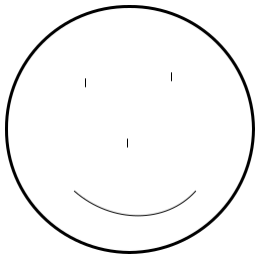
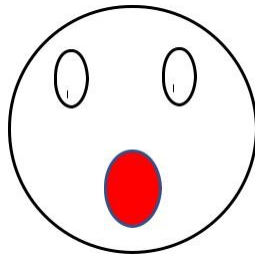


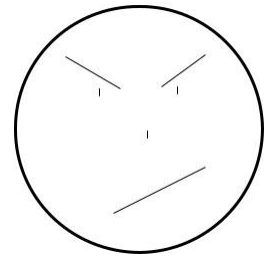
Πώς ένιωσες όταν άκουσες για εμένα;
Χρωμάτισε το πρόσωπο που ταιριάζει.
Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα:



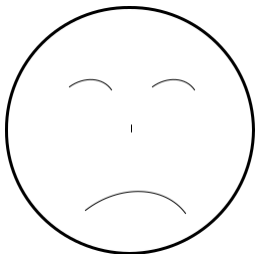
Χαρούμενος



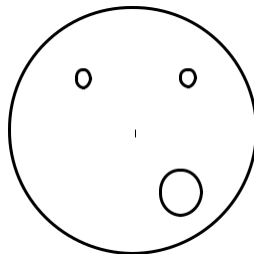
Τρομαγμένος



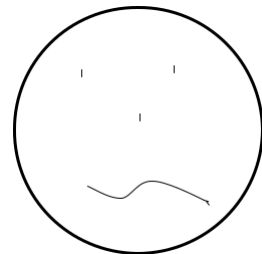
Θυμωμένος



Λυπημένος



Περίεργος



Μπερδεμένος

Τι σκέφτεσαι για μένα;
Γράψε τις σκέψεις σου στα
συννεφάκια:



Έχεις ερωτήσεις για μένα; Σημείωσε τις ερωτήσεις σου μέσα στα ερωτηματικά:



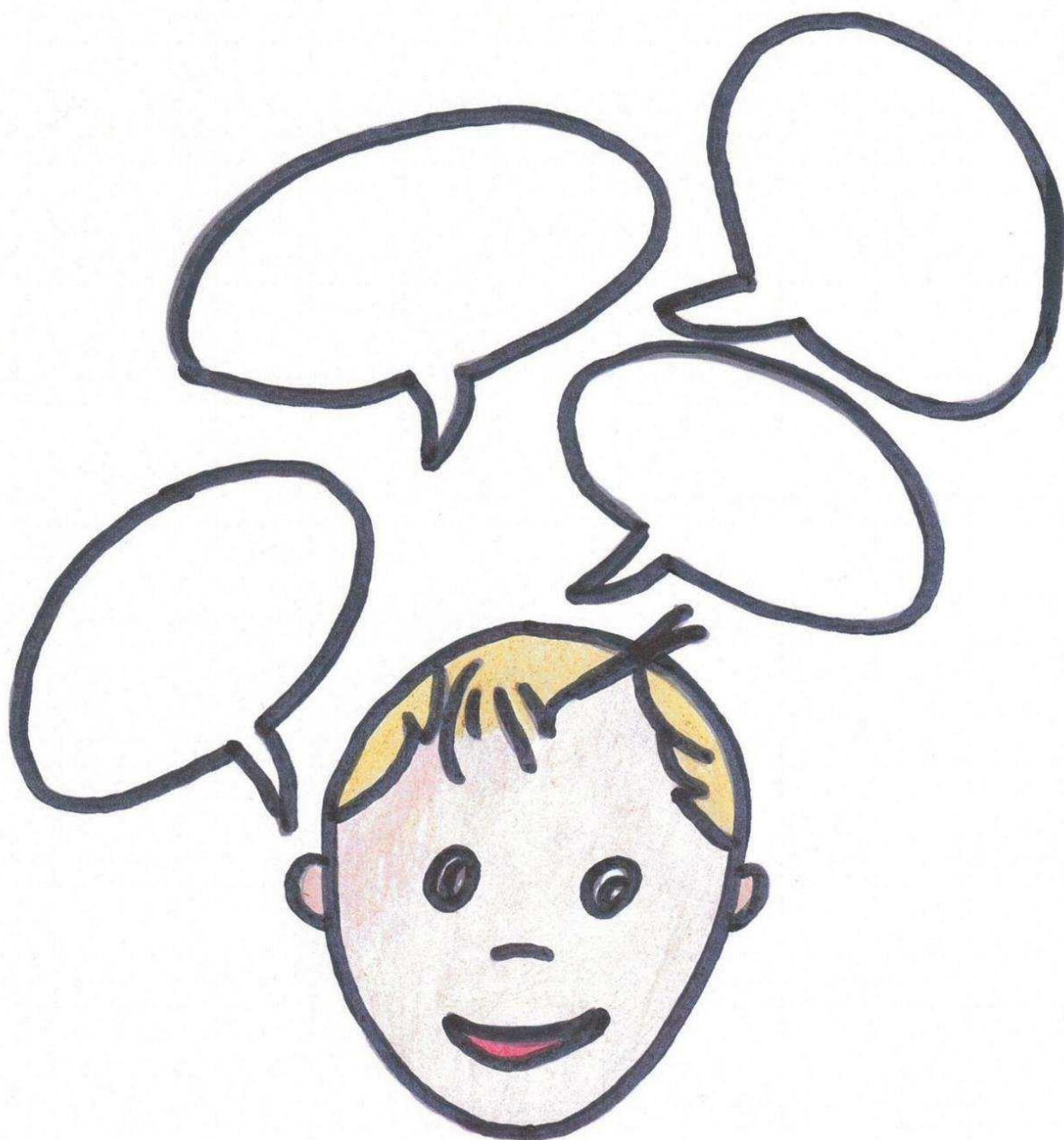
Γιατί με φοβάσαι;
Γράψε το μέσα στα φαντασματάκια:



