

Μάρλος Μάζαρης

Schoolmarius

ΚΑΛΩΣ  
ΗΡΘΕΣ  
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
ΠΟΥ  
ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ

Παίξε και ανακάλυψε  
όλα σου  
τα συναίσθηματα

Εικόνες MISSY merida  
Θυρανία Λυμπεροπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Στα παιδιά που δεν τους έμαθε κανείς  
πως δεν μπορείς να κρυφτείς από κανένα  
συναίσθημα κι εύχομαι να βρήκαν  
τον τρόπο να τα αγκαλιάσουν.



Πρώτη έκδοση Σεπτέμβριος 2025

ΚΕΙΜΕΝΟ Μάριος Μάζαρης  
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ Missy Merida, Ουρανία Λυμπεροπούλου  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΙΩΝ Μαρία Γονιδάκη  
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ Χριστίνα Λιτσαρδοπούλου  
ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ Ουρανία Λυμπεροπούλου  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Ρεντουάν Αμζλάν

© 2025, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**  
και Μάριος Μάζαρης

ISBN 978-618-03-4447-9  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84447  
Κ.Ε.Π. 6362, Κ.Π. 21896

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 οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

#### Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003500  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433

#### Βιβλιοπωλεία **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Μάρλος Μάζαρης

Schoolmarius

ΚΑΛΩΣ  
 ΕΡΘΕΣ  
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
ΠΟΥ  
ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ

Παίξε και ανακάλυψε  
όλα σου  
τα συναισθήματα

ΕΙΚΟΝΕΣ   
Θυρανία Λυμπεροπούλου

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καλώς ήρθες ..... 7

## Η Χώρα της Χαράς και της Δύναμης



Ο ΡΙΝΟΧΑΙΡΟΣ Ένας ρινόκερος γεμάτος... **χαρά!** ..... 12

Ο ΕΛΕΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΣ Ένας ελέφαντας που καταβρέχει... **ευτυχία!** ..... 16

