

ΦΡΑΟΥΛΙΤΣΑ



5-6 ΕΤΩΝ

ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ • ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ

Ντάγκμαρ Γκάισλερ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΜΟΥ;



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ...
τα
συναίσθηματά





Ντάγκμαρ Γκάισλερ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΜΟΥ;



Μετάφραση: Δομνίκη Σάνδη

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τι να κάνω τον θυμό μου;**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: *Wohin mit meiner Wut?*
Από τις Εκδόσεις Loewe, Μπίντλαχ 2012
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dagmar Geisler
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δομνίκη Σάνδη
ΘΕΩΡΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευδοξία Μπινοπούλου
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Dagmar Geisler
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Loewe Verlag GmbH, Bindlach 2012
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2964-9
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2965-6

Τυπώθηκε σε 100% οικολογικό χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>



Η ΝΤΑΓΚΜΑΡ ΓΚΑΪΣΛΕΡ γεννήθηκε το 1958 στο Ζίγκεν της Γερμανίας και σπούδασε ζωγραφική στο Βισμπάντεν. Όταν αποφοίτησε άρχισε να εργάζεται ως εικονογράφος σε διάφορους εκδοτικούς οίκους, ενώ εδώ και κάποια χρόνια γράφει και εικονογραφεί τα δικά της βιβλία. Έχει έναν γιο και ζει με την οικογένειά της κοντά στο Μόναχο. Από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ κυκλοφορούν επίσης τα βιβλία της ΔΕΝ ΠΑΩ ΠΟΥΘΕΝΑ ΜΕ ΞΕΝΟΥΣ!, ΗΜΟΥΝ ΚΙ ΕΓΩ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΣΟΥ, ΜΑΜΑ:, ΔΕ ΘΑ ΧΑΘΩ ΠΟΤΕ!, ΟΛΟΙ ΜΑΛΩΝΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ και ΠΟΤΕ ΛΕΜΕ «ΦΤΑΝΕΙ!». Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της συγγραφέως: www.dagmargeisler.de

Αγαπητοί γονείς,

Κάθε μέρα γονείς, παιδαγωγοί και εκπαιδευτικοί βλέπουν πως τα παιδιά, για διαφορετικούς λόγους, θυμώνουν και συνεπώς παρουσιάζουν διαφορετικές συμπεριφορές. Όταν αυτό το συναίσθημα εκδηλωθεί σε βίαιες εκρήξεις, τότε μετατρέπεται σε μεγάλη πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους.

Τα παιδιά ακούνε συχνά πυκνά εντολές του είδους: «Σταμάτα επιτέλους να θυμώνεις!», «Είσαι κακό παιδί!», «Ηρέμησε!» Εξάλλου, τι άλλο μπορείτε να κάνετε;

Με αυτό το βιβλίο θέλουμε να καλέσουμε εσάς και τα παιδιά σε μια πολύπλευρη και διαφοροποιημένη προσέγγιση αυτού του θέματος: Πώς εκδηλώνεται ο θυμός και με ποιον τρόπο μπορούμε να τον εκφράσουμε χωρίς

όμως να πληγώσουμε ή να πονέσουμε κάποιον άλλον;

Οι ζωντανές και ρεαλιστικές εικόνες θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να συμμετάσχουν σ' έναν αμερόληπτο διάλογο και να προβληματιστούν για τις δικές τους συμπεριφορές.

Τα παιδιά μπορούν να ταυτιστούν με τις εικόνες του βιβλίου και να αντλήσουν από αυτές αυτοεκτίμηση αλλά και επιβεβαίωση για τα δικά τους συναισθήματα. Δοκιμασμένες συμβουλές και κόλπα προσφέρουν παραδείγματα και ιδέες που μπορούν να τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Επίσης, για τους παιδαγωγούς που ασχολούνται με το θέμα της ενίσχυσης της συναισθηματικής και κοινωνικής δεξιότητας, το βιβλίο αυτό προσφέρει πολλές προτάσεις. Σε ομαδικές ή ατομικές συνεδρίες, το βιβλίο μπορεί να χρησιμεύσει να βρεθούν λύσεις σε διάφορα θέματα που έχουν προκύψει. Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή και την υποστήριξη των ενηλίκων σχετικά με αυ-

τό το πολύπλευρο θέμα. Με τη βοήθεια αυτού του βιβλίου μπορείτε να δείτε με ηρεμία και αντικειμενικότητα τις αγχωτικές αυτές καταστάσεις μαζί με το παιδί και να σκεφτείτε και να συμφωνήσετε για τις αλλαγές που θα κάνετε.

Ζαμπίνε φον Μπλάιχερτ
Κοινωνική παιδαγωγός





Θυμώνεις
κι εσύ





Κι εγώ το ίδιο.
Υπάρχουν φορές που
έχω θυμώσει τόσο πολύ,
ώστε το μόνο που
θέλω να κάνω είναι
να φωνάξω δυνατά,

ΑΑΑΑ!



να ουρλιάξω σε κάποιον,
να ξεσκίσω κάτι σε πολ-
λά πολλά κομμάτια,

ή να κλοτσήσω κάτι. Ίσως θέλω ακόμα
και να χτυπήσω κάποιον.



Θυμώνεις κι εσύ κάπου κάπου; Κι εγώ το ίδιο. Υπάρχουν φορές που έχω θυμώσει τόσο πολύ, ώστε το μόνο που θέλω να κάνω είναι να φωνάξω δυνατά, να ουρλιάξω σε κάποιον... ή να κλοτσήσω κάτι. Όταν είμαι θυμωμένος, η καρδιά μου χτυπάει πιο γρήγορα από ποτέ... και το κεφάλι μου γίνεται κόκκινο σαν ντομάτα.

Το βιβλίο αυτό περιγράφει με ευαισθησία τις διάφορες πτυχές του θυμού, προσφέροντας μια εξαιρετική ευκαιρία στους μεγάλους να μιλήσουν με τα παιδιά για αυτό το σημαντικό συναίσθημα και να βρουν λύσεις για την αντιμετώπισή του.

ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ **ΦΡΟΥΤΑ**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-2964-9



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ. 22116