

# Μόλι Πότερ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

Σάρα Τζένινγκς

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ

Δεν είναι  
κακό  
να κλαις



ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

# ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ο καθένας μας μπορεί να κατακλυστεί περιστασιακά από δυσάρεστα συναισθήματα. Αν μιλήσεις για αυτά, σίγουρα θα αρχίσεις να νιώθεις καλύτερα.

Μπορείς να θυμηθείς μια φορά που αισθάνθηκες...

Εκνευρισμό

---

---

Απογοήτευση

---

---

Ανησυχία

---

---

Φόβο

---

---

Λύπη

---

---



# ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΟΤΑΝ...



Αντιστοίχισε τα παραδείγματα της αριστερής στήλης με τα συναισθήματα της δεξιάς στήλης. Κάποια παραδείγματα μπορεί να σου δημιουργούν παραπάνω από ένα συναίσθημα, οπότε μπορείς να τραβήξεις πολλαπλές γραμμές.

Όταν κάποιος σε πληγώνει επίτηδες.

Συστολή

Την παραμονή των γενεθλίων σου.

Κακοκεφιά

Όταν ανοίγεις ένα δώρο.

Περίεργεια

Όταν ένα αγαπημένο σου παιχνίδι σπάει.

Νευρικότητα

Όταν πρέπει να μείνεις στο σπίτι όλη την ημέρα.

Ευχαρίστηση

Όταν κάποιος δε θέλει να παίξει μαζί σου.

Στενοχώρια

Όταν μαθαίνεις κάτι καινούριο που σε ενδιαφέρει πολύ.

Μοναξιά

Όταν συναντάς κάποιον που δε γνωρίζεις.

Ανυπομονησία

Την παραμονή ενός ποδοσφαιρικού αγώνα.

Θυμό



# ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ

Αν έβλεπες έναν φίλο σου να κλαίει, τι θα έκανες για να αισθανθεί καλύτερα; Βάλε ✓ σε αυτά που πιστεύεις ότι θα τον βοηθούσαν και ✗ σε όσα θα τον έκαναν να νιώσει χειρότερα.



Θα τον αγκάλιαζα.



Θα του έλεγα ότι το φταίξιμο είναι όλο δικό του.



Θα γελούσα εις βάρος του.



Θα συζητούσα μαζί του για το τι είναι αυτό που τον έχει κάνει να κλαίει.



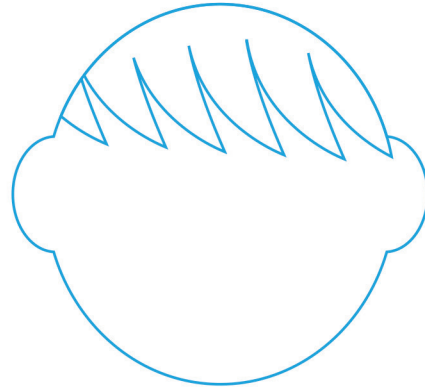
Θα του πρότεινα να παίξουμε παρέα.



# ΜΙΑ ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΦΕΙΑ

Κάνε μια μουτζούρα  
μέσα στο πλαίσιο,  
που να δείχνει ότι είσαι  
έξω φρενών.

Κάνε το πρόσωπο να δείχνει  
θυμωμένο.



Επίλεξε αυτό που σε εκνευρίζει περισσότερο:

- ☐ Μια βρύση που στάζει.
- ☐ Ένας σκύλος που γαβγίζει.
- ☐ Η μύτη του μολυβιού που σπάει.

Ζωγράφισε κάτι που σου προκαλεί αηδία.



# ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ Η ΣΚΕΨΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ;

Αντιστοίχισε τα συναισθήματα με τις εικόνες.

Ανία



Ένα ηφαίστειο.

Χαλάρωση



Τα πυροτεχνήματα.

Θυμός



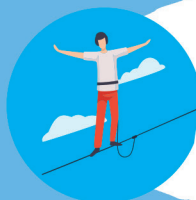
Το φεγγάρι που  
αντανακλάται  
στη θάλασσα.

Ενθουσιασμός



Ένα λούτρινο  
αρκουδάκι  
παρατημένο  
στο πεζοδρόμιο.

Λύπη



Ένας ακροβάτης  
που ακροβατεί σε  
τεντωμένο σχοινί.

Άγχος



Ένα άδειο, γκρίζο  
δωμάτιο.



# ΔΙΑΛΕΞΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Συστολή • Ανησυχία • Αηδία • Αγάπη • Ευθυμία • Άγχος

Αυτό το συναίσθημα σε κάνει να νιώθεις εσωτερικά ασταθής. Θα το έχεις νιώσει όταν δεν είσαι βέβαιος ότι κάτι θα έχει καλή κατάληξη.

---

Αυτό το συναίσθημα μπορεί να σε κάνει να σουφρώσεις τη μύτη σου μορφάζοντας. Θα το έχεις νιώσει όταν μυρίζεις μια πραγματικά άσχημη μυρωδιά.

