

The background features several large, overlapping, semi-transparent swirls in shades of purple, green, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes, some pointing towards the center and others pointing outwards, creating a dynamic and celebratory feel.

Κι όμως μπορούμε να κάνουμε πολλά που θα μας βοηθήσουν να καταλάβουμε ο ένας τον άλλον.

Ακολουθούν...

*Δραστηριότητες και παιχνίδια που
θα μας φέρουν πιο κοντά...*

Κάτι να μας συνδέει:
Τα βραχιόλια της φιλίας!



Φτιάχνουμε με τους
συμμαθητές/τριες
μας βραχιόλια
φιλίας που τα
φοράμε όλη τη
χρονιά.

*Είναι ένας τρόπος
για να νιώσουμε ότι
κάτι μας ενώνει.*

Χέρια ενωμένα!



- ✓ Δώστε τα χέρια και κάντε έναν κύκλο.
- ✓ Κλείστε τα μάτια και πάρτε μια βαθιά αναπνοή.
- ✓ Το πρώτο μέλος της ομάδας να σφίξει το χέρι του επόμενου μέλους κ.ο.κ. και να μεταφέρει έτσι την ενέργεια ο ένας στον άλλον.
- ✓ Σφίξτε το διπλανό σας τόσο όσο να μη νιώθει δυσάρεστα και φωνάξτε όλοι δυνατά ένα σύνθημα που έχετε αποφασίσει από πριν.



Τα κουδουνάκια της φιλίας!

Δένουμε σε ένα κορδόνι ένα κουδουνάκι και μερικές χάντρες.

Όταν είμαι:

- ✓ Θυμωμένος, χτυπάω το κουδουνάκι 5 φορές.
- ✓ Φοβισμένος, χτυπάω το κουδουνάκι 4 φορές.
- ✓ Χαρούμενος, χτυπάω το κουδουνάκι 3 φορές.
- ✓ Λυπημένος, χτυπάω το κουδουνάκι 2 φορές.

Χτύπησα το κουδουνάκι 3 φορές.

Πώς νιώθω;

Δεν πρέπει να ξεχνάμε μικροί και μεγάλοι:

- ✓ Να περιγράφουμε πώς αισθανόμαστε.
- ✓ Να λύνουμε τα προβλήματα μέσα από τη συζήτηση.
- ✓ Να λέμε τι μας συμβαίνει και όχι να ενεργούμε αμέσως.
- ✓ Να παίρνουμε μια βαθιά αναπνοή όταν θυμώνουμε.
- ✓ Να χαλαρώνουμε και να προσπαθούμε ξανά.
- ✓ Να αναζητούμε ένα διαφορετικό τρόπο επίλυσης προβλήματος και όχι τη σύγκρουση.
- ✓ Να ζητάμε βοήθεια.
- ✓ Να ζητάμε μια αγκαλιά, όταν τη χρειαζόμαστε.

