

Beyond
Wellness



ΤΕΤΡΑΔΙΟ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

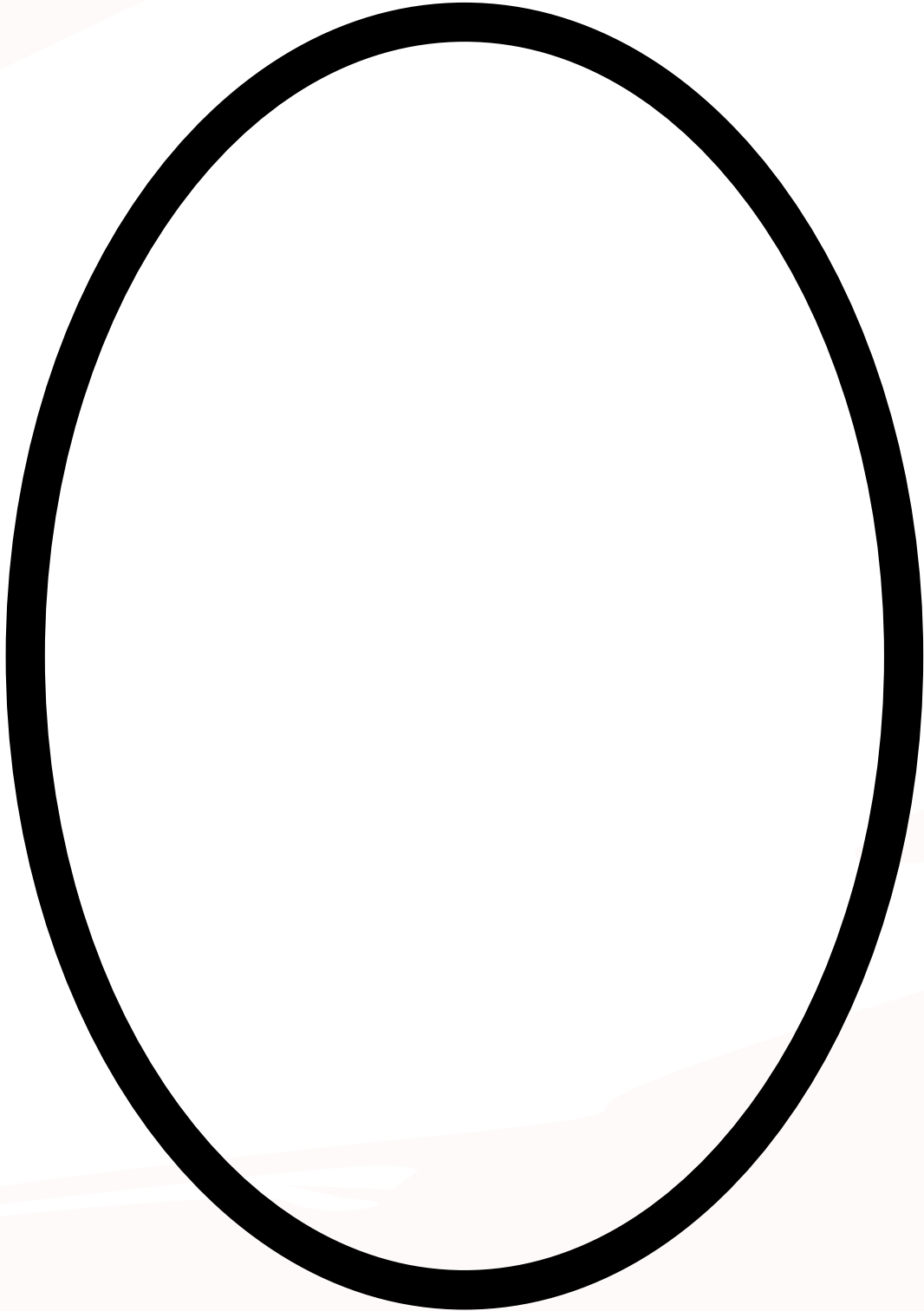
Επιμέλεια: Θεοφάνωσα Μείταρη, MSc

Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Αυτός/ή είμαι εγώ

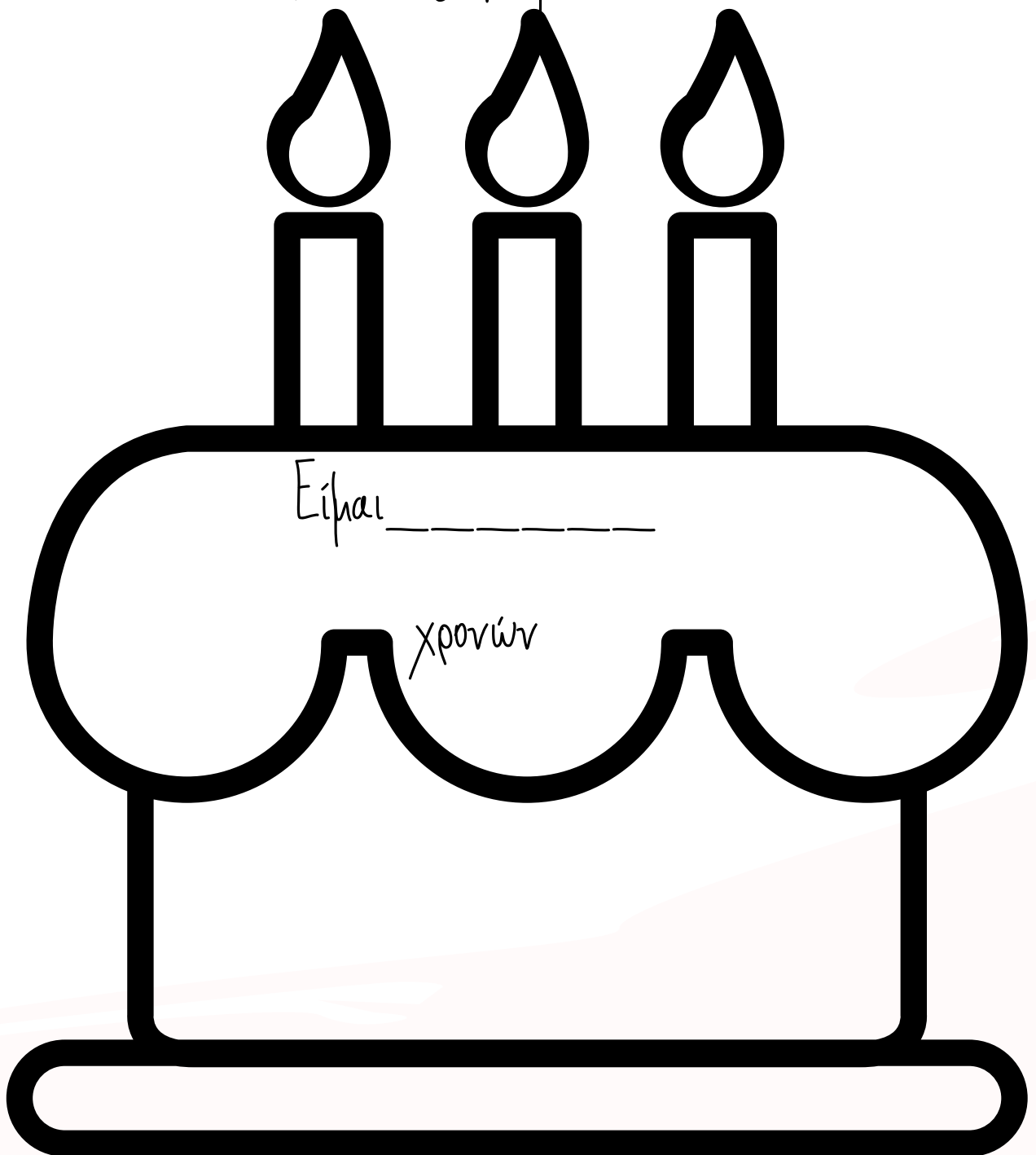
Συγράφισε τον εαυτό σου



Πόσων χρονών είμαι

Γράψε μέσα στην τούρτα πόσων χρονών είσαι και

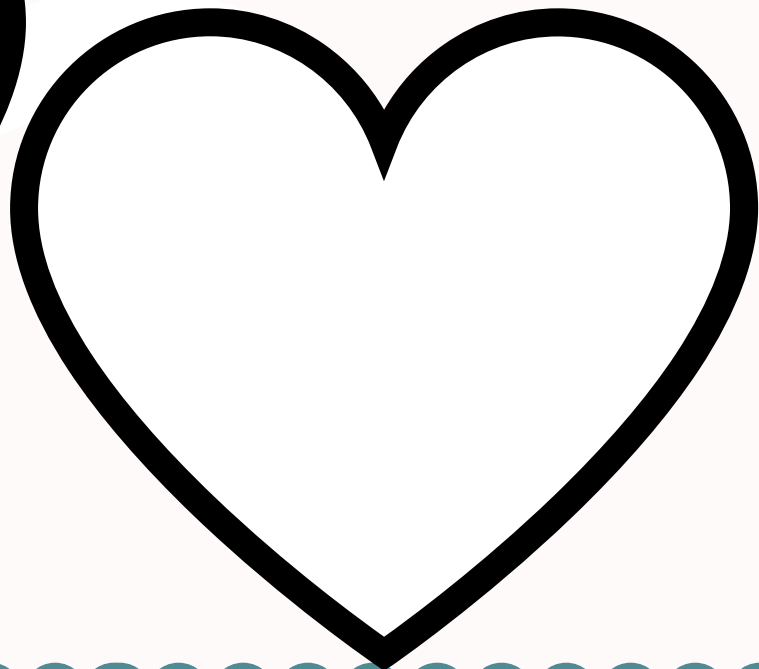
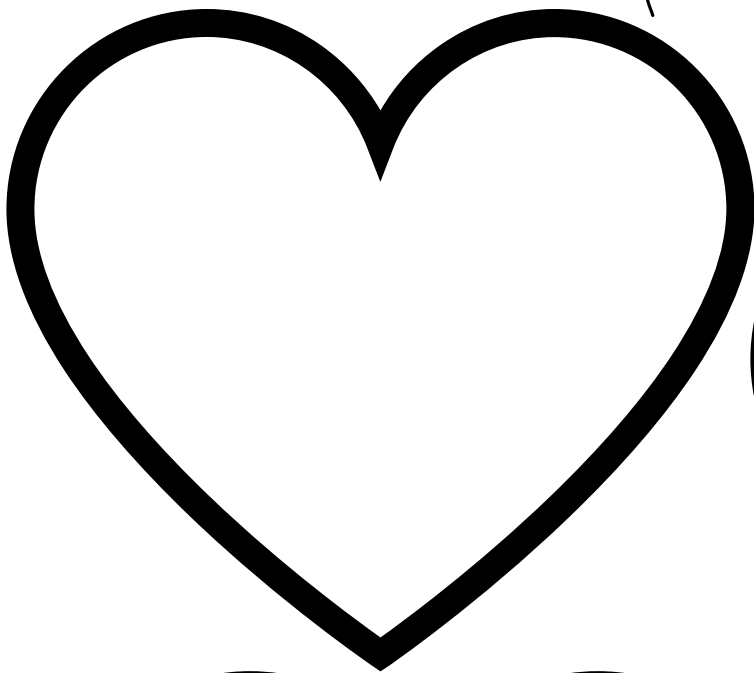
ακλόυτως ζωγράφισε την τούρτα



