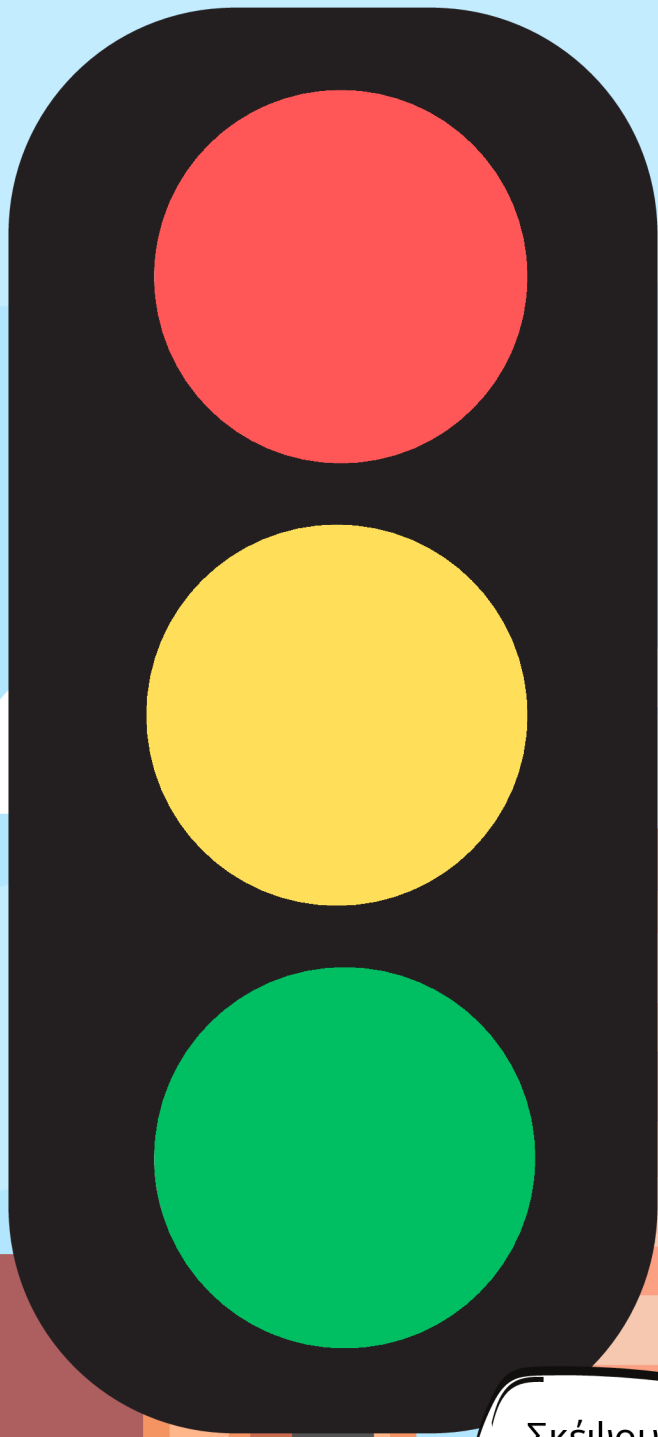


ΤΟ ΦΑΝΑΡΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ



ΣΤΑΜΑΤΑ

ΣΚΕΨΟΥ

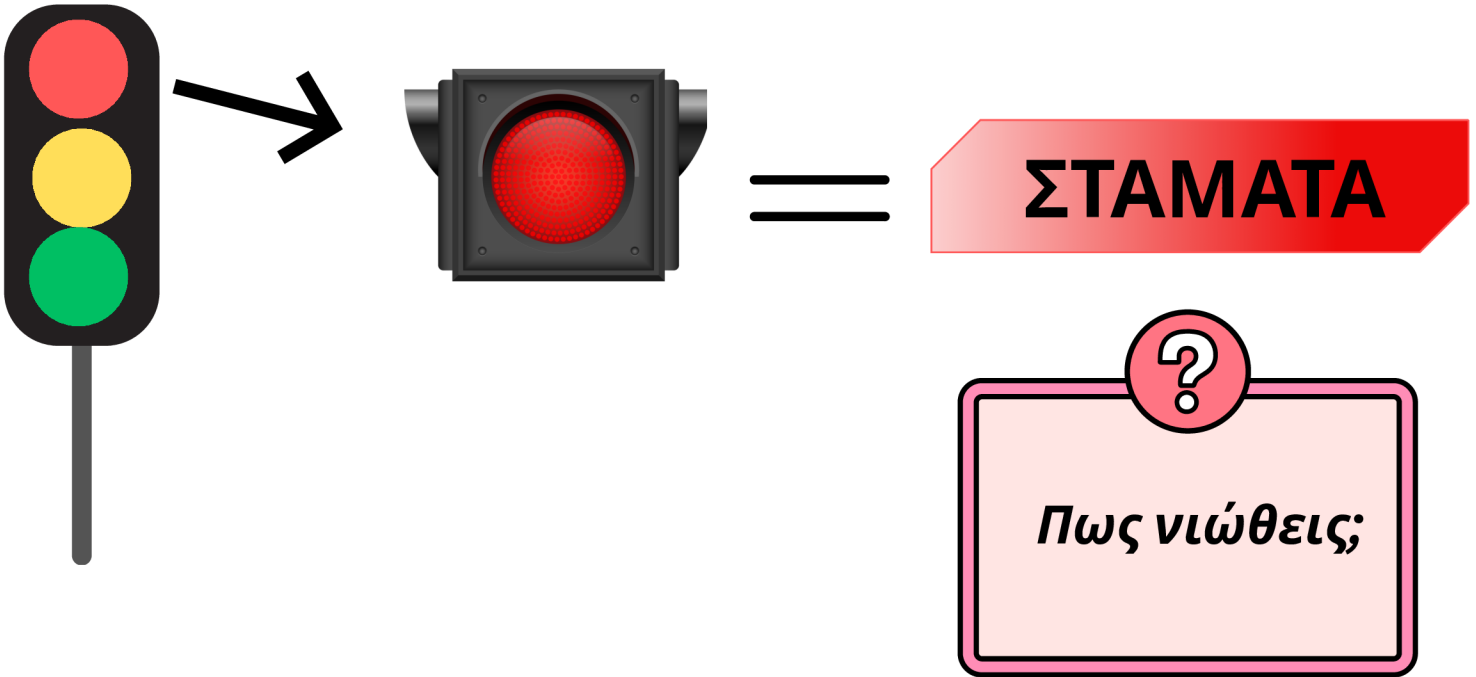
ΔΡΑΣΕ

Σκέψου πριν
αντιδράσεις!

Ιδανικό για 7+



ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ



Πάρε μια ανάσα.

Αναγνώρισε το συναίσθημα που νιώθεις.

Δραστηριότητα

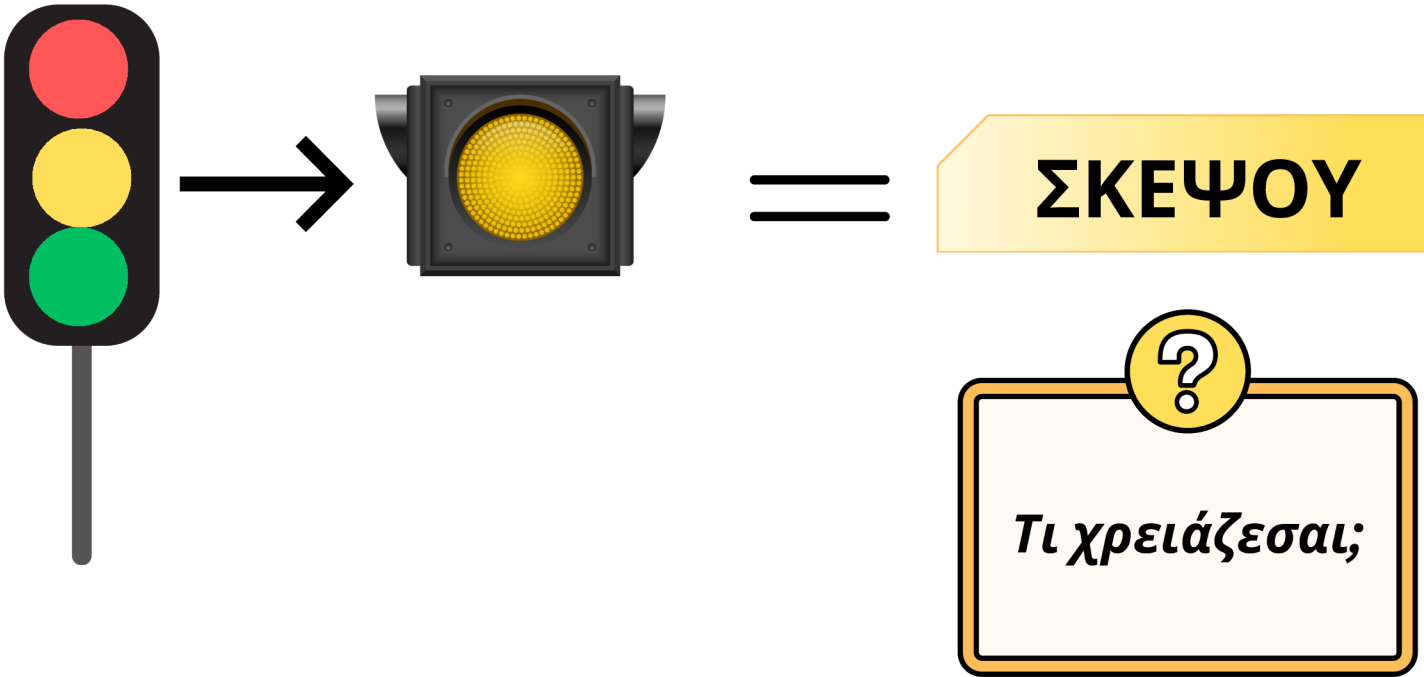
Κύκλωσε ή ζωγράφισε πώς νιώθεις:

