



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Ο καθρέφτης του Μορφέα

Μια σύντομη ιστορία για  
να μάθω πώς να μαθαίνω



# Ο καθρέφτης του Μορφέα

- **Θέμα:** Κατανόηση των συναισθημάτων και των τρόπων έκφρασής τους
- Χρόνος ανάγνωσης: 10-15 λεπτά
- **Επίπεδο:** 8-12 ετών

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

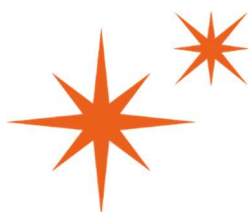
Στις καλοκαιρινές διακοπές του, ο Τιμολέων ανακαλύπτει στο σπίτι της γιαγιάς του ένα παράξενο μενταγιόν που τον βυθίζει στον κόσμο των ονείρων. Εκεί συναντά δύο θεούς, τον Μορφέα και τον Ύπνο, οι οποίοι του ζητούν να αναζητήσει τον σπασμένο καθρέφτη του Μορφέα. Αυτός ο καθρέφτης έχει τη δύναμη να εναρμονίζει τα όνειρα και τα συναισθήματα. Με οδηγό τη Νυξ, τη θεά της νύχτας, και τους άλλους δύο θεούς, ο Τιμολέων πρέπει να αντιμετωπίσει τα ίδια του τα συναισθήματα και να χρησιμοποιήσει την παρατηρητικότητά του.

## ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Συναισθήματα, ακρόαση, αντίδραση, ρύθμιση, παρατήρηση, κατανόηση

## Κεφάλαιο 1: Το μυστηριώδες μενταχίον

Ένα βροχερό καλοκαιρινό απόγευμα, ο Τιμολέων, ή αλλιώς **Τίμος** για τους φίλους και τους γονείς του, εξερευνά τη σοφίτα της γιαγιάς του, όπου περνάει τις διακοπές του. Του αρέσει πολύ να βουτάει στους θησαυρούς της γιαγιάς του. Το βρίσκει πολύ πιο διασκεδαστικό από το να παίζει με τα παιδιά των γειτόνων. Ανάμεσα στα μπαούλα, τα κουτιά και τα βουνά από χαρτόνια, ένα αντικείμενο τραβάει την προσοχή του: ένα επιχρυσωμένο μενταχίον διακοσμημένο με χαραγμένες σκηνές που αναπαριστούν τις φάσεις της σελήνης. Το βάζει στην τσέπη του ελπίζοντας πως η γιαγιά του θα δεχτεί να του δανείσει για λίγες μέρες, όταν της δείξει, το σπουδαίο εύρημά του.



## Κεφάλαιο 2: Το κάλεσμα των θεών

Ο Τίμος ανοίγει τα μάτια του. Αυτό που νιώθει είναι πολύ περίεργο. Θα ορκιζόταν ότι πριν από ένα λεπτό βρισκόταν ακόμα στη σοφίτα της γιαγιάς του. Αλλά τώρα, η ξεθωριασμένη ταπετσαρία του υπνοδωματίου του έχει αντικατασταθεί από ένα τεράστιο δάσος με ασημένια δέντρα. Μια ανατριχίλα διατρέχει τη σπονδυλική του στήλη. Πού βρίσκεται; Ένας άντρας με γυαλιστερό δέρμα τον πλησιάζει αργά.

- Ποιος... Ποιος είσαι; τραυλίζει ο Τίμος.
- Είμαι **ο Ύπνος, ο θεός του ύπνου**. Καλώς ήρθατε στο βασίλειο των ονείρων.
- Στο βασίλειο των ονείρων; αναφωνεί έκπληκτο το αγόρι.

Ο Τίμος κοιτάζει το μενταχίον που κρατάει ακόμα στην παλάμη του. Ώστε αυτό ήταν! Αυτό το καταραμένο κόσμημα τον είχε οδηγήσει σε ένα όνειρο... ή μάλλον σε έναν εφιάλτη! Μια δεύτερη φιγούρα εμφανίζεται ύστερα από λίγο. Φαίνεται ψηλότερη, πιο επιβλητική.