Τι μου αρέσει να κάνω

Συγράψισε ή γράψε μέσα στις καρδούλες αυτές που σου

αρέσει να κάνεις



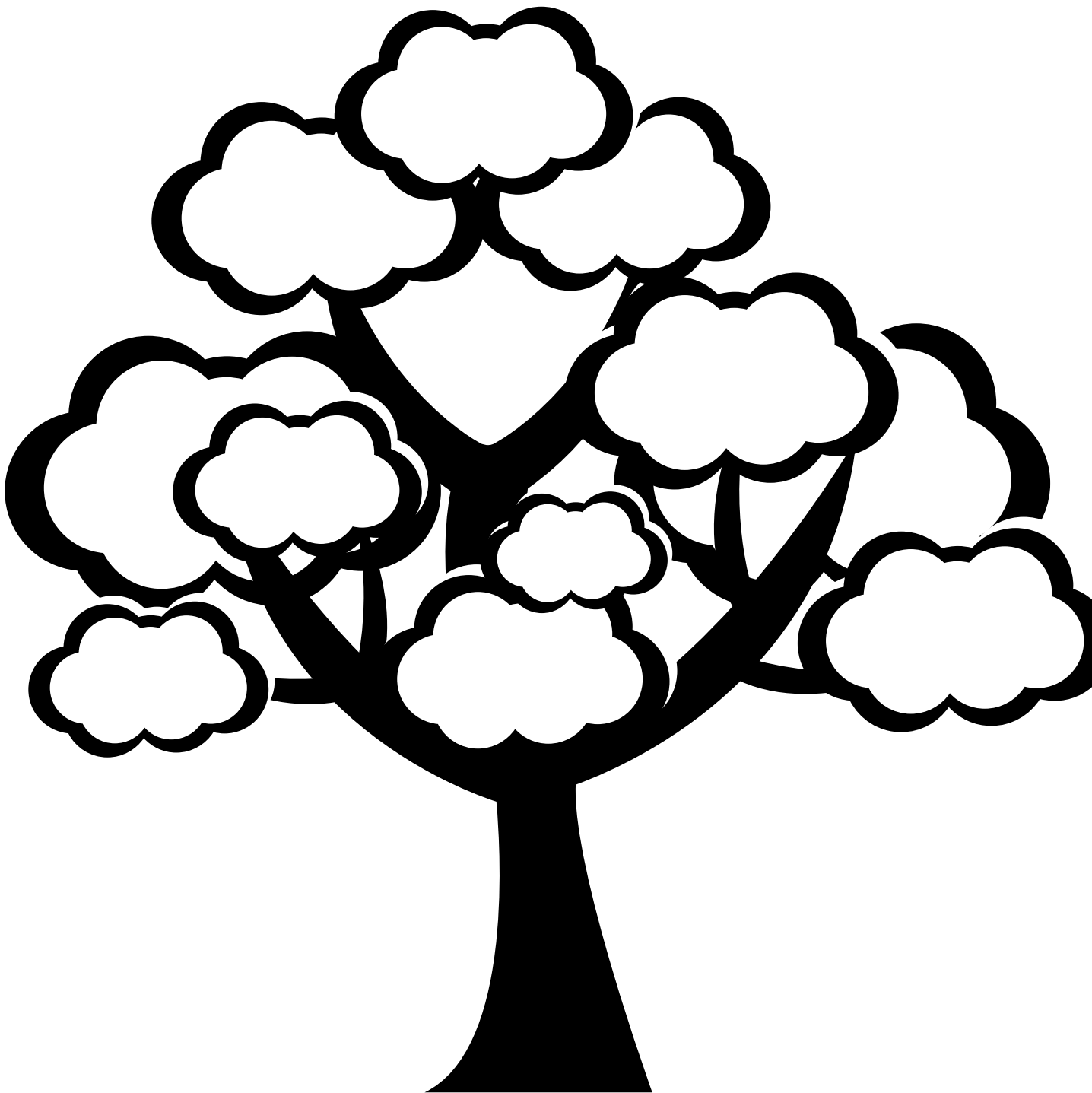
Η οικογένειά μου

Συμπλήρωσε την οικογένειά σου



Το δέντρο

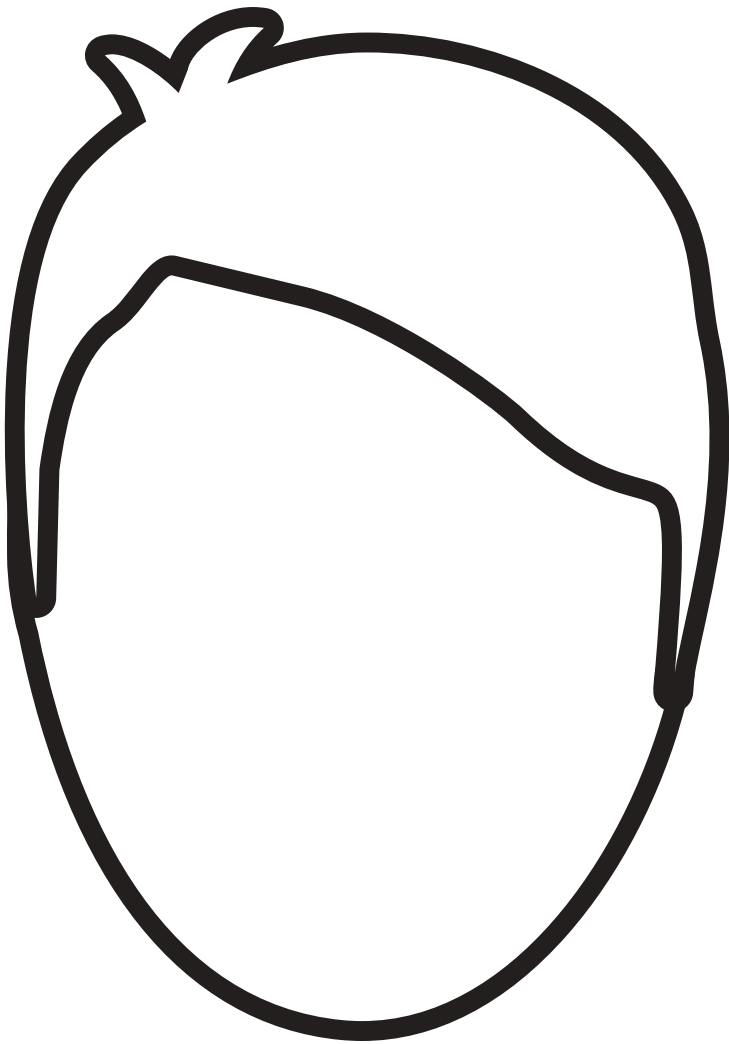
Στα φύλλα του δέντρου γράψε ή ζωγράπισε όλα αυτά
