

Τη φετινή χρονιά στην τάξη μας:



Καταφέραμε:

- να συνεργαζόμαστε
- να έχουμε υπομονή
- να επισυνάπτουμε και να διατηρούμε φιλίες
- να επιλύουμε ζητήματα
- να ακούμε ο ένας τον άλλον



Μάθαμε:

- τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων.
- να «δουλεύουμε» ομαδικά.
- να καταλαβαίνουμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των άλλων.
- να φερόμαστε ευγενικά



Μας άρεσε:

- η συνεργασία.
- που βελτιώθηκε η συμπεριφορά μεταξύ μας.
- τα τραγούδια.
- το podcast.
- οι συζητήσεις.

Λύση στο πρόβλημα σου ψάχνεις για να βρεις;
Ακολούθησε τα παρακάτω tips:

**Διαχείριση δυσάρεστων
συναισθημάτων:**

- ✓ Ενθάρρυνση-παρότρυνση
 - ✓ Συζήτηση
 - ✓ Μοίρασμα
 - ✓ Συμπόνια
 - ✓ Παρηγοριά
 - ✓ Προσωπικός χρόνος
 - ✓ Προσωπικά ενδιαφέροντα-χόμπι
 - ✓ Κύκλος κοντινών ανθρώπων
 - ✓ Αναπνοές
- 
- 

**Επίλυση συγκρούσεων
στο σχολικό πλαίσιο:**

- ✓ Επικοινωνία
 - ✓ Ακρόαση του συνομιλητή
 - ✓ Συζήτηση με εκπαιδευτικούς
 - ✓ Υπομονή
 - ✓ Συζήτηση με φίλους
 - ✓ Συζήτηση με ενήλικες του κοντινού πλαισίου
 - ✓ Κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων
- 