Η ΥΠΕΡΗΦΑΛΑΙΝΑ Μια φάλαινα που φούσκωσε με... **υπερηφάνεια!** ..... 20

Ο ΑΥΤΟΠΕΠΙΘΗΚΟΣ Ένας πίθηκος κρεμιέται με... **αυτοπεποίθηση!** ..... 24

Ο ΣΕΒΑΤΡΑΧΟΣ Ένας βάτραχος χοροπηδάει από... **θαυμασμό!** ..... 28

## Η Χώρα των Περιπετειών και των Εκπλήξεων



Ο ΑΝΑΠΑΝΘΗΡΑΣ Ένας πάνθηρας που καταβρόχθησε... **έκπληξη!** ..... 34

Ο ΛΙΟΝΤΑΡΙΣΩΣ Ένα λιοντάρι κινείται με... **αμφιβολία!** ..... 38

Η ΤΑΡΑΧΗΝΑ Μια χήνα παραπατάει με τόση... **ταραχή!** ..... 42

ΤΟ ΧΕΛΟΝΙ Μια χελώνα που κουβαλάει... **μοναξιά!** ..... 46

Ο ΣΟΚΑΣΤΟΡΑΣ Ένας κάστορας μασουλάει σε... **σοκ!** ..... 50

## Η Χώρα των Σκιών



Ο ΖΗΛΥΚΟΣ Ένας λύκος που παραμονεύει με... **ζήλια!** ..... 56

Η ΑΝΤΙΛΥΠΗ Μια αντιλόπη στέκεται με τόση... **λύπη!** ..... 60

ΤΟ ΑΡΚΟΥΔΑΚΡΥ Ένα αρκουδάκι μέσα στη... **θλίψη!** ..... 64

ΤΟ ΝΤΡΟΠΑΛΟΝΙ Ένα χελιδόνι που πετάει πάνω από την... **ντροπή!** ..... 68

Η ΕΝΟΧΙΑ Μια οχιά κουβαλάει την... **ενοχή!** ..... 72

## Η Χώρα των Θυελλών



Ο ΖΕΒΡΑΣΜΟΣ Μια ζέβρα άλλαξε ρίγες από... **θυμό!** ..... 78

Ο ΤΙΓΡΑΚΟΣ Μια τίγρης κατάκοπη σαν... **ράκος!** ..... 82

Ο ΠΙΟΥΙΝΟΣ Ένας πιγκουίνος πάγωσε από... **αηδία!** ..... 86

Ο ΟΥΡΑΚΟΤΑΓΧΟΣ Ένας ουρακοτάγκος χτυπιέται με... **άγχος!** ..... 90

ΤΟ ΕΛΠΙΝΙ Ένα δελφίνι κολυμπάει στην... **ελπίδα!** ..... 94



## Η Χώρα της Ηρεμίας και της Αγάπης



- Η ΑΤΑΡΑΧΝΗ** Μια αράχνη υφαίνει  
με... **ηρεμία!** ..... 100
- Ο ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΠΙΣΤΟΣ**  
Μια στρουθοκάμηλος ξετρυπώνει  
την... **αφοσίωση!** ..... 104
- Ο ΑΓΑΠΟΠΑΡΔΟΣ** Ένας γατόπαρδος  
γεμάτος... **αγάπη!** ..... 108
- Ο ΦΛΟΓΑΤΟΣ** Ένας γάτος νιαουρίζει  
με... **ενθουσιασμό!** ..... 112
- Ο ΧΙΜΑΖΗΣ** Ένας χιμπατζής εξαπλώνει  
την... **αλληλεγγύη!** ..... 116

## Η Χώρα μέσα σου



- Ένα ζώο που... ζει  
στη φαντασία σου ..... 122
- Ένα ζώο που... θα πεις  
την ιστορία του ..... 123
- Κι αυτά που... θα ζωγραφίσεις ..... 124



Κανονικά θα ήθελα να σε υποδεχθώ με ένα συναίσθημα. Να σε κοιτάξω και να σου δείξω ότι χαίρομαι πολύ που σε βλέπω, ότι έχω πολλή αγωνία για το πώς θα σου φανεί το βιβλίο αυτό, αλλά και μπόλικο ενθουσιασμό, γιατί έβαλα σε λέξεις ένα όνειρο που είχα από παιδί: να μιλήσω για τα συναισθήματα όπως θα έκανε ο μικρός Μάριος.

Βλέπεις, όταν ήμουν εγώ μικρός, δε μιλούσαμε πολύ γι' αυτά. Δεν ξέραμε τι ονόματα έχουν, μας μίλησαν μόνο για μερικά, οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι φίλοι, και μας άφησαν να ταξιδέψουμε μόνοι μας, χωρίς χάρτη για το πού θα πάμε ή για το τι θα συναντήσουμε. Κι εμείς δεν ξέραμε ότι μπορούμε να μάθουμε κάτι παραπάνω για αυτές τις χώρες, τις χώρες των συναισθημάτων. Τις ανακαλύπταμε με την εμπειρία μας: πέφταμε κάτω και τα γόνατα μάτωναν, άρα πόνο θα νιώθαμε μάλλον. Βλέπαμε παγωτό κι έτρεχαν τα σάλια από το στόμα. Να το λέγαμε λαχτάρα ή λιγούρα; Λίγη σημασία είχε. Ζούσαμε τη ζωή όπως κι αν ήταν αυτή και απλώς βάζαμε όλα όσα νιώθαμε σε ένα μεγάλο σακί ή μάλλον σε δύο. Σε ένα βάζαμε τα χαρούμενα και στο άλλο τα στενόχωρα, αυτά μας έμαθαν να μην τα πολυκοιτάζουμε.