στα οποία είσαι καλός και σε κάνουν μοναδικό



Συναίσθηματα: Χαρά

Συμπλήρωσε πως μοιάζουμε όταν είμαστε χαρούμενοι.

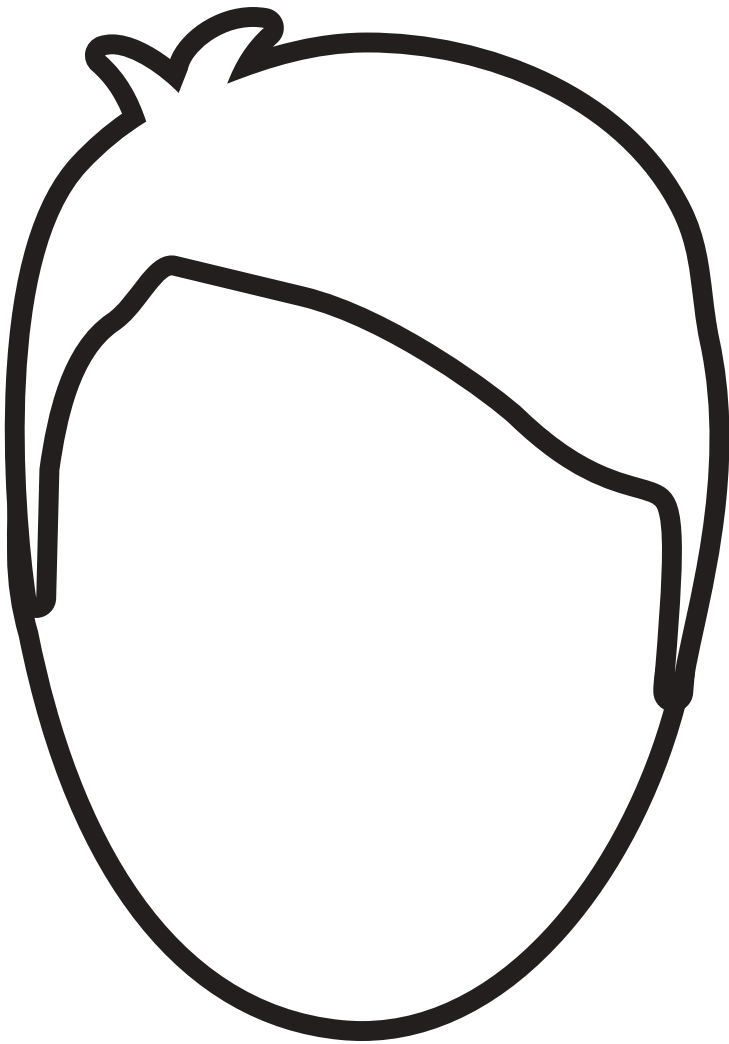
Εσένα τι σε κάνει χαρούμενο;



Συναισθήματα: Λύπη

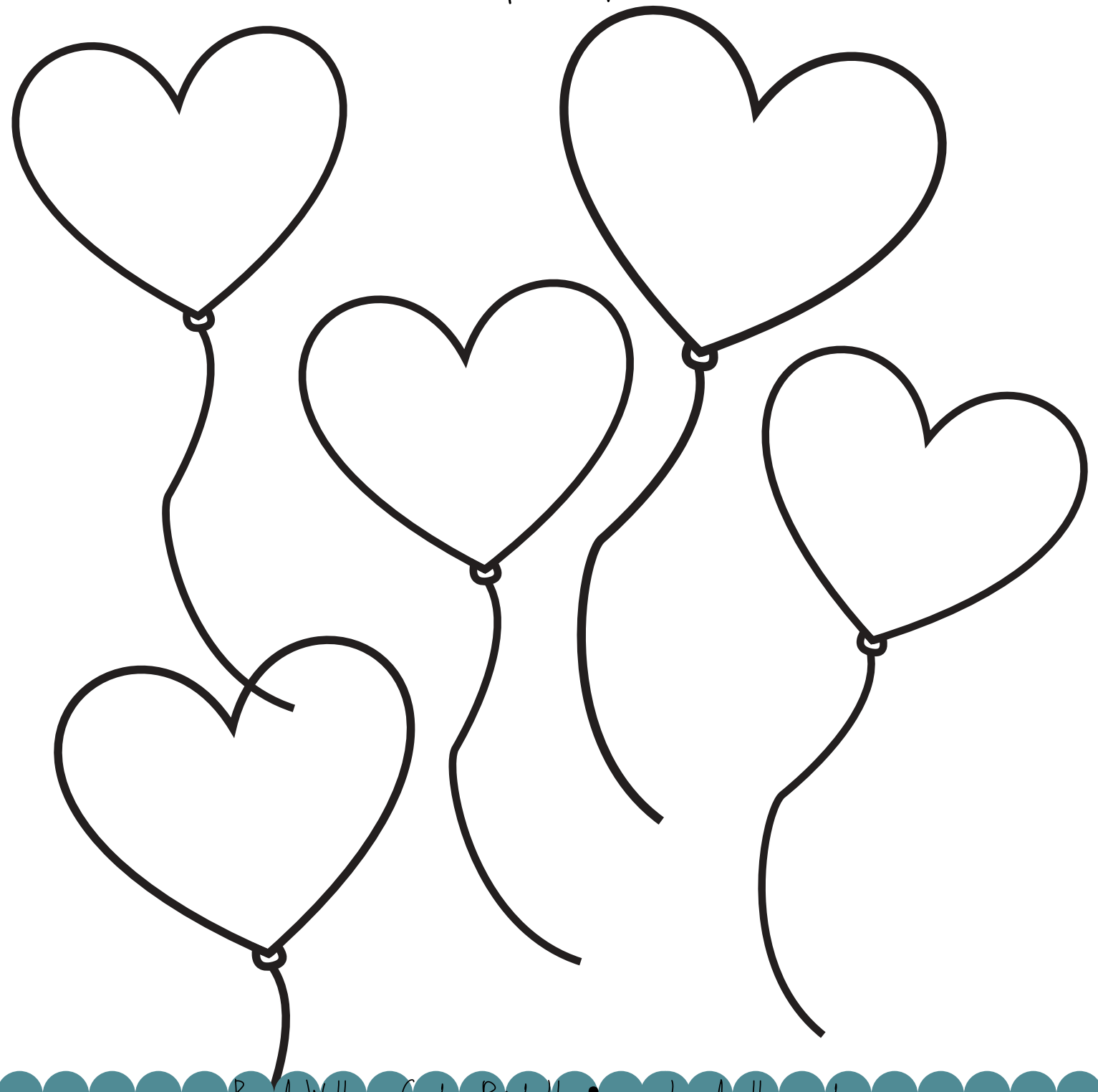
Συμπάφισε πως μοιάζουμε όταν είμαστε λυπημένοι.