- Επιτέλους! Καιρός ήταν! λέει με στεντόρεια φωνή ο άντρας.
- Ποιος είσαι εσύ πάλι; αναρωτιέται και πάλι ο Τίμος που όσο περνάει η ώρα νιώθει όλο και πιο χαμένος.
- Είμαι **ο Μορφέας, ο θεός των ονείρων**! Έχουμε ένα πρόβλημα. Ένα μεγάλο πρόβλημα...

Αφού χτύπησε με ύφος αρκετά προβληματισμένο, ο θεός των ονείρων κάνει μια χειρονομία και μια εικόνα αιωρείται ξαφνικά στον αέρα. Ένας σπασμένος καθρέφτης περιστρέφεται επιβλητικός στον ουρανό, με τα κομμάτια του διασκορπισμένα στην απεραντοσύνη του βασιλείου.

- Αυτός ο καθρέφτης εναρμονίζει τα ανθρώπινα όνειρα και **συναισθήματα**. Χωρίς αυτόν, τα όνειρα γίνονται χαοτικά, ανεξέλεγκτα και μερικές φορές ακόμα και τρομακτικά! εξηγεί ο Μορφέας.

– Δεν είναι τυχαίο που βρίσκεσαι εδώ, νεαρέ. Έχεις νιώσει να σε κατακλύζουν τα συναισθήματά σου τον τελευταίο καιρό; Σαν να μην μπορείς να τα ελέγξεις, ούτε να τα καταλάβεις; προσθέτει ο Ύπνος με φωνή ήρεμη και απαλή.

- Σχεδόν κάθε μέρα, απαντά δειλά ο Τίμος.

– Αυτό το μενταχίον εμφανίζεται μόνο σε όσους νιώθουν χαμένοι στον κόσμο των ίδιων τους των συναισθημάτων... Θα σε βοηθήσουμε, αλλά πρώτα πρέπει να σου ζητήσουμε μια χάρη.

Ο Τίμος κοιτάζει τους δυο θεούς σαστισμένος.

– Πρέπει να βρεις τα κομμάτια του καθρέφτη. Αλλά να είσαι προσεκτικός... Εδώ, τα συναισθήματά σου μπορούν να σε ξεγελάσουν...

Ο Τίμος στο άκουσμα όλων αυτών ξεροκαταπίνει. Στέκεται σαστισμένος και αμίλητος. Να πάει για μια αναζήτηση σε έναν κόσμο όπου τα ίδια του τα συναισθήματα μπορούν να στραφούν εναντίον του; Δεν είναι σίγουρος ότι του αρέσει η ιδέα αυτή. Αλλά μπορεί να πει όχι σε δύο θεούς;



### Κεφάλαιο 3: Το βασίλειο της νύχτας

Ο Τίμος μόλις που προλαβαίνει να καταλάβει τι του συμβαίνει. Το έδαφος εξαφανίζεται κάτω από τα πόδια του και το τοπίο γύρω του στροβιλίζεται. Κλείνει τα μάτια του για να μη νιώσει τη ζαλάδα. Όταν τα ανοίγει, βρίσκεται στο απόλυτο σκοτάδι. Ο αέρας είναι πυκνός, σχεδόν αποπνικτικός.

– Καλώς ήρθες στο βασίλειό μου, ταξιδιώτη των ονείρων!

Η φωνή προέρχεται από μια σιλουέτα που ξεπροβάλλει αργά μέσα από το σκοτάδι: μια γυναίκα τυλιγμένη με έναν μακρύ σκούρο μπλε μανδύα γεμάτο με αστέρια. Καθώς πλησιάζει, φωνές ακούγονται από τα βάθη της σπηλιάς. Μερικές φορές ψιθυρίζουν, μερικές φορές φωνάζουν. Ο Τίμος ανατριχιάζει: αυτές οι φωνές είναι οι δικές του σκέψεις! Οι μουρμούρες στο βάθος εντείνονται. Ακούει οδυνηρές αναμνήσεις, φόβους που νόμιζε ότι είχε ξεχάσει. Η καρδιά του τώρα χτυπάει πιο δυνατά. Θέλει να φύγει από εκεί, προσπαθεί να καλύψει τα αυτιά του, να μην ακούει.

– Δεν έχω μορφή, αλλά καλύπτω τον κόσμο. Φέρνω τη σιωπή, αλλά ξυπνάω τις σκέψεις. Κάποιοι βρίσκουν χαλήνη στην παρουσία μου, άλλοι μόνο τους φόβους τους.