Τα βαφτίσαμε καλά και κακά και ήταν μεγάλο λάθος αυτό. Γιατί όσα μας δημιουργούσαν άσχημη διάθεση προσπαθήσαμε να μην τα βλέπουμε. Δεν πρέπει να κλαις. Δεν είναι καλό να θυμώνεις. Ντροπή σου να ζηλεύεις. Όμως δε φταίγαμε που τα νιώθαμε κι αυτά, ήταν φυσιολογικά. Και είναι φυσιολογικά. Τι σημαίνει αυτό; Ότι ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει πάρα πολλά διαφορετικά συναισθήματα μέσα του κι αυτό δεν είναι λάθος. Απλώς συμβαίνει. Και συμβαίνει σε όλους, μικρούς και μεγάλους. Ευτυχώς μεγαλώνοντας τα ξεκαθαρίσαμε. Δεν τα χωρίζουμε πια σε σωστά και λάθος, σε καλά και κακά. Τα φέραμε όλα κοντά και τα βοηθήσαμε να γνωριστούν μεταξύ τους.

Γιατί έτσι είναι οι χώρες. Έχουν σύνορα κοινά ή θάλασσες ανάμεσά τους που τις φέρνουν κοντά. Κι από το ένα συναίσθημα θα πας στο άλλο, από το ευχάριστο στο δυσάρεστο, από το θορυβώδες στο γαλήνιο κι από το λυπημένο στο χαμογελαστό. Δε θα σε πει κανείς κακό παιδί όταν κλαις ή φοβάσαι, δε θα σε πει κανείς αδύναμη όταν έχεις αμφιβολίες ή άγχος.

Σήμερα μπορούμε να μιλήσουμε πιο εύκολα για όσα νιώθουμε και να σεβαστούμε αυτό που νιώθουν και οι άλλοι γύρω μας. Είναι όμως απαραίτητο να

Ξεκινήσουμε από μικρή ηλικία, για να καταφέρουμε να μάθουμε τους σωστούς τρόπους. Αυτούς που δε θα προσβάλλουν τους άλλους γύρω μας και που θα μας μάθουν πως το πιο σημαντικό δεν είναι ποιο συναίσθημα βιώνεις, αλλά τι κάνεις όταν το βιώνεις. Ότι μπορείς να θυμώνεις, αλλά όχι να χτυπάς ανθρώπους, ότι μπορείς να αγαπάς, αλλά να ζητάς τη συναίνεση των άλλων για να τους ακουμπήσεις, γιατί όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, όχι όμως όλες οι συμπεριφορές. Αυτό το βιβλίο το έγραψα για αυτόν ακριβώς τον λόγο. Για να δώσουμε ονόματα, να κάνουμε συγκρίσεις, να ξεκαθαρίσουμε και να εξασκηθούμε στο πώς μπορούμε να βιώσουμε κάτι, με τρόπους που θα είναι αποδεκτοί για όλη την κοινωνία και που θα σέβονται και τη ζωή μέσα μας. Κι είναι τόσο πολλά αυτά τα ζωάκια μέσα μας.

Πήρα, λοιπόν, 25 ζώα-συναισθήματα, τα έβαλα σε 5 χώρες και τα άφησα να έρθουν κοντά μόνα τους. Θα τα δεις να λένε ιστορίες, να παίζουν παιχνίδια, να φωνάζουν δυναμωτικές φράσεις και όλα να κοιτάζουν το φως. Όχι από ανάγκη, από επιλογή κι επειδή έχουν μάθει να αποδέχονται το ένα το άλλο. Κάπου κάπου όλα συναντιούνται στην ίδια πατρίδα. Τους έδωσα παιχνιδιάρικα ονόματα, γιατί συναισθήματα χωρίς παιχνίδι δε γίνεται! Τους έγραψα τραγούδια, τους έδωσα δοκιμασίες να περάσουν και τώρα εσύ θα τα ακολουθήσεις.

Αν είσαι παιδί, αγόρι ή κορίτσι, ξεφύλλισε το βιβλίο αυτό κι ανακάλυψε το σελίδα σελίδα. Παίξε, ζωγράφισε, γράψε τις σκέψεις σου, πες δυνατά τις φράσεις που σε δυναμώνουν. Μπορείς να γελάσεις, να απορήσεις, να θυμώσεις, να συγκινηθείς και να ανακαλύψεις ότι όλα αυτά είναι φυσιολογικά και... πολύτιμα! Ξεκίνα το ταξίδι. Κάποια συναισθήματα τα λέμε βασικά. Η χαρά, η λύπη, ο θυμός, ο φόβος, η έκπληξη και η αηδία. Άλλα πιο σύνθετα. Εδώ όμως όλα έχουν θέση κι ανάμεσά τους και κάποιες καταστάσεις.