Εσένα τι σε κάνει λυπημένο;



Συναισθήματα: Λύση

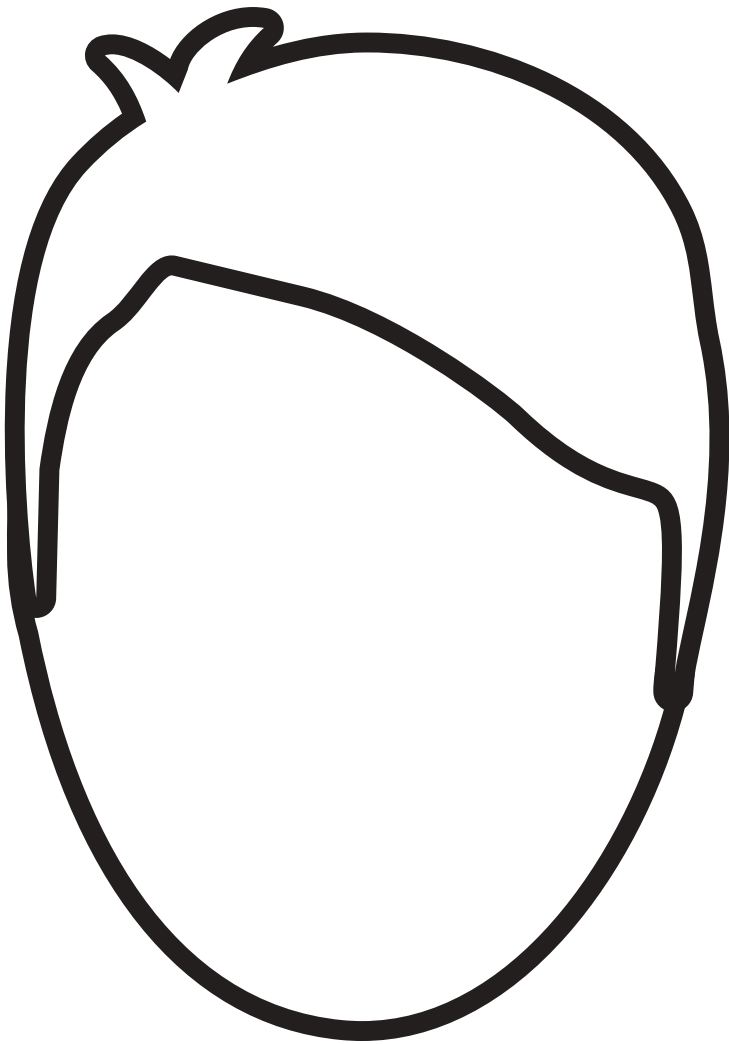
Συγράψτε ή γράψτε μέσα στα καρδιάκια τι μπορείς να κάνεις όταν είσαι θυμημένος για να νιώσεις καλύτερα.



Συναίσθηματα: Ανδία

Συμπλήρωσε πως μοιάζουμε όταν νιώθουμε ανδία.

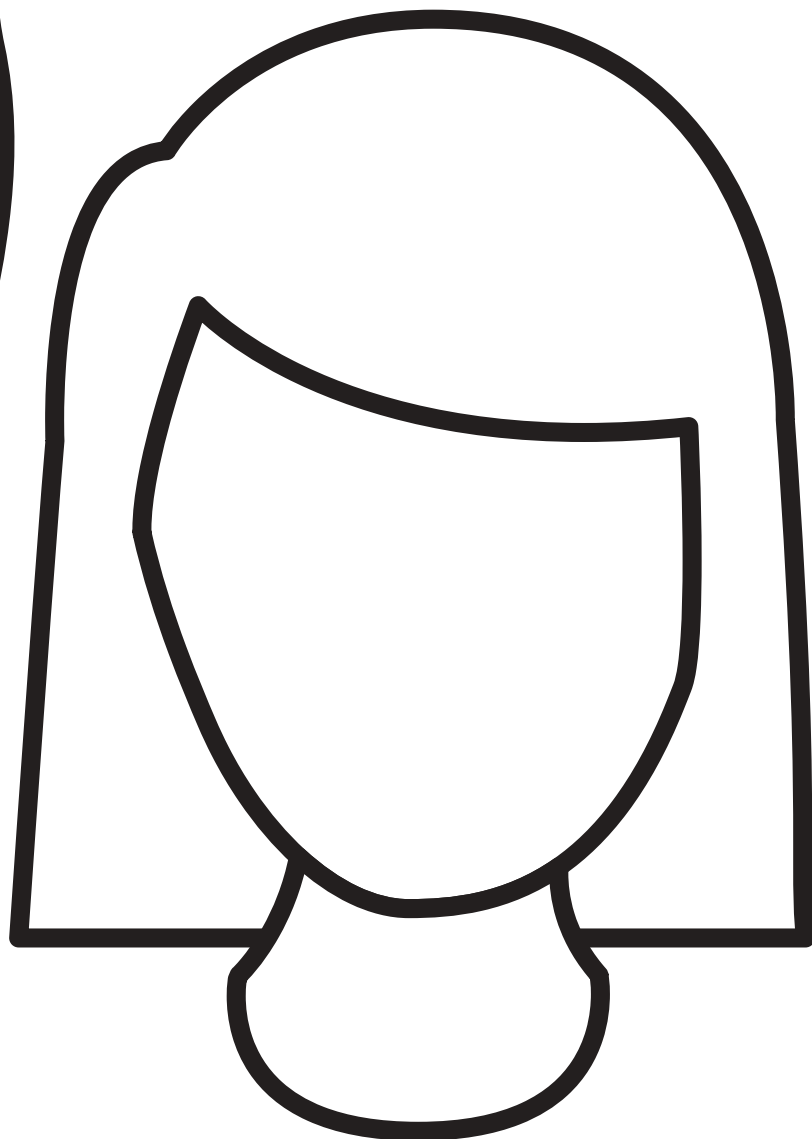
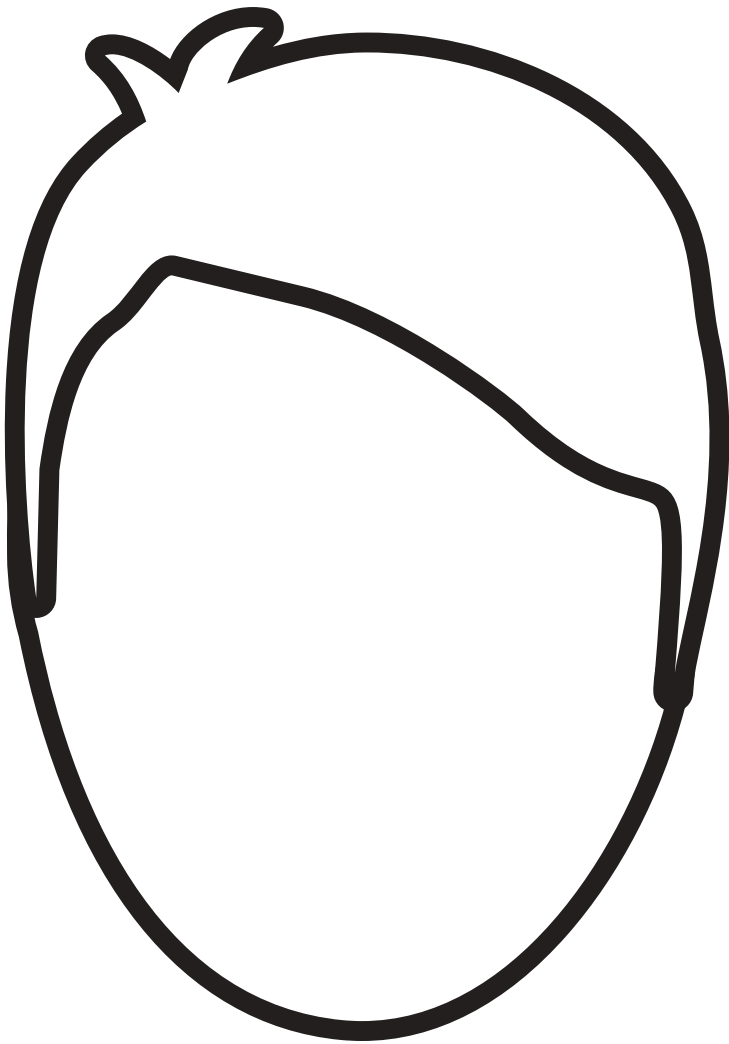
Εσένα τι σε κάνει να ανδιάζεις;