– Μα ποια είσαι;

– Ποια είμαι εγώ; Για προσπάθησε λίγο να μαντέψεις...

– Είσαι μήπως η Νυξ, η θεά της νύχτας;

– Σωστά μάντεψες, μικρέ ταξιδευτή. Οι άνθρωποι συχνά με αποφεύγουν, αλλά πες μου, Τίμο... **Ξέρεις γιατί κάποια συναισθήματα μένουν στη μνήμη μας, ενώ άλλα ξεθωριάζουν;**

– Είναι... Είναι επειδή τα κρατάς εσύ, έτσι δεν είναι;

– Ναι! Κάποια συναισθήματα περνούν γρήγορα, όπως ένα σύννεφο που διασχίζει τον ουρανό. Άλλα κρέμονται, αρνούμενα να ξεθωριάσουν. Θα σου πω γιατί... Είναι τα συναισθήματα που επαναλαμβάνεις στο μυαλό σου, σαν μια ιστορία που

επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά. Τα συναισθήματα αυτά είναι συνδεδεμένα με σημαντικές στιγμές, με μαθήματα, με πράγματα που η καρδιά σου δεν αφήνει να φύγουν. Και, μερικές φορές, μένουν επειδή τα διώχνεις μακριά, αντί να αφήσεις τον εαυτό σου να τα καταλάβει.



Η Νυξ κάνει μια χειρονομία και ξαφνικά οι φωνές επιβραδύνονται. Ο Τίμος τις ακούει ακόμα, αλλά είναι πιο μακριά.

– Είναι σαν τα κύματα: ανεβαίνουν κι έπειτα πέφτουν, σηκώνονται ψηλά στον ουρανό και μετά σκάνε στην ακτή. Κανένα συναίσθημα δε διαρκεί για πάντα. Αν κάνεις ένα βήμα πίσω, μπορείς **να κατανοήσεις τα συναισθήματά σου καλύτερα** και, πάνω απ' όλα, να επιλέξεις ποια θα φέρεις μπροστά και ποια θα αφήσεις να τα πάρει η παλίρροια.

Η σιωπή επιστρέφει. Ο Τίμος νιώθει την καρδιά του να χτυπάει πιο αργά. Η Νυξ απλώνει το χέρι μέσα στο παλτό της και βγάζει ένα θραύσμα καθρέφτη.

– Τα συναισθήματά σου είναι κομμάτι σου, αλλά δε σε καθορίζουν. Αυτό το θραύσμα αντιπροσωπεύει την ικανότητά σου να τα αναγνωρίζεις και να τα καταπραΰνεις.

Η θεά δίνει το κομμάτι στον Τίμο. Εκείνος το παίρνει προσεκτικά και, για μια στιγμή, νομίζει ότι μπορεί να δει την αντανάκλασή του μέσα σε αυτό.

– Συνέχισε την αναζήτησή σου. Σε περιμένουν κι άλλες αλήθειες.

Και χωρίς προειδοποίηση, το πάτωμα εξαφανίζεται και πάλι κάτω από τα πόδια του.

## Κεφάλαιο 4: Το βουνό της ορχής

Ο Τίμος προσγειώνεται στην κορυφή ενός ηφαιστειακού βουνού. Ο αέρας είναι καυτός, η γη τρέμει και οι θερμοπίδακες λάβας βρυχώνται καθώς ξεπετάγονται προς τα πάνω, λες και το βουνό είναι θυμωμένο. Μετά από λίγο, εμφανίζεται η Νυξ και στέκεται στο πλευρό του.

– Αυτό το βουνό **αντιδρά** όπως εσύ όταν θυμώνεις. Εκρήγνυται, βρυχάται, απειλεί να κάψει τα πάντα στο πέρασμά του. Αλλά αν μάθει να διοχετεύει τη φωτιά του, γίνεται πηγή δύναμης αντί για κίνδυνος! του εξηγεί η θεά.



Ξαφνικά, ένα βίαιο τράνταγμα σαν στιγμιαίος σεισμός ρίχνει σχεδόν κάτω τον Τίμο. Θυμάται τη φορά που τον κατηγορήσαν άδικα ότι έσπασε ένα βάζο στο σπίτι της γιαγιάς του. Θυμάται ότι ο θυμός του συσσωρεύτηκε τόσο γρήγορα που ήταν σχεδόν αδύνατο να συγκρατήσει τον εαυτό του από το να φωνάξει και να εκραγεί. Θυμάται πως μετά από το ξέσπασμα ένιωσε ανίκανος να υπερασπιστεί τον εαυτό του με ηρεμία.

