

Τα συναισθήματα
είναι αυτά που
νιώθουμε μέσα μας.

Κάποιες φορές
νιώθουμε χαρά, άλλες
λύπη, άλλες θυμό ή
και φόβο.

Όλα τα συναισθήματα
είναι φυσιολογικά!

ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Μπορώ να μιλήσω για το πως νιώθω!

- Σήμερα νιώθω...γιατί...
- Ένιωσα... όταν...
- Χαίρομαι όταν...
- Λυπάμαι όταν...
- Φοβάμαι όταν...
- Θυμώνω όταν...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Διάλεξε ένα από τα τέσσερα συναισθήματα που είπαμε, φτιάξε μία πρόταση από την καθημερινότητά σου και μοιράσου την με τους συμμαθητές σου.

Παράδειγμα:

Σήμερα ένιωσα λύπη όταν ξύπνησα και είδα ότι βρέχει έξω.