

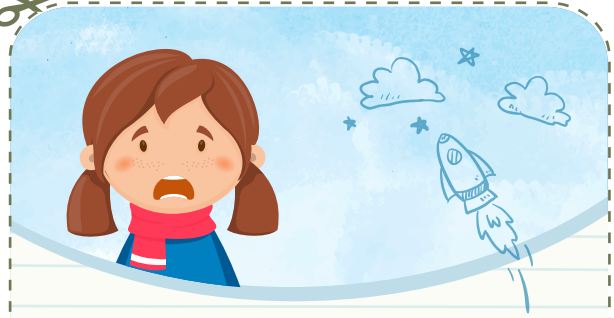


Η Γιώτα θα πάει για πρώτη φορά κατασκήνωση. Φαντάζεται πως θα περάσει πολύ άσχημα μακριά από τους γονείς και τα παιχνίδια της για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Αγχώνεσαι ή νοιώθεις άβολα όταν είσαι μακριά από το σπίτι σου;

Τι μπορεί να κάνει η Γιώτα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Η Γιώτα, στην Α' Δημοτικού, πέρασε ένα διάστημα που δεν της άρεσε το σχολείο και αρνιόταν να πάει στο πρωινό της μάθημα.

Τώρα, στην Ε' Δημοτικού, αισθάνεται το ίδιο.

Σου έχει τύχει να φοβάσαι να πας στο σχολείο;

Τι μπορεί να κάνει η Γιώτα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Η Γιώτα είναι καλεσμένη σε ένα πιτζάμα-πάρτι και νοιώθει αγχωμένη. Την τελευταία φορά που κοιμήθηκε αλλιού, της έλειψε το κρεβάτι της και ζήτησε από τη μαμά της να έρθει να την πάρει.

Τι σου λείπει περισσότερο όταν είσαι μακριά από το σπίτι;

Τι μπορεί να κάνει η Γιώτα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Η Γιώτα συνήθιζε να κοιμάται στο κρεβάτι της μαμάς της όταν είχε καταιγίδα. Πίστευε ότι το είχε ξεπεράσει.

Απόψε, όμως, η καταιγίδα είναι μεγάλη.

Η Γιώτα πηγαίνει στο δωμάτιο των γονιών της.

Τι σε τρομάζει; Τι σε κάνει να θέλεις κοντά σου τους γονείς σου;

Τι μπορεί να κάνει η Γιώτα;

Λόγος & Επικοινωνία®



designed by Freepik.com



Ο Μιχάλης μισεί τη χιπ-χοπ μουσική. Ενοχλείται γιατί όπου και αν πάει, παίζει αυτή η μουσική: σε καταστήματα, εστιατόρια και λούνα παρκ. Ο Μιχάλης ρωτάει ξανά και ξανά τον πατέρα του αν θα ακούνε παντού αυτή τη μουσική στις διακοπές τους.

Δεν μπορείς να ξέρεις πάντα τι θα συμβεί όταν πηγαίνεις κάπου. Σε ενοχλεί αυτό;

Τι μπορεί να κάνει ο Μιχάλης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Μιχάλης λατρεύει τον Πόλεμο των Κλώνων. Δεν χάνει επεισόδιο. Σήμερα, θα πάει να κουρευτεί. Η μητέρα του έχει προγραμματίσει το βίντεο να γράψει το καινούριο επεισόδιο. Ενώ ο κουρέας του κόβει τα μαλλιά, ο Μιχάλης ανησυχεί μήπως πάει κάτι στραβά με την εγγραφή.

Υπάρχει κάτι που σου αρέσει και θέλεις να το κάνεις με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά;

Τι μπορεί να κάνει ο Μιχάλης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Μιχάλης τσακώθηκε με τον μπαμπά του. Θέλει να πάρει όλα του τα παιχνίδια στο σπίτι του καινούριου του φίλου. Ο μπαμπάς του λέει "όχι".

Ο Μιχάλης φαντάζεται πως θα βαρεθεί και δεν θα περάσει καλά στη συνάντηση με τον φίλο του.

