



# Φόρμα που προσαρμόζεται ανά περίπτωση για να βοηθήσει το μαθητή στην επεξήγηση συναισθημάτων και στην εύρεση χρήσιμων στρατηγικών

Επινοήθηκε από τη Sarah Cobbe

Όταν είμαι χαρούμενος/η

**Εισάγετε φωτογραφία του/της μαθητή/τριας όταν είναι χαρούμενος/η**

Συχνά χαλαρώνω

ΟΤΟΤΕ...

Χαμογελώ

Γελάω με τα αστεία των άλλων

Θέλω να κάνω διασκεδαστικά πράγματα μαζί με τους άλλους

SUPPORTED BY

PARTNERS

LED BY



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author/s, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Όταν είμαι θυμωμένος/η

Συχνά φουντώνω και θέλω να κοπανάω τις πόρτες

οπότε...

Πάω στη μεγάλη αίθουσα ή σε ένα ήσυχο μέρος

Χοροπηδάω πάνω στη μεγάλη μπάλα

Παίρνω αργές και βαθιές αναπνοές και μετρώ μέχρι το 20

**Εισάγετε φωτογραφία του/της μαθητή/τριας  
όταν είναι θυμωμένος/η**

SUPPORTED BY



PARTNERS



genium



LED BY

UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author/s, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Όταν είμαι παραγμένος/η

**Εισάγετε φωτογραφία του/της μαθητή/τριας  
όταν είναι παραγμένος/η**

Συχνά θέλω να κλάψω και έχω πονοκέφαλο

οπότε...

Παίρνω αργές και βαθιές αναπνοές και μετράω μέχρι το 20

Ζητάω να πιω κάτι

Πηγαίνω και κάθομαι σε ένα ήσυχο μέρος

SUPPORTED BY



PARTNERS



genium



LED BY

UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author/s, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Όταν είμαι κουρασμένος/η ή κακοδιάθετος/η

Συχνά θέλω να μείνω μόνος ή να φωνάζω σε άλλα άτομα

Οπότε...

Μιλώ σε έναν ενήλικα και του εξηγώ το πρόβλημα

Ζητάω 5 λεπτά για ξεκούραση

Πηγαίνω για ύπνο νωρίς εκείνο το βράδυ

**Εισάγετε κατάλληλη φωτογραφία**

SUPPORTED BY

PARTNERS

LED BY



genium



UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author/s, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Όταν είμαι μπερδεμένος/η ή ανήσυχος/η

**Εισάγετε κατάλληλη φωτογραφία**

Συχνά νιώθω ότι θα κάνω κάποιο λάθος και πως οι άλλοι θα θυμώσουν μαζί μου

Οπότε...

Ζητάω βοήθεια και εξηγώ το πρόβλημα σε κάποιον

Παίρνω βαθιές και αργές αναπνοές και μετρώ ως το 10

Ηρεμώ τον εαυτό μου διαβάζοντας το αγαπημένο μου βιβλίο ή παίζοντας το αγαπημένο μου παιχνίδι στον υπολογιστή

SUPPORTED BY



PARTNERS



genium



LED BY

UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author/s, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Όνομα μαθητή/τριας

Εισάγετε φωτογραφία μαθητή/τριας

Δουλεύω σκληρά και πάντα προσπαθώ να κάνω το σωστό.  
Γνωρίζω πολλά ενδιαφέροντα πράγματα και θέλω να τα μοιράζομαι με τους άλλους.  
Κάνω κάποιες φορές λάθη, αλλά δεν πειράζει. Όλοι κάνουν λάθη κάποιες φορές, είναι μέρος του να πηγαίνεις στο σχολείο και να μεγαλώνεις.  
Αυτές οι κάρτες μπορούν να με βοηθήσουν όταν εκνευρίζομαι ή ενοχλούμαι.

Το υλικό αυτό μεταφράστηκε στα πλαίσια του προγράμματος «*Πρωθώντας την Καλή Πρακτική στον Αυτισμό: Ενίσχυση της κατανόησης, των γνώσεων και των δεξιοτήτων εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών σε Αγγλία, Ελλάδα και Ιταλία*».

Πρωτότυπο κείμενο: Autism Education Trust  
Μετάφραση: Γιώργος Τσιτσιρίγκος  
Επιστημονικά Υπεύθυνος: Ίδρυμα Αικατερίνης Λασκαρίδη

SUPPORTED BY

PARTNERS

LED BY