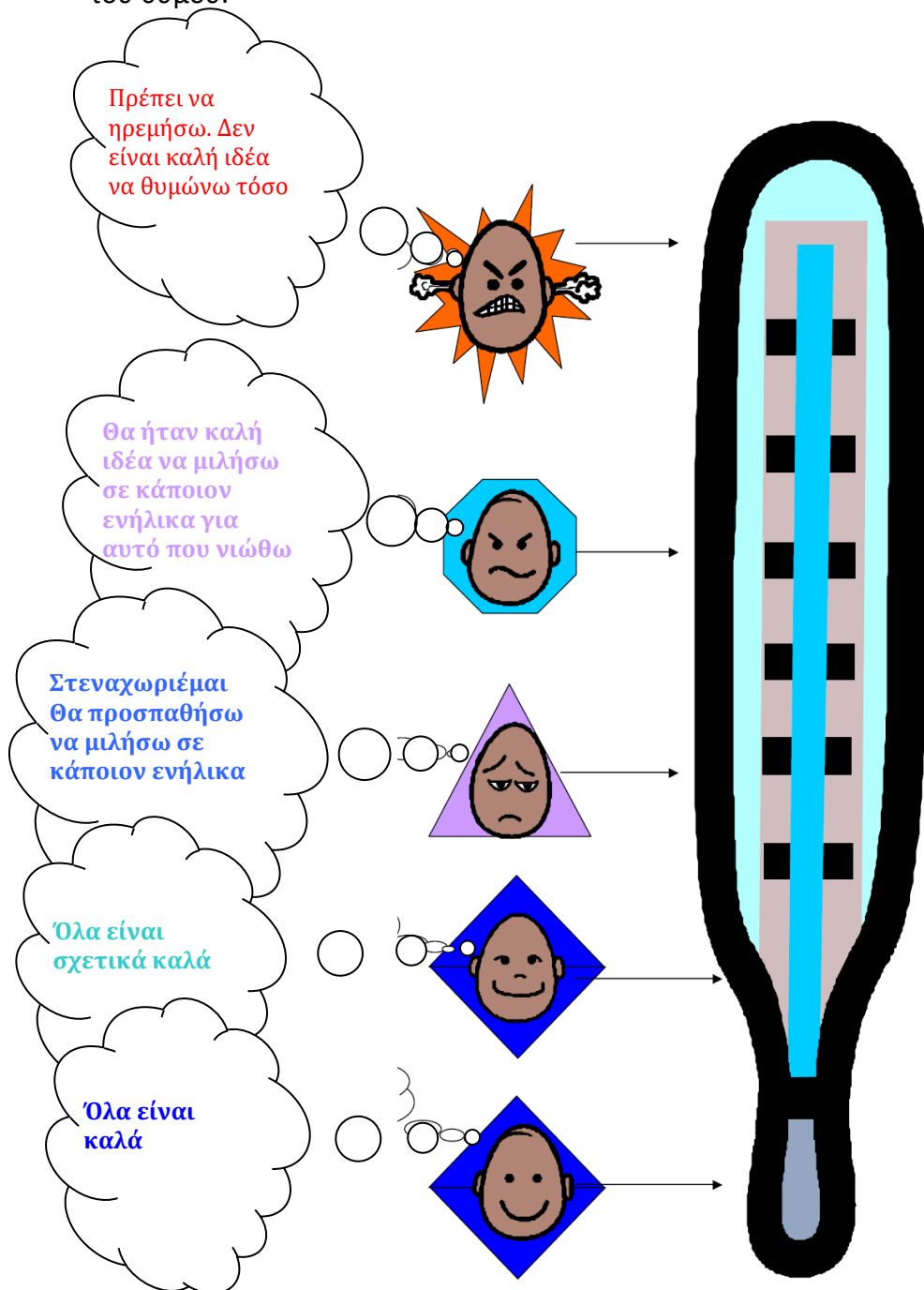


ΘΥΜΟΜΕΤΡΟ

Το θερμόμετρο θυμού είναι μια τεχνική συναισθηματικής εκπαίδευσης. Το παιδί καλείται να καταγράψει καταστάσεις που το θυμώνουν, και να τις ταξινομήσει ανάλογα με το πόσο θυμό του προκαλούν. Το θερμόμετρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος καταγραφής καταστάσεων που πυροδοτούν το θυμό του παιδιού, ως τρόπος ενημέρωσης του παιδιού για το πως το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που αισθάνεται αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και την ώρα που το παιδί θυμώνει ως τεχνική διαχείρισης του θυμού.



Παραγωγή Υλικού: Έλενα Γιουρούκου

SUPPORTED BY

PARTNERS

LED BY