- χαρά
- λύπη
- θυμός
- φόβος
- ντροπή
- ζήλια
- ενθουσιασμός
- άλλο: _____

Μπορείς να πεις:

Νιώθω _____
γιατί _____.

ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ



Πριν κάνεις κάτι, σκέψου..

Τι σε πείραξε; Τι θα σε βοηθούσε

Δραστηριότητα

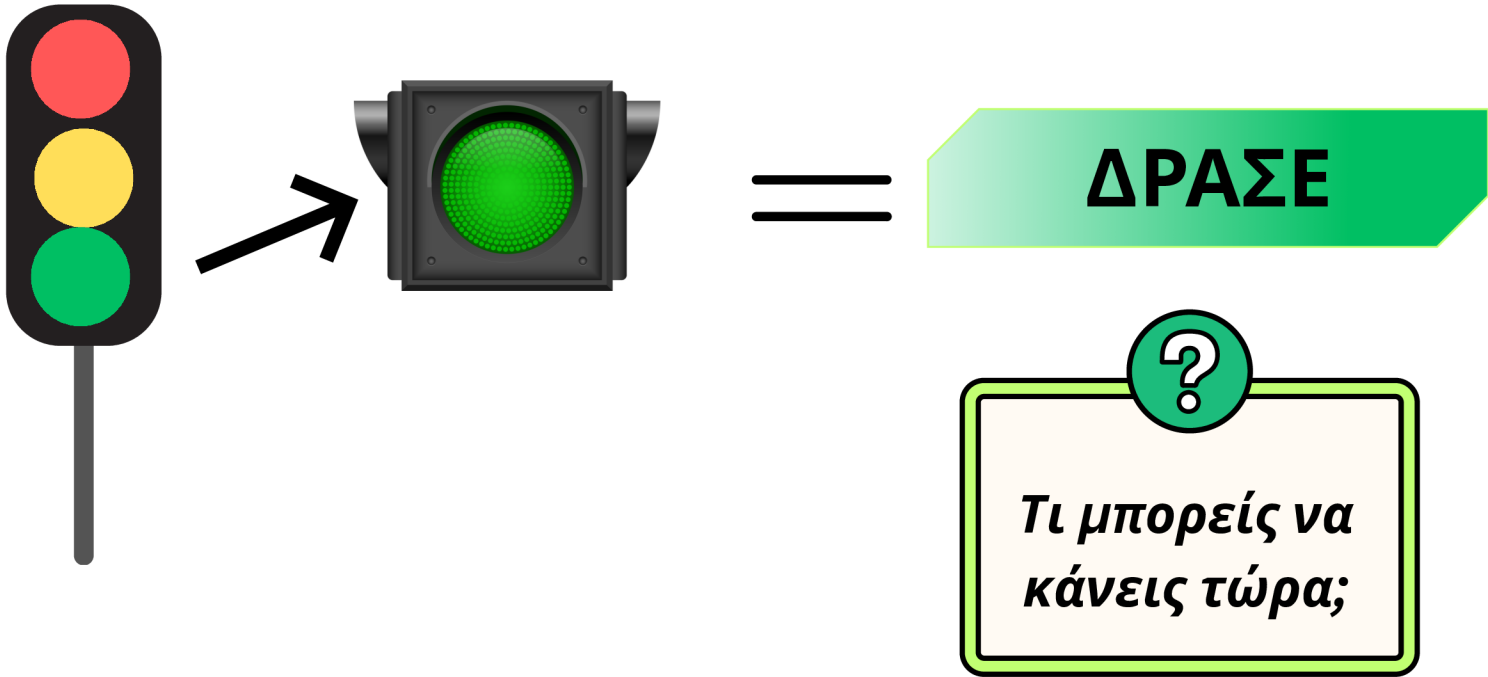
Κύκλωσε αυτό που χρειάζεσαι

- Θέλω λίγη ησυχία
- Θέλω να μιλήσω
- Θέλω μια αγκαλιά
- Θέλω να παίξω
- Θέλω βοήθεια
- Άλλο: _____