Συναίσθηματα: Φόβος

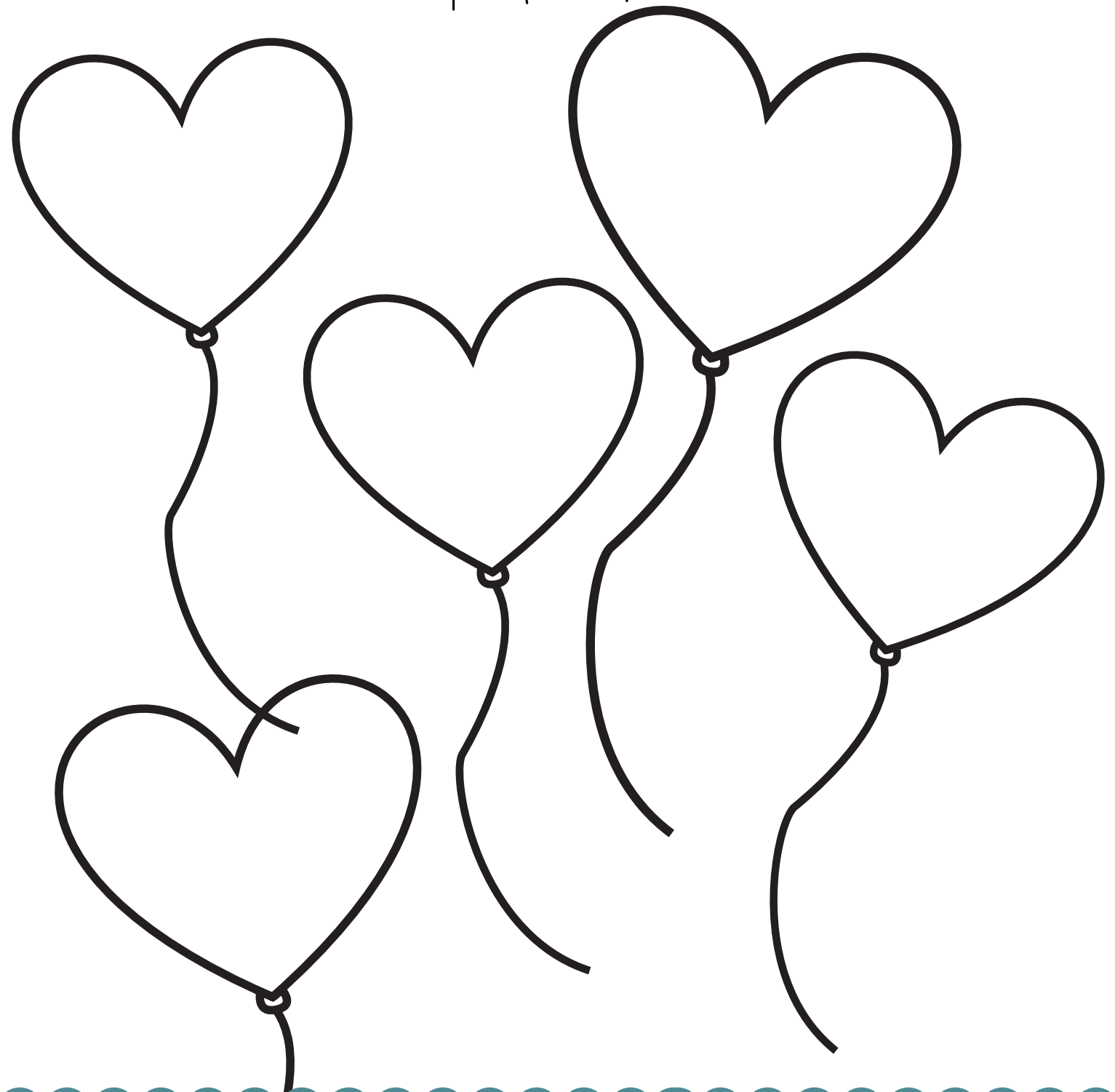
Συγράψτε πως μοιάζουμε όταν είμαστε φοβισμένοι.

Εσένα τι σε κάνει να φοβάσαι;



Συναισθήματα: Φόβος

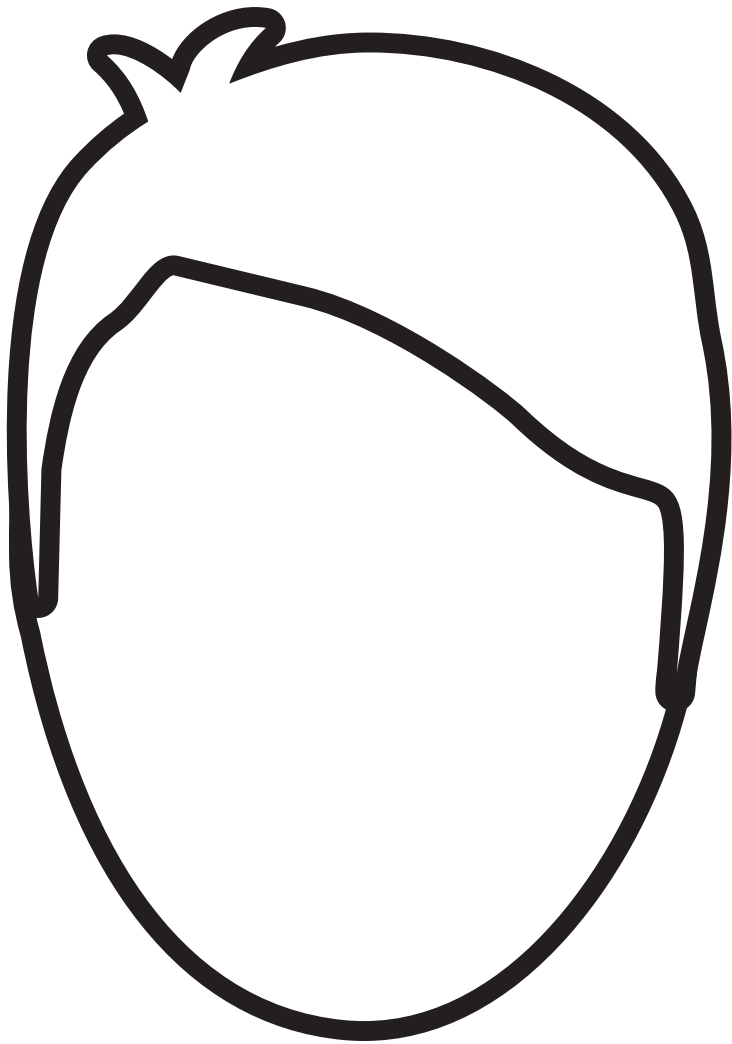
Συγράψτε ή γράψτε μέσα στα μπαλόνια τι μπορείτε να κάνετε όταν είσαι φοβισμένος για να νιώσεις καλύτερα.