– Ο θυμός, Τίμο, είναι ένα σήμα. Σου δείχνει ότι η ανάγκη σου δεν ικανοποιείται, ότι μια αδικία σε επηρεάζει. Αλλά αν τον αφήσεις να εκραγεί χωρίς να καταλάβεις την πηγή του, μπορεί να καταστρέψει τα πάντα, όπως αυτό το ηφαίστειο.

– Τι μπορώ να κάνω για να μην εκραγώ; ρωτάει τη θεά γεμάτος παράπονο.

Η Νυξ απλώνει το χέρι της και του προσφέρει ένα κομμάτι από τον καθρέφτη δίνοντάς του παράλληλα κάποιες συμβουλές:

Πρώτον, παρατήρησε τα συναισθήματά σου.



1. Όταν αισθάνεσαι τον θυμό σου να αυξάνεται, στάματα για λίγο και ρώτα τον εαυτό σου: Γιατί είμαι θυμωμένος; Τι με πλήγωσε;
2. Στη συνέχεια, ανάπνευσε. Πάρε μια **βαθιά εισπνοή** και βγάλε τον αέρα με μια **δυνατή εκπνοή**, σαν να φυσάς πάνω στο ηφαίστειο για να το ηρεμήσεις.

Ο Τίμος εισπνέει βαθιά και εκπνέει αργά. Νιώθει το στήθος του να χαλαρώνει. Το βουνό ηρεμεί, οι θερμοπίδακες υποχωρούν και η ροή της λάβας επιβραδύνεται.

– Βλέπεις; Ο θυμός δεν είναι ο εχθρός σου. **Μάθε να τον ακούς, χωρίς να τον αφήνεις να σε ελέγχει!** καταλήγει η Νυξ με ένα απαλό χαμόγελο να φωτίζει το πρόσωπό της, και δίνει στον Τομ ένα ακόμα κομμάτι από τον καθρέφτη.

## Κεφάλαιο 5: Η λίμνη των αναμνήσεων

Ο δρόμος από το ηφαίστειο οδηγεί τον Τίμο σε μια ασημένια όχθη. Μπροστά του μια απέραντη λίμνη απλώνεται μέχρι εκεί που φτάνει το μάτι. Με μια πιο προσεκτική ματιά, ο Τίμος βλέπει κάτι άλλο: θολές εικόνες που επιπλέουν στην επιφάνεια. Είναι αναμνήσεις.

Πλησιάζει και βλέπει μια σκηνή που γνωρίζει καλά. Αμέσως νιώθει την καρδιά του να βυθίζεται. Είναι η μέρα που τσακώθηκε με τον καλύτερό του φίλο. Θυμάται τις βαριές κουβέντες που αντάλλαξαν και το αίσθημα κενού που ακολούθησε. Εκείνη τη στιγμή, μια απαλή φωνή ακούγεται από πίσω του. Ο Τίμος γυρνά και βλέπει τον Μορφέα, τον θεό των ονείρων, να κάθεται σε έναν βράχο και να παρατηρεί τη λίμνη.

– Αυτή η λίμνη είναι γεμάτη με δάκρυα όσων, όπως κι εσύ, έχουν νιώσει θλίψη. Νομίζεις ότι σε βαραίνει. Αλλά σου μιλάει, του εξηγεί ο Μορφέας.

– Μου μιλάει... Για ποιο πράγμα; λέει σκεπτικός ο Τίμος.

– Η λύπη σου δείχνει τι είναι σημαντικό για σένα. Το να αισθάνεσαι θλίψη δε σημαίνει ότι είσαι αδύναμος. Αν αυτός ο καυχάς σε έκανε να νιώσεις θλίψη, είναι επειδή η φιλία σας είναι κάτι σημαντικό για εσένα.



Ο Τίμος στέκεται και κοιτάζει σιωπηρός το νερό. Θυμάται άλλες ευτυχισμένες στιγμές με τον φίλο του, τα γέλια τους, τα παιχνίδια τους. Δεν μπορούν όλα να σβηστούν εξαιτίας ενός καυγά. Ο Μορφέας τού δίνει μια συμβουλή.

