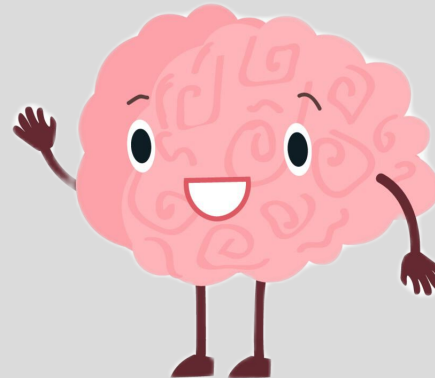
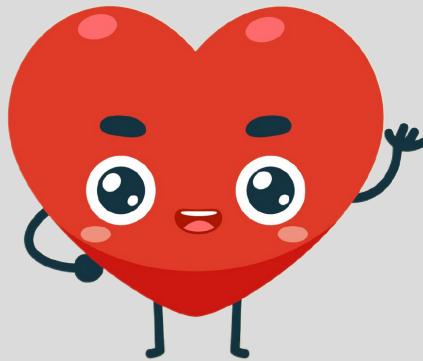


Πως νιώθεις;

Η ιστορία της Καρδούλας και του Μυαλούλη

2ο Τεύχος



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union

Αριθμός Έργου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Εταίροι Έργου:



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie



CENTRE FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT CYPRUS



ASOCIAȚIA DE
TERAPIE
FAMILIALĂ ȘI DE
CUPLU
TIMIȘOARA



Szkola Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Credits:

Εικόνες Καρδούλας: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Εικόνες Μυαλούλη: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Φόντο Σχολικού Παιδότοπου: image by brgfx – Freepik.com



**Γεια σου, Μυαλούλη!
Τι γίνεται;**

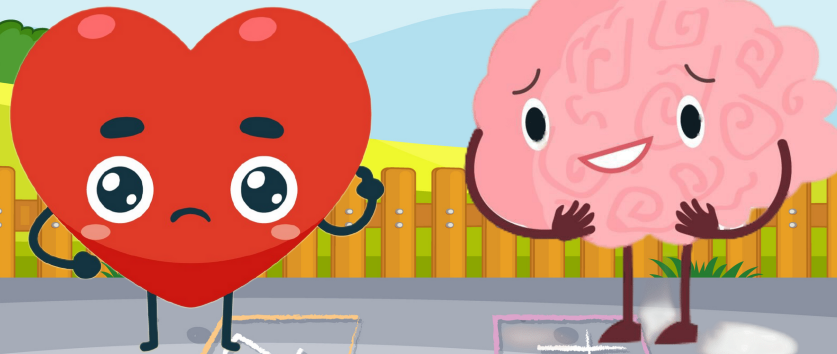
**Γεια! Είμαι τέλεια! Τώρα που
η σχολική χρονιά οδεύει προς
το τέλος της, νιώθω χαλαρός!**




**Χαιρομαί πολύ που
το ακούω αυτό!**

**Το ξέρω! Και σ' ευχαριστώ
πολύ που με βοήθησες την
άλλη φορά. Τώρα, πες μου για
σένα!**

Νιώθω λίγο περίεργα όταν σκέφτομαι ότι δε θα βλέπω τους φίλους μου κάθε μέρα.




Λοιπόν, είναι αλήθεια ότι δε θα βλέπουμε όλους τους φίλους μας κάθε μέρα, αλλά ας σκεφτούμε πώς μας κάνει να νιώθουμε αυτό. Έτσι, θα είναι πιο εύκολο να το διαχειριστούμε.



**Θα έλεγα ότι νιώθω λίγο
αγχωμένη αλλά και
λυπημένη.**


**Τώρα που ο τρόπος που νιώθεις είναι
ξεκάθαρος, μπορούμε να σκεφτούμε
τρόπους που θα σε βοηθήσουν να
νιώσεις καλύτερα!**




**Υπέροχη ιδέα,
Μυαλούλη! Πες μου
περισσότερα!**

**Μπορείς να ξεκινήσεις με το
να μοιραστείς με τους φίλους
σου αυτά που αισθάνεσαι.**

Ναι! Μπορεί να αισθάνονται κι αυτοί το ίδιο και έτσι να μπορέσουμε να το δουλέψουμε μαζί. Η ομαδική δουλειά είναι κάτι στο οποίο δίνω πολλή αξία!



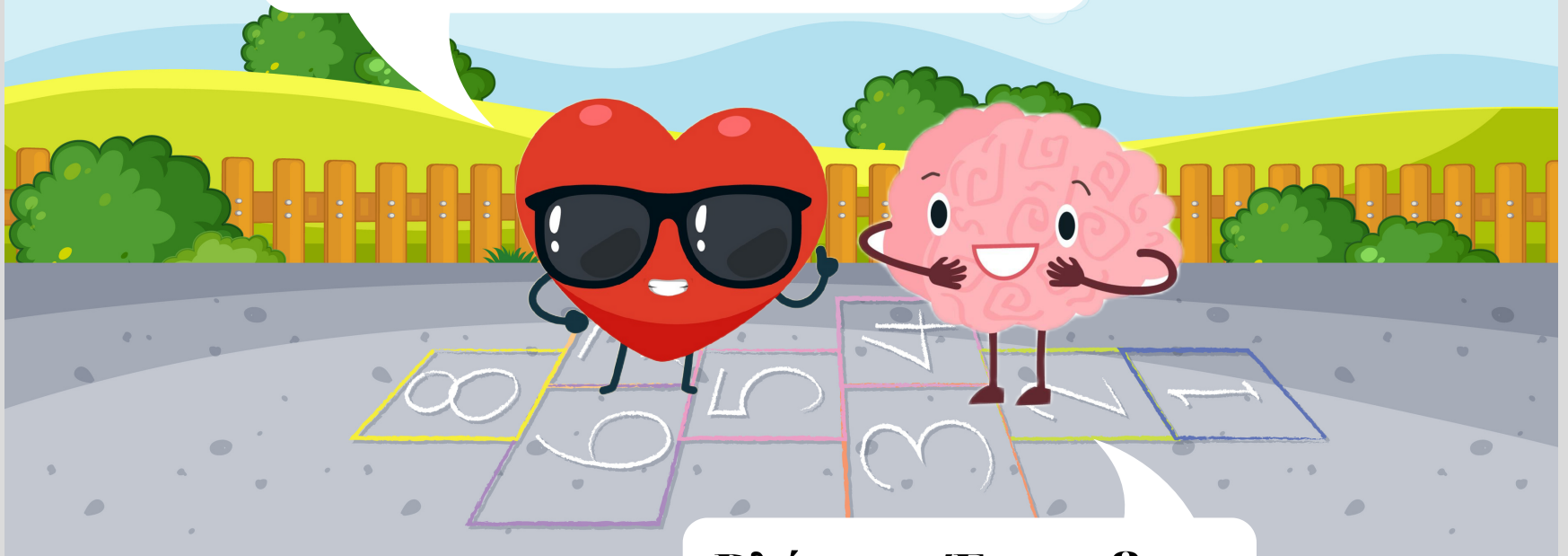
Συμφωνώ! Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιες είναι οι αξίες μας και να τις σεβόμαστε, επίσης.



**Έχεις δίκιο! Η φιλία είναι μια
άλλη σημαντική αξία για μένα.
Γι' αυτό και η ιδέα να μην δω
τους φίλους μου με αγχώνει.**

**Αυτό είναι αλήθεια. Μπορείς
να κανονίσεις να συναντάς
τους φίλους σου κατά τη
διάρκεια των διακοπών!**

**Ναι! Μπορούμε να περάσουμε
και πιο ποιοτικό χρόνο μαζί,
με αυτόν τον τρόπο!**



**Βλέπεις; Έχεις βρει
τη λύση, Καρδούλα!**

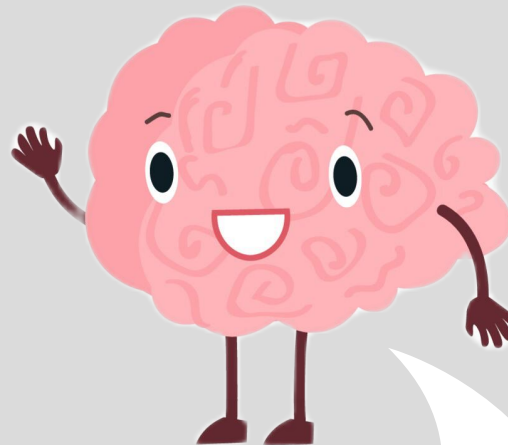
**Αυτό δε θα ήταν ποτέ δυνατό
χωρίς τη βοήθειά σου,
Μυαλούλη! Ευχαριστώ! Νιώθω
πολύ καλύτερα τώρα.**



**Εννοείται, Καρδούλα!
Τελικά, είμαστε
υπέροχη ομάδα!**

Συνεχίζεται...

**Γεια! Μπορείς να
αναφέρεις τρεις από τις
προσωπικές σου αξίες;**



**Πως νιώθεις όταν αυτές οι
αξίες απειλούνται;
Στάσου λίγο και σκέψου!
Τα λέμε την επόμενη φορά!**