Αν είσαι γονιός, πάρε το παιδί σου από το χέρι και συζητήστε βήμα βήμα για κάθε ζώο. Στον σημερινό κόσμο, που τρέχει γρηγορότερα από ό,τι μπορούμε να ακολουθήσουμε, η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων γίνονται όχι απλώς χρήσιμες, αλλά απαραίτητες. Θυμηθείτε κι εσείς το παιδί μέσα σας. Αυτό το βιβλίο είναι ένας οδηγός συναισθηματικής αγωγής. Αφήστε το παιδί σας να ανακαλύψει τον κόσμο αυτό και συμπληρώστε πότε πότε με τις εμπειρίες και τις δικές σας σκέψεις. Έχετε πολλά να μοιραστείτε και να δημιουργήσετε. Σε κάθε συναίσθημα υπάρχει και μια έκπληξη, μια έξτρα δράση που μπορείτε να κάνετε μαζί, μια ακόμα αγκαλιά για την οικογένεια που χτίζει τη σύνδεσή της κομμάτι κομμάτι.

Αν είσαι εκπαιδευτικός, ξέρεις καλά πόσο σημαντικό είναι το συναίσθημα και πόσο απαραίτητη η ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της αυτογνωσίας και της επικοινωνίας, όχι ως θεωρητικές έννοιες, αλλά ως ζωντανές εμπειρίες. Πλάι στις πιο εύκολες, έβαλα και μερικές πιο απαιτητικές. Κομμάτια που μιλούν για συναίνεση, μοναχικότητα, ενοχές, πανικό, αφέλεια, αλληλεγγύη, θέματα που η εξοικείωση από μικρή ηλικία βοηθάει κάθε παιδί χωριστά αλλά και το κοινωνικό σύνολο. Γι' αυτό ο οδηγός είναι πλασμένος για να μπει στο σχολείο, να γίνει αφορμή για συζήτηση, για παιχνίδια και σύνδεση. Σε κάθε συναίσθημα θα βρεις κι ένα φύλλο εργασίας για να δουλέψεις στην τάξη όποια συναισθήματα θέλεις και να τα εντάξεις στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων. Όλες οι δράσεις είναι δομημένες με όσο πιο απλό τρόπο γίνεται. Με απλά υλικά, χρηστικά και καθημερινά, γιατί και τα συναισθήματά μας έτσι θέλουμε να τα χειριζόμαστε. Με απλότητα. Και με παιχνίδι. Γι' αυτό ετοίμασα κι ένα θεατρικό που μπορείς να δουλέψεις με τους μαθητές και τις μαθήτριές σου και να παρουσιάσετε, στον εαυτό σας πρώτα απ' όλα και στην καλύτερη εκδοχή του, αυτή που αγκαλιάζει όλα όσα νιώθει.

Δες εδώ  
το θεατρικό



Δε θα πω άλλα, θα πω ότι ανυπομονώ να βουτήξουμε σε αυτές τις χώρες, τις τόσο άγνωστες αλλά και δικές μας. Θέλω να πω ένα πελώριο ευχαριστώ στην Έλενα Καρανικολού / missy merida που δίνει πάντα ζωή σε όλα τα πλάσματα της καρδιάς μου και στην Ουρανία Λυμπεροπούλου που αφιέρωσε αμέτρητες ώρες για να φτιαχτεί αυτός ο χρωματιστός κόσμος. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη Μαρία Γονιδάκη και σε όλους τους ανθρώπους στο Μεταίχμιο που μου έδωσαν τη δυνατότητα το «Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς» να είναι ένα βιβλίο κόσμος για μένα και να φέρουμε τώρα στο φως το αδερφάκι του. Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε σένα που αγαπάς, ελπίζεις, λυπάσαι, και που όσο κι αν νιώθεις μπερδεμένα κάποιες φορές τα πάντα, θέλω να θυμάσαι ότι κατοικούμε μαζί αυτόν τον κόσμο.