---

Αυτό το συναίσθημα θα σε κάνει να χαμογελάσεις, ίσως και να γελάσεις. Θα το έχεις νιώσει όταν κάποιος σου δείχνει ένα αστείο κόλπο.

---

Αυτό το συναίσθημα είναι πραγματικά άβολο. Μπορεί να σε κάνει να στριφογυρνάς εδώ κι εκεί πανικόβλητος.

---

Αυτό το συναίσθημα μπορεί να σε κάνει να θέλεις να εξαφανιστείς από προσώπου γης. Δεν είναι ευχάριστο συναίσθημα. Μερικοί άνθρωποι το αισθάνονται όταν υπάρχει πολύς κόσμος τριγύρω τους.

---

Αυτό το συναίσθημα είναι πραγματικά ξεχωριστό και το αισθάνεσαι για άτομα που σε ενδιαφέρουν πραγματικά. Μπορεί να σε κάνει να νιώσεις ζεστασιά.

---



# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΑΧΡΗΣΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Αν αισθάνεσαι άσχημα, τι μπορεί να σε βοηθήσει να αισθανθείς καλύτερα και τι μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα;

Να πληγώσεις κάποιον.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να συζητήσεις με κάποιον ενήλικα.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να μπεις στη θέση του άλλου.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να πάρεις βαθιές ανάσες.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να πεις μια κακία σε κάποιον.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να πας μια βόλτα.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να ρίξεις ένα γερό κλάμα.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο

Να συγχωρήσεις κάποιον.



☐ Χρήσιμο ☐ Άχρηστο



# ΤΙ ΘΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΕΣ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΙΣ;

Για καθένα από τα παρακάτω ζευγάρια προτάσεων κύκλωσε αυτό που θα προτιμούσες να ακούσεις.

Βρες τη λύση μόνος σου.

Θα ήθελες να σε βοηθήσω;

Έλα, σώπα.  
Κάτσε να σε βοηθήσω.

Μην κάνεις έτσι πια!

Μην είσαι τόσο κότα.

Και εγώ θα φοβόμουν στη θέση σου.

Θα ήθελες μια αγκαλιά;

Τα αγόρια δεν κλαίνε.

Προχώρα, πρέπει να είσαι  
γενναίος και να τα  
καταφέρνεις μόνος σου.

Θέλεις να έρθω μαζί σου;



ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ  
ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

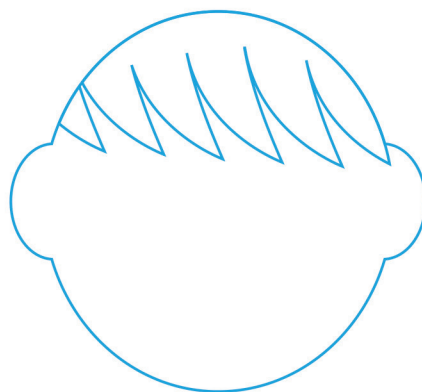
Διάλεξε ορισμένα από τα παρακάτω συναισθήματα:

Ταραχή • Ντροπή • Ευθυμία • Σοκ • Απογοήτευση • Υπερηφάνεια  
• Ανησυχία • Θαυμασμό • Ικανοποίηση



# ΜΙΑ ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗ ΧΑΡΑ

Κάνε το πρόσωπο να δείχνει  
χαρούμενο.

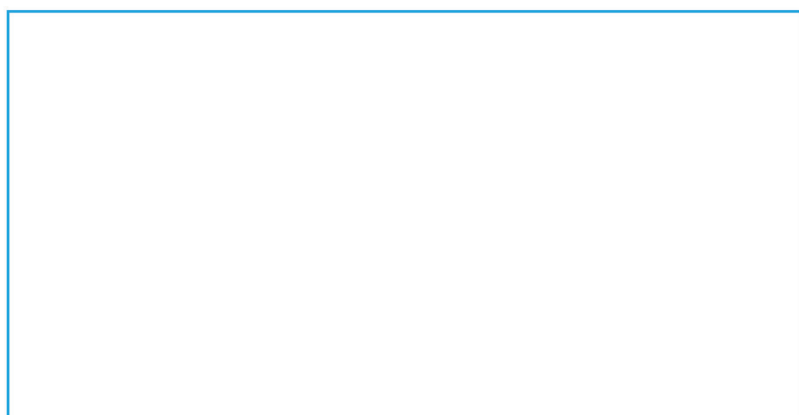


Αν ο ενθουσιασμός είχε γεύση, τι γεύση θα είχε;

---

---

Ζωγράφισε ένα δώρο  
που θα σε ενθουσίαζε.