Συναίσθηματα: Θυμός

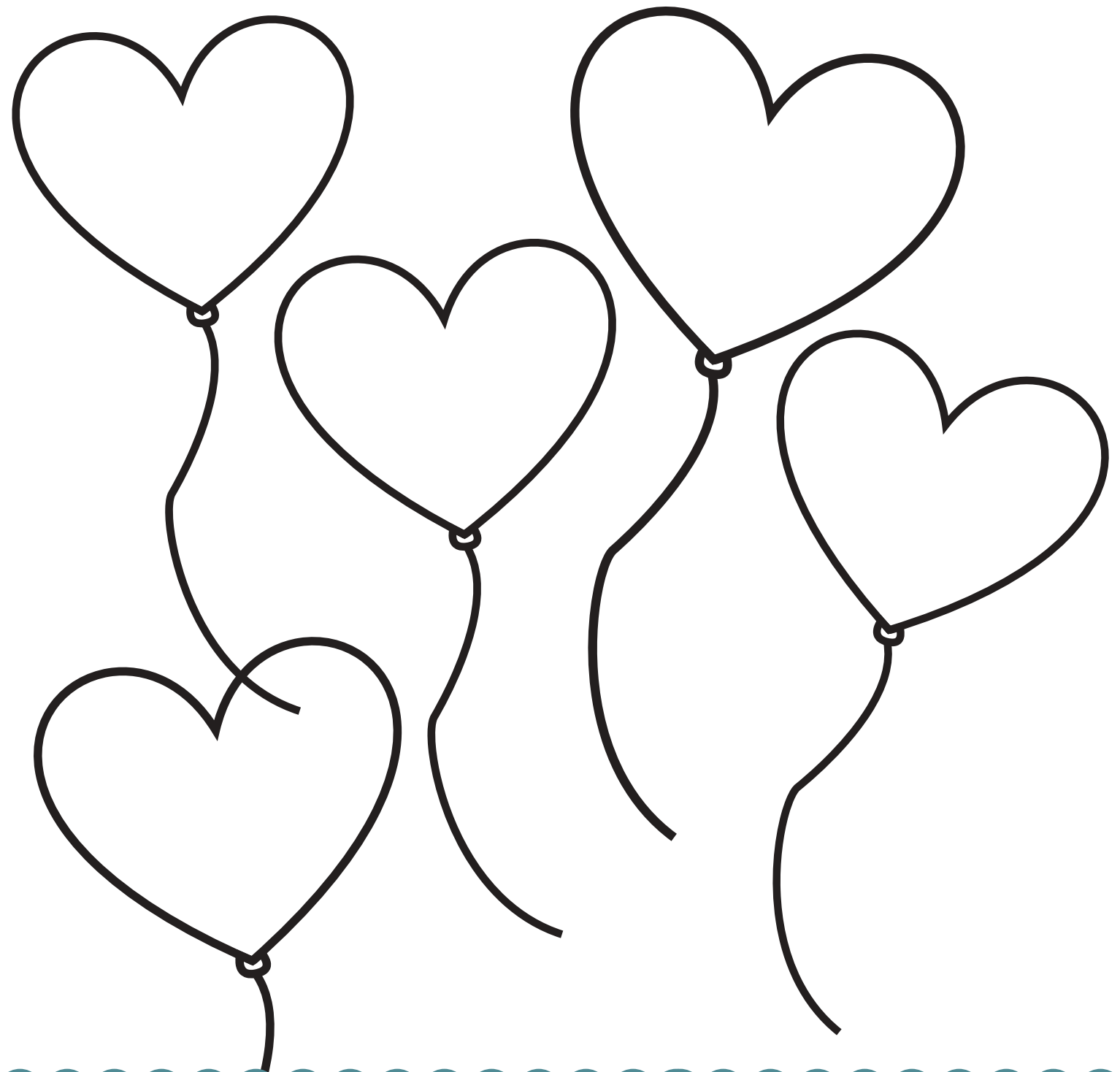
Συμπάρισε πως μοιάζουμε όταν είμαστε θυμωμένοι.

Εσένα τι σε κάνει να θυμώνεις;



Συναισθήματα: Θυμός

Συμπλήρωσε ή γράψε μέσα στα καρδιάκια τι μπορείς να κάνεις όταν είσαι θυμωμένος για να νιώσεις καλύτερα.



Συναισθήματα

Γεια σου, είμαι ο κύριος Αστρομαρούλης. Θέλω να σου πω ότι όλα τα συναισθήματα είναι εντάξει. Δεν υπάρχουν κακά ή καλά συναισθήματα! Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και αποδεκτά! Είναι σημαντικό, όταν νιώθεις φόβο, λύπη ή θυμό να μιλάς στους γονείς σου ή κάποιον ενήλικα τον οποίο εμπιστεύεσαι. Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα!