## Καλώς ήρθες στη Χώρα της Χαράς και της Δύναμης!

Ξέρεις τι γίνεται όταν φτάνεις σε έναν καινούριο τόπο;

Δεν αρκεί να πεις μόνο «γεια» ή «χαίρω πολύ». Όχι!

Εδώ, στη Χώρα της Χαράς και της Δύναμης,  
οι γνωριμίες γίνονται αλλιώς:

Ο Ρινόχαιρος πετάει πάνω κάτω φωνάζοντας «Γιούπι!»,  
ο Ελεφανταστικός κουνάει την προβοσκίδα του και σε ραντίζει  
με... ευτυχία, η Υπερηφάλαινα σηκώνει το πτερύγιό της  
και καμαρώνει για όλα όσα έχεις πετύχει. Ο Αυτοπεπίθηκος  
σου δείχνει το κόλπο «Μπορώ να τα καταφέρω»  
κι ο Σεβάτραχος σου κλείνει το μάτι σαν να λέει  
«Μπράβο, μικρέ μου, μικρή μου!».

Εδώ, δε φοβόμαστε να δοκιμάσουμε καινούρια πράγματα,  
ούτε να γελάσουμε δυνατά μέχρι να μας πονέσει η κοιλιά.

Φόρα, λοιπόν, το πιο φωτεινό σου χαμόγελο, άνοιξε την  
καρδιά σου και ετοιμάσου να παίξεις, να τραγουδήσεις και να  
ανακαλύψεις πόση δύναμη και χαρά μπορείς να έχεις! Εδώ,  
οι φίλοι σε υποδέχονται με χοροπηδητά, πειράγματα και τόσα  
γέλια που μπορεί να σου φύγει... το παπούτσι! Τους βλέπεις;  
Όλοι τρέχουν να σε αγκαλιάσουν!



Η ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



Χαρά



## Ο ΡΙΝΟΧΑΙΡΟΣ

Ο Ρινόχαιρος είναι... το κάτι άλλο! Δεν περπατάει απλώς, χοροπηδάει! Δε μιλάει, γελάει! Και κάθε φορά που νιώθει ευτυχισμένος, η ουρά του τρέμει από ενθουσιασμό και το κέρατό του... αστράφτει! Είναι τόσο χαρούμενος που κυλιέται στα χορτάρια και τραντάζεται η γη! Ζει σε ζεστό κλίμα κι αυτό του δίνει επίσης χαρά. Είναι χορτοφάγο ζώο και δε μασάει πουθενά! Του αρέσει να κυλιέται στη λάσπη και να χάρεται τη ζωή, το παγωτό που του έπεσε, τον ήλιο που τον ζεσταίνει ή γιατί βρήκε ένα αγαπημένο παιχνίδι που νόμιζε πως είχε χάσει!

Συμπλήρωσε τις παρακάτω φράσεις:

⇒ Χαίρομαι, κάθε φορά που παίζω με .....

.....

.....!

⇒ Νιώθω τέλεια, κάθε φορά που με αγκαλιάζει

.....

.....!

⇒ Χορεύω ασταμάτητα, όταν ακούω το τραγούδι

.....

.....!

Τι πιστεύεις ότι δίνει χαρά στον Ρινόχαιρο;  
Κύκλωσε τις εικόνες.



παιχνίδι στον ήλιο

Μαθηματικά

βροχή

νύχτα

lichouδιά

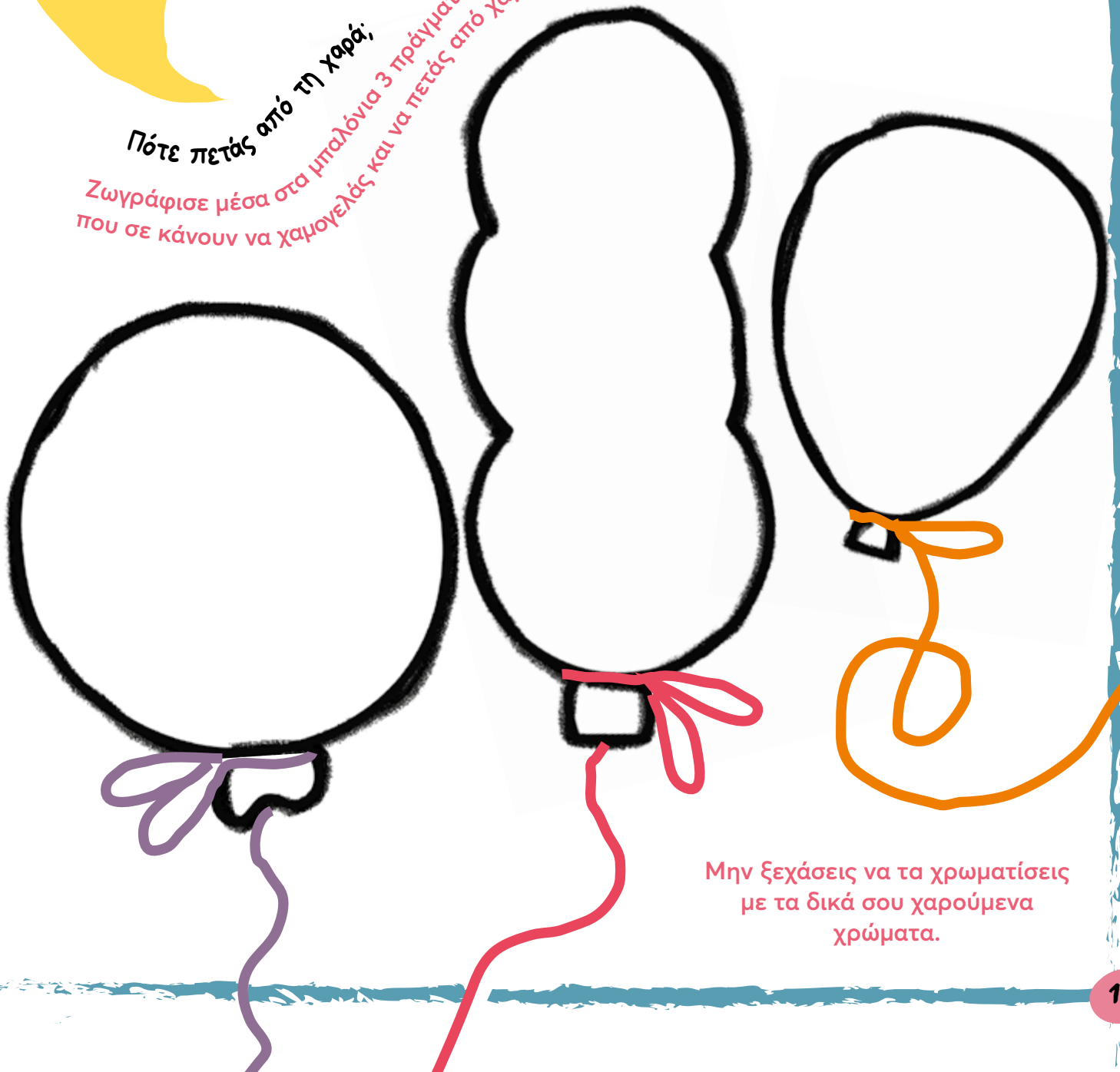
παιχνίδι στις λάσπες

## ΕΛΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΧΑΡΑ

Η χαρά είναι ένα από τα πιο φωτεινά συναισθήματα! Μπορεί να είναι μεγάλη ή μικρή ή πελώρια, να κρατάει λίγο ή συνέχεια! Είναι αυτή η αίσθηση ότι «όλα είναι καλά» ή ότι «θα πάνε καλύτερα». Το σώμα μας τη νιώθει σαν φτερούγισμα στην κοιλιά, σαν ενέργεια που θέλει να χορέψει! Μερικές φορές, νιώθουμε χαρά και χωρίς καν να ξέρουμε γιατί – κι αυτό είναι υπέροχο!

Πότε πετάς από τη χαρά;

Ζωγράφισε μέσα στα μπαλόνια 3 πράγματα που σε κάνουν να χαμογελάς και να πετάς από χαρά!