– Όταν νιώθεις να σε κατακλύζουν τα συναισθήματά σου, να θυμάσαι τα εξής:



1. Πρώτα τον εαυτό σου:  
Γιατί είμαι λυπημένος; Τι μου λέει αυτό το συναίσθημα;
2. Στη συνέχεια, βρες τι μπορεί να σε βοηθήσει **να προχωρήσεις παρακάτω**.
3. Μερικές φορές το να μιλήσεις, να γράψεις ή απλά να αποδεχτείς αυτό που νιώθεις είναι αρκετό για να ελαφρύνει η καρδιά σου.

Ο Τίμος παίρνει μια βαθιά ανάσα. Νιώθει κάτι μέσα του να ηρεμεί. Τότε ξαφνικά, στο νερό της λίμνης, δημιουργούνται κυματισμοί και, σιγά σιγά, ένα φως αρχίζει να αναδύεται απ' τον πυθμένα προς την επιφάνειά της. Ένα κομμάτι καθρέφτη εμφανίζεται με αργό ρυθμό και επιπλέει προς το μέρος του.

– Το κέρδισες! Κατανοώντας τη θλίψη σου, έμαθες να την καλωσορίζεις αντί να τρέχεις μακριά της, του λέει με φωνή περήφανη ο Μορφέας.

Ο Τίμος πιάνει με αργές και απαλές κινήσεις το κομμάτι του καθρέφτη. Το είδωλό του, πιο γαλήνιο και ανακουφισμένο, εμφανίζεται για μια στιγμή επάνω σε αυτό. Η λίμνη ξαναγυρνά στην ήρεμη κι ασάλευτη κατάστασή της.

## Κεφάλαιο 6: Ο κήπος των θραυσμάτων

Στην άλλη πλευρά της λίμνης, ο Τίμος ανακαλύπτει έναν κήπο γεμάτο λουλούδια. Παντού ακούγονται γέλια. Ο αέρας είναι απαλός και τον κυριεύει ένα παράξενο συναίσθημα: όλα εδώ αποπνέουν χαρά. Παρακολουθεί κάτι παιδιά που παίζουν πιο μακριά. Η ευτυχία τους είναι μεταδοτική, αλλά κάτι μέσα του τον εμποδίζει να βυθιστεί πλήρως σε αυτήν.

– Γιατί στέκεσαι πίσω, Τίμο; τον ρωτάει ο θεός Ύπνος που εμφανίζεται ξαφνικά δίπλα του.

– Δεν ξέρω... Ίσως γιατί... Αν το απολαύσω πάρα πολύ, θα εξαφανιστεί πολύ γρήγορα;

Ο Ύπνος χαμογελάει και πιάνει ένα λουλούδι που ανοίγει τα πέταλά του αργά, απελευθερώνοντας ένα γλυκό άρωμα.

– Η χαρά είναι σαν αυτό το λουλούδι. Δε διαρκεί για πάντα, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι είναι λιγότερο πολύτιμη. Αν ξοδεύεις τον χρόνο σου ανησυχώντας για τη στιγμή που θα τελειώσει, θα ξεχάσεις να την εκτιμήσεις.

Ο Τίμος αρχίζει να θυμάται στιγμές που ένιωσε αγνή κι αληθινή χαρά: κάποια γενέθλιά του, μια νίκη, ένα απόγευμα με παιχνίδι και τρελά γέλια με τους φίλους του. Ωστόσο, κάθε φορά ανησυχούσε ότι αυτές οι στιγμές θα ξεθωριάσουν πολύ γρήγορα, με αποτέλεσμα να μην τις απολαμβάνει πάντα στο έπακρο. Έτσι, ο Ύπνος συνεχίζει να τον συμβουλεύει:

– Η χαρά, όπως και τα υπόλοιπα συναισθήματά σου, σε καθοδηγούν. Ρίχνουν φως σε αυτά που είναι σημαντικά για σένα. Μάθε να την αναγνωρίζεις και να παραδίνεσαι σε αυτήν, ακόμα κι αν δε διαρκεί για πάντα. Γιατί αφήνει ένα ίχνος στη μνήμη σου.