Γιατί είσαι θυμωμένος μαζί μου; Γράψε
το μέσα στους κεραυνούς:



Τι άλλο θα ήθελες να μου πεις; Γράψε
το μέσα στις φυσαλίδες:



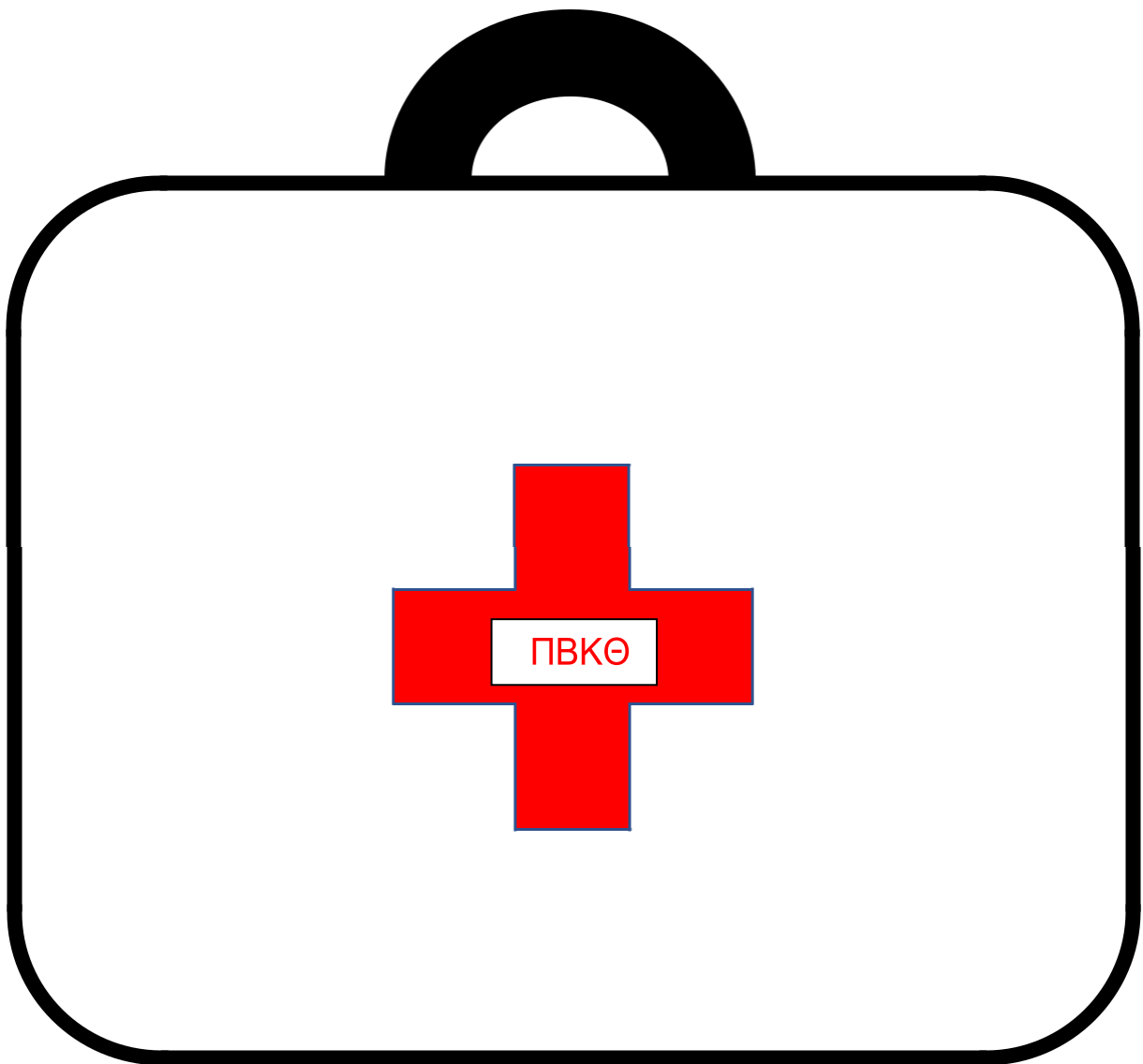
Ζωγράφισέ με εδώ:

Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν φοβάσαι και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι σου των «Πρώτων Βοηθειών Κατά του Άγχους». Μπορείς να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί και να τα βάλεις μέσα:



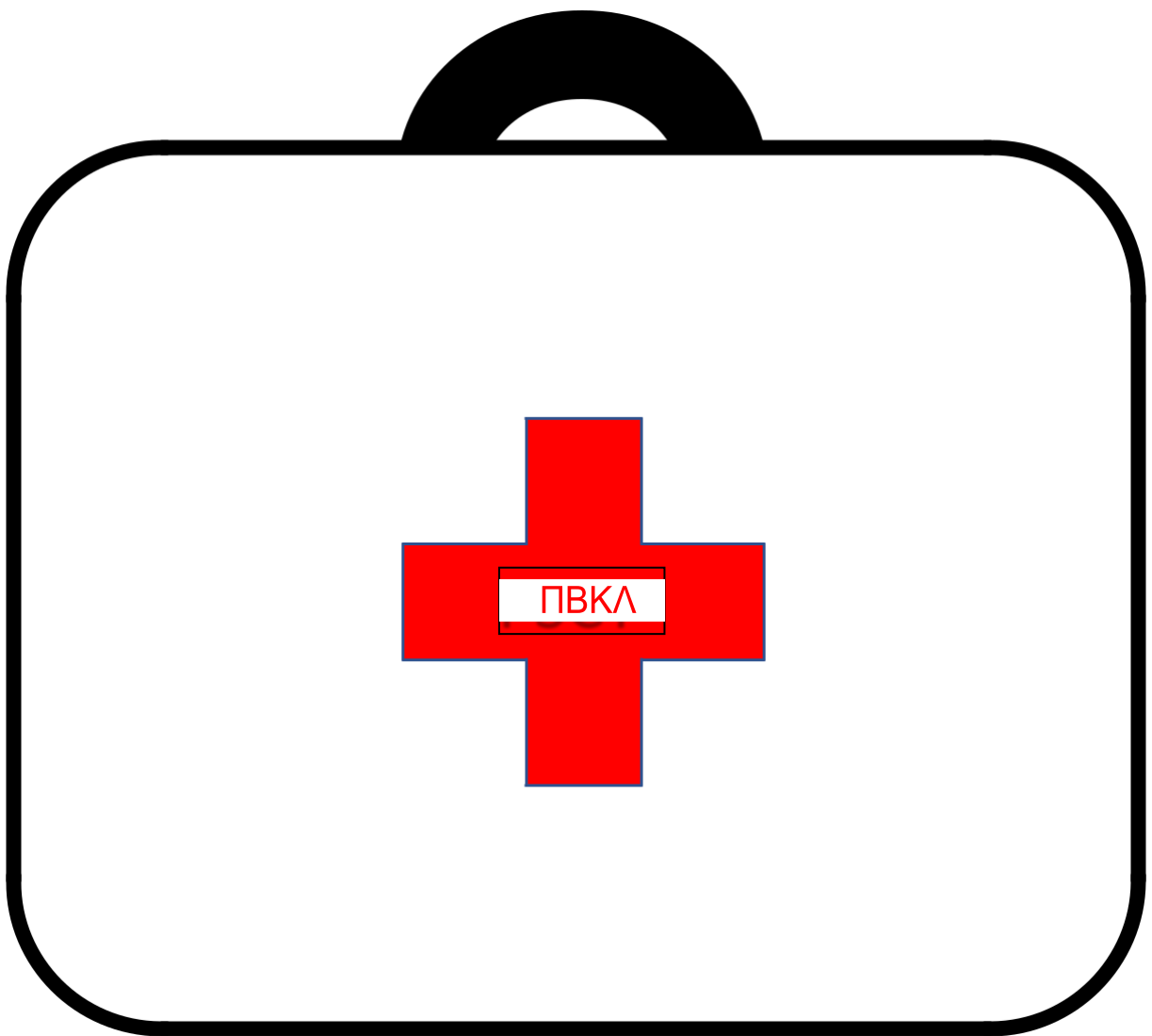
Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν είσαι θυμωμένος και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι σου των

«Πρώτων Βοηθειών Κατά του Θυμού». Μπορείς να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί και να τα βάλεις μέσα:



Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν
είσαι λυπημένος και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι
σου των

«Πρώτων Βοηθειών Κατά της Λύπης». Μπορείς
να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που
βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί
και να τα βάλεις μέσα:



Σκέψου όλα όσα σε κάνουν
ευτυχισμένο! 😊
Γράψε τα γύρω από την χαμογελαστή
φατσούλα:



Συγγραφέας: Lies Scaut liesscaut@gmail.com

Εικονογράφηση: Steven De Soir

Copyright © 2020 by Lies Scaut

Επιμέλεια – Μετάφραση 

Μπουκουβάλα Βασιλική, Κλινικός Ψυχολόγος

Καραγιάννη Βασιλική, Κλινικός Ψυχολόγος



Κοινωνική προσφορά του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων