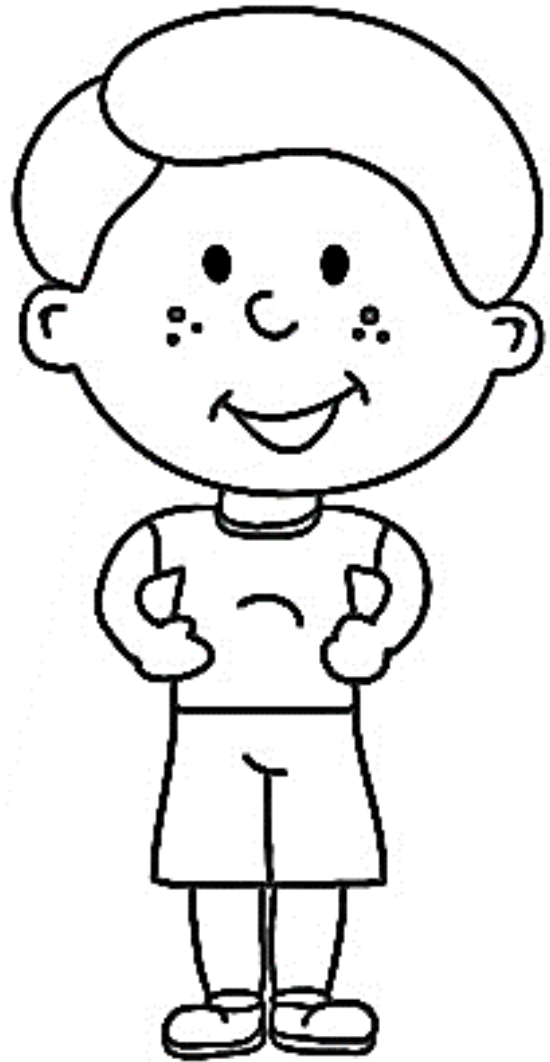


## Το σώμα μου και τα Συναισθήματα

Όταν νιώθεις αναστατωμένος/η πού το νιώθεις στο σώμα σου; Χρωμάτισε με κόκκινο χρώμα τις περιοχές που νιώθεις ενόχληση.



Αυτή η δραστηριότητα, βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν τη σύνδεση μεταξύ σώματος και συναισθήματος αλλά και τους γονείς να εντοπίσουν πώς το άγχος και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα.