



Στρατηγικές  
διαχείρισης

‘ΕΝΤΟΝΩΝ

Συναισθημάτων’



ΜΕΤΡΑ ΕΩΣ ΤΟ 10...



ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΒΛΑΚΙΑ,  
ΠΑΖΛ, ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ κ.ά.



ΠΑΡΕ ΚΑΤΟΙΕΣ ΒΑΘΙΕΣ  
ΑΝΑΤΝΟΕΣ



ΧΟΡΟΤΗΔΑ Η' ΚΑΝΕ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



ΔΙΑΒΑΣΕ Η' ΞΕΦΥΛΛΙΣΕ ΤΗΝ  
ΑΓΑΤΗΜΕΝΗ ΣΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ



ΑΚΟΥΣΕ ΜΟΥΣΙΚΗ & ΧΟΡΕΥΕ



ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ Η' ΓΡΑΨΕ  
ΣΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΟΥ



ΜΙΛΗΣΕ ΣΕ ΚΑΤΤΟΙΟΝ



ΖΟΥΛΙΞΕ ΚΑΤΤΟΙΟ ΜΠΑΛΑΚΙ Η' ΕΝΑ  
ΜΑΛΑΚΟ ΖΩΑΚΙ



ΚΑΝΕ ΘΕΤΙΚΕΣ/ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ  
ΣΚΕΨΕΙΣ



ΧΑΜΗΛΩΣΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ, ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ  
ΜΑΤΙΑ & ΧΑΛΑΡΩΣΕ



ΣΤΡΩΞΕ ΔΥΝΑΤΑ ΝΑ  
ΒΓΑΛΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΠΕΡΑΣΕ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΟ  
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

# Πως αισθάνεσαι σήμερα;

			
Κουρασμένος/η	Μπερδεμένος/η	Λυπημένος/η	Εξοργισμένος/η
			
Θυμωμένος/η	Φοβισμένος/η	Πληγωμένος/η	Χαρούμενος/η