Μην ξεχάσεις να τα χρωματίσεις με τα δικά σου χαρούμενα χρώματα.

# ΧΑΡΑ Ή ΥΠΕΡΔΙΕΓΕΡΣΗ;

Καμιά φορά, όταν νιώθουμε πάρα πολλή χαρά, μπορεί να μιλάμε ασταμάτητα ή φωναχτά, να κινούμαστε υπερβολικά ή να χάνουμε τον έλεγχο. Αυτό δε σημαίνει ότι η χαρά είναι κάτι άσχημο, απλώς μπορεί να μας προκαλεί υπερδιέγερση και χρειάζεται να τη διαχειριζόμαστε!

Γράψε κάτω από κάθε εικόνα αν σου δίνει χαρά ή υπερδιέγερση ή τίποτα!

παγωτό



δώρο



μπάλα



ήλιος και θάλασσα



Χριστούγεννα



φίλοι/-ες



## Η λίστα της υπερδιέγερσης

Γράψε εδώ τι μπορείς να κάνεις όταν νιώθεις απέραντη χαρά! Σου δίνω τις πρώτες απαντήσεις για βοήθεια:

- ⇒ να χοροπηδάω στο κρεβάτι μου μέχρι να σπάσει.
- ⇒ να τραγουδήσω τόσο φάλτσα που να σπάσουν τα τζάμια.
- ⇒ να φάω ό,τι βρω μπροστά μου.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ο ΡΙΝΟΧΑΙΡΟΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΟ ΑΡΚΟΥΔΑΚΡΥ, ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΠΟΛΥ ΗΣΥΧΟ...

Εκείνο όμως ήταν πολύ λυπημένο κι ο Ρινόχαιρος ήθελε να το κάνει να χαμογελάσει. Άρχισε να χορεύει μπροστά του, να του λέει αστεία, να κάνει κατακόρυφο με το κέρατό του, να του δίνει λουλούδια. Εκείνο όμως δε χαμογελούσε...



Κύκλωσε  
τι πιστεύεις  
ότι σκέφτηκε  
ο Ρινόχαιρος:



Μήπως είναι καλύτερο να μείνω λίγο  
κοντά του, χωρίς να το πιέζω;

Μήπως να του κάνω ακόμα  
πιο αστείες γκριμάτσες;

Να φύγω γιατί  
δε χαμογελάει  
με τίποτα!



Τι θα έλεγες σε κάποιον που δεν  
μπορεί να νιώσει χαρά όπως εσύ;

Φτιάξτε  
όλοι μαζί  
Η γιρλάντα  
της χαράς!



### Να θυμάσαι

Η χαρά πολλαπλασιάζεται  
όταν τη μοιράζεσαι!  
Μην ξεχνάς να χαιρέσαι  
και με τη χαρά των άλλων!



## Καλώς ήρθες στον κόσμο που αισθάνεσαι.

Έναν κόσμο γεμάτο συναισθήματα και ιδέες  
για το πώς να τα πλησιάσεις, να παίξεις μαζί τους  
και να τ' αγκαλιάσεις.

**Γρίφοι, κουίζ, φανταστικά ζώα, χρωμοσελίδες,  
παιχνίδια και βιωματικές δραστηριότητες**  
που μπορούν να υλοποιηθούν σε κάθε παιδικό δωμάτιο,  
αυλή, σαλόνι, αυτοκίνητο, ταξίδι ή στη σχολική τάξη  
και να βοηθήσουν κάθε παιδί να ανακαλύψει  
την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Αυτή που σέβεται  
και αποδέχεται όλα τα συναισθήματα.



Συνοδεύεται με πλούσιο υλικό  
εναρμονισμένο με τους στόχους  
των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων  
της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης,  
φύλλα εργασίας και ένα πρωτότυπο  
θεατρικό έργο για τα συναισθήματα  
που απευθύνεται σε παιδιά **5-8 ετών**.



ISBN: 978-618-03-4447-9



9 786180 344479

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84447

metaixmio.gr