίρνουμε καλούς βαθμούς στο σχολείο!
- Όταν συμβαίνει κάτι όμορφο στην οικογένειά μας!!

άγχος

- Νιώθουμε για το σχολείο και για τους βαθμούς “πρέπει να πάρω το διαγώνισμα, κάνε γρήγορα!!”
- Όταν νιώθω άγχος, ακούω μουσική, χορεύω, ζωγραφίζω, τρώω, γυμνάζομαι...

02



03



φόβος

τον αισθανόμαστε, όταν βλέπουμε ή ακούμε κάτι που μας φαίνεται περίεργο. Για να τον διαχειριστούμε, βάζουμε τη λογική μπροστά.. Μπορούμε όμως να μιλήσουμε και σε έναν ψυχολόγο!