Ο Τίμος, στο άκουσμα όλων αυτών, παίρνει μια βαθιά ανάσα. Αφήνει τη στιγμή να τον χαληνέψει: η μυρωδιά των λουλουδιών, η ζεστασιά του ήλιου, η μουσική του ανέμου. Σιγά σιγά αρχίζει να νιώθει πιο ανάλαφρος, πιο ζωντανός. Βλέπει κάτι να φωτοβολεί ανάμεσα στα πέταλα ενός κρίνου. Είναι το τελευταίο κομμάτι του καθρέφτη! Απλώνει το χέρι, το πιάνει και το σηκώνει γεμάτος περηφάνια στον αέρα. Αμέσως τον κυριεύει μια ενέργεια. Νιώθει τον εαυτό του για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό.

– Ήρθε η ώρα, Τίμο! μουρμουρίζει ο Ύπνος.



## Κεφάλαιο 7: Επιστροφή στην πραγματικότητα;

Με ένα χτύπημα των δακτύλων, ο κήπος εξαφανίζεται μονομιάς. Ο Τίμος προσγειώνεται στην καρδιά του βασιλείου των ονείρων, εκεί όπου ξεκίνησαν όλα. Μπροστά του τον περιμένουν ο Μορφέας και ο Ύπνος. Ο Τίμος, με πολύ προσεκτικές κινήσεις, βγάζει ένα προς ένα και συναρμολογεί τα κομμάτια του καθρέφτη. Τη στιγμή που τον ολοκληρώνει, ένα απαλό φως αναδύεται από τον καθρέφτη, φωτίζοντας την αντανάκλασή του. Ο Μορφέας ακουμπά το χέρι του στον ώμο του νεαρού αγοριού.

– Αυτός ο καθρέφτης δεν είχε σπάσει ποτέ, Τίμο. Ήταν απλώς κατακερματισμένος, όπως εσύ με τα συναισθήματά σου. Αυτό το ταξίδι σε δίδαξε να ακούς τα συναισθήματά σου και να τα αποδέχεσαι.

– Ήταν όλα ένα όνειρο; τον ρωτάει ο Τίμος.

– Τα όνειρα συχνά κρύβουν περισσότερες αλήθειες απ' ό,τι νομίζουμε, του απαντά ο Μορφέας με ένα αμυδρό χαμόγελο.

Το φως γίνεται τώρα πιο έντονο και ο Τίμος κλείνει τα μάτια του... Όταν τα ανοίγει ξανά, βρίσκεται στη σοφίτα της γαλιάς του. Σφίγγει απαλά το μενταχιόν κι ένα χαμόγελο εμφανίζεται στο πρόσωπό του.

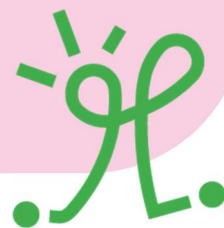
## Τι μάθαμε σήμερα και τι είναι καλό να θυμόμαστε...

Η ιστορία του Τίμου μάς δείχνει ότι τα συναισθήματά μας είναι κάτι σαν αόρατοι «οδηγοί»:

- Μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με αυτό που βιώνουμε.
- Ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος και η χαρά, όλα παίζουν κάποιο ρόλο.
- Αντί να τα αφήνουμε να παίρνουν τον έλεγχο ή να τα αγνοούμε, **πρέπει να μάθουμε να τα ρυθμίζουμε.**

Το να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας, σημαίνει να τα ελέγχουμε. Υπάρχουν διάφορα στάδια:

1. **Αναγνωρίζουμε** τι αισθανόμαστε.
2. **Κατανοούμε** γιατί το αισθανόμαστε.
3. **Επιλέγουμε** τον τρόπο με τον οποίο **θα αντιδράσουμε** σε αυτό.



## ΓΙΝΕ Ο ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΣΟΥ

### Ερώτηση 1

Στην αρχή της αναζήτησής του, ο Τίμος κατακλύζεται από φωνές που ψιθυρίζουν τις αμφιβολίες και τις ανησυχίες του. Συνειδητοποιεί ότι οι σκέψεις αυτές επηρεάζονται από τα συναισθήματά του. Μαθαίνει να τις παρατηρεί αντί να τις αφήνει να τον παραλύουν.

Τι μπορείτε να κάνετε, αν έχετε **αρνητικές σκέψεις**;

1. Να τις εμπιστευτείτε αμέσως και να αφήσετε τα συναισθήματά σας να σας κατακλύσουν και να... αναλάβουν την εξουσία του εαυτού σας.
2. Να αφιερώσετε ένα λεπτό για να ρωτήσετε τον εαυτό σας και να σκεφτείτε: «Είναι αυτές οι σκέψεις αληθινές; Από πού προέρχονται;».