Μπορείς να πεις:

Χρειάζομαι _____
για να νιώσω καλύτερα.

ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ



Διάλεξε κάτι που σε βοηθάει και σέβεται εσένα και τους άλλους.

Δραστηριότητα



Γράψε ή ζωγράφισε τι θα κάνεις

- Παίρνω βαθιά ανάσα
- Ζητάω συγγνώμη
- Λέω πώς νιώθω
- Πηγαίνω να ζωγραφίσω
- Απομακρύνομαι λίγο
- Μιλώ σε κάποιον

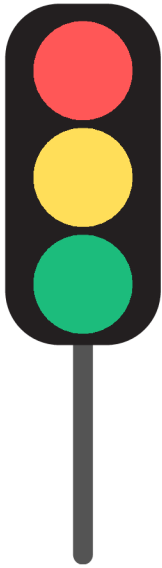
Μπορείς να πεις:

Τώρα θα _____
για να βοηθήσω τον εαυτό μου

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Κάθε φορά που νιώθεις έντονα συναισθήματα, κάνε ένα μικρό διάλλειμα.

Το φανάρι θα σε βοηθήσει να σταματήσεις, να σκεφτείς και να διαλέξεις μια πράξη που θα σε βοηθήσει.



ΣΤΑΜΑΤΑ

ΣΚΕΨΟΥ

ΔΡΑΣΕ

Χρησιμοποίησέ το όταν είσαι θυμωμένος, στενοχωρημένος, ή ακόμα και πολύ ενθουσιασμένος!

**“Όταν καταλαβαίνεις πώς νιώθεις,
μπορείς να διαλέξεις τι θα κάνεις!”**

Σημαντικές Σημειώσεις & Όροι Χρήσης

1. Ασφάλεια & Επίβλεψη

Το παρόν εκτυπώσιμο υλικό προορίζεται για παιδιά άνω των 7 ετών. Η χρήση του (π.χ. κοπή με ψαλίδι, κόλληση, χειροτεχνία) πρέπει να γίνεται πάντα υπό την επίβλεψη ενήλικα. Οι Παραμυθολογίες δεν φέρουν ευθύνη για οποιαδήποτε άμεση ή έμμεση ζημιά ή ατύχημα προκύψει από τη χρήση του υλικού.

2. Εκπαιδευτικός Χαρακτήρας

Το υλικό αυτό έχει ψυχαγωγικό και υποστηρικτικό εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Δεν αποτελεί θεραπευτικό ή διαγνωστικό εργαλείο και δεν αντικαθιστά εξειδικευμένη επαγγελματική συμβουλή (π.χ. λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη). Δεν παρέχεται καμία εγγύηση για συγκεκριμένα αποτελέσματα, καθώς κάθε παιδί εξελίσσεται με τον δικό του ρυθμό.

3. Άδεια Χρήσης

Το αρχείο προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση από έναν (1) αγοραστή. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η πώληση, η αναπαραγωγή, ο διαμοιρασμός (π.χ. μέσω email, social media, ομάδων) ή η αποστολή του αρχείου σε τρίτους χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια από τις Παραμυθολογίες. Απαγορεύεται επίσης η χρήση του υλικού για εμπορικούς ή επαγγελματικούς σκοπούς χωρίς σχετική άδεια. Σε περίπτωση δωρεάν διάθεσης, το αρχείο παραμένει πνευματική ιδιοκτησία των Παραμυθολογιών.

4. Πολιτική Επιστροφών

Λόγω της ψηφιακής φύσης του προϊόντος (Digital Download), δεν γίνονται επιστροφές χρημάτων μετά την ολοκλήρωση της αγοράς. Με την αγορά του προϊόντος, θεωρείται ότι αποδέχεστε τους παρόντες Όρους Χρήσης.

Θα χαρούμε πολύ να δούμε τις δημιουργίες σας μέσω email ή να μας κάνετε tag!