Όταν δεν είσαι στο σπίτι σου, σου είναι δύσκολο να κάνεις κάποια πράγματα;

Τι μπορεί να κάνει ο Μιχάλης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Μιχάλης έχει εξετάσεις σε λίγες μέρες. Ανησυχεί μήπως όλα αλλάξουν με το καθημερινό του πρόγραμμα. Πότε θα βλέπει τους φίλους του; Ποιο θα είναι το καινούριο πρόγραμμα στο σπίτι;

Οι αλλαγές είναι πολλές για τον Μιχάλη.

Σε ενοχλεί όταν αλλάζει κάτι στο καθημερινό σου πρόγραμμα;

Τι μπορεί να κάνει ο Μιχάλης;

Λόγος & Επικοινωνία®



designed by Freepik.com



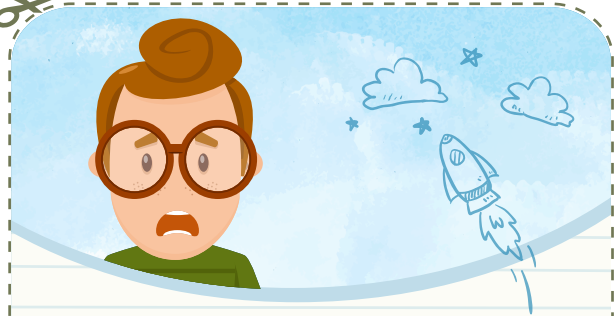
Ο Γιώργος κάθεται έξω από το γραφείο του διευθυντή. Θα πρέπει να του πει γιατί χτύπησε τον συμμαθητή του στην αυλή του σχολείου.

Ο Γιώργος κοιτάζει τα χέρια του. Είναι σφιγμένα σε χροθιές.

Πώς αντιδράει το σώμα σου όταν είσαι θυμωμένος;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιώργος;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Γιώργος ετοιμάζεται να τα ταξιδέψει με αεροπλάνο για πρώτη φορά.

Παρατηρεί ότι έχει ιδρώσει, τρέμει και το στομάχι του είναι λίγο αγήσυχο.

Τι συμβαίνει στο σώμα σου όταν νιώθεις άγχος ή ανησυχία για κάτι;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιώργος;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Γιώργος ετοιμάζεται για το πρώτο μάθημα ιππασίας και είναι λίγο νευρικός.

Παρατηρεί ότι αναπνέει κάπως γρήγορα, σχεδόν σα να τρέχει.

Πώς είναι η αναπνοή σου όταν φοβάσαι ή όταν αγχώεσαι για κάτι;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιώργος;

Λόγος & Επικοινωνία®



Ο Γιώργος μόλις μετακόμισε στη γειτονιά.

Καθώς προχωράει, βλέπει κάποια παιδιά που δεν γνωρίζει. Αισθάνεται ένα σφίξιμο στο στήθος και τα χέρια του να ιδρώνουν. Η μαμά του τον ρωτάει πώς νιώθει. "Καλά", της απαντάει ο Γιώργος.

Πώς νιώθει πραγματικά ο Γιώργος; Νιώθεις ποτέ το ίδιο;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιώργος;

Λόγος & Επικοινωνία®



designed by Freepik.com



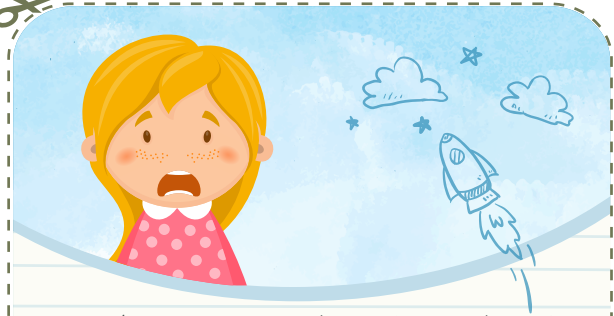
Η Άννα έμαθε πρόσφατα ότι κάποια παιδιά από την τάξη της λένε άσχημα πράγματα γι' αυτήν, γιατί έκανε εμετό στο μάθημα της γυμναστικής.

Αναρωτιέται πόσοι μιλάνε άσχημα γι' αυτήν.

Ανησυχείς ποτέ για το τι λένε οι άλλοι για σένα;

Τι μπορεί να κάνει η Άννα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Στον διάδρομο του σχολείου, η Άννα βλέπει δύο κορίτσια να μιλάνε και να γελάνε με κάτι. Η Άννα δεν μπορεί να τις ακούσει. Σκέφτεται: "Δύο ακόμη παιδιά που μιλάνε για μένα. Ξέρουν πως κάλεσα τον Κώστα στον χορό και είπε "όχι".

Δεν μπορούμε να ξέρουμε τι σκέφτονται οι άλλοι. Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος σου φέρεται άσχημα και σε αδικεί;

Τι μπορεί να κάνει η Άννα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Η Άννα ακούει τη μαμά της να μιλάει έντονα στο τηλέφωνο: "Αν είναι δυνατόν..."

Η Άννα νομίζει ότι η μαμά της έλαβε μια ακόμη ειδοποίηση από το σχολείο για τους βαθμούς της.

Ανησυχείς ποτέ για το τι σκέφτονται οι γονείς σου για σένα;

Τι μπορεί να κάνει η Άννα;

Λόγος & Επικοινωνία®



Η Άννα στέκεται όρθια μπροστά στην τάξη. Ετοιμάζεται να διαβάσει την εργασία της. Βλέπει έναν συμμαθητή της, τον Γιάννη, να γελάει.

"Πιστεύει ότι η εργασία μου θα είναι χάλια."

Σου έχει φανεί ποτέ πως κάποιος σκέφτεται άσχημα για σένα και γι' αυτό που κάνεις;

Τι μπορεί να κάνει η Άννα;

Λόγος & Επικοινωνία®



designed by Freepik.com



Πέρυσι, ο μπαμπάς του Γιάννη ήταν σε επαγγελματικό ταξίδι στην Πάτρα όταν τον χτύπησε αυτοκίνητο. Τώρα, ο μπαμπάς του πρέπει να ξαγαπάει στην Πάτρα. Ο Γιάννης φοβάται πως ο μπαμπάς του θα πάθει κάτι σε αυτό το ταξίδι.

Φοβάσαι ποτέ ότι θα συμβεί κάτι κακό ξανά και ξανά;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιάννης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Μια φορά ο Γιάννης ήταν στην τουαλέτα στο λούνα παρκ όταν δύο αγόρια τον έσπρωξαν και του πήραν τα χρήματα.

Έχουν περάσει μήνες και ο Γιάννης ακόμη δεν μπορεί να πάει στις τουαλέτες στο λούνα παρκ όσο δύσκολο και αν του είναι να κρατηθεί.

Φοβάσαι ποτέ ότι θα σου συμβεί κάτι ανάλογο;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιάννης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Στην τελευταία εκδρομή με τους προσκόπους, ο φίλος του Γιάννη έκανε περισσότερη παρέα με τα άλλα παιδιά.

Ο Γιάννης φοβάται πως θα είναι μόνος του στην επόμενη εκδρομή.

Πιστεύεις ότι θα έχεις μια άσχημη εμπειρία επειδή έχει ξαγασυμβεί στο παρελθόν;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιάννης;

Λόγος & Επικοινωνία®



Στο χριστουγεννιάτικο πάρτι της προηγούμενης χρονιάς, ο Γιάννης έπαιξε μουσικές καρέκλες και έχασε. Είναι σίγουρος ότι και το φετινό πάρτι θα είναι χάλια.

Σου έχει τύχει να πας σε ένα κακό πάρτι και να πιστεύεις πως όσα θα ακολουθήσουν θα είναι το ίδιο χάλια;

Τι μπορεί να κάνει ο Γιάννης;

Λόγος & Επικοινωνία®



designed by Freepik.com