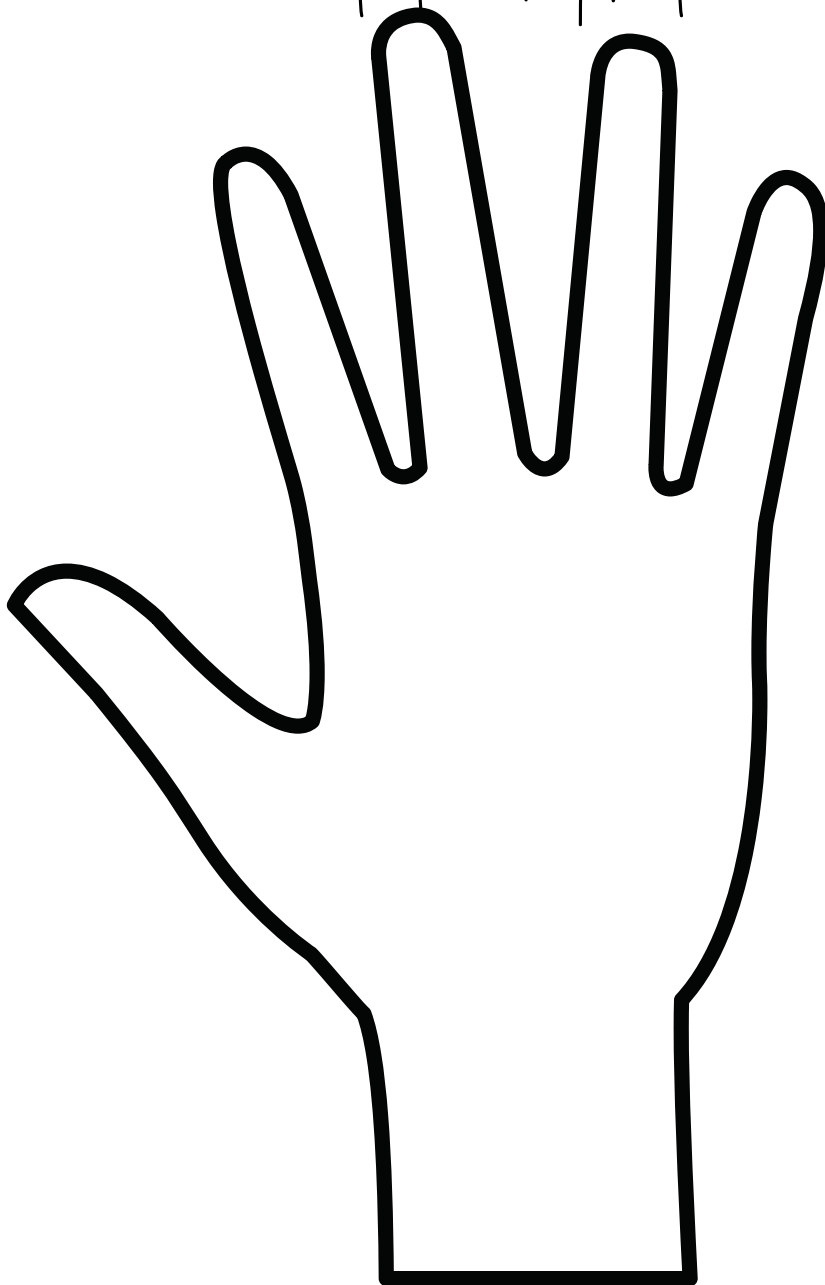


Οι ενήλικες που εμπιστεύομαι

Σε κάθε δάκτυλο στο χεράκι γράψε ή ζωγράψτε

ένα άτομο στο οποίο μπορείς να μιλήσεις όταν

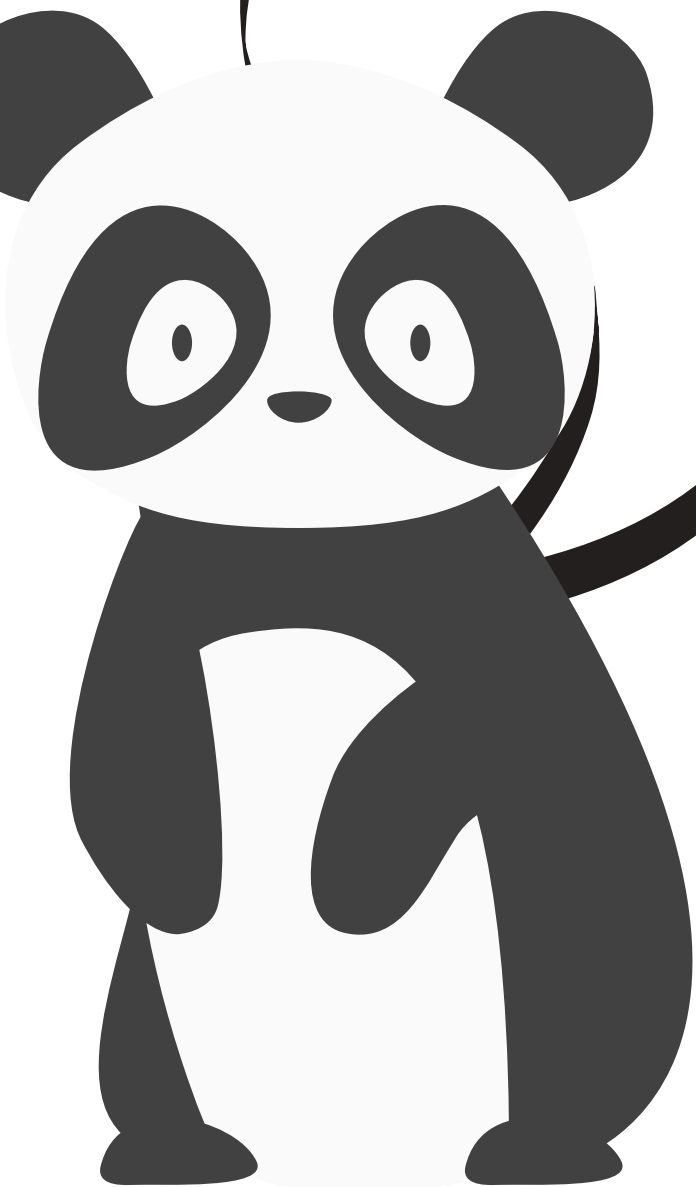
νιώθεις θυμωμένος, φοβισμένος ή λυπημένος.



Συναίσθηματα: Θυμός

Να θυμάσαι ότι είναι εντάξει να θυμώνεις,
όμως δεν μπορείς να:

- χτυπάς άλλα άτομα
- χρησιμοποιείς άσχημες λέξεις
- πληγώνεις τον εαυτό σου
- καταστρέφεις πράγματα






Συναισθήματα: Θυμός

Γεια σου Ζανά! Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου κάποια από τα πράγματα που κάνω εγώ όταν είμαι θυμωμένος και με βοηθούν να ηρεμήσω. Ίσως βοηθήσουν και εσένα!



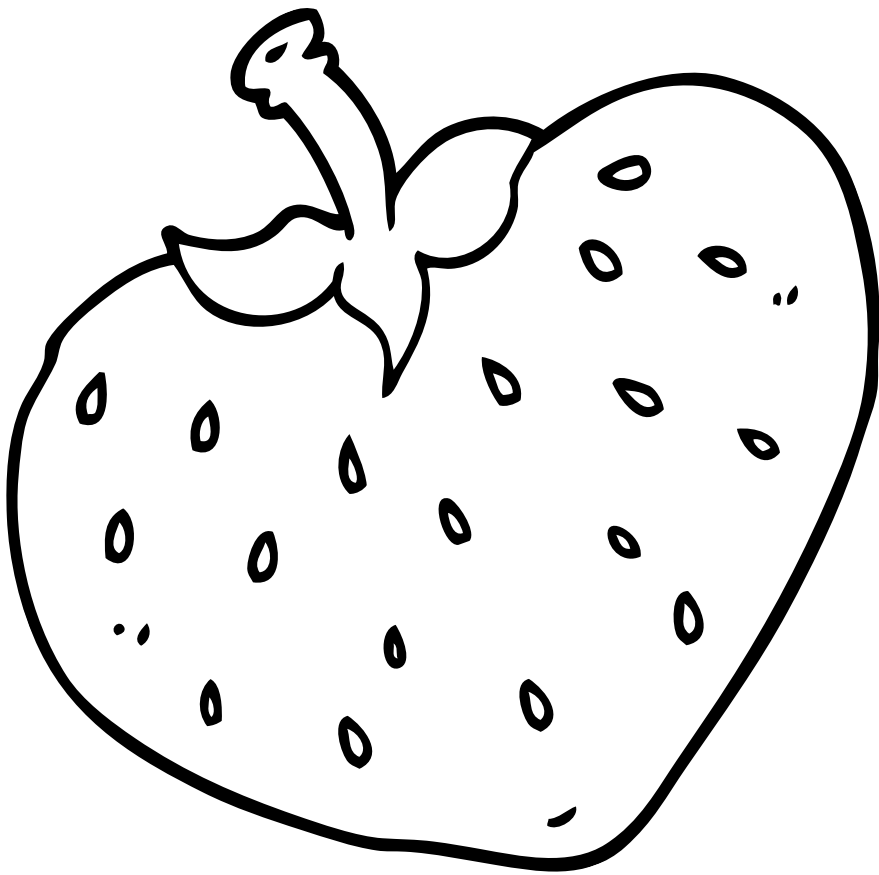
Συναισθήματα: Θυμός

Όταν είσαι θυμωμένος φαντάζομαι μια  και
παιρνω μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη σαν να
τρώω να μυρίσω το άρωμά της. Στη συνέχεια,
φαντάζομαι ένα  και βράζω όλο τον αέρα
από το στομάχι σαν να τρώω να οβήσω το .
Θέλεις να δοκιμάσεις μαζί μου;