3. Να προσπαθήσετε να αποπροσανατολίσετε τη σκέψη σας και να αποσπάσετε το μυαλό σας από αυτές κάνοντας κάτι άλλο.



**Οι σκέψεις μας δε λένε πάντα την αλήθεια.**

**Έχετε κάνει ποτέ ένα βήμα πίσω από μια αρνητική σκέψη;**

**Σας βοήθησε να δείτε την κατάσταση διαφορετικά;**

## Ερώτηση 2

Όταν ο Τίμος έρχεται αντιμέτωπος με μια λίμνη που αντικατοπτρίζει μια θλιβερή ανάμνηση, αποφασίζει να σκεφτεί τι τον έκανε τόσο θλιμμένο για να καταλάβει καλύτερα πώς αισθάνεται.

Αν ήσασταν στη θέση του, πώς θα αντιδρούσατε;

1. Θα προσπαθούσατε να ξεχάσετε αυτή την ανάμνηση και να σκεφτείτε κάτι άλλο.
2. Θα αναρωτιόσασταν γιατί αυτή η ανάμνηση σας επηρέασε τόσο πολύ και τι μπορείτε να μάθετε από αυτή τη θλίψη.
3. Θα αναζητούσατε κάποιον για να του μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε.

## Ερώτηση 3

Τη στιγμή που ο Τίμος βρίσκεται στο ηφαίστειο, καταλαβαίνει ότι ο θυμός του μπορεί να μεγαλώσει και να εκραγεί αν δεν προσέξει.

Όταν εσείς νιώθετε θυμό, πώς αντιδράτε;

1. Εκφράζετε αυτό που νιώθετε αμέσως, χωρίς να το σκεφτείτε.
2. Παίρνετε απόσταση για μια στιγμή για να αναπνεύσετε και να καταλάβετε γιατί έχετε θυμώσει.
3. Προσπαθείτε να μην το σκέφτεστε και επιδιώκετε να το ξεχάσετε.



**Ο θυμός μπορεί να είναι πολύ δυνατός, αλλά δε χρειάζεται να είναι αρνητικός. Έχετε ποτέ προσπαθήσει να εντοπίσετε τι πυροδοτεί τον θυμό σας; Αυτό σας βοήθησε να τον διαχειριστείτε καλύτερα;**

## Τελικός προβληματισμός

Τώρα που διαβάσατε την ιστορία του Τίμου, τι θα κρατούσατε για τον εαυτό σας σαν συμβουλή από αυτήν;

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Αυτά τα εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν στον τρόπο με τον οποίο μαθαίνετε. Όλοι μαθαίνουμε με διαφορετικούς τρόπους. Επιλέξτε το εργαλείο που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε τα εργαλεία από την ιστοσελίδα του προγράμματος.

### 1/ Βαρόμετρο συναισθημάτων

Στόχος: Παρακολούθηση και ρύθμιση των συναισθημάτων

Το βαρόμετρο συναισθημάτων σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τα συναισθήματά σας και να τα κατανοείτε καλύτερα. Γεμίστε το βαρόμετρο κάθε φορά που βιώνετε ένα έντονο συναίσθημα.



Το CogniQuest είναι ένα έργο που δημιουργήθηκε από  
οργανισμούς  
και σχολεία από το Βέλγιο, την Κροατία, τη Γαλλία, την Ελλάδα  
και την Πολωνία.  
Μαζί ανέπτυξαν εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε τη  
σκέψη σας. Αυτό ονομάζεται μεταγνώση -  
μια φανταχτερή λέξη που σημαίνει «μαθαίνω πώς να μαθαίνω».

Μέσα από αυτές τις ιστορίες, θα ανακαλύψετε διαφορετικούς  
τρόπους να λύνετε προβλήματα, να μένετε συγκεντρωμένοι και  
να προβληματίζεστε για το πώς  
μαθαίνετε καλύτερα.

Εξερευνήστε το σύνολο των συλλογών CogniQuest στο  
ιστοσελίδα του έργου:

[www.cogniquest.com](http://www.cogniquest.com)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Κωδικός έργου: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225