Θυμάσαι κάποιο διασκεδαστικό περιστατικό  
που σε έκανε να γελάσεις;

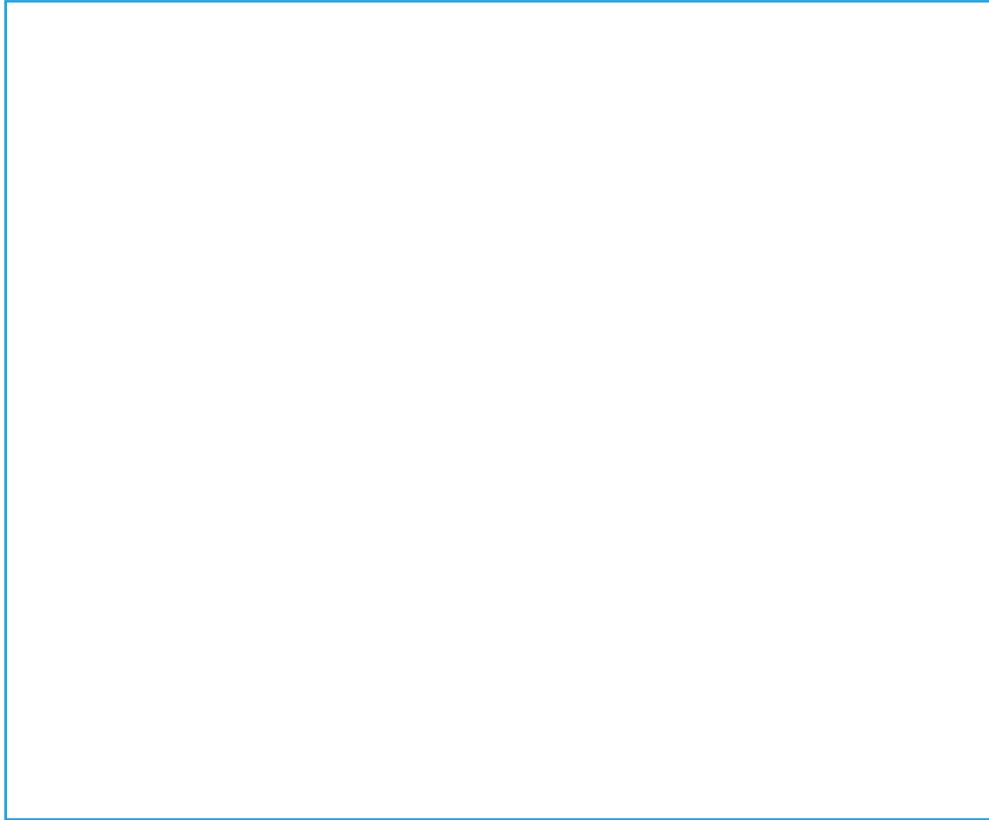
---

---



# ΜΙΑ ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗ ΧΑΡΑ

Ζωγράφισε ένα ενθουσιασμένο πρόσωπο. Τι θα έλεγες να ζωγραφίσεις και λίγα ζιγκ ζαγκ, σπείρες και αστέρια τριγύρω του;



.....

Ποιο από τα παρακάτω θα σε χαροποιούσε περισσότερο;

- ☐ Ένα κέικ σοκολάτας
- ☐ Η επίσκεψη ενός φίλου
- ☐ Ένα ταξίδι σε παραθαλάσσιο μέρος



# ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματά σου και τα συναισθήματά σου επηρεάζουν τις σκέψεις σου.

Αντιστοίχισε τα συναισθήματα που ταιριάζουν με τις παρακάτω σκέψεις.

Ευγνωμοσύνη

Μου φέρεται διαρκώς άσκημα.

Ανησυχία

Είμαι πολύ τυχερός που έχω έναν τόσο καλό φίλο.

Απογοήτευση

Δε θα μπορέσω να αντεπεξέλθω.

Γενναιότητα

Ποτέ δε θα καταφέρω να ζωγραφίσω ωραία.

Θυμός

Είναι τρομακτικό, αλλά πιστεύω ότι μπορώ να τα καταφέρω.



# ΕΝΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΚΛΑΜΑ

Αυτό το αγόρι κλαίει. Για ποιο λόγο άραγε;



Τίκαρε τις φράσεις που πιστεύεις ότι ισχύουν:

- ☐ Οι άνθρωποι αισθάνονται πολύ καλύτερα μετά από ένα γερό κλάμα.
- ☐ Δεν είναι κακό να κλαις.
- ☐ Τα αγόρια δεν κλαίνε.
- ☐ Κάποια από τα συναισθήματα που μπορεί να σε κάνουν να κλάψεις είναι: η απογοήτευση, ο πόνος, η δυστυχία.
- ☐ Όταν κάποιος κλαίει, δείχνει ότι νοιάζεται.
- ☐ Κάποιοι άνθρωποι προτιμούν όταν κλαίνε να είναι μόνοι τους.





Δεν είναι πάντα εύκολο να δείχνουμε  
τα πραγματικά μας συναισθήματα.  
Αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο για  
τα αγόρια, τα οποία παίρνουν από  
το περιβάλλον τους ένα σωρό μηνύματα,  
λεκτικά και μη, που τα ωθούν να κρύβουν  
τα συναισθήματά τους, να βασίζονται στον  
εαυτό τους, να είναι σκληρά και να μην  
κλαίνε. Ωστόσο είναι για όλους πολύ  
σημαντικό να μπορούν να εκφράζουν  
ανοιχτά τα συναισθήματά τους  
και να μιλούν γι' αυτά.



Κυκλοφορεί  
από τις εκδόσεις  
**ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ**

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