Συναίσθημα: Θυμός

Ζυγάρωσε τη φράουλα και το κεράκι



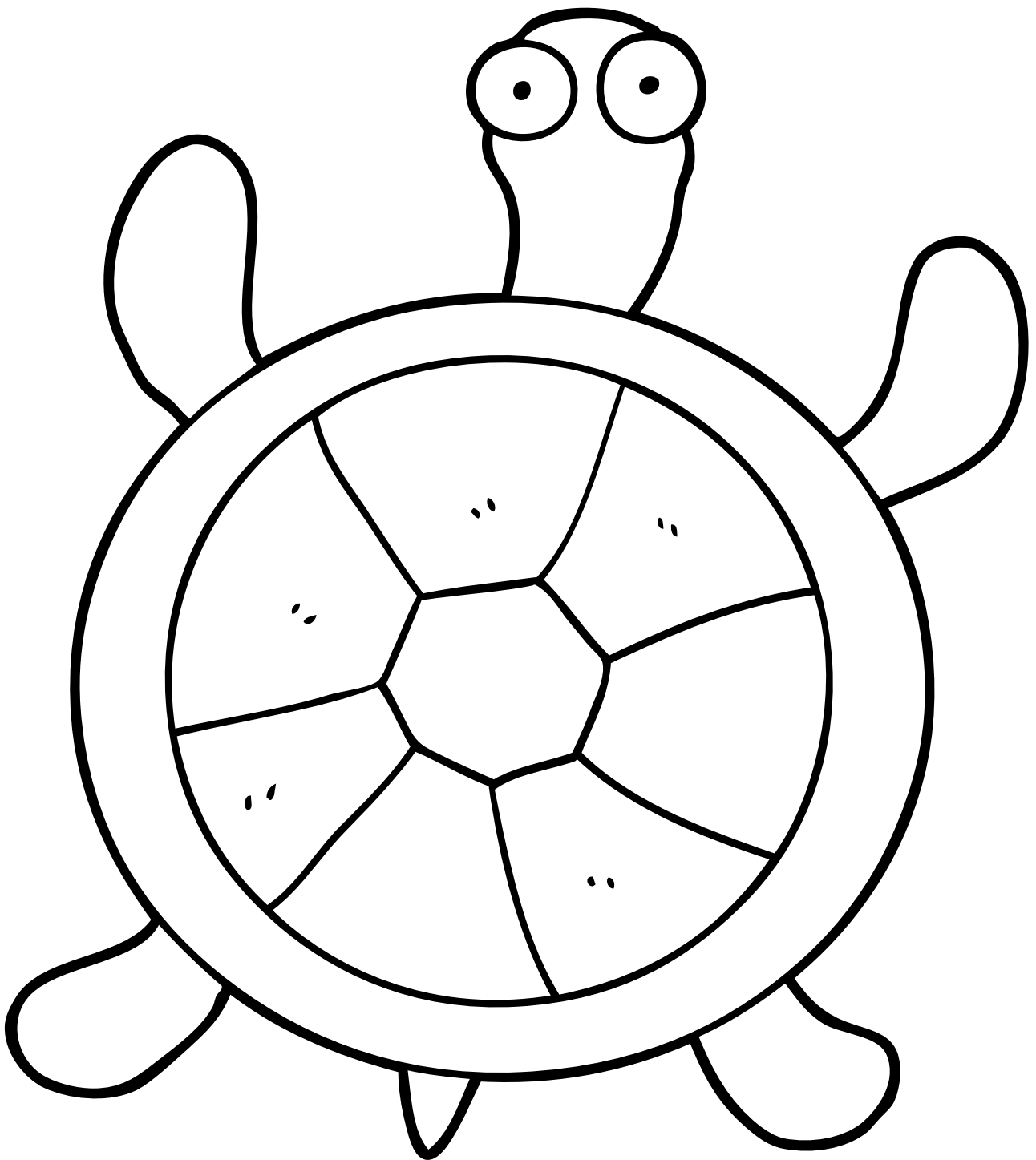
Συναισθήματα: Θυμός

Επίσης με βοηθά να φαντάζομαι ότι είμαι ένα χελωνάκι. Η χελώνα όταν θυμώνει κλείνεται στο καβούκι της. Μάζεψε κοντά στο σώμα τα χέρια και τα πόδια σου και σήκωσε ψηλά τους ώμους για να το δοκιμάσεις και εσύ.



Συναίσθηματα: Θυμός

Ζωγράφισε τη χελώνα



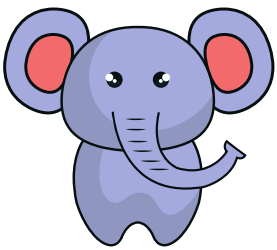
Το βάζο της ευγνωμοσύνης

Γράψε ή ζωγράπισε μέσα στο βάζο όλα τα πράγματα ή
πρόσωπα τα οποία σε κάνουν να νιώθεις ευγνώμων



Θετικές Δηλώσεις

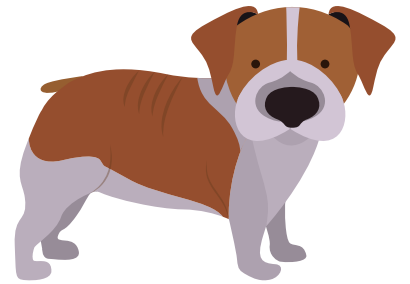
Όταν τα πράγματα φαίνεται να πάνε στραβά,
να θυμάσαι τα πιο κάτω:



Αγαπώ τον εαυτό μου,
είμαι καλό αγόρι/κορίτσι



Σήμερα είναι μια
καινούρια ημέρα



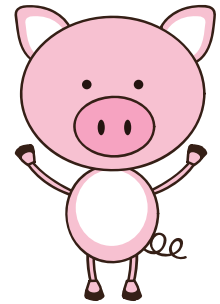
Συγχωρώ τον εαυτό μου για τα
λάθη μου. Από αυτά μαθαίνουμε



Πιστεύω στον εαυτό μου
και τις δυνατότητές μου



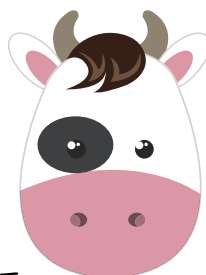
Η οικογένειά μου με αγαπά
για αυτό που είμαι



Είμαι περήφανος για
τον εαυτό μου



Είμαι μοναδικός



Είμαι καλός φίλος



Είμαι σημαντικός

Τέλος

Εύχομαι να περάσες ωραία και να σου κρατήσω καλή συντροφιά στο σπίτι. Κλείνοντας βιβλίο να σου πω ότι όλοι μας έχουμε όμορφες και κάποιες όχι τόσο όμορφες μέρες. Ότι και αν συμβαίνει στην ημέρα σου, να θυμάσαι ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Σε χαιρετώ, κύριος Αστρομαυρούλης.



Όλα τα δικαιώματα έχει το **Beyond Wellness Centre**. Αυτό το τετράδιο (ή τμήματα αυτού) δεν μπορεί να αναπαραχθεί σε καμία μορφή, να αποθηκευτεί σε οποιοδήποτε σύστημα ανάκτησης ή να σταλεί σε άλλους σε οποιαδήποτε μορφή με οποιοδήποτε μέσο - ηλεκτρονικό, φωτοαντίγραφο, ή αλλιώς χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του **Beyond Wellness Centre**. Το υλικό παρέχεται δωρεάν ΜΟΝΟ για προσωπική χρήση σε όσους έχει σταλεί από το **Beyond Wellness Centre** και όχι για οποιαδήποτε επαγγελματική χρήση.

Beyond Wellness



 www.beyondwellnesscentre.com

 info@beyondwellnesscentre.com

 99359809