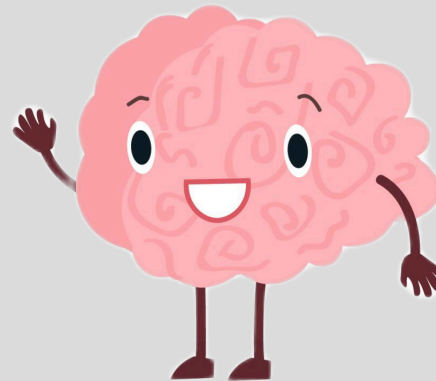
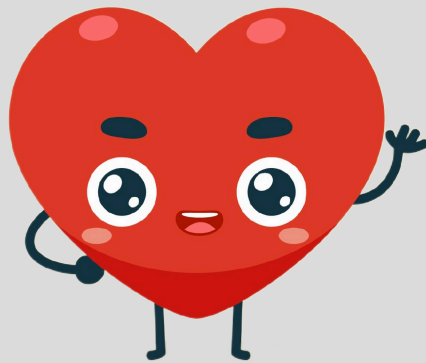


Πως νιώθεις;

Η ιστορία της Καρδούλας και του Μυαλούλη

5ο 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

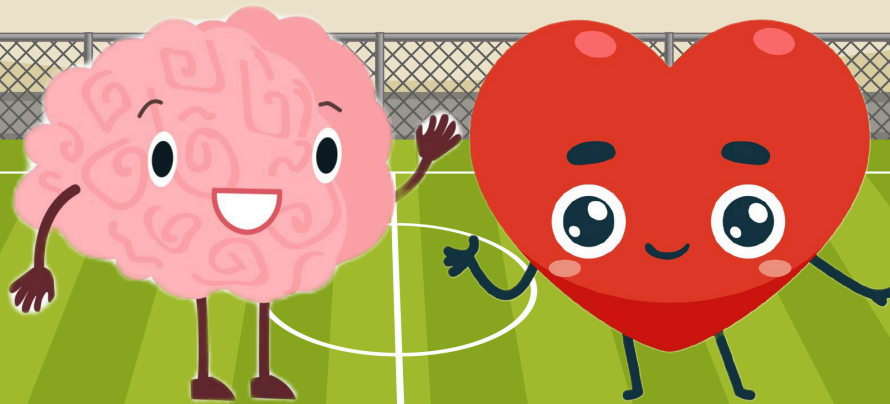
Φόντο Γηπέδου Ποδοσφαίρου: image by brgfx – Freepik.com



**Ξέρεις, Καρδούλα, οι σχέσεις
είναι σαν... το ποδόσφαιρο!**

**Το ποδόσφαιρο;
Ενδιαφέρουσα αναλογία,
Μυαλούλη. Πώς το εννοείς;**

Λοιπόν, όπως και στο ποδόσφαιρο, πρέπει να πασάρεις τη μπάλα, να μοιράζεσαι και να επικοινωνείς αν θέλεις να κερδίσεις. Δεν μπορείς να την κρατάς μόνο για τον εαυτό σου!



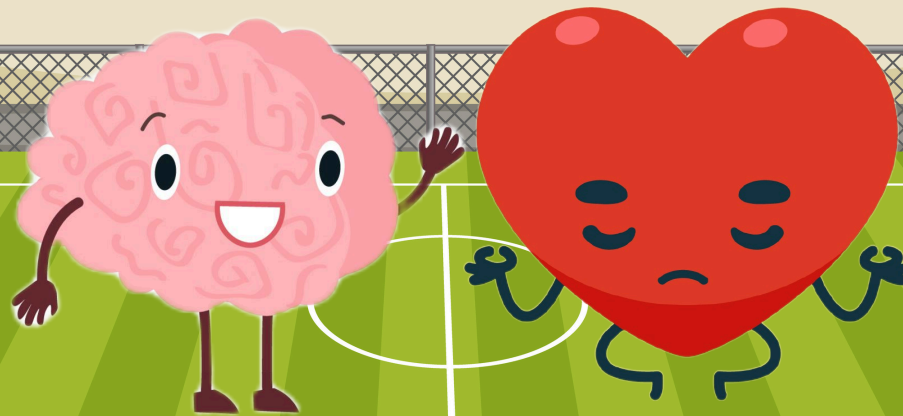
Α, κατάλαβα! Οι σχέσεις χρειάζονται ομαδική δουλειά και εμπιστοσύνη, όπως και μια ποδοσφαιρική ομάδα. Αν όλοι συνεργαστούν, είναι πιο διασκεδαστικό— και πιο αποτελεσματικό.

**Ακριβώς! Αλλά δεν είναι μόνο για τη νίκη.
Πρόκειται για τον σεβασμό μεταξύ μας.
Δηλαδή, αν κάποιος χάσει ένα γκολ ή
κάνει ένα λάθος, δεν του φωνάζεις. Τον
βοηθάς να βελτιωθεί!**



**Σωστά! Τα λάθη είναι μέρος της
μάθησης. Αλλά αυτό δεν είναι εύκολο
για όλους. Μερικές φορές οι άνθρωποι
βιάζονται να κρίνουν. Τι πρέπει να
κάνουν τότε;**

Νομίζω ότι χρειάζονται λίγη ενσυναίσθηση. Πρέπει να μπεις στη θέση του άλλου. Ίσως να είχε μια δύσκολη μέρα ή να μην ήξερε πώς να χειριστεί την κατάσταση.




Πολύ σωστά! Η ενσυναίσθηση μας βοηθά να απαντάμε ευγενικά αντί να θυμώνουμε. Αλλά τι γίνεται αν κάποιος συνεχίζει να είναι κακός; Για παράδειγμα, να μην πασάρει την μπάλα επίτηδες;

**Χμ, εδώ είναι που μπαίνουν τα όρια.
Πρέπει να είσαι ξεκάθαρος όταν κάτι δεν
είναι εντάξει. Μπορείς να πεις, “Ε, δεν μου
αρέσει αυτό που γίνεται. Μπορούμε να
συνεργαστούμε καλύτερα;”**



**Άρα, με λίγα λόγια, οι επιτυχημένες σχέσεις
αφορούν την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση
και τον καθορισμό ορίων. Όπως σε κάθε καλή
ποδοσφαιρική ομάδα, πρέπει να δουλεύεις
πάνω σε αυτές τις δεξιότητες για να βελτιωθείς.**

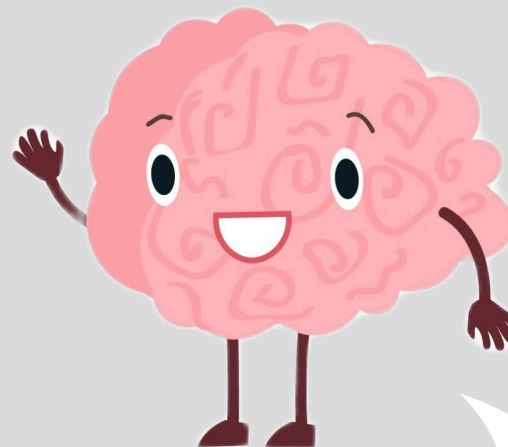
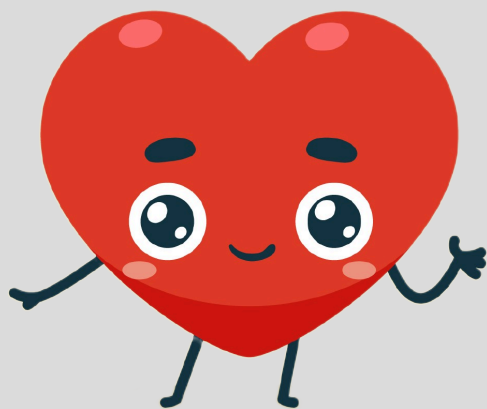


**Ναι! Και το καλύτερο; Με
εξάσκηση, όλοι γίνονται
καλύτεροι! Πάμε να παίξουμε
και να το κάνουμε πράξη!**

**Τέλεια!
Πάμε!**

Συνεχίζεται...

Γεια! Μπορείς να σκεφτείς μια φορά που έβαλες τον εαυτό σου στη θέση ενός άλλου ατόμου;



**Στάσου λίγο και σκέψου!
Τα λέμε την επόμενη
